DRUHÁ PŮLKA TVÉHO ŽIVOTA



Jiří Horecký

DRUHÁ PŮLKA TVÉHO ŽIVOTA

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu nakladatele.

Copyright © Jiří Horecký, 2025
Cover © Daniel Pocar, 2025
© DOBROVSKÝ s.r.o., 2025

ISBN 978-80-277-6611-6 (pdf)

Jiří Horecký

DRUHÁ PŮLKA TVÉHO ŽIVOTA

Naplánuj si
druhou půlku
svého života

VIA

OBSAH

	Proč nemám rád úvody aneb Jak číst tuto knihu	7
1	Druhá část našeho života	13
2	Kolik času nám tedy ještě zbývá	13
3	Kdy jsme v životě nejšťastnější?	29
4	Umíme poznat a rozlišit to opravdu podstatné?	33
5	Teorie životní bubliny	41
6	Položení si klíčových otázek	47
7	Životní zlomek	59
8	Stále je důvod pro učení aneb Pravidlo 5 hodin	63
9	Dlouhověkost aneb Jak se dožít stovky	67
10	Umění plánovat, dotáhnout věci do konce a plnit si své sny	71
11	Tři kroky ke změně	77
12	(Proč) pracovat až do smrti?	81
13	Umění stárnout aneb Jak tu být co nejdéle	89
14	S výkonným mozkem až do konce	103
15	Umění správně využít čas	111
16	Buďte tu pro někoho nebo pro něco	117
17	Pocit nesmrtelnosti aneb Mě se to netýká	129
18	Nepřestaňte snít!	133
19	Když se dívám na polovinu života z opačného konce aneb „Věř své cestě, vždy tě dovede dál, než jsi myslel v jejím počátku"	137
20	Dej Bohu šanci!	143
21	Dobrý život	161
	Příloha č. 1 Hodnota lidského života	183
	Příloha č. 2 Právo na vlastní smrt	189
	Příloha č. 3 Je stárnutí populace skutečně hrozbou?	195
	Zdroje	203
	O autorech	209

„Kdokoliv si představuje,
že všechny plody dozrávají současně
s jahodami, neví nic o hroznech."

Paracelsus

PROČ NEMÁM RÁD ÚVODY ANEB JAK ČÍST TUTO KNIHU

„Nikdy tedy neber knihu do ruky s jiným cílem, než aby ses stal po nějaké stránce rozumnějším, moudřejším nebo lepším, a neodkládej ji, dokud z ní nenačerpáš porozumění dobré věci nebo plnější ctnost. Výběr však prováděj moudře, abys něco neschválil nebo nezamítl ukvapeně."

J. A. Komenský

Nemám rád úvody v knihách. Vždycky jsem je přeskakoval a teprve, když jsem knihu (se zaujetím) dočetl, vrátil jsem se (někdy spíše ze zvědavosti) k úvodu zpět. V úvodu očekávám vždy stručné, věcné a přesvědčivé důvody a argumenty, proč bych měl knize, kterou držím v ruce, obětovat to nejcennější, co mám – svůj život, svůj čas. Namísto toho jsem se většinou dočetl spíše o tom, proč daný autor knihu vůbec napsal, komu ji věnoval, komu za její vznik děkuje a za jakých okolností se to všechno seběhlo. To jsou určitě důležité informace pro autora, méně však pro mě jako pro potenciálního čtenáře.

Nuže, proč byste měli věnovat část svého života mé knize? Mohl bych jmenovat řadu důvodů či argumentů, ale omezím se na jednu větu: Přečtení této knihy vám může život prodloužit, zkvalitnit, naplnit a obohatit. Podmiňovací způsob v předchozí větě není jakési alibi, je to podmínka vaší víry, přesvědčení, rozhodnutí, ale i píle, vůle a ctižádostivosti. A jednoduchým měřítkem toho, zda pro vás

bylo přečtení knihy přínosné a smysluplné, může být poměr mezi tím, co jste ztratili (váš čas), a tím, co jste jejím přečtením získali.

■ A jak číst tuto knihu?

Pojďme se inspirovat J. A. Komenským.

1. Knihy čteme vždy pozorně.
   A naše pozornost ať je poháněna zvědavostí a touhou něco poznat a dovědět se.
2. Knihy čteme s vybíráním a vypisováním.
   Vybírejte si z následujících stránek to, co je pro Vás důležité, podstatné a obohacující. Podtrhávejte si, škrtejte, vypisujte.
3. K praktickému využití.
   Čtěte a pamatujte si věci, které Vám něco přinesou, odstavce a kapitoly, které budete moci prakticky, tedy v každodenním životě, využít.

■ Proč jsem napsal tuto knihu aneb Proč druhá polovina mého života?

V první třetině našeho života se převážně učíme. Poznáváme nové věci, zažíváme první emoce, zklamání, možná i pocity prázdnoty a zmaru. Připravujeme se tak na zbývající dvě třetiny, byť se na všechno zcela připravit nedá. Později přichází období střetu našich ideálů s reálným životem. Nemusí to znamenat rezignaci na sny a představy, spíše si začínáme víc uvědomovat omezenost svých „možností a zdrojů“ nebo uskutečnitelnost dosavadních snů.

Ne vždy jsme však na další fázi – tedy druhou polovinu našeho života – plně připraveni. V určitém okamžiku si každý z nás uvědomí (nebo alespoň připustí), že „ta druhá půlka“ přichází. Někdo tak učiní vědomě, jiný, pokud to odmítá, alespoň podvědomě. Někdy ten moment nastane dosažením životního jubilea (40, 50, 60, 70 let?), jindy se ohlásí zdravotními potížemi či drobnými omezeními – třeba

když si začneme oddalovat noviny a časopisy dál od očí, nebo když přestáváme zvládat některé věci ve stejné kondici, rychlosti a výkonnosti, na jakou jsme byli zvyklí. Někdy je tím bodem zlomu úmrtí jednoho z rodičů – a s ním i tiché pochopení, že jsme „další na řadě". A někdy přicházejí nenápadné, ale jasné signály.

S uvědoměním si faktu, že jsme se již překlopili do druhé poloviny života, přichází řada dalších zjištění. Například co ještě chceme stihnout, udělat, zvládnout – a na co už naopak nechceme mrhat tím nejcennějším, co máme: naším časem.

Druhá polovina života je etapou, kdy výrazněji rozlišujeme podstatné od nepodstatného, kdy více řešíme své fyzické a duševní zdraví, a možná i obdobím, kdy se pomalu začínáme ohlížet zpět. Ne snad proto, abychom rekapitulovali, ale spíše proto, abychom podle dosavadního prožitého života upravili jeho zbytek. Přesněji řečeno – tu druhou polovinu.

A proč jsem tedy napsal tuto knihu? Vždy jsem si, možná až příliš brzy a příliš intenzivně, uvědomoval vlastní konečnost. Už ve čtrnácti letech jsem začal přemýšlet o tom, že náš život je jen mnoho na sebe navazujících okamžiků – nádechů a výdechů – a že jednou přijde ten poslední. O to více jsem toužil mít jasnější představu o tom, co všechno chci ve svém životě stihnout a udělat. S přibývajícím věkem si zároveň více uvědomuji i to, co už dělat nechci, nepotřebuji a co vědomě odmítám. V tomto smyslu jsem přečetl celou řadu studií, knih či článků, ze kterých v této knize čerpám.

Jsem přesvědčen, že je důležité se na druhou polovinu našeho života připravit – stejně jako na cokoliv jiného, co je pro nás důležité. Tato moje malá kniha, včetně kapitol mých vzácných spoluautorů, může sloužit jako určitý manuál či směrovník. A možná ještě něco: druhá polovina života není nic smutného ani tragického. Neoznamuje náš konec ani úpadek naší fyzické nebo duševní kondice. Každý okamžik života, každá jeho část a fáze, má svůj smysl, své opodstatnění, svoje plusy a mínusy – a svou jedinečnost.

Prožijte je naplno. Avšak s uvážeností, moudrostí, odpovědností. A možná i s nějakým plánem či záměrem. Včetně splnění si vlastních snů.

Ke spoluautorství této knihy jsem přizval tři osobnosti, z nichž každá přispěla jednou samostatnou kapitolou. Už při jejich oslovování jsem měl jasnou představu o tématech, kterým se mají věnovat, a těšil jsem se na jejich osobité uchopení. Věděl jsem, že půjde o texty kvalitní, podnětné a inspirující, protože jde o lidi, kteří ve svých oborech patří k respektovaným a zkušeným osobnostem. Jejich jména i témata jejich kapitol nechávám zatím stranou, věřím, že o to větší radost přinese jejich postupné objevování při čtení.

■ Pro koho je tato kniha určena?

Kvůli vzbuzení většího zájmu o ni bych mohl říct něco jako: *„Pro všechny čtenáře, kteří přemýšlejí o životě, kteří si plně uvědomují vzácnost toho nejcennějšího, co máme – našeho času."* Nebyla by to ale pravda. Lidé minimálně do svých třiceti let nevnímají celou řadu perspektiv a okolností našich životů, tedy z pohledu těch, kteří mají tu první polovinu již za sebou. Je to koneckonců pochopitelné a možná i správné. Když nám je dvacet nebo třicet, máme spoustu času, ideálů, nápadů a plánů (což s tím časem úzce souvisí), máme spoustu energie a pocit, že nás nic nemůže zastavit. Naopak zažíváme (většinou) jen málo zklamání, zranění, podrazů, neúspěchů a deziluzí. A ano, můžeme sice zůstat „věčně mladými", můžeme mít mladého ducha, tvrdit, že věk je jenom číslo, můžeme dělat nebo si myslet spoustu věcí. Stejně se nám ale onen proces života od začátku až do konce zase a znovu potvrdí. Uvidíme ho okolo sebe, na svých prarodičích, na svých rodičích, na svých dětech, na svých vnoučatech a ostatně nakonec hlavně na sobě samých. Komu je tedy tato kniha určena? Lidem, kteří jsou ve druhé polovině svého života nebo se k ní přibližují. Osobně se domnívám, že čtenáři ve věku od čtyřiceti do šedesáti let jsou tou hlavní cílovou skupinou. Kniha může být zajímavou či inspirující pro

čtenáře od třiceti do čtyřiceti let, kteří budou mít možná celou řadu nesouhlasných či korigujících poznámek. A případný čtenář starší osmdesáti se možná bude na každé druhé stránce pousmívat, že je to všechno vlastně trochu jinak. To bude ale možná již o jiné knize.

1

DRUHÁ ČÁST NAŠEHO ŽIVOTA

„Pouze ten den, na jehož konci můžeme říct, že jsme se něco nového naučili, v něčem jsme se zlepšili nebo jsme k něčemu přispěli či tu pro někoho byli – má, a hlavně měl smysl.“

Jiří Horecký

Druhou část našeho života můžeme také označit jako část poslední. Koneckonců takto pojmenoval svoji knihu i G. S. Hall v roce 1922 (Senescence: The Last Half of Life). Možná očekáváte kapitolu, která bude porovnávat první část s tou druhou a hledat pozitiva a negativa s následným rozuzlením, že „the best is yet to come“ (to nejlepší nás teprve čeká). To byste však čekali marně, protože takové porovnání by bylo zbytečné. Každý rok, měsíc či den našeho života má smysl a my můžeme tento smysl do veliké míry (spolu)určovat. Není obecně lepší a horší období a je to natolik individuální, že nějaké zobecňování typu, že je první, nebo naopak druhá polovina lepší a proč, nedává smysl. A stejně tak možné a pravdivé může být tvrzení, že to nejlepší nás opravdu teprve čeká, stejně jako to, že nejlepší část našeho života máme možná již za sebou. To úžasné, důležité a podstatné je, že jsme to právě my, kdo to může zásadněji ovlivnit.

Jaké jsou, nebo lépe řečeno, jaké mohou být jednotlivé fáze našeho života? Můžeme je rozlišovat podle různých hledisek: biologického, vývoje mozku, psychologického, sociálního a dalších. Z hlediska časového spadá druhá polovina našeho života do tří hlavních období: střední dospělost, pozdní dospělost a starší věk. Každá z těchto fází

může být naplněna různými prožitky a má svá specifická vývojová témata. Jednotlivé fáze nejsou striktně oddělené a mohou se prolínat nebo být u různých lidí rozdílné v délce a obsahu. Dovolím si popsat ze svého pohledu ty fáze života, které formují, určují a proměňují naši osobnost – fáze, jež jsou do určité míry determinovány naším věkem, a fáze, které někdy prožíváme intenzivněji v první, jindy zase ve druhé polovině našeho života.

■ Učení se nových věcí

Nové věci se učíme nebo můžeme učit celý svůj život, ale zejména na jeho počátku hltáme nové informace a máme touhu po poznání a pochopení všeho okolo nás. V pozdějším věku naše potřeba a nutkání učit se nové věci slábne a už není plně přirozená; někdy (nebo spíše často) se musíme k učení přemlouvat či nutit. Mimochodem, je to správné nucení – rozhodně to stojí za to.

■ Nové emoce a zkušenosti

Nové prožitky, emoce a zkušenosti, tedy prověřování či osvojování si získaných informací a poznatků, jsou také doménou spíše první poloviny našich životů a zásadněji formují naši druhou polovinu.

■ Vlastní rozhodování a seznámení se s rizikem

V určitém okamžiku začneme za svůj život přebírat odpovědnost a uvědomíme si, že musíme čelit rizikům a rozhodovat se, zda a jaká jsme ochotni přijmout. Tento postoj formuje náš život, ovlivňuje naši averzi vůči riziku, ochotu a odvahu k různým rozhodnutím, a tím i volbu budoucího povolání, aktivit a cest, kterými se vydáme.

■ Chyby

Chyby děláme celý náš život, ale je období, kdy si je začneme plně uvědomovat, kdy zažíváme první frustrace, smutek, vztek z toho, že se rozhodneme špatně, z toho, že chybu vůbec uděláme. Pokud

se chceme rozvíjet, máme zájem se zlepšovat a touhu se učit, pak bude chyb ve druhé polovině našeho života zásadně méně než v té první.

■ Analýza x syntéza

Toto sice nelze přímo označit za životní fázi, ale musím to zde uvést, protože jde o velmi důležitý prvek našeho vývoje. Pokud se chceme zlepšovat, pokud chceme růst a dělat správná rozhodnutí, pokud nechceme litovat svých činů, prožívat zklamání či frustraci, je nutné analyzovat. Kriticky se zamýšlet, detekovat vlastní chyby a selhání (byť to někdy nemusí být příjemné), klást si ty správné otázky, hledat na ně upřímné odpovědi – jednoduše mít touhu zjišťovat, proč jsme něco nemohli udělat lépe. Jedná se o důležitý krok, který je k ničemu, pokud se z takovéto analýzy nepoučíme a neuděláme „syntézu", tedy pokud nespojíme naše jednotlivá zjištění v jeden celek, který vytvoří konkrétnost a celistvost v reflexi na naše zjištění, zkušenosti a prožitky.

■ Zlepšování se

Část, která by mohla a měla prostupovat celým naším životem až do úplného konce. Samozřejmě míra hodnocení našich úspěchů a zlepšování se může být obecná/vnější, ale také subjektivní/vnitřní, kterou si opět určujeme do veliké míry sami a provází nás celým životem. Němčina pro to má dlouhé slovo, které rád používám: „Verbesserungspotenzial".

■ Uvědomění si konce

Tato fáze je typická pro druhou polovinu našeho života, ačkoliv já osobně jsem se otázkou konečnosti, smyslu života a tvorby smysluplných, realistických plánů zabýval již od mladistvých let (což je spíše výjimka). Člověk si většinou uvědomuje konečnost svého života skrze prožitek smrti někoho blízkého – zpravidla jde nejprve

o odchod prarodičů. Další konfrontace přichází se zprávami o úmrtí vrstevníků či lidí v podobném věku, často v důsledku nehody nebo vážné nemoci. Tyto události jsou sice výjimečné, ale přesto nás vědomě či podvědomě konfrontují s vlastní smrtelností. Významným milníkem bývá smrt rodičů, kdy si člověk poprvé naplno uvědomí, že je „další na řadě". Postupem času nás v tomto vědomí utvrzují i odchody přátel, kolegů a spolužáků. Často jde o bolestné přiznání si něčeho, co jsme hluboko uvnitř dávno věděli, ale snažili se na to nemyslet. A jsou i lidé, kteří tuto skutečnost odmítají přijmout až do posledních chvil svého života.

■ Rekapitulace

Spíše průřezová aktivita, kterou jsem se ale rozhodl zahrnout. Jde o aktivity, které nás provázejí celým životem, ale jsou většinou intenzivnější v jeho druhé polovině. Jakési ohlédnutí se, shrnutí, sumarizace toho, co se nám povedlo či nepovedlo. Vždy je ale možné, aby toto ohlédnutí nebylo konečné, pasivní, nebo dokonce rezignující, ale aby naopak vyvolávalo nové akce, aktivity či přístupy.

■ Naplněnost × zklamání × hořkost

Něco, co nás doprovází prakticky celým naším životem. Na jeho sklonku ale všichni chceme cítit naplněnost, a ne prázdnotu, výčitky, zklamání a hořkost. Dobrou, ne-li výbornou zprávou však je, že to do významné míry můžeme ovlivnit my sami a že na to stále (ne-li vždycky) máme čas a prostor!

Kde se tedy ten náš život láme na dvě poloviny? A co je to vlastně za milník? Z údajů Naděje na dožití v ČR (viz kapitola Kolik času nám tedy ještě zbývá) se můžeme shodnout, že tento okamžik nastává zhruba ve věku 40+. Dokud náš věk začíná číslovkou tři, všechno je vlastně ještě strašně vzdálené. Pak přijde číslovka čtyři a s tím změna, která vyvolává zamyšlení, uvědomění si konce pracovního života,

nutnosti penzijních pojištění, přicházejících dospívajících dětí apod. A když věk začíná pětkou, pak již nemáme pochyb, že jsme ve druhé polovině našeho života! Pokud se vyptáváme dětí na smrt a stáří, většinou je to nezajímá a nemyslí na to. A tento pohled si převážná část z nás udrží až do čtyřiceti, možná spíše padesáti let – ano, to půlstoletí sice není polovinou našeho života, ale nějak nás to zastaví a konfrontuje jak s naším věkem a s konečností našich životů, tak s krátícím se časem a myšlenkou, co všechno ještě od života vlastně chceme. Hezky to vyjádřili Fritz Reimann a Wolfgang Kleespies ve své knize *Umění stárnout*: *„Nejpozději kolem poloviny života bychom se měli sami sebe ptát, jak má, jak může vypadat můj život, až mé děti opustí můj dům a už mě nebudou potřebovat nebo až už nebudu moci vykonávat své zaměstnání. Nikdy není příliš brzo na to začít si představovat nové možnosti, které nás naplňují. Můžeme se sami v sobě rozvíjet, abychom nebyli odkázáni na druhé a abychom nebyli závislí na jejich přítomnosti nebo pozornosti."* Myslím si, že je důležité uvědomit si a připustit, že ve druhé polovině už jsme. Ale uvědomovat si současně i jednotlivě popsané fáze, vnímat nejen život okolo nás, ale hlavně svůj vlastní. Když jsem se účastnil v roce 2015 konference v New Yorku na téma *Kvalita lidského života*, měl jsem možnost potkat se osobně s Ricardem Semlerem (Ricardo Semler je podle mnoha autorit jeden z nejvlivnějších lidí současnosti). Krom toho, že vybudoval nejneobvyklejší pracoviště světa a své zkušenosti popsal v *Podivínovi*, napsal ještě další bestseller s názvem *Sedmidenní víkend aneb moudřejší způsob práce v 21. století*. Ricardo na své přednášce zmiňoval a akcentoval paradoxy našich pracovních životů. V období, kdy máme spoustu peněz, máme velmi málo času. A když konečně máme čas, nemáme ani peníze, ani zdraví. A tak v jeho společnosti zavedli pravidlo „prodaných střed". Svým zaměstnancům řekl: Podívejte, než abyste lezli na hory, až vám bude 82 let, co kdybyste to udělali příští týden. Prodáme vám každou středu za 10 % vašeho platu. Jestli chcete, můžete mít den v týdnu navíc za snížení platu

právě o 10 %. A řada jeho zaměstnanců této možnosti využila! A já k tomu jen dodávám, že práce tady bude vždy, ale možnost plnit si své sny nikoliv. Je důležité uvědomovat si svůj konec a stáří, ale důležitější je, aby nás toto vědomí nesužovalo, nestresovalo, nedeprimovalo, ale naopak ovlivňovalo naše každodenní rozhodování a prožívání. Výstižně to popsal profesor David A. Sinclair, další významná osobnost v oblasti stáří a stárnutí, autor světového bestselleru *Konec stárnutí*: *„Stáří se může zdát daleko, ale konec života jednou potká každého z nás. V okamžiku, kdy vydechneme naposledy, začnou naše buňky volat po kyslíku, nahromadí se toxiny, vyčerpá se chemická energie a nastane rozpad buněčných struktur. Za pouhých pár minut budou veškeré naše vědomosti, všechna moudrost, všechny drahé vzpomínky i veškerý náš budoucí potenciál nenávratně pryč."*

Přemýšlet nad smrtelností svých blízkých dřív, než se s ní skutečně setkáme, chce odvahu. A ještě více odvahy vyžaduje hloubání nad smrtelností a konečností vlastní. Já sám jsem ale dospěl k poznání, že konec života není, respektive nemusí být tragický. V době, kdy jsem pracoval jako ředitel domova pro seniory, jsem chodil při různých příležitostech pravidelně za našimi klienty (při nástupu do domova, jejich významných narozeninách nebo jen tak, zeptat se, jak se mají, a tím také zjistit, jak kvalitní péči a služby poskytujeme). Během rozhovorů s nimi jsem vnímal nejen povídání o tom, jaké vaříme jídlo nebo jaké máme sestřičky, ale pozorně jsem naslouchal jejich životním příběhům, trápením a radostem. I díky těmto rozhovorům jsem si uvědomil, že v určitý moment má člověk již dost zážitků a prožitků a že nechce donekonečna opakovat a prožívat další a další dny. Nechci tím říct, že chceme umřít. Ale představme si, že můžeme žít nekonečně mnoho let. Existuje několik filmových zpracování této situace, kdy filmoví hrdinové žili po několik staletí (já sám jsem osobně viděl minimálně čtyři takové filmy). A všechny měly jedno společné: hrdinové těchto filmů si svůj život přežili. Zažili toho tolik a také tolik opakujících se procesů a prožitků, že začali pociťovat

únavu, prázdnotu či rezignovanost. Z některých mých rozhovorů s „našimi“ seniory jsem u několika nabyl podobného přesvědčení. Poznání, že pokud někdo prožil dlouhý a plný život (a tu plnost bych zdůraznil), necítí takové zklamání, lítost, ukřivděnost či nenaplněnost a zmar na jeho konci. Takže to hodně záleží na nás. Jinými slovy, každá část našeho života má své opodstatnění, smysl, poselství. Každá fáze má své místo v celé té „životní skládance“. Je nutné si to uvědomovat, prožívat a vnímat každou jednotlivou část. Je důležité, zda budeme v závěru našeho života naplnění, nebo prázdní. Šťastní, nebo zklamaní. Jinými slovy: Je důležité, jak využijeme čas, který máme. Ne poslední rok, ne posledních deset let, ale jak využijeme právě zítřejší den.

2

KOLIK ČASU NÁM TEDY JEŠTĚ ZBÝVÁ



„Každý si přeje dlouho žít,
ale nikdo nechce být starý.“
Jonathan Swift

Zejména ve druhé polovině našeho života vnímáme, jak se mění a prodlužuje lidský věk (možná tím tak trochu zjišťujeme, kolik těch let je ještě před námi), ať už na základě odborných článků a statistik, nebo jednoduše pozorováním života kolem nás. Vnímáme také, jak vypadá, respektive jak může vypadat stáří, jak aktivní a relativně zdraví mohou lidé být až do pozdního věku, a upínáme k tomu svoji naději, že podobný osud čeká i nás. (Jak se dozvíte v následujících kapitolách – samotná naděje a pozitivní očekávání nestačí.)

Délka lidského věku se měří tzv. nadějí na dožití nebo také střední délkou života. Jde o zásadní ukazatele, které jsou klíčové při stanovování, respektive nastavení sociální a zdravotní politiky státu, pro plán výdajů na zajištění zdravotnických služeb, ale i hospodářských strategií každé země. Ukazatel střední délky života (naděje na dožití) při narození udává, kolik let má průměrně před sebou osoba, která se právě narodila. Při jeho výpočtu se předpokládá, že se úmrtnostní poměry po celou dobu života dané osoby nebudou měnit, tedy že zůstanou stejné jako v roce jejího narození. Tento trend trvale roste, tj. zlepšuje se poslední desetiletí nejen v ČR, ale v celé Evropě. Výjimkou byla pandemie COVID-19, kdy v důsledku vysokého počtu úmrtí starších osob došlo poprvé po dlouhé době téměř ve všech evropských zemích k opačnému trendu,

tedy poklesu střední délky života. A jaký je nyní tento ukazatel? Jinými slovy kolika let se průměrně dožívají muži a ženy v České republice?

Naděje na dožití byla v roce 2023 80 let. Podobně vysoká byla tato úroveň v roce 2019, tedy před pandemií koronaviru. Tehdy tato hodnota činila 79,3 let. Jedná se o průměrný údaj, který je rozlišen pro může a ženy – ženy 83 let, muži 77 let. Nejvyšší délkou dožití v Evropě se může pyšnit Lichtenštejnsko (84,8 roku). Za ním následují Švýcaři (84,2 roku) a Španělsko (rovných 84 let). Vysoko se v žebříčku umisťuje také Itálie, Portugalsko, Francie, Malta, země Beneluxu či severské státy.

Pozitivní jsou i prognózy pro naše děti či vnuky, neboť na konci století by se v ČR střední délka života mohla u mužů vyšplhat až na 89,4 roku a u žen pak na 92,6 roku. Prodlužování života je způsobeno hlavně snižováním úmrtnosti ve vyšších věkových skupinách.

Řekněme, že jsme v roce 2013 a na zahrádce sedí prababička ve věku 81 let, 30letá maminka a v kočárku novorozená pravnučka. Každá z nich má pochopitelně jinou naději dožití. U novorozeněte je to 81 let, u maminky necelých 52 let a u prababičky téměř 8 let, což lze vyhledat v tzv. úmrtnostních tabulkách. Jinými slovy, novorozeně bude v průměru žít ještě 81 let, maminka 52 let a prababička 8 let, pokud by se úmrtnost nezměnila a zůstala v České republice stejná jako v roce 2013. To je samozřejmě hypotetická představa, ale smyslem tohoto ukazatele je zachytit co nejkomplexněji úmrtnost v dané populaci v daném období (čili v roce 2013).

Vraťme se však k našemu příkladu. Jak je možné, že naděje dožití 81leté prababičky není nula let a u maminky 51 let (81 – 30 = 51), když naděje dožití novorozeněte je 81 roků? Důvodem této zdánlivé podivnosti je to, že maminka i prababička již překonaly rizika úmrtí, jež s sebou přináší věk, který prožily. Maminka již překonala rizika

úmrtí ve věku 0 až 29 let a prababička rizika 0 až 80 let. Jinak řečeno, díky tomu, že obě ženy již všechna tato rizika přečkaly, obzvláště vyšší kojeneckou úmrtnost, je jejich současná naděje dožití vyšší, než by se čekalo u novorozence, kterého vše v životě teprve čeká. (Statistika&My, ČSÚ)

Času máme tedy stále více a délku svého života můžeme zásadně ovlivnit. Neméně důležitá otázka kromě „jak žít co nejdéle" je i ta druhá: „co s tím časem uděláme", jak kvalitní a přínosný bude náš život – náš den, každá hodina našeho života.

■ Kdy jsme už tedy opravdu staří?

To, kdo je nebo není starý, se odvíjí primárně od dvou pohledů. Prvním je, jak se cítíme my sami. Zda se již považujeme za staré, starší, přestárlé. Druhý pohled je celospolečenské vnímání – jak nás vnímá, posuzuje a hodnotí naše okolí. A my sami asi známe případy lidí například ve věku 75 let, kteří jsou psychicky a fyzicky zcela v pohodě, aktivní, soběstační, pracovití apod., a naopak lidí starších 75 let s kognitivním úpadkem, závislostí na cizí pomoci, duševními problémy. Máme zde různé přístupy kategorizace lidí dle věku. Dlouhou dobu převládal přístup, kdy starší osobou, seniorem, byl de facto důchodce. A důchodce nebyl nikdo jiný než příjemce starobního důchodu, který je vnímán a priori jako ekonomicky neaktivní osoba. Toto vnímání se již ale posouvá, neboť lidé jsou ekonomicky aktivní, tj. pracují déle a déle (a to bez ohledu na to, zda již pobírají nějaký typ důchodu). Tudíž přiřazení atributu starý/stará může být určováno sdílenou životní událostí nebo subjektivním vnímáním stáří. Pro účely sociálních systémů (důchody), slev pro seniory a podobně se primárně počítá se zákonnou hranicí práva na starobní důchod ve věku 65 let (s vědomím prodlužujícího se věku odchodu do důchodu). Tento věk je také často používán v demografických statistikách a prognózách. A v případě aplikací tzv. age managementu se pak hranice seniorů ještě snižuje na 55+.

Měřitelné je také označení se za starého nebo staršího člověka dle subjektivního pojetí, tedy podle toho, co si myslím a prožívám já sám. V roce 2023 proběhl v Německu průzkum, jehož cílem bylo zjistit, od jakého věku se lidé již považují za „staré“. Pětašedesátileté osoby narozené v roce 1955 považují za starý průměrný věk 74 let. Pro srovnání: ve starším průzkumu považovali 65letí narození v roce 1911 za starý průměrný věk 71 let. Jak dochází k této změně subjektivního vnímání? Podle studie je příčinou pravděpodobně prodlužující se střední délka života a vyšší věk odchodu do důchodu. Vědci zde však neuznávají pevný trend: věk, který lidé vnímají jako starý, se pravděpodobně nebude v příštích desetiletích zvyšovat rovnoměrně s vyšší střední délkou života. Studie uznává rozdíl mezi muži a ženami: Ženy označují nástup stáří v průměru o 2,4 roku později než muži. Podle výzkumníků je to částečně způsobeno vyšší průměrnou délkou života žen, která od roku 2022 činí v průměru 82,8, zatímco u mužů 78,1 let, ale také sociálními faktory. V souvislosti s ukazatelem střední délky života, tedy nadějí na dožití, se často paralelně uvádí další důležitý ukazatel, a to naděje na dožití ve zdraví nebo délka života ve zdraví, který udává, jak dlouho žijí obyvatelé dané země bez dlouhodobého zdravotního omezení.

V případě délky života ve zdraví je na tom Česká republika v porovnání s evropskými zeměmi lépe. Naději na dožití ve zdraví mají v ČR ženy do věku 64 let a muži pak 62,7 roku. Ženy jsou tedy téměř na evropském průměru, který je 64,2 let, a muži zhruba půl roku pod tímto průměrem. V celé Evropě, včetně ČR, se tedy prodlužuje poměrně úspěšně a rychle délka našeho života, ale délka našeho života „ve zdraví“ stagnuje nebo roste velmi malým tempem (což bývá používáno jako jeden z hlavních argumentů proti zvyšování věku pro odchod do důchodu). Na druhou stranu, já sám jsem k tomuto ukazateli trochu skeptický, neboť je založen na subjektivním hodnocení. Pro výpočet očekávané délky života ve zdraví se míra zdraví, kterou si sami udáváte, použije na očekávanou délku

života a vypočítá se, jakou část života strávíme v „dobrém zdraví“. To má také určitá omezení, protože se jedná o subjektivní měřítko, a to, co se považuje za dobrý zdravotní stav, se může u různých skupin lišit. Jinými slovy se tento ukazatel získává z šetření, kdy jsou respondenti dotazováni, zda se cítí být zdraví. Dokážu si představit, že poněkud skeptický či negativní postoj Čechů (s tendencí si neustále na něco stěžovat) může tento ukazatel v ČR negativně ovlivnit.

V roce 2017 jsme vystupoval v Bruselu na konferenci evropských úřadů ombudsmanů, kde byla prezentována studie mapující stav seniorů v Evropě (ENNHRI). Nadpoloviční většina lidí ve věku nad 65 let je relativně zdravá a soběstačná. Asi 45 % pak trpí ve větší či menší míře chronickými a často vícečetnými onemocněními provázenými fyzickým, duševním či kognitivním onemocněním. To platí zejména pro osoby starší 80 let, kde již stoupá riziko částečné soběstačnosti či nesoběstačnosti. Alan Walker ve své knize *Budoucnost stárnutí v Evropě* označuje proces stárnutí ještě dříve: „*Fyzická zdatnost člověka je již ve třiceti letech nižší než ve dvaceti. Přibližně okolo čtyřicátého roku začíná být znatelná involuce tělesných systémů. Např. oslabování kognice, slábne paměť a schopnost učení, slábne kosterní svalstvo a snižuje se hustota kostní tkáně.*“ Na druhou stranu víme, že samotní senioři mohou prostřednictvím zdravého životního stylu svůj život a naději na dožití ve zdraví významně ovlivnit. Akceleraci fyzického chátrání navozeného vnějšími vlivy lze zvrátit v kterémkoliv věku.

■ Výhody a nevýhody stáří?

Starší člověk vyniká nad mladšími lidmi zejména ve všeobecné životní zkušenosti a v životní zralosti. Má za sebou řadu prožitků v oblasti krizí, duševního a biologického rozvoje, procesu změn, všeho, co v životě prožil, zkrátka všeho, co činí život životem. Starší člověk tedy má (a měl by) mladším co předávat. Stáří má svoje místo a bylo

by mylné propadnout pocitu, že neexistuje nic lepšího než mládí. Jinými slovy nedívejme se jen na to, co už je ztraceno, ale hleďme také dopředu a nezapomínejme na úplný konec, kdy budeme nalézat hodnoty, které stáří skýtá.

Kromě zralosti, moudrosti a zkušenosti je stáří vnímáno a spojováno s nemocemi, opotřebením našeho těla a s úbytkem našich fyzických a někdy i kognitivních funkcí. Ano, tělesné a někdy i mentální síly ubývají a stářím se stáváme křehčími (fragile persons). A je také pravdou, že v opravdu vysokém věku přicházejí již jen prohry anebo přinejmenším kompromisy, co se našeho zdraví týká.

V určité fázi života se dá zvítězit nad kyčelními klouby, žlučníkem, zápalem plic, podaří se zlikvidovat nějaký ten nádor nebo ustát infarkt. Od určité doby se už vítězit nedá. Je potřeba si tato fakta a skutečnosti uvědomovat v celé šíři, připravovat se na ně, počítat s nimi a zařadit je do našich plánů pro život na příští dny, roky, desetiletí. Pro mě inspirující pohled na stáří a stárnutí přinášejí autoři F. Riemann a W. Kleespies ve své knize *Umění stárnout*:

„STÁŘÍ – *Čistě z hlediska somatického jde pouze o něco negativního, o jakýsi stav nedostatku. Tělesné a často také duševní a mentální síly ubývají. Opotřebování, vyčerpání, stagnace jsou strašáky, o kterých nás neustále informuje biologie i medicína. A my sugestivní sílu takových výpovědí nepodceňujeme, zvlášť když nám jsou sdělovány vědeckou autoritou. Samozřejmě to je všechno pravda, ale vedle toho existuje i něco jiného – a není to nijak vzácné – nejlepší výkony, které se povedou ve stáří, obdivuhodné výhry nad nemocemi, radost ze života až do vysokého věku. Díváme-li se na stáří z pohledu deficitu, jako je tomu v případě přírodních věd, můžeme zakusit smutek, který je s takovým pohledem spojený. Není v nich místo pro možnosti změny, bohatství zážitků a schopnosti transcendence.*

Pohlížíme-li na stáří pouze jako na stav nedostatku, budeme se s důsledností sobě vlastní pokoušet o zmírnění tohoto stavu, a to samozřejmě

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázku z knihy Druhá půlka tvého života**.**
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.