

**Jaro Křivohlavý**



# **STÁRNUTÍ Z POHLEDU POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE**

**Možnosti, které čekají**



 **GRADA®**

 GRADA®



Jaro Krivohlavý

---

STÁRNUTÍ  
Z POHLEDU  
POZITIVNÍ  
PSYCHOLOGIE

Možnosti, které čekají

**Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.*

**prof. PhDr. Jaro Křivohlavý, CSc.**

**STÁRNUTÍ Z POHLEDU POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE**  
**Možnosti, které čekají**

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400  
www.grada.cz  
jako svou 4526. publikaci

**Recenzoval:**

prof. MUDr. Pavel Kalvach, CSc.

Odpovědná redaktorka Šárka Vieweghová  
Sazba a zlom Milan Vokál  
Návrh a zpracování obálky Michal Němec  
Počet stran 144  
Vydání 1., 2011

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2011  
Cover Photo © fotobanka Allphoto

**ISBN 978-80-247-3604-4** (tištěná verze)

**ISBN 978-80-247-7046-8** (elektronická verze ve formátu PDF)

---

# OBSAH

<b>Předmluva</b> .....	<b>9</b>
Komu je tato kniha určena? .....	9
Proč je zde položen důraz na pojetí pozitivní psychologie? .....	10
<b>1. Stárnout – ano, ale moudře a dobře</b> .....	<b>12</b>
A oč tedy zde jde? .....	12
Co se o stárnutí v poslední době zjistilo? .....	13
<i>Jaké je základní pojetí stárnutí v této knize?</i> .....	16
<i>Kudy vede cesta k tomuto cíli?</i> .....	16
Co se rozumí stárnutím? .....	17
<i>Vymezení stárnutí</i> .....	17
<i>Biologie stárnutí</i> .....	19
<i>Psychologie stárnutí</i> .....	20
<b>2. Radikální změna života – odchod do důchodu</b> .....	<b>23</b>
Co se změní v životě, když odcházíme do důchodu? .....	23
<i>Jedny dveře se zavírají a jiné se otevírají</i> .....	24
<i>Mění se identita</i> .....	24
<i>Mění se společenství lidí, s nimiž přicházíme do osobního styku</i> .....	25
<i>Mění se zaměření našich zájmů</i> .....	25
<i>Mění se náš postoj k tomu, co bylo, co je a co bude</i> .....	26
<i>Mění se i to, co od života chci</i> .....	26
Vstup do třetí fáze života .....	27
<b>3. Jak pozitivní psychologie studuje problémy stárnutí</b> .....	<b>29</b>
Prevence depresivních postojů u lidí ve třetí fázi života .....	29
<i>Co je deprese?</i> .....	29
<i>Co se rozumí postojem?</i> .....	30
Jak psychologové studují naše postoje? .....	31
Není optimismus jako optimismus .....	32
Čím se liší postoj optimistů od postoje pesimistů? .....	35
<i>A. První hledisko: pohled z hlediska času</i> .....	36

<i>B. Druhé hledisko: pohled z hlediska rozsahu</i> . . . . .	36
<i>C. Třetí hledisko: pohled z hlediska našeho osobního podílu na tom, co se stalo</i> . . . . .	36
Ve kterých situacích je namísto používat optimistického postoje . . . . .	37
Ve kterých situacích je vhodné používat pesimistického postoje . . . . .	37
<b>4. Co nám o stárnutí říkají výsledky soudobých psychologických studií</b> . . .	<b>38</b>
Longitudinální studie stárnutí . . . . .	39
Upřesnění pojmu „stárnoucí člověk“ . . . . .	39
<i>Respektování různorodosti u stárnoucích lidí</i> . . . . .	40
<i>Nadějná zpráva o tom, že i ve starším věku existují u lidí určité rezervní kapacity</i> . . . . .	40
<i>Méně radostná zpráva o tom, že se na hranici kognitivních možností projevuje snížení kognitivní kapacity starších lidí</i> . . . . .	42
<i>Dobrá zpráva o schopnostech starších lidí vyrovnávat omezenou limitu kognitivní kapacity životními pragmatickými zkušenostmi</i> . . . . .	44
Sebepojetí člověka zůstává i do vysokého stáří kompaktní . . . . .	45
Soudobé názory na mozek a jeho fungování . . . . .	46
<i>Výzkum psycho-bio-neurologie mozku</i> . . . . .	46
Plasticita mozku . . . . .	46
<i>Význam slova „plasticita“</i> . . . . .	48
<i>Jak si představit soudobé pojetí fungování mozku</i> . . . . .	48
<i>V čem spočívá změna v pojetí činnosti mozku</i> . . . . .	49
Co je to dospělá neurogeneze a neuronální rezerva . . . . .	49
<i>K čemu vede soubor výše uvedených poznatků v psycho-bio-neurologii mozku v každodenním životě stárnoucího člověka</i> . . . . .	50
Příklad psychologického výzkumu tvořivého zvládnání zátěžových situací . . .	50
Příklad výzkumu pojetí zdraví u starší generace . . . . .	51
<b>5. Pojetí psychologie stárnutí na základě výsledků soudobého výzkumu</b> . . .	<b>53</b>
Adaptace – schopnost přizpůsobit si a přizpůsobit se . . . . .	55
Co nám pomáhá zvládat těžkosti? Selektace – optimalizace – kompenzace . . .	56
<i>Optimalizace</i> . . . . .	57
<i>Kompenzace</i> . . . . .	57
Jak dnes vypadá model zvládnání problémů . . . . .	58
<b>6. Předávání kulturního dědictví další generaci</b> . . . . .	<b>61</b>
Dědictví . . . . .	62

---

Kulturní dědictví . . . . .	62
<i>Účast na kulturním dění v našem nejbližším okolí</i> . . . . .	63
Dobrovolnictví . . . . .	64
<i>Důchodci – dobrovolníci</i> . . . . .	65
<b>7. Osobnostní zrání lidí ve třetí fázi života . . . . .</b>	<b>68</b>
Zralá osobnost . . . . .	70
Charakteristiky zralého člověka a jeho zdravého a silného „já“ (ego) . . . . .	72
Jak se mění v průběhu života to, co je pro člověka důležité? . . . . .	73
Pohled vývojové psychologie na běh našeho života . . . . .	74
Pojetí stárnutí a zrání člověka jako celoživotního děje . . . . .	74
<i>Co pomáhá a co brzdí cestu k integritě osobnosti?</i> . . . . .	75
Integrita osobnosti . . . . .	77
Svoboda volby . . . . .	79
Síla našeho „já“ . . . . .	80
<i>Co vyplývá z toho, co bylo v této kapitole uvedeno?</i> . . . . .	80
<b>8. Možnosti, které čekají: Silné stránky charakteru . . . . .</b>	<b>82</b>
Mít pro co žít i ve stáří . . . . .	83
Co je cílem třetí fáze života? . . . . .	83
Silné stránky charakteru . . . . .	85
Stárnutí a moudrost . . . . .	88
<i>Co je moudrost?</i> . . . . .	88
<i>Moudrost a zrání osobnosti</i> . . . . .	89
<i>Proč zde hovoříme o moudrosti, když hlavním tématem je stárnutí?</i> . . . . .	89
<i>Dva přístupy soudobého psychologického studia moudrosti</i> . . . . .	90
<i>Hlubší vhled do otázek zrodu moudrosti</i> . . . . .	97
Stárnutí a vděčnost . . . . .	98
<i>Vliv vděčnosti na náš život</i> . . . . .	99
<i>Cvičení se ve vděčnosti</i> . . . . .	100
Realistické sebepojetí . . . . .	101
<i>Proč zde hovoříme o realistickém sebehodnocení?</i> . . . . .	101
<i>Co nám narušuje kvalitu našeho sebehodnocení?</i> . . . . .	102
<i>Lidé, kteří mají realistické sebehodnocení</i> . . . . .	104
<i>Stíny naší osobnosti</i> . . . . .	104
<i>Dá se charakteristika nenormálního sebehodnocení změnit?</i> . . . . .	105
Stárnutí a pocity spokojenosti . . . . .	107
<i>Teploměr našich nálad, citů a emocí</i> . . . . .	107
<i>Hledači pokladu zvaného štěstí</i> . . . . .	107

Hledání smysluplnosti života – hodnotová, duchovní, spirituální stránka charakteru	114
<i>Co se rozumí spiritualitou?</i>	114
<i>Spiritualita a religiozita stárnoucích lidí</i>	115
<i>Spiritualita v našem životě</i>	116
<i>Spiritualita inspiruje</i>	117
<i>Základní rozměry spirituality</i>	118
<i>Tržště nabízených cílových hodnot</i>	118
<i>Spiritualita a religiozita</i>	119
<i>Vztahy mezi lidmi</i>	120
<i>Spiritualita a zdraví</i>	120
<i>Spiritualita a psychika</i>	121
<i>Spiritualita a zvládání těžkých životních situací</i>	121
<i>Hlubší porozumění spiritualitě</i>	121
<i>Úkol pro třetí fázi života</i>	122
<i>Jak vypadá z duchovního pohledu cíl, k němuž má směřovat život?</i>	122

## **9. K hlubšímu zamyšlení: Čas života jako vzácný dar** . . . . . 123

Co se rozumí slovem čas?	123
<i>Širší pohled na čas</i>	123
<i>Kvalita života</i>	124
Ars vivendi – umění žít ve třetím věku	125
Obsah a forma třetí fáze života	126

## **10. Podněty pro úpravu života v jeho třetí fázi** . . . . . 128

Dělej vše pro to, aby ti bylo dobře – ale kdy je člověku dobře?	128
Příprava na stáří	129
Podněty pro úpravu stylu života ve třetím věku	131
<i>Tělesně</i>	131
<i>Duševně</i>	132
<i>Sociálně</i>	132
<i>Osobně</i>	133
<i>Organizačně</i>	135
<i>Udržuj pořádek</i>	135
Oč tedy v životě i při státnutí jde?	136

## **Literatura** . . . . . 137



# PŘEDMLUVA

*„Prodlužování věku je vítané, je-li spojeno s přiměřenou kvalitou života.“*

Tamara Tošnerová (2009, s. 22)

## KOMU JE TATO KNIHA URČENA?

Tato kniha je určena čtenářům, kteří si uvědomují, že **třetí úsek života** (věk mezi 65 a 85 lety) je čeká, nebo v tomto věku, který trvá relativně dosti dlouho, právě žijí. Je určena i těm, kdo se chtějí dozvědět o tom, co v tomto věku prožili jiní, kteří touto fází života již prošli, nebo se seznámit s tím, co nového a nadějného se v této oblasti objevilo ve studiích psychologů a jiných odborníků (biologů, neurologů, lékařů atp.). Autor přitom splňuje obě tyto podmínky. Je mu 86 let a posledních sedmdesát let studuje – s velkým osobním zájmem a nasazením – psychologii.

To, že se střední doba života v současné době u nás prodlužuje, a to dosti výrazně, je možno chápat různě. Na jedné straně se můžeme děsit toho, že budeme déle staršími lidmi. Na druhé straně se můžeme radovat z toho, že nám bude dovoleno delší dobu prožívat život v kontaktu s širší rodinou a s druhými lidmi. Gerd Kempermann – neurolog, který se zabývá studiem fungování mozku, k tomu říká: „Větším překvapením nežli trvalé prodlužování průměrné délky života je to, že si tuto skutečnost stále mnoho lidí neuvědomuje. A přece dává tato nová situace člověku možnost využít svůj život tvořivěji, smysluplněji a nadějněji.“ (2009)

*Nejde jen o to, přidávat léta životu, ale i o to, přidávat život darovaným létům navíc.“*

Motto Gerontologické společnosti USA

## PROČ JE ZDE POLOŽEN DŮRAZ NA POJETÍ POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE?

---

S pojetím stárnutí je v naší mysli často spojena představa mnohých negativních projevů. Ty se týkají vnějšího vzhledu, zdravotního stavu, ekonomické úrovně života či sociální péče o starší lidi. Tomuto zaměření na negativní věci podléhá i mnohé psychologické pojednání o otázkách stárnutí.

V protikladu k tomu se soudobá pozitivní psychologie snaží vidět nejen negativní, ale i pozitivní jevy v psychice člověka – i v psychice stárnoucího člověka. Protože jde o relativně novou a dosud ne moc známou, i když nadějnou oblast psychologie, chceme ji touto knihou čtenářům přiblížit.<sup>1</sup>

Tato kniha je i osobní odpovědí za dar života. Jsem vděčný za to, že mi bylo dáno ve zdraví se dožít 86. roku svého života a diamantové svatby s manželkou Martou, rozenou Novotnou z Bohumilic. Tím jsem přestoupil ze třetího úseku své životní cesty, který byl i pro mne nejšťastnějším, do úseku čtvrtého – do věku dlouhověkosti. Díky za to.

V Třebenicích, 19. 3. 2011

autor

### **K zamyšlení**

*„Učte se stárnout, ne mládnout – je to mnohem perspektivnější.“*

Pavel Kosorin

*„Stárneme všichni. Pro každého z nás je aktuální se nad stárnutím zamyslet.“*

Květoslav Šipr (1997, s. 12)

*„Naše šance na dlouhý život jsou dnes vyšší a šance našich dětí a vnoučat budou ještě vyšší. S těmito možnostmi bychom se měli naučit moudře hospodařit.“*

Gerd Kempermann (2009, s. 26)

*„Ve vyspělých průmyslových zemích roste střední délka života asi o jeden až tři roky za desetiletí.“*

Peter Gruss (2009, s. 7)

---

<sup>1</sup> Tento protiklad je možno vidět při porovnání psychologie stárnutí (Stuart-Hamilton, 1999) psané z hlediska „negativní psychologie“ a této publikace nebo prvního českého přehledu problematiky pozitivní psychologie (Křivohlavý, 2004).

*„To, jak budeme stárnout, záleží do určité míry na nás. Právě nyní začínáme tvořit podobu svého stáří. Stále větší část svého života budeme prožívat ve stáří. Měli bychom si položit otázku, jak využijeme získané přírůstky v délce života a jaké chceme stáří pro sebe a pro své rodiče.“*

Výňatky z usnesení Ministerstva práce a sociálních věcí (2008, s. 7, 8, 21)

# 1. STÁRNOUT – ANO, ALE MOUDŘE A DOBŘE

„*Stárnutí je děj velice složitý, ale ovlivnitelný.*“  
S. Harmar a D. Gordon (2009)

„*Stárnutí je ústřední myšlenkou melodie celého života.*“  
Max Bürger (in Paul P. Baltes, 2009)

Všichni stárneme.

Dnes jsme mladší, nežli budeme zítra.

Zítra budeme starší, nežli jsme dnes.

Žít dobře znamená i dobře stárnout.

A dobře stárnout znamená žít dobře.

Stárnutí se nevyhneme – jde o to je dobře přijmout – jako dar – a moudře s ním hospodařit.

Z tohoto daru života se chceme radovat a vytvořit z něj něco dobrého, ba – pokud možno – to nejlepší, co je v našich silách.

O to jde – i v této knize.

## A OČ TEDY ZDE JDE?

---

Jde o seznámení se s tím, co se v poslední době podařilo zjistit v solidních empirických, tj. věcných vědeckých výzkumech tří dílčích oblastí psychologie – vývojové psychologie, psychologie zdraví (*health psychology*) a tzv. pozitivní psychologie (*positive psychology*). Všechny tři tyto oblasti psychologického studia jsou v současné době již dobře etablovány na celém světě. V některých státech (USA, Německo) existují specializované ústavy výzkumu stárnutí, vychází tam řada odborných časopisů o problematice stárnutí (např. *Psychology and Aging*, *International Journal of Aging and Human Development*, *Research on Aging* atp.), odborníci věnující se této problematice mají své celostátní i mezinárodní odborné organizace a kongresy.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> V USA existuje od roku 1974 centrální výzkumný ústav stárnutí National Institute of Aging. V Německu existuje v Berlíně obdobný ústav: Max Planck Institute for Human

Poznatky těchto věd zde podáváme tak, **aby je mohl číst bez problémů každý, kdo o tyto věci projeví zájem**. Proto je možno tuto knížku považovat z určitého hlediska za **příručku psychologické přípravy na důchod**, tj. za soubor podnětů pro vhodné uspořádání života v důchodu. **Je možno se na ni dívat jako na učebnici psychologie stárnutí**, přesněji třetího úseku života (lidí ve věku mezi 65–85 lety). Není to však učebnice zahrnující celou gerontologii, i když stárnutí je dominantní téma gerontologie, vědy, o stárnutí. Tato věda zpracovává poznatky mnoha různých vědních oborů o stárnutí a psychologie stárnutí je její dílčí částí.

## CO SE O STÁRNUTÍ V POSLEDNÍ DOBĚ ZJISTILO?

1. Ukazuje se, že stárnutí není záležitostí lidí, kterým bude pomalu sto let, ale že se jedná o něco, co se táhne celým životem – jak ukazuje celostní (celoživotní, holistické, biodromální) pojetí života a **psychologie celého života** (*life-long-psychology*).<sup>3</sup>
2. Ukázalo se, že **zrání a růst osobnosti – i její integrace** nekončí tím, že člověk přestane být zaměstnán. Zdá se, právě naopak, že integrace osobnosti se může plně rozvinout – jako růže – právě ve třetí fázi života.<sup>4</sup>
3. Ukázalo se, že je možno pomoci lidem **připravovat se na to, co je čeká v době důchodu**. Je však třeba s tím začít dříve než až při vstupu do důchodu.
4. Zjistilo se nejen to, že některé mozkové buňky umírají, ale i to, že se v tomto věku i nové buňky a nervová spojení v mozku rodí a že je díky tomu možno se něčemu novému i ve starším věku naučit. Řečeno v neurologické terminologii: ukázalo se, že existuje tzv. dospělá neurogeneze. V mozku se totiž stále – i v době staršího věku – vytvářejí nová spojení.<sup>5</sup>

---

Development and Education, ve Švédsku (ve Stockholmu) Gerontology Centrum aj. Stárnutí je tak zkoumáno z mnoha různých hledisek. Své mají k tomu co říci biologové, neurologové, psychologové, sociologové, ba i politologové. Studium stárnutí je tak interdisciplinárním problémem.

<sup>3</sup> Příkladem tohoto pojetí psychologie celého života je u nás kniha Pavla Říčana (2004).

<sup>4</sup> Za tento symbol a obraz děkuji profesorovi Martinu E. P. Seligmanovi, emeritnímu předsedovi Americké psychologické společnosti (APA), který ho použil při své návštěvě v Praze jako odpověď na můj osobní dotaz po tom, co se domnívá, že je úkolem třetího úseku životní cesty člověka.

<sup>5</sup> Bližší viz např. Kempermann (2009).

5. Potvrdilo se, že ve třetí fázi života jsou skutečně lidé v průměru moudřejší a moudrost se stává nezávislou na inteligenci.<sup>6</sup>
6. Ukázalo se, že se s **moudrostí** člověk nerodí, ale získává ji v průběhu života. Nejen to. Ukázalo se i to, že tomu je možno pomoci i ve starším věku – a jak.
7. Došlo k znovuoobnovení něčeho, co odnepaměti dodávalo lidem sílu, ba i moudrost v těžkých životních situacích – toho, čemu naši otcové říkali „ctnosti“ a co dnes moderně nazýváme **silné stránky charakteru** (*human strengths*).<sup>7</sup>
8. Do období třetí fáze života spadá doba nejvyšší míry štěstí. Profesor Carlo Strenger z Univerzity v Tel Avivu zveřejnil nedávno (2010) výsledky široce založeného výzkumu. Byl proveden v USA a Německu. Účastnilo se ho celkem 21 000 mužů a žen různého věku. Těmto lidem byla dávana řada otázek. Jedna z nich se týkala toho, jak se cítí šťastni. Svou odpověď měli vyjádřit jedním ze sedmi stupňů předložené škály. Co se zjistilo, je uvedeno v tabulce 1.

*Tab. 1 Výše pocitu štěstí*

Mladí lidé ve věku necelých 20 let	5,5
Dospělí lidé ve věku 40 let	4,0
Lidé starší 70 let	5,9

Výsledky uvedené v tabulce ukázaly, že **poměrně nejšťastnějšími se cítí být lidé, kterým je přes 70 let** – a to je již třetí fáze života!

Můžeme se ptát, proč je tomu tak? Je možné, že se na tom podílí skutečnost, že lidé po sedmdesátce mají relativně volnější režim. Jejich děti žijí již obvykle relativně samostatným rodinným životem, povinností není tolik, kolik jich bývalo v době zaměstnání, a je též více volného času, s nímž je možno svobodně nakládat. Ti, kterým je méně než 70 let, se mají tedy na co těšit.

9. V poslední době se objevily zvláště ve vyspělých státech **speciální kurzy pro lidi odcházející do důchodu**. Tyto kurzy organizují někdy větší podniky pro své zaměstnance, jindy různé sociální nebo dobrovolné organizace. V těchto kurzech se věnuje velká pozornost jak velice konkrétním

<sup>6</sup> Bližší viz např. Baltes a Baltes (1990).

<sup>7</sup> Souborný přehled o této problematice podává např. Peterson a Seligman (eds. 2004) nebo Aspinwall, Staudinger (eds. 2003).

otázkám – jako např. jak se finančně připravit na důchod, jak si upravit vhodný byt pro dobu třetí fáze života, s jakými druhy zdravotních obtíží je třeba počítat, co je možno preventivně dělat, aby k nim nedošlo, jaké možnosti jsou ve volbě náplně tohoto období. Jsou v nich zařazeny i kurzy flexibilního optimismu – nacházení pozitivního postoje k životu.

10. Výrazným důvodem k hlubšímu studiu psychologie stárnutí byly i poznatky a zkušenosti s trénováním paměti a kognitivních schopností – např. z osobní angažovanosti a vedení více jak desetiletého výcviku trenérů paměti, které organizuje Společnost pro trénování paměti a mozkový jogging (v Praze).<sup>8</sup>

Které **důvody** stály v pozadí této práce:

- Jedním z nich je historicky neobvyklý, ale prudký a relativně trvalý nárůst počtu lidí, kteří ve vyspělých státech na celém světě žijí ve věku 65–85 let v tzv. třetím úseku své životní cesty. Zdá se, že tento jev je určující při prodlužování průměrného věku obyvatelstva. To znamená, že **lidí ve třetím úseku života je stále více**. Dá se očekávat, že jich v tomto věkovém rozmezí bude v dalších letech přibývat.<sup>9</sup>

*Poznámka:* Při rozdělení života do čtyř po sobě následujících úseků se zde přidružujeme toho způsobu, který navrhl Květoslav Šípr (1997, s. 12).

- Jiným a z psychologického hlediska dominantním důvodem bylo to, že **pro tento třetí úsek životní cesty nemáme v současné době ujasněný jednoznačný cíl. Nemáme jasnou představu o tom, co je úkolem, účelem a nakonec i smyslem tohoto životního období – tzv. důchodového věku.**<sup>10</sup>

Takovýto cíl máme pro první úsek života – pro mládí. V něm jde o přípravu na samostatný dospělý život.

Tento cíl máme pro dobu dospělosti. Je jím úkol založit rodinu, zajistit ji, vychovat děti a zanechat po sobě stopu, která by byla pomocí těm, kteří přijdou po nás.

<sup>8</sup> Preiss, Křivohlavý (2010), Bragdon, Bragdon (2009).

<sup>9</sup> O tom, jak si toho jsou vědomi ti, kteří se starají o tuto problematiku v celostátním i světovém měřítku, svědčí např. to, že OSN přijalo v roce 1982 ve Vídni připravený Mezinárodní akční plán pro problematiku stárnutí a v roce 1991 vydalo Zásady OSN pro seniory. Konference o stárnutí v roce 2002 v Madridu ještě podtrhla naléhavost této problematiky. Usnesení vlády ČR o Národním programu přípravy na stárnutí na období 2003–2007 a 2008–2012 (viz literatura) navazuje na tato mezinárodní doporučení.

<sup>10</sup> Blíže viz Qualles, Abeles (2000).

- Existuje i smysluplný cíl posledního, čtvrtého životního úseku, **odchodu (exitu)**: odevzdat postupně vše, co jsme v životě přijali, a uzavřít celkovou životní bilanci.<sup>11</sup>
- Nezamlčitelným důvodem k napsání této publikace byly i **změny názorů na mozek a jeho fungování v době stáří**, které přinesly soudobé bio-psycho-neurologické studie (viz např. pojetí plasticity mozku, existence tzv. Hebbova principu synoptické plasticity, pojetí dospělé neurogeneze, neuronální rezervy a zjištění možnosti trénování mozku – pozitivního vlivu tělesného a duševního cvičení na aktivitu mozku ve stáří).<sup>12</sup>
- Podnětem pro napsání této knihy byla i snaha dát „něco“ do vínku právě zakládané odborné skupině gerontopsychologie při Českomoravské psychologické společnosti.

## JAKÉ JE ZÁKLADNÍ POJETÍ STÁRNUTÍ V TĚTO KNIZE?

Vycházíme zde z pojetí života jako celoživotní cesty, i když prvořadá pozornost je věnována jejímu třetímu úseku. Člověk je tak viděn jako ten, kdo od narození prochází určitými změnami. To, co jim předcházelo, má vliv na to, co ve třetím úseku životní cesty prožívá, oč se snaží a oč mu jde. Aby nedocházelo k nedorozumění, uvádíme zde hned na počátku základní pojetí stárnutí, s nímž pracujeme v této knize:

Úkolem třetího úseku životní cesty je kulturně i osobnostně zrát a dozrát v plně rozvinutou, ucelenou a úctyhodnou harmonickou osobnost, která se stále ještě snaží podílet na kulturním dědictví a předávat je dále.

## KUDY VEDE CESTA K TOMUTO CÍLI?

Odpovědí na tuto otázka je mimo jiné i tato knížka. Ukazuje, jak sociální a kulturní angažovanost člověka patří k jeho vlastní podstatě. Ukazuje i to, že mnohé poznatky empirických věd týkající se činnosti mozku, zvláště pak ve třetí fázi života, a poznatky o tzv. silných stránkách osobnosti dávají možnost systematicky postupovat směrem k tomuto cíli.

---

<sup>11</sup> Zasvěceně o tom pojednává Anselm Grün (2009).

<sup>12</sup> Bližší informace viz např. Kempermann (2009), Hudcovi, Groh (1983).



Základní motto této knihy je jednoznačné:

„Žít lépe a kvalitněji i v letech, která našemu životu byla dána a přidána.“  
 Jaro Křivohlavý

## CO SE ROZUMÍ STÁRNUTÍM?<sup>13</sup>

O tom, že stárnutí a stáří spolu souvisejí, naznačuje již to, že slovní kořen obou slov je stejný. Když se však podíváme na to, „jak“ spolu souvisejí, dostaneme se do problematické situace:

Je stará žena, které je 39 let a je babičkou? Stala se matkou v 18 letech a její dcera ji v tom obdobně následovala.

Je stará žena, která je ve svých 93 letech schopna naučit se ze dne na den Ludolfovo číslo na 100 číslic a k tomu úspěšně zvládne i úkol naučit se zpaměti vyjmenovat ve správném pořadí všechny české i americké vládcy (knížata, panovníky, krále a prezidenty)? To jsme zažili v kurzech trénování paměti.

Je stará žena, která právě po složení všech rigorózních zkoušek dostává doktorát *lege artis*, a to ve chvíli, kdy jí je 85 let?

Je starý muž, který musí skončit s profesionální kariérou krasobruslaře (protože je na to již starý), přestože mu není ještě 30 let?

Je starý muž, které mu je 102 let a je stále pln humoru? Při setkání se mi vtipně představí jednou jako Tomáš Fuk, jindy jako Prokop Buben... Jde o mého dlouholetého přítele Karla Nováka z Třebenic.

## VYMEZENÍ STÁRNUTÍ

Přirovnali jsme stárnutí k plynutí vody. Potůček, který vytéká od pramene, vypadá jinak než říčka, která se stýká s jinou říčkou, či mohutný veletok, s nímž se setkáváme u ústí do moře. A může se nám stát, že si nevšimneme toho, že

<sup>13</sup> Pro ujasnění při vstupu do této problematiky: **Stárnutí** se rozumí děj, proces, obrazně řečeno: plynutí vody od pramene k moři. **Stáří** se rozumí stav, kdy lidé jsou staršího věku – obrazně: stav vody řeky v určitém místě. Nepoužíváme zde termínu „starý člověk“ nebo „senior“, avšak častěji **hovoříme o starších lidech**. Tímto termínem rozumíme lidi vyššího chronologického věku.

na toku sledované řeky jsou vodopády, že tam jsou užší prudké proudy i místa, kdy je řeka svým způsobem krásná.

V životě bychom mohli najít i pro takovéto detaily určitou obdobu. Život vypadá jinak v údobí batolete, předškolního dítěte, maturanta, zaměstnance či podnikatele a důchodce. Mezi těmito úseky jsou přechodová údobí. Batole se v určité době postaví. To, že může chodit, změni jeho život. Tak ho změni i to, když jde do školy. Obdobné změny je možno vidět, když nastoupíme do zaměstnání, i tehdy, když toto zaměstnání opouštíme a odcházíme do důchodu. Není divu, že ti, kteří se stárnutím zabývají, se snaží dorozumět mezi sebou tím způsobem, že si obrazně „řeku života rozdělí na úseky od pramene k ústí“.

O tom, jak, kdy, kde a kdo celoživotní běh života dělil, budeme hovořit za chvíli, i když jen letmo, protože náš cíl leží někde jinde než v klasifikaci úseků životního běhu člověka. Pro shodu myšlení v dalším čtení domluvme se na tom, že zde budeme hovořit o čtyřech základních úsecích, etapách, fázích, stupních či stádiích života:

První fáze života: mládí – od narození do dosažení dospělosti zhruba (0–30 let).

Druhá fáze života: střední věk – doba dospělosti (30–65 let).

Třetí fáze života: život v době důchodu (bez ohledu na to, zda daný člověk důchod dostává, či ne: 65–85 let).

Čtvrtá fáze života – příprava na odchod (exit), odchod (85 let a více). O lidech v tomto věku se říká, že jsou **dlohověcí**.

V anglosaské literatuře se třetí fáze života někdy ještě dále rozděluje na dva úseky, tzv. *young-old a old-old*, mladší člověk staršího věku a starší člověk staršího věku. I my se tohoto dělení dotkneme.

Třetí fázi života si v této publikaci definujeme v soulase s řadou soudobých publikací v časové (chronologické) ose jako věk mezi 65 a 85 lety. Je však třeba upozornit, že je možno se setkat jak s užší, tak se širší definicí této fáze života. Josef Švancara (1983), který dělí celý lidský věk na celkem 12 fází, přiděluje poslední fázi života jen jednu z nich: „Stáří – **senium** – od 65 let.“ (s. 17) U vědomí toho, že změny spojované s rokem 65 nejsou tak náhlé, ale připravují se dříve, zařazuje do fáze stárnutí i tzv. **presenium** (věk předcházející stáří) v rámci 11. fáze života (od 48–65 let). Protože doba stáří je složitější, vyčleňuje v rámci této 12. fáze života ještě tzv. vysoký věk – od 80 let výše. Slyšíme zde odezvu klasického monologu Williama Shakespeara z divadelní hry *Jak se vám líbí*.