

# OSOBNOST ČLOVĚKA VE STÁŘÍ

PHDR. EVA JAROLÍMOVÁ

## 1. VÝUKOVÉ CÍLE:

Žáci

- vysvětlí vývoj lidské psychiky ve stáří s ohledem na interpersonální kontakt;
- objasní specifické potřeby ve stáří;
- na příkladech ukáží význam aktivity a aktivní adaptace v životě.

## 2. OSOBNOST SENIORA

Stáří každý prožívá svým individuálním a osobitým způsobem. Významnou roli v životě stárnoucího člověka hraje to, jaký si vytvořil obraz sama sebe (tj. sebezpojetí na základě vztahu k minulosti, přítomnosti i k budoucnosti), jaký si vytvořil obraz o svém okolí, obraz stáří u vlastních předků, známých i méně známých osobností, postoj dané společnosti vůči němu, ale i předsudky, mýty nebo stereotypy o stárnutí a stáří. Dle současných poznatků přispívá značnou měrou k přijetí a postoji vůči vlastnímu stáří také sama osobnost, její rysy, temperament a míra adaptability daného jedince.

Osobnost starého člověka je jednota duševních vlastností, která je založena na jednotě tělesné i duševní konstituce a utváří se v jeho společenských vztazích. Tato osobnost je výsledkem celého předchozího vývoje, ale i současné adaptace na problémy, resp. úkoly vyššího věku. Z toho je zřejmé, že mnohé vlastnosti, které připisujeme stáří, nejsou důsledkem věku, ale individuálních zvláštností dané osobnosti.

## 3. VÝVOJOVÝ ÚKOL STÁŘÍ PODLE E. H. ERICKSONA

Německý neopsychoanalytik E. H. Erikson ve své ontogeneticky pojaté periodizaci od narození až do konce života, zmiňuje vzhledem ke stárnutí a stáří člověka dvě možné polarizace, na kterých se člověk v tomto životním období nalézá. Hovoří o tzv. integritě já proti zoufalství, beznaději, přičemž dosažení „integrování já – integrity osobnosti“ ve vyšším věku můžeme chápat jako nejvyšší úroveň kvality života člověka. Jedná se o přizpůsobení vlastním triumfům, překážkám i zklamáním, tak jak je život s sebou přináší. Integrita já (self integrity) je přijetí života takového, jaký byl, přijetí vlastního jedinečného životního běhu, něčeho, co proběhlo tak, jak proběhlo, a nemohlo

být jinak. Takový člověk brání hodnotu vlastního životního stylu oproti všem fyzickým, finančním či majetkovým hrozbám. Tento styl integrity je vytvořen účinkem a působením kultury, civilizace, ve které člověk žije, působením výchovy, sebevýchovy, formováním vlastními životními zkušenostmi a vzory, vlastní osobností. V takovém konečném vyrovnání problémy ve stáří, nemoci, ale i smrt ztrácí svůj osten.

Pól zoufalství, beznaděje vyjadřuje postoj člověka, který se nepřizpůsobil životu takovému, jaký byl. Tento člověk je skeptický a zahořklý vůči životu, který pro něho nebyl dostatečně dobrý, mohl být zcela jiný, vlastně i jeho děti se k němu zachovaly nevděčně. Čas už je příliš krátký k tomu, aby takovýto člověk mohl začít život znovu a lépe. Je nutno zdůraznit, že o „integritu já“ je třeba vést zápas v napětí mezi životním naplněním a životní prázdnotou. Tyto polarity souvisí se sebeuvědomováním, sebeprožíváním jedince a stupňují se s přibývajícím věkem.

#### 4. POSTOJE K VLASTNÍMU STÁŘÍ

Senior je nucen se vyrovnávat nejen se změnami vnějšími (odchod do důchodu, změna sociální role, životního stylu, ztráta určité „moci“, někdy i se vznikající závislost na druhých osobách, sociální prostředí, úmrtí blízkých, vrstevníků, institucionalizace atd.), ale i s celou řadou změn ve vlastním těle, které mohou doprovázet nadměrné obavy o zdraví. S těmito změnami souvisí i přijetí konečnosti vlastního života. Lidé, kteří se neadaptovali na samotné stáří, mohou zaujímat různé obranné postoje: hostilní – pasivní až závislý, odmítají vrstevníky vzhledem k pokročilému věku a vyhledávají pouze mladší osoby. Ti, co se na stáří dobře adaptují, zaujímají většinou konstruktivní postoj (viz Z. Matějček, Z. Dytrych: Radosti a strasti prarodičů aneb Když máme vnoučata, Grada, Praha 1997). Tento konstruktivní postoj je daleko efektivnější. Je spojen s dobrými vztahy v rodině, pozitivně ovlivňuje mezigenerační vztahy i vztahy uvnitř sociální sítě daného člověka a podstatnou měrou zlepšuje kvalitu života člověka. Staří lidé, kteří se podstatnou měrou vhodně adaptovali na vlastní stáří, nemají ve většině případů problémy s vyrovnáváním se a přijetím vlastní smrti.

#### 5. ZPŮSOBY VYROVNÁVÁNÍ SE SE ZMĚNAMI

Stárnutí představuje souhrn změn ve struktuře a funkci organismu, přičemž se jedná o změny v oblasti somatické, psychické, emoční a sociální. Tyto změny mohou podmiňovat zvýšenou zranitelnost organismu, pokles některých schopností a tím i celkového výkonu, které však starý člověk může kompen-

zovat. Zde hovoříme o kompenzaci externí (např. způsob a typ dopravy vzhledem k omezeným pohybovým možnostem ve stáří, využití lékařské protektiky, kompenzačních pomůcek atd.) nebo kompenzací interní (vědomí facilitace některých schopností, např. paměti atd.). Kompenzace také znamená, že člověk, který nemůže vykonávat nějakou činnost, kompenzuje tuto činnost činností jinou (např. omezení pohybu kompenzuje jistá starší žena rukodělnými činnostmi – vyšívá, háčkují nebo vypráví vnoučatům pohádky apod.). Kompenzací doplňuje také selekce, ve které se zúží zájmy člověka a omezí jen na ty, které dobře zvládá. U optimální adaptace k jednomu cíli vede vždy „několik cest“, jak praví zkušenost i kazuistiky nejen starších, ale i mladších jedinců. Proces adaptace vždy probíhá v čase a starší člověk potřebuje více času, aby se daným změnám mohl postupně přizpůsobit a nepocítoval tak jejich působení jako nátlak.

## 6. FYZICKÉ ZMĚNY VE STÁŘÍ A JEJICH MOŽNÉ DŮSLEDKY PRO PSYCHIKU A CHOVÁNÍ

Ve stáří dochází k celé řadě somatických i psychických změn. Z vnějšího pohledu pozorujeme snížení postavy. Věk člověka se také projevuje ve tváři, zejména v její spodní části (špičatější nos, vystupující brada). To má větší psychologický význam než změna postavy a váhy, neboť právě v tváři jsou tyto změny na první pohled nejvíce zřetelné. Zhruba u 90 % osob lze po 60. roce věku zjistit podstatné snížení zrakové percepce a asi u 30 % se také zhoršuje sluch (nejčastější je presbyakuzie – nedoslýchavost). To může mít za následek nejen pokles výkonu v jednotlivých činnostech, ale sníženou možnost rekreace (čtení, naslouchání hudbě, mluvenému slovu atd.). Při nedoslýchavosti někdy dochází k psychickým symptomům jako staženost, izolace až podezřívavost. Tito lidé mají pocit, že druzí hovoří před nimi o nich, protože oni je stejně neslyší. Takový člověk může více podezírat okolí a hněvat se, konstruovat nesprávné scénáře reality. Zhoršené zrakové i sluchové vnímání představuje riziko úrazů a ztíženou možnost komunikace s druhými lidmi. Již zmíněná kompenzace zrakového a sluchového deficitu pomocí brýlí, sluchadel a jiných pomůcek může znamenat velkou pomoc v celkovém osobním přizpůsobení i ve společenském zařazení stárnoucího člověka. Žádoucí v tomto případě je udržování vhodné komunikace s využitím nonverbálních projevů (pohlazení, stisk ruky, oční kontakt, úsměv apod.), budování kladných vztahů, důvěry, porozumění a dobré nálady v rodině. Starý člověk je však schopen do určité míry kompenzovat ztráty v oblasti zrakové percepce, nedoslýchavost či pohybovou nejistotu prostřednictvím opatrnosti, pomalejšího tempa,

vytrvalostí a zvýšeným volným úsilím, racionalizací a organizací postupu jednotlivých činností, koncentrací a promyšleností jednotlivých strategií, zvýšenou sebekontrolou i kontrolou všech činností a komunikací.

## 7. PSYCHICKÉ ZMĚNY VE STÁŘÍ

V průběhu stáří se setkáváme s psychickými změnami, které jsou považovány za jeho normální součást. Psychické změny fyziologického stáří jsou podmíněny mnoha faktory. Jejich celkovým působením dochází ke snížení odolnosti organismu a snížené schopnosti adaptovat se na nové podněty, zejména je-li jich mnoho.

Dle obecných představ o inteligenci s sebou stáří nese větší moudrost, nárůst obecných vědomostí za cenu delší doby, po kterou je třeba věci promýšlet. Psycholog R. B. Cattell identifikoval takové specializované dovednosti a pojmenoval je krystalická a fluidní inteligence. Krystalická inteligence je jako suma vědomostí, které člověk v průběhu svého života získal (např. odborné znalosti, odborná terminologie apod.). Fluidní inteligenci můžeme definovat jako schopnost řešit problémy, které se nedají řešit na základě dosaženého vzdělání, zkušenosti nebo dané kultury (např. úlohy typu najít pravidlo, které spojuje skupinu položek, ať již verbálních nebo matematických). Fluidní inteligence slábne u člověka již po 30. roce života. Krystalická inteligence naopak zůstává věkem téměř nedotčena.

V průběhu stárnutí dochází také ke změnám v reakčním čase – tj. zpomalením v reakcích, proto je vhodné dávat staršímu člověku větší prostor a čas pro vykonávání celé řady činností. Tyto okolnosti je třeba brát na zřetel při zaměstnávání seniorů. Zpomalení psychomotorického tempa a snadná psychická unavitelnost se mohou odrážet v poruchách myšlení, jež se projevují nejčastěji v podobě tzv. zabíhavého myšlení, což se v praxi projeví sníženou schopností udržet myšlenku nebo naopak ji opustit, protože najednou člověk neví, co chtěl říci dál. Na úrovni krátkodobé paměti mohou vznikat problémy se všípivostí a výbavností – zvláště názvů a jmen – tzv. „benigní stařecká zapomnětlivost“. Staří lidé dobře znají podrobnosti o životě známé osoby – že má jednoduché nebo krátké jméno, že snad začíná na K, ale často si jméno nevybaví. Tento jev můžeme pozorovat i u příslušníků mladších věkových skupin, ve stáří je však častější. Výbavnost paměťových obsahů ovšem může kolísat, je v závislosti na aktuálním ladění starého člověka, přítomnosti nemoci, únavě nebo interpersonálních konfliktech apod. Tréninkem paměti a kontinuálním posilováním lze tento věkový deficit přinejmenším zmírnit a udr-

žet na dobré úrovni. Výhodou a kompenzací pro seniory může být použití mnemotechnik (techniky pro snadnější zapamatování dat). Napomoci dále mohou tajenky, křížovky, hádanky, společenské hry, četba a případná interpretace textu, výuka světového jazyka, případně výuka na internetu v rámci internetových kaváren pro seniory.

Dlouhodobá paměť bývá ve stáří dlouho funkční. Senioři často vzpomínají na „staré časy“ a stávají se tak ochránci starých časů. Vzpomínky a rozhovor s blízkými o minulých událostech dávají staršímu člověku pocit jistoty a bezpečí. Na druhou stranu je pro seniory žádoucí, aby se i oni snažili adaptovat na nové věci, podněty či události, aby se ulpívání na starých věcech nestaly rigidním postojem ve stáří a neblokovaly či nezastavily tak probíhající adaptaci. Mezi staršími lidmi je celá řada vynikajících čtenářů a to někdy až do vysokého věku. Tím dochází opět k posilování paměťových i poznávacích schopností a schopnosti učit se. V oblasti řeči dochází k vnějším změnám, jako je zvyšování a slábnutí hlasu, protože dochází k úbytku svalstva a zmenšování kapacity plic. Na těchto změnách se mohou podílet kvalita zubních protéz a kouření. Úbytek hlasové výkonnosti se projevuje ve zvlňňování tempa artikulace, což se týká běžné improvizované řeči i reakčních časů při vyslovování slov. Verbální schopnosti ale s přibývajícím věkem zůstávají zachovány. Je pozoruhodné, že některé schopnosti jako např. hudební sluch (nejen u muzikantů), percepce řeči, prostorová orientace (u techniků, stavařů), aktivní četba, paměť i schopnost učit se, které byly v průběhu celé životní dráhy posilovány a které prakticky starší člověk využívá stále, zůstávají věkem nezměněny.

Starší lidé zachycují i subjektivně změny v citovém prožívání. Jsou často senzitivnější zejména k rodinným událostem. Význam rodiny s věkem stoupá. Starší lidé jsou pro rodinu velmi důležití z hlediska nejen fyzické či finanční výpomoci rodině (za cenu úsporného hospodaření), ale pro poskytování emoční podpory dětem, vnoučatům, poskytují praktickou pomoc, hlídají vnoučata, v případě potřeby nabízejí dospělým dětem či vnoučatům střechu nad hlavou, vnášejí jiný úhel pohledu na problémy v rodině. Naproti tomu mladší generace „dotuje“ domácnosti starých rodičů jen výjimečně. Stejně jako v dětství je člověk i ve stáří více ohrožen sociální izolací či emoční nebo podnětovou deprivací. Zde je proto nutné zdůraznit, že návyk aktivního způsobu života i ve vyšším věku je zcela žádoucí a potřebný.

Stárnoucí člověk k tomu, aby dosáhl stanoveného cíle, musí vynakládat velké volní úsilí. Pomalejší pohyby těla, snížené motorické tempo i aktivita, pomalejší reakční čas nebo zdravotní zábrany nutí staršího člověka vyvíjet úsilí s pomalejším tempem, s potřebou a trénováním jisté dávky trpělivosti. K dosa-

žení stanoveného cíle uplatňuje více rozvahu, trpělivost a využívá svých dřívějších zkušeností. Motivace k činnostem na straně jedné někdy klesá, stárnoucí člověk má snížený zájem o činnosti, které dříve rád vykonával. Tento jev ale není u všech seniorů konstantní, neboť se můžeme setkat i s takovými, kteří se do vysokého věku stále něčím zabývají a zůstávají aktivní. Celá řada osobností tvořila vrcholná díla ve vysokém věku. Např. G. Verdi zkomponoval v osmdesáti letech pro své potěšení operu Falstaff, dílo dokonalé, vyvážené, realisticky cítěné. Toto dílo se stalo vrcholem operní tvorby vůbec. Podobně A. Rubinstein koncertoval i ve své osmdesátce. U nás by takovým obdobným příkladem mohl být houslový virtuos V. Snítíl nebo violoncellista M. Sádlo. P. Picasso maloval do velmi pozdního věku a zemřel v 91 letech. A tak bychom jistě každý z nás ve svém okolí našli celou řadu osobností, pro které věk v jejich činnosti nebyl překážkou.

Motivace také závisí na úrovni rodinných vztahů nebo na charakteru interpersonálních vztahů v domově důchodců či jiné instituci, kde někteří seniři trvale žijí. Motivace také souvisí s jejich vlastním sebehodnocením a potřebou uznání. Starý člověk tak jako ostatní mladší lidé potřebuje, aby ho někdo potřeboval.

Ve struktuře osobnosti seniorů dochází též ke změnám. Akcentují se původní rysy osobnosti jako dominance, egocentrismus, ale i dobrota, laskavost, schopnost naslouchat nebo empatie. V důsledku kumulace životních událostí dochází i ke změnám v hierarchii hodnot. Ve stáří převládá touha po klidu, soukromí, někdy až samotě. Někteří staří lidé jsou rádi sami, jiní naopak. Míra osamocení a prožitku samoty je velmi individuální. Je rozdíl mezi „být sám“ a „cítit se sám“. V nedávné výzkumné studii většina starších lidí konstatuje, že samota tíží. Z úst jedné 79leté ženy naopak zazněl výrok, že v samotě člověk dozrává. Hranici toho být sám a být s druhými lidmi má každý člověk individuálně nastavenou.

## 8. POTŘEBY STARÉHO ČLOVĚKA

V uspokojování potřeb starého člověka nejsou důležité jen fyzické potřeby, ale také potřeby psychické. Všechny lidské potřeby tvoří celek, který spojuje fyzický, psychický a sociální aspekt člověka, jež jsou od sebe neoddělitelné. Potřebou se nerozumí pouze něco, co člověku chybí, ale také a hlavně to, k čemu člověk skrze ni směřuje. Potřeba je projevem bytostného přání. S potřebou souvisí také otázka autonomie. Starý člověk uspokojuje své potřeby raději sám, než aby požadoval pomoc při mytí, oblékání nebo jídle. Při pomoci starému člověku je důležité dát mu prostor pro to, aby si co nejvíce věcí mohl dělat sám.

Respektovat autonomii druhého je základem pomoci. Je třeba si položit otázku: Co si udělá sám? Co může dělat? O čem může rozhodnout? Co chce? Autonomie znamená také rozhodovat se, vybrat si, zůstat pánem svého života.

Dle amerického psychologa A. H. Maslowa lidské potřeby dělíme na potřeby základní (nižší) a růstové (vyšší).

K základním potřebám řadíme:

- *Fyziologické potřeby* – tyto potřeby jsou zcela základní. Neuspokojení jedné z nich se může odrazit na našem celkovém stavu a zdraví. K těmto potřebám patří výživa, vylučování, dýchání, spánek, odpočinek, pohyb (chůze), hygiena (jako podmínku zdraví), tšení bolesti, smích, pláč, fyzické kontakty. Pokud nejsou u někoho fyziologické potřeby alespoň částečně uspokojeny, není možné u něj postoupit k dalším stupňům potřeb. Uspokojování těchto potřeb věnujeme nejvíc času.

- *Potřeba bezpečí* – každý člověk tuto potřebu vnímá a prožívá jinak. Někdo se potřebuje zamknout na dva západy pro pocit bezpečí, jiný klidně spí při nezamčených dveřích. Potřebu bezpečí dále dělíme na *potřebu ekonomického zabezpečení* (jedná se o vědomí člověka, že má dost prostředků na živobytí. Starší lidé ale dokážou šetrně a úsporně hospodařit tak, aby mohli „přilepšit“ dětem nebo vnoučatům) a *potřebu fyzického bezpečí* (ta může pramenit z obavy starších lidí z pádu). Pocit bezpečí mohou posílit kompenzační pomůcky (chodítka, berle, hole) a někdy také opora vlastního člena rodiny či personálu v instituci. Uspokojování této potřeby souvisí i s mírou kontaktu v rodině či instituci. Do potřeby bezpečí patří i *potřeba psychického bezpečí* (jedná se o pocit, že někam patřím). Pocit fyzického bezpečí podporuje také časově orientační struktura dne (jídlo, cvičení, aktivity nebo činnosti, sledování TV atd.). V této věkové etapě vystupuje zřetelně do popředí *potřeba jistoty* – kdy jedinec trvá na svém postupu. Pedanty ale nacházíme ve všech věkových skupinách.

- *Sociální potřeby* – je dobře znám fakt, že člověk nemůže žít dlouho sám. Potřebuje kontakty, komunikaci, být s druhými. K této potřebě dále řadíme *potřebu informovanosti*, která souvisí s aktivním stylem života i ve vyšším věku (mít informace o světě, ve kterém člověk žije, vědět, co se děje ve městě, ve čtvrti – zvláště, když už nemůže vycházet –, mít zprávy o blízkých lidech). Kontakt s okolním světem usnadňuje adaptaci a brání izolaci každého člověka.

- *Potřeba náležet k nějaké skupině* – jedná se o potřebu být členem nějaké skupiny, ať už jde o rodinu, spolupracovníky, skupinu přátel, nějaký klub nebo církevní společenství.

- *Potřeba lásky* – mít někoho rád a být milován je nejdůležitější a v lidském životě u všech věkových skupin nejvýznamnější lidskou potřebou.
- *Sexuální potřeby* – jsou přirozenou potřebou i ve stáří. Dle současných výzkumů je nesprávné se domnívat, že existuje určitá správná úroveň sexuální aktivity nebo že je tato aktivita vůbec nutná k tomu, aby člověk dosáhl spokojeného stáří.
- *Potřeba vyjadřovat se a být vyslechnut* – mít možnost s někým mluvit, rozmlouvat, konverzovat, potvrzovat dialog, vyjádřit svůj názor, sdělit své myšlenky. Někdo potřebuje mnoho mluvit, jiný se spokojí s nasloucháním druhému.
- *Potřeba autonomie* – jedná se o autonomii ve smyslu být svobodný, rozhodovat sám za sebe. Člověk může být fyzicky závislý a zároveň psychicky zcela autonomní. Očekávání závislosti a mentální nekompetence seniorů v případě paternalistického přístupu nebo ztráty autonomie seniorů v institucích nekultivuje zbývající síly, neaktivuje rezervy, naopak posiluje závislost. Součástí autonomie jsou i další složky – *potřeba uznání, vážnosti, potřeba být užitečný*. Ta souvisí se sebehodnocením, sebepojetím starého člověka, které zpětně ovlivňuje psychické, potažmo i somatické zdraví seniorů.

K potřebám vyšším (růstovým) řadíme *potřeby seberealizace, rozvoje vlastní činnosti a duchovní potřeby*, které člověku za určitých okolností mohou kompenzovat deficit některých potřeb na úrovni nižší (základní). I starší člověk touží po seberealizaci – chce naplnit smysl svého života. Může to být spojeno s prací, rodinou, intenzivním koníčkem, zájmem o něco, s vírou v Boha. Dát svému životu smysl je problémem každého z nás. Kdysi jeden starý muž pronesl, že by chtěl zemřít. Měl již pocit, že se jeho čas naplnil. Udělal vše, co bylo třeba, a chtěl dojít na konec života.

## 9. PŘÍPRAVA NA STÁŘÍ

C. G. Jung konstatoval, že všichni si začneme uvědomovat, že život není neomezený. Stále více situací se opakuje – a to nám ukazuje, že stárneme. Opakování je charakteristický a strukturální prvek času. K projevům stáří patří i skutečnost, že si najednou uvědomujeme, jak jsme čím dál pomalejší, a to zejména při náročných výkonech. Tím, že člověk zakouší tyto hranice, je veden k tomu, že si začne vychutnávat to, čím je. Dokonce se učí přijímat se takový, jaký je. Souhlasí se svou obyčejností i smrtelností. Dle I. Stuart-Hamiltona spokojené stárnutí předpokládá schopnost překonávat tělesné obtíže nebo přinejmenším nalézat potěšení v různých aktivitách. Pro každého člověka s přibývajícím věkem může být obava ze stárnutí překonána snahou pečovat o ty, kteří



po člověku zůstanou, o spokojenost blízkých lidí a neustálým zlepšováním životních podmínek. Člověk může totiž stáří predikovat. Změny přicházejí pomalu, a tak se na stáří může postupně připravovat. Z dlouhodobého (celoživotního) hlediska je vhodné mladou generaci seznamovat s problematikou stárnutí i stáří a pěstovat v ní základní úctu k dříve narozeným. Vytvářet tak vhodnou půdu pro zlepšení mezigeneračních vztahů ve smyslu pěstování dobrých vztahů založených na lásce, porozumění, vzájemnosti, empatii, důvěře, akceptaci a podpore.

Každý člověk středního věku (45–50 let) by měl uvažovat o tom, co bude dělat, až nebude moci vykonávat to, co nyní. To znamená, že by se měl zabývat hledáním odpovědi na otázku, jaký program si zvolí, až vstoupí do důchodu. Vhodné je, když zvolené aktivity zahájí a v důchodovém věku je rozvine. Začínat se zcela novými aktivitami až na počátku penzijního času je sice teoreticky možné, prakticky však velmi náročné a obtížné. Krátkodobá příprava na stáří, resp. na odchod do starobního důchodu (2 až 3 roky před odchodem), má být ryze praktická. Lidé by si měli vhodným způsobem (dokud jsou ještě při fyzické síle a mají dostatečné ekonomické zázemí) vhodně upravit svůj byt (bezbariérový a bezpečný styl) a obměnit opotřebované nebo nevykonné domácí spotřebiče. Měli by také více dbát o zdravý životní styl, upravit stravovací návyky, věnovat se přiměřené sportovní aktivitě, zálibám, dopřávat si potěšení, prožívat radost, posílit přátelské a společenské vztahy, žít v naději a mít cíl. Dát smysl či „ANO“ svému životu ve vztahu k převzetí odpovědnosti za vlastní život uprostřed rodiny i ve společnosti. Nejdůležitější je však vytvořit již v průběhu předchozího života návyky na aktivní životní styl a dobrou adaptaci. Všeobecně se má za to, že úspěšný je ten, kdo se dovede přizpůsobit. Brát věci tak jak jsou. „Snaž se přizpůsobit a povede se ti lépe,“ je v tomto případě dobrou radou.

Závěrem přikládám doporučení E. Lukasové: „Život dostáváme jako dar (možnost), a je na každém z nás, co z toho, co nám bylo dáno, vytvoříme“.

A já si dovoluji dodat: „To platí pro všechny věkové skupiny“.

## SHRNUTÍ

Lidská osobnost je jednota duševních vlastností, která je založena na jednotě tělesné i duševní konstituce a utváří se ve společenských vztazích. Je výsledkem předchozího vývoje i adaptace na současnou situaci. Stáří přináší v životě člověka mnoho změn – tělesných, psychických, sociálních. Vyrovnávat se s těmito změnami není jednoduché. Zároveň člověk vidí konečnost svého živo-

ta. Německý neopsychoanalytik E. H. Erikson popsal lidský život jako kontinuální vývoj, kdy každé věkové období přináší člověku specifický vývojový úkol. Pro období stáří popsal dva možné protipóly, mezi kterými se člověk může pohybovat: na jedné straně integrovaná osobnost, na druhé straně beznaděj, zoufalství. Integrita osobnosti znamená vyrovnanost se svým životem, s aktuální situací, s plusy i mínusy. Opakem je člověk, který je se svým životem, s tím, co se mu podařilo či nepodařilo, nespokojený, který je nesměřený se stárnutím. Úkolem pro stáří je podle Eriksona právě boj o integritu osobnosti, o vyrovnanost přes všechny změny, event. ztráty, o adaptaci, o smysluplné naplnění života ve stáří.

Základními mechanismy vyrovnávání se se změnami ve stáří je kompenzace a selekce. Kompenzace může mít dvě podoby: nemohu-li se věnovat jedné aktivitě, najdu si jinou nebo kompenzuji nějaký svůj handicap pomůckou – holí, brýlemi, naslouchadlem. Selekcce znamená, že zúžím své zájmy na ty, které dobře zvládám nebo pro mě mají největší smysl.

Abychom v běžném kontaktu seniory lépe pochopili, je třeba si uvědomit následující specifika seniorského věku: u 90 % lidí se po 60. roce zhoršuje zrak, u 30 % sluch, což mohou být nebo jsou handicapy v komunikaci. Přirozeně se zpomaluje psychomotorické tempo, tzn. reakce jsou pomalejší. Staří lidé se stávají emočně citlivějšími, události a vztahy se jich více dotýkají. Inteligence má dvě složky, krystalickou (tj. suma nabytých vědomostí) a fluidní (tj. schopnost řešit nové problémy, úkoly). Krystalická zůstává s věkem zachována, fluidní se snižuje od 30. roku. Dlouhodobá paměť zůstává zachována, u krátkodobé paměti mohou být ve stáří problémy s učením nových věcí – vštípit si je a vybavit. To neznamená, že senioři nejsou s to se učit nové věci, jen na ně většinou potřebují víc času. Paměť lze vědomě cvičit – tzv. trénink paměti. Na základě uvedeného si lze dobře představit, že starý člověk, aby dosáhl nějakého cíle, musí vynaložit mnohem větší volní úsilí a trpělivost než v mladším věku. Motivace k činnostem samozřejmě hodně záleží na typu osobnosti, také je ovlivněna rodinnými nebo interpersonálními vztahy v prostředí, kde člověk žije. Výrazné rysy osobnosti, pozitivní i negativní, s věkem více vynikají.

Přes výčet změn, které s sebou stárnutí obvykle přináší, stále platí v přededlé kapitole zdůrazňovaná obrovská heterogenita, různorodost seniorské populace. Mezi seniory je dnes velká řada lidí, kteří studují univerzitu třetího věku. Existují i takoví jako v první kapitole jmenovaný nejstarší astronaut Glenn, stejně tak malíř Pablo Picasso nebo náš režisér Karel Kachyňa, který tvořil do vysokého věku, herci Vladimír Brodský nebo Stella Zázvorková a mnoho dalších.

Fyzické i psychické potřeby provázejí člověka celý život, i ve stáří, jsou pro-

jevem života a hnacím motorem současně. Potřeba není jen to, co člověku chybí, ale hlavně to, k čemu člověk skrze ni směřuje. Upozorníme zde hlavně na ty potřeby, na které se někdy v povrchní představě o životě ve stáří mylně zapomíná. Potřeba pohybu; potřeba fyzického kontaktu. Potřeba bezpečí ve smyslu vhodně upraveného bytu; ekonomického zabezpečení; pocit bezpečí, že mám oporu v blízkých lidech. Potřeba informovanosti (o světě, o blízkých) = nebýt izolován. Potřeba patřit k nějaké skupině (rodina, přátelé, zájmový klub, církevní společenství). Mít rád a mít někoho, kdo mě má rád. Sexuální potřeby zůstávají, forma se posouvá spíš do roviny obecně erotické. Potřeba vyjadřovat svůj názor. Potřeba autonomie – rozhodovat si o sobě. Potřeba být užitečný. Potřeba seberealizace (různou formou), duchovní potřeby.

Tak jako se připravujeme na profesní roli nebo se během života pořád něco učíme, tak jako se staráme o svůj program a náplň svého času, stejně tak je třeba přemýšlet, plánovat a připravovat se i na stáří. Vytvářet finanční rezervy, které umožní buď zpestření života ve stáří nebo budou důležité pro nákup různých služeb umožňujících život doma v případě snížené zdatnosti, hledat a pěstovat zájmy, přátelské vztahy, vytvářet si program na stáří. Z tohoto pohledu je velmi vhodné a šťastné mít celoživotně aktivní životní styl, aktivní přístup k životu a také si celoživotně pěstovat umění adaptace na situace, které život přináší. Život je dar a záleží na nás, co z něj vytvoříme.

**Literatura**

- Austad, S. N. 1999. Proč stárneme. Praha: Kolumbus.
- Baštecký, J., Kumpel, Q., Vojtěchovský, M. a kol. 1994. Gerontopsychiatrie. Praha: Grada.
- Erikson, E. H. 1999. Životní cyklus rozšířený a dokončený. Praha: Lidové noviny
- Fischer, A. 2000. Wenn das Gedächtnis nachlässt. Bundesministerium für Gesundheit. Bonn.
- Haškovcová, H. 1989. Fenomén stáří. Praha: Pyramida.
- Hovorka, J. 1980. Cesta do stáří. Praha: Práce.
- Chown, Sheila M. 1972. Human Ageing. Penguin books Ltd. England.
- Jung, C. G. 1995. Člověk a duše. Praha: Academia.
- Kalvach, Z., a kol. 2004. Geriatrie a gerontologie. Praha: Grada.
- Křivohlavý, J. 1989. Vážně nemocný mezi námi. Praha: Avicenum.
- Langmeier, J., Krejčířová, D. 1998. Vývojová psychologie. Praha: Grada Publishing.
- Matějček, Z., Dytrych, Z. 1997. Radosti a strasti prarodičů aneb Když máme vnoučata. Praha: Avicenum, Grada Publishing.
- Michajlova – Lebeděva, V. D. 1955. Kogda čelovek starejet. Minsk: Obzor.
- Pacovský, V. 1990. O stárnutí a stáří. Praha: Avicenum.
- Pichaud, C., Thareauová, I. 1996. Soužití se staršími lidmi. Praha: Portál.
- Pondělíček, I. 1981. Stárnutí, osobnost a sexualita. Praha: Avicenum. s. 225–237.
- Příhoda, V. 1974. Ontogeneze lidské psychiky. Praha: SPN. 4. díl, s. 223–334.
- Říčan, P. 1989. Cesta životem. Praha: Pyramida.