

Umění odejít aneb Desatero spokojeného důchodce

1. **Nejvzácnější vlastností stáří je umění mlčet.** Když není možno mlčet, je dovoleno chválit. Pokud se vyskytne cokoli, co nelze pochválit ohledně dětí, vnoučat, snach a dalších blízkých i vzdálených příbuzných, moudré stáří to chápe, ale nekomentuje. Mluví stříbro, mlčeti zlato.
2. **Pokud mladší chtějí poradit, musí o to požádat.** Vše ostatní jsou nevyžádané, nepatřičné a útočné komentáře. To, co můžeme předat mladším, je osobní poznání, které změnilo nás samotné. Pokud jsme zůstali stejní po vyslechnutí jakokoli pravdy, nemá smysl ji předávat dál.
3. **Stáří umí projevit vděčnost a uznání za všechno,** co mladí udělali. Pokud mladí něco neudělali, nebo neudělali podle představ starších, určitě k tomu měli důvod, který staří nechápou. Pokud toho starší nejsou schopni, není možné bližší soužití.
4. **Pokud vás za něco opakovaně pochválí, můžete to zopakovat.** To platí třeba o pečení buchet, zašívání ponožek, chytání ryb nebo opravu porouchaného vysavače. Při hlídání vnoučat je nutné se podřídit domácím zvyklostem rodičů. Lásku je možné projevovat jen způsobem, který je pro obě strany přijatelný.
5. **Neobtěžuje mladší nechtěnými dárky.** Dárky je nejlépe dávat po předchozí dohodě nebo ve finanční formě. Všechno ostatní jsou lapače prachu. Počítejte s tím, že s dárkem může obdarovaný udělat cokoli, i jej jako nepatřičný nepřijmout nebo jako nepotřebný vyhodit.
6. **Mladí mají právo na to být sami.** Pozvání rodičů, prarodičů a jiných příbuzných je třeba chápat jako něco naprosto výjimečného a je třeba se chovat jako na návštěvě. Pokud mladí chtějí být chvíli se staršími, je třeba to brát jako mimořádnou laskavost.
7. **Starý člověk dokáže být sám.** Samota a stáří není trest, ale odměna za plně prožitý život. Důchodce se může věnovat spoustě činnostem, na které dříve v pracovním a rodičovském spěchu neměl čas. Čtení, křížovky, zahrádka, turistika, rybaření a mnohé další aktivní činnosti pro třetí věk nevyžadují přítomnost mladých.
8. Důchodce se snaží si ponechat **dostatek vlastních prostředků** pro to, aby mohl být soběstačný a ze své životní zkušenosti počítal i s mimořádnými případy. Tak, aby nemusel vyžadovat pomoc mladších. Dokáže být spokojen s tím, co má.
9. **Domov důchodců a podobné ústavy neznamení nezáměr mladých o staré.** Ne každý se dokáže obětovat v péči o příbuzné. Domovy a ústavy zabezpečují profesionální péči a společenství, které mladší bez vlastního omezení nemohou dát.
10. **Umění odejít** patří k největším uměním tohoto světa. Odejít ze života blízkých lidí, aby oni mohli růst. Velkým mistrovstvím je přijmout stáří a konečnost svého života.

Zní to velmi krutě? Ano. Je to tak. Sám bych nechtěl, aby se to všechno naplnilo. Ale vím, že když budu počítat, že takto je to normální, pak se může stát něco lepšího. Když budu počítat s tím, že v případě závislosti neučiním druhé otroky své závislosti na nich. Toto desatero vyjadřuje vzájemnou svobodu. Nejsme otroky starat se za každých okolností o své blízké. Každý máme míru, kterou zvládneme. Je to ctnost, mimořádná vlastnost, ke které je třeba se rozhodnout. A takové rozhodnutí nemůže být nesvobodné.

Děti musí mít možnost žít svobodně svůj život. Mohou se rozhodnout část svého života obětovat rodičům stejně tak, jak se rodiče starali o ně, když vyrůstaly. Ale také nemusí. Někdo na to má se starat o nemohoucí rodiče, jiný ne. Známý jsou případy, kdy rodiče si z dětí udělají své téměř otroky, kteří jsou jim povinni udělat cokoli. Vůbec vztahy v rodině nejsou často ideální. Já sám jsem pro soudržnou rodinu. Je to jedna z mých priorit. Možná jsem tomu i obětoval část svého života. Dělal jsem to ale rád, z vlastního rozhodnutí a tak mi nepřísluší za to nějaká chvála. Udělal bych to znovu.

Stejně tak rodiče musí mít možnost být na dětech nezávislí. Někdy to ale nejde. Jsou různé problémy - bydlení, finance, zdraví. Ale pokud to jen trochu jde, jsem pro nezávislost. Praktickou i citovou. *Z blízkého okruhu mých známých vím o případu, kdy se matka pokusila o sebevraždu, když nedostala pohled z dovolené od svého syna. Byla na návštěvě u své sestry a ta pohled dostala a ukázala jí ho. Nic zlého tím nemyslela, jen chtěla jejího syna pochválit. Pohled se při tom jen zdržel, někde zapadl či co a přišel o týden později. Byla tak citově závislá na svém synu, že on si nemohl dovolit jí neposlat pohled. Její vztah syna svazoval. Kdyby znala a čtila výše uvedené desatero (třeba bod 4.), nemohlo by k této situaci dojít.*

Nezávislost dětí je třeba i podporovat, aby se mohly postavit na vlastní nohy. Aby nebyly neustále odkázány na naši pomoc. Tomu se říká opičí láska. Opice neustále všude se sebou své potomky nosí, dokonce jim i předžvýkají jídlo. Ale i opice to dělají jen do určité doby, dokud to malé opičky potřebují. Pak je nechají být samostatné. A nevyžadují od nich nijakou vděčnost, úctu ani oddanost. Nejsme opice, ale můžeme se i od nich poučit. *I třeba z motýlí říše se můžeme poučit. Když vidíme kuklu motýla a pozorujeme, jak se chudáček motýlek snaží se dostat ven. Zápasí a jde mu očividně o život. Je to boj na život a na smrt. Když se nedostane ven, zahyne. On to ví a proto se snaží. Když mu ale pomůžeme, uděláme z něj doživotního mrzáka. Nenaučí se nikdy létat, protože nedokáže roztáhnout křídla. Aby to mohl udělat, k tomu potřeboval právě ten trénink při vylézání z kukly.*

Někdy jsou vztahy špatné obráceně - od dětí k rodičům. To je ale z jiného soudku.