

ATRIBUTY ŽIVOTA STARŠÍCH OSOB S OHLEDEM NA PROMĚNY SPOLEČNOSTI

VÁŽANSKÝ MOJMÍR

Abstrakt

Koncepce aktivního stárnutí přihlíží k aktuálním změnám moderních společností. Příspěvek se obrací k otázkám, které ovlivňují postavení staršího člověka a jeho význam pro ostatní.

Abstract

The concept of active aging takes into account the current changes in modern societies. The contribution addresses the issues that affect the status of an older man and his/her significance for others.

Klíčová slova

Ageismu. Stárnutí populace. Senioři. Hledání smyslu života. Životní moudrost. Aktivní stáří. Kvalita života. Gerontologie.

Úvodem

Chronologický věk se v moderní společnosti považuje za diferenční charakteristiku, nezbytnou součást statusu a osobní identity jedince. Věk se stává determinujícím kritériem pro určitou sociální roli a slouží jako parametr pro vnímání přiměřenosti chování, spojeného s určitou rolí. Věková diskriminace (ageismus¹) se v sociálně politickém prostředí vyskytuje od šedesátých let minulého století v USA a šíří se s gradací stárnutí populace moderních společností.

Stárnutí obyvatelstva znamená důsledek společenských a ekonomických změn současného světa. Příčiny lze uvést v pořadí: a/ dramatické zvýšení očekávané délky života (průměrný věk lidí na světě za 100 let vzrostl o 37 roků!); b/ klesající dětská úmrtnost (nyní pod jedním procentem); c/ proměna životního stylu; d/ vyšší úroveň lékařské péče; e/ snížení míry porodnosti (v ČR se uvádí plodnost 1,2). Hlavní příčiny stárnutí populace (prodloužení střední délky života a snížení porodnosti) však nejsou signálem úpadku, nýbrž bohatství. Devízu představuje růst množství disponibilního času, větší bezpečnost, pestrý rejstřík šancí ke vzdělávání, civilizační vymoženosti, dostatek potravin a perspektiva zdravějšího delšího života.

Informace Českého statistického úřadu ve shodě s celoevropským trendem upozorňují na skutečnost, že do roku 2020 vzroste počet osob nad 65 let ve srovnání s počátkem třetího tisíciletí o 60 procent, překročí podíl 22 procent. V roce 2030 bude každý čtvrtý občan

¹ Ageismus postihuje především staré lidi. Může vést k věkové segregaci, vyčleňování ze společnosti. Podporují ho ekonomicko-sociální problémy a společenské představy, podceňující stáří.

republiky v důchodovém věku. Podle údajů OSN bude Česká republika v roce 2050 patřit k nejstarším zemím světa, poněvadž 40 procent obyvatelstva přesáhne hranici šedesáti let.

Znamená stárnoucí populace zátěž nebo požehnání? Realita sice dokumentuje míru blahobytu, současně odmítá úvahy o chudobě nebo blížící se katastrofě společnosti. Také nepřímou vybízí k reformě důchodového systému a přizpůsobení zdravotnické oblasti, ke hledání úspor ve sféře školství a k úpravám rodičovských sociálních dávek. Samotní lidé, silně ovlivnění kultem mládí, si musí přivyknout na život ve stárnoucí společnosti, s vědomím posunu dosavadních rituálů příslušné životní etapy do vyššího věku. Perspektiva delšího produktivnějšího života si vyžádá tvorbu bohatství v průběhu aktivního života, spoření na zajištění solidního stáří. Věkově starší společnost vzhledem k delšímu a zdravějšímu životu, vyšší vzdělanosti a produktivitě, snížené kriminalitě, související s politickou stabilitou, údajně znamená zlatou éru a zajišťuje významný pokrok v životě každého jedince.

Očekávané změny v pojetí života člověka

Období druhé poloviny života se pojímá jako fascinující časový úsek, který přes četná úskalí přináší řadu šancí a nových možností. Jednotlivé etapy po krizi životního středu postupně upozorní na hříchy mládí, umožní návrat do nitra, nabídnou obrat k lidem. Také přinutí ke zvýšené pozornosti vůči vlastnímu zdraví, přispějí ke změnám v duchovní i fyzické rovině, poskytnou prostor k inovaci vztahů mezi generacemi. Perspektiva pozdějšího odchodu do důchodu a nutnost zabezpečení optimálního stáří v poslední třetině života v období tzv. druhé dospělosti, po imaginární životní křižovatce (od přibližně 50. roku) podtrhne důrazný moment – přípravu na aktivní stáří. Dřívější životní úkoly, spojené s výchovou dětí, udržováním rodinného krbu, budováním profesní kariéry a sociálního statusu, nahrazuje doba pro vlastní rozvoj. Také přináší mnohé ztráty – stáří a smrt rodičů, odchod dětí, markantní pokles tělesných sil a překvapivý výskyt chorob, konec postupu kariéry – spojené se hledáním odpovědí na otázky po smyslu života. Přesun v hodnotách a prioritách se projevuje v rovině psychické i duchovní. Nastupuje nový ústřední motiv posledního období – nalézání smyslu v každé prováděné činnosti.

Pro novou a neznámou etapu stáří se nabízí mnohá výstižná označení. Jedná se o neděli nebo podzim života, semafor i jeviště života, období osobní pohody, ale také hledání vlastní originální cesty na křižovatce dosavadního průběhužití. Delší hodnotný život úzce souvisí s ochotou prožít i jeho poslední období až do konce. Přináší ideální příležitost pro plné využití vlastních schopností v pracovním procesu i mimo něj, uplatnění a poznání sebe

sama, finální dozrání a zejména vyrovnání se se všemi úspěchy a životními krizemi, vítězstvími i prohrami. Také poskytuje optimální odpověď na otázku průběhu stárnutí: zvolna, krásně a prospěšně.

Stárnutí se považuje nejen za problém psychologicko-technologický, nýbrž se posuzuje zejména z hlediska společenského a etického. Spočívá v charakteristice současné společnosti za juvenilní, když se úctě a obdivu těší hlavně mládí, síla, výkon. Staří lidé jako součást populace se znevažují, staví se na okraj zájmu, v extrémní poloze dochází až k jejich odmítání². Druhý rys aktuální části života přibližuje dominantní hedonistický přístup k životu s cílem maximálního užívání si přítomnosti, hromadění prožitků; dříve narození již méně participují na radovánkách. Jejich fyzický stav, mentální rozpoložení, absence chuti nebo motivu ke společenským událostem jim stále více brání v aktivní účasti na dříve běžném životě. Při rekapitulaci dosavadního průběhu života stojí před uvědoměním si a zvládnutím procesu individuálního stárnutí, s cílem přiblížení se jeho atraktivnímu ideálu. Mají před sebou prozatím neznámou kvalitu závěrečného úseku života, musí zaujmout odpovídající postoj k životu ve stáří. Nesou plnou odpovědnost za každodenní uskutečňování smyslu života. Opakovaně si uvědomují skutečnost, že i radikální omezení jejich subjektivních možností sotva likviduje příležitosti k nalezení rozměru obětavosti pro druhé, který lidský život obsahuje. Všechny prostředky jim naopak poslouží jako východisko z domácího prostředí, zajistí radost ze života prostřednictvím nezištné a láskyplné pomoci druhým. Nespornou výhodu stáří představuje získaná moudrost, která zúročuje dosavadní životní zkušenosti. Život každého seniora s přibývajícími lety získává další přednosti. Při zevrubném úhlu pohledu na vlastní život se objeví nový smysl, který spočívá v přenosu údajů z vlastní životní mapy pro poučení druhých na jejich cestě životem.

Proměna sociálního klimatu totiž znásobila otevřenost životních šancí, rovnost příležitostí, hodnoty svobody a osobní nezávislosti, položila důraz na spoluúčast a specifickou cenu každého jedince. Stále více se poukazuje na koncentraci pozornosti každého člověka na sebe, na celou svou bytost, na péči o tělo, duši a ducha. Také se upozorňuje na význam trpělivého úsilí při hledání a nalézání síly v sobě samém, v osobní moudrosti, což vyžaduje cílené změny ve vlastním myšlení, postojích a hodnotách. Zasluhou jasného myšlení, vřelého cítění a dobré vůle se připravuje vstup do celistvosti světa jako skutečného domova. Vymezují se stěžejní stránky postoje k okolí: trvale mladý duševní vztah ke světu s otevřenou myslí, úsměvem, porozuměním, radostí z každého dne, bez obav o sebe.

² Důležitou součástí etického přístupu k osobám vyššího věku tvoří respektování jejich lidské důstojnosti, hodnot, autonomie a duchovního přesvědčení. Lidé kromě smyslu života hledají lásku, odpuštění a naději.

Zralí a permanentně spokojení starší lidé přijímají životní heslo: Buď na vše připraven. Udržuj se v činnosti a žij. Dnes to půjde. Nemusím, ale chci. Moudří senioři si utvářejí každou vteřinu života s vědomím, že stáří je bonusem, že prožívají nejkrásnější léta svého života. Vědí, že život znamená víc – představuje vrcholné osvojení umění života v průběhu stáří.

Otázky aktivního stárnutí

Od devadesátých let Světovou zdravotnickou organizací proklamovaný termín „aktivní stáří“ (active aging) přinesl pozitivní vizi, založenou na udržení samostatnosti a nezávislosti člověka v pozdním věku. Později se představa aktivního stárnutí doplnila „novými paradigmaty stáří“, přijetím zdravého životního stylu, delším pracovním zapojením a pozdějším odchodem do důchodu, aktivitou ve vyšším věku, snahou o lepší život. Odborníci četných profesí hledali společnou řeč, objevovali styčné momenty a přinášeli četné stimuly pro přípravu osob na smysluplné prožití pozdního věku. Výsledek spolupráce zainteresovaných sociologů, psychologů, pedagogů, gerontologů a četných dalších erudovaných osobností z jiných oborů lze spatřit v enormním množství publikací, příspěvků z odborných setkání a vědecko-výzkumné činnosti.

Stále se zvyšující množství sedmdesátiletých a starších osob upozorňuje na zásadní změny v pyramidě věku. Pro každého jedince není příliš důležité jeho absolutní očekávání od života, nýbrž především akceptace životní kvality rostoucího věku v podobě možnosti adekvátního výkonu, radosti ze života, vitality a mobility. Do popředí razantně vystupuje základní podmínka života pro „zdravé stáří“ jako princip aktivity („nemoc znehybňuje žití“), individuálního souboje se stářím (anti-aging). Cesta k osvojení stáří spočívá v posunu od tělesného k duchovnímu stáří, v obnovení vnitřního světa, v udržování kontaktu se vnějším světem. Jako příklady dobrého stáří se mimo jiné uvádí celistvá cesta při práci v zahradě, odhalení vnějších a vnitřních sfér třeba zásluhou skupiny cestovatelů, odkrytí umění stáří v podobě účasti na vzdělávacích aktivitách, příprava speciálních rodinných setkání, znovuoživení uměleckých aktivit, přiblížení vnitřních obrazů pomocí psychoterapie apod.

Starší lidé se také musí naučit překonávat, respektive bojovat s předsudky ohledně *nemocí* (asi 78 % starších osob je dostatečně zdravých), *impotence* (uspokojivý milostný vztah pokračuje do 70 až 80 let a hraje důležitou roli u obou pohlaví), *ošklivost* (subjektivní hodnocení podléhá kulturním standardům krásy). Další problémy údajně přináší *pokles duševních schopností* (realitou je zpomalená doba reakce a prodloužená doba učení), *výskyt psychické poruchy* (v rámci populace se uvádí méně než 10 % osob s vážnou psychickou

chorobou a 10 až 32 % s jejími mírnými projevy), *představa zbytečnosti* (naopak menší fluktuace, nižší nehodovost, vyšší spolehlivost). Desítku evidentních bludů o starších osobách naplňuje *izolace* (souvislost se sníženou společenskou aktivitou a ustálením sociální sítě), *chudoba* (v českých poměrech k nejchudší vrstvě patří mladší samoživitelky s malými dětmi), *deprese* (částečně pravdivá ve spojení s počtem sebevražd u seniorů) a *politická moc* (fakt absence silného bloku při volbách).

Za zmínku stojí i důležitost gerontologie jako rozsáhlého multidisciplinárního souhrnu poznatků o stárnutí a stáří, která přibližuje mnohé aspekty života ve stáří. Přináší reálný pohled nejen na patologii lidského organismu a chování, ale přispívá k poučení právníků, historiků, ekonomů, sociologů, architektů a samozřejmě též psychologů, pedagogů a dalších. Současně vyzvihuje názor, že významným a účinným prvkem změny vztahu mezi generacemi je skutečnost, že postoje k seniorům evidentně formuje množství a kvalita kontaktů se starší populací již v rodině i mimo její rámec v dětství a dospívání.

Závěr

Většina populace bude nejspíš nadále podléhat diskriminačnímu tlaku vůči starším lidem směrem k rozvrstvení osob do různých skupin na základě věku. Ageismus bude využívat obecné devalvace tradic a hodnot, založených na principech individualismu a nezávislosti. Falešnému trendu napomáhají překotné sociální změny v postindustriálních informačních společnostech spolu s vývojem technologií, vyžadujících okamžitou změnu a odbornou způsobilost. Do přehledu negativních výčtů a omylů patří glorifikace hodnoty mladistvého zevnějšku, víra v neužitečnost stáří a hlavně působení hromadných sdělovacích prostředků, stimulujičích věkovou diskriminaci a oživujících gerontofobii.

Naopak se doporučuje podpora myšlenky rovnoprávného postavení, dostatku příležitostí k osobnímu kontaktu, prosazování příslušníků i starších věkových skupin do masmédií, oživování vztahů mezi různými skupinami osob a zajišťování dostatku šancí ke spolupráci. Cíl všech lidí musí bezpodmínečně spočívat a/ v uznání sociálního, kulturního, ekonomického a politického přínosu starších lidí, b/ v zajištění jejich účasti v rozhodovacích procesech na všech úrovních, c/ v zabezpečení možností k zaměstnání pro všechny starší pracovníky, kteří ještě chtějí být profesně činní apod. Dále je třeba všemožně podněcovat strategii podpory zdraví a pohody po celý život, dodržovat univerzální a rovný přístup ke zdravotním službám, uspokojovat potřeby duševního zdraví seniorů.

Veškerá proklamovaná péče o starší osoby se zúročí výhradně ve třech rovinách:

1. KVALITA ve smyslu dalšího rozšíření nabídky pro starší lidi. V profesní linii představuje zajištění adekvátní hodnoty, přiměřenou úroveň vzdělávání a vytváření vizí s jejich následnou realizací; 2. KOOPERACE jako hledání společných cílů. Ve sféře humánnosti dominuje řetězení rozsahu působnosti, otázky komunikace a informace, tlumočení strategických žádostí a společný rozvoj; 3. SPOLEČNOST v podobě spolehlivého garanta politiky. V oblasti pravomocí zaručuje realizaci stávajících a rozvoj budoucích strategií, poskytuje pohled do zahraničí v podobě kontaktů na mezinárodní úrovni a podporuje veřejnou práci.

Klíčovou úlohu však v první řadě vždy zaujímá osoba na procesu aktivního stárnutí plně angažovaného jedince, připravená čelit atakům přibývajících let a ochotná optimálně prožít zbytek života.

Literatura

- BALOGOVÁ, B. *Svet seniora – senior vo svete*. Prešov: Filozofická fakulta Prešovské univerzity, 2008. 228 s. ISBN 978-80-8068-814-1
- ČSÚ. 2004. *Populační prognóza ČR do 2050*. dostupné na www.czso.cz/csu/2004edicniplan.nsf/publ/4025-04-do_r.2050
- DESSAINTOVÁ, M.P. *Nezačínajme stárnout. Jak žít co možná nejdéle příjemně, samostatně a důstojně*. Praha: Portál, 1999. 296 s. ISBN 80-71782-55-6
- ERICKSON, E.H. *Životní cyklus rozšířený a dokončený*. Praha: Lidové noviny, 1999. 128 s. ISBN 80-7206-291-X
- FIŠER, Z.C. *Plný život ve stáří*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1999, 191 s. ISBN 80-7192-381-8
- GROSS, P., FAGETTI, K. (Ed.) *Gluecksfall Alter. Alte Menschen sind gefaehrlich, weil sie keine Angst vor der Zukunft haben*. Freiburg: Herder, 2008. 192 s. ISBN 978-3-451-29938-0
- GRUEN, A. *Umění stárnout*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2009. 144 s. ISBN 978-80-7195-316-6
- HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. Praha: Panorama, 1990. 407 s. ISBN 80-7038-158-2
- HAY, L.L. et al. *Pozitivní myšlenky pro každý den*. Olomouc: ANAG, 2009. 448 s. ISBN 978-80-7263-555-9
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie moudrosti a dobrého života*. Praha: Grada, 2009. 144 s. ISBN 978-80-247-2362-4
- KUBÍČKOVÁ, M. *Vůle ke zdravému životu*. Praha: Onyx, 1996. 170 s. ISBN 80-8522837-8
- Leónská ministerská deklarace – Společnost pro osoby v každém věku: výzvy a příležitosti. dostupné na www.mpsv.cz
- LIESSMANN, K.P. *Teorie nevzdělanosti. Omyly společnosti vědění*. Praha. Academia, 2009. 128 s. ISBN 978-80-200-1677-5
- MINDELL, A. *Psychologie životní cesty*. Brno: Emitos, 2009. 280 s. ISBN 978-80-87171-11-0
- MONTGOMERY, D. *Cesta k osobní zralosti*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1999. 151 s. 80-7192-399-0
- MORGAN, L., KUNKEL, S. *Aging: the social context*. Thousand Oaks: Pine Forge Press, 2001. xxiv, 509 s. ISBN 0-7619-8731-2.
- Národní program přípravy na stárnutí na období 2008 až 2012 (*Kvalita života ve stáří*). Praha: MPSV, 2009. 31 s. dostupné na www.mpsv.cz
- PALMORE, E.B. *Ageism: Negative and positive*. New York: Springer, 1999. 240 s.
- PEALE, N.V. *Síla pozitivního myšlení*. Olomouc: Pragma, 1994. 248 s. ISBN 80-7176-017-X
- PELIKÁN, J. *Pomáhat být*. Praha: Karolinum, 2002. 159 s. ISBN 80-246-0345-4
- PETERS, M. *Die gewonnenen Jahre. Von der Aneignung des Alters*. Vanderhoeck-Ruprecht, 2008. 167 s. ISBN 978-3-525-40105-7
- PHILLIPSON, C. *Reconstructing Old Age: new agendas in social theory and practice*. London: Sage Publications, 1998. viii, 161 s. ISBN 0-8039-7989-4
- Postavení a diskriminace seniorů v České republice. Praha. MPSV, 2006. 140 s. ISBN 80-86878-52-X dostupné na www.mpsv.cz
- POWELL, J. *Naplno člověkem*. Brno: Cesta, 2000, 135 s. ISBN 80-7295-002-9
- Příprava na stárnutí. dostupné na www.mpsv.cz

- RABUŠIC, L. *Česká společnost stárne*. Brno: Masarykova univerzita, 1995. 192 s. ISBN 80-901604-2-5
- SHEEHYOVÁ, G. *Průvodce dospělostí. Šance a úskalí druhé poloviny života*. Praha: Portál, 1999, 456 s. ISBN 80-7178-185-1
- STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál, 1999. 119 s. ISBN 80-7178-274-2
- SÝKOROVÁ, D. *Prázdné hnízdo – šance nebo břemeno*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1996. 124 s. ISBN 80-7067-622-1
- Senioři v České republice. Mýty a jejich dekonstrukce. *Sociológia*, 2006, roč. 38, č. 2, s. 151-164. ISSN 0045-1225
- TOŠNEROVÁ, T. *Jak si vychutnat seniorská léta*. Brno: Computer Press, 2009. 240 s. ISBN 978-80-251-2104-7
- VAŇO, B. (Ed.) *Prognóza vývoje obyvatelstva SR do roku 2050*. Bratislava: Infostat, 2002.
- VÁŽANSKÝ, M. Senioři: máme volný čas, a co s ním? In Sborník z vědecké konference s mezinárodní účastí „*Volný čas seniorov na počiatku 21. storočia*“, Prešov 17.02.2009. Prešov: Prešovská univerzita, 2009, s. 18-31. ISBN 978-80-8068-949-0
- VIDOVIČOVÁ, L. *Stárnutí, věk a diskriminace – nové souvislosti*. Brno: Mezinárodní politologický ústav MU, 2008. 233 s. ISBN 978-80-210-4627-6
- VIDOVIČOVÁ, L., RABUŠIC, L., PRINZOVÁ, M. *Senioři a sociální opatření v oblasti stárnutí v pohledu české veřejnosti*. Výzkumná zpráva VÚPSV, Praha, 2003.
dostupné na www.ageismus.cz
- VOHRALÍKOVÁ, L., RABUŠIC, L. *Čeští senioři včera, dnes a zítra*. Praha: VÚPSV, Výzkumné centrum Brno, 2004. 90 s. dostupné na www.vupsv.cz/
- World Population Ageing 1950 – 2050*. New York: United Nations, 2002.
- Zásady OSN pro seniory. dostupné na www.mpsv.cz/ce/1111

Adresa autora

PaedDr. Mojmír Vážanský, CSc.
Institut celoživotního vzdělávání, Mendelova univerzita v Brně
Zemědělská 5, 613 00 Brno