

# AD HONOREM SEPTUAGENARII

*Václav Břicháček*

*Stárnutí je jedním ze stupňů našeho života a má  
jako všechny ostatní svou vlastní tvář,  
vlastní atmosféru a teplotu,  
vlastní radosti a strasti.*

**H. Hesse**



*(Janu Sokolovi k jeho životnímu jubileu)*

Je tomu již hodně přes 100 let, kdy tehdejší čtyřicátník Emil Frýda – Jaroslav Vrchlický byl oslovován jako ctihodný kmet. Tehdy se střední věk člověka pohyboval kolem 40 let. Svět se však po mnoha stránkách změnil, střední věk mužů se dnes prodloužil téměř o 40 let. Radikálně se posunula věková struktura celé české populace, ale zároveň se změnil biodromální pohled na život člověka. Nástup stáří se posouvá, mezi vrcholící dospělosti a stárnutím není ostrý předěl. Znakem produktivního stárnutí je nadhled nad „vřavou světa“ a postupné chápání osobního vývoje, vývoje našich blízkých, vývoje různých komunit a vlastně i celé společnosti

## **Charakteristika stárnutí**

S přibývajícím věkem se objevují dva typy lidí. V podstatě jde o staré dělení na optimisty a pesimisty či snad lépe na jedince, kteří žijí s jistotou, že mají svůj osud ve vlastních rukách, a na druhé, kteří mají pocit, že osud je neúprosný a pro vlastní budoucnost nemohou nic podstatného dělat. Ti první si plánují budoucnost, byť i s kratší časovou perspektivou než před léty. Mají různé záměry i cíle, neopouští je aktivita a kvalita jejich života výrazně neklesá. Bývají činní ve prospěch druhých a nemyslí jen na sebe. Metaforicky řečeno – vysazují stromy, které budou užitečné až pro jejich následníky. Bývají zdravější, aktiv-



nější a v průměru se dožívají vyššího věku<sup>1</sup>. Ti druzí se již předem obávají budoucích útrap, obtíží i starostí, vyklizují posice a pasivně očekávají terminální stadia života.

Současná biodromální psychologie opakovaně prokazuje, že můžeme vlastní život tvořit anebo se pouze podřizovat vzniklým okolnostem a situacím. Můžeme hledat smysl stárnutí, bilancovat zkušenosti, s jistým nadhledem je předávat i uvažovat, kde a čím můžeme být prospěšní našemu okolí a zároveň bránit se skeptické resignaci. O tom, že Jan Sokol, dnešní jubilant, je představitel prvního typu, nebude nikdo pochybovat

Ještě před 50 léty se o stáří uvažovalo jako o etapě jakéhosi úpadku sil tělesných i duševních. Systematické výzkumy, spojené se sledováním prodlužujícího se života, prokazují, že skutečnost je mnohem složitější. V prvé řadě neprobíhá ve stáří dynamika jednotlivých funkcí paralelně. U téhož člověka můžeme zaznamenat pokles v jednom typu činností, v jiném ohledu se výkonnost udržuje a ještě v dalším mírně stoupá. Za druhé ve stáří se většinou zvyšuje vývojová interindividuální variace. Někdo si udržuje aktivitu a svěžest do vysokého věku, jiný stárne poměrně brzy a ztrácí celkovou zdatnost dříve než mnozí jeho vrstevníci. A konečně: rozvoj zdravotní péče je sice obecně příznivý, ale zároveň se objevují nové, dříve neznámé zátěže ekologické i sociální. Součet a souhra kladných či záporných vlivů spoluurčuje celkovou kvalitu života i zdravotní stav jedinců.

Kolem 70. roku života se nesporně zhoršuje smyslové vnímání, ale i celková motorická výkonnost. Reakce se většinou zpomalují, snižuje se jejich silová intenzita a nebývají zcela přesné. Různými rehabilitačními či jinými pomůckami je možno mnohá oslabení jedince přiměřeně kompenzovat. Zhoršuje se paměť, a to převážně krátkodobá pro nové události či pro bezprostřední okolnosti života. Zážitky z dětství bývají zachovány, ale jsou zhusta emočně i obsahově zkresleny. Ulpívání na minulých zkušenostech či zvycích může být pro mladší generaci nepochopitelné a vést ke vzájemnému nepochopení mezi věkovými kohortami.

Jiná je situace z hlediska vývoje inteligence. Průměrná hodnota sice klesá, ale klasický IQ je zkreslující mírou. Longitudinální studie<sup>2</sup> prokazují, že vývojová dynamika jednotlivých mentálních funkcí bývá odlišná. Některé sice s vě-

<sup>1</sup> M. Seligman, *Opravdové štěstí*, Praha: Ikar, 2002; V. Břicháček, „Homo in futurum cogitans“, *Československá psychologie* 49 (2005), s. 74–80, 175–183.

<sup>2</sup> K. W. Schaie, „The Course of Adult Intellectual Development“, *American Psychologist* 49 (1994), s. 304–313. A řada dalších.

kem klesají, jiné se udržují na relativně stálé úrovni a ty, které jsou stále aktivovány a trénovány, mírně stoupají i v 7. a 8. deceniu. Paměť se sice u většiny stárnoucích osob zhoršuje, ale herec, který ji po celý život trénoval, se dokáže ve vysokém věku naučit i obtížný text. Kdo je celý život zvyklý na jemnou mechanickou práci, ten ani ve stáří neztrácí motorické dovednosti. Neplatí tedy zdánlivá moudrost, že s čím člověk zachází, tím také schází – právě naopak: co trénujeme, to nás udržuje „nad vodou“ a v myšlenkové zdatnosti.

Ukazuje se, že fluidní inteligence, do které se zahrnuje rychlost a přesnost zpracování informací, složitější kognitivní funkce jako je rozlišování, srovnávání, kategorizace a zvládání zcela nových úkolů či situací postupně s věkem – prakticky již od 25 let klesá. Naproti tomu krystalizovaná inteligence jako jsou základní dovednosti pracovní i sociální, porozumění sobě, plánování i interpretace životních okolností zůstává zachována i po 70. roce. Umožňuje zkušeností kompenzovat různé vývojové slabiny a to hlavně tehdy, když stárnoucí osoba žije v sociálně příznivém prostředí.<sup>3</sup> Kvalita života ve stáří podněcuje a udržuje mentální výkonnost na lepší úrovni, než tomu bývá u osob, které se pohybují v prostředí jen málo podnětném.

S postupujícím věkem se citové prožívání stává méně intenzivní a většinou nebývá zcela bezprostřední. Nenadchne se tak snadno pro nové módy či nápady, ale mnohé situace řeší i hodnotí rozvážněji a s větším odstupem. Záleží i na hodnotové orientaci, kterou si člověk během života vytvořil. Dlouhý život je příležitostí pro širší porozumění smyslu minulých i současných činů, ale i různých neočekávaných událostí, které se v životě vynořovaly. Objevuje se moudrost, která předpokládá jistou integritu osobnosti, bez které není myslitelná.<sup>4</sup>

Důležitou složkou emočního života je pevné zakotvení v okruhu blízkých osob. Riziko sociální izolace je snad největší nebezpečí stárnoucích osob. Sociální kontakty chudnou – mnozí vrstevníci i příbuzní již odešli, jiní jsou méně pohybliví, osobní setkání bývají obtížná a to vše zvyšuje reálnou izolaci. Velké umění je udržet pozitivní vazby s mladší generací, se širší rodinou, s okolím, s bývalými žáky či s mladšími spolupracovníky. V rodině se často prosazuje role prarodičovská. Péče o vnoučata, pomoc s učením, vyprávění o minulosti a větší trpělivost dědečků a babiček – to vše může sehrát důležitou roli výchovnou a zároveň umožňuje předávat následníkům osobní i rodové zkušenosti.

<sup>3</sup> P. B. Baltes, „On the Incomplete Architecture of Human Ontogeny“, *American Psychologist* 52 (1997), s. 366–380.

<sup>4</sup> Viz. M. Ardelt, „Wisdom as Expert Knowledge System“, *Human Development* 47 (2004), s. 257–285 a navazující debata v časopise *Human Development*.



Často se tvrdívá, že s věkem upadá tvořivost. Není to zcela pravda. Vzpomeňme na některé příklady: Michelangelo téměř v devadesátce pracoval na Pietě, Goethe dokončil 2. díl Fausta v 83. roce, Komenský na sklonku života pracoval na Všenápravě, Masaryk ve vysokém věku řídil nový stát a profesor Příhoda tvořil rozsáhlou Ontogenesi lidské psychiky ještě po 80. roce. Podobných příkladů je možno uvést mnohem více. Nejde však jen o monumentální tvořivost, ale i o všednodennost: kolik sedláků či řemeslníků je aktivních, kolik babiček se věnuje vnoučatům a kolik osob hledá cestu ke vzdělání ještě v universitě třetího věku. Ti všichni dokáží tvořivě využít životní zkušenosti ve prospěch druhých.

Duševní hygiena ve stáří se zaměřuje na udržování a posilování celkové přizpůsobivosti k proměnlivému světu. Švancara<sup>5</sup> uvádí požadavky „pěti P“: Perspektiva (udržení vlastní orientace na osobní i nadosobní budoucnost), Pružnost (přijímat nové podněty a do jisté míry i měnit životní zvyky), Prozíravost (kompenzovat dílčí deficity či úpadek sil), Porozumění pro druhé (s tolerancí pro jiné názory či zvyklosti), Potěšení (udržovat si zdroje malých radostí, uspokojení a naděje).

Většina pravidel „úspěšného stárnutí“ odpovídá obecným zásadám duševní hygieny: Zachovávat si zájmy (byť i méně široké), udržovat se v aktivitě (s nezbytným odpočinkem), mít životní náplň (pro co žít), udržovat pozitivní přátelské vztahy, vyhýbat se emočním zátěžím (riziko odchodu blízkých osob a partnerů), mít potěšení z drobných radostí a zvládat s moudrostí běžné potíže a starosti. V neposlední řadě platí zásada, že i velmi staří lidé si mohou zachovávat pozitivní vyhlídky do budoucna, byť i jsou si vědomi, že jejich život se krátí.

Ještě jeden úkol se může objevit – formuloval jej již kdysi Komenský v *Pamphedii*: „Nesmí váhat chopit se příležitosti, nahodí-li se starci vykonat něco pozoruhodného (dříve nezamýšleného) – neboť všechno poslední má být vyvrcholením. Také běžný postup Boží jest, začínat od jednoduchých počátků a zastavit se při dokonalosti.“

## Kruh života

Před léty u nás Langmaier s Matějčkem<sup>6</sup> popsali 5 základních psychických potřeb dítěte. Při úvahách o životním běhu se ukazuje, že jimi analyzované potřeby platí v analogické podobě i pro období stáří.

<sup>5</sup> J. Švancara, „Psychologie stárnutí a stáří“, In Z. Kalvach, *Úvod do Gerontologie a geriatrie*, Praha: Karolinum, 1997.

<sup>6</sup> J. Langmaier, Z. Matějček, *Psychická deprivace v dětství*, Praha: Avicenum, 1974.

**a)** Potřeba základní životní jistoty. Vzniká a uspokojuje se v citových vztazích dítěte k dospělým pečovatelům a to hlavně k matce. Pocit jistoty, že je o ně pečováno, někdo je nakrmí, pečuje o jeho čistotu, teplo i o odstranění bolesti, že si s ním hraje a mluví na ně. Je to jeden z předpokladů i šancí pro budoucí vztahy důvěry a přátelství k jiným lidem. I stárnoucí člověk hledá jistotu, že o něj někdo bude pečovat, starat se v poslední fázi života, a že nezůstane opuštěn. Ztratí-li tuto jistotu, kvalita života stárnoucích osob výrazně klesá.

**b)** Potřeba smysluplného života. Opírá se o jistý řád zkušeností a poznatků, které dítě postupně získává. Pravidelnost života, odměn i napomenutí usnadňuje orientaci ve světě, pozdější adaptaci i postupné učení. K rizikům stáří patří ztráta řádu a životní pravidelnosti. Svět se rychle mění, mění se různé zvyklosti denního života, staré poznatky často neplatí. Stárnoucí člověk se obtížně adaptuje na změny v okolí a ztrácí orientaci i zájem o další život ve změnách a jemu obtížně pochopitelných podmínkách.

**c)** Potřeba náležitého přívodu podnětů. Děti již od časného věku potřebují v patřičný čas a v patřičné míře stimulaci, která vede k rozvíjení jejich aktivity. Je tím uspokojována zvědavost dítěte a vytváří se předpoklady pro budoucí vzdělávání. Riziko stárnutí je pocit ochuzenosti světa, ztráta podnětů, sociální izolace a z toho plynoucí pasivita i ztráta zájmů o dění světa. Potřeba nových podnětů se obtížněji uspokojuje, zájem o nové aktivity mizí a vzniká postoj „tomu se už učit nebudu“.

**d)** Potřeba vlastní identity a vlastní společenské hodnoty. Postupně vytvářené dětské sebevědomí ovlivňuje sociální vztahy i vývoj společenských postojů v budoucnosti. Ztráta sebevědomí, spojená často s odchodem do důchodu, s nedostatkem vlastního programu a s pocitem odložení „do starého železa“ rozmazává po léta vytvářený obraz o sobě samém. Vzniká pocit, že se již k ničemu nehodí, nemá žádnou perspektivu a vytvořená osobní i sociální identita se rozostřuje.

**e)** Potřeba otevřené budoucnosti. Její uspokojení dává životu naději, povzbuzuje aktivitu a hledání cest s dlouhodobou perspektivou. Uzavřená budoucnost vede zhusta k ochabnutí až k apatii. Ve stáří po zátěžích či životních ztrátách pocit otevřené budoucnosti mizí a snižuje se celková kvalita života, upadá motivace a nad dalšími záměry převažují obavy ze zítřků.

Vývojový oblouk života se uzavírá a jakýmsi způsobem se vrací potřeby časného věku. Zároveň se však ukazuje nutnost časné výchovy, která je jedním ze základních předpokladů budoucího dobrého žití. Odpovědnost i úsilí rodičů



a všech pečovatelů je nezbytná. Její opomenutí či promeškání vhodné doby, ať již z jakýchkoliv důvodů, může mít negativní důsledky jak pro vlastní děti, tak i pro vývoj následujících generací.

## Strategie vyrovnávání se se stárnutím

Osobnost stárnoucího člověka se vytvářela postupně během celého minulého vývoje. Každá životní etapa stavěla nové nároky a v každé se objevují zisky i ztráty. Adaptace na nejrůznější obtíže vyššího věku nemají jedinou podobu. Před léty Reichardová (1982) stanovila 5 základních strategií.

**Konstruktivní strategie.** Jedinec je aktivní, udržuje si dobré emoční vztahy s okolím, neztrácí jistou radost ze života, odhaduje vlastní budoucnost a je smířen s faktem konečnosti života. V podstatě pokračuje v tom, co dělal dříve. Pěstuje své koníčky, pokračuje v obvyklých činnostech, předává zkušenosti a vidí před sebou cíle, byť i s kratší časovou perspektivou. Většinou zůstává věrný ideálům svého mládí anebo se k nim pokorně vrací, i když si uvědomuje, že mnohé z nich již neuskuteční a jiné se možná přežily. Vlastní potíže a strasti překonává s chápajícím úsměvem a nadhledem. Bývají to lidé, kteří v podstatě prožili šťastné dětství, spokojené manželství i uspokojení s vlastní prací. Jejich život se neobešel bez mnoha starostí i tragedií, ale dokázali se osudu vzpírat a případně jít proti proudu.

**Strategie závislosti,** která je spojena s pasivitou a se spoléháním na druhé lidi spíše než na sebe samého. Nemívají vlastní ambice a rozhodování o vlastní cestě ponechávají na druhých – na partnerech, na dětech či na sociálních zařízeních. Bývá to jakési volání o pomoc. Jedinou spojnicí se životem bývá často televize, před kterou často a mnohdy bez pochopení tráví celé hodiny. Jejich nároky nebývají příliš vysoké. V dětství se pravděpodobně obtížně odpoutávali od výchozích rodin, vyhýbali se později vedoucím rolím a nemávali ani u vlastních dětí příliš velkou autoritu.

**Obhranná strategie.** Projevuje se přehnanou aktivitou a potíže postupujícího věku překonává intenzivní činností. Dodržují pevné zvyklosti a často se snaží nepřiměřeně udržet vlastní role v práci i v rodině. Bývá pro ně osudné, jestliže je jejich aktivita znemožněna a těžce se smiřují s odchodem do důchodu. V dětství se setkávali většinou s přísnou výchovou, uvykli si sami sebe prosazovat, dodržovat stanovené formy chování a případně k nim nutit své okolí. I ve stáří se snaží dirigovat rodinu a neopouštět své rozhodující role.

**Hněvivá strategie.** Za své neúspěchy a omyly dávají vinu jiným lidem či ne-

příznivým podmínkám života. Bývají agresivní, často si stěžují na nepříznivou dobu, na osud či na jiné okolnosti. V minulosti nemávali přátele a s řadou lidí se rozcházeli ve zlém. Vyvolávají konflikty, ale rychle na ně zapomínají a nepochopí, že se třeba mohli někoho dotknout. Jejich sociální vztahy bývaly většinou povrchní a jejich izolace se ve stáří prohlubuje.

***Sebenenávistná strategie.*** Bývají k sobě kritičtí, vlastní život i své vztahy chápou jako naprosté selhání s řadou proher. Život nestojí za opakování, nemá se prodlužovat a smrt bude vysvobozením od stálého trápení. V minulosti se objevovaly rozporné vztahy k rodičům, neuspokojivé vztahy partnerské, pocity vlastní neužitečnosti a marnosti každého snažení.

Naznačená klasifikace je jistě zjednodušená, existují mezitřídy a někdy se prosadí změna strategie v průběhu stárnutí, či v důsledku různých životních okolností. Rýsuje se poznání, že stárnutí není izolovaná etapa, ale vytváří se do jisté míry v průběhu celého života. Kdesi v minulosti tušíme výchozí rodiny, styl výchovy, dětské radosti i starosti, obtíže dospívání, postupné vytváření životního stylu, zkušenosti z vlastní rodiny, kterou zakládali a mnohé další zkušenosti. To vše spolurozhoduje o tom, jak budeme jednou stárnout – směrem k moudrosti, směrem k hněvivému rozkolu s okolím, směrem k rezignaci či směrem k marnému boji.

Jestliže uvažujeme o této perspektivě stáří, pak se nově vynoří postavení výchovy v celoživotní cestě. Rodiče a vychovatelé připravují děti nejen na život, ale i na poslední věci člověka, a to často nevědomky. Posledním pedagogickým úkolem stárnoucích osob je pokusit se být příkladem rozumného stárnutí, aby jednou se následníci ptali: „Jak to ta babička či dědeček dělali, že byli i ve třetím věku v pohodě?“

## **Architektura životní cesty**

Průběh života je charakterizován proměnlivostí nejrůznějších zisků a ztrát, ke kterým dochází v jednotlivých životních etapách. V každé životní fázi něco ztrácíme, ale zároveň něco získáváme. Tak třeba vstupem do školy dítě ztrácí část volnosti, musí chodit pravidelně do školy, plnit řadu nových úkolů, ale současně objevuje novou autoritu, získává nové zkušenosti stykem s vrstevníky a vzděláváním se mu rozšiřuje pohled na svět.

K problémům stárnutí patří pocit, že zdravotní, mezilidské i výchovné ztráty jsou časem stále větší a zisků bývá v životě stále méně. Vytváří se dojem,



že blížící se závěr životní cesty je spojen s mnoha obtížemi, které nelze zvládnout. Proti obtížím vyššího věku však existují mnohé obrany. Baltes navrhl a s řadou spolupracovníků postupně rozpracoval model Selektivní optimalizace s kompensacemi (SOC model).<sup>7</sup> Jako příklad se často uvádí televizní rozhovor se slavným pianistou Arthurem Rubinsteinem, který ještě ve věku 80 let plnil svým uměním koncertní sály. Pro udržení svého mistrovství uváděl 3 strategie: **a)** Hraje méně skladeb než v mládí (Selekce), **b)** Tím má více času na systematické cvičení a opakování jednotlivých skladeb (Optimalizace), **c)** Ztrátu jemné motoriky a rychlosti prstů nahrazuje tím, že hraje poněkud pomaleji a to hlavně před rychlými pasážemi, ve kterých dokáže tempo zrychlit a celková dynamika skladby zůstane zachována (Kompensace).

Naznačený model platí v podstatě v celém životním běhu. Od časného dětství se postupně mění aktivity tak, jak jednotlivé vývojové funkce dozrávají. Z rozsáhlé množiny možných aktivit se vybírají právě ty, které jsou pro život jedince potřebné a příznačné. Děti na celém světě mají stejné jazykové dispozice, ale během prvních let života se postupně učí odlišným zvukům a zvládají mateřský jazyk. Některé možnosti a vývojové cesty se posilují, jiné mizí.<sup>8</sup> Stejně tak se během školní doby a později v práci rozvíjí mnohé kognitivní i myšlenkové schopnosti a jiné se postupně tlumí. I naše sociální vztahy jsou výrazně selektivní – s kým se přátelíme, koho máme rádi, komu se vyhýbáme apod.

I optimalizace je proces, který probíhá v celém životě. Zdokonalují se naše motorické dovednosti, myšlenkové procesy, sociální vazby se mění žádoucím směrem co do obsahu či forem. Mnohé z nich časem předáváme výchovou našim následníkům, kteří si je opět upravují dle vlastních potřeb a zájmů či v důsledku změn sociálních a kulturních.

Různé kompenzační mechanismy nás provází po celý život. Paměť zdokonalujeme různými mnemotechnickými i jinými pomůckami, učíme se učit, vytváříme si vlastní techniky učení, více či méně dokonale kompensujeme různé nedostatky. Cesty kompenzace mají mnohé formy, mnohé dílčí či zcela obecné cíle, které se však mohou s věkem měnit.

Selekce předpokládá volit v životě vhodná zaměření, cíle či záměry, optimalizace určuje volbu prostředků, jak být úspěšný a jak docilovat žádoucí záměry a výstupy a kompenzace sleduje, jak zvládáme ztrátu některých možností a přesto dosahujeme žádoucích výsledků. Během života se kombinuje a proměňuje složité předivo řady záměrů, které chceme dosáhnout. Někdy postupuje-

<sup>7</sup> P. B. Baltes, „On the Incomplete Architecture of Human Ontogeny“, *American Psychologist* (1997).

<sup>8</sup> W. J. M. Levelt, *Speaking: From Intention to Articulation*, Cambridge MA: MIT Press, 1989.



me racionálně a cílevědomě, jindy se prosadí vlivy emoční, někdy jsme aktivní jindy zcela pasivní, někdy své cesty sami vybíráme, jindy se objeví, okolnosti, které nemáme pod kontrolou.

Baltesův stručně naznačený model je závislý na sociokulturních souvislostech, na tradicích, na osobních zdrojích a dispozicích a může být upravován řadou dalších vlivů. V různých kulturních oblastech se prosazují odlišné momenty, tradice i myšlenkové systémy. Často diskutovaný střet mezi kulturami má zde své kořeny a snad právě starší a zkušenější osoby mají jistou šanci patřičného nadhledu.

## Čtvrtý věk člověka

S prodlužujícím věkem člověka se v posledních létech začíná hovořit o čtvrtém věku. Většinou se klade za hranici 80. roku. Někdy se objevuje pojem věk kmetský. Není ještě zcela zmapován a rozbor jeho potřeb je výzvou pro budoucí šetření. Indikátory zdraví, kvality života i duševních funkcí naznačují, že nápadně narůstají rozdíly mezi lidmi a to hlavně jako důsledek nastupujícího biologického zhoršení celkového stavu organismu. Jeho nástup je však individuálně velmi odlišný. I přesto se věk dožití stárnoucích osob neustále prodlužuje. V rozvinutých evropských zemích v posledních 30 letech se věk dožití osmdesátníků prodloužil ze 4 na 8 let. Vzniká otázka, jak pro psychologii zdraví, tak pro obecnou politiku, jak poslední léta naplnit z hlediska kvality života. Významnou roli hrají i historické změny, kterými prochází celá společnost. Jen za života dnešních osmdesátníků se politické i hospodářské poměry několikrát významně změnily.

Kvalita života úzce souvisí se zhoršováním somatických i duševních funkcí. Uvažuje se o dvou skupinách stárnoucích osob. U části populace kmetů se snižuje celková kompetence a možnosti nezávislého života. S věkem přibývájí sklerotické potíže a objevuje se Alzheimerova nemoc, proti které zatím není obrana. Velká berlínská studie osob ve věku 70 až 100 let vedla na základě rozboru 23 ukazatelů somatických, psychiatrických, psychologických, sociálních i ekonomických funkcí ke stanovení 4 kategorií funkčního stavu: dobrý – průměrný – špatný – velmi špatný. V 80. roce života bylo rozložení sledovaných osob (více než 500) do jednotlivých kategorií zhruba stejné. V 90. roce převládá kategorie velmi špatný. Při tom však ve většině duševních funkcí (osobnost, sebepojetí či základní sociální chování) je vliv stárnutí relativně menší než v somatickém vývoji a to zvláště tehdy, žije-li kmet v pozitivně laděném prostředí,



kteří věnuje stárnoucí osobě potřebnou a láskyplnou péči. Odolnost vůči nej-různějším nesnázím pak bývá relativně větší.

Ukazuje se<sup>9</sup>, že ve vyšších létech se sociální vazby se širším okolím výrazně snižují, ale zůstávají pevné – mnohdy se i zvyšují – ve vztazích k vlastní rodině či k nejbližším přátelům, kteří dokáží poskytovat emoční i sociální oporu v poslední fázi života. Síť sociálních vztahů se tedy snižuje co do rozsahu, ale maximalizuje se k blízkým osobám. Pocity osamění ve stáří nápadně korelují s řadou zdravotních obtíží i s nárůstem depresí<sup>10</sup>, které kvalitu života značně snižují. Dostáváme se postupně k problematice paliativní péče, která patří k dalším aktuálními otázkám současné doby.

Při systematickém rozboru biodromální psychologie se objeví otázka, jak dalece jsou různé poruchy ve starším věku vázány na poruchy, které se objevovaly již ve věku mladším a kdy tedy vlastně začíná problematika gerontologická. V žádném věku není budoucnost etapou, do které pasivně vstupujeme, ale je to věk, který můžeme aktivně tvořit či alespoň spoluvytvářet. Hledat ostrou hranici stáří není možné.

## Závěr

Náš jubilant prošel aktivním životem a obstál v mnoha zkouškách – pracovních i morálních. Stojí v pedagogické galerii mnoha svých žáků, spolupracovníků i vrstevníků. Umí předávat poselství kritického myšlení, činů, opřených o pevnou morálku i o duchovní poznání, které sám převzal, tvůrčím myšlením i činy přetvořil a s pochopením a respektem předává svým žákům.

AD SUPREMOS ANNOS!

**Pozn. red: prof. Jan Sokol, Ph.D., CSc. oslavil 18. dubna 2006 své sedmdesáté narozeniny.**

---

<sup>9</sup> F. R. Lang, „Endings and Continuity of Social Relationships“, *Journal of Social and Personal Relationships* 17 (2000), s. 155–182.

<sup>10</sup> K. B. Adams, S. Sanders, E. A. Auth, „Loneliness and Depression in Independent Living Retirement Communities“, *Aging and Mental Health* 8 (2004), s. 475–485.