

12. 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).

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:

Obecná a vývojová psychologie – 12. Období dospělosti a stáří

- 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 nasměrují 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 jejích 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

Obecná a vývojová psychologie – 12. Období dospělosti a stáří

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:

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 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 **profesí 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 **volnějšší**, 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 rolami 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 **pocitů tísně až deprese, pocitů 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 nímž 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 spojená 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 projevem 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 jejich 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

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 vzhladu, 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.

Na této úrovni lze rozlišit **pět různých modelů**:

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 **depressivní 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. Stáří 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 směřuje 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**.

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**. Staří 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**. Staří lidé trpí **často depresí**, v tomto období se **zvyšuje počet dokonaných 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 nezміzí**, ale začne se projevovat jinak. Se skutečnou smrtí se většina lidí **vůbec nesetkala**. 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 útéčami**. 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**.

MODEL ELISABETH KÜBLER-ROSSOVÉ

Model Kübler-Rossovové, známý též jako **pět fází smutku** či **pět fází umírání**, byl poprvé zaveden v **roce 1969** americkou psycholožkou **Elisabeth Kübler-Rossovou** v knize *On Death and Dying*. Součástí knihy byl model s názvem **Proces vyrovnání se s umíráním**, založený na jejím výzkumu a **rozhovorech s 500 umírajícími pacienty**.

Jednotlivé fáze zahrnují:

1. **Popírání** (*denial*) – „Cítím se dobře.“, „Tohle se nemůže dít, ne mně.“, „Došlo k záměně výsledků, to musí být omyl.“ Popírání je pro jedince pouze **dočasnou obranou**. Jde o **šokovou situaci**, která může trvat různě dlouho. Dotyčný se **nechce s nastalou situací smířit**.
2. **Hněv/agrese** (*anger*) – „Proč já? To není fér!“, „Proč se to děje mně?“, „Kdo za to může?“ Jakmile se jedinec dostane do druhé fáze, uvědomuje si, že popírání již nemůže pokračovat. V této fázi je o dotyčného **velmi těžké pečovat** v důsledku **pocitů vzteku a závisti**. Mohou též **přestat spolupracovat a komunikovat** se zdravotnickými pracovníky.
3. **Smlouvání** (*bargaining*) – „Chci se dožít svých vnuků.“, „Udělám cokoli, abych mohl/a žít ještě pár let.“, „Dám všechny své peníze za...“ Třetí fáze zahrnuje **naději**, že jedinec může nějakým způsobem **oddálit či odložit smrt**. Dotyčný se obrací **k vyšší moci** (např. Bohu) s žádostí **o delší život výměnou** za změnu životního stylu apod. V této fázi též dochází k hledání zázračného léku či **alternativních metod léčby**.
4. **Deprese** (*depression*) – „Jsem tak smutný, proč se s čímkoli obtěžovat?“, „Umřu, tak o co jde?“, „Ztratil/a jsem milovaného/milovanou, proč dál žít?“ Během čtvrté fáze si umírající začíná uvědomovat **jistotu blížící se smrti**. Může být proto **zamlklý, uzavřený, odmítat návštěvy** a trávit většinu času v pláči a truchlení s **pocity strachu, úzkosti, smutku a beznaděje**. **Nedoporučuje** se dotyčného v této fázi **rozveselovat**.
5. **Smíření** (*acceptance*) – „Bude to v pořádku.“, „Nemůžu proti tomu bojovat, měl bych se na to připravit.“ V této poslední fázi se dotyčný začíná **vyrovnávat se svou smrtí** či smrtí milovaného. Dochází k **psychickému uvolnění** a pacient je schopný **na léčbě spolupracovat** a přistupovat k ní rozumem.

Kübler-Rossová původně aplikovala tyto fáze pouze u lidí trpících smrtelnou nemocí, později však i na **jakýkoli druh tragické osobní ztráty** (práce, příjmu, svobody). Mohou sem spadat i významné životní události jako **smrt blízkého, rozvod, drogová závislost**, vypuknutí nemoci či chronické nemoci, diagnóza **neplodnosti** a jiné události.

Podle ní tyto fáze **nemusejí** nezbytně nastávat ve výše **uvedeném pořadí** a nemusejí být ani **všechny prožity**, avšak vždy dotyčný zažije nejméně dvě z nich. Často též dotyčný může fáze zažít jako na tzv. „horské dráze“, což je **střídání dvou nebo více fází**, během nichž se dotyčný několikrát k jedné či více z nich navrácí.