

# Jak (ne)rozumět emocím stárnoucích rodičů

- SUPERDĚTI A SUPERVZTAHY
- PŘEDSUDKY O STÁŘÍ
- BARIÉRY NEJEN KOMUNIKAČNÍ
- KOMUNIKACE BEZ TRPKOSTI

**PAK**  
PSYCHOLOGIE PRO KAŽDÉHO

Tomáš Novák



# Jak (ne)rozumět emocím stárnoucích rodičů



Tomáš Novák

GRADA Publishing

**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.*

**PhDr. Tomáš Novák**

**JAK (NE)ROZUMĚT EMOCÍM STÁRNOUCÍCH RODIČŮ**

---

**TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:**

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 5694. publikaci

Odpovědná redaktorka Jana Červená  
Sazba a zlom Radek Vokál  
Návrh a zpracování obálky Daniela Eftimiadisová  
Počet stran 112  
Vydání 1., 2014

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2014  
Cover Photo © allphoto.cz

**ISBN 978-80-247-5152-8**

---

**ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:**

**ISBN 978-80-247-9560-7 (ve formátu PDF)**  
**ISBN 978-80-247-9561-4 (ve formátu EPUB)**

# Obsah

<b>Cílová skupina čtenářů – pro koho jsem především psal tuto knihu</b>	<b>9</b>
<b>Úvodem</b>	<b>10</b>
<b>1. Historie učitelkou..., nebo mučitelkou?</b>	<b>13</b>
1.1 Ženy pečují více	15
<b>2. Oč jde ve stáří?</b>	<b>16</b>
<b>3. Bílá nemoc</b>	<b>17</b>
3.1 Co je ještě v normě	19
3.2 Co již není v normě	20
3.3 Pomoc jako štafeta, ne splátka dluhu	21
3.4 Nepříliš veselá historka ze spisovatelství	22
<b>4. Specifické bariéry komunikace</b>	<b>23</b>
4.1 Stáří, předsudky a „sebenaplňující proctví“	24
4.2 Na názvu záleží	27
<b>5. Superdětí a supervztahy</b>	<b>28</b>
5.1 Sociální vzor – pomáhat je správné	28
5.2 „Třetí věk“ jako radost ze stárnutí	29
5.3 Pečovatelský přístup a my stáří	30
5.4 Co nás čeká..., i když některé mine	33
5.5 Pečovat doma, nebo zajistit péči institucionální?	34
5.6 Diagnóza: pečování	35
<b>6. Musismus a skutkařství kontra asertivní práva</b>	<b>36</b>
6.1 Pověz mi, zrcadlo...	37
6.2 Nezlobte se na zrcadlo aneb Komentář k otázkám	38
6.3 Čtyři části koláče	40
6.4 Moudrost stáří: útěcha, nebo ironie?	40
<b>7. Se stářím do křížku</b>	<b>42</b>
7.1 Na koho to (slovo) padne...	45
7.2 Je možné pomoci?	48
<b>8. To jsou paradoxy</b>	<b>50</b>
8.1 Extempore 1: Matka jako stresor	50
8.2 Extempore 2: Kotě je solidní... lidé někdy ne	51
8.3 Extempore 3: Dopis	53
8.4 Extempore 4: Návštěva primariátu MUDr. Danteho A.	55
8.5 Extempore 5: Ať vás ani nenapadne jednat podobně!	55
Závěr ovšem stojí za zamyšlení.	57

<b>9. Může být stáří šťastné?</b> .....	<b>59</b>
9.1 Stáří nás moří – mimo jiné občasnými depresemi .....	64
9.2 Virtuální cvičení .....	68
<b>10. Aby nás stáří jenom nemořilo</b> .....	<b>69</b>
10.1 Osm podstatných kroků na životní cestě .....	69
10.2 Život plyne jak voda... ..	71
10.3 Co je samo o sobě horší než stáří? .....	74
<b>11. Komunikace bez trpkosti</b> .....	<b>77</b>
11.1 Člověk jako „mluvící živočich“ .....	78
11.2 Mimoslovní složky řeči .....	79
11.3 Jak se domluvíme beze slov .....	81
<i>Tón jako sdělení</i> .....	82
<i>S úsměvem jde všechno lépe...</i> .....	82
<i>Komunikace prostřednictvím čichu</i> .....	82
<i>Tělesná vzdálenost a doteková komunikace</i> .....	83
<i>Vzdálenost a blízkost v konfliktu</i> .....	83
<i>Vzájemné pohyby komunikujících</i> .....	84
11.4 Poruchy komunikace .....	85
11.5 Interpretace pocitů toho druhého .....	86
11.6 Obětní beránek .....	86
11.7 Černý Petr .....	87
11.8 Jak poznat „jablíčka z jednoho stromu“ .....	87
<i>Jak poznat depresi beze slov?</i> .....	87
<i>Co s tím?</i> .....	88
11.9 Inspirace C. R. Rogersem – což to zkusit nedirektivně .....	89
11.10 Mlčení – dobrý sluha, ale zlý pán .....	90
11.11 Vodítko pro komunikaci .....	91
11.12 Vidím – desatero chování vůči seniorům .....	92
11.13 Příběh jako memento k desátému bodu z Vidimi .....	96
<b>12. Bariéry nejen komunikační</b> .....	<b>98</b>
12.1 Rodinná solidarita .....	99
<i>Která charakteristika je ta pravá?</i> .....	99
<i>Jaká je vaše rodina?</i> .....	100
<b>13. Na konci...</b> .....	<b>102</b>
<b>14. Místo závěru bonus – KPZP</b> .....	<b>106</b>
14.1 Sýýr vyvolává mír .....	107
14.2 Dech – „levný a dobrý“ .....	108
14.3 Ještě jedno cvičení pro pokročilé .....	109
14.4 Santóša – základ, na němž se dá stavět .....	111
<b>Literatura</b> .....	<b>112</b>

*„Stáří je ztráta programu. Starý jste, když přestanete plánovat.“*

Josef Švejcar

*„Stáří není boj. Stáří je masakr.“*

Philip Roth

*„Rád bych dokázal, že věk je jen číslo. Že stárnoucí člověk není nepotřebný.“*

Jaromír Jágr (42) komentuje smlouvu  
s hokejovým klubem New Jersey Devils v NHL

*„Správný přístup ke stáří je asi tento:  
realismus, který není rezignací, a optimismus, který není iluzí.“*

Clément Pichaud





# Cílová skupina čtenářů – pro koho jsem především psal tuto knihu

Cílovou skupinou čtenářů této knihy jsou především dámy obvykle po třicítce, leckdy o něco mladší, často o dost starší. Pečují o rodinného příslušníka – seniorku, seniora, potažmo o oba. Kdyby jen to. Mají mnoho směn v různých oblastech a sociálních sférách a den stále jen o 24 hodinách. Dělají, co mohou, aby vše zvládly. Nejsou ovšem stonožky ani „storučky“. Tudíž nestíhají, jak by si přály. Nejsou svěťice a svého postu mívají občas, eventuálně často, plně zuby. Leč zatnou je a pokračují. Děků se nedočkají. Kritiky vyslechnou na rozdávání. Méně často z okolí, častěji samy od sebe. Konkrétně od zvnitřněného obrazu rodičů a jiných vychovatelů. Ten jim systematicky namlouvá: Musíš být stále lepší, usměvavější, rychlejší, lépe vše zvládat... zkrátka dokonalá jednička. Kdysi v dětství jim dospělí tvrdili, že dokonalost je správný, kýžený cíl. K němu musí právě ony směřovat. Omyl. Nemusí – u dokonalosti jde o chimérický ideál. Na ten nedosáhneš. Vždycky bude něco chybět. Ještě ke všemu obdobné cesty k ideálu dokonalého člověka vedou k neuróze.

Jestliže dokážete žít alespoň v relativně pohodové rodině, v níž nikdo nestrádá víc, než objektivní okolnosti požadují, dokážete se starat dle vývoje o juniory, seniory a v neposlední řadě o sebe sama, pak zapomeňte na tvrzení „samochvála smrdí“. Tohle rčení vám totiž do vědomí poněkud potměšile vložili vaši rodiče – všichni ti, kdož se cítili kompetentní vás přímo nebo nepřímo vychovávat. Nechci jim sahat do svědomí, ale chybovali. Známý výrok o páchnoucí autochvále nahraďte výrokem klasika a nejslavnějšího z Čechů Járy Cimrmana: „Chválit se musíme sami. Tuhle práci za nás nikdo neudělá!“

P. S.: V rámci genderové korektnosti připomínám, že sice výjimečně, leč přesto, bývají v situaci popsané výše i muži. To, co je zde uvedeno o ženách, platí v rámci pečovatelské role i pro ně.

# Úvodem

S paní doktorkou, českou lékařkou řadu let působící v Anglii a s hrůzou popisující (např. v časopise *Listy*) naprosto nedostatečnou zdravotní i sociální péči v oné zemi, jsme napsali pro Gradu knížku *Jak (pře)žít se stárnoucími rodiči*.

Spoluautorka píše pod poněkud strašidelným pseudonymem *The Beas-tess* a působí poblíž domu, kde žil R. Kipling. O českou populárně-naučnou literaturu tam zájem není. Angličané se češtině z (ne)známých důvodů neučí. Knížka proto ovlivnila především moji, tuzemskou klientelu. Odvolávají se na ni poněkud úzkostné, velmi seriózní a velmi unavené dámy. U zmíněného opusu nezůstaly. Četly mimo jiné i moji knížku *Vztah matky a dcery* (Novák, 2008). Zmíněné dámy se vesměs neuvěřitelně podceňují. Jsa ve svých osmašedesáti letech obdařen rozsáhlou rodinou, měl bych mít pochopení především pro své vrstevníky – seniorky a seniory. Upřímně řečeno – snažím se o to, ale zdaleka ne vždy úspěšně.

Existuje mezi nimi mnoho moralizujících kazatelů a kazatelek dobra, vzájemné úcty a lásky. Pokud se jich samotných týče, „skutek utek“.

Troufám si říci, že v české populaci existuje nezanedbatelné množství matek, jež – předpokládám, že nevědomky – učinily svým dcerám život zbytečně těžkým. Kladly na ně velké, často nadměrné a občas nesmyslné požadavky. Zavděčit se jim nedalo. Léta běžela a synonymem pro vztah matky a dcery se postupem doby stal vztah mezi mladší pečující osobou a starší, o niž je pečováno. Mnohé je jinak, než bylo kdysi, ale podrážděná nespokojenost a zvýšená kritičnost výše zmíněných matek přetrvává. Něco takového se samozřejmě stává i ve vztahu otec–dcera. Je to ale méně časté.

Je třeba jasně říci něco na způsob okřídleného „král je nahý“. Ano, na světě existují nevděčné a veskrze hrozná děti. Na jejich existenci sice marně, ale přece, poukazovali již starověcí filozofové. Mezi řádnými lidmi–rodiči, takovými, kteří by si ani nepřipustili, že existuje parentogenie (neurotické stavy potomků vyvolané otcem a matkou), jsou však také pěkná kvítka. Chybují, možná jinak, leč neméně než mladí a moudrost stáří se jim na míle vyhýbá. Pečovat o ně je jakási forma očištění na zemi. Pro pečující osobu to nemusí dopadnout vůbec dobře.

Pro ilustraci pasáž z rozhovoru s Alenou Bílkovou, vedoucí lékařkou *Mamma centra Zelený pruh* v Praze. Uveřejněn byl na internetovém portálu *Vitalia* roku 2013:

„Zmínila jste stres. Sledujete i tenhle aspekt a setkáváte se s tím, že by tu byla souvislost s rakovinou prsu?“

Ano, všimla jsem si, že jde velmi často o ženy, které se o někoho staraly, měly někoho nemocného, dramaticky se rozváděly... Neměly proto na sebe čas a byly ve stresu a po nějaké době se u nich vyvinul nádor. Já se na to často ptám. Pacientky uvádějí, že měly nemocnou maminku, o kterou pečovaly, nemocné dítě, nevěděly, jak to dopadne... Ale četla jsem, že stres v zaměstnání na to nemá vliv, spíše takový, kdy se bojíte o blízkého člověka, sám o sebe, protože se ve vaší rodině něco děje. Myslím, že souvislost tu určitě je a hraje roli. Ale tomu se člověk těžko vyhne...“

Tak jako v rámci jiných jevů, i zde zřejmě platí rozložení odpovídající Gaussově křivce. Výrazně kladných i výrazně záporných jevů je zhruba stejně. Nejvíce je průměrných. Pečovatele vyhraněně nespokojených seniorů chci povzbudit. Ty druhé pohybuující se v rámci průměru chci inspirovat k ne zcela tradičním pohledům na situaci. Prvních i druhých si neobyčejně vážím a obdivuji je. Velké pochopení si zaslouží i ti lidé, kdož vše potřebné nestíhají a ani nezvládají. Ne každý má talent na péči o seniory. Neúspěch tu nebývá důsledkem špatného úmyslu. Spíše přecenění svých sil.

Pokud by snad tato knížka mohla sloužit i k zamyšlení některých osob, o něž je v rodině pečováno, pak zcela splní svůj úkol. Podobně jako se to podařilo její výše citované knižní předchůdkyni. Čtenářka o ní píše:

„Zdravím Vás a moc děkuji za knížku *Jak (pře)žít se stárnoucími rodiči*. Pečuji o maminku, zůstala jsem z práce doma a v knize jsem se našla. Až do této doby jsem měla výčitky, co to jsem za dceru, že se o maminku nestarám s radostí, ale často mě bolí záda, jsou dny, kdy nemám chuť vstát, a často se cítím úplně na dně. A maminka mi to neulehčuje, je u nás nešťastná, chybí jí město a dává nám to sakra znát. Neustále poslouchám její nářky, když volá kamarádkám, ať uděláme co uděláme, moje neter by to udělala líp. Přitom už ji rok a půl nenavštívila – dělí nás 200 km. Jednou týdně maminku vozíme do okresního města po obchodech (je na vozíku), kde nakupuje další a další oblečení, které nepotřebuje. No, teď dbám na to, aby se mi to líbilo a velikost odpovídala. Maminka od rána do večera sedí v obýváku a pozoruje cvrkot, soukromí žádné, vozíme ji s sebou i po návštěvách a návštěvy u nás se odehrávají před ní. Štve mě, že jsem neměla šťastné dětství, naše maminka dbala na sebe a svůj klid, dodneška nechápu, proč měla děti. Jednou jí povídala sestřička, že jí to moc sluší a ona jí odpověděla: ‚Já na sebe vždycky dbala.‘ V duchu jsem si říkala, že by to pro ni byl výstižný epitaf, možná by stačilo ‚Já‘.

Vaše kniha mi poradila, že jestli chci přežít, musím myslet na sebe, a že nejsem jediná v této situaci. Člověk nerad mluví i o tom, jak ho strašně vyčerpává péče o vlastního rodiče.

Ještě jednou moc za knihu děkuji, pomohla mi.

S pozdravem XY“

# 1. Historie učitelkou..., nebo mučitelkou?

Každá společnost se určitým způsobem alespoň částečně starala o své seniory. Jestliže ve staré Spartě byly nechtěné a zmrzačené děti shazovány ze skály, něco podobného ve vztahu k seniorům přece jen nikdy zaznamenáno nebylo.

Péče o staré lidi nebývala bez problémů. Respektive po staletí – ostatně i dnes – bylo nejrozumnějším řešením nashromáždit v době aktivního života patřičné jmění. Senior je pak nezávislý jak na své rodině, tak i na charitě.

První zákon, jenž situaci chudých a starých řešil, byl vydán v Anglii roku 1504. Vcelku příznačné je, že oním zákonem byl inspirován následně vzniklý koncept chudinského práva, který beze změny platil 200 let. Každé farnosti umožnil vybírat určitou částku na podporu potřebných seniorů. Od roku 1909 každý nemajetný podaný britského krále či královny dostával po dosažení 70 let penzi 5 šilinků týdně. To sice znamenalo třít bídu s nouzí, ale přežít se s takovou sumou dalo.

Domovy pro staré osoby (nikoli tzv. chudobince) vznikaly jako první v Holandsku již v 15. století. Britové tuto myšlenku rozvinuli. Od 18. století tam fungovaly jakési penziony pro seniory připomínající svým zaměřením současné domy s pečovatelskou službou. Šlo o soukromá a poměrně drahá zařízení.

K dobrým mravům cestujících ortodoxních Židů patřilo vyhledat při návštěvě obce rabína. Ne jemu, ale jeho manželce pak předat určitou částku na pomoc potřebným včetně starých a chudých. V českých zemích byla jediným a nevalným garantem péče o seniory po staletí rodina. Existoval zde institut výměnku. Ten teoreticky nabízel smluvně zajištěné bytové i materiální zázemí k relativně důstojnému životu. Dochované soudní spisy však naznačují, že mnohé nefungovalo tak, jak mělo. I v oněch dobách zdůrazňujících náboženské cítění dokázal majitel gruntu život výminkáři značně komplikovat. S kategorickým požadavkem „cti otce svého i matku svou“ to nemělo žel nic společného. Stav suše komentuje jeden ze současných autorů slovy: „Výminkáři nebývali nemocní, a když, tak ne dlouho.“

Pomocnou ruku nabízela církev. Chudobince a starobince vznikaly zejména u klášterů. Erár sice se poněkud nesystematicky, ale přece staral o nemocné vojenské vyloužilce v tzv. invalidovnách. Jejich rozkvět začal po napoleon-

ských válkách. Ve všech uvedených případech šlo o azylová zařízení, viděno dnešními očima, s primitivním standardem.

Značně a pokrokově se tu angažoval Josef II. Inspiroval roku 1863 vznik chudinského a domovského práva. Pokud jste byli chudí a rodina vám nemohla nebo nechtěla pomoci, zbývala ještě rodná obec. Ta se musela postarat.

Po vzniku Československa byl zřízen – coby revoluční krok v státě dotované a řízené péči o seniory – Zaoopatřovací ústav v Praze-Krči. Pro další rozvoj péče o seniory měl značný význam. To ovšem nic nemění na tom, že z dnešního pohledu tam bylo takřka „vše špatné“. Tamních 2 400 lůžek je ohromné číslo. Individuální péče tam nebyla prakticky možná. V jedné „zaoopatřovací instituci“ byl spojen jak chorobinec, tak i starobinec. O seniory v té době pečovaly i různé dnešním označením neziskové organizace – Charita, Diakonie, České srdce. Péče to byla mírně řečeno nárazová a problematická. Svě satirické pero na ní ostřil mimo jiné i Jaroslav Hašek.

V padesátých letech minulého století se v té době existující domovy pokojného stáří měnily v domovy důchodců. Poměrně striktně byla oddělována péče zdravotní a sociální. To je samozřejmě chyba. Prakticky ve stejné době, kdy psychologové a lékaři úspěšně varovali před citovou deprivací – specifickým strádáním dětí žijících mimo rodinu, byť třeba v materiálním dostatku, bylo něco obdobného prokázáno i u seniorů. „Doma je prostě doma.“

Posléze vznikají domy s pečovatelskou službou ponechávající seniorům alespoň část soukromí. Současnost jednoznačně doporučuje a prosazuje snahu udržet aktivitu, soběstačnost a rodinné zázemí seniorů co nejdéle.

„Obraz o starých lidech není v moderní společnosti zrovna nejlepší. Jestliže dříve bylo slovo stáří spojováno s moudrostí a s rozvahou, dnes je spojováno s představou fyzické slabosti, závistí, pasivitou, malou výkonností a bezvýznamností. Staří lidé jsou dnes hodnoceni ve všech oblastech níže, než je skutečnost, a to i od lidí, kteří s nimi nemají reálnou zkušenost. Tento záporný postoj se vytváří již chybami ve výchově...!“ Citace je převzata z brožury *Než nastane podzim života* vydané v nakladatelství MONA v roce 1974. Od té doby se v ČR změnilo takřka všechno. Citát však má, zdá se, charakter evergreenu.

Formou analýzy diskurzu – rozboru obsahu sdělení – je možné shrnout to, co o péči o staré lidi uvádějí nejrůznější prameny od pradávna dodnes. Jádro takto získané informace zní: Čím déle jsme ve stáří soběstační, tím lépe. Dobře fungující péče rodiny ve známém prostředí je lepší než péče institucionální. Je-li to však jen trochu možné, nespolehejte příliš ani na rodinu, ani na instituce. Buďte aktivní a vytvářejte si materiální rezervy, dokud to jde.

Profesor Ivo Možný, jeden z nejvýznamnějších sociologů rodiny již před lety doporučil začínajícím podnikatelům budovat luxusní domovy důchodců. Prý o ně bude stále větší a větší zájem. Bohatí restituenti a podnikatelé stárnou

a budou chtít nadstandardní péči. I takováto zařízení u nás existují, je jich ale jen velmi málo. Nejedná o nevyužitou podnikatelskou příležitost. Základní problém spočívá v tom, že i bohatí lidé chtějí zůstat ve svém známém prostředí a prahnou po péči víceméně rodinné. To potvrzují i zkušenosti z Anglie. Bez ohledu na dlouholeté, ve světě vlastně nejdelší, zkušenosti s komerční péčí o seniory většina raději riskuje a zůstává doma.

## 1.1 Ženy pečují více

V České republice je 80 % populace přesvědčeno, že je povinností dospělých dětí postarat se o své staré rodiče. Reprezentativní výzkum u lidí starších 60 let ukázal, že více než polovina těch, kteří uvedli, že se sami o sebe nemohou postarat, má od svých dětí pravidelnou pomoc, 31 % z nich má takovou pomoc denně. Podobné procento seniorů pravidelně a výrazně pomáhá materiálně i svou prací svým dospělým dětem. V této situaci ovšem neexistuje genderová vyrovnanost: tři čtvrtiny pečujících osob tvoří ženy. Nejčastěji pomáhají dospělé dcery (33 %), což je dáváno do souvislosti se socializací dívek. Syn se v rámci své identity musí výrazněji odpoutat od své matky než dcera.

Archetyp ženství s sebou nese značný důraz na pečovatelství. Ženy mají v této sféře ne-li vyšší talent, tak jistě větší ochotu dělat, co je třeba. Mívají menší tendenci k „velkorysému“ koncepčnímu myšlení řešícímu zásadní záležitosti. Naopak více vnímají zdánlivě drobné, leč nutné úkoly. Za samozřejmost se považuje i vyšší loajalita žen k rodině. Svou roli hrají často menší ambice i přinejmenším platově horší postavení žen na pracovním trhu. Větší je míra zodpovědnosti žen. Rozdíly existují i v typu pomoci. Ženám je častěji vymezena nenápadná, leč každodenní, a tím i mimořádně vyčerpávající pomoc. Muži pomáhají častěji v rámci nárazových, větších akcí. Například někam odvézt, vymalovat byt, opravit potřebné atd. V souvislosti se zmíněným koncepčním myšlením je pozoruhodné, že tzv. vyřizování na úřadech a institucích vykonávají pro své staré rodiče častěji dcery než synové. Chlapci, tedy již velcí, zase častěji zvládají tzv. mužské práce ve vyřizování, tj. dcera kupříkladu zajistí úklid, syn potřebného řemeslníka.

## 2. Oč jde ve stáří?

Stáří je ve vyspělém světě vnímáno řekněme po čertech realisticky. Tedy spíše v intencích citátu z roku 1974, jako úpadek fyzických, psychických i sociálních sil a možností. O moudrosti, zkušenostech a životním nadhledu se v této souvislosti příliš nehovoří. Na druhé straně existují i české – ve vyspělých cizích zemích ještě častější – výzkumy naznačující, že v „masakru“ může být i něco kladného. Přinejmenším víc volného času, méně povinností, a tudíž i méně zodpovědnosti za druhé. I když důchod není vždy a všude dostatečný, přece jen nabízí víc jistoty než bankroty a propouštěním ohrožený plat.

Ať již v „masakru“, nebo ve „slunném pokročilém odpolední“, jde především o důstojnost života seniorů.

Podle materiálů OSN patří mezi nezbytné známky přijatelného stáří několik zásadních prožitků. Každý z nich se zmíněnou důstojností víceméně souvisí. Jsou to:

- autonomie ve smyslu svébytnosti;
- důstojnost;
- seberealizace přinášející pocit smysluplnosti (ve smyslu podílení se na něčem užitečném pro druhé);
- slušné materiální zabezpečení.

Alespoň přijatelná míra zdraví je samozřejmým předpokladem uvedených aktivit a pocitů. Pocit důstojnosti je tu uveden jako jeden z mnoha. Má komplexní význam. Jako by shrnoval a zároveň ovlivňoval vše ostatní. Navíc k těmto zpětným vazbám může přibýt „snesitelná lehkost důstojnosti“ v situaci, kdy v rodině i v zaměstnání zaujímáme významné místo. Atakou na pocity důstojnosti může být ztráta pracovního místa po odchodu důchodu. Ta nečíhá například jen na emeritní šéfy, profesory, manažery či nositele jiných prestižních postů.

Setkal jsem se třeba s paní, jež těžko nesla fakt, že již druhý rok po sobě nedokáže na svátek vánoční připravit rodině tradiční španělské ptáčky s rýží. Jiná stará dáma považovala za prestižní loupat ořechy na vánoční cukroví. Reálně to pomoc nebyla valná, neboť vyloupaná jádra poněkud smíchala se skořápkami. To je ale věc druhá, v daných souvislostech nevýznamná.



# 3. Bílá nemoc

Zmíněná choroba není sněžná slepota. Nemá nic společného ani se známým dílem Karla Čapka. Přesnější by byl název „metanemoc“. Jde o stav, který závažnější onemocnění doprovází. Čím více zdravotních omezení narušuje to, co člověk považuje za podstatné v rámci svých aktivit, tím je intenzita „bílé nemoci“ větší. Základem její prevence je schopnost postarat se o sebe v rámci základní sebeobsluhy a neexistence krutých bolestí. „Být sám není zlé, když člověk žije sám se sebou v míru a má co dělat,“ tvrdil J. W. Goethe. „Být v míru“ je nutné v rámci vlastní osoby i ve vztahu k jiným, kteří jsou emočně blízko.

Velký vliv mají osobnostní charakteristiky. Namátkou optimismus a extraverte může být podkladem pro vznik nezdolnosti. S takovou výbavou nás sice může stáří poněkud změnit, ale na kolena nás nedostane. Podobně lze čekat, že takto psychicky vybavený pečovatel se pod problémy a třeba i rozmary starého člověka nebude hroutit. Značný vliv na osobní vnímání situace má hodnotový systém. Hédonista prahnoucí po atraktivních prožitcích v těchto vztazích a souvislostech kýžené zážitky zřejmě nenajde. Člověk duchovně laděný pak i díky všem problémům stáří získává náhled na to, co je a co není v životě důležité.

Tak řečená „bílá nemoc“ především záporně ovlivní náladu. S ní jde k nule i sebevědomí. U postižených je patrná zvýšená kritičnost, nezavděčíme se jim. Ostatně termíny deprese a agrese znějí podobně a překvapivě často spolu souvisejí. Podle psychologa Z. Matejčka jde o jablka z jednoho stromu. Starý člověk se může chovat jako dítě. Například může zlobit, odporovat, provokovat, být náladový, protivný. Může překvapivě „omládnout“. Říká se tomu regrese a jde o návrat na dávno překonanou, dětskou úroveň psychického vývoje.

Málo se ví, že právě v ČR se během uplynulého dvacetiletí zvedl průměrný věk dožití nejrychleji ze všech zemí EU. Oněch takřka 75 u muže a magických 80 let u ženy je úctyhodné číslo. V Evropě tvořil počet osob ve věku nad 60 let v roce 2006 11 % v poměru k celkovému počtu. V roce 2050 to bude již 22 %. V té době bude víc šedesátníků a starších než dětí mladších 14 let. Jak budou žít, se přesně neví, prognostiky tohle téma neláká. Na odborném fóru se objevil názor srovnávající náročnost péče o dítě s obtížností péče o starého člověka v rodině. Počet dětí ve vyspělých zemích hlesá. Tvrdí se s řečnickou otázkou: „Hédonisticky orientovaná komunita není ochotna mít mnoho potomků.“

Je to totiž náročné, únavné, děti brání jak v kariéře, tak v odpočinku. Jaké to je a jaké to bude ve vztahu ke starým lidem?“

O Vánocích 2013 byl publikován výzkum, z něhož plyne, že důchodci patří k nejnespokojenějším skupinám obyvatel v ČR. Tím se výrazně liší od podobně získaných výsledků v jiných vyspělých zemích. Se změnou k lepšímu naši důchodci snad ani nepočítají.

Připravit se na stáří znamená zajistit si co nejvíce pilířů k relativně pohodlnému přežití času, jež nám osud dopřeje. Obavy tohoto typu nejsou nijak nové. Jan Neruda je ilustruje ve známé básni dialogem mezi otcem a synem:

„Dřevo ukradl jsi v panském lese –  
komu děláš z něho koryto?“

„Dědovi; – již se mu ruka třese,  
nádobí už všechno rozbito.“

„Nauč mne to!“ – „Vida toho kluka,  
nač by tvá to ruka uměla?!“

„Až se tobě třásti bude ruka,  
koryto ti synek udělá!“

Báseň dobře koresponduje se středověkým francouzským příběhem citovaným Pichaudem. Otec hodlal dát svého tátu do starobince. Na cestu jej chtěl vybavit příkrývkou. Poslal proto dědova vnuka pro houni ze chléva. Hoch jí ovšem přinesl jen polovinu. Privil: „Tu druhou jsem tam nechal, až ji budeš na cestu potřebovat ty.“

V čem se generace neshodnou? „Mladým je horko, starším zima, mladí jsou hluční, starší mají rádi svůj klid.“ Pohled je to sice zjednodušený, leč v mnohém pravdivý. Nejtypičtějším rodinným mezigeneračním stresorem jsou střety vyplývající z bydlení pod jednou střechou. Ne nadarmo se tvrdí, že „příbuzenská láska roste se čtvercem vzdálenosti“. Pozoruhodná je změna v plošném rozsahu podmínek tohoto stresoru během uplynulého čtvrtstoletí. Před rokem 1989 bylo společné soužití dvou spřízněných rodin běžné. Dnes je uváděno jen u 17 % rodin.

Pořadí jednotlivých situací vnímaných jako nositel stresu je následující:

1. Styl komunikace: agresivita a vulgárnost, neochota, nesplněné sliby, postoj „na má slova vždy dojde“.

2. Životní styl včetně trávení volného času. Postoj k práci, finanční investice „pro radost“, rituály provázející rodinu. Jak se má co slavit, co je kdy vhodné udělat.
3. Výchova dětí: prarodiče bývají častěji méně přísní, ale jsou výjimky potvrzující pravidlo. Pro ilustraci uvedu povzdech jedné poradenské klientky: „Dnes je doba tak složitá, že se člověk může považovat za úspěšného rodiče, pokud jeho dospělé děti nejsou zavřené nebo si to alespoň nezaslouží.“
4. Styl vedení domácnosti a údržby bytu, eventuálně i společné zahrady. Zde je třeba počítat s vyšší citlivostí starší generace. Platí: „Cokoliv uděláte jinak, než očekávají, může být později použito proti vám.“
5. Náboženství a politika. Kdysi šlo o oblast se zdrcujícím dopadem rozdílnosti. Její význam v rámci míry konfliktotvornosti čím dál víc klesá.

## 3.1 Co je ještě v normě

O normě se obvykle říká, že je široká. Ve stáří, zejména v tom pokročilejším, to platí dvojnásob. Věk snižuje sebeovládání, omezuje míru volných projevů, rozhodnost. Schopnost chtění a jednání, zvláště v souvislosti s vyššími hodnotami, je oslabena. Společenské vazby jsou omezeny. Sociální svět se tudíž zužuje. Na jedné straně se seniora mohou značně – až k pláči – dotknout maličkosti. Na straně druhé ovšem může působit až cynicky. Egocentrické zaměření – též jeden z atributů pokročilého věku – jakoby nepřipustí odpovídající reaktivitu na záležitosti pro mladší a střední věk důležité. Bipolárnost poruch nálad je zde mnohdy velmi výrazná. Těžká deprese občas sklouzne do nepřiměřeného vtípkování a rozjařenosti.

Stáří zhoršuje adaptabilitu. Přizpůsobovat se novým poměrům, podmínkám a okolnostem je stále těžší. Platilo to vždy. V současnosti plné nejrůznějších změn to platí dvojnásob.

Zvyšuje se míra egoismu. To mimo jiné může vést k hypochondrickému přístupu k sobě. Zrak i sluch slábnou. Někdy se hovoří o psychické hluchotě z nepozornosti i v důsledku obtížnějšího chápání sdělení. „Kde myšlenky tvé se toulají, kde?“ nejsou jen slova básníková, ale i prozaické vystižení situace. Vzpomínky a úvahy utíkají k nepodstatným detailům, chybí jasné logické řazení a tomu odpovídající postup. Podávané informace jsou zabíhavé, vše je prezentováno velmi ze široka.