

6. OBDOBÍ DOSPĚLOSTI A STÁŘÍ

VYNOŘUJÍCÍ SE DOSPĚLOST

Americký vývojový psycholog **Jeffrey Jensen Arnett** v roce 2000 publikoval teorii o **vynořující se dospělosti**. Jde o situaci, kdy jsou **mladí lidé již formálně dospělí**, ale mnohdy se **tak necítí**. Původně se tato etapa života **týkala především mladých lidí** v euroamerickém prostředí **ve věku od 18 do 25 let**, nyní už se **horní hranice posunula k 29 letům**.

Za posledních padesát let se společnost výrazně změnila, a to jak v ekonomické oblasti, kdy se od výroby přesunula k informacím a službám, tak v sociální.

Vynořující se dospělost definuje Arnett na základě výzkumu ve Spojených státech amerických **pomocí pěti kritérií**. První je **zkoumání identity**, kdy **mladí lidé hledají odpovědi na otázky: Kdo jsem? Co chci dělat se svým životem?** Dalším rysem je **nestálost**, která se **projevuje mnoha změnami**. Mladí **hodně střídají povolání, partnery i směry vzdělání**. A pak také **pocit, že jsou „někde mezi“**, už ne děti, ale **ještě ne dospělí**. Jsou **hodně zaměřeni na sebe**, protože se **snaží rozvíjet své dovednosti**, navíc v tomto období **ještě nemají odpovědnost za jiné lidi**, ale jen za sebe. Posledním kritériem je pak podle něj **optimismus**. Lidé mezi osmnáctým a třicátým rokem totiž často mají **silnou víru v lepší budoucnost**, v nalezení uspokojivé **práce, životního partnera** atd.

Společenské změny, však vyvolávají řadu **otázek o možném budoucím vývoji**. Co se například stane, pokud se budou **sňatky a rození dětí posouvat do ještě pozdějšího věku**? Jak vyřešit **nízkou porodnost**, která **nestačí ani na prostou reprodukci populace**?

DOSPĚLOST

Počátek dospělosti není v naší společnosti **jednoznačně vymezen nějakým specifickým mezníkem, či rituálem**, který by tuto zásadní změnu potvrzoval. Jediným, alespoň přibližně takto definovatelným faktorem je **dosažení právní dospělosti, zletilosti**.

- a) Primárně je dospělost určena **biologicky**, její dosažení je **vázáno na zrání, tj. na věk**.
- b) **Psychosociální vymezení dospělosti je složitější**. Hlavní problém spočívá ve skutečnosti, že tato proměna **probíhá u různých lidí v odlišnou dobu**. Navíc **nemá v jednotlivých oblastech stejné tempo** (např. student uzavře manželství).

Přechodové rituály

Vývojová psychologie – 6. Období dospělosti a stáří – pro studenty

V původních předprůmyslových společnostech bylo období **přechodu od dětství k dospělosti** označeno různými **přechodovými rituály**. K přechodovému rituálu vždy nějakým způsobem patří **symbolická smrt** – umírá to, co bylo malé, dětské, dřívější a rodí se **nová podoba dospělého jedince**, který přejímá své místo ve společenství, práva a povinnosti, které se vážou k jeho roli, místu, pohlaví. Je **přijat do společenství dospělých** mužů nebo žen.

Při přechodových rituálech se také počítalo s **působením spirituálních sil**, které byly člověku nápomocné v tom, aby **našel konkrétní podoby svého dospělého působení** v komunitě. Kromě toho, že prochází proměnou samotný dospívající člověk, prochází proměnou také rodina, příbuzní a celé společenství. Není jen úkolem dospívajícího začít se chovat jako dospělý. Je také úkolem rodiny a společenství, aby daného jedince jako dospělého přijali.

Pro tyto rituály je typické, že jsou **odlišené podle pohlaví**. V tradičních kulturách měly mužské přechodové rituály jiný charakter a jiné prvky než ženské. U žen bývá přechod do společenství **dospělých žen spojen s menstruací**. Je to **událost komunity žen**, vědomého a aktivního zasvěcení do nové role, vědomého a aktivního převedení do nové fáze života s novými možnostmi, povinnostmi i zodpovědností.

Přechodové rituály mezi dětstvím a dospělostí v sobě mohou obsahovat prvek oddělení od matky, **symbolickou smrt předchozí formy života, narození do nové podoby**. Bývá spojeno s **pobytem o samotě v přírodě, rozmlouváním s Bohem, Velkým duchem** apod. **Mladý člověk může obdržet nové jméno**, které mu průchod do nové fáze života vyjeví. Jak bylo zmíněno dříve, nutnou součástí procesu je proměna postoje komunity k člověku, který došel dospělosti.

Za nejvýznamnější psychické znaky dospělosti lze považovat samostatnost, relativní svobodu vlastního rozhodování a chování, spojenou se zodpovědností ve vztahu k druhým lidem, se zodpovědností za svá rozhodnutí i činy.

Dospělost je spojena s určitým sociálním očekáváním, jehož plnění potvrzuje **novou kvalitu, status dospělého**. Vývojově významné změny mají své **standardní načasování**, které je sice nějakým způsobem **podmíněno biologicky**, ale převážná část těchto kritérií je **určena sociálně** – „sociální hodiny“. Jde o jakýsi **obecně platný normativ, který vymezuje dobu, vhodnou k přijetí určitých, společensky důležitých rolí** (např. kdy je vhodné se usadit, najít si stálé **zaměstnání, uzavřít manželství a mít děti**).

Lidé, kteří se tímto sociálním očekáváním řídí, jsou společností lépe akceptováni než ti, kteří tak nečiní. Generační skupina rovněž vytváří určitý tlak, který podporuje přijetí sociálně žádoucí změny. Děje se tak nejen prostou nápodobou, ale i prostřednictvím změny společenského života v této skupině. (Například pokud většina členů party vstoupila do manželství a má děti, bude víkendový program jiný, než byl dřív.)

MLADÁ DOSPĚLOST

Mladá dospělost zahrnuje období od 20 do 35 let. Dosažení dospělosti signalizuje ochota přijmout a schopnost zvládnout určité vývojové úkoly:

- a) Profesní roli.**
- b) Stabilní partnerství (resp. manželství).**
- c) Rodičovství.**

Mladá dospělost je dobou nadějí a jejich postupného naplňování. Většinu plánů je ještě možné uskutečnit. Mladý člověk je otevřen všemu novému, i přijetí nových rolí, které chápe jako předpoklad získání nezbytných zkušeností i sebepotvrzení. Fáze rané dospělosti je velmi významná. Rozhodnutí rané dospělosti mají své důsledky i pro následující vývojové fáze, protože nastartují změny, které mohou být nezvratné (např. rodičovství).

Role dospělého nemusí být pro dvacetileté lidi jednoznačně atraktivní. Jejich postoj k vlastní dospělosti bývá dost často ambivalentní. Uvědomují si, že tato životní fáze nemá jen výhody, ale i nevýhody:

- a) Dospělost je spojována se samostatností a nezávislostí, která je chápána jako výhoda.** Člověk si sám volí svůj životní styl a své role. Na druhé straně je méně příjemný tlak společnosti, směřující k přijetí určité definitivní společenské pozice a s ní spojených závazků, tzn. k omezení vlastní svobody. (*Už by ses měl usadit, najít si pořádné místo, věnovat se něčemu pořádnému.*)
- b) Dospělost je spojována s ekonomickou soběstačností a s možností svobodně hospodařit se svými penězi.** Na druhé straně nebývá těchto prostředků příliš mnoho a navíc může být nepříjemný sociální tlak směřující k omezení této svobody ve prospěch rozumnějšího investování prostředků do obecně přijatelných hodnot. (*Šetři si na byt, myslí na budoucnost.*)
- c) Dospělost je spojována se svobodnou volbou autentických přátelských a partnerských vztahů, které by uspokojovaly potřebu citového zázemí a sexu.** Pokud by tyto vztahy nebyly uspokojivé, je stejně dobře možné je změnit. Na druhé straně je pro dospělost typický tlak společnosti na uzavření

manželství a rodičovství, které svobodu jedince zásadním způsobem omezí (i když mu poskytnou jiné hodnoty). (*Už by ses měl oženit a mít děti.*)

PROFESNÍ ROLE

Zaměstnání lze chápat jako **prostředek k dosažení něčeho žádoucího**. Vzhledem k preferovanému cíli může být **motivace různá**:

- a) **Potřeba peněz.**
- b) **Potřeba společenského úspěchu**, ocenění a prestiže.
- c) **Potřeba osobního rozvoje**, zlepšování **znalostí a dovedností**, které jsou s touto činností spojeny.
- d) **Potřeba osobně atraktivní činnosti**, člověka za těchto okolností **uspokojuje jeho práce sama o sobě**, bez ohledu na její ekonomický či sociální přínos.

První fáze mladé dospělosti je považována za **období profesního startu**, ve **druhé fázi** dochází k **profesní konsolidaci**. **Ženská profesní role** funguje jako další **sociální zhodnocení ženy** a potvrzení jejich kompetencí. Avšak **ženské profesní ambice bývají umírněné**. Žena se často musí vyrovnat s **dilematem volby mezi rolí matky a profesní kariérou**.

PARTNERSTVÍ

Člověk, který si vybudoval stabilní identitu, se stává jistější a vyrovnanější. Dovede navázat takový citový vztah, v němž se části své samostatné identity vzdává ve prospěch tohoto partnerství. V mladé dospělosti nabývá na významu **vztahová kvalita, spojená s perspektivou určité trvalosti, stability**. Po **určité době experimentace**, to znamená **snahy o lepší orientaci v této oblasti**, směřuje k takovému vztahu, který by byl základem pro **vytvoření nového zázemí rodinného typu**. **Partnerství, které uspokojuje potřebu citové jistoty**, se může stát základem kvalitní rodiny.

MANŽELSTVÍ

Manželství patří mezi nejstarší sociální instituce v dějinách lidstva. Postupem času, v souvislosti se sociokulturními proměnami, se **pojetí manželství změnilo**. Ztratilo svůj původní společenský význam i mnohé, kdysi důležité funkce. Manželství je jediná aktuálně existující forma **institucionalizace párového vztahu**. **Uzavření manželství přináší nová privilegia i povinnosti**, některé z nich jsou **zakotveny i ve formě právních předpisů**. Na druhé straně je **současné manželství relativně volnou institucí, která nemá společensky jednoznačně určené normy chování ani přesně vymezené role**.

Manželství uspokojuje různé psychické potřeby, mnohé z nich může docela dobře saturovat pouhé partnerství, ale leccos nabízí navíc:

Vývojová psychologie – 6. Období dospělosti a stáří – pro studenty

1. **Potřeba citové jistoty** může být uspokojována ve větší míře, protože **partnerství bylo úředně potvrzeno**. Manželé mají obyčejně **společné příjmení, společné bydliště**, tj. **domov**, a i tímto způsobem je **demonstrována jejich sounáležitost**. Takový vztah může být **ukončen jedině úředním aktem**, tj. **rozvodem**, běžné konflikty jej **formálně neohrožují**.
2. **Potřeba seberealizace – uzavření manželství** potvrzuje **splnění sociální normy**. Tímto způsobem se mladý dospělý **formálně začleňuje do určité sociální struktury**. Jedinec může být **hodnocen i podle kvality svého partnera**.
3. **Potřeba otevřené budoucnosti** – manželé **plánují další společný život**, mají nějaký **společný cíl**, chtějí **mít například děti**. Důležitá je **představa společného života**, který by **měl určitou kontinuitu a vytvořil nějaké hodnoty**, přesahující fyzickou existenci obou manželů. Uzavřením manželství vytvářejí **základ rodu**, který bude **nositelem nějaké tradice**.

První stadium zpravidla **bezdětného manželství** je **obdobím postupné adaptace na novou roli, na nový způsob života s partnerem**. (V nedávné minulosti tomu tak nebylo, ještě **v 80. letech** bývala **nevěsta většinou již těhotná**.) Oba partneři postupně zjišťují, že **manželské soužití přináší i problémy a neshody**. V této době je **zdůrazňována párová identita**, mnohdy i na úkor individuálního vymezení. Mladí manželé o sobě uvažují jako o součásti páru, důležitou součástí **osobní identity se stává příslušnost k partnerovi**. K určité **stabilizaci nové rodinné tradice** dochází přibližně **po 4 letech**. V adaptační fázi se specifikuje **vzájemný vztah obou manželů**, zejména **v oblasti komplementárních dimenzí**, jako je **dominance a submise**. Jde o to, kdo získá moc a autoritu a naopak, kdo se v čem podřídí.

Manželské soužití posiluje **rozvoj určitých osobnostních vlastností, způsobů chování a strategií řešení problémů**. Pod vlivem této specifické zkušenosti dochází k určitému **doladění osobnostní struktury**. **Zásadní změny však už možné nejsou**. Pokud by se **partneři nedokázali vzájemně přizpůsobit**, tak by pravděpodobně došlo k **brzkému rozpadu manželství**. **Manželství nemůže zásadně změnit osobnost dospělého člověka**. Tato zkušenost je **v rozporu s mýtem „opravdová láska dokáže člověka zcela změnit“**. Na tuto iluzi doplatilo mnoho mladých lidí, kteří si představovali, že se **v manželství změní alkoholik, narkoman, citově chladný člověk atd.**

Manželství, respektive partnerství představuje **důležitou součást identity dospělého člověka**, která jej **váže k různým sociálním skupinám**. **Jedinec, který žije sám, je definován něčím jiným než standardními mezilidskými vztahy: např. svou profesí**. **Chybí mu určitá složka identity**, ale na druhé straně si **zachovává psychickou i sociální autonomii**. Takový styl života **člověka ve větší míře**

Vývojová psychologie – 6. Období dospělosti a stáří – pro studenty

anonymizuje a leckdy vede až k určité **izolaci**. Je typický pro **velkoměsto**, které už samo o sobě dává větší předpoklady k anonymitě. Současná společnost **tento způsob života více toleruje, není již tak stigmatizující**, jako byl dřív.

Ve vztahu k jakémukoliv životnímu stylu je významné, zda si jej **člověk sám zvolil**, protože **vyhovuje jeho osobním potřebám**, anebo zda **k němu byl nějak donucen**, i když mu **vnitřně nevyhovuje**. Ve skupině **mladých dospělých do 35 let** lze diferencovat **tři skupiny lidí, kteří žijí sami**:

1. Jedinec, který si takový styl života **zvolil, protože mu vyhovuje a počítá s ním i pro budoucnost**. **Důvody této volby** mohou být různé: **osobnostní vlastnosti, dominance profesního zaměření, náboženské motivy** apod.
2. Jedinec, který si takový styl života **vybral pro období mladé dospělosti, ale považuje jej za dočasný**. Prozatím **experimentuje s různými partnerskými vztahy**, věnuje se **profesi a svým zálibám**. Jde spíše o odklad **partnerského, respektive manželského soužití** než jeho definitivní odmítnutí.
3. Jedinec si tento styl **nevybral, ale nemá jinou možnost**. **Nemá žádného trvalého partnera**, s nímž by žil. Se **způsobem svého života není příliš spokojený, ale nedovede jej změnit**. Za těchto okolností jde o život **izolovaného, osamělého, často nejistého člověka**, který má **nízkou sebedůvěru a limitované sociální kompetence**.

Alternativa – volné soužití

Volný svazek muže a ženy lze považovat za určitou formu přechodu, resp. přípravy na manželské soužití. Volné soužití umožňuje **plynulejší a méně stresující adaptaci na společný život**, protože **není považováno za definitivní**, je zde **zachována možnost volby**. Tato **vazba je volnější**, má **méně společných znaků** jak na reálné, tak na symbolické úrovni. Volné soužití **může v dostatečné míře uspokojovat emocionální i sexuální potřeby**. Na druhé straně může takový typ soužití **vést k nespokojenosti s nejistotou situace**. **Impulzem k institucionalizaci tohoto vztahu může být i zvýšená žárlivost na partnera**, který je za těchto okolností vlastně volný a mohl by kdykoliv odejít. Obvykle jde o **stadium přechodné**, po němž následuje další řešení tohoto vztahu: **rozchod nebo uzavření manželství**.

RODIČOVSTVÍ

Rodičovská role je důležitou součástí identity dospělého člověka. Je to role primárně **biologicky podmíněná**, ale zároveň i **psychicky a sociálně významná**. **Rodičovská, zejména mateřská role, je sociálně vysoce ceněna**. V rámci této role společnost od rodiče očekává **přijetí rozumově akceptované osobní zodpovědnosti a emoční zainteresovanost** na dítěti.

1. **Rodičovská role je silně asymetrická**, je to jediná, nezpochybnitelně nadřazená role. **Rodič je dominantní autoritou, dítě je závislé na jeho péči** a zároveň je mu ve všem podřízené.

2. **Rodičovská role** má ve srovnání s ostatními rolemi dospělého jeden odlišný znak – **není vratná. Nelze přestat být rodičem a nelze ani dítě vyměnit**, pokud by jeho vlastnosti nebyly vyhovující (v případě partnera to možné je).
3. **Dítě svého rodiče poutá specifickou a nezrušitelnou vazbou k určitému partnerovi, k druhému rodiči**, protože je jejich společným potomkem.
4. **Rodičovství**, vzhledem k naprosté závislosti malého dítěte, **vyžaduje změnu životního stylu**. Přináší **mnoho povinností a omezení**, klade značné nároky na zodpovědnost.

Potřeba rodičovství

1. **Dítě přináší určité oživení, poskytuje rodičům nové zážitky a zkušenosti**, může je v tomto směru **obohacovat**. Na druhé straně **omezuje jejich další možnosti** v jiných oblastech.
2. **Potřeba citové vazby – dítě je vděčným objektem citového vztahu**, přijímá city svých rodičů a oplácí je. Na druhé straně dítě často **omezuje naplnění jiných emočních vztahů**, protože k sobě velice intenzivně váže pozornost a lásku dospělých. **Někdy dochází po narození dítěte k ochlazení partnerských vztahů a vždycky dochází k jejich proměně**.
3. Rodičovská role může uspokojovat **potřebu seberealizace**. **Schopnost mít potomstvo potvrzuje normalitu dospělého člověka na biologické a psychosociální úrovni**. Člověk, který děti nemá, je **považován za méněcenného, případně podivného**. **Status rodiče, zejména matky, je vyšší než status svobodného a bezdětného člověka**.
Dítě se může stát smyslem existence svých rodičů. Naplňuje jejich život, mnohdy dokonce v takové míře, že **po jeho odchodu z domova mají pocit prázdnoty** a obtíže s hledáním nového cíle, který by měl rovnocennou hodnotu. Na druhé straně může být dítě **překážkou v seberealizaci** na jiné úrovni, například v oblasti profese.
4. **Potřeba otevřené budoucnosti – dítě je pokračováním života svých rodičů**. Tím, že je přežívá, přenáší určité **vlastnosti, tělesnou podobu, tradici, hodnoty** a zvyklosti do budoucnosti a **předává je další generaci**. V dětech je na psychosociální i genetické úrovni zakódováno **zachování existence rodu a jeho typických znaků**.

Na současné civilizační úrovni se projevuje **trend mít méně dětí a mít je později**. V současnosti u nás připadá **v průměru na jednu ženu 1,6 dítěte**, hranice pro takzvanou prostou reprodukci a tedy **udržení populace na stejné úrovni je 2,1 dítěte** – to znamená **úbytek obyvatel**. Tento trend je zřejmý především v určité sociální vrstvě, **roste v závislosti na úrovni vzdělání**.

Dlouhodobě stoupá průměrný věk žen při narození dítěte. V úhrnném pohledu se průměrný věk žen při porodu prvorozených dětí zvýšil na 28,1 roku, u druhých dětí na 31,0 roku. V roce 2013 se ženy starší 30 let podílely na celkové plodnosti již více než 50 %.

V průběhu let se významně měnilo rozložení dětí podle rodinného stavu matky ve směru zvýšení zastoupení dětí nevdaných matek. Mezi lety 2003 a 2013 se podíl narozených mimo manželství zvýšil z 28,5 na 45,0 %, tj. o více než polovinu. Relativní zastoupení narozených mimo manželství se přitom zvyšuje ve všech pořadích. Nejrychleji přibývá nemanželských dětí ve druhém pořadí – mezi roky 2003 a 2013 vzrostl jejich podíl z 18,8 na 33,4 %.

OBDOBÍ STŘEDNÍ DOSPĚLOSTI: 35–45 LET

Střed průměrného lidského života je lokalizován do doby mezi 35. – 45. rokem. Toto období je považováno za vývojově významný mezník. Někteří autoři mluví dokonce o krizi středního věku.

Potřeba, respektive i nezbytnost, korekce dosavadního směřování je signalizována pocity tísně až deprese, pocity nedostatku energie, vyhaslosti a osamělosti. Člověk o těchto pocitech uvažuje a snaží se k nim zaujmout nějaký postoj. V této souvislosti roste tendence zabývat se sám sebou. Člověk středního věku se, podobně jako kdysi v době dospívání, stává introvertnějším, než byl předtím.

K tendenci bilancovat přispívá vědomí předělu vlastního života a jeho budoucí časové omezenosti, s níž souvisí i určité zúžení vlastních možností.

- a) **Bilancování minulosti.** Člověk posuzuje svůj dosavadní život pod vlivem zkušeností, které získal, na základě aktuálního vyladění a ve vztahu k referenční skupině svých vrstevníků. Posuzuje svou profesní pozici, rodinu, partnera i děti, své zdraví, zevnějšek, psychické i somatické kompetence. Srovnává svou situaci s dřívějšími ideály a posuzuje míru jejich naplnění.
- b) **Představy o budoucnosti** jsou založené na posouzení vlastních aktuálních možností. Toto rozhodování je zaměřeno i na hledání smyslu života, tj. cílů, které by mohly být přijatelné pro druhou polovinu života. Je třeba se vzdát jakýchkoliv iluzí, akceptovat omezení a přizpůsobit své další plány realitě. Krize středního věku vede k poznání, že nyní je poslední možnost něco změnit, ale tato volba je omezená.

Ve středním věku má důležitou roli stereotyp. Je pohodlný, snadný a předvídatelný. Nepřináší žádnou zátěž nového a nejistého. Na druhou stranu nemusí být taková jistota spojena s emočním uspokojením. Člověk středního věku si vytvořil si určitý životní styl, na který si zvykl. Pro jeho život jsou typické určité zafixované role a mezilidské vztahy a opakování stále stejných situací. Takový život klade minimální

nároky, ale zároveň poskytuje **minimum nových podnětů**. **Vztahový stereotyp** může vést k citovému vyhasínání, **nezájmu a lhostejnosti**. **Monotónnost takového života je nudná**.

Člověk může cítit **potřebu nových zážitků**, **potřebu autentického citového vztahu**, může se mu zdát, že ani jeho **potřeba seberealizace** není dostatečným způsobem uspokojována. Výsledkem je, že **člověk začne přinejmenším uvažovat o nějaké změně ve svém životě** a pokouší se najít novou, **aktuálně přijatelnější alternativu**. **Motivace změnit** životní stereotyp závisí na vzájemném poměru **dvou protikladných potřeb: potřeby změny a potřeby jistoty**, kterou uspokojuje stabilita a neměnnost. Z toho vyplývá i preference určité **alternativy řešení krize středního věku**:

- a) **Potřeba změny existuje, ale může se projevat jen symbolicky**, na úrovni **uvažování o různých, více či méně dostupných možnostech**. **Zachování současného stavu** je pro něho snadnější, a proto i **přijatelnější**.
- b) **Potřeba změny nakonec vede k nějakému jednání**. Někdy může jít o **zkratkovou reakci**, která je jen **formálním řešením tohoto problému**. Tato změna sice **rozbíjí stereotyp**, ale **nová alternativa nemusí mít přijatelnou kvalitu**. (Například člověk se odstěhuje od rodiny do ubytovny, odchází ze zaměstnání, i když jiné nemá.) Takové chování lze interpretovat jako **projev moratoria středního věku: člověk volí provizorium, kterým se zbaví zátěže omezujících vazeb a získá čas na přiměřenější řešení**.
- c) **Potřeba změny se může projevit pozitivním způsobem**, člověk je schopen **změnit to, co by mu bránilo v dalším rozvoji**. Dobrým řešením je alternativa, která by **vyhovovala jeho skutečným potřebám**, umožňovala **autentický rozvoj jeho osobnosti** a nikoho **jiného nepoškozovala**.
- d) **Negativní řešení obvykle souvisí s pocitem uzavření všech perspektiv** a nemožnosti nalézt nějaké přijatelné východisko. Výsledné varianty mohou být různé. Jednou z nich je **syndrom vyhoření**. Takoví lidé už **nejsou schopni aktivně usilovat** o autentičtější životní styl. Mají spíše tendenci **reagovat projevy rezignace, autodestrukce** apod.

Rodičovská role se mění v **závislosti na věku dětí**. Pro rodiče je **dospívání dětí signálem vlastního stárnutí** a zároveň představuje **ztrátu dříve samozřejmé autoritativní pozice**. Dospívající jsou pro rodiče konfrontační skupinou, která jim potvrzuje omezení, daná věkem. V období středního věku je **poslední možnost zplodit dítě a stát se rodičem**.

V tomto věku dochází **k první velké vlně rozvodů** a uzavírání druhých manželství. Očekávání lidí, kteří **vstupují do druhého manželství, jsou jiná**, než byla na počátku prvního manželství. **Zkušenost může ovlivnit očekávání** ve vztahu k novému partnerovi **pozitivně i negativně**. **Druhé manželství je ve větší míře zatěžováno** různými sociálními vlivy, souvisejícími **s původní rodinou („patchworkové“ rodiny)**.

OBDOBÍ STARŠÍ DOSPĚLOSTI: 45–60 LET

Stárnutí je spojeno s **rizikem ztráty možnosti užít si dosažené sociální pozice, prostředků i citového zázemí**. Věk **50 let je považován za jakýsi mezník**, který s definitivní platností **potvrzuje počátek stárnutí**. **Zhoršení některých funkcí a první viditelné změny** tuto skutečnost potvrzují. Vedou ke **zvýšení nejistoty a obav ze selhání, narušují sebehodnocení** a nějakým způsobem mění postoj k sobě samému.

Stárnoucí člověk je sice **méně výkonný, pomalejší, hůře přizpůsobivý**, ale na druhé straně nemusí být tato životní fáze spojena s většími nároky, a ty obvyklé **dokáže plnit rutinním způsobem**. Člověk tohoto věku si **nedělá iluze a už příliš nestojí o změnu**. Rád by si **uchoval to, co je dobré**, eventuálně **alespoň přijatelné**. Uvědomuje si, že **změna** by mu s největší pravděpodobností **nepřinesla nic pozitivního**.

Období starší dospělosti je fází postupného **uzavírání profesní kariéry**. V době stárnutí se mění zaměření generativity, což se mimo jiné projevuje **tendencí k předávání zkušeností mladší generaci**.

Rodina dostává do fáze **prázdného hnízda**. **Osamostatnění dospělých dětí** a jejich odchod z rodiny **prožívají rodiče většinou ambivalentně**. Profesní roli i partnera svých dětí hodnotí z hlediska zkušeností a preferencí stárnoucí generace. **Partner dospělého dítěte bývá akceptován ambivalentně**. **Manželství svého dítěte** prožívají stárnoucí rodiče jako definitivní **potvrzení změny vzájemného vztahu**.

Prarodičovská role signalizuje vlastní stárnutí, ale zároveň **potvrzuje normalitu rodiny**. **Role prarodiče mění vztah s vlastním dítětem**, které se stalo rodičem. **Narození zdravého vnoučete uspokojuje** mnohé **psychické potřeby prarodiče**. **Vztah k vnoučatům je projevem generativity**, jednou z jejích alternativ.

Lidem střední generace přibývá nyní další povinnost – péče o své staré a bezmocné rodiče, jedná se o **náročnou životní situaci**, která se projeví i změnou v uspokojování mnoha psychických potřeb. **Smrt starého rodiče pak vyvolává silné citové reakce**, **stárnoucí člověk se tímto způsobem stává příslušníkem nejstarší generace v rodině**.

STÁŘÍ

OBDOBÍ RANÉHO STÁŘÍ

Lze rozlišit **pět různých modelů přijetí stáří**:

1. Člověk, který **své stáří reálně akceptuje, je optimistický a aktivní**, hledá způsoby, jak **obtíže stáří přijatelným způsobem zvládnout**.

2. Člověk, který je sice **realistický a přijatelně optimistický, ale je pasivní, nevdí mu závislost na jiných**. Takoví lidé **mívají nízké sebehodnocení, nejsou ochotni vyvíjet nějakou aktivitu**, protože ani **nečekají, že by měla smysl**.
3. Člověk, který **odmítá akceptovat skutečnost, že stárne**, nechce se s ní smířit. Takoví lidé bývají **aktivní, v rámci popírání reality odmítají pomoc a demonstrují svou soběstačnost. Nechtějí ani vypadat jako starci**.
4. Člověk, který je **realistický a zároveň pesimistický, považuje stáří za katastrofu**. Tito lidé bývají **aktivní, ale občas volí nepřiměřené způsoby reagování**. Někdy bývají **agresivní**, občas se projeví i **autoagrese**. Takoví lidé od života nic dobrého nečekají a v důsledku toho někdy **převažuje ve vztahu k okolí nepřátelství**. Pesimistický postoj může být spojen s tendencí k **aktivním obranným reakcím, s kritikou všeho nového, s nenávistí k mládí a odsouzením světa s jeho zkažeností**.
5. **Rezignující a pesimistický postoj k vlastnímu stáří je spíše krajní alternativou**. Tito lidé bývají **depresivní a pasivní**. Ve svém životě už nic pozitivního neočekávají a ani si **nemyslí, že by pro zlepšení své situace mohli cokoliv udělat**. Tento postoj bývá **častější v době pozdního stáří**, někdy vzniká i jako **důsledek výraznějšího zhoršení somatického stavu**.

V průběhu stáří dochází k **postupnému zhoršování všech tělesných funkcí**. Tento proces je **individuálně variabilní** a závisí na interakci dědičných předpokladů a vlivů vnějšího prostředí. Ve stáří dochází ke **kumulaci různých chorob, k tzv. polymorbiditě**. Stáří **mění i zevnějšek člověka** a tímto způsobem **ovlivňuje jeho sociální status**.

Úbytek **rozumových schopností** se může projevovat různým způsobem. Staří lidé si **uchovávají schopnost používat dříve osvojené znalosti a způsoby uvažování**. Tato skutečnost znovu **potvrzuje význam zkušenosti**. Čím více se člověk naučil, tím lépe se uplatní i ve stáří. Pod vlivem stárnutí dochází ke **zpomalení výkonu, ale nemusí dojít ke zhoršení celkové kapacity**: starému člověku může určitá činnost déle trvat, ale je schopen ji udělat.

Starý člověk **hůře chápe nové situace, obtížněji se čemukoliv novému učí**, a proto se **všemu novému hůře přizpůsobuje**. **Zátěž** může představovat **jakákoliv změna**, dokonce i **pozitivní**. Staří lidé dost často **na nové zkušenosti předem rezignují**. Bývají **konzervativní**, protože **zaběhaný stereotyp je pro ně méně náročný**.

Staří lidé bývají **citově labilnější a hůře své emoční projevy ovládají**. Mívají větší sklon k **úzkostem a depresím**. Ke změně emoční reaktivity mohou přispívat **různé somatické změny** (např. výkyvy krevního tlaku apod.). Staří lidé se **obtížně, pomalu a neradi rozhodují**. Bývají **ulpívaví, někdy tvrdohlaví**. Leckdy

nejde o dosažení určitého cíle, ale o **prosazení sebe sama**. **Tvrdohlavost** může být na druhé straně **signálem úbytku soudnosti**: starý člověk už není schopen přiměřeného hodnocení situace.

Potřeba citové jistoty a bezpečí se zvyšuje. Starý člověk se celkově **cítí mnohem více ohrožen** a někdy nejde jen o přecitlivělost, ale o **reálné riziko** – například **onemocnění či ovdovění**. **Jistota a bezpečí se stávají významnější hodnotou** než dřív. Starý člověk si **uvědomuje úbytek svých sil i kompetencí**. **Přestává si důvěřovat** a smíruje se s určitou mírou **závislosti na jiných lidech**. **Závislost** může mít za těchto okolností i **pozitivní význam, posiluje pocit bezpečí**. V této době dochází k **větší fixaci na vlastní rodinu, na děti a vnuky**. Starý člověk je nejistý, a proto **potřebuje neustálé potvrzování existence citového vztahu a své pozice v rodině**, která je pro něj důležitým zázemím.

Potřeba seberealizace může být **frustrována odchodem do důchodu**. Starý člověk se může tomuto pocitu **bránit sebepotvrzováním pomocí různých aktivit**, popřípadě **zdůrazňováním své minulé činnosti**. To je jednou z příčin, proč **staří lidé rádi mluví o svých dřívějších úspěších**. Odchod do důchodu znamená **ztrátu profesní role** a s ní spojené **společenské prestiže**. Nová role důchodce má **horší sociální status a omezená privilegia**, definovaná převážně možností **pasivního přijímání nějakých výhod**. **Důchodce** je společností akceptován jako **méně hodnotný, méně schopný** a z hlediska tohoto pojetí **zbytečný**.

Staří lidé **preferují kontakty se známými lidmi**, které je **příliš nezatěžují**. Tuto potřebu zpravidla **uspokojuje vlastní rodina a přátelé**. S pokračujícím stářím se **počet takových lidí zmenšuje** a člověk se **může cítit osamělý**. K tomuto pocitu přispívá i **omezenější schopnost starých lidí navazovat nové kontakty**. S tím souvisí **nižší atraktivita neznámých lidí**, daná celkovou **nechutí k čemukoliv novému**.

Kontakt s vrstevníky přináší starému člověku jiné uspokojení než kontakt s mladšími lidmi. Staří lidé cítí **silnější generační solidaritu**, vrstevníci starému člověku lépe rozumějí. Mají **stejně zkušenosti** a chápou i jeho současné potíže. Mechanismus podobnosti **usnadňuje sociální kontakt a posiluje pocit akceptace**. **Důraz na vrstevníky** je ve stáří stejně silný, jako byl v době **dětství a dospívání**.

Náhradním společníkem může být rovněž **zvíře či média, rozhlas a televize**. **Prostřednictvím psa lze navazovat sociální kontakty s jinými majiteli psů**. Kromě toho je **zvíře samo o sobě akceptovaným partnerem**. **Televize nabízí starému člověku jakousi náhradní společnost**, díky níž si **žije svůj symbolický život v různých seriálech**.

Starý člověk, který odešel do důchodu, **mění i své aktivity**. Obecně platí, že **ty schopnosti a dovednosti, které nevyužívá, postupně upadají**. Po určité době **vyhasínají i některé pracovní návyky**. V důsledku toho někdy dochází ke stagnaci, případně až k **úpadku osobnosti**. Udržení určité úrovně činnosti je

nezbytné i v důchodovém věku, ale mnohdy **je obtížnější najít to, co by pro starého člověka mohlo mít nějaký smysl**. V rámci postupných změn osobnosti se **zužují a zjednodušují záliby**, dochází k oploštění a **zúžení motivace k různým činnostem**.

Postoj současné společnosti ke stáří a starým lidem je spíše negativní. Stáří je chápáno jako období, kdy může **člověk pouze chátrat**, v nejlepším případě si zachovává část toho, co získal dříve. **Jeho zkušenosti i kompetence ztrácejí svůj význam, pro společnost není takový člověk ničím přínosný**. **Hodnotový systém této společnosti**, který zdůrazňuje zachování všech, především biologicky podmíněných **kompetencí mládí** (mladistvého vzhledu, výkonu atd.), **staré lidi silně znevýhodňuje**.

Z tohoto hodnotového systému vychází **ageismus** – postoj, který vyjadřuje obecně sdílené **přesvědčení o nízké hodnotě a nekompetentnosti stáří** a projevuje se **podceňováním, odmítáním, až odporem ke starým lidem**. Z hlediska ageismu je **stáří obdobím ztrát, celkového úpadku a zhoršené kvality života**. Z ageismu vyplývá i **tendence staré lidi izolovat, aby nezdržovali a nepřekáželi**. Tímto způsobem se projevuje změna v oblasti obecně uznávaných hodnot, **zvýšení důrazu na individuum, rozpad rodinných vazeb** a z nich vyplývajících **tradičních rolí** atd. **Negativní postoj ke starým lidem** mohou posilovat i nezpracované **obavy z vlastního stárnutí**. Mohou se projevit generalizovaným **odporem vůči starým lidem**, kteří jsou chápáni jako představitelé něčeho nežádoucího.

PRAVÉ STÁŘÍ

Období po 75. roce života je označováno jako životní fáze pravého stáří. V tomto období je starý člověk ohrožen zvýšeným rizikem vzniku a **kumulace různých zátěžových situací**. Tyto zátěže mohou být, vzhledem k aktuálnímu stavu starých lidí, někdy **subjektivně téměř nezvládnutelné**. Stáří lidé se mohou z hlediska svých kompetencí významně lišit, **diferenciace je v této věkové skupině značná**. Na jedné straně jsou lidé, kteří jsou **oceňováni pro svou moudrost a nadhled**. Na druhé straně tohoto spektra je relativně početná skupina těch, kteří jsou poznamenáni **značným psychickým i somatickým úpadkem**. Závažným problémem stáří je **demence, která postihuje 20 % lidí starších 80 let**. Stáří lidé trpí **často depresí**, v tomto období se **zvyšuje počet dokonáných sebevražd**.

Typické zátěžové situace tohoto období:

- 1. Nemoc a úmrtí partnera a dalších blízkých lidí z vrstevnické skupiny, sociální izolace a opuštěnost.**
- 2. Zhoršení zdravotního stavu, úbytek tělesných i psychických schopností, spojený s postupnou ztrátou soběstačnosti a očekáváním smrti.**
- 3. Ztráta jistoty soukromí a vynucená změna životního stylu (častá hospitalizace nebo. přemístění do ústavní péče, například do domova pro seniory nebo léčebny dlouhodobě nemocných).**

UMÍRÁNÍ A SMRT

Více než 80 % populace umírá ve věku nad 60 let. Děje se tak většinou v nějaké instituci, nejčastěji v nemocnici. O smrti se ve společnosti příliš často nemluví, toto téma je v našich sociokulturních podmínkách tabuizováno. Lidé se nechtějí otázkou smrti zabývat. Problém sám však popřením nezmizí, ale začne se projevovat jinak. Se skutečnou smrtí se většina lidí vůbec neseťkala. Omezení takové zkušenosti se projeví ztrátou možnosti vytvořit si přiměřené obranné strategie. Umírání se odehrává v instituci a je z toho důvodu chápáno jako něco, co nepatří do normy a co se příliš netýká běžného soukromého života. Smrt je západní společností odmítána, protože podle ní nemá žádný smysl. Je koncem života, člověku něco vezme, ale nic mu nedává. Vyrovnání se smrtí není obvykle ničím jiným než smířením s něčím, čemu se nelze vyhnout.

Téma smrti se stává s přibývajícím věkem stále častější a aktuálnější. Staří lidé, kteří už nemají tak velkou potřebu smrt popírat, pokud už to vzhledem k realitě není možné, o ní častěji mluví. Smrt se stává běžným tématem rozhovoru. Tímto způsobem se s ní staří lidé vyrovnávají. Jejich potřeba mluvit o smrti s blízkými lidmi znamená, že je pro ně aktuální.

Rozhovor na toto, často osobně velice významné téma může být zablokováno odlišným vyladěním ostatních členů rodiny, kteří reagují standardními, nereálnými útechami. Staří lidé zpravidla mluví o smrti nějakého určitého člověka, o okolnostech, za nichž zemřel apod. Někdy chodí i rádi na pohřby. Za určitých okolností mohou dokonce zemřelému závidět, protože „on už to má odbyté”.

Vztah k vlastní smrti bývá převážně emotivní. Zpravidla nejde ani o obavu a úzkost vztaženou k faktu svého životního konce, spíše jde o strach z umírání. Staří lidé se bojí závislosti, bezmocnosti, bolesti a dlouhého trvání takového deprimujícího stavu. Za těchto okolností se člověk stává zcela závislý a manipulovaný svým okolím. Nemusí jít o to, že by s ním zacházeli špatně, důvodem je spíš obava z nedostatku respektu k jeho osobnosti a vůli. Potřeba kontroly nad svým životem i nad svou smrtí, je v této době velmi aktuální právě proto, že by její uspokojení mohlo být za těchto okolností ohroženo. Projevuje se i formou různých přání, která se vztahují k umírání a smrti.