
Oldřich Čepelka. Aktivní stáří aneb doktorandem v 70 letech

Oldřich Čepelka vystudoval sociologii na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy. Na [Fakultě humanitních studií UK](#) studuje [doktorský obor](#) zaměřený na veřejně prospěšné aktivity seniorů, je vlastníkem malé poradenské firmy, a především aktivním seniorem. Věnuje se běhu, cyklistice, je propagátorem hnutí *Cyklung without age*. Ve svých sedmdesáti letech vyběhl Obřím dolem na Sněžku v čase jen o devět minut pomalejším než před padesáti lety.



Na FHS v současné době studujete doktorské studium u doc. Ivy Holmerové zaměřené na veřejně prospěšné aktivity seniorů. Doktorský titul, konkrétně PhDr., již ale máte. Kde a kdy jste ho získal?

Titul doktor filozofie jsem získal přibližně v roce 1979. Byla to poslední polo tajná výzva učitelů z Katedry sociologie na Filozofické fakultě Karlovy univerzity, kteří přežili srpen 1968 a období normalizace na svých místech. Upozornili mě, že pokud bych měl zájem o tento titul, tak se musím připravit na zkoušky. Patřili jsme s dalšími k odbojným studentům, věděli, že bychom tento titul pod novým vedením katedry asi nezískali. Můžu ale plně předpokládat, že je to titul zasloužený.

[Centrum pro studium dlouhověkosti a dlouhodobé péče FHS UK](#)

Dočetla jsem se, že Vaše maminka byla učitelka a tatínek hudební pedagog. Nepřemýšlel jste o kariéře učitele?

Nikdy. Dost na tom, že oba rodiče byli pedagogové, moje sestra byla učitelkou v hudební škole a moje manželka učila fyziku a matematiku na základní škole. Učitelů kolem mě bylo až moc.

Studoval jste v době, kdy to nebylo zcela běžné. Vždy jste chtěl studovat? Vedli Vás k tomu rodiče?

Asi jsem chtěl sám. Byl jsem takový bohémský a protestní typ už na gymnáziu. Tam mi řízením osudu a tehdejšího režimu neumožnili studovat humanitní směr a musel jsem dělat matematicko-fyzikální zaměření. Za odměnu jsem si vysloužil čtyřky. Byl jsem ale rozhodnut studovat dál. Začala mě zajímat sociologie. Tehdy Poláci, zejména Zygmunt Bauman, začali publikovat první sociologické práce. Mě to zaujalo, bylo to o společnosti, o společenských problémech. Přihlásil jsem se na přijímačky na filozofickou fakultu a k mému překvapení jsem byl mezi osmi přijatými z desítek uchazečů. Někteří byli lidé jako já, část byly děti prominentů. Běžně jsme ale spolu jako kolegové vycházeli.

Vraťme se ale k Vašemu současnému studiu. Co Vás přimělo jako seniora dále studovat? Zvlášť celkem daleko od domova. A proč FHS?

Dojíždění určitě nebyl hlavní motiv. Prahy jsem si užil dost ze své podnikatelské činnosti. Při postupném omezování podnikání v mé malé firmě jsem si říkal, co budu dělat dál. Člověk musí mít fyzické i mentální aktivity, aby se udržel fit i ve starším věku. Napadlo mě studium. Původně jsem ani neuvažoval o doktorském studiu, ale přišla mi náhodou na jaře 2017 informace, že se konají přijímačky na doktorské studium na [této fakultě](#). Zaujalo mě to a přihlásil jsem se. Uspěl jsem, takže už mi nezbylo než do toho vlaku nastoupit.

Krom toho, že udržujete v kondici mysl, udržujete i své tělo. V sedmdesáti letech studujete, podnikáte – máte poradenskou firmu, stále běháte, jezdíte na kole. Daleko mladší lidé by Vám mohli závidět. Kde na to berete energii?

Nechci se tím nějak vytahovat, takových lidí jsou stovky. To není žádná velká zásluha. Jsem hyperaktivní člověk, což je často ke škodě. Před mnoha lety, hned po roce 1989, jsem se nad svým životem zamyslel. Uvědomil jsem si, že tehdejší společenský převrat je něco mimořádného a svými důsledky dalekosáhlého. Říkal jsem si, že nesmím být závislý na zaměstnavateli – musím (a chci) začít žít na vlastní odpovědnost, to znamená podnikat. Pak jsem si říkal, že musím mít vlastní bydlení, domek, protože, co kdyby mě vyhodili z nájmu. Patnáct let jsem tvrdě (a poctivě) podnikal a šetřil na dům, abych si ho mohl pořídit bez dluhů. Ve 40 letech už přece každý ví, že jednou bude starý, a tak by se měl na to včas připravovat.

Jako dárek k narozeninám jste si letos dal běh na Sněžku z Pece Obřím dolem. Mohl byste mi o tom povědět něco víc? Proč právě Sněžka? Proč jako dárek?

Když mi bylo dvacet let, studoval jsem na vysoké škole. V atletickém časopise jsem se dočetl, že na Aljašce je velká hora, kam se běhá od moře. Jmenovala se Mt. Marathon. Nadchlo mě to a řekl jsem si, že bych mohl dokázat něco podobného. Odjel jsem do Pece pod Sněžkou a od dolní stanice lanovky jsem běžel Obřím dolem na Sněžku. Letos v létě mi bylo sedmdesát, tak jsem přišel na to, že bych si to mohl po padesáti letech zopakovat. Celý život jsem kondičně běhal. Běhám pomalu, málo, ale běhám celý život, takže vytrvalost jsem měl, připravoval jsem se na to s plnou vážností. V těch dvaceti letech jsem si poznamenal čas, jakého jsem dosáhl. Letos jsem si ho změřil také a zjistil jsem, že jsem byl jenom o devět minut pomalejší než před těmi padesáti lety.



Přemýšlel jste o tom, jak je to možné, tak dobrý výsledek?

Na rozdíl od toho, kdy mi bylo dvacet a rval jsem to, jak to šlo, jsem tentokrát zapojil hlavu. Spousta výborných sportovců potvrdí, že, když už jim tělo hlásí, že to nejde, že nemůže, tak to zpravidla ještě docela dobře může. Ale musí tomu poručit hlava. Před během jsem si proto dělal vizualizace, představu toho, jak to bude dobře probíhat. Představoval jsem si třeba, jak vyběhnu na začátek Obřího sedla a vpravo uvidím pyramidu Sněžky. Jak si řeknu: „A je to tady, půjde to!“ To jsem si představoval mnohokrát. Přesně tak se to i naplnilo. Ještě jsem zapojil autosugesci – jde to, je to snadné, už milionkrát jsem udělal krok, tak mohu udělat další. Hlava to začne celé řídit, samozřejmě nejde překročit fyzické limity, už není tolik síly ve čtyřhlavém svalu stehenním, tolik toho nevyskočím, ke konci jsem už jen rychle šel. Ale konečný výsledek udělala hlava. Podobně to může fungovat u mnoha studentů nebo pacientů. Když si budou nějakou dobu sugerovat, že neudělají zkoušku nebo že se nevyhléčí z nemoci, tak se tomu organismus podřídí a udělá to tak. Zjednodušil jsem celý ten mechanismus, ale přibližně tak to je.

V roce 2014 jste napsal knihu Maléry a já, kde jste psal o svém životě. Na kolik stran vyjde jeden takový aktivní život? Nechystáte další díl?

Teď vám ani nevím, asi 330 stran. Ale aktivní život prosím neskončil, jen ta knížka. Něco jsem vyškrtal, aby toho nebylo moc. Je to běžný život. Ve starším věku se toho nastřádá už tolik – neuvěřitelné události, nehody, průšvihy, maléry. Jde jen o to to sepsat. Celá kniha se skládá z desítek příběhů a malých událostí legračních i vážných. Měl jsem těžké zranění, i o tom tam píšu. O tom, jak jsem přestal kouřit, jak to bylo nakonec snadné. A zase, jak to hlava zařídila. Další díl asi nebude. I když od té doby mám řadu nových příběhů. Napsal jsem také desítky příspěvků na největší internetový portál pro [seniory i60.cz](http://seniory.i60.cz), takže materiál by byl, ale nejsem spisovatel. Je to úmorné a také prodělečné. Musím teď studovat.

[Maléry a já](#)

i60.cz – i60.cz - Portál pro aktivní seniory

Co na Vaše aktivní stáří říká rodina? Jsou také tak akční jako Vy?

Moje žena se snaží držet krok. Ke všemu ji vybízím. Do Pece se mnou jela, ale na Sněžku neběžela. Bere to možná trochu jako nutné zlo, ale nezakazuje mi to. Mám tři děti a pět vnoučat, které jsou přibližně od šesti do dvanácti let, ti starší začínají sportovat. Jeden z nich, pojmenovali ho také Oldřich, mě neustále vyzývá, že budeme závodit v běhu. Tušil jsem, že je to otázka času, a posledně mě už porazil. Malé děti jsou rození běžci, jsou malí, lehcí, těžiště mají nízké, je to hlavně otázka motivace.

Jaké máte další plány?

Chci dál běhat, studovat a pomáhat, hlavně jiným seniorům, kteří nemají takové štěstí nebo se nepřipravili na stáří tak dobře jako já. Chci podat přihlášku do Grantové agentury, uskutečnit vlastní výzkum. Chtěl bych pokračovat v projektu *Cyklistika v každém věku – cykloterapie*, ve světě známé jako *cycling without age*. To je celosvětové hnutí, jen v České republice a dalších postkomunistických zemích chybí. Je to dobrovolná a neplacená služba pro seniory, kteří mají zásadní problémy s chůzí, kteří většinou polehávají, z gauče sledují televizi, šourají se o francouzských holích,

maximálně vyjdou před dům na lavičku. Avšak jsou nešťastní právě kvůli tomu, že se nemohou pohybovat, jak by chtěli, a navíc mnozí jsou osamělí, psychicky a emočně. Jejich život se zásadním způsobem ochudil a pro některé začíná ztrácet smysl. Podstatou cykloterapie je, že dobrovolníci libovolného věku vozí tyto seniory na vyjíždky na speciálních elektrotřikolech, tzv. cyklorikších. U nich jsou sedadla vpředu, aby pilot mohl se seniory hovořit. Senioři se vracejí jako vyměnění, šťastní, upovídaní, plní zážitků. A tuhle aktivitu se snažím už přes rok dostat do Česka. Nyní si říkšu konečně objednala první tři města a vzbudili jsme zájem médií. Těžko se na to ovšem shánějí peníze, pro seniory lidé neradi otvírají peněženku, třebaže to zlepšuje kvalitu jejich života. S kamarádem jsme dokonce založili transparentní účet. Kamarád absolvoval jednoetapový cyklistický závod, který vedl z Belgie přes Alpy, Krkonoše a Balkán do Řecka. Čtyři tisíce kilometrů! Jel právě proto, aby upozornil na cykloterapii, já o tom psal články. Doufali jsme, že vybereme peníze na cyklorikšu, abychom cykloterapii propagovali po celé republice. Nevybrali jsme ovšem tolik, kolik jsme potřebovali. Ale uvidíme, třeba ještě peníze vybereme, nebo přispěje nějaký milionář. V Česku je podle seriózní evidence jedné banky 28 140 milionářů. Ne korunových, ale dolarových milionářů. Věděla jste to? Tak čekám, kdy začnou přispívat na české seniory.



Sára Wienerová
1. 11. 2018