

Tošenovský, Ludvík

Na prahu stáří : poznámky k některým doporučením gerentologů

Sborník prací Filozofické fakulty brněnské univerzity. B, Řada filozofická.
1989-1990, vol. 38-39, iss. B36-37, pp. [63]-71

ISBN 80-210-0170-4

Stable URL (handle): <https://hdl.handle.net/11222.digilib/106674>

Access Date: 18. 02. 2024

Version: 20220831

Terms of use: Digital Library of the Faculty of Arts, Masaryk University provides access to digitized documents strictly for personal use, unless otherwise specified.

LUDVÍK TOŠENOVSKÝ

NA PRAHU STÁŘÍ

POZNÁMKY K NĚKTERÝM DOPORUČENÍM GERONTOLOGŮ

„Prahem stáří“ rozumím jak presenium, tak prvá léta stáří (senia). Je to období začínající pár let před padesátkou a končící kolem sedmdesátky; začátek stáří (třetího věku) klade většina autorů někam po šedesátce, resp. až k pětadesátému roku života člověka.¹ (Uváděné životní předěly se týkají v našich podmínkách většiny lidí, při čemž se nevylučuje ani ojedinělý výskyt třicetiletých starců a šedesátiletých mladíků, ani existence jakéhosi „užšího“ prahu stáří — u menšího počtu jedinců — s několika málo lety před začátkem stáří a po něm.)

K tématu tohoto článku se vracím na konci svého prahu stáří; jeho prvý náčrt jsem napsal někdy v polovině svého presenia. Má to jisté výhody — dnes už z autopsie znám prakticky celý práh stáří, a navíc mám k dispozici rukopisný záznam většího počtu svých starších myšlenek. Myslím, že takto vyzbrojen se mohu pokusit formou poznámek zaujímat stanoviska k některým vcelku známým doporučením gerontologů a psychologů (gerontopsychologů), což může zajímat všechny, kdo stojí před prahem stáří nebo na něm, popř. i ty, kdo jej už překročili.

Svémi poznámkami, někdy jen glosami nechci jen přispět nepatrně k prohloubení úvah z oblasti filozofických problémů gerontologie,² ale též se pokusit odpovědět na otázku, jak žít (co patří k umění žít), abychom i na prahu stáří a za ním žili co nejplnohodnotněji.³ Poznámky budu při-

¹ Srovnej Jaroslava Gajdovú: *Stárnutí a stáří očima psychologie a filozofie*, Sborník konference *Filozofie v dějinách a v současnosti*, FF UJEP, Brno 1986 (konference se konala 20. a 21. 11. 1985), s. 275.

² Srovnej např. T. V. Karsajevskaja, A. T. Šatalov: *Filosofskije aspekty gerontologii*, Nauka, Moskva 1978, 216 stran.

³ Protože budu zaujímat stanoviska k doporučením gerontologů, bude v mých úvahách zřetel k stárnutí a ke stáří určující. Nepůjde mi tedy o jakékoliv „umění žít“ (srovnej např. Docteur Toulouse: *L'art de vivre*, E. Fasquelle, Paris 1925, 256 stran, a Leonard Williams, *The Science and Art of Living*, Hodder, London, bez r. vyd., 240 stran), ale hlavně o „umění stárnout“, anebo ještě lépe

pojovat k doporučením, uspořádaným do sady odpovědí na otázku, čemu je třeba čelit, dále na otázku, v čem je možno hledat zdroje skutečného optimismu, a konečně na otázku, jak se stavět k nevyhnutelnému konci našeho individuálního života.

* * *

Gerontologové naléhavě doporučují čelit na prahu stáří i v dalším průběhu stáří pokušení dlouhodobě se oddávat pohodlí; čelit mu máme pěstováním fyzické a psychické aktivity, hlavně formou tělesné a duševní práce. Má se tak dít v míře, která odpovídá možnostem člověka.

Práce má jistě blahodárný vliv na lidský život, a to nejen proto, že „utváří“ (jak produkty, tak jejich tvůrce), a jako taková přináší radost z tvoření, nejen proto, že je „tlumenou žádostí“, totiž v tom smyslu, že nám pomáhá žít a jednat v duchu sokratovské uměřenosti, ale především proto, že je to „zdržovaný zánik“.⁴ Z těchto tří Hegelových charakteristik práce ta poslední skutečně postihuje jakousi dřevň smyslu pracovní aktivity člověka na prahu stáří a vůbec ve stáří: pracuj, abys zpomalil a co nejvíce zdržel proces stárnutí, abys v maximální míře oddálil svůj individuální zánik! I jako důchodce pracuj, buď veřejně činný a věnuj se sebevzdělávání! (K tomu srovnej informaci, že dnes u nás asi třetina důchodců uzavřela či na přechodnou dobu uzavírá nový pracovní poměr, zprávy o veřejné činnosti starých lidí v místě bydliště a o univerzitách a akademiích třetího věku.)

V pozdějším a pozdním věku není vždy snadné poznat, co ještě odpovídá možnostem toho či onoho jedince a co už nikoliv, a to zvláště v tom případě, má-li dotyčný velmi silnou vůli. Je třeba pečlivě hledat hranici, kterou nelze překročit, nemá-li pracovní aktivita škodit.

Nanejvýš škodlivá může být také představa, že naše nejbližší okolí, popř. společnost jako taková nám musí za každou cenu umožnit tu aktivitu, kterou jsme si zvolili. Jde o to přihlédnout ke společenské potřebě a z většího počtu svých možností (rozvíjet tu či onu činnost) volit takovou, pro niž existuje nejvýraznější sociální a současné i zájmové osobní motivace.

Vědy o stárnutí a stáří naléhavě doporučují, abychom vždy zavčas čelili, a pokud možno už předcházeli všem nemocem. Radí nám, abychom spolupůsobili při překonávání chorob, abychom léčbě napomáhali. Stáří, zdůrazňuje se, není nemoc, existují však nemoci stáří, které se vyskytují hlavně ve stáří, a začínají se objevovat už na jeho prahu.

o „umění nestárnout, tj. stárnout co nejpomaleji“. (K tomu srovnej titul spisu Oty Gregora *Stárnout to je kumšt*, Olympia, Praha 1983, 136 stran, s jeho ruským překladem *Ne stareť — eto iskusstvo*, Fyzkul'tura i sport, Moskva 1986, 128 stran).

⁴ G. W. F. Hegel: *Fenomenologie ducha*, Nakl. ČSAV, Praha 1960, s. 160.

Někteří z nás trpíme různými chronickými chorobami již od mládí; ty — zvláště v případech, kdy se přechodně stanou akutními — vytvářejí s nemocemi stáří bohaté kombinace, a proto může někdy docházet k nemalým komplikacím. Při jejich léčení nemohou přemýšlivému pacientovi ujít některá úskalí medicíny, zvláště odborné. Málokdy si je totiž specialista vědom dialektické souvislosti nemocného orgánu s ostatním tělem, a jen zcela výjimečně s pacientovou psychikou a jeho sociální situací. Diagnostické závěry odborný lékař většinou vyvozuje z údajů přístrojového (někdy též jiného) vyšetření, získaných při jednom či dvou takových vyšetřeních, a nezajímá se o to, jak se pacientův stav krátkodobě mění — třeba jen v průběhu dne. Především starý pacient čeká, že mu lékař podrobně objasní podstatu choroby i její léčby, což si někdy pohodlní nebo zaneprázdnění lékaři vykládají jako projev nedůvěry. K tomu, aby pacient mohl vhodně pomáhat při své vlastní léčbě, aby mohl plně rozvinout svou vůli se vyléčit, musí znát fakta o své nemoci. To, že je chce vědět, není přece projev nedůvěry ani k medicíně jako takové, ani ke konkrétnímu lékaři, ale spíše vyšší stupeň důvěry k ní a k němu.

Do roku 1990 se má u nás rozvinout program přípravy na stáří. Mladí i dospělí a všichni senescenti se na stáří dobře připravují, dodržují-li optimální životní režim a vyhýbají-li se alkoholu, drogám a kouření, též zbytečným infekcím a zraněním, jakož i nekontrolovatelným otřesům a stresům. Medicína nám doporučuje začít co nejdříve se sportováním, popř. pěstovat aspoň takový pohyb, jaký nám náš zdravotní stav dovoluje. (I sebestarší člověk, pokud není upoután na lůžko, měl by se denně co nejdéle procházet na čerstvém vzduchu.) Domnívám se, že se při tom všem obyčejně nedoceňuje psychická příprava na stáří, a to hlavně formou hledání a nalézání takové hierarchie hodnot, která by mohla ve své podstatě zůstat v platnosti i ve stáří. Neměla by se zanedbávat citová a volní příprava na stáří. Uchovat si dostatečně bohatý citový život a silnou vůli — to dovede jen ten, kdo své city a vůli celý život pěstoval a kultivoval.

Gerontopsychologie nás informuje o tom, že povahové vlastnosti vykazují v době stárnutí a ve stáří tendenci k zesílení a prohloubení.

Zesílí-li a prohloubí-li se vlastnosti pozitivní, bývá to většinou na prospěch věci. Čelit však musíme uvědoměle především zesílení negativních charakterových rysů. Jejich výrazná gradace může být a často také bývá hlavní příčinou nespokojenosti stárnoucího a starého člověka se sebou samým a jeho nesnesitelnosti pro jeho okolí, někdy i pro nejbližší příbuzné. Ti se v některých případech z úcty ke stáří neodvážejí dotyčným vysvětlit, oč jde, senescent či stařec to z nich však vycítí, začne je obviňovat z neupřímnosti, z nevděčnosti, a výsledkem je zklamání a pocit bezvýchodnosti.

Základní prostředek, schopný předejít tomuto stavu, spočívá v sebekontrole, ve velmi náročném úsilí sebekriticky překonávat tendenci k zesílení negativních povahových rysů. Charakterologie senescence a stáří

by neměla jen popisně konstatovat fakta, ale také radit, jak všechno negativní zdolávat. Mám za to, že hlavními zbraněmi jsou tu kromě zmíněné sebekritičnosti trvalá činnost a všechno, co podporuje zdravý optimismus.

K nezáladnějším jedům, které proměňují práh stáří i zbytek stáří v utrpení, patří pocit marnosti. Psychologové nám naléhavě doporučují tomuto pocitu čelit, překonávat tendenci považovat všechno za marné a zbytečné.

To se jen někdy člověku zardá (co nejdříve by měl takové zdání překonat), že jediným možným závěrem z jeho celoživotní zkušenosti je poznatek, že vše je marnost nad marnost (*vanitas vanitatis*). Takový pocit se v nás obyčejně rodí v krizových, v mezních situacích. Měli bychom jej zdolávat kontaktem s lidmi, společenskou aktivitou a soustředěním na prospěšnou pracovní činnost. I kdybychom se v životě dostali do sebeobtěžnější a zdánlivě neřešitelné situace, nesmíme v žádném případě ztratit a ztrácet odvalu hledat a nalézat z ní východiska; nejdůležitější je nikdy se nevzdávat, nikdy nerezignovat!

Nás muže by měla v této souvislosti zajímat skutečnost, že ženy ve své většině jsou biologicky a psychologicky pro život lépe fundovány než my; jsou přizpůsobivější, vyhýbají se více než my krajnostem, jsou praktičtější. My jsme většinou specializovanější a zranitelnější, i když jsme — a možná právě proto, že jsme — obyčejně založeni intelektuálněji než ženy.⁵ S ohledem na úvahy o nebezpečí pocitu marnosti na prahu stáří a ve stáří vyplývá z toho, že muži dovedou zpravidla tomuto pocitu čelit intelektuálně, svými úvahami, jsou však vystaveni ve větší míře jeho úskalím v důsledku své malé přizpůsobivosti a nepraktičnosti. U žen tomu bývá spíše naopak.

Právem psychologové senescence a stáří varují před přemírou závislosti, před doslovným lpěním stárnoucího a starého člověka na lidech, věcech a různých stereotypch (na oblíbeném životním slohu).

Toto varování je opravdu závažné. Stačí malé zklamání, které nám připravil člověk, k němuž jsme se upjali (nehledě k tomu, že každý nám může odejít z očí — jinam či ze světa vůbec), stačí komplikace, které mohou vzniknout změnou stavu věcí (v důsledku kalamity, poruchy apod.), postačí rozpad stereotypních postupů či postojů jako následek změny podmínek — a dojde k hotové katastrofě v životě takového člověka.

Je však velmi těžké uchovat si potřebný odstup od milovaných lidí, od zbožňovaných věcí a oblíbeného životního slohu. Souvisí to, jak upozorňují hlavně esejisté a literární umělci, s největší lidskou aktivitou, jíž je láska. Zpomalit proces stárnutí, snažit se příliš rychle nestárnout, neznamená totiž jenom uchovávat si jakž takž zdatné tělo a výkonný intelekt (včetně

⁵ Srovnej I. Pjatnickij: *Pol i čelovečeskaja priroda*, Revue Roumaine des Sciences Sociales, Philosophie et Logique, t. 17 (1973), No. 2, pp. 171—176.

jeho zvědavosti), ale také dbát o to, aby nám „neokoralo srdce“.⁶ Je opravdu velmi náročné hledat a nalézat v životě nezbytnou míru závislosti a nezávislosti na objektech naší lásky a obliby.

Existuje zjevně jen jeden způsob jak řešit dialektické dilema těchto citů a života bez příslušných rizik: hledat a vždy najít okolnostem přiměřený poměr mezi láskyplným lpěním na lidech, věcech a životním stylem a mezi odstupem od nich (jakýmsi bezpodmínečně potřebným nadhledem). Ani romantická bezbřehost a ztráta vlastní osobnosti ve jménu objektu naší lásky a obdivu, ani stoický chlad zdrženlivosti; něco mezi tím, i když povětšinou nikoliv uprostřed, ale někde, kam nás v jednotlivých konkrétních situacích zavede současně i naše srdce, i náš rozum.

* * *

Všichni odborníci nám senescentům a starcům doporučují optimistický přístup k životu.

Nelze zazlívát mladým a mladším specialistům, že nám svou radu tlumočí v této podobě, protože pro takový přístup mají evidentní důvody. My však potřebujeme spíše poradit, jak si uchovat globálně optimistický vztah ke světu, i když nám kdeco připomíná, že „jedeme s kopce“.

Mám za to, že v tom případě, podaří-li se nám občas vyhrát třeba jen drobnou bitvu v zápase se vším tím, čemu musíme čelit, máme plné právo v těchto dílčích vítězstvích spatřovat základní zdroj svého optimismu.

My starší a staří si neustále musíme, jak se domnívám, uchovávat a pěstovat nejen cit, ale také přímo jasné povědomí sounáležitosti s lidmi (s nejbližšími, se spolupracovníky a spolubojovníky, se svou zemí — svou vlastí, s celým lidstvem). Spolu s nimi bychom se měli rvát s nedostatky a věřit, že proces neustálého zdokonalování společnosti, nové myšlení a zdravý lidský rozum zabrání světové katastrofě a uchovají lidstvu mírovou perspektivu. To přece je zdroj optimismu, který nemůže nemít svou váhu.

Navíc historický optimismus důsledně vědeckého světového názoru může nám všem, kdo jej sdílíme, připomínat, že přes všechny přechodné dílčí kroky zpět (včetně individuálních zániků) jde lidstvo vstříc cíli, o němž snili nejlepší lidé všech věků. Na svůj život, nejen na ten, který jsme prožili, ale i na jeho zbytek, který máme ještě před sebou, můžeme se oprávněně dívat jako na součást — i když sebenepatrnější — této cesty. V tom můžeme také spatřovat důvod k optimismu.

Miroslava Šolcová ve svém článku o stáří informuje o tom, že v šedesátých letech v USA přišli E. Aumming a W. E. Henry s „teorií neangažovanosti“ (theory of disengagement); v souladu s ní senescentům doporučují skončit s pracovní aktivitou v předstihu, a to proto, aby se stárnoucí lidé vyhnuli konfrontaci se skutečností, že už nemohou podávat plný vý-

⁶ Vladimír Kučera: *Nejsilnější aktivita*, Práce, Příloha k číslu z 27. 6. 1987, s. 5.

kon a nejsou s to obstat v konkurenci s mladými.⁷ Koncem sedmdesátých let publikoval v SSSR A. N. Rubakin už druhé vydání knihy s titulem „Pochvala starosti“ (Chvála stáří).⁸ V ní velebí stáří jako dobu lidského života, v níž jedinec oplývá bohatstvím získaných poznatků a zkušeností; takto vyzbrojen může podávat kvalitní výkony v mnoha oborech činnosti, je schopen zralé tvorby. Dva přístupy ke stáří; každý z nich jistě po svém zveličuje některé stránky procesu stárnutí a stáří. Prvý absolutizuje jedno jeho úskalí, druhý se pokouší vyzvednout některé jeho klady; jsem pro využívání kladů za současného respektování všech nebezpečí.

V odpovědi na otázku, v čem všem je možno na prahu stáří spatřovat zdroje optimismu, nelze přehlédnout radosti, které nám připravují — pokud nám je připravují — naši nejbližší. Radost z dětí, z jejich dětí, zvláště pak z dětí vnuků (moje o tři léta mladší sestra je „šťěstím bez sebe“ ze svého pětiletého pravnoučka) může pocíťovat i bezdětná a bezdětná. Jako manželé mohou provést vhodnou adopci a jako jednotlivci se mohou úspěšně začlenit do rodiny některého ze svých sourozenců: být tetou či strýcem může někdy obšťastňovat více než nevídané mateřství či otcovství. Je možno jen stěží přecenit stupeň radostného potěšení z prvních životních kroků a z bezprostřednosti dětí. Možnost nejen mladé rozradostňovat drobnými dárky, ale především je učit vidět dobro a krásu, hlavně pak prozrazovat dobro a vytvářet krásu kolem sebe, to vše činí šťastnými na prvním místě nás staré.

I když my stárnoucí a staří můžeme obdivovat také kouzlo zimy (na běžkách potkávám desítky stejně starých i starších spoluobčanů) a podzimu (když začnou zlátnout listy, bývá mi líto, že dnes mi už jiná zaneprázdnění nedovolují zobrazovat tu krásu vlastním štětcem), přece jen bychom asi měli hledat jeden z hlavních důvodů pro svůj optimistický vztah ke světu ve stále se vracejícím jaru a létu v přírodě. Jaro je něco tak velkého, že se nám až tají dech při vzpomínce na ně — a léto je jeho korunou.

My starší a staří máme také právo na citové okouzlení nejen věčným ženstvím či mužstvím, krásami přírody a uměním, což jsou nesporné zdroje optimismu pro každého, ale též životem jako takovým. Láska k životu je asi nejjednodušnější aktivitou; bude pravděpodobně současně i jedním z nejpodstatnějších zdrojů rovněž stařeckého optimismu. (Jenom veliká láska k životu jiného či jiných nás může přivést k hrdinskému riskování životem vlastním, a to nejen k činu, který je dílem okamžiku, ale i k hrdinství dlouhodobému.)

Ke skutečnému životnímu optimismu se můžeme — i my senescenti

⁷ Miroslava Šolcová: *Spokojené a naplněné stáří (Lidská práva domnělá a skutečná)*, Rudé právo ze 7. 8. 1987, str. 5.

⁸ Srovnej A. N. Rubakin: *Pochvala starosti*, Sovetskaja Rossija, Moskva 1979, 2. přepr. a dopl. vydání, 224 strany.

a starci — dostat systematickým úsilím preferovat veselé stránky svých zkušeností a zážitků (veselou mysl), spatřovat směšnost a důvod k humoru tam, kde na první pohled neexistují. Často, zvláště na začátku takového usilování bývá veselá mysl jen náhražkou skutečného optimismu, avšak i ona nás může nakonec dovést až k němu.

* * *

Žít na prahu stáří a „žít se stářím“⁹ se doporučuje tak, abychom nemuseli myslet na svůj osobní zánik; všichni nám radí nemít čas obírat se problémem svého individuálního konce života. Základní odpověď na otázku, jak se stavět ke své nevyhnutelné, po časové ose se stále přibližující smrti, tedy zní: „nemyslet na ni“.

Pokud to jde, všichni se touto radou řídíme. Jenže nejen proto, že v některých našich složitých životních situacích s ní nevystačíme, ale také proto, že racionálně založení jedinci se sklonem ke kontemplaci se otázkou smrti nemohou občas neobírat, musíme aspoň stručně komentovat i další, v podstatě jen dílčí doporučení a zkoumání v této věci.

První, co nás napadne, se vztahuje k možnosti prodloužit individuální život člověka. Konec konců všechny dosud uvedené rady a naše poznámky k nim připojené se týkaly prostředků a cest, jak pozdržet náš individuální zánik. Můžeme se utěšovat, že průměrný lidský věk se výrazně zvýšil a neustále zvyšuje, i když víme, že hlavně proto, že se stále více daří snižovat dětskou úmrtnost. Zmíněná možnost se týká života, a proto nás nemohou nezajímat příslušná stanoviska biologů, i když i někteří jiní odborníci, hlavně lékaři, přicházejí se zajímavými myšlenkami. Setkáváme se s pracemi, řešícími problém prodloužitelnosti života jednotlivce s vědeckou objektivností a nezaujatostí,¹⁰ s novinářskými reportážemi o dlouhověkých¹¹ i s populárně vědními postoji k této otázce a s vášnivými výzvami.¹² Ze shrnutí všech mně známých prací o tomto tématu však vyplývá, že nelze zatím od žádné konkrétní metody čekat změnu zjištění, že

⁹ Viz titul spisu Betty Ingleby et al.: *Living with Old Age*, Robert Hale, London 1966, 223 stran.

¹⁰ Srovnej L. A. Gavrilov, N. S. Gavrilova: *Biologija prodolžitel'nosti žizni*, Nauka, Moskva 1986, 169 stran; V. P. Vojtenko: *Problema starenija i smerti v sovremennoj biologii*, Voprosy filosofii, 1982/6, s. 93—101, Stanislav Trčka: *Cesty k dlouhověkosti*, Avicenum, Praha 1987 288 stran; R. Renneberg: *Elixiere des Lebens (Aktuelle Ergebnisse der Enzymforschung)*, ruský *Eliksiry žizni (Novejšie rezul'taty v oblasti issledovanija fermentov)*, Mir, Moskva 1987, 151 stran.

¹¹ Viz např. knihu americké novinářky P. Garbové: *From Childhood to Centenarian*, ruský *Dolgožiteli*, Progress, Moskva 1986, 182 stran; autorka popisuje svá setkání s abchazskými stoletými a jejich život srovnává s životem Indiánů v USA.

¹² Srovnej např. J. Kurtzman, P. Gordon: *No more Dying*, ruský *Da sginet smert'*, Mir Moskva 1982, 216 stran.

nás všechny jako jednotlivce čeká dříve nebo později neodvratný zánik. Ani příslušné teorie, ani experimentální zkušenosti s metodou zmrazování nejsou s tímto závěrem v rozporu.

Jediná naděje pro jednotlivá živá individua snad probleskuje z úvah o životě v kosmu, jejichž autorem je K. E. Ciolkovskij, který v jiných svých pracích nejen logicky, ale i svými výpočty dokázal dnes už všeobecně známé a v podstatě potvrzené možnosti kosmonautiky. V jednom svém zamyšlení totiž odpovídá vcelku kladně na otázku, zda může někde ve vesmíru existovat živý tvor, jehož hmota je stálá, který se pohybuje a myslí, a přitom neumírá.¹³ Jenže potvrzení tohoto předpokladu ve velmi vzdálené budoucnosti je více než problematické, při čemž tato ryze hypotetická možnost existence charakterizovaného tvora je pro nás jako pro lidi prakticky bezpředmětná.

Zcela smysluplné a v dohledné budoucnosti využitelné i v praxi jsou výzkumy rozdílu mezi biologickým a fyzickým věkem člověka, zvláště o jeho měření (byly publikovány informace o metodě vnitrobuněčné elektroforézy, o integrálním hodnocení biologického věku aj.).¹⁴ Z nich ovšem nevyplývá také nic jiného než vcelku známý poznatek, že jedni stárneme rychleji, jiní pomaleji, a to ovšem nejen biologicky, ale i jinak (psychologicky, zvláště mentálně, ergologicky atd.). Nikoho z nás však individuální konec života nemine.

Můžeme si připomínat, že sice jako jednotlivci jednou skončíme svou existenci, že však náš rod, naše řady bojovníků za sociální spravedlnost, náš národ a lidstvo budou ještě „pěknou řádku let“ žít. Konstatuji, že nás není málo, kdo to považujeme za zjištění velmi důležité. Měli bychom si také stále opakovat, že nějaký čas po smrti budeme i jako individua existovat buď přímo nebo nepřímo v paměti svých potomků, zvláště v tom případě, budou-li nás buď jmenovitě nebo aspoň anonymně připomínat výsledky naší práce. Povědomí této skutečnosti nás může podněcovat k neutuchající aktivitě.

Zásadně důležitým tedy zůstává už zmíněné doporučení „myslit na svůj individuální zánik co nejméně“, a když už o něm uvažujeme, pak počítat s tím, že smrt patří ke všem nám známým formám života, že je to jenom „kus života těžkého“ (Jiří Wolker; v souladu s rytmem verše zvýraznil L. T.). Doufejme, že nám ji jednou co nejvíce ulehčí zdravotníci, vzdělání v thanatologii¹⁵ (ve vědě o ošetřování umírajících) a po všech stránkách lidští a ohleduplní.

¹³ K. E. Ciolkovskij: *Živý tvor vesmíru*, Zkrácená část črty o životě ve vesmíru, Čtení, 1987/5, s. 45—49, zvláště s. 48—49.

¹⁴ Srovnej V. P. Vojtenko, A. M. Poljučov: *Sistemnyje mechanizmy razvitiya i starenija*, Nauka, Leningrad 1986, 184 strany; O. M. Pavlovskij: *Biologičeskij vozrast*, Izd. Mosk. univ., Moskva 1987, 280 stran.

¹⁵ O ní pojednávají např. Kay Blumenthal-Barby a kol.: *Kapitoly z thanatologie*, Avicenum, Praha 1986, 184 strany.

Na prahu stáří a pak i ve stáří je toho hodně (také pěkného), co nás ještě čeká. Stojí za to se snažit, abychom prožívali plně — co nejplnohodnotněji — svou *nespornou jistotu existence až do svého individuálního konce*; smrt proto není naší jedinou jistotou.

AT THE THRESHOLD OF OLD AGE

NOTES ON SOME RECOMMENDATIONS OF GERONTOLOGISTS

The author is of the opinion that for the majority of people "the threshold of old age" consists of the years of growing old (presenium) and of the first years of old age (senium), i. e. from about 50 to about 70; the beginning of old age is usually considered to be after 60 (until 65).

Concerning the recommendation to face the belt of the elderly for continuous comfortableness by their activity in the form of physical and intellectual work, the author notes that the importance of work as a "protracted destruction" (Hegel), as an expedient being objectively able to slow down the process of growing old, cannot be overestimated. He writes about some problems of special medicine connected with the treating of old people. In the preparation of any programme for old age, axiological, emotional and will preparation ought not to be neglected. The author contemplates about how to resist the tendency of the elderly to deepen negative traits of their characters and how to overcome their occasional impressions that everything is in vain. He tries to solve the dialectical dilemma between boundless admiration for closely related people, for things and styles of life favoured by them and between all risks this admiration is bringing.

In his notes on the recommendation of gerontologists to choose always an optimistic approach to the world, the author asserts all possible sources of optimism: consciousness of togetherness with people, historical optimism of our world view, pleasures brought by children, delight by beauties of nature and fine arts etc.

The final notes develop the recommendation addressed to all old men and women to live in such a way that they have no time to think over their death, which is continually drawing near.