

UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ
FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ
Institut mezioborových studií Brno

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Brno 2009

Bc. Miroslava Matějková

UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ
FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ
Institut mezioborových studií Brno

Kvalita života občanů v důchodovém věku

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Vedoucí diplomové práce:
PaedDr. Libuše Mazánková, Dr.

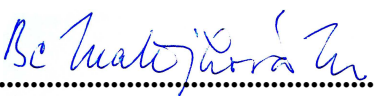
Vypracoval:
Bc. Miroslava Matějková

Brno 2009

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma „Kvalita života občanů v důchodovém věku“ zpracovala samostatně a v práci jsem použila informační zdroje uvedené v seznamu.

Brno, 18. března 2009



.....

Bc. Miroslava Matějková

Poděkování

Velmi děkuji vedoucí diplomové práce PaedDr. Libuši Mazánkové, Dr. za cenné rady a metodickou pomoc, kterou mi poskytla při zpracování diplomové práce.

Také bych chtěla poděkovat manželovi, synovi a rodičům za morální podporu a pomoc během celého studia, které si nesmírně vážím.



Bc. Miroslava Matějková

OBSAH

Úvod	2
1. Společnost a „koloběh života“	4
1.1 Čas plyne – vývojové etapy člověka	9
1.2 Zralý věk	12
1.3 Společenská role důchodce	15
2. „Ještě jsem tady“ – kvalita života důchodců	23
2.1 Zdravotní stav	25
2.2 Hmotné zabezpečení	33
2.3 Aktivní stáří – koníčky, záliby, vzdělávání	37
3. Perspektivy „podzimu života“	45
3.1 Význam rodiny	45
3.2 Osamělost	49
3.3 „Pomocná ruka“ institucí	50
4. Praktická část – návrh řešení problému	62
4.1 Motivace, zdraví a životní styl	66
4.2 Dotazníkové šetření	83
4.3 Recept na „šťastné stáří“	88
Závěr	91
Resumé	94
Anotace	96
Seznam literatury	98
Seznam příloh	101

Úvod

„Život je jako bonboniéra. Nikdy nevíš, co ochutnáš.“

Forest Gump

Naše populace stárne. Většina vyspělých zemí se potýká na jedné straně s nízkou porodností, na druhé straně s nárůstem lidí, kteří jsou tzv. v „neproduktivním věku“. V centru zájmu každého státu jsou děti, mládež a pracující, kteří pro společnost „vytvářejí hodnoty“. Starý člověk stojí až na samém konci „společenského řetězce“. Jaká smutná pravda čiší třeba z tohoto aforismu: „*K tomu, abyste si vážili stáří, stačí jedině. Zestárnout.*“.¹ Je v něm řečena pravda koloběhu života nás všech smrtelníků a vypovídá i něco o postoji druhých lidí – těch mladších k naší nejstarší generaci. A děje se tak bez ohledu na naše postavení, náš majetek, naše vzdělání, charakter i lehké či těžké „života bytí“.

Naše babičky a naši dědové, jedno jestli na plný „babičkovský a dědečkovský“ úvazek, nebo staříci a stařenky v domovech důchodců či v domovech pro „přestárlé“, anebo vitální prosperující páni podnikatelé anebo statné, stále ještě pracující důchodkyně (i když trochu vyššího věku) – ti všichni jsou v naší obvyklé terminologii jednotně zaškatulkováni a vystupují pod společným názvem – *důchodce*. A to ať se jim to líbí, nebo ne. Letitě zažitá praxe hovoří: důchodce je člověk, který je na „zaslouženém odpočinku“ – tzn., nepracuje, neboť své si již odpracoval, pobírá od státu tzv. „důchod“ a nyní si užívá svůj „podzim života“. Je tedy zaopatřen, má spoustu času, věnuje se svým zálibám a koníčkům. Ale je to opravdu tak? Není to jen jakási vize a mýtus, zažité kliše, kterým živíme naši představu o stáří? Jak se mají (anebo nemají) naši důchodci? Jsou spokojeni a „užívají si“? Není náhodou realita trochu jiná?

Všichni se těšíme na dovolenou – tu klasickou letní trávíme lenošením, nebo aktivitou. I o důchodu můžeme říct, že je to jakýsi druh dovolené. Jenže s tím rozdílem, že pro její aktéry už není nikdy návratu do „všedního dne“. Tento druh dovolené je totiž trvalého charakteru a probíhá už pořád a je navždycky. Zmapováním názorů lidí, kteří už nějaký ten rok prožívají svůj zasloužený odpočinek, bychom se mohli v lecčem poučit. Třeba zjistíme, co je dobré propagovat a šířit, anebo se dozvíme, co je z pohledu

¹ Sobotka, J. – Aforismy, myšlenky i smyšlenky. Olomouc: ANAG, 2005

důchodců špatné, nedokonalé a hodné nápravy. Výsledek dotazníkového šetření, nám může podat cenné informace k životu naší nejstarší generace. Jsem přesvědčena, že je naší povinností se o ni zajímat. Vždyť jsou přece mezi nimi naši rodiče, babičky a dědové, proto si to zaslouží. A navíc – i z nás bude jednou „důchodce“ a i my budeme jednou odkázáni na zájem (nebo nezájem) společnosti, našich vlastních dětí a okolí.

Součástí praktické části bude dotazníkové šetření. Chtěla bych oslovit dvě skupiny lidí – ty, kteří už mají „svůj věk“ a do kolonek tiskopisů píše slovo důchodce. A potom také osoby, které mají do důchodu ještě relativně daleko. Co asi jedni od důchodu očekávají a co druhým už přinesl? Chtěla bych nahlédnout do „radostí i strastí“ dnešního důchodce. Třeba získáme prostřednictvím dotazníkového šetření cenné informace o životním stylu lidí v důchodu. Třeba tím posloužíme veřejnosti.

Co tedy „těší“ a co „trápí“ naše důchodce? A jak se dívá na svůj budoucí odchod do důchodu třeba dnešní padesátník? Nemá z něj náhodou už dnes noční můru? A nebo je rád, že do něj jednou odejde? – je mnoho otázek, které bych chtěla zodpovědět ve své diplomové práci. Proto je práce rozdělena na teoretickou a praktickou část, jejichž cílem bude:

- 1. V teoretické části představit současného důchodce a přiblížit jeho postavení v naší společnosti.**
- 2. V praktické části za pomoci dotazníkového šetření odhalit aktuální pohled na společenské uplatnění a hledat možnosti realizace naší nejstarší populace.**

1. Společnost a „koloběh života“

„Všichni toho víme o životě stejně. Každý máme jen jeden.“

Jan Sobotka, Aforismy

Koloběh života je neúprosný, ale zároveň je i fascinující. Něco musí občas umřít, aby se pak narodilo nové stvoření. V přírodě si zvířata a rostliny žijí svůj vlastní život a nás k tomu vlastně nepotřebují, spíš naopak – my jim život jenom ztěžujeme. To člověk má proti nim svůj život „narýsovaný“ již od samého počátku a neroste (nebo neměl by) jak se říká „jako dříví v lese“. Když se človíček narodí, je zprvu veden za ruku, pak vychováván a učen k vědomostem a k samostatným krůčkům a záhy krokům. Hodně lidí se zapotí, než ho naučí žít, tak jak kážou zvyky, tradice a normy společnosti. A pak se jednou karta obrátí – jen co člověk dospěje, stane se sám řídící jednotkou, která vede, učí, vychovává a řídí další pokolení. Plynutí našeho času není ale až tak jednoduché. Do hry vstupují faktory, které rozvoj člověka limitují, svazují a brzdí na jeho cestě od nevědomosti ke kýžené dokonalosti. A pak jsou tu ještě další faktory, které provází sestup od dokonalosti až k samému konci lidskéhožití. Zdoláme všechny nástrahy? Pokud ano, prožijeme šťastné dětství a bujné mládí, úspěšný start do dospělosti završíme zralým věkem, v jehož průběhu vychováme děti a předáme jim své zkušenosti. Žijeme pro rodinu, pro sebe a svou práci. Plníme si své životní sny a cíle a leckdo jsme i hrdí na to, čím jsme a co umíme. Jsme na vrcholu. A myslíme si, že jsme i dokonalost sama a že to bude trvat věčně.

Proto dokud žijeme prací, je nám otázka jiného způsobu života vzdálená. Sami na ni odpověď ani nevyhledáváme. Žijeme život tady a teď a jen vzdáleně vnímáme přes své stárnoucí rodiče a naše dospívající děti, že zub času je neúprosný. To jsme ale ještě plní síly. A přesně zapadáme svou rolí a svými povinnostmi do systémového kolečka společnosti, jejíž jsme členy. Proč by ne – společnost má pro nás ve své bohaté nabídce „*kafetérie benefitů*“ mnohá lákadla: peníze, úspěch, společenské postavení, vážnost, kariéru, důstojnost a především právo se o některou odměnu z balíčku výhod ucházet. Aniž bychom si toho byli vědomi, lačně natahujeme ruce po cukrátku a leckomu se leccos získat i podaří. Škoda, že následuje kruté vystřízlivění. Po letech soutěžení totiž nepřichází výhra v podobě bonusu ještě lepší a ještě výhodnější nabídky – ta je jen pro silné, zdravé a dravé. Společenské pouto, které jsme si letitě „užívali“ je ukončeno ne ovacemi, ale šokem: pak už jsme navždy svobodní, ale také staří, chudí,

nemocní a leckdy po stránce společenské – sami. Nebo to jde i jinak? Podívejme se na problematiku nejprve po stránce demografie.

• Demografie

Jak nám sám název demografie napovídá, tvoří jej složenina řeckých slov *démos* a *grafein* – což znamená lid a psát (tedy v překladu doslova lidopis – popis lidu), zajímá se tento vědní obor studiem obyvatelstva. Doslovný překlad ale náš jazyk nepoužívá, protože termín demografie se poprvé objevil až v druhé polovině 19. století a u nás se začal používat až na přelomu století. Tedy až po období národního obrození, které nám přineslo podobné výrazy jako dějepis, zeměpis a přírodopis. Latina nás zas obohatila o dnes tak často užívaný výraz populace *populus* – lid. Hlavním tématem oboru je dění, související s reprodukcí obyvatelstva a s jejím vývojem: zabývá se studiem úmrtnosti, plodnosti, zahrnuje vztahy ovlivňující reprodukci – např. sňatky a rozvody, sleduje migraci obyvatel – tj. *demografická dynamika*. Stav populace zkoumá z mnoha hledisek: podle pohlaví a věku, podle rodinného stavu a typu domácnosti – tj. *demografická struktura*, a to i z ekonomického hlediska – tj. *ekonomická struktura*, kam patří např. i třídění lidí na *ekonomicky aktivní a neaktivní* obyvatelstvo, zajímá ji rozmístění obyvatelstva – tj. *geografická struktura* a jeho vzdělanost, národnost, či náboženství – tj. *sociální struktura*.² Jedním z nástrojů pro vyjádření stárnutí obyvatelstva je graf demografické struktury, který se nazývá „*strom života*“, též nazývaný „*věková pyramida*“. Podívejme se prostřednictvím grafu do minulosti – strom života nám dává informaci o vývoji populace za posledních asi 100 let. Je to vlastně jakýsi koncentrovaný záznam historie:

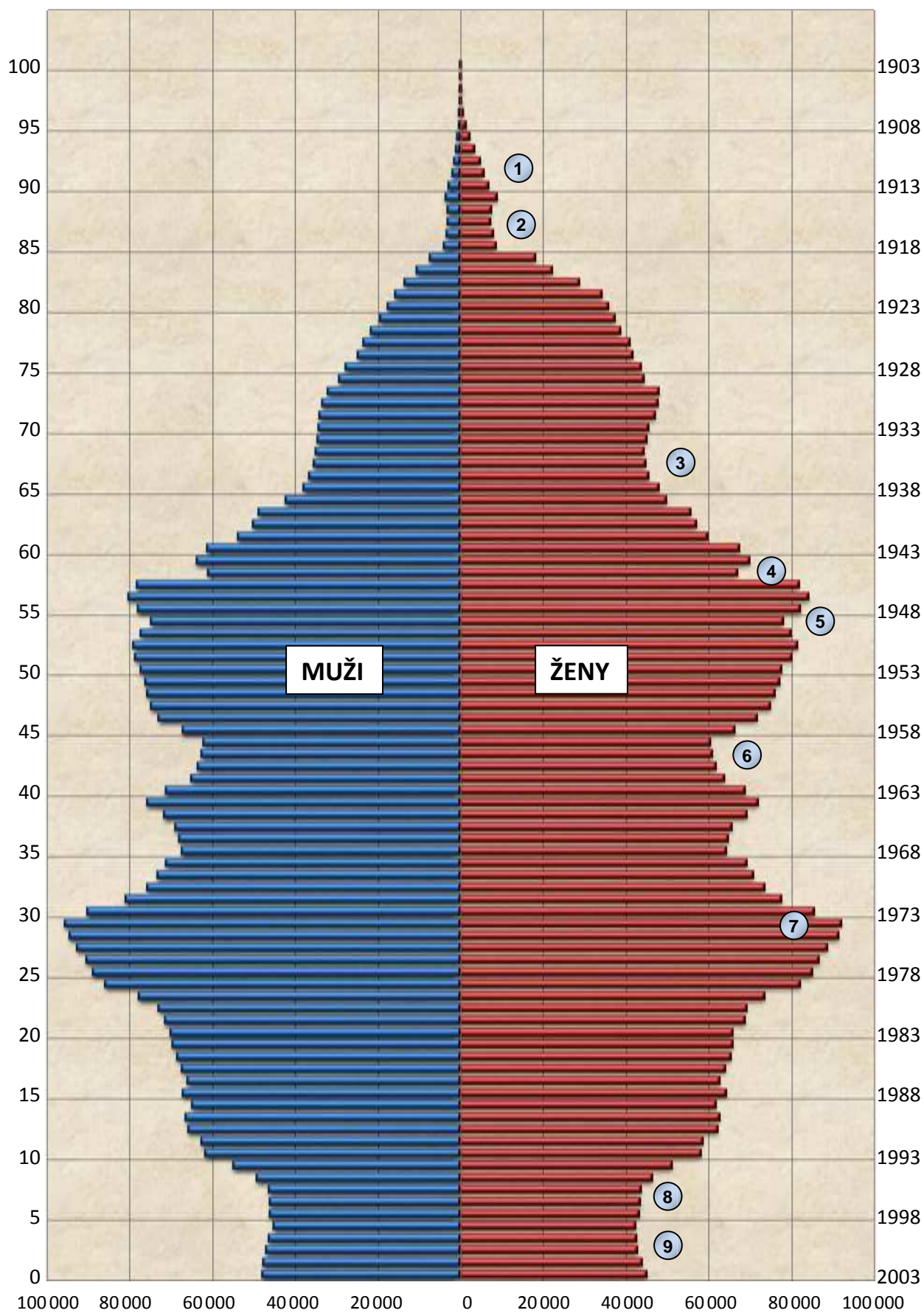
Graf: Struktura populace – Strom života, Česká republika 31. 12. 2003.

Zdroj: Koschin, F. – Demografie poprvé, VŠE v Praze, Fakulta informatiky a statistiky, 2005.

² Koschin, F. – Demografie poprvé. VŠE Praha: Oeconomica, 2005, str. 7 a 93

STROM ŽIVOTA

Česká republika 31. 12. 2003



Graf č. 1: Strom života - struktura populace

Zdroj: Demografie, Felix Koschin, nakladatelství OECONOMICA, vlastní úprava

V současné době jsme svědky změn ve struktuře obyvatelstva vyspělých zemí. Demografické tyto změny vysvětlují jako důsledek tzv. první a druhé demografické revoluce. První demografická revoluce proběhla v industrializovaných, především evropských zemích v první polovině 19. století. Díky rozvoji medicíny a dalším novým technologickým možnostem se podařilo výrazně snížit kojeneckou úmrtnost a celkově prodloužit průměrný věk obyvatelstva. Druhá demografická revoluce proběhla ve vyspělých zemích v druhé polovině 20. století. Tehdy došlo ke změnám ve struktuře rodiny, postavení žen a za pomoci antikoncepce (včetně antikoncepce ex-post, tedy interrupcí) také k plánovitému těhotenství. Zatímco v České republice druhá demografická revoluce proběhla poměrně velmi rychle, během 90. let, v rozvojových zemích prozatím neproběhla vůbec. Vlivem těchto změn se tedy vyspělé země potýkají s oním problémem stárnutí populace.³

Ke stárnutí populace tedy může docházet dvojím způsobem: jednak se může snižovat úmrtnost, takže se zvyšuje váha prarodičovské generace, jednak se může snižovat porodnost, takže se snižuje váha dětské generace. V prvním případě mluvíme o *absolutním stárnutí*, ve druhém pak o *relativním stárnutí*. Oba procesy však obvykle probíhají současně, anebo s nevelkým časovým odstupem.⁴

Ze stromu života lze vyčíst zajímavé skutečnosti – začněme od špičky:

- 1 u vrcholu je graf širší na straně žen – ženy mají delší střední délku života,
- 2 výrazně nižší je počet 85-89letých (tj. narozených v letech 1915-1918) – v době I. světové války se rodilo podstatně méně dětí,
- 3 další zub je u 66-70letých (tj. narozených v letech 1933-1937) – plodnost začala soustavně klesat už od roku 1925, ale pak ji urychlil nástup hospodářské krize,
- 4 malý zářez u 58letých odpovídá roku 1945 – tehdy se narodilo výrazně méně dětí než v sousedních letech a je zajímavé, že po celou dobu války počet narozených stoupal (to potvrzuje známý fakt, že v nepříznivých dobách lidé hledají jistotu v rodině, tudíž roste porodnost),
- 5 další zářez u 54letých z roku 1949 – může být jednak reakcí na události roku 1948 a také kompenzací mimořádného poválečného zvýšení porodnosti,

³ Koschin, F. – Demografie poprvé. VŠE Praha: Oeconomica, 2005, str. 114

⁴ Koschin, F. – Demografie poprvé. VŠE Praha: Oeconomica, 2005, str. 99

- 6 rychlý pokles počtu osob u 44 a 45letých odpovídá přijetí zákona o umělém přerušení těhotenství v roce 1957 (platného od 1. 1. 1958), jeho (nežádoucí) efekt se však po 2 letech vyčerpal – projevil se rostoucí počet narozených za války a také vliv řady pronatalitních opatření zvyšujících porodnost (zvýšení dětských přídavků, snížení cen dětského zboží, zdarma učebnice, důchodový věk žen podle počtu dětí, slevy na nájemném dle počtu dětí, prodloužení mateřské dovolené, zvýhodnění osamělých matek),
- 7 efekt propopulačních opatření se rychle vyčerpal a až další opatření (zvýšení dětských přídavků, mateřský příspěvek, vyšší přídavky na druhé a další dítě, novomanželské půjčky) spolu s příchodem silné poválečné generace znamenaly zvýšení porodnosti, která kulminovala v roce 1974,
- 8 i tento efekt opatření se brzy vyčerpal a ubývání generací (tzv. Husákových dětí) od 28letých k mladším je replikou vývoje v 50. letech, pokles narozených pokračoval až do roku 1996,
- 9 poslední čtyři roky minulého století se plodnost i počet narozených stabilizovaly na velmi nízké úrovni, od roku 2000 dochází k mírnému nárůstu.⁵

Tolik tedy ke stromu života roku 2003. Grafické doplnění dnešní situace po šesti letech (2009) by nám zřejmě ukázalo mírné změny jak u základny, tak i na samotném vrcholku – poslední roky provází mírně zvýšená porodnost a také bychom se možná přesvědčili i o zvyšující se střední délce života.

Demografické trendy v současném světě popisuje **bývalý generální tajemník OSN Kofi Annan**: „Žijeme v době, které se přisuzují nejružnější označení: éra po studené válce, post-industriální věk, věk internetu, doba globalizace. Naše doba je však také dobou dlouhověkosti. V druhé polovině dvacátého století se zvýšila průměrná délka života o celých 20 let. Během následujících třiceti let bude přibližně jedna třetina obyvatelstva vyspělého světa starší než 60 let. O celém světě se předpokládá, že toto bude platit někdy kolem roku 2150. Stárne však i starší obyvatelstvo, generace seniorů. Dnes je asi 10 procent populace nad šedesát let starší než osmdesát. Toto číslo vzroste do roku 2050 na plných 25 procent.

⁵ Koschin, F. – Demografie poprvé. VŠE Praha: Oeconomica, 2005, str. 94-96

Tyto trendy mají podíl na změnách ve struktuře rodin. Tradiční věková pyramida, ve které mladí značně převládají nad staršími, se postupně mění v opak: dnes je typickým obrázkem jedno dítě, dva rodiče, čtyři prarodiče a jeden i více praprarodičů.

Dalším zaznamenání hodným faktorem u staršího obyvatelstva je rozdíl mezi pohlavími. Téměř na celém světě se ženy průměrně dožívají vyššího věku než muži. Existuje u nich tedy i vyšší riziko chudoby ve stáří. U žen je také větší pravděpodobnost onemocnění chronickými nemocemi či zdravotní postižení, diskriminace a marginalizace, čili že se mohou dostat na samý okraj společnosti. Často se navíc zapomíná, že ženy během svého života dávají až trojí péči – péči o děti, péči o starší, a také péči samy o sebe.“⁶ A také péči o svého manžela – nesměle dodávám.

1.1 Čas plyne – vývojové etapy člověka

Lidský život je vymezen zrozením a smrtí. V tom čase „mezi“ se realizuje jedinečný lidský život a odehrává se způsobem, za který je jeden každý z nás odpovědný. Nezvládáme to, čemu se říká kontinuita života. Lidský život jsme se naučili „dělit“ na dětství, ranou dospělost, zralý věk a stáří. Každému úseku životní cesty jsme přiřadili určitá pozitiva. A zatímco každé stadium určitým způsobem opěvujeme, periody stáří se především bojíme. Náš strach je tak velký, že nám zabraňuje přijmout věci tak, jak jsou. A přece i ve stáří jsou určité věci důležité, nabývají na kráse i na významu. Ve stáří chápeme teprve podstatu tradice. Ve stáří můžeme „konečně“ dělat to, co chceme, nikoliv to, co musíme. Svoboda ve stáří je ale tvrdě zaplacená: člověk má více času za sebou než před sebou.⁷

Ale nepřeskakujme hned ke stáří. Vývojové etapy bychom měli začít popisovat hezky po pořádku a tedy i od samotného počátku. Musím si však postesknout, když říkám: měli bychom. Protože – která z propagovaných dělení vývojových etap života člověka je vlastně ta pravá? Který z vědců, průkopníků a obhájců té které teorie je zrovna preferován a uznáván? Tak prostý fakt, jako že se člověk narodí, roste a stárne, tedy že prožívá během svého vývoje mládí, dospělost a stáří – badatelsky zaujal už v minulosti nepřehledné množství lidí a zájem o něj trvá dodnes. Stal se součástí studia, vědy a výzkumu mnoha vědních oborů, jakožto i obyčejného a prostého, lidského a laického „mudrování“.

⁶ www.osn.cz/zpravodajstvi - OSN Praha: Zprávy 1998 – Mezinárodní den seniorů

⁷ Haškovcová, H. – Fenomén stáří. Praha: Panorama, 1990, str. 388

Tento fakt, tedy že teorií dělení vývojových etap člověka je tolik, mě před pár lety (v druhém studijním semestru), přiznám se, trochu překvapil. Ale vzápětí mě pak inspiroval tematicky a stal se mi obsahem seminární práce do tohoto předmětu. I přes nadsázku, kterou jsem tenkrát do práce vložila, dovolím si zde svou seminární práci celou uvést. To proto, že v ní zmiňuji některé i dávné teorie vývojových etap.

Příloha ① seminární práce (2. sem.Bc./2005)

Vývojová psychologie

Každý z nás žije individuální a neopakovatelný život, z čehož plyne, že každý z nás prožívá a prociťuje stárnutí způsobem zcela individuálním a neopakovatelným. Dnes už víme, že stárnutí a stáří odpovídá do značné míry stylu života, kterým jsme žili hlavně ve středním věku, a neodpovídá žádné šabloně o stárnutí. Stárnoucí a staří lidé netvoří totiž jednodílnou skupinu. Byl by omyl házet tak velkou sociálně psychologickou část lidstva „do jednoho pytle“. Lidé v této věkové skupině se od sebe liší a s přibývajícím věkem se odlišují stále více. Nikdo z nás není izolován od společnosti, naopak podléháme jejím vlivům po mnoha stránkách.⁸

• Efekt placebo

Co jsme vždy tušili a vyjadřovali větami typu „*k smrti se rozčílil*“ nebo „*jakmile ho poslali do důchodu, onemocněl*“, stále věrohodněji dnes potvrzuje i nová vědecká disciplína – **psychoneuroimunologie**. Nikdo už nepopírá, že starosti, nejasné vyhlídky do budoucnosti a nedostatek sociálních kontaktů jsou živnou půdou pro tělesné neduhy. Dokonce mnohé napovídá tomu, že je možné silou myšlenek si přivodit i smrt!⁹ Byly zdokumentovány praktické příklady lidí, kteří podlehli zhoubné nemoci na základě svého vlastního přesvědčení o existenci nemoci. A to i navzdory zcela negativním lékařským nálezům - zapracovala u nich síla myšlenky a tzv. „**sebezničující předpověď**“.

„*Věř a víra tvá tě vyléčí*“ – zní pozitivní myšlenka života a pramení z ní energie a síla ducha a těla, nad níž často i vědcům zůstává rozum stát. Avšak ten, kdo propadne skepsi, toho jeho negativní přesvědčení může i zahubit. Zdraví – tělesné i duševní, se prolíná jako dlouhá nit všemi etapami života. Jen na něm záleží, jaký ten náš

⁸ Gregor, O. – Stárnout, to je kumšt. Praha: Olympia, 1983, str. 5

⁹ Axt, P. a Axt-Gadermann, M. – Prodlužte si mládí. Praha: Ottovo nakladatelství, 2006, str. 27

současný a budoucí život vlastně bude. Zdravotní stav tělesný a duševní je základ, na němž můžeme stavět – žít, radovat se, pracovat, konat, bavit se, učit se, dělat to, co chceme a to, co musíme. Vývojové etapy člověčího života jsou z části odvislé od našeho kalendářního věku a zčásti také od toho, jak sami se kdo cítíme, do které role vývojové etapy se přisuzujeme. Je to na nás, na našem pohledu a na naší vůli. A na „kapičce toho štěstíčka“.

• Dlouhověkost

Tématem dlouhověkosti se zabírají i autoři knih o zdravém životním stylu. Malá exkurze do bible, konkrétně Starého zákona, nás může uvést v úžas – jak absurdně vyhlíží věk proroků zde popisovaný. Několik set let? „...*biblický patriarcha Metuzalém se údajně dožil 969 let (Genesis, 5, 27), jeho syn už „pouhých“ 777 (Genesis, 5, 31)...*“¹⁰ Budiž, ale jak to, že se dále dovíme, že se postupně věk našich biblických předků zkracoval a zkracoval, až dosáhl přibližně 150 let? Jistě, komu z nás by to nestačilo, tím spíš, že se dočteme, že někteří z těchto předků plodili děti s mladými ženami i ve věku okolo sta let! Nemohlo dojít k chybě způsobené špatným počítáním času, jak tvrdí někteří badatelé? Či snad naši dlouhověcí předci ani nebyli „lidé“? Jistě zrovna to je troufalá úvaha, která sem snad ani nepatří. Přesto se již objevila. A řekněte, není to zajímavé?¹¹

Reálněji (někdo by snad mohl říci „vědečtěji“) vypadají odhady teoreticky možného, jakéhosi „původně plánovaného“ průměrného věku člověka, který se pohybuje v rozmezí 115-130 let. Ale málokterý z tak starých lidí je v jakž takž relativně dobré kondici. Není divu, že oni sami o sobě říkají: „*Pánbůh na mne zapomněl*“. Myslím, že je to výstižně řečeno, protože tak vysokého věku se dožije jenom ten, komu je to „dáno“ jediné šťastnou souhrou náhod, mezi které patří ideální vnější okolnosti v kombinaci s biologickou dispozicí.¹²

Šance na dosažení vysokého věku narůstá. V antické době byla průměrná délka života sotva pětadvacet let. Před sto lety se lidé dožívali téměř dvojnásobného počtu let a dnes už dosahují muži průměrného věku sedmdesáti dvou a ženy sedmdesáti osmi let. Několik set lidí i u nás žije za stoletou hranicí. Takový biblický věk přirozeně člověka

¹⁰ Axt, P. a Axt-Gadermann, M. – Prodlužte si mládí. Praha: Ottovo nakladatelství, 2006, str. 17

¹¹ Fořt, P.,- Jak stárnout pomalu. EB nakladatelství, 2001, str. 22-23

¹² Fořt, P.,- Jak stárnout pomalu. EB nakladatelství, 2001, str. 23

těší, jen pokud mu zůstalo dost sil na to, aby si jej také užil. Proto se vědci tolik zajímají o tělesně i duševně zdatné „*superstarce*“. Dá se totiž předpokládat, že v sobě mají skryté dispozice, které zabraňují jinak běžnému tělesnému a duševnímu úpadku.¹³

Pokud si někdo myslí, že se ho problém stárnutí netýká – což bývá častý naivní pohled na věk hlavně naší mladé generace, která se nějakou tu dobu pojmem stárnutí vůbec nezabývá – ten se krutě mylí. Nesmrtelnost neexistuje, všichni totiž stárneme. Proto by měl každý z nás, a to i každý mladý člověk, s tímto faktem počítat. To znamená – vyplatí se nám, dokud je čas, udělat příslušná „obránná opatření“ ještě v době, kdy „s tím“ ještě něco udělat lze. A to čím dříve, tím lépe. Kromě toho znalosti dávají každému člověku jedinečnou šanci stárnout pomaleji, nebo přinejmenším bez významných škod na těle i na duchu.¹⁴

1.2 Zralý věk

S ohledem na kapitolu, věnovanou vývojovým etapám člověka, nabízí se nám nyní zásadní otázka: Který věk je tzv. „**zralý věk**“, a tedy do které vývojové etapy vlastně patří? Když uvážíme, že časy se mění a co platilo včera, může být (a je) dnes už zcela jinak. Dnes tu máme například sedmdesátileté pány podnikatele, šedesátileté novopečené tatínky a podnikatele v jednom, šedesátileté důchodkyně v džínách, s melírem a dokonalým make-upem, kterým byste stěží hádali i tu padesátku, ale máme tu i zástupce těch nedávných „klasických“ důchodců a důchodkyň, kteří ve tváři nemají vepsanou dychtivost a mladistvost jako ti první, ale číší z nich odevzdanost, smutek a někdy i zloba na všechno a všechny kolem sebe. A pak je tu i skupina nemocných, postižených a – co si budeme namlouvat – dnes už i těch chudých neboli sociálně znevýhodněných. Těmto lidem bude elán a radost ze života chybět ve čtyřiceti, zrovna tak jako v šedesáti. K těm „zralým“ patří člověk ve dvaceti, ve třiceti, či po čtyřicítce, po padesátce, nebo je to člověk na postu regulérního důchodce, požívajícího „výhod“ současného systému sociálního zabezpečení? Podotázka tedy zní: Který věk tomu „zralému“ člověku vlastně máme přisoudit? K objasnění nám možná pomohou slova gerontoložky a naší přední odbornice v psychologii stáří:

¹³ Axt, P. a Axt-Gadermann, M. – Prodlužte si mládí. Praha: Ottovo nakladatelství, 2006, str. 18-19

¹⁴ Fořt, P.,- Jak stárnout pomalu. EB nakladatelství, 2001, str. 7

Helena Haškovcová ve své knize „*Fenomén stáří*“ popisuje „*kult mládí*“ slovy Karla Steigerwalda, současného českého dramatika, který ve své hře Tatarská pouť tematizoval problém lidské nedospělosti a tím i lidské neodpovědnosti: „Mladí lidé mají skutečné právo na nedospělost, ale pouze na nedospělost časově omezenou, na nedospělost upřímně hledající dospělost. Nedospělost neznamená, že mohu, co chci, ale že nemusím nic, že k ničemu nemám slušnou povinnost, žádný závazek, protože být je lehké. Nedospělost žije pocity a ty pocity si plete s pravdou. Má sebejistý úsměv rozmarné neodpovědnosti, pohybuje se na světě s jistotou dítěte, které si hraje v pokoji, v němž se nikdy neuklízí; cokoliv lze vzít, pohrát si, věc kamkoliv pohodit a jít dál. Žije se lehce, nic nemá váhu, je jen sladký čas, nebolestivé žití bolestivé doby.“¹⁵

Autorka se tedy ptá: „*Co je dospělost?*“ A odpovídá si: „Dospělost je především odpovědnost – za sebe, za své činy, za život svůj a všech blízkých i vzdálenějších lidí, s nimiž v jednom životním čase společně sdílím osudy jedné vlasti i jediné planety. Dospělost znamená vědět, že za své současné, minulé i budoucí chování a jednání nesu plnou odpovědnost. A že ji nesu také za své chyby a omyly. Odpovědnost v práci a za práci, ať je jakákoliv a ať je konána kdekoliv. Odpovědnost za vztahy ke všem lidem. Odpovědná dospělost vylučuje ospravedlnění typu ...já za to nemohu, to ti druzí...“.¹⁶

„Čas **mládí** hodnotíme jako *nejkrásnější věk, bezstarostné období, čas malin nezralých*, který, když jej právě prožíváme, přijímáme přinejlepším jako vnitřně rozporný. Mladiství skrývají své pochopitelné nejistoty za silácká gesta, tvrdá slova nebo aspoň napodobují dospělé okázalými projevy tzv. zralosti. Dětství je nenávratně pryč a do dospělosti je přece jen ještě daleko.“

„**Dospělost** nepochybně reprezentuje ekonomickou a společenskou nezávislost. Adolescentům se *musí* zdát, že dospělý může všechno. Vždyť nedospělým tak často opakujeme: počkej, až budeš dospělý! Toto zaklínadlo má rub i líc. Nedospělec však vnímá selektivně; lákavý je leitmotiv, že jako dospělý si bude moci dělat, co chce. Negativní obsah sdělovaného, že totiž vše bude ležet na jeho bedrech, že za všechno, o čem rozhodne, a nejen v profesi, ponese plnou odpovědnost, většinou pomíjí.“¹⁷

¹⁵ Haškovcová, H. – Fenomén stáří. Praha: Panorama, 1990, str. 5-6

¹⁶ Haškovcová, H. – Fenomén stáří. Praha: Panorama, 1990, str. 6-7

¹⁷ Haškovcová, H. – Fenomén stáří. Praha: Panorama, 1990, str. 36-37

Víme nyní, s čím se potýká mládí a čím se vyznačuje dospělost, která tak láká nedospělce. „Být v dnešní době dospělým znamená být Někdo, respektive být Něčím. Akcent profesionality v jakémkoliv oboru lidské činnosti je obecně zřejmý. Profesní příprava je s ohledem na ekonomickou návratnost vložených investic relativně dlouhá a rozhodně co se týče délky přípravného času, nemá v dějinách obdoby. Je však *zrychlena*, a to v tom smyslu, že pravidelně předchází osobnostní zrání. Situaci komplikuje bezpochyby i arbitrárně určená dospělost. V osmnácti letech není zpravidla člověk skutečně všestranně dospělý, často není ani *profesně* dospělý. Ale může *si dělat, co chce*.“¹⁸

„Prakticky až do svého třicátého roku prožívá dospělý nedospělec období kardinálního osobního zrání. Poprvé jsme zaměstnáni, poprvé vstupujeme do manželství, poprvé se stáváme rodiči. Když mladý dospělec vidí staré lidi ve svém okolí, připadají mu staří jako Metuzalém. Snadno podlehne některému mýtu o stáří. Jemu je v této fázi života vlastní dravost a zdravá ctižádost převrátit svět. Neměli by však zcela opomenout problematiku dlouhých perspektiv. Respektive ti starší by jim měli připomínat, že všechno má svůj čas a všeho je do času. Je třeba myslet také na staré lidi okolo i na své budoucí stáří.“¹⁹

Ale zpět k naší otázce zralosti – těžká odpověď. Jak bylo řečeno v seminární práci o vývojových etapách – názory odborníků se různí. Nedívím se tedy, že například podle **Cicera** je člověk zralý až ve své poslední, čtvrté etapě života („*slabost, divokost, vážnost, zralost*“), a podle **Příhody** zas vrchol končí věkem 45 let („*Životní stabilizace a vyvrcholení do 45 let*“) a potom následuje „*senium*“ do 75 let. A v nedávné době jsem dokonce slyšela tuto myšlenku z úst asi dvacetileté slečny: „Každý chlap je zralej, když je mladej“.²⁰ Dospěla jsem tedy k závěru, že rozdíly škálování mají spojitost s růzností průměrné délky života té které doby a rovněž souvisí i s názorovým postojem a charakterem pisatele-autora určité teorie. Nutno tedy říci, že jako je stárnutí individuální záležitostí každého konkrétního jedince (s ohledem na období, ve kterém svůj život žije) v souvislosti s jeho vlastním postojem k životu a stylu, kam spadá i vzezření, vzdělání, profese a zdravotní stav – tak nějak obdobně to bude i s naší zralostí. Až tedy mládí dospěje, nedospělec se poučí a dospělý člověk „dostane rozum“,

¹⁸ Haškovcová, H. – Fenomén stáří. Praha: Panorama, 1990, str. 37

¹⁹ Haškovcová, H. – Fenomén stáří. Praha: Panorama, 1990, str. 37-38

²⁰ ČT – Uvolněte se prosím, 12. 12. 2008

pak teprve nastoupí i kýžená zralost. U někoho to bude dříve, u někoho později, ale najdou se i tací, kteří nezmoudří nikdy.

*„Spousta lidí sice nezmoudří nikdy, ale jisté je,
že nemůžete zmoudřet, dokud nezestárnete.“*

Joan Eriksonová

1.3 Společenská role „důchodce“

V úvodu práce jsem uvedla, že ti „dříve narození“ lidé u nás stojí na samém konci „společenského řetězce“. Ale nebývalo tak, byly jiné časy. I my jsme čítávali o starých rodičích „na vejminku“, kdy mladý hospodář neudělal ani krok (spíše nedovolil si) bez souhlasu „pantáty“. V té době děti rodičům vykaly. A byla tu i Babička, stará žena proslulá svou moudrostí široko daleko, kterou si i paní kněžna považovala. Byly to časy dodržování tradic, vzájemné úcty a pokory. Doby, kdy věk, lidská moudrost, zralost a znalost života byly hodnotou, která byla se vší vážností uctívána. Nebyla to jen póza, nebo vypočítavost, vždyť z té doby pravděpodobně plyne i pořekadlo: „*Dobrá rada nad zlato*“.

„Na vesnici kraloval model postupného přechodu z plné aktivity do aktivit méně zatěžujících. Když už člověk nemohl pracovat na poli, pomáhal na dvoře hospodářství. Když nestačil ani tam, pásal třeba husy. Tento model stárnutí v aktivitě byl přijatelný mj. proto, že měl svůj řád, svůj rituál. Starý člověk byl mimo to garantem moudrosti, protože byl zkušený. Řemesla zpravidla přecházela z otce na syna a v takové atmosféře zpravidla nevadilo, že stařec už všechno nezmůže a musí zvolnit tempo. Život, jeho fáze, radosti i starosti bral každý samozřejmě. Také pád do nemoci a do stáří nebyl neobvyklý, proto méně děsil. Tolik citu v rodinách, jako je dnes, tehdy nebylo, proto nebylo ani tolik strachu.“²¹

Ta doba se změnila. A s ní i pozice našich rodičů a prarodičů. Jen se podívejme na některá frekventovaná slova dneška – jejich význam si totiž můžeme vykládat hned na několik způsobů: také jste zvyklí prisuzovat starému člověku spolu s přízviskem „*senilní*“ jakousi dětinskost, zapomnětlivost, bláznivost a hloupost? A také chápete

²¹ Haškovcová, H. – Fenomén stáří. Praha: Panorama, 1990, str. 77

pojem „*senior*“ jako výraz určující starého člověka? Potom máte pravdu jen zpola. Slovník cizích slov totiž uvádí k těmto slovům následující vysvětlení: ²²

senilní	sešlý věkem, stařecký, vetchý,
senior	1. starší ze dvou lidí stejného jména, 2. příslušník starší věkové kategorie, 3. člen sboru požívající zvláštní úcty,
senilita	stařeckost, stárnutí, senilnost,
senilnost	senilita,
senium	fyziologické stárnutí.

Je-li tomu tak, pak je smutné, jak se nám to poněkud popletlo. Mé rodiče (80 a 73 let) by určitě ranilo (a s nelibostí by to nesli i jiní), kdyby o nich někdo řekl, že jsou senilní. To slovo dostalo příděch nadávky a je hanlivé asi jako pro mládež slovo „puberták“. Ale obojí je „zavedené“ a hojně se užívá. To opačně dle mého slovníku označení senior – coby člověk „požívající zvláštní úcty“, by zas potěšilo každého příslušníka nejstarší generace. Ale to je hudba budoucnosti. Seniora chápeme vesměs všichni jen jako starého člověka. No a pro toho „staršího ze dvou“ máme zkratku za jménem „st“ – tedy starší. Zvláštní je, že pokud se jedná o sport, kde slovo „senior“ vytyčuje kategorii nejstarších závodníků – tam všichni chápeme stejně. A nevádí nám, že v jednom sportu se jedná o závodníky od padesáti let do sta (kupř. Jizerská padesátka) a v jiném sportu jde o mládež ve věku od šestnácti let nahoru (např. krasobruslení, gymnastika).

● Generační konflikt

„Jsou tři etapy života: Mládí, střední věk a vypadáte dobře!“

internetový e-mailový vtípek

Tento vtípek (ale jak pro koho) jsem nedávno „uložila“ na internetu. Vida, jaké členění vývojových etap nám přinesl duch doby, tak charakteristický jevem propagace kultu mládí a degradací všeho zavedeného, letitého a „odmódněného“. Cožpak jedná-li se o věci – ty se ještě dají oželet (i když – leckteré starožitnosti si pro peníze velmi ceníme), smutné však je, týká-li se to člověka samotného. Jak to, že se jeho postavení a pozice, tedy jeho role ve společnosti, v práci a v rodině ve stáří znenadání tak změni

²² Kolektiv autorů – Slovník cizích slov. Praha: Encyklopedický dům, 1996, str. 304

a on je náhle všemi těmi mladšími a silnějšími odstrčen a některým je dokonce i k smíchu?

Za všechny vzpomeňme jeden poměrně nedávný televizní reklamní spot „*Železo stárne*“. Jak ho asi kdo vnímal? Já například jako reklamu na přípravek zabraňující rezivění železa, vtípně zkombinovanou s lehkou ironií na protivně jedovaté tchýně, o nichž se v minulosti u nás tak rádo vtípkovalo. Mladé ale pobavila až ta závěrečná věta: „Až budu ten plot natírat příště, maminko, tak VY už tady, nebudete!“. Jinými slovy – bylo zde jasně řečeno, že staří patří kam jinam, než do starého železa. A mám za to, že tehdy to vlastně začalo. Co? No přece – konflikt „mladí versus staří“.

● „Mladší versus starší“

V seminární práci předmětu Řízení lidských zdrojů (2008) jsem se zabývala problematikou působnosti starších lidí na pracovišti ve spojitosti s dnes tak velmi častým společenským jevem jejich „vytěšňování“ z pracovního kolektivu. Mám za to, že dnešní doba nám vnesla do problému stáří neférovou hru v podobě jakési generační řevnivosti, vzájemné nevraživosti a nezdravého soupeření. Celá seminární práce je přílohou mé diplomové práce.

Příloha ② seminární práce (3. sem. Mgr./2008)

Řízení lidských zdrojů

Mladší versus starší (nejen) v pracovním procesu

Potud tedy naše mládí – dobývající svůj první úspěch a s netrpělivostí hledající své místo na výsluní. Chce všechno „hned a teď“ a je zahleděné hlavně na sebe. A jak na to reaguje naše starší generace? Obávám se, že je zbytečně moc zdrženlivá a že ke své škodě toleruje jeho vrtochy až moc shovívavě. Stojí skromně bokem, říká si „ať se mládí vydovádí“ a nechává se dobrovolně z dění společensky a pracovně „vytěsnit“ a odstrčit.

Ale jak se říká – všeho s mírou. Mám za to, že v ražení hesla „mládí vpřed“ bylo v posledních letech poněkud „přestřeleno“. „Zvýhodňování“ mladých „za každou cenu“, ať „to stojí, co to stojí“ chápu jako společenský úlet, který se nám všem může v budoucnu vymstít. Čeká nás (a jich se to jednou bude také týkat) reformní řešení,

keré je založeno na pozdějším odchodu žen i mužů do důchodu. Nezmění-li se tedy postoj firem, organizací a podniků – současných zaměstnavatelů, budou u nás brzy zástupy starších, pro které není či nebude práce. Diskriminace starších se nám (tj. státu) tedy může vrátit v podobě dávek v nezaměstnanosti, v chudobě, vyšší kriminalitou a nižší životní úrovni obyvatelstva.

„Za našeho mládí byli chytřejší mladí, za našeho stáří staří.“

Jan Sobotka, *Aforismy* /2005

Slova sociologa: „Nárůst populace *seniorů*, lidí v penzijním věku až za hranici 20 % celkové populace je a bude problém všech vládních garnitur České republiky. Přináší totiž s sebou nutnost čelit příslušným ekonomickým, sociálním a politickým problémům. Vzniká tak rostoucí skupina *ekonomicky závislé populace* se svébytným životním stylem, specifickými životními potřebami, odlišnými nároky v oblasti spotřeby, zdravotní péče, forem trávení volného času a bydlení. Stejně jako i v případě jiných sociálních nerovností, jsou i postoje populace vůči starým lidem závislé na kulturní úrovni společnosti. Společnost může ke starým lidem mít velký respekt, jinde jsou naopak senioři chápáni jako neproduktivní a obtížní. Vždy však narážíme na často zjednodušující hypotézu snižující se kreativity stárnoucích lidí. Pro mnohé mladé lidi a pro střední generaci je totiž vysoký věk symbolikou nemoci, neschopnosti, závislosti a smrti. Mladí lidé se na staré mnohdy dívají jako na ty, kteří jim kradou zaměstnání a stojí v cestě profesionální kariéry. Již zmiňované znevýhodňování starších lidí (často již nad hranici 40 let) v procesu přijímání do zaměstnání a obsazování některých profesních pozic je sice u nás postaveno mimo zákon, v praxi je však spíše důmyslně skrýváno. „Kult mládí“ se projevuje i v tak běžné oblasti, jako je kupříkladu věková struktura postav televizních postav či jiných forem masové kultury: pouze marginální zastoupení mají právě lidé starší 65 let. Dominují mladí, zdraví, krásní. Alespoň v intencích mnohdy zjednodušujícího televizního či filmového scénáře.“²³ Tyto postoje často končí diskriminací, proto se u tohoto pojmu nyní zastavme.

● Diskriminace

Diskriminace je u nás často zmiňována v souvislosti s jinými národnostmi, menšinami, anebo v souvislosti gender. Kyselé jablko, jímž je „jiný přístup k jedné

²³ Sekot, A. – Sociologie v kostce. Brno: Paido, 2002, str. 105

skupině než k jiné nebo k celku“²⁴ v souvislosti se stářím, dosud nikdo veřejně nenakouzl. Jak by také ano – je známo, že co se diskriminace týče, většinou plyne ze strany většiny k menšině. Ale jak se to vezme.

V dokumentu **Oslava ekonomie: přednášky laureátů Nobelovy ceny za ekonomii** (1992) se v přednášce s názvem „*Ekonomický způsob pohledu na život*“ diskriminací zabýval **Gary S. Becker**. Diskriminace se může týkat mnoha oblastí a také její podoby mohou být různé, co se týče stran a úhlů pohledu i pohlaví. Může jít o omezení, útlak, vykořisťování, přehlížení, znevýhodnění, zneužívání, zesměšňování, a tak dále. Gary Becker svou přednášku zaměřil na problematiku blahobytu:²⁵

► „Ekonomická analýza předpokládá, že jednotlivci maximalizují blahobyt tak, jak ho chápou, bez ohledu na to, zda jsou sobečtí, altruističtí, věrní, zlomyslní či masochističtí. Jejich chování je prozíravé, a je rovněž konzistentní v čase. Snaží se především co nejlépe předvídat nejisté důsledky svého jednání. Prozíravé jednání však může stále vycházet z minulosti, protože minulost může vrhat na postoje a hodnoty dlouhý stín. Jednání je omezeno příjmy, časem, nedokonalou pamětí a výpočetními schopnostmi a ostatními omezenými zdroji, a rovněž příležitostmi, které jsou dostupné v ekonomice a ostatních oblastech. Tyto příležitosti jsou do značné míry určeny soukromým a kolektivním jednáním ostatních jednotlivců a organizací.

Pro pochopení diskriminace menšin je nezbytné rozšířit preference tak, aby zahrnovaly předsudky a nenávist vůči určitým skupinám. Ekonomická analýza zločinu zahrnuje do racionálního chování protiprávní a ostatní protispolečenské formy chování. Přístup používající pojem lidského kapitálu zkoumá, jak je ovlivněna produktivita lidí v tržních a netržních situacích v závislosti na investicích do vzdělání, kvalifikaci a znalostech. Koeficient diskriminace ve srovnání s obvyklými předpoklady, že zaměstnavatelé berou v úvahu pouze produktivitu zaměstnanců a že pracovníci ignorují charakterové vlastnosti spolupracovníků, zohledňuje vliv rasy, pohlaví a ostatních osobních charakteristik na preference a postoje. Tržní diskriminace ze strany většiny je účinná z toho důvodu, že příslušníci menšiny nemohou nabídnout podnikům, které se specializují na zaměstnávání těchto pracovníků, různé schopnosti v dostatečném množství.

²⁴ Kolektiv autorů – Slovník cizích slov. Praha: Encyklopedický dům, 1996, str. 73

²⁵ JONÁŠ, J. a kol. (ed) Oslava ekonomie: přednáška G. Beckera

Pokud je většina ve srovnání s menšinou značně velká, jako např. běloši ve Spojených státech, kterých je devětkrát více než černochoů a mají mnohem více lidského a fyzického kapitálu na osobu, tržní diskriminace ze strany většiny stěží negativně ovlivní její příjem, ale může značně snížit příjem menšiny. Pokud však představují členové menšiny výraznou část celku, může mít diskriminace ze strany většiny negativní dopad i na ni. Toto tvrzení je možné ilustrovat s pomocí analýzy diskriminace v Jižní Africe, kde je černochoů čtyři až pětkrát více než bělochoů. Diskriminace vůči černochoům poškodila výrazně taktěž bělochy, ačkoliv některé bílé skupiny z ní měly prospěch.“ ◀

Zaujalo mě, že se Gary Becker ve své přednášce ani slůvkem nezmiňuje o nějakém tlaku zaměstnavatele či zaměstnanců v souvislosti se stářím, což je téma naší zemi už pár let známé a držené u nás zatím tzv. „pod pokličkou“. Uvědomila jsem si důvod absence této problematiky v textu: Amerika (a našly by se i další země) je přece známá tím, že diskriminace stran věku je v ní brána jako jedno z nejtěžších společenských faux-pas a přečinů. Proto Gary Becker o diskriminaci v souvislosti s věkem ani neuvažuje. A mám pro to i jednoduché vysvětlení: předpokládám, že absence diskriminace stran věku souvisí s dlouholetými zavedenými mechanismy kapitalismu – i starý člověk (a právě že on tím spíše) je třeba váženým členem či představitelem bohaté korporace, anebo je to člověk, který se svou pílí dopracoval nejvyššího postu. Nebo může být příslušníkem velmi ctěné a uznávané rodiny, slavná osobnost, bohatý člověk, anebo jde jednoduše „pouze“ o člověka z lidu, ale i jako takový má peníze a je tudíž přímým či potenciálním zákazníkem. A tak tedy – ať už je člověk takový či makový, je pro prodejce a dobrého obchodníka vždy cenným zdrojem peněz a zisku. Zato u nás se, vzhledem ke krátkému období transformace ze socialismu na kapitalismus, dosud na zisk (obzvláště u státních podniků) stále až tak nehledí. A na starého člověka? Mám obavu, že se hledí převážně jako na „starou stukturu“, „duchnu“ – čili důchodce, nebo jako na senilního dědka, anebo bábu. A v zaměstnání jako na člověka, který neví, že JÁ (já mladý) to vím a znám všechno lépe než on.

A pak je tu ještě jedna zajímavost – zmínila jsem se, že diskriminace většinou plyne ze strany většiny k menšině. V přednášce pana Beckera je ale uveden příklad Jižní Afriky, kde přestože jsou černoši až pětkrát ve většině, dochází k jejich diskriminaci ze strany menšinových bělochoů. Podívám-li se na náš graf Stomu života (uvedený

v první kapitole na str. 6), dojdou k obdobné skutečnosti dosažené na naši problematiku „mladí versus starší“: nepočítám-li děti a mládež do 20 let, potom pouhým okem zjistím, že občanů nad 45 let směrem vzhůru je nesrovnatelně více, než jejich 20 až 45letých spoluobčanů! Je mi tedy opravdu zvláštní politika naší společnosti, když uvážím, že přednost a výhody tzv. „boom“ zažívají ti, kterých je podstatně méně. A i když leckdo možná tuto situaci jako konflikt nepovažuje, faktem je, že je u nás až moc takových, kteří pro svůj velmi mladý věk (v poměru s nastupující dlouhověkostí a se zvyšující se dobou odchodu do důchodu) ve svých pouhých čtyřiceti pěti letech nemohou sehnat zaměstnání (z důvodu, že je zájem o mladé), nebo je hodně těch, které opravdu nebaví současná moderní akční televizní produkce pořadů (krváky, hloupé televizní reality-show, moderní české filmy nevalné jakosti) a ani nemají zájem o drmolící moderátorské novice, kteří svou práci ještě zdaleka neumí tak jak by měli. A ani je nebaví (nebo ani neumějí) číst anglické „novosloví“ implantované do naší češtiny. A také je tu spousta těch, kteří opravdu neví, proč by měli dávat přednost lidem, kteří neumějí a neznají, dělají chyby a tzv. „mají ještě mléko na bradě“.

Tím vším jsem chtěla říci, ve spojitosti s uvedenou pasáží přednášky Beckera o blahobytu, že starší lidé jsou především zkušenými praktiky. Možná že nemají tolik síly a takovou výdrž jako mladí, oni „nesní svůj sen v realitě“, ale jako dlouholetí „pracanti“ umějí analyzovat, předvídat a hledat optimální řešení. Umí se také vyhýbat chybám a tím pádem šetřit peníze a síly jiných. Opačně – umí být hospodáři a mrzí je, že jsou neprávem považováni za outsidersy. Společnost sama ale snad prozře – nakonec jisté slabé náznaky jsou již patrné z několika pořadů ve veřejnoprávní televizi už z jejich názvů: „*Země starých*“ v cyklu Dobrodružství vědy a techniky (ČT2 26. 1. 2009), nebo pořad „*Když člověk přichází do let*“ (ČT2 11. 1. 2009). Nakonec – zvýšení hranice odchodu do důchodu se již postupně zavádí v praxi. Nebude tedy zbytí a mladí si chtě nechtě budou muset zvyknout na fakt, že jejich spolupracovníky budou i o hodně starší lidé. A kdo ví – zřejmě si budou zvykat i na skutečnost, že jejich starší kolegové budou nadřízenými, šéfy, majiteli a řediteli podniku. Ne proto, že jsou „staré struktúry“, nebo něčí známí, ale prostě proto, že jsou lepší, zkušenější a že jsou k tomu i dobří praktici. A že díky nim nedojde v leckterém podniku ke krachu, ale naopak – snad – dojdeme ke kýženému blahobytu.

Případného čtenáře z řad mladších, kterého má teze rozladila, chci ujistit, že jsem si vědoma i jisté diskriminace věkově mladých lidí ze strany starších občanů: příkladem může být prachobyčejná návštěva lékaře, který mylně předpokládá, že když je člověk mladý, je zákonitě i zdravý a může ho tímto svým zkresleným přístupem poškodit. Nebo ho odbude prodavačka, nebo dostane příkaz ve stylu „jsi mladej, tak dělej a nemluv“ – kdy není brán jako rovnocenný partner. Což chápu, že mladé urazí a do budoucna je může vést k odvetě.

Diskriminace je obvykle způsobena nedostatkem důvěry či tolerance jedněch k druhým. Její existence bude mít živnou půdu tím více, čím více bude lidem chybět slušnost, ohleduplnost, výchova a takt. Jinak by totiž mohl být diskriminován jednou ten a jindy onen a v tom nekonečném souboji by bylo jedno, jestli byl dříve příslušníkem menšiny či většiny.

2. „Ještě jsem tady“ – kvalita života důchodců

„Stáří je smutné, ale je to jediný způsob, jak se dožít vysokého věku.“

Z cyklu *Ještě jsem tady*

Když se mi náhodně dostala do rukou malá útlá knížečka **Terezy Brdečkové**, bylo mi naprosto jasné, jaký podtitul bude mít moje diplomová práce. Knižní verze televizního cyklu *Rozhovorů o životě, dějinách a stáří* mě uchvátila a stejnojmenný název literární podoby „**Ještě jsem tady**“ necítím jako degradaci stáří a neuráží mě. Možná proto, že „tam“ ještě nejsem. Ale chápu, že někdo, kdo se svým stářím není usmířen, mohl kvůli názvu reagovat odmítavě. Tak jako pán (ale za deset let natáčení pouze jediný), který autorce účast odřekl slovy: „Myslíte ten pořad, co mu lidi říkají, Než zaklapne víko? To já dělat nebudu, dík“. Mě naopak název zaujal právě svou dvojsmyslností. Cítím z něj především výkřik bytí a touhy po životě, životní elán, zkušenost a touhu po uznání a nepřehlížení. A o tom to je. Žít a chtít žít až do úplného konce neodstrčený, na plný plyn a v centru všeho dění. Každý si přece přejeme být stále součástí všeho, s čím jsme byli dříve vázání. Mít možnost tu studnici myšlenek a nabytého moudra i ve stáří předávat dál a nenechat je zmizet v propadlišti dějin. Být při všem a se všemi a ne – být sám.

Slovo „*kvalita*“ má co do činění s hodnotou, jakostí a stavem věci. V souvislosti s námi – lidmi – pak má kvalita ještě co do činění se štěstím, naším vnitřním pohledem a přesvědčením. A především se spokojeností, což jsou všechno faktory, které se od člověka ke člověku různí. Slovy **Věry Pilnáčkové** (*1910), bývalé majitelky továrny na mýdlo: „Víte, člověk se ze štěstí neraduje, pokud život plyne spokojeně. Ale když projdete tak těžkými momenty, že je sotva unesete, pak máte radost z každodenních malých věcí“.²⁶

Autorka Tereza Brdečková nás v úvodu své knížky zasvěcuje do zákulisí televizního natáčení a objasňuje okolnosti a motiv vzniku stejnojmenného pořadu: „Neušlo nám, že devadesátá léta jsou báječná éra pro nás, ale že už nikdo nevrátí zpátky čas generaci našich rodičů, kteří kráčeli od německé okupace vstříc Únoru, stalinismu, sovětské invazi a normalizaci, a teď tu často stáli jen s hanebnou penzí a snad s radostí, že my jsme na tom lépe. Cílem rozhovorů s *lidmi, kteří mají víc za sebou než*

²⁶ Brdečková, T. – *Ještě jsem tady*. Praha: NLN, 2005, str. 21

před sebou" nemělo být provokovat, soudit nebo vyrábět senzací. Šlo o to pátrat, jak souvisí dějiny 20. století s jedinečným lidským osudem. Co to vlastně v postmoderní době znamená stárnout a čím se pak člověk stává pro sebe i pro druhé?²⁷

„Když jsme začínali, zdál se nám být starý každý nad pětadesát. Dneska je pro nás věk jenom číslo. Naše optika je jiná, ale zároveň je život v Česku kvalitnější a to má pro nás důsledky: dnešní šedesátileté krasavice a muži na vrcholu sil bychom si vůbec netroufli ke spolupráci pozvat. Lidé, kteří prošli pořadem, nám dali strašně moc pro dnešek i pro naše pozdní léta, pokud se jich dožijeme. Především poznání, že stárí je hlavně stav mysli a pokud si člověk dělá plány, těší se na příští den a má zajímavou práci a starost o druhé, dokáže se svým věkem držet krok“.²⁸

Také autorka sama se při natáčení setkala s neúctou ke stárí. Popisuje, jak při jednom z prvních natáčení tvrdě usnul mladý osvětlovač, a členové štábu si ťukali na čelo a nechápali, proč mají hodiny poslouchat řeči neznámých lidí. Postupně se ale členové štábu „umravnilí“ a také technické problémy se naučili řešit takřka beze slov, aby nerušili jemnou atmosféru, v níž se rozhovor odvíjel. „Deset let práce na *Ještě jsem tady* nás všechny změnilo. Na prvním místě jsme pochopili, že vůbec není tak důležité klást moudré otázky, jako dostávat moudré odpovědi. Že pokud se chceme něco dozvědět, musíme ustoupit do pozadí a dát hostům prostor, jelikož jde o ně a ne o nás. Že krása žen a šarm mužů jsou trvalejší, než jsme si mysleli, ale že nakonec u každého je nejdůležitější inteligence a charakter“.²⁹

„Zachytili jsme pouto mezi generacemi staré tisíce let, vyprávění lidí, kteří odložili pýchu i ambice, masky a role, protože je už k ničemu nepotřebují. Někteří z nich jsou hrdinové a měli by být v učebnicích. Jiní prostě žili, jak se dalo, a neztráceli tvář. A další dokázali navzdory tlaku doby sledovat svůj životní sen. Ale všichni jsou sami sebou a nehrají už žádné role. Někdy za vysokou cenu. Myslím, že právě tím se náš pořad liší od všech ostatních“.³⁰

Jsem přesvědčená, že setkání s historickými událostmi, moudrem a osudy prostřednictvím přímého vyprávění lidí, které ani životní tragédie a doba neskolily, měly obrovský účinek i na mladší členy štábu. A že se jim během natáčení úhel pohledu

²⁷ Brdečková, T. – *Ještě jsem tady*. Praha: NLN, 2005, str. 5

²⁸ Brdečková, T. – *Ještě jsem tady*. Praha: NLN, 2005, str. 12

²⁹ Brdečková, T. – *Ještě jsem tady*. Praha: NLN, 2005, str. 11

³⁰ Brdečková, T. – *Ještě jsem tady*. Praha: NLN, 2005, str. 12

na nejstarší generaci značně rozšířil. I proto je důležité, aby staří lidé „ještě byli tady“ a aby se s nimi a o nich také mluvilo. Pozitivní stránka působnosti příslušníků předchozích generací je nesporná: „*Jsou živými svědky jedné poloviny časového rozpětí života mezi minulostí a budoucností.*“³¹

„*Náš život má dvojitou cenu. Jednu pro nás, druhou pro ostatní.*“

Jan Sobotka, Aforismy

2.1 Zdravotní stav

Se zdravím a s nemocí máme všichni bohaté zkušenosti. Víme, že zdraví nutně potřebujeme k aktivnímu životu, ale kdoví proč, zdraví bereme jako samozřejmost a strachovat se o něj začínáme poté, až nás nebo člena rodiny začne něco bolet. To proto, že běžně jsou v popředí našeho života naše úkoly, naše cíle a naše zájmy – tedy práce, rodina, koníčky a libůstky a člověk od člověka různě preferujeme jejich pořadí. A jsou i lidé tak vytížení, že jim dny a noci na všechno ani nestačí. Reakce na nemoc je u všech stejná – jsme jí zaskočeni a teprve zjišťujeme, jak moc potřebujeme být zdraví. Nejen kvůli nepříjemným pocitům a bolesti, ale i proto, že nás její přítomnost omezuje a ruší ze zaběhlé rutiny. Uzdravení je pro každého z nás úlevou – jak by ne, člověk se zase stává svým pánem. A tak není divu, že bez otálení naskočíme zpět do toho kolotoče shonu, abychom mohli jet zas na plný plyn, a svůj výkon podpoříme jen sem tam nějakým tím vitamínem, či jiným podpůrným prostředkem. Doktoři naši filozofii přijímají – chápou vytíženost dnešních lidí i fakt, že k nim všichni přicházejí tehdy, až je něco bolí. Co bychom u nich také coby zdraví lidé měli pohledávat? Léčení jsme svižně, takřka ode dveří – v lepším případě to spraví nějaká ta antibiotika, kapky do nosu, obligátní paralen a na bolavé údy mast. Za svou nemoc zaplatíme hned třikrát – jednou sobě, jako trest za to, že se o své zdraví nestaráme, pak lékaři za jeho péči a do třetice farmaceutickému průmyslu, který z nás profituje a upřímně se z našich nemocí – potažmo ze svých zisků za medikamenty – raduje.

„*Žádné bohatství se nedá srovnat se zdravým tělem.*“

Ježíš Sirach

³¹ Matějček, Z. – Co děti nejvíc potřebují. Praha: Portál, 2003, str. 45

Mark Twain napsal ve svých Dopisech ze Země: „Člověk je pěkně rozhrkaný stroj. Neustále se musí opravovat. Stroj, který by byl tak nespolehlivý jako on, by si nikdo nekoupil.“³² Člověk ale není stroj, i když si někteří lidé myslí, že mohou projít krupobitím střel, plavit se mezi torpédy nebo procházet minovými poli, sjíždět na lyžích po stěnách mrakodrapů, a přesto dopadnout zase na nohy, bez jediného škrábnutí. A pokud se přitom trochu potlučou, že je doktoři zase dají dohromady.³³

Přes své hříchy mládí, pracovní vytíženost, stresy, ledabylou životosprávu a honičku s časem, kterou jsme v rámci novodobého boje o přežití ochotni podstoupit, jsme křehké bytosti a lehce zranitelní. A nejsou to jen součástky našeho těla, které se tu a tam polámou a časem opotřebují, jsou zde i naše pocity – duše a mysl – dva neviditelní pomocníci, kteří naše tělo statečně všude doprovází a snaží se s ním, navzdory kolotoče dění kolem něj, držet s ním krok a vybalancovat potřebnou harmonii.

„Každá generace bývá přesvědčena, že právě s jejím zrodem nastává nejvýznačnější historické éra, která vyřeší všechny problémy minulosti, současnosti i budoucnosti. Je si jista, že minulé generace podobnou šanci propásly, protože nevládly aktuální úrovní technického rozvoje. Obdobně spoléháme na rozvíjející se lékařskou péči, která už záhy odstraní ony trapné nehody, k nimž dochází v podobě eskalace nebezpečných nemocí.“³⁴

Je pravda, že antibiotika, chirurgie a věda zachránily milióny životů. Že se zlepšila lékařská péče a rapidně se snížila dětská úmrtnost. Že byly potlačeny infekční nemoci, je lepší hygiena a jsou i přijatelné životní podmínky. Že se vynakládá spousta peněz na zdravotnictví a rozvoj vědomostí v oblasti medicíny. Že máme vesměs dostatek výživy a léků. „Moderní medicína si oblékla plášť spasitele. Má hodně nabubřelé ego a je spokojená sama se sebou. I přes nesporné úspěchy ale neumí léčit třeba infarkt, mrtvici, následky nehod, cukrovku, rozedmu plic ani cirrhosu.“³⁵ A ještě mnoho dalších nemocí čeká na své pokoření. Mezi nimi je i jedna, stará jako lidstvo samo. A to i přesto, ač je to přes veškerý světový pokrok a společenský rozhled k nevěře, že je po věky věků součástí lidského bytí a žití. Tou nemocí je – **stáří**, poslední vývojová etapa člověka. „Stáří totiž bývá posuzováno jako nemoc, kterou je třeba

³² Bortz II., W. – Zdravě a úspěšně až do přirozené stovky. Praha: Alternativa, 1995, str. 7

³³ Bortz II., W. – Zdravě a úspěšně až do přirozené stovky. Praha: Alternativa, 1995, str. 68

³⁴ Novotný, P. – Filozofie nemocí. Liberec: Dialog, 2009, str. 44

³⁵ Bortz II., W. – Zdravě a úspěšně až do přirozené stovky. Praha: Alternativa, 1995, str. 60, 62

odvrátit, byť 'nemocný' dosáhl doslova kmetského věku.“³⁶ A abych tento fakt potvrdila – kde myslíte, že jsem v knihkupectví našla dvě knihy o stáří? V oddělení „Zdravověda“, v regálu s nápisem „Nemoci“.

● Nemoc zvaná stáří

Otázka: „*Kdybyste mohla žít navždy, chtěla byste a proč?*“

Odpověď: „*Nechtěla bych žít navždy, protože kdybychom měli žít navždy, pak bychom žili navždy, ale nemůžeme žít navždy, a proto nebudu žít navždy.*“

Miss Alabama v soutěži o titul Miss USA 1994

„Vědci, lékaři a další lidé věří, že se narodíme, rychle dospějeme a potom setrváme na víceméně příjemném *plató* (rovina, fáze doznívání nebo dočasného poklesu), dokud nezačneme klesat. Období poklesu nazývají *senescence* (proces stárnutí) a považují je za odlišné a oddělené od toho, co bylo předtím. Jestliže se díváme jen na fyzické aspekty života, zvláště na buněčné úrovni, je to přijatelný názor.“³⁷

Zkušenost ze setkání se spolužáky, jakou zakusil doktor **Andrew Weil**, autor knihy „*Zdravé stárnutí*“, může potkat kohokoliv z nás: „Většinu svých spolužáků jsem neviděl od ukončení školy v roce 1959. Někteří z nich vypadali stejně, jak jsem si je pamatoval, skoro vůbec se nezměnili, velmi se blížili vzpomínkám, které jsem si o nich z doby před pětadvaceti lety zachoval. Jiní vypadali tak staře, že jsem sotva našel nějakou shodu s představou, kterou jsem o nich měl ve své hlavě. Proč takový rozdíl? Proč se vnější vzhled některých lidí tak mění a jiných ne? Nebo, řečeno jinými slovy, proč je takový rozdíl mezi chronologickým a biologickým věkem? Jsem přesvědčen, že odpověď má co dělat se složitými interakcemi genetiky a prostředí.“³⁸

„Buňky starých organismů jsou odlišné od buněk mladých a pozorování těchto rozdílů je podstatou *biogerontologie*, nové vědy o biologii stárnutí. Biogerontologové podporují názor, že stárnutí je naprogramovaná fáze poklesu, která následuje po *plató* zralosti. Podle jejich názoru *senescence* je samostatná fáze *celulárního* (buněčného) života shodná se ztrátou schopnosti buněk dělit se. Stárnoucí buňky mohou dosud plnit mnoho životních funkcí, ale nemohou se reprodukovat. Když vědci zkoušejí vzít buňky

³⁶ Novotný, P. – Filozofie nemocí. Liberec: Dialog, 2009, str. 37

³⁷ Weil, A. – Zdravé stárnutí. Praha: Pragma, 2007, str. 10

³⁸ Weil, A. – Zdravé stárnutí. Praha: Pragma, 2007, str. 10

z organismů, ať rostlinných či živočišných, a vypěstovat je ve zkušebních zkumavkách, senescence brzy přemůže kultury, buňky se přestanou dělit a kultury umírají (v lidském životě senescence odpovídá období funkčního poklesu, který se dostavuje před smrtí, a je spojen s výskytem nemocí souvisejících se stárnutím). Na druhé straně, když se buňky stanou *maligními* (zhoubnými), často se stávají vůči senescenci imunní. Buněční biologové hovoří o této změně jako o *imortalizaci* (nesmrtelnosti). Je to jedna z významných a současně nejpodivnějších vlastností rakoviny.“³⁹

Stárnutí v reálu dle A. Weila (ale nejen u něj) vypadá následovně: „Svého stárnutí si běžně sotva všímám. Když se ráno podívám do zrcadla, zdá se mi, že tvář a bílé vousy vypadají stejně jako včera. Ale na fotografiích ze sedmdesátých let mám vousy naprosto černé. Pociťuji víc bolestí, méně odolnosti, když čelím nepohodlí spojeném s cestováním, občasné snížení energie. Ani moje paměť už není taková, jako bývala. Avšak navzdory důkazům pociťuji, že některé části mého těla zůstávají beze změny, dokonce mi připadají stejné jako v době, kdy mi bylo šest let. Téměř každý, s kým mluvím o stárnutí, má podobné zkušenosti.“⁴⁰

„Tvrdým faktem je, že stárnutí přináší nepříjemné změny, mimo jiné bolesti, snížený elán, nižší samoléčivé schopnosti, nižší smyslovou ostrost, nižší svalový tonus i hustotu kostí, nižší sexuální energii, výpadky paměti, vrásky, ztrátu krásy, přátel, rodiny a nezávislosti, zvýšenou potřebu lékařů a léků a společenskou izolaci. Ano, stárnutí může přinést křehkost a utrpení, ale přináší rovněž hloubku a bohatství zkušeností, celek bytí, klidu, moudrosti a vlastního druhu energie a krásy. Popírat ale stárnutí a pokoušet se bojovat s ním je kontraproduktivní. Takový postoj dokazuje, že jsme nepochopili a neakceptovali důležité aspekty lidské zkušenosti, a je hlavní překážkou stárnutí se šarmem.“⁴¹

A jakže takový „šarm stáří“ vypadá? Mají ho lidé, kteří ač překročili sedmdesátku, vypadají a jednají tak, jak jsme byli zvyklí u lidí kolem padesátky a šedesátky, a mají ho i osmdesátníci, kteří jsou dosud aktivní, zdraví a těší se ze života.⁴²

³⁹ Weil, A. – Zdravé stárnutí. Praha: Pragma, 2007, str. 10-11

⁴⁰ Weil, A. – Zdravé stárnutí. Praha: Pragma, 2007, str. 9

⁴¹ Weil, A. – Zdravé stárnutí. Praha: Pragma, 2007, str. 11-13

⁴² Weil, A. – Zdravé stárnutí. Praha: Pragma, 2007, str. 12

• Synonyma „starý“ a „dobrý“

Jestliže je stárnutí vepsáno do zákonů vesmíru, ochota přijmout je a souhlasit s ním je nezbytným předpokladem, chceme-li je prožít se šarmem. Zdá se však, že v naší společnosti je projevování nesouhlasu s tím, že bychom měli zestárnout, naopak pravidlem, nikoli výjimkou. Mnoho lidí se snaží popírat realitu a pokrok. Mnoho lidí vidí jen jeho záporné stránky a unikají jim ty pozitivní. Motivace pro odmítání stárnutí pramení z tohoto zkresleného vnímání.⁴³

Zde je seznam slov, které lidé obvykle používají ve smyslu „starý“: archaický, bělovlasý, bezcenný, dlouhověký, chabý, křehký, minulý, **moudrý**, neužitečný, omšelý, opotřebovaný, ošlehaný, ošuntělý, penzionovaný, postarší, prošedivělý, předpotopní, rozpadlý, scvrklý, senilní, slabý, **starobylý**, **starodávný**, staromódní, starožitný, suchý, šedivý, **trvalý**, tuhý, ubohý, úctyhodný, uplynulý, vetchý, vrásčitý, vybledlý, vyčerpaný, **vytrvalý**, **vyzrálý**, vyschlý, zastaralý, zažloutlý, zbytečný, **zkušný**, **zralý**, zvětralý.⁴⁴

A. Weil si pohrál se slovíčky: v seznamu najdeme jen pár vlastností (jsou zvýrazněné), které bychom mohli nazvat pozitivními nebo atraktivními – **vytrvalý** a **trvalý** naznačují sílu v průběhu kontinuity. Další pozitiva se točí kolem základního smyslu zrání, zralosti, ale přestože zrání může přinášet moudrost a naplnění, **zralý** může snadno připomínat *shnilý* nebo *přezrálý*, což přivádí k celé kaskádě silně negativních výrazů ze seznamu, jako jsou například *rozpadlý*, *vetchý*, *vyschlý*, *ubohý*, *vybledlý*, *senilní*, *scvrklý*, *vyčerpaný*, *ošlehaný*, *vrásčitý*, *zežloutlý*, a ty snadno vedou k *opotřebovaný*, *zbytečný*, *bezcenný*. Ze všech slovních spojení, které dal dohromady, ho nejvíce znepokojuje to poslední. Ptá se: „Skutečně se cena lidského života s věkem zmenšuje?“ A vzápětí si sarkasticky odpověděl uvedením **analýzy EPA** z roku 2003 (Agentury pro ochranu životního prostředí USA), která navrhla snížit hodnotu života starého člověka na 63 procent nebo méně z hodnoty **6,1 milionu USD na jedince**.⁴⁵ Nás by asi také všechny hodně zajímalo ocenění českého člověka, pokud tedy u nás vůbec něco takového existuje.

I z toho vyvozuje doktor Weil fakt, že naše kultura je orientována na mladé. V módě a zábavě oceňujeme a oslavujeme krásu a sílu mládí. Neoslavujeme ctnosti

⁴³ Weil, A. – Zdravé stárnutí. Praha: Pragma, 2007, str. 102-103

⁴⁴ Weil, A. – Zdravé stárnutí. Praha: Pragma, 2007, str. 103-104

⁴⁵ Weil, A. – Zdravé stárnutí. Praha: Pragma, 2007, str. 104-105

zralosti. Příliš často se na staré pohlíží jen jako na „staré, šedivé a stojící v cestě“. Stáří přináší skutečné problémy – jako jsou zmíněné různé potíže fyzické a psychické, bolesti, snížená pohyblivost, zhoršení paměti, společenská izolace a ztráta přátel a členů rodiny – jsou však také strategie, jak je zvládat.⁴⁶

● Vliv životního tempa na zdraví

Život kolem nás je stále nepřehlednější a my zažíváme stále více stresových situací: honba za úspěchem, časová tíseň, hluk, hektičnost, přepracování, finanční problémy, ap. Následky jsou všeobecně známé: téměř všichni máme nějaké zdravotní problémy, např. onemocnění krevního oběhu a srdce, průjmy, bolesti hlavy nebo potíže se zažíváním. Tyto problémy mají velmi často psychosomatické příčiny.⁴⁷

Tělesný a psychický stav člověka je současně vždy jistým odrazem politicko-spoolečenské situace. Naše západní civilizace se bezpochyby vyznačuje vysokými technickými standardy a značným materiálním blahobytem. Platí však za to velmi vysokou cenu. Pokračující ničení přírody, celosvětová sociální nespravedlivost a každodenní hladomory – všechny tyto znepokojivé jevy nás dennodenně přesvědčují o tom, že náš svět ve skutečnosti není takový, jaký bychom si ho přáli mít.⁴⁸

Kvůli všem těmto problémům se vlastně nikdy nemůžeme cítit opravdu spokojeně. Stále více mladých i starých lidí se ptá po smyslu života a pokouší se změnit svůj životní styl v rámci stávajících poměrů k lepšímu. Stále více lidí poznává, že k pocitu štěstí je zapotřebí mnohem víc než jen dostatek peněz na dobré jídlo, bydlení a cestování. Příčinou přehodnocení dosavadního způsobu života bývá často osobní neštěstí nebo nemoc.⁴⁹

Když máme strach – naše tělo se napne. Když na nás doléhají pochybnosti – nemáme sílu a cítíme se jako ochromení. Tolik těžkých příhod a okamžiků se nám nedaří zcela strávit a ony nám pak leží v žaludku. Tělo není ničím jiným, než zrcadlem stavu mysli člověka.⁵⁰

⁴⁶ Weil, A. – Zdravé stárnutí. Praha: Pragma, 2007, str. 105

⁴⁷ Wellness z Asie – Harmonie těla a duše. Praha: Svojtka & Co., 2008, str. 11

⁴⁸ Wellness z Asie – Harmonie těla a duše. Praha: Svojtka & Co., 2008, str. 14

⁴⁹ Wellness z Asie – Harmonie těla a duše. Praha: Svojtka & Co., 2008, str. 15

⁵⁰ Wellness z Asie – Harmonie těla a duše. Praha: Svojtka & Co., 2008, str. 7

Buší vám prudce srdce, máte zrychlený tep, potíte se, máte v ústech sucho a v krku knedlík? Chvějete se, třesou se vám ruce, mrkáte víc než obvykle a podlamují se vám kolena? Potom se stáváte obětí civilizační nemoci číslo jedna – stresu.

● **Stres a jeho vliv na zdraví**

Asi nás neuklidní zjištění, že stres není jen záležitostí naší doby, ale prožíval jej i lovec mamutů. On však vzal v ohrožení nohy na ramena anebo kolem sebe mlátil kyjem a v obou případech se ze stresu vymanil. Anglický termín stress byl až do 30. let 20. století neznámým pojmem. Nemocem, na kterých se stres nějak podílí, podléhají až tři čtvrtiny obyvatel vyspělých zemí. U nás v ČR trápí stres formou duševních poruch a neuróz už přes 30 % lidí různého věku.

Slovo „**stres**“ můžeme přeložit jako napětí, zátěž, tlak a běžně ho užíváme k označení příznaků, kterými naše tělo reaguje na rostoucí napětí – obavy, úzkost a tlak. Jde tedy o kombinaci fyzických, duševních a emočních projevů. Stres má různé „meze pružnosti“ a každý jedinec se s ním vyrovnává rozdílně. Klíčovou otázkou pro zvládnutí stresu je nalezení rovnováhy mezi napětím a uvolněním. Tělo na stresující situaci odpovídá reakcí „**útěk nebo útok**“ (flight or fight!). Po dlouhodobém působení stresu se objevují některé z typických příznaků – únava, bolesti hlavy, špatné soustředění, agresivita, deprese, zažívací potíže, nechutenství, anebo naopak přejídání se, sexuální problémy, výskyt kožních ekzémů, žaludeční vředy, záněty tlustého střeva, nádory. Stres výrazně oslabuje imunitu organismu, čímž potěší různé infekce.⁵¹

Určitá míra stresu je a bude součástí našeho života. Přiměřený stres v zaměstnání neškodí, naopak většinou přispívá k lepším výkonům. Ani sportovci se bez stresu neobejdou, a přesto vyhrávají. Vášniví objetí (*eustres*) nám zas dodává energii, radost a udržuje nás ve formě. Pozor bychom si měli dát před zápornými stresy (*distres*), které na nás ale číhají takřka na každém kroku – v rodině nebo na pracovišti (rozvod, manželské neshody, smrt blízkého, problémy s dětmi, zákeřné choroby, vězení, ztráta zaměstnání), vždy by se mu měly vyhybat těhotné ženy a starší lidé. Před přírodními katastrofami, válkami a dopravními tragédiemi jsme ale všichni bezmocní.

Ředitel francouzského výzkumného pracoviště v oblasti prevence a výživy, pan **Bruno Comby**, se zaměřuje na problém, jak rozvíjet a udržovat v maximální míře

⁵¹ Časopis 21. století, 12/2008

všechny schopnosti člověka. Je vynálezcem tzv. „*stresometru*“, který měří nervové napětí. Jeho kniha „*Stres pod kontrolou*“ je poučením i návodem, jak stresu unikat, či se z něj vymanit. Charakterizuje trefně člověka vystaveného nervovému napětí: „Dlouhotrvající stresový stav udržuje svaly v napětí, což může vést ke křečím a bolestem hlavy. Toto napětí končí stažením se sama do sebe. Z toho vycházejí typické postoje při nervozitě a agresivitě: zatnuté pěsti, skloněná hlava, shrbení zad... Všechno se odehrává, jako kdyby stres byl břímě na vašich zádech. Mnoho lidí, tak jako **Atlas**, který nesl na svých ramenech svět, nosí všude s sebou ohromný těžký kufr plný negativního myšlení, starostí a strachu. Říká se: „*Podlamují se mu nohy pod tíhou odpovědnosti*“, „*Byla to pro něj moc velká zátěž*“, nebo „*Nevydržel pod tou tíhou*“. A také se říká „*pod tlakem událostí...*“. Na psychické úrovni se pod vlivem stresu stále více zatahujeme do sebe a ztrácíme komunikační schopnosti.“⁵² Kdoví, zda náhodou není stres jedním z hlavních komponentů ovlivňujících záporně kvalitu života naší nejstarší generace. Shrbená ramena, zdravotní potíže a bloky v komunikaci by tomu odpovídaly.

Možná se lidé jednou dopracují k měřičům hodnoty stresu v podobě hodinek, kde nám displej ukáže náš momentální pulz, množství stresového kortisonu, úroveň dýchání a další hodnoty. Ale ani tato vymoženost nás od stresu neuchrání – jen nás zřejmě opět vystraší, budou-li hodnoty nad normálem. Nezbude, než řídit se dobrými radami B. Combyho: podle něj je slovo „*spěch*“ velmi podobné slovu „*stres*“, a proto spěchat znamená být ve stresu. „Jedinec ve stresu je člověk, který se ignoruje.“⁵³ Stres je všudypřítomný a tak bude jen na člověku, zda prožije život bez něj v radosti a vnitřním klidu s pozitivními myšlenkami a respektováním biologických rytů.

Jak je vidět, kvalitu života nám přináší sám život. „*Stáří, to je nemoc*“ – řekl **Publius Afer Terentius** už v době starého Říma. Ale tehdy se dožilo jen málo lidí vyššího věku. „*Nemoc*“ zvanou stáří nelze ani léčit, ani vyléčit. A to prostě proto, že stáří nemoc není. Je to normální, nikoliv chorobná etapa lidského života. Vždyť v každém období lidského života může člověk být zdravý a může onemocnět. Z toho vyplývá, že stáří není nemoc, ale není bez nemocí.⁵⁴ Faktem je, že u většiny jednotlivců ve sto letech je funkce orgánů ještě bohatě dostačující. V podstatě ještě nikdo neumřel

⁵² Comby, B. – *Stres pod kontrolou*. Praha: X-Egem Nova a Pragma, 1997, str. 19

⁵³ Comby, B. – *Stres pod kontrolou*. Praha: X-Egem Nova a Pragma, 1997, str. 17

⁵⁴ Gregor, O. – *Stárnout, to je kumšt*. Praha: Olympia, 1983, str. 71-72

na „stáří“, ale vždy byl příčinou smrti přesně lokalizovaný problém – céva zablokovaná sraženinou, krvácení nebo tumor. Zbytek těla je dle pitvy nedotčený. To je třeba mít vždy na paměti.⁵⁵

*„Nemohu vám dát recept na dlouhý život – život je to, jak žijete,
jak spíte, jak jíte, jak pijete, jak pracujete – život je to, co jste vy.“*

Dora Zinsová, stáří 104 let

2.2 Hmotné zabezpečení

Palcové titulky včerejších, dnešních, a asi i těch zítřejších a budoucích novin, nás nebudou zřejmě ani nadále šetřit. Výběrem některé uvádím: „Do důchodu až v 65 letech? Zřejmě ano“, „Rodiny s dětmi mohou závidět důchodcům“, „Život v ústavech se ochromí. Nejsou peníze“, „Reforma důchodů sníží úlevy ženám“, „Kdo nespoří, může být žebrákem“, „Stát šetří na penzích, poště dá peníze později“, „Nakonec jsme v penzi zklamaní, cítíme se totiž osamocení“, „Optimální věk pro důchod? Podle Čechů 57 let“, „Chyby v LDN – to není o penězích“, „Lež, nebo ti dá pan doktor do držky“, „Děti přepadly sedm důchodkyň“. A pár „řádoby“ kladnějších: „Výběr penzijního fondu je důležitější, než státní podpora“, „Úspory jsou v bezpečí“, „Špatně spočítané důchody řeší ombudsman“, „Nový byznys: domov důchodců“, „Češi žijí déle, stoletých přibývá“. Nemusíme ani číst obsah článků a i tak z nich vyčteme nešvary a problémy naší dnešní společnosti. „**Bohatství země poznáme podle toho, jaký je její sociální systém**“, říká se. Chyba, že nemáme nějaké to bohaté ropné naleziště – ale byli bychom na tom lépe? Jde o to, zda by tento druh bohatství nebyl příčinou ještě větších sociálních karambolů a společenských a vládních „úletů“.

Prostřednictvím médií nám dávají naši političtí představitelé najevo, že je ekonomika našeho státu v deficitu. A prostřednictvím neustálého zdražování zboží a služeb jsme v reálu dnes a denně ujišťováni o tom, že je to pravda. V říjnu 2008 sleduji televizní přenos z poslanecké sněmovny: dozvídám se, že státní dluh bankám činí 980 miliard, a z toho že stát zaplatí roční úroky 50 miliard. Dále je řečeno, že roční příjem do státního rozpočtu tvoří 1 tisíc 100 miliard korun a že jedna třetina z této částky jde na důchody (ČT24, 22. 10. 2008). Víme, tedy je nám říkáno, že se všechna ministerstva potýkají s nedostatkem. Zbýlých zhruba 800 miliard nestačí

⁵⁵ Bortz II., W. – Zdravě a úspěšně až do přirozené stovky. Praha: Alternativa, 1995, str. 16

na zdravotnictví, na policii a státní aparát, ani na úředníky, sociální sféru a veškeré další státní, a tudíž dotované podniky. Neuplyne ani měsíc, a ejhle – máme na rozdávání: na stejné stanici běží kraulem mimořádná zpráva, že ČR půjčí Vietnamu 420 milionů dolarů na stavbu dálnice (ČT24, 12. 11. 2008). Příště se zas dozvím, že České dráhy (státní podnik) sponzorují film v produkci soukromé firmy. Nechápu – na jedné straně dlužíme, a na druhé straně máme na rozdávání a půjčování? Nejsem ekonom, proto asi můj selský rozum tápe.

• Je politika ve slepé uličce?

Nejenom naši současní důchodci, ale i my „čekatelé“ se snažíme zorientovat v novodobé české ekonomice. Jde to ale ztuha a s obtížemi – třeba pochopit činy a skutky politiků, spolknout řevnivost stran a sledovat boje o mocenské pozice plynoucí k rozdělovacím postům. K tomu poslouchat jejich vzájemné osočování, dokazování a přistihování. Mám dojem, že obzvláště u nás platí teze ekonomy **George J. Stiglera**, laureáta Nobelovy ceny za ekonomii 1982, která předpokládá, že stát a státní úředníci jsou subjekty maximalizující svůj vlastní užitek. On sám se potýkal s představou, že stát sleduje hlavně obecné dobro. Podařilo se mu ale ukázat, že ekonomické zákonodárství a hospodářsko-politická opatření zpravidla fungují tak, že zvýhodňují spíše výrobce, firmy, odvětví a skupiny povolání než obecnou veřejnost. Důkaz je prostý – konkrétní zájmové skupiny se snaží ovlivnit hospodářskou politiku a zákonodárství ve svůj vlastní prospěch. A závěr jeho teorie zní: regulace není vnější silou, nýbrž jakýmsi vnitřním výsledkem ekonomického procesu, kdy nemusí na sto procent platit, že stát bude využívat regulační opatření pouze jako nástroj cílevědomého zdokonalování společnosti.⁵⁶

V knize Stefana Kleina mě zaujala argumentace politologa **Roberta Putnama** z Harvardu, co vytváří dobrou vládu – je to angažovanost lidí: „Ve společenství s živým veřejným životem je obtížné jednat skrytě. Proto politici jednají od počátku upřímněji; vědí, že zneužití moci by jim neprošlo. V méně propojené společnosti se naopak může lépe dařit protekcionistickému hospodářství. Jednotlivec se cítí proti libovůli rodů a skupin bezmocný. Každý podvádí, jak jen může, aby se neocítl v nevýhodné pozici. Vlastníci moci se pak věnují obhospodařování vlastních záležitostí.“ Říká, že důvěryhodní lidé ve vedení, úderné zákony a instituce jsou důležité, ale bez aktivního

⁵⁶ Studentský list VŠE v Praze, prosinec 2008, Státní regulace neslouží veřejnosti, str. 16

veřejného života nemohou být plně účinné. „Tam, kde se lidé rádi sdružují a sledují společné cíle, tam je většinou i dobrá vláda – i když jsou spolky občanů svým zaměřením nepolitické.“⁵⁷

Autor **Stefan Klein** v knize „*Vzorec štěstí, aneb Jak vznikají dobré pocity*“ uvádí příklad, jak mohou vzniknout u lidí **symptomy „naučené bezmocnosti“**: v dříve kvetoucím městečku u Vídně došlo krachem textilky k masové nezaměstnanosti. Nikdo nestrádal, protože lidé byli dobře zajištěni podporou v nezaměstnanosti. Přesto měla situace na dříve sebevědomé dělníky ničivé účinky – nečinností upadalo městečko do agonie. Lidé pomalu rezignovali, vyhasl dosavadní bohatý sociální život, zpustl park, lidé se stáhli do soukromí domova. Neměli chuť chodit ven, číst, počet výpůjček v bezplatné knihovně dělnického spolku klesl o polovinu, stejně tak i předplatné novin. Lidé přestali sledovat čas. I rychlost jejich chůze se zpomalila a čím déle byli bez zaměstnání, tím byli pasivnější a ochablější. Rakouští sociální vědci zaznamenali, že nezaměstnaný člověk podléhá psychickým potížím a onemocněním spojeným se stresem. Jejich analýzy dospěly i k závěru, že ztráta práce má na rozpoložení lidí horší vliv než smrt partnera. I možnost ranního pospání je pro člověka bezcenné, protože si tento stav sám nezvolil. Lidé se cítí neužiteční, mají dojem ponížení.⁵⁸

„Klíčem ke štěstí ve společnosti je možnost mít svůj život ve vlastních rukou. Nutnost podrobovat se, se může stát ničivou zkušeností a nezáleží, zda se lidé podřizují osudu (jako ve zmíněném městečku) nebo vůli jiných – nemožnost kontroly vlastního života znamená stres, narušuje dobré rozpoložení a poškozují zdraví.“⁵⁹

• Je „spokojená společnost“ pouhým snem?

Musím říci, že v Česku máme pevný kořínek – leccos jsme zažili před revolucí i po ní a hodně seniorů pamatuje i válku. Navzdory šokům, traumatům a peripetiím obyvatel země je s podivem, že i u nás se věk lidí zvyšuje a že i my se můžeme chlubit stoletými občany. Ale faktem je, že nezaměstnanost naši současní senioři, ke svému štěstí, prakticky na své kůži nepoznali. Přibylo jim k životu kdysi nedostatkové zboží, léky, pokroky zdravotní vědy a také jejich duši posílila od totality nabytá svoboda. Po nových technologiích pokukují, pokud je už náhodou sami doma nemají (mobil,

⁵⁷ Klein, S. – Vzorec štěstí, aneb Jak vznikají dobré pocity. Brno: Alman, 2004, str. 205-206

⁵⁸ Klein, S. – Vzorec štěstí, aneb Jak vznikají dobré pocity. Brno: Alman, 2004, str. 206-208

⁵⁹ Klein, S. – Vzorec štěstí, aneb Jak vznikají dobré pocity. Brno: Alman, 2004, str. 208

plazmový televizor, počítač) a výkřiky politiků je v jejich věku už tolik nerozhodí. O to víc jim ale vrtá v hlavě, kam až dnešní nesnášenlivá společnost dospěje. A možná že i tyto aspekty jsou tajemstvím současně rostoucího počtu dlouhověkých občanů, ale působení vnějších sil je individuální. Ti úplně nejstarší už jsou „nad věcí“, ale ti mladší více vnímají společenské úlety, šoky a změny, obávají se o svou budoucnost a budoucnost svých dětí, trápí je, co bude dál a utápí se v pocitech bezcennosti a odstrčení. Své vnitřní boly mohou kompenzovat jen příslušenstvím ke zdravotnickým zařízením. V létě 2008 uvedl deník MF Dnes, že máme 569 stoletých Čechů⁶⁰ – škoda, že ono „chlubení se“ touto vzácností lidského života bývá pouhou jednorázovou oslavnou ódou a chvilkovou senzací našich médií třeba v rámci tzv. okurkové sezóny.

Nejšťastnější Evropané prý žijí ve Švýcarsku, v závěsu jsou Nizozemci a Skandinávci. Tajemství nejvíce spokojených Švýcarů prý tkví v jedinečném způsobu, kterým je řízen společenský život – občané mohou na základě referenda a lidového hlasování měnit ústavu, vydávat zákony nebo je rušit a kontrolovat státní rozpočet. V některých kantonech musí vláda před finančními výdaji nad určitou výši získat souhlas svých občanů, ale opačně – chtějí-li občané prosadit nějakou záležitost, postačí jim k tomu jen několik podpisů. Občané potvrzují, že čím více mohou ovlivňovat veřejný život, tím jsou se svým životem spokojenější. Efekt je natolik silný, že ovlivňování veřejného života je pro ně cennější, než žít v bohatších kantonech a mít vyšší příjmy (třeba v Ženevě), kde by ale měli menší rozhodovací možnosti.⁶¹

To naše země je zcela jiná. Typickým češtvím je „radost, když sousedovi chcípne kráva“. Už prý „Napoleon záviděl Caesarovi, Caesar Alexandru Velikému a Alexandr pravděpodobně Herkulovi, který nikdy neexistoval“ – napsal již dříve filozof Bertrand Russel.⁶² Zdá se, že závist vyhubit nelze. Evoluční psychologové se jí snaží vysvětlit darwinovským bojem o přežití: jestliže v přírodě soupeří každý s každým, pak nestačí být jen dobrý a mít dostatek – prosadit se může jen ten, kdo je lepší a má víc než ostatní. Proto prý je v člověku naprogramovaná závist.⁶³

⁶⁰ MF Dnes 3. 7. 2008

⁶¹ Klein, S. – Vzorec štěstí, aneb Jak vznikají dobré pocity. Brno: Alman, 2004, str. 210-211

⁶² Klein, S. – Vzorec štěstí, aneb Jak vznikají dobré pocity. Brno: Alman, 2004, str. 175

⁶³ Klein, S. – Vzorec štěstí, aneb Jak vznikají dobré pocity. Brno: Alman, 2004, str. 175-176

• Magický trojúhelník spokojenosti

Šťastná společnost nevodí své obyvatele za ručičku, ani jim neprogramuje direktivně život. Ale nechává na občanech, aby sami rozhodovali o co možná největším počtu malých i velkých životních otázek. Magický trojúhelník spokojenosti je ve společnosti tudíž tvořen *společenským cílem občanů, sociální vyrovnaností a kontrolou nad vlastním životem*.⁶⁴ V zapojení lidí do veřejného života, a hlavně naší starší generace, spatřuji hlavní motto obrody společenského dění u nás. Tím přibude i kontrola zvenčí, a důležitost, váženost a aktivita občanů ve veřejné sekci povede k ozdravení lidí po všech stránkách.

„Lidstvo živoří z polovičky rozdraceno tíhou pokroku, který samo vytvořilo. Neuvědomuje si dostatečně, že jeho budoucnost záleží na něm.“

Bergson

2.3 Aktivní stáří – koníčky, záliby, vzdělávání

„*Aktivita*“ je krásný pozitivní pojem – je to opak od „*nicnedělání*“ a „*nudy*“. Nečinnost vede k letargii, agonii, trápení a smutku a tento záporný stav myslí, duše a těla může přivodit i mnohé nemoci. Člověk se bez harmonické činnosti těchto tří složek doslova dusí, a dost možná, že slovo „*dusit se*“ má s naší duší i značnou souvislost. Každému je pasivita myslí, ducha a těla nezdravá, ale pro stárnoucího člověka je přímo nebezpečná. Proč? Protože lenivět znamená rezivět. Říká se, že „*co nepoužíváme, o to dříve či později přijdeme*“. Starořecký filosof **Platón** hlásal, že „*kvalitu stárnutí ovlivňuje způsob života ve středním věku*“, **Aristoteles** se domníval, že „*je-li člověk zdravý a má-li dost peněz, může mít ze svého stáří požitky*“, **Cicero** doporučoval „*tělesná cvičení, střídanou stravu a hlavně intelektuální aktivitu*“ – to aby se zpomalil proces stárnutí. **Seneca** zdůrazňuje, že „*způsob života je mnohem důležitější, než počet prožitých let*“ a **Arnold Villanova** (spis Zdravá životospřáva) dokonce doporučuje jako elixír „*aqua vitae*“ – vodu života (prý jí myslel alkohol). A náš **Tyrš** byl propagátorem starořímského hesla „*v zdravém těle je zdravý duch*“ (Mens sana in corpore sano – zdravá mysl ve zdravém těle).⁶⁵ Filozofové a mudrci se zahálkou zabývali už dávno, a jejich moudra praví, že naší tělesné schránce aktivita

⁶⁴ Klein, S. – Vzorec štěstí, aneb Jak vznikají dobré pocity. Brno: Alman, 2004, str. 212

⁶⁵ Gregor, O. – Stárnout, to je kumšt. Praha: Olympia, 1983, str. 7, 118-119

jenom prospívá – věděli, že život bez činnosti a cíle vede k depresi. Oni sami ji zaháněli i tím, že sepisovali spisy, diskutovali, organizovali politické kampaně a slavnosti.⁶⁶

„Štěstí je následkem činnosti.“

Aristoteles

Nejlepším prostředkem proti dlouhé chvíli je „*něco chtít*“, protože už sama touha zvedne náladu. A máme-li před sebou něco, čeho můžeme dosáhnout, pak se nálada zvedne ještě víc. Není přitom důležité, co dobrou náladu obstará. Důležitý je vnitřní stav touhy, předtucha pocitu vítězství. Kvůli tomu jsme ochotni udělat takřka cokoli.⁶⁷

Aktivita zvyšuje radostné očekávání a tím i intenzitu požitku. Systém očekávání není zaměřen na jeden určitý cíl, proto nezáleží na tom, čím se člověk zabývá. **Albert Einstein** rád štípal dřevo, římský císař **Dioklecián** pěstoval zeleninu. Francouzský filosof **Alain** napsal: „*Člověk se zabývá tím, že hledá své štěstí, ale jeho největší štěstí spočívá v tom, že se tím zabývá.*“⁶⁸

• Štěstí a radost

Štěstí je blažený pocit mysli. Příjemné pocity nastavila příroda tak, aby nás lákaly do žádoucích situací, aby řídily naše jednání. Štěstí ale není dar náhody nebo bohů, musíme o něj sami usilovat. To jen neštěstí přichází samo od sebe a strach, hněv a smutek jsou odpovědi na nebezpečí vnějšího světa. Aktivní člověk je šťastnější než ten, který nic nedělá. Štěstí je aktivita.⁶⁹

Radost působí nejen na ducha, ale především na tělo. „*Radost je přechodem ducha do dokonalého stavu*“, napsal nizozemský filosof **Baruch Spinoza**. Nedávné vědecké práce objasňují spojení mezi tělem a myslí, které vědci dlouho přehlíželi. Neustálý strach a skleslost v sobě skrývají nebezpečí pro zdraví, protože znamenají stres. Tajemství radosti a naplnění spočívá v aktivním životě.⁷⁰

Šťastní lidé jsou tvořivější, lépe a rychleji řeší problémy, štěstí činí člověka chytřejším, a to nejen na okamžik, ale trvale. Šťastní lidé jsou příjemnější, pozornější

⁶⁶ Klein, S. – Vzorec štěstí, aneb Jak vznikají dobré pocity. Brno: Alman, 2004, str. 142

⁶⁷ Klein, S. – Vzorec štěstí, aneb Jak vznikají dobré pocity. Brno: Alman, 2004, str. 109

⁶⁸ Klein, S. – Vzorec štěstí, aneb Jak vznikají dobré pocity. Brno: Alman, 2004, str. 143

⁶⁹ Klein, S. – Vzorec štěstí, aneb Jak vznikají dobré pocity. Brno: Alman, 2004, str. 39, 15

⁷⁰ Klein, S. – Vzorec štěstí, aneb Jak vznikají dobré pocity. Brno: Alman, 2004, str. 14-15, 39

a připravenější vidět v druhých jejich dobré stránky. Zasazují se více o obecné blaho a při jednáních dokážou zúčastněným pomoci prosazovat jejich práva. Štěstí každého člověka je stejně jedinečné jako jeho osobnost – svůj vlastní vzorec štěstí si nakonec musí každý nalézt sám.⁷¹

„Když činíme šťastnými jiné, přenese se jejich radost i na nás.

Štěstí se získává většinou odrazem.“

Student z Lyonu

• **Sny, práce, zábava a rozptýlení**

Sny nás činí jedinečnými – jsou většinou striktně soukromé, jsou jen naše. K čemu vlastně jsou? Je to jen bláhový únik od reality, nebo jsou sny klíčem k plnému a spokojenému životu? Mít své sny a snažit se jim přiblížit nám dává energii. Mohou nám pomáhat, když všechno ostatní selhává. Výhodou je, že své osobní vize můžeme realizovat různými způsoby, dělat věci, které nás baví samy o sobě. A nemusíme hned vyrazit na severní pól, nebo přeplout Atlantik.⁷²

Práce – ta která uspokojuje, je jednou z nejpřirozenějších aktivit člověka. Mimo plnění svých povinností se nabízí celá škála různých činností – můžeme malovat obrazy, studovat, poslouchat hudbu, fotografovat, pracovat na zahrádce nebo doma na počítači, věnovat se kutilství nebo ruční práci, tancovat, procházet se, pěstovat pohyb, cvičit, atd. Zkrátka – mít koníčka a dělat cokoli, co budeme dělat rádi a s pocitem, že právě „ten dnešní den“ nebyl promarněný.

A pokud se nám náš koníček stane celoživotním „koněm“, je to vůbec pro člověka to nejlepší. Příkladem takových lidí uvádím z knihy Terezy Brdečkové astronoma **Josipa Kleczka** (*1923): „Já jsem velmi šťastný člověk a nechtěl bych žít v jiné době. Celý život jsem dělal jen svého koníčka. Na to musel někdo někde pracovat, aby mi to bylo umožněno, a já jsem si toho hrozně vážil, protože můj obor je nevýdělečný. Cítím se zavázaný všem, kdo platí daně, a říkám si, že musím být o to víc užitečný. Odchod na odpočinek neplánuju, teprve až přijde zubatá a klepne mě. Pořád je spousta práce.

⁷¹ Klein, S. – Vzorec štěstí, aneb Jak vznikají dobré pocity. Brno: Alman, 2004, str. 15

⁷² MF Dnes, Vašák, T. – Nenechte si vzít své sny, 4. 12. 2008

Hlavně vysvětlovat lidem, co je to naše sluníčko, a že každé naše hnutí je projevem sluneční energie.“⁷³

Při provozování činnosti, kterou rádi a soustředěně děláme, se někdy zdá, jako by neexistoval čas. Psycholog **Mihaly Csikszentmihalyi** podobné prožitky nazval slovem „*flow*“ – plynutí. Je to stav, kdy činnost přináší člověku příjemné vzrušení nebo dokonce lehkou euforii a je nezávislý na druhu činnosti a obtížnosti.⁷⁴

„Nejde o to přidávat životu léta, ale spíše létům život.“

Alexis Carrel

● Pohyb

Pohyb je člověku prospěšný v každém věku. Stáří neznamena vzdát se fyzické aktivity, ba naopak – sport může člověku značně prodloužit život. Předmětem diskuzí je stále samotná intenzita sportovní zátěže, tedy jak často běhat, chodit, nebo navštěvovat tělocvičnu, a kolik energie je třeba vydat, abychom zůstávali mladí a déle žili.⁷⁵ Jedno ale víme jistě, že všechno už pro starší tělo nemusí být vhodné a chybuje ten, kdo popírá stárnutí a neopouští své zvyklosti. Známé heslo „*všeho s mírou*“, by mělo platit i o sportu – ke stáří je třeba změnit strategii a zvolit lehčí formu pohybu.⁷⁶

„Kdykoli mám nutkání si zacvičit, lehnu si a počkám, až to přejde“ – tento pokřik lenochů, alias výrok **Winstona Churchilla**, není tím pravým návodem jak na to.⁷⁷ Faktem je, že mnoho lidí obtížně překonává vlastní pohodlnost – lenošení nám dělá dobře. Tu a tam ale musíme trochu pootočit zpět otáčejícím se šroubem civilizace.⁷⁸ Protože když sport vyvolává dobré pocity, je prostředkem k zahnání skleslosti, působí na náladu a je opatřením proti sklíčenosti – byla by škoda toho léku nevyužít. Díky sportu jsme navíc bystřejší, lépe vzdorujeme depresi a na svět se díváme růžověji.⁷⁹ Každá sportovní činnost je účinná – běh, plavání, tanec, jak se kdo cítí, ale zaklínadlem číslo jedna pro seniory (ale nejen pro ně) je především chůze, byť i pomalá.

⁷³ Brdečková, T. – Ještě jsem tady. Praha: NLN, 2005, str. 81

⁷⁴ Klein, S. – Vzorec štěstí, aneb Jak vznikají dobré pocity. Brno: Alman, 2004, str. 186

⁷⁵ Axt, P. a Axt-Gadermann, M. – Prodlužte si mládí. Praha: Ottovo nakladatelství, 2006, str. 82

⁷⁶ Weil, A. – Zdravé stárnutí. Praha: Pragma, 2007, str. 114

⁷⁷ Bortz II., W. – Zdravě a úspěšně až do přirozené stovky. Praha: Alternativa, 1995, str. 172

⁷⁸ Klein, S. – Vzorec štěstí, aneb Jak vznikají dobré pocity. Brno: Alman, 2004, str. 143

⁷⁹ Klein, S. – Vzorec štěstí, aneb Jak vznikají dobré pocity. Brno: Alman, 2004, str. 164-165

Světlem vládne „*walking*“ a dorazil i k nám. V popularitě tato staronová metoda předstihla i svého předchůdce – jogging. Je ale šetrnější pro klouby a mohou s ním začít i ti, kdo se dosud sportu nevěnovali. S módními trekingovými holemi to jde ještě snadněji. Sport nás činí šťastnějšími – zahání špatnou náladu, protože tělo při fyzické námaze vylučuje více „*hormonů štěstí*“. Nejlepším lékem proti civilizačním chorobám jsou proto tenisky.⁸⁰

Ale po pravdě – kolik možností zábavy a rozptýlení má seniorská generace k dispozici, nebudeme-li počítat domácnosti se zahradou, domem a zvířectvem, což znamená zdroj práce a fyzické námahy až do smrti? Když pro klub důchodců (který ale není všude) se někdo cítí mladý, jiný zas starý, na turistický kroužek leckdo nemá fyzickou a sportovní areály a bazény jsou zaměřeny hlavně pro aktivní sportovce a pro mladší? Ve výčtu nabídek pro pohyb už nám zbývají pouze parky, protože spolky, zaměřených pro aktivní stáří je zatím v zemi minimum. A tak jestli jsou naši důchodci snad náhodou někomu k smíchu pro jejich věčné obíhání „*akčních cen*“, měl by se dotyčný zamyslet a uznat, že tím mají alespoň nepřetržitý zdroj zábavy a pohybu.

Co pro naše seniory v zemi chybí, je něco jako společenský „*outplacement*“ a „*outsourcing*“ v jednom: nějaká obdoba pomoci „propuštěným a vytěsněným“ zaměstnancům z pracovního procesu – tedy u důchodců tzn. ze společnosti a služeb státu, včetně opětovného najímání do krátkodobějšího a vhodnějšího „pracovním poměru“. Jakési „fouknutí do plachet“ spočívající v souhrnném poradenství a nabídce dalšího společenského uplatnění, včetně možností zdrojů aktivit z oblasti práce, sportu, zábavy, seznamování, vzdělání, poučení a rad „co dělat“ teď i potom, až člověk bude potřebovat pomoc a bude zcela sám. Nebylo by pro společnost lepší, oproti té stávající a nijaké koncepci, vytvořit v tomto duchu zcela novou sociálně-ekonomickou strategii? Což by ale obnášelo provést od základu kompletní změnu založenou na progresivním *systemu*, důsledné *systematičnosti* a vše obnášející *komplexnosti* v souvislosti s nabídkou a poptávkou trhu a s ohledem k potřebám občanů.

„Lepší je těžká práce než nečinnost. Pohyb je činnost.“

Konfucius

⁸⁰ Axt, P. a Axt-Gadermann, M. – Prodlužte si mládí. Praha: Ottovo nakladatelství, 2006, str. 88, 90

• Technika a vzdělávání

Technika provází náš život na každém kroku – otevřela před námi netušené možnosti, o kterých se našim prarodičům ani nesnilo. Na druhou stranu nás napadá myšlenka, zda vliv technologických výkřiků a lidské činnosti nemá na naše tělo nedozírné důsledky. Říkává se sice, že „*tělo má přijít do hrobu zhuntované*“, že „*na něco se umřít musí*“, nebo že „*je lepší žít krátce, ale intenzivně*“ – vesměs jsou ale tato tvrzení jen naše vše omlouvající manévry vůči škodlivostem a jenom pouhé „řeči“. Každý si chce užívat, ne umírat, to se rozumí. Technický pokrok nám hodně dal, ale také hodně vzal. Díky němu víme, co je to znečištění životního prostředí, ozonová díra, změny klimatu a globální oteplování. Známe různé nebezpečné odpady, radioaktivní látky a chemikálie, které škodí člověku a způsobují vymírání živočišných druhů. Užíváme různá lepidla, polymery (PVC, celuloid, bakelit, plasty), insekticidy, fungicidy, pesticidy a herbicidy a ničíme přírodu. Následkem jsou nové bakterie, infekce a viry, nové zvířecí i lidské civilizační nemoci včetně stresu a alergií. Výzkum, věda a technika přinesly zcela nové akce a reakce, vazby a změny – objevily se nové technologie a materiály, optická vlákna, lasery v chirurgii, nové frekvence a vlnění, nadzvuková rychlost a virtuální realita a také nové obory jako třeba robotika, kybernetika, nanotechnologie, genetika a digitalizace. Bez techniky bychom neznali přenosy zvukových a obrazových dat – tedy telekomunikační sítě rozličných dorozumívacích systémů (optické, satelitní, radiové). Nemohli bychom bez ní leccos sledovat, zkoumat, léčit, předpovídat a učit se. Neměli bychom se v čem vzdělávat. S technikou je to jako s ohněm: může být „*dobrý sluha, ale zlý pán*“, mocný pomocník i lstivý záškodník.

„Časy se mění a my se měníme s nimi.“

latinské přísloví

Každý, kdo vymyslí nějakou novou techniku, abychom mohli méně pracovat a méně se potit, má vyhlídku na ohromné ekonomické zisky. Když si máme vybrat, jestli jít, nebo jet na eskalátoru – všichni pojedeme. Malí pomocníčci i velcí pomocníci nás šetří a hýčkají a kromě motorizovaných vozíků na golfové hole jsou tu elektrické kartáčky, kráječe, drtiče, vrtulky a další nesmysly, které v nás vzbuzují nadšení.

Ale abych nebyla k pokroku nespravedlivá, ve sféře běžného uživatele je bez diskuze největším přínosem posledních let rozvoj osobních počítačů a internetu,

mobilních telefonů a digitální techniky. S rozvojem komunikací, informačních technologií a jejich aplikací se často skloňuje pojem „*digital divide*“ (rozhraní, předěl) – myslí se tím společnost rozdělená na ty, kdo přístup k informacím mají, a na ty, kteří tento přístup postrádají. Je trojího druhu: může za ni vzdělání, ekonomické postavení, nebo věk a těmi „ztracenými“ v digitálním světě bývají rizikové skupiny (bezdomovci, hendikepovaní, přistěhovalci), lidé bez škol, nemajetní a lidé mající přes padesát.⁸¹

Internet a počítač je dnes považován za dovednost běžnou jako čtení a psaní. Jsou i lidé vyššího věku, kteří se učí žít s počítačem. Odměnou je jim zdroj informací, rozhled a vědomí, že i oni si dokáží poradit s pokrokem. Škoda, že dosud není vyřešena problematika finanční dostupnosti – chybí připojení pro seniory za přijatelné ceny. Zato co se mobilních telefonů týče, je situace příznivější – dnes ho vlastní takřka každý senior. A že mnohý z nich bojuje s esemeskováním? Chyba není v neschopnosti stáří. To se pouze výrobci soustředí zase na mladé a výsledkem je: pro seniory nespočet zbytečných funkcí, miniaturizace a velmi titěrná písmena a tlačítka.

*„Volba cesty v neznámé zemi je jen na vás,
tam musí každý vše objevovat sám.“*

André Gide

Vzdělávání a vzdělání už přestalo být doménou dětí a mladých – dnešní dospělá společnost nese přízvisko „*učící se*“. A proč by ne? Zakrnět u televizního seriálu se nevyplácí. Ze všech stran se na nás hrne množství informací, nezbyvá nám tedy, než je vstřebávat, jít s duchem doby, poznávat nové trendy, vzdělávat se a růst.

Učení ale nejsou jen informace a zdroj „potravy pro mozek“. Podle **Stefana Kleina** vede soustředěné vnímání, koncentrace pozornosti a bdělá mysl k povznášejícím pocitům, podobným radostnému očekávání. To souvisí s uvolňováním „*dopaminu*“, který je současně jakýmsi mazivem pro mysl: „Díky němu reagujeme a myslíme rychleji, snáze vytváříme asociace a jsme tvořivější, protože mozek zpracovává informace účinněji. To by vysvětlovalo zdánlivý paradox, podle nějž zvýšená koncentrace umožňuje trvalejší výkon a současně může vyvolávat dobré pocity“ - jsou odměnou za námahu v podobě malých dílčích vítězství.⁸²

⁸¹ časopis Euro 41/2008, Pilný, I. – Úsměv nebo rezignace, str. 25

⁸² Klein, S. – Vzorec štěstí, aneb Jak vznikají dobré pocity. Brno: Alman, 2004, str. 189, 215

Když je mozek málo aktivní, cítíme se deprimovaní. Ten kdo uteče k pasivitě, vše jen zhoršuje. Mozek tím ztratí všechny podněty ke své činnosti a nechut', ochromené pociťování a uvažování se ještě zhorší. Ale máme-li před očima cíl, kterého bychom mohli s trochou námahy dosáhnout, pak nás tato výzva povzbuzuje.⁸³

Řekové věřili, že rozum může být užitečný pouze tehdy, když se cvičí: „*Vše je cvik*“ – pronesl jeden z prvních filosofů **Periandros** a i pozdější filosofové se snažili ukotvit plody svého myšlení v hlavách žáků a provozovali školy štěstí – bylo jim cizí dnes běžné rozdělování mezi vědou a uměním života. Mistři učitelé znali celý arzenál cvičení, kterými vybrušovali pravidla štěstí. Postup, jímž chtěli napomoci rozumu přemáhat pocity jako chamtivost, žárlivost a strach ze smrti nazývali „*terapeutický*“. „*Senzibilní*“ cvičení zas měla otevřít vědomí pozitivním pocitům. **Epikúros** nabádal své žáky, aby neodkládali možnost využít toho, co jim činí radost, protože nikdo není pánem následujícího dne. Každý večer před spaním si měl žák položit otázku, zda prožil den podle motta „*carpe diem – využij dne*“. Cílem všech těchto poučení bylo formování charakteru, který by umožnil žít zdařilým a šťastným životem.⁸⁴

Podle výzkumů se schopnost „*učit se*“ ve stáří nemění, ani inteligence a psychomotorická výkonnost neklesají. K tomu vědci prokázali, že psychickou aktivitu ve stáří ovlivňuje i kvalita prostředí, ve kterém starší člověk žije. Podnětné prostředí, vyžadující samostatnost a soběstačnost, udržuje stupeň inteligence i ve stáří na vyšší úrovni.⁸⁵ Ke stáru je tedy vhodné posilovat svou mysl: ať už získáváním odborných znalostí na univerzitě třetího věku, nebo v kurzech užívání počítače, účetnictví, fotografování, ap. Anebo individuální činností jako je čtení, studium jazyků, hra na hudební nástroj, tanec, zpěv, roubování stromů, psaní, či luštění křížovek – to vše udržuje rozumovou činnost v stálé aktivitě a nedovolí jí klesnout ani ve stáří. A když k tomu člověk není sám, ale nachází se v kolektivu obdobně zaujatých lidí, potom je jeho snažení a úsilí i celkově radostnější.

„*Šťastný je ten, komu bylo i ve stáří
dopřáno jít za moudrostí a pravdivým míněním.*“

Platon

⁸³ Klein, S. – Vzorec štěstí, aneb Jak vznikají dobré pocity. Brno: Alman, 2004, str. 162, 189

⁸⁴ Klein, S. – Vzorec štěstí, aneb Jak vznikají dobré pocity. Brno: Alman, 2004, str. 58

⁸⁵ Gregor, O. – Stárnout, to je kumšt. Praha: Olympia, 1983, str. 76, 77

3. Perspektivy „podzimu života“

Ještě donedávna si lidé v předdůchodovém období hlavu příliš nelámali s tím, co bude, až budou trávit čas „doma“ – tedy na odpočinku. A dost často se na svůj odchod do důchodu těšili. To až poslední dobou začaly být prognózy budoucnosti strašákem. To proto, že víc než kdy předtím budou chybět čerstvým důchodcům peníze – vesměs se nám totiž v posledních letech zvedl životní standard, a tak se nám představa, že se budeme muset uskrovnit, všeobecně nelíbí. Z průzkumu agentury STEM už před dvěma lety vyplynulo, že většina lidí oceňuje na současnosti například kvalitnější služby a zboží, víc svobody a životní perspektivy. Na druhé straně jim ale ve srovnání s obdobím před rokem 1989 chybějí sociální jistoty. Z oslovených mělo 46% za to, že před listopadem byl v zemi větší „pořádek ve společnosti“, a podle 42% byla na vyšší úrovni i morálka.⁸⁶

Za uplynulé dva roky si důchodci polepšili jen o nějakou tu stokorunu, zvýšily se platby za plyn, elektřinu a byty, opět se navýšily ceny zboží, lidé mají problémy s hypotékami, k tomu přibývá nezaměstnanost. Světem i naší zemí se nese zaklínadlo světové krize. Stát chystá protikrizové balíčky, nabádá občany k penzijnímu připojištění, a z důvodu nedostatku peněz ve státní pokladně a nižším dotacím se zavírají některé domovy důchodců a léčebny dlouhodobě nemocných. Být soběstačný, zdravý, mít partnera, zázemí své rodiny a moci počítat s pomocí svých dětí, se stává čím dál větší existenční potřebou starších lidí a jejich vroucím přáním.

„Právě v noci je dobré myslet na světlo.“

Platón

3.1 Význam rodiny

Říká se tomu „*teplo domova*“ – tomu místu, kde je starostlivá máma s tátou, kde jsou děti, a taky babička s dědou. V rodině vládne sounáležitost jednoho k druhému, láska, cit, vzájemná pomoc a důvěra. Je to místo, kde se jak dospělý člověk, tak i človíček, cítí bezpečně a kde je mu dobře. Vzájemná péče o sebe dodává klid a pocit bezpečí. Mít dobrou rodinu je velké štěstí.

⁸⁶ Rovnost, brněnský deník, 10. 2. 2007

Ač si to dnešní vyznavači trendu „*singles*“ neuvědomují, anebo si to nechtějí připustit, „ve dvou se to lépe táhne“ – a ke stáru to platí dvojnásob. Člověku samotnému je teskno na duši. Jsou ještě země, kde existují „klany“ a kde dosud stále platí, že soudržnost rodiny je nade vše. Škoda, že známý výrok z filmu Limonádový Joe „Padouch nebo hrdina, my jsme jedna rodina“, platí dnes snad nejvíce v politické sféře. Předchozí režim nám nadělil do života rádobu módní „panelové králíkárný“, zmenšil prostor k bydlení a rodiče oddělil od „mladých“ snad v rámci tehdejších propopulačních opatření. Odpoutal nás od nich vzdáleností i duší. Současnost nám zas nadělila boj s časem, ale k tomu nám dala k ruce mobily, a tak vlastně pokroku chvalořečíme, neboť díky němu jsme s rodiči alespoň dle potřeby, a někdo jen čas od času, ve spojení. Neměli bychom na ně ale zapomínat, jednou se totiž karty obrátí – my taky zestárneme. Máme-li rodiče, máme vždy za kým jít. A máme-li dospělé děti, máme se na koho obrátit. Bylo to tak, a bude. Tedy mělo by být.

„Život není vedle druhých, ale s nimi.

V ideálním případě i maličko pro ně.“

Jan Sobotka, Aforismy

● **Role prarodičů**

„Babičkovství a dědečkovství je tu samozřejmě od pravěku. Jenomže v tomto století se s ním stala velká proměna. Stalo se masovým fenoménem! Je to vsuktu nebyvalý jev, že dnes má většina dětí ve školním věku a v době dospívání obě babičky a alespoň jednoho dědečka. Ba v důsledku rozvodů a nových sňatků rodičů jich má často ještě o několik víc. Navíc prababičky a pradědečkové přestali být vzácností a stávají se samozřejmou součástí dnešní společnosti. Možnost stimulace dítěte „lidským životním časem“ se tedy proti dobám např. ještě na začátku tohoto století znatelně rozhojnila a pohloubila. Na tento jev se zatím díváme především z hlediska ekonomického a počítáme, kolik stojí domovy důchodců a jak mnoho musí mladá generace produkovat, aby tu starou a nejstarší užívala. Jenomže jak vidíme, on je to také jev s hlubokým psychologickým dosahem, který si naši zákonodárci pohříchu ještě ani neuvědomili.“⁸⁷

⁸⁷ Matějček, Z. – Co děti nejvíc potřebují. Praha: Portál, 2003, str. 46

Erik a Joan Eriksonovi a Helen Kinvicková ve své knize „*Životní angažovanost ve stáří*“ (1986)⁸⁸ vysvětlují a zdůrazňují pojem „*generativita*“ jakožto životní cíl nejdůležitějšího životního období, dospělosti: „Starat se o všechno, co se rodí, co je tvořeno a vyvoláváno v život.“ „Generativní odpovědnost dospělého věku za udržování chodu světa je úkolem každé generace dospělých, znamená zrodit, chránit a vychovat lidi, kteří je jednou vystřídají, až dospějí.“ K problému stárnoucího JÁ, které se musí vyrovnat s pocity stagnace, říkají: „Stáří může přinést své vlastní, mimořádné nároky a může nám také nabídnout jedinečné příležitosti integrovat nevyhnutelnou stagnaci s novou a modifikovanou angažovaností v celoživotní schopnost generativního starání se. Stáří neznamena jen hrozbu ztráty fyzických sil, ale také příležitost k růstu.“ Sloučení generativity a stagnace konečně poskytuje starší osobě to, co autoři nazývají „*pra-generativita*“, v níž významnou roli zaujímá prarodičovství, které znamená „*další šance na generativitu*“, protože představuje „možnost starat se o nejmladší generaci mnohem účinněji a méně ambivalentně, než jak se starali v době svého aktivního rodičovství o své vlastní malé děti“. Mezigenerační vztahy umožňují poskytovat radu a pomoc oběma směry mezi generacemi.⁸⁹

Mnoho rodičů říká, že ve svých dětech našli své štěstí: „Děti přinášejí do domu život a hřejí srdce svých rodičů. Potřebují nás, a když mají dobrou náladu, hledí na nás svýma zářícíma očima. Sledovat jejich vývoj je největším ze všech myslitelných zážitků.“⁹⁰

A co teprve prarodičovská pýcha a nadšení: „Je to jako znovuzrození, jako by se před vámi otevřela celá nová oblast existence“. Tyto výroky svých přátel považoval **doktor Bortz** jako přehnané, ale po pár letech, až se také stal dědečkem, přiznal: „Teď, když jsme dostali novou příležitost, snažíme se ji využít ve prospěch našich vnoučat, jak nejlépe dovedeme. Klasická hudba, lyžování, nové chutě – to jsou věci, které my sami máme, teď však musíme tato potěšení a vědomosti předat nové generaci. Považujeme za výsadu, že jsme mohli žít tak dlouho, že jsme se mohli naučit zvládat i tuto část života. Oni jsou naše budoucnost. Nemůžeme se ubránit pocitu, že tohle je hlavní aktivum při budování úspěšného stáří“.⁹¹ Doktor Bortz si však také posteskl: „Cítím bolest za ty přátele, kteří z nějakého důvodu nemají nebo nechtějí mít vnoučata.

⁸⁸ Bortz II., W. – Zdravě a úspěšně až do přirozené stovky. Praha: Alternativa, 1995, str. 204

⁸⁹ Bortz II., W. – Zdravě a úspěšně až do přirozené stovky. Praha: Alternativa, 1995, str. 204

⁹⁰ Klein, S. – Vzorec štěstí, aneb Jak vznikají dobré pocity. Brno: Alman, 2004, str. 129

⁹¹ Bortz II., W. – Zdravě a úspěšně až do přirozené stovky. Praha: Alternativa, 1995, str. 204

Připadá mi to jako zkažený projekt. Jistěže jsme natolik rozlehlé bytosti, že můžeme vést smysluplný život i bez nich. Vnoučata nám to jen usnadňují. Život v podobě, v jaké se nám představuje, je tak nádherně bohatý a nabízí tolik příležitostí k dobrodružství, učení a tvořivosti.“⁹²

Ale nejen osobní, i rodová hrdost se u prarodičů hlásí ke slovu – tedy něco, co ti mladí v plné míře zakoušet nemohou. Vzpomeňme i na „spolupráci generací“, kdy – „*mladí vědí dobře, co by se mělo dělat, a ti staří vědí neméně dobře, co by se mohlo zkažit*“.⁹³

„Nejdůležitější v životě je práce, protože rozhodující je vždycky to, co po člověku zůstane. A proto jsou ještě důležitější dobře vychované děti, naše budoucnost. Děti se napřahujeme do nedohledna“ – **František Zahrádka** (*1930), radiotechnik, politický vězeň.⁹⁴

„*Láska nikdy nežádá. Láska vždycky dává.*“

Gándhí

● Konflikty

„*Pro každý hrníček se najde poklička*“, říká staré přísloví. Hledání dobře padnoucích partnerů bývá bohužel stále obtížnější. Jednoduše proto, že hrníčky a pokličky do sebe přiměřeně nezapadají. Svědčí o tom např. partnerské krize, rozvraty a jejich truchlivé následky.⁹⁵

Znalec „dětských duší“ profesor **Zdeněk Matějček** upozorňuje v knize „*Co děti nejvíc potřebují*“ na rizikové dospělé: k nim se řadí všichni ti, kdo se „zvláště“ chovají, mají „zvláštní“ povahu, „zvláštní“ sklony, ať už důvody k tomu jsou jakékoliv. Vnášejí určité riziko už sami o sobě do situací, v nichž působí, takže díky své přítomnosti a působnosti činí z takových situací „*situace rizikové*“. „Zvláštními“ lidmi mohou být duševně nemocní, duševně nevypělí nebo zaostalí, alkoholici a toxikomani, sektáři, násilníci a lidé postižení psychickou deprivací v dětství, kteří vyrostou v osobnosti zvláště ochuzené v citové oblasti, takže nejsou schopni lásku ani dávat, ani přijímat.

⁹² Bortz II., W. – Zdravě a úspěšně až do přirozené stovky. Praha: Alternativa, 1995, str. 204, 205

⁹³ Matějček, Z. – Co děti nejvíc potřebují. Praha: Portál, 2003, str. 45

⁹⁴ Brdečková, T. – Ještě jsem tady. Praha: NLN, 2005, str. 148

⁹⁵ Novotný, P. – Filozofie nemoci. Liberec: Dialog, 2009, str. 110

A pak i mladiství rodiče, povahově nezralí, se zájmy ještě často dětskými. Na štěstí pro děti z rizikových manželství a vztahů – jsou tu často jejich prarodiče.⁹⁶

Úroveň uskutečňování sociálních a emočních vztahů vypovídá nejen o obecné hodnotě společnosti, ale také o zdravotním stavu populace. Je-li populace postižena či deformována zvýšenou nemocností, pak se lze odůvodněně domnívat, že postiženy či deformovány jsou také mnohé emoční a sociální vztahy. „Staří paprikové“ nebo „hašteřivé stařeny“ nejsou zdaleka jen produktem doléhajícího stáří a tělesného chátrání, ale především důsledkem sociální exkomunikace či izolace. Ten, kdo chce žít ve zdraví, šťastně, a tedy dlouho, musí být sociálně směřitelný a užitečný i ve vysokém věku.⁹⁷

*„To nejdůležitější je očím neviditelné.“
Antoine de Saint-Exupéry, Malý princ*

3.2 Osamělost

„Nedá se nic dělat“. To je krédo sklíčeného člověka, který vidí svou bezmocnost. Plouživá chůze, pohled bez života, pokleslá ramena – jakoby neochabla pouze duše, ale i svaly. Jakoby dotyčná osoba neměla žádnou energii.⁹⁸

Fakticky až polovina všech dospělých v EU žije osamoceně jako takzvaní „*singles*“, ať už jsou staří nebo mladí. Mladí lidé život ostatních především pozorují, posuzují či kritizují, aniž by přitom s ostatními naplno žili. Nebyli totiž vychováni k tomu, aby převzali odpovědnost a žili aspoň z části pro druhé. Ti, kteří ve třiceti opustili tzv. „mámahotel“, jsou tím opatrnější, čím jsou pohodlnější, a povětšinou se bojí převzít význačnější odpovědnost, byť jen v podobě delšího spoluzití s partnerem. V mládí od sebe singles druhé spíše odhánějí, ve stáří jsou naopak sami vehementně odháněni. Všichni vídáme politovánímhodné a tragické postavy – přestárlí singles hledají na poslední chvíli alespoň nějaké životní partnery. Promrhávají i poslední zbytky času. Mnohdy se ani nedozvědí, kým vlastně byli, kým by se bývali mohli stát a proč vlastně svůj život lépe nevyužili.⁹⁹

⁹⁶ Matějček, Z. – Co děti nejvíc potřebují. Praha: Portál, 2003, str. 25-26

⁹⁷ Novotný, P. – Filozofie nemoci. Liberec: Dialog, 2009, str. 106-107

⁹⁸ Klein, S. – Vzorec štěstí, aneb Jak vznikají dobré pocity. Brno: Alman, 2004, str. 158

⁹⁹ Novotný, P. – Filozofie nemoci. Liberec: Dialog, 2009, str. 35-36

Zvířata, která žijí ve společnosti, reagují na izolaci panikou – psi vyjí, snaží se podhrabat, ptáci si vyškubávají peří. Dospělí lidé nedávají trápení ze své samoty najevo tak zřetelně. Ale tělesné a duševní příznaky nejsou u lidí o nic méně drastičtější: může je trápit neklid, vnitřní prázdnota, napětí, nespavost, nechut' k jídlu či pochybnosti o sobě.“¹⁰⁰ Jakmile jsme už jednou v pohledu na sebe a na svět nasadili tmavé brýle, mozek vybírá podněty, které odpovídají pocitovému rozpoložení. Přednost mají pochmurné myšlenky a hořké vzpomínky. Člověk vidí kolem sebe ubohost a celý organismus na ni reaguje adekvátně.¹⁰¹

• Deprese

Samota znamená především stres – trvalé zatížení těla i ducha. Jakmile jsou myšlení a pocity zamlženy působením stresových hormonů, objevuje se neklid a klesá obranyschopnost. Izolace vede ke smutku a nemoci.¹⁰² Emoce, které mají organismu sloužit, se nyní obracejí proti němu. Roztáčí se spirála deprese. Negativní pocity vyvolávají pochybovačné myšlenky, které se nám honí hlavou.¹⁰³ Dábelský kruh se může stále rozšiřovat, až do extrémního stavu těžké deprese, při níž člověk hledá jediné útočiště v posteli, v pokoji se zatemněnými okny.¹⁰⁴ Evropské a americké statistiky ukazují, že manželé trpí tělesnými potížemi v menší míře než svobodní nebo rozvedení lidé.¹⁰⁵

Psychika byla, je a zůstane „šéfem“, jenž harmonizuje celek. Tělo vždycky vyjevuje „šéfovské“ příkazy, ať už jsou dobré, nebo špatné. Nemocní i zdraví by se to měli dozvědět.¹⁰⁶

„V nás je ukryto více.“

nápis na průčelí chrámu v Delfách

3.3 „Pomocná ruka“ institucí

Instituce patří mezi nejdiskutovanější témata dneška a je celkem jedno, jestli mluvíme o nemocnicích, domovech důchodců, léčebnách a zařízeních pro „přestárlé“,

¹⁰⁰ Klein, S. – Vzorec štěstí, aneb Jak vznikají dobré pocity. Brno: Alman, 2004, str. 134

¹⁰¹ Klein, S. – Vzorec štěstí, aneb Jak vznikají dobré pocity. Brno: Alman, 2004, str. 159

¹⁰² Klein, S. – Vzorec štěstí, aneb Jak vznikají dobré pocity. Brno: Alman, 2004, str. 149

¹⁰³ Klein, S. – Vzorec štěstí, aneb Jak vznikají dobré pocity. Brno: Alman, 2004, str. 155

¹⁰⁴ Klein, S. – Vzorec štěstí, aneb Jak vznikají dobré pocity. Brno: Alman, 2004, str. 160

¹⁰⁵ Klein, S. – Vzorec štěstí, aneb Jak vznikají dobré pocity. Brno: Alman, 2004, str. 152

¹⁰⁶ Novotný, P. – Filozofie nemoci. Liberec: Dialog, 2009, str. 10

nebo o úřadech. Nechci křivdit těm slušným, ale všeobecně dostaly punc neserióznosti pro svůj necitlivý a neetický přístup k lidem, pro zneužívání pravomocí, pro nezáměr, a hyenismus. Novináři a zájmové spolky v posledních letech „rozkrývají“ stav věci a veřejnost se dozvídá smutnou, a leckdy šokující skutečnost.

Jak podivné – v obchodech se na nás prodejci usmívají, vnucují se a podbízejí. Slýcháváme věty typu: „*Jak vám mohu pomoci?*“ nebo „*Potřebujete poradit?*“. Přiznám se, že mě tato péče, v porovnání s místy, kde je porada, soucit a pomoc lidem v nouzi a ohrožení života v pracovní náplni, přivádí dnes a denně do rozpaků. Odpověď je nasnadě – obchodník má ze zákazníka přímý zisk, proto to podbízení. Kdežto v systému „přerozdělování“ stát své – tedy naše peníze, které všichni v rámci daní platíme, rozdělí institucím. A zaměstnanci zařízení tedy přímé peníze od nás platičů vlastně nikdy neuvidí (kromě rovněž diskutovaných Julínkových regulačních třiceti korun). Chtě nechtě – občan se v roli pacienta, klienta nebo žadatele občas stává „obtížným hmyzem“, se kterým je podle toho nakládáno a stává se vlastně jakýmsi „institučním rukojmím“. Co na úřadě – tam se ještě v rámci peripetií kolem „úřednického šimla“ leccos „vydýchá“, pokud nás ale nevšímavost a krutost „odborníků“ zastihne v nemocnici, tj. na místě, kde nejcitlivěji vnímáme a kde máme strach o sebe a o své nejdražší, pak se s realitou těžce smiřujeme. Tím nechci říci, že bych souhlasila s privatizací zdravotní péče – ani v nejmenším. Jen tím chci poukázat na morálku některých pracovníků institucí, kteří neplní své úkoly. „Podbízivost“ – tedy povzbudivý úsměv, vlídné slovo a zacházení, bych očekávala totiž právě nejvíce v institucích.

● **Nemocnice**

„Medicínská praxe je často těžká. Rozhodování je často obtížné. Alternativy jsou často nepříjemné. Výsledky jsou často nejisté. Slušný doktor si občas není jist. Jeho poctivost je až příliš často vykládána jako neschopnost a pacient chce slyšet jiný názor, který pak hledá mimo hlavní proud vědeckého myšlení a který tudíž nelze podrobit srovnání. Apoštolové „holismu“ a alternativní medicíny až příliš často čekají na pomezích čarách, neustále připraveni nabídnout své služby. Tito stínoví doktoři ve svém přístupu často nedodrží ani minimální zásady zdravého rozumu“ –

říká **doktor Bortz**, který je z druhé generace lékařů a ví, o čem mluví. Přiznává: „Lékaři jsou tak dobří, jak dobré mají vzdělání“. ¹⁰⁷

Nedílnou (a často hlavní) součástí dnešní léčby jsou pilulky – je to něco jako rychlý nákup: lék na pokazený žaludek, lék proti úzkosti, proti ranní ztuhlosti, na línou peristaltiku. Prášky ale jen zalepí trhlinu, nespraví ji. „Kdyby lékaři při vypisování receptu vždy pocítili záchvěv viny za to, že nedokážou přistupovat k pacientovu organismu jednodušším a zdravějším způsobem, byli bychom na tom všichni mnohem lépe.“ ¹⁰⁸ Jenže – jak dr. Bortz sám uznává – nespavost, diabetes, hypertenze, artritida a četné problémy s krevním tlakem a vysokou hladinou cholesterolu jsou zlatým dolem pro obchodníky s léčbou. A jsou samozřejmě i vynikajícím artiklem pro bohatnutí farmaceutického průmyslu. Co na tom, že většina léků má nežádoucí účinky. ¹⁰⁹ Musíme si přiznat, že i u nás v ČR je přístup nejen ke stáří založen hlavně na lécích.

● „Revoluce“ v lékařství?

Teorie lékařů dr. Bortze (USA) a dr. Novotného (ČR)

„Vyzkoušejte všechno,
ponechte si to nejlepší.“
Nový zákon

Prevence – tedy *správná výživa, dostatečný odpočinek a hodně pohybu* – je značně podhodnocována, tvrdí **doktor Bortz**. V 99 případech ze sta se narodíme zdraví a onemocníme v důsledku vlastních zlovyků a vlivem životního prostředí. ¹¹⁰ V prevenci je problémem ta skutečnost, že to nejlepší, co je dnes v medicíně k mání, je zaměřeno na léčbu. Jinými slovy, *medicína se zabývá spíše nemocí než zdravím*. Všechna sláva, prestiž a čest v medicíně patří praktikovi léčebného umění. ¹¹¹ „Atraktivita léčby jako příslušného finálního produktu medicínských snah je zcela očividná. Léčba je logická, jednoduchá a definitivní: zkrátka hodný strejda v bílém klobouku.“ ¹¹²

¹⁰⁷ Bortz II., W. – Zdravě a úspěšně až do přirozené stovky. Praha: Alternativa, 1995, str. 74

¹⁰⁸ Bortz II., W. – Zdravě a úspěšně až do přirozené stovky. Praha: Alternativa, 1995, str. 72

¹⁰⁹ Bortz II., W. – Zdravě a úspěšně až do přirozené stovky. Praha: Alternativa, 1995, str. 71-73

¹¹⁰ Bortz II., W. – Zdravě a úspěšně až do přirozené stovky. Praha: Alternativa, 1995, str. 65,69

¹¹¹ Bortz II., W. – Zdravě a úspěšně až do přirozené stovky. Praha: Alternativa, 1995, str. 70

¹¹² Bortz II., W. – Zdravě a úspěšně až do přirozené stovky. Praha: Alternativa, 1995, str. 60

Doktor Bortz zdravotnictví vyčítá „hýčkání nemoci“ – z péče o zdraví se stává péče o nemoc, a proto je zastáncem revolučních změn v medicínské praxi. Zmiňuje se o jednom z nových zdravotních programů: „**Rízení pomocí výstupů – technika pacientovy zkušenosti**“ vychází z tzv. „měření výstupů“. Technika se opírá i o to, co si o ní myslí sám pacient. Základem je spolupráce mezi odděleními, racionálnější přístup ke zvládnání chronických nemocí, komplexní systém údajů a především zahrnutí odhadů „kvality života“ pacienta do svých „měření“. Dosavadní systém zdravotnictví ale prozatím spatřují mnozí lékaři jako „chaotický, iracionální, těžkopádný a často i perverzní.“¹¹³

Ani **doktor Novotný** není optimistou, když říká, že i u nás si budeme muset ještě mnoho let počkat na změnu k lepšímu: „Česká školská medicína a farmakoncerny budou s velkou vehemencí ještě dlouhý čas hájit svou hroutící se vedoucí úlohu. Léčit složitě, dlouho, draze a s malou efektivitou se bohužel vyplácí“. Slogan „Vyráběj víc, vyráběj nové, nebo zhyneš!“ platí bohužel také ve farmacii. Výroba a distribuce léčiv je tak obrovským byznysem, že stojí na druhém místě hned za pohádkovými zisky zbrojařských koncernů.¹¹⁴ Po desetiletích mravenčí „propagační práce“ dokázali učinit tito byznysmeni z nemoci příčinu, takže nemluví o nemoci jako o následku. *A ani nemocní už povětšinou nezkoumají, jakou chybu či opomenutí asi učinili, když onemocněli.*¹¹⁵

Za vznikem značné části nemocí vidí dr. Novotný dlouhodobý **vztahový deficit nebo vztahové konflikty**, které když nejsou včas a důsledně řešeny, dojde k závažnému onemocnění nebo dokonce ke smrti.¹¹⁶ Nemoc zůstává východiskem z bezvýchodnosti, zběsilým úprkem z předchozího způsobu života, nebo ze života vůbec. Svým nepřiměřeným psychickým naladěním si člověk přivolá nemoc přesně takovou, jaká se k němu nejvíce hodí, nejlépe mu „sluší“ a jakou nejvíc potřebuje. A jakou jeho tělo dokáže přesvědčivě zobrazit.¹¹⁷

Je přesvědčený, že být starý zdaleka neznamená povinnost být automaticky nemocný. *Nemoc je vždycky následkem konkrétního psychického pochybení, pnutí, opomenutí či selhávání, kterých se dopouští nejen starý, ale i mladý člověk. Na druhé*

¹¹³ Bortz II., W. – Zdravě a úspěšně až do přirozené stovky. Praha: Alternativa, 1995, str. 63

¹¹⁴ Novotný, P. – Filozofie nemoci. Liberec: Dialog, 2009, str. 13,40

¹¹⁵ Novotný, P. – Filozofie nemoci. Liberec: Dialog, 2009, str. 41

¹¹⁶ Novotný, P. – Filozofie nemoci. Liberec: Dialog, 2009, str. 14

¹¹⁷ Novotný, P. – Filozofie nemoci. Liberec: Dialog, 2009, str. 41,45

straně – starší člověk už měl více příležitostí k selhání a propásl už mnohé podněty k „*sebevyladění*“.¹¹⁸ Nesoulad rodinný, partnerský, niterný, sociální, tvůrčí, emoční, profesní, hodnotový či společenský se v povaze nemocí velice přesvědčivě kumuluje a vyjevuje. Nemocnost tím pádem vzrůstá, je delší, závažnější a nebezpečnější. Nepomohou ani zkresleně interpretované statistiky o zvyšování průměrné délky života.¹¹⁹

V tezi dr. Novotného se ujišťujeme o souvislostech: „**Zdraví je vizitkou psychické kondice a nemoc svědčí spíše o truchlivém opaku**“.¹²⁰ Nemocní se sice dozvědí, čím onemocněli, ale už jim nikdo nevysvětlí, *proč onemocněli a jaký je smysl jejich nemoci*. Postup současné školské medicíny – *potlačování a odstraňování příznaků nemocí* – je *nejpreferovanější léčebný postup*. Neznalost příčin vzniku nemocí přináší nemocným nejen zbytečné strádání, ale mnohdy snižuje jejich šanci na úplné uzdravení.¹²¹

Tedy opačně – čím jsou sociální vztahy početnější, harmoničtější a stabilnější, tím jsme zdravější. Čím více hlubokých emocí je v těchto vztazích, tím je zdraví pevnější.¹²² Doktor Novotný upozorňuje na všeobecně působící *zákon sociální a emoční rezonance*: podle tohoto zákona jakékoliv příznivé postoje jednotlivce vůči vnějšku iniciují stejně příznivé reakce vnějšku vůči zainteresovanému jednotlivci a také obráceně. Má pro něj přesvědčivý přírám: „*Jak se do lesa volá, tak se z lesa ozývá*“.¹²³

Už tušíme, proč naše zdravotnická zařízení „pukají ve švech“? A dost možná, že náš zdravotní personál sám není vyladěn tak, jak by měl být – na dlouhé řeči nemá a nechce mít čas. A tak se léčí cestou „nejmenšího odporu“: na nemoc, ať už mladého či starého člověka, dáme lék a hotovo. Ale pozor – někdy se nemocný ani toho léku nedočká. Moje seminární práce je smutnou ukázkou léčebné praxe oboru geriatric.

Příloha ③ seminární práce (4. sem.Bc./2006)

Aplikace metod sociální práce

Polemika o naší sociální politice

¹¹⁸ Novotný, P. – Filozofie nemoci. Liberec: Dialog, 2009, str. 52
¹¹⁹ Novotný, P. – Filozofie nemoci. Liberec: Dialog, 2009, str. 14
¹²⁰ Novotný, P. – Filozofie nemoci. Liberec: Dialog, 2009, str. 42
¹²¹ Novotný, P. – Filozofie nemoci. Liberec: Dialog, 2009, str. 16
¹²² Novotný, P. – Filozofie nemoci. Liberec: Dialog, 2009, str. 104
¹²³ Novotný, P. – Filozofie nemoci. Liberec: Dialog, 2009, str. 107

Lékařská praxe patří beze sporu k těm nejtěžším profesím. Mnoho kvalit dělá doktora doktorem. Je to zodpovědnost, nepřetržitost, pohotovost, zručnost, znalost, odbornost, vytrvalost, vybavenost – ale i lidskost. Každý z nás o tom ví své. Doktor **Isadore Rosenfeld** (USA, New York) nás nabádá: „Devadesát procent všech lékařských účtů se navrší během posledních let života člověka, takže ačkoliv je důležité mít dobrého lékaře v kterémkoli věku, platí to hlavně pro starší lidi.“ A co to znamená takový „dobrý“ lékař? Jak sám uvádí – většina lékařů primární péče (dříve se jim říkávalo „rodinní lékaři“) má hodně podobnou úroveň znalostí. Co ale dělá jednoho „lepší“ od druhého, je **soucit a dosažitelnost**, zejména pro starší. I ten nejchytřejší lékař na světě nám nebude moc platný, pokud nebude dosažitelný, když ho potřebujeme, nebo pro kterého budeme jen další srdce nebo žlučník. A pokud lékař nemá zájem o léčení starších osob, nabádá nás najít si jiného. I on často slýchává od svých kolegů: „Co čekáte? Je mu osmdesát!“. Podle něj by ale kalendář neměl určovat, jak by měla být léčba účinná. Smutně však konstatuje, že takový přístup je příliš běžný v nemocnicích, stejně tak mezi lékaři a v zařízeních zdravotní péče, pro která pracují.¹²⁴

• **Pojmy geriatric, gerontologie, gerontosociologie**

Věda si dávala na čas, než se o stárnutí začala zajímat. Výraz *geriatric* – tj. medicínská stránka stárnutí – jako první použil doktor **D. G. Nascher** už v roce 1914, ale uběhlo hodně let, než byla zavedena do praxe. I dnes však můžeme konstatovat, že výuka geriatric je součástí studijního programu pouze na menšině škol a všichni, kdo se tímto oborem zabývají, jsou vlastně průkopníci.¹²⁵

Stárnutí a stáří jako sociální kategorie a senioři coby věková sociální skupina tvoří předmět **sociální gerontologie** či jinak **gerontosociologie**. Velký sociologický slovník ji vymezuje přesněji jako vědu zabývající se „stářím a stárnutím jako sociálními kategoriemi, které modifikují svůj obsah podle společenského a kulturního kontextu, a specificky pak skupinami tzv. starých lidí, jejich vnitřními problémy i jejich vztahem k jiným skupinám a pozicím ve společnosti“. Oba pojmy stojí na sociologickém základě – není tedy chybou používat je jako synonyma. První užil pojmu gerontologie

¹²⁴ Rosenfeld, I. – Žijte nyní, stáhněte později. Praha: Pragma, 2001, str. 369-370

¹²⁵ Bortz II., W. – Zdravě a úspěšně až do přirozené stovky. Praha: Alternativa, 1995, str. 21-22

Methchnikoff na začátku 20. století.¹²⁶ Rozvoji gerontosociologické teorie dluží mnohé i česká sociologie. Také v ní je převaha empirických výzkumů nad teoretickými pracemi naprosto evidentní a empirické studie často postrádají explicitní vazbu na konkrétní sociologickou perspektivu či paradigma.¹²⁷

• Autonomie ve stáří

Slovo sociologa: „Perspektiva politické ekonomie stárnutí odvádí pozornost od individuálních zdrojů *věkově založených nerovností* ke zdrojům sociálně strukturálním. Odhaluje způsoby, jimiž ekonomika, politické zřízení a ideologické struktury ovlivňují životní dráhy jedinců, jejich příležitosti a volby, tím i jejich sociální situaci ve stáří. Stárnutí je v kapitalistické společnosti určeno potřebami pracovního trhu. Se snižující se kapacitou starších lidí dostát jeho nárokům se vyrovnává prostřednictvím instituce penzionování, která je současně prostředkem uvolnění pracovních pozic pro mladé. Seniory činí závislými na sociálním zabezpečení, jež není výrazem soucitného zájmu o ně – systém slouží zájmům těch, kdo ho kontrolují. Sociální politika již v průběhu životní dráhy posiluje třídní, genderovou a etnickou nerovnost, čímž strukturuje i závislost ve starším věku. Stáří je *sociálně konstruováno jako problém, který musí být řešen.*“¹²⁸

„Na šíření krizového obrazu potřeby péče o seniory, tudíž na ospravedlnění sociální organizace „*pomoci*“, se podílejí média, nezřídka gerontologická literatura, a zejména státní moc, která nejvýrazněji determinuje sociální status seniorů. Teoretici politické ekonomie stárnutí zdůrazňují, že je třeba se neustále ptát, čí zájmy se skrývají za snahou pomoci starým lidem. Podle svých kritiků perspektiva politické ekonomie stárnutí „*zveličuje*“ sociálně strukturální a ekonomickou determinaci statusu seniorů, intenzitu konfliktu mezi nimi a ekonomickými či politickými institucemi, resp. míru marginalizace starých lidí a jejich pasivitu a bezmocnost vůči sociálním strukturám.“¹²⁹

Dodejme, že: „Gerontologie v kontextu etiky stárnutí či biomedicínské etiky tematizovala *autonomii ve stáří* především jako respekt vůči starším, byť nesoběstačným jedincům a jejich právu na rozhodování o léčbě, jejím způsobu a ukončení. Paradigma autonomie se prosazuje proti konkurenčnímu konceptuálnímu

¹²⁶ Sýkorová, D. – Autonomie ve stáří. Praha: Slon, 2007, str. 19

¹²⁷ Sýkorová, D. – Autonomie ve stáří. Praha: Slon, 2007, str. 20

¹²⁸ Sýkorová, D. – Autonomie ve stáří. Praha: Slon, 2007, str. 31

¹²⁹ Sýkorová, D. – Autonomie ve stáří. Praha: Slon, 2007, str. 32

rámci medicinalizace, definujícím stárnutí a stáří jako nemoc, a tedy „problém“ vyžadující lékařskou intervenci. K rozpracování tématu autonomie ve stáří podstatně přispěla také *psychologie*, hlavně prostřednictvím teoretického a empirického konceptu životní cesty a modelů adaptace jedinců na stárnutí a stáří. V *sociologii* je autonomie spíše implicitní součástí diskusí o ekonomickém postavení starších osob, o stereotypizaci stáří, diskriminaci či sociální exkluzi seniorů, nejčastěji však o sociálních souvislostech a důsledcích *demografického stárnutí*.¹³⁰

Stáří je častěji než ostatní životní etapy provázeno změnami, které mohou vést k erozi osobních zdrojů a nepříznivě ovlivňovat kapacitu jedince udržet svoji *soběstačnost* (fyzickou i finanční), *samostatnost v rozhodování* (vztahující se přímo k sociálním vazbám), čili *kontrolovat svou životní situaci*, a být tudíž *autonomní*. Konkrétně se jedná o změny *fyziologické, psychické i sociální*.¹³¹

● Domovy důchodců, léčebny

„Šťastní lidé, jimž se dostalo pomoci.
Šťastnější, kdož ji nepotřebují.“
Jan Sobotka, *Aforismy*

Není stáří jako stáří. Je pochopitelné, že se projevy stáří šedesátiletého člověka liší od projevů stáří devadesátiletého. Ostatně právě z těchto vyšších věkových kategorií se skládají obyvatelé domovů důchodců a léčeben. Je také pochopitelné, že různí lidé v různých etapách stáří reagují odlišně – ne každý se na stáří dobře adaptuje, ne každý se dovede vnitřně vyrovnat s tím, že je starý.¹³²

Statisíce nemocných, přestárlych, postižených a invalidních pobývají v sociálních zařízeních, léčebnách a LDN nebo v provizorních bytových špitálech. Pověětšinou je nevidíme, léčí se, trpí a umírají vskrytu. Kdyby se všichni shromáždili na Letné, byli bychom tímto davem šokováni. *Bezmocnost či masová beznaděj* jsou nejvýznačnějšími sociálními jevy, o jejichž podstatě a rozsahu ani nechceme být zpraveni.¹³³

¹³⁰ Sýkorová, D. – Autonomie ve stáří. Praha: Slon, 2007, str. 11

¹³¹ Sýkorová, D. – Autonomie ve stáří. Praha: Slon, 2007, str. 12-13

¹³² Gregor, O. – Stárnout, to je kumšt. Praha: Olympia, 1983, str. 98

¹³³ Novotný, P. – Filozofie nemoci. Liberec: Dialog, 2009, str. 15

Pojem „*emoční*“ vždycky těsně souvisí s pojmem „*sociální*“ a platí to i obráceně. Například skutečný *soucit se neobejde bez sociální služby a sociální služba se neobejde bez soucitu*.¹³⁴ Obojí je tedy alfou a omegou stáří.

Stáří ovlivňuje *psychická aktivita a kvalita prostředí*, ve kterém starší člověk žije. A nutno říci, že v tomto směru máme stále co dohánět – předchozí režim nám zanechal zastaralou síť léčeben pro dlouhodobě nemocné a domovů pro důchodce, a k tomu se leckde nachází personál se zastaralým způsobem myšlení a chování ke svým „klientům“. Přidáme-li k tomu klasickou českou písničku o nedostatku peněz, dostáváme se v péči o nejstarší generaci na velmi tenký led, který ani redaktoři „v utajení“ nenapraví, ale alespoň obeznámí se situací veřejnost.

Dr. Bortz zmiňuje, jak jsou v domovech důchodců uplatňovány „*aversivní strategie*“ – tj. činnosti, které jsou prováděny kolektivně, protože je to tak „výhodnější“ pro personál. Samostatnost bývá klasifikována jako „*neukázněnost*“ – závislé chování bývá podporováno proto, že mu usnadňuje práci. Vyžaduje totiž poslušnost. Užití sedativ v těchto případech prospívá institucím a jejich personálu, nikoli pacientům. Při jednom prováděném výzkumu došli lékaři k závěru, že na patře, kde personál povzbuzoval obyvatele, aby se věnovali každodenním činnostem (oblékání, hygiena, jídlo, údržba pokoje), byli tito lidé bystřejší, aktivnější a veselejší, než v patře, kde se o všechny potřeby postaral personál. A co se týče úmrtnosti – byla samozřejmě nižší, než u těch pasivních.¹³⁵

V dalším postřehu doktor Bortz popisuje, jak členové geriatrické posudkové jednotky hodnotili, jak pečovat o mírně postiženého pána – *fyzioterapeut, pracovní terapeut, dietetik, sociální pracovník, sestry a lékaři* se shodli, že je třeba povzbuzovat pacienta a tím mu usnadnit uzdravení a rehabilitaci, ale rodina pacienta to odmítala a chtěla, aby byl otec krměn a oblékán. Tento postoj dostal název „*totální neangažovanost*“ – člověk, kterému je odepírána možnost nezávislé existence, začne rychle chátrat.¹³⁶

¹³⁴ Novotný, P. – Filozofie nemoci. Liberec: Dialog, 2009, str. 107

¹³⁵ Bortz II., W. – Zdravě a úspěšně až do přirozené stovky. Praha: Alternativa, 1995, str. 209

¹³⁶ Bortz II., W. – Zdravě a úspěšně až do přirozené stovky. Praha: Alternativa, 1995, str. 211-212

Bylo pozorováno tolik případů smrtelných účinků *bezmoci-beznaděje*, že toto chování bylo označeno jako syndrom.¹³⁷ Sociální výzkumy odhalují, že bída, přelidnění a nevědomost jsou spiklenci, kteří zvyšují úmrtnost. V těchto situacích má **syndrom bezmoci/beznaděje** skvělou příležitost. Ukazuje se, že postoje komunity a rodiny ke smrtelně nemocným jsou velmi podobné jako v případech uřknutí. Nástup do domova důchodců může například znamenat **ztrátu práv, opuštěnost a bezmoc, ztrátu kontroly a závislost**.

Skutečnost, že o pacienta někdo stojí a má ho rád, mnohonásobně převáží cokoli, co pro něj může kdo udělat. Podobně je tomu s takzvaným *Hawthorneovým efektem*, který dobře znají průmysloví psychologové studující lidské chování v práci: co děláte, není v podstatě tak důležité, jako „něco dělat“ – mít zájem. Četné studie normálního dětského vývoje ukazují, že **zájem a láska** – od jednoduché odezvy až po fyzický kontakt – je základní podmínkou dobré tělesné a duševní pohody. To je důležitý poznatek, který platí pro všechny interpersonální vztahy – včetně vztahů ke stárnoucímu člověku.¹³⁸

Kdybychom byli poustevníci – náš odchod do ústraní a naše psychická deprivace z toho vyplývající by byla dobrovolná a chtěná. Ale nejsme a nebudeme. A „tam někde“ lidé ztrácejí svou identitu – přicházejí o své světské jméno a tedy o své „já“, jsou „*babí a dědou*“ a přejí si, „*aby bylo s kým promluvit*“. Znejistění, přerůstající v úzkost až děs patří k základním lidským pocitům, k těm nejsmutnějším. Přidává se **letargie** – chorobná spavost, lhostejnost a netečnost. Mnoho lidí když neví jak dál, raději to vzdá. Kéž nás **existenciální úzkost** nikdy nepotká.

Doktor Bortz: „*Matko, jsem americký lékař a velmi mi leží na srdci problém, s nímž se denně setkávám – jak se máme rozhodovat, co udělat pro staré a umírající lidi.*“

Matka Teresa: „*Doktore Bortzi, netrapte se s tím. Prostě je jen milujte.*“¹³⁹

● **Nadace, spolky a kluby**

Jak to, že někteří lidé již v sedmdesáti neznají skoro ani své jméno a nepoznají své blízké a jiní v tomto věku navrhují domy, malují obrazy, či učí na vysoké škole? Je všeobecnou touhou všech dožít se takzvaně samostatného tvořivého stáří a nebýt

¹³⁷ Bortz II., W. – Zdravě a úspěšně až do přirozené stovky. Praha: Alternativa, 1995, str. 99

¹³⁸ Bortz II., W. – Zdravě a úspěšně až do přirozené stovky. Praha: Alternativa, 1995, str. 100

¹³⁹ Bortz II., W. – Zdravě a úspěšně až do přirozené stovky. Praha: Alternativa, 1995, str. 226

odkázán na milosrdnou pomoc blízkých nebo na anonymní péči institucí, které se mnohým ani nedostane. A jsme opět u hesla „*Použij to, nebo o to přijdeš*“. Starší lidé mají dostatek sil, aby zvládli normální situace. Potřebují však stále nové podněty, nutící je překonat strach z neznámého prostředí.¹⁴⁰

Lidé tvořiví a tvůrci reality bývají zdravější než konzumenti této reality. Zdravější jsou také ti, kteří jsou spokojeni sami se sebou, se svým údělem, s životními rolami, se svými vztahy, se svou prací, s bližními a případně i se svou nespokojeností. Zdravější jsou lidé šťastní, pokud ovšem jejich štěstí povstává z příznivého psychického vyladění. Kdo není přiměřeně psychicky vyladěn, komunikuje často spíše s obdobně psychicky neprůchodnými lidmi. Nejspolehlivěji se lze psychicky vyladit soužitím se šťastnými lidmi.¹⁴¹

Máme-li rádi svět a svoje bližní, pak jsme přiměřeně sociálně ukotveni a máme tím pádem vyšší šanci zůstat zdraví a žít ve zdraví nadprůměrně dlouho. I když si to neuvědomujeme nebo si to nepřipouštíme, tvoříme se všemi ostatními pevně skloubený sociální organismus.¹⁴²

Vědci radí – probud'te svoji tvořivost tím, že budete čas od času dovádět jako malé děti. A i když by se zatím daly spolky „bavící“ naší nejstarší generaci spočítat na prstech, a je jich jako šafránu, přesto už můžeme některé jmenovat: „**Veselý senior**“ (Praha), „**Okrašlovací spolek**“ a „**Kloboukový spolek**“ (Prostějov), „**Život umělce**“ (Praha), „**Život 90**“ (internetový portál). Kluby seniorských aktivit jsou velkým přínosem a jakýkoliv styk s ostatními lidmi může vnést starším lidem radost do života. Třeba i tehdy, když děti „vyletí z hnízda“, člověk zůstane sám a je mu těžce. Klub turistů, ochránců přírody, klub zahrádkářů, taneční kroužek, školy a školičky práce s počítačem, kurzy a zájmové kroužky – to vše podporuje „*angažovanost*“, přinášející člověku užitek, zábavu, radost, smích, porozumění a značné uspokojení.

¹⁴⁰ ČT+, Radost z poznávání, 21/říjen 2008

¹⁴¹ Novotný, P. – Filozofie nemoci. Liberec: Dialog, 2009, str. 20

¹⁴² Novotný, P. – Filozofie nemoci. Liberec: Dialog, 2009, str. 102

• Humor je kořením života

„Veselost člověku prodlužuje jeho dny.“

bible

Smích působí lépe než omlazovací injekce, hormony a léky. Je nejlepším vitamínem – a je úplně zadarmo. Pouhá minuta smíchu nahradí při znovu nabývání sil půlhodinu relaxace. Prostý úsměv každému napoví, že se cítíte dobře a že nejste nervózní. Smích je opakem stresu. Když se smějeme – jsme spokojeni sami se sebou a se svým okolím.¹⁴³

Smích je projev společenský. Smějeme se, když je něco veselého v televizi, ale daleko víc se smějeme, když je při tom někdo s námi – když jsme ve společnosti stejně naladěných lidí. Společnost veselost umocňuje. Smát se společně představuje jakýsi vyšší stupeň komunikace. Je to něco, co jde nad dívání z očí do očí, nad dotyky, nad pouhou směnu příjemných podnětů, nad vnímání a rozumění skutečnosti. Jde o vzájemnost na vyšší úrovni, o vzájemné sdílení radosti, o snahu jeden druhému udělat zábavu, příjemnost, jde o odpoutání od skutečnosti. Když se smějeme, až se za břicho popadáme, necítíme, „kde nás bota tlačí“, a nemyslíme na to, co bude zítra. Jsme tady a teď a je nám dobře.¹⁴⁴ A navíc:

„Psi, kteří štěkají, také někdy koušou, ale lidé, kteří se smějí, nikdy nestřílejí.“

Konrád Lorenc, nositel Nobelovy ceny za etologii

¹⁴³ Comby, B. – Stres pod kontrolou. Praha: X-Egem Nova a Pragma, 1997, str. 178

¹⁴⁴ Matějček, Z. – Co děti nejvíc potřebují. Praha: Portál, 2003, str. 49, 55

4. Praktická část – návrh řešení problému

„Nejstarší a největší je láska k životu“

Plutarch

Nesmrtelnost se stala snem a přáním lidí. Jedno období objeví kámen mudrců, ale zas jej ztratí. Jiná doba sází na magický kořen žen-šen, či jinou bylinu, další zas na meditaci. Současnost se zabývá genem zvaným Apo E2, který údajně chrání před srdečním onemocněním i Alzheimerovou nemocí a řídí obnovu buněk.¹⁴⁵ A v živočišné říši zas nedávno zaujala miniaturní medúza, která umí svůj proces života a smrti změnit: dospělec klesne ke dnu jako beztvářá hmota, staré buňky se přetvoří v nové kmenové, a „vyrobí“ se nový tvor – tento nevšední živočich umí obrátit chod z dospělého zpět na mládí, a to i opakovaně! Kdoví, není on nadějí otázky elixíru mládí?¹⁴⁶ Ať už se ale tímto tématem zabírají vědci více či méně seriózní, nesporné je, že zatím u všech živočichů (tedy vyjma oné zázračné malé medúzy) vede vývoj jen jedním směrem: od narození do smrti. Ale člověk se s tím nechce smířit a odnepaměti ho to stále zajímá.

• Otázka k zamyšlení

Asijské a antické národy uctívaly staré lidi pro jejich moudrost. Středověk už uctíval spíše produktivní věk. Společnost 19. a 20. století soustředila zájem nejvíce na mladou generaci – mluví o kultu mládí. Teprve v posledních letech jsme svědky zcela nového, historicky významného jevu. Procento starších osob v průmyslově vyspělých společnostech stále roste. Je to jev zatím tak nový, že se ještě ani nedá ve všech souvislostech zhodnotit a vyvodit z něho patřičné důsledky.¹⁴⁷

Existuje teze, že potomci lidí, kteří se dožijí vysokého věku, žijí rovněž dlouho. Obyčejný selský rozum potvrzuje správnost genetických souvislostí, co však přehlídí, je vzájemná provázanost genetiky a výživy. **Existuje „gen“ dlouhověkosti, anebo lidé, kteří žijí déle, prostě naučí své děti, jak se to dělá?** V tuto chvíli ještě neznáme odpověď.¹⁴⁸

¹⁴⁵ Axt, P. a Axt-Gadernann, M. – Prodlužte si mládí. Praha: Ottovo nakladatelství, 2006, str. 20

¹⁴⁶ ČT2, Zázračná planeta: Podivuhodní živočichové 2/4, 29. 11. 2008

¹⁴⁷ Gregor, O. – Stárnout, to je kumšt. Praha: Olympia, 1983, str. 120

¹⁴⁸ Bortz II., W. – Zdravě a úspěšně až do přirozené stovky. Praha: Alternativa, 1995, str. 44

• Druhá polovina života

Každý z nás stárne jinak, resp. stárneme vlastním tempem. V některém období rychleji, jindy pomaleji, a to se týká i našich orgánů. Podle vnějších znaků máme některé lidi za mnohem starší, než jsou. A jiní zas vypadají stále mladě. A co se týká myšlenek a pocitů – mnozí se „uvnitř“ cítí pořád stejně a role věku je pro ně nulová. Člověk se stává tím starší, čím více myslí na to, že stárne.¹⁴⁹

Otázka: „*Jak staří musíte být, abyste dosáhli stáří?*“

Odpověď: „*Starý je někdo, kdo je o dvacet let starší než vy sami.*“

Autor knihy „*Nový život po padesátce*“ **Jack LaLanne** vysvětluje: „Takže ať je vám 50, 60 nebo 70 – stáří je ještě 20 let daleko. To je zdravý postoj. Máte tři druhy věku: **chronologický věk** – váš skutečný věk, **tělesný věk** – jak se cítíte a **psychický věk** – jak se cítíte duševně. Staré rčení „*jste tak staří, jak se cítíte*“ je absolutně pravdivé“.¹⁵⁰

Příklad: Jako příklad lidí, kteří „*zrají jako víno*“ i s přibývajícím věkem, si můžeme uvést umělce nebo politiky, dosahujících ve svých 60 – 80 letech, ba i později, svých nejlepších výkonů. Příkladem slavných letitých osob jsou třeba **Pablo Picasso**, který aktivně maloval do 92 let, **Winstonu Churchillovi** bylo 65 let, když začala 2. světová válka a on se stal předsedou britské vlády, prezidentu **Franklinu D. Rooseveltovi** bylo 59, když došlo k útoku na Pearl Harbor a on vedl Ameriku k vítězství, **Pramáti Mosesová** začala malovat, až když jí bylo 76 a dožila se 101 let, **Sofokles** napsal *Krále Oidipa*, jedno z největších dramát v literatuře, ve svých devadesáti.^{151 152} Členové **Rolling Stones**, kteří by v běžných povoláních byli před odchodem do důchodu, vesele absolvují světové turné. Jejich show je přitom ukázkou vrcholového sportu, na který stačí jen trénované tělo.¹⁵³

Když se ohlédneme na životní dráhu těchto lidí, zpravidla u nich najdeme rysy, nevyskytující se v běžném průměru obyvatelstva. Je jim jedno, co si o nich myslí druzí, případně jaký názor má okolí na chování „nepřiměřené“ dané etapě jejich života.

¹⁴⁹ Gregor, O. – Stárnout, to je kumšt. Praha: Olympia, 1983, str. 102

¹⁵⁰ LaLanne, J. - Nový život po padesátce. Praha: Pragma, 1995, str. 13

¹⁵¹ Drucker, P. – Výzvy managementu pro 21. století. Praha: Management Press, 2001, str. 177

¹⁵² LaLanne, J. - Nový život po padesátce. Praha: Pragma, 1995, str. 14

¹⁵³ Axt, P. a Axt-Gadermann, M. – Prodlužte si mládí. Praha: Ottovo nakladatelství, 2006, str. 33

Takoví lidé zůstávají věčně mladí, žijí podle vlastních představ a uchovávají si typicky mladistvé chování a vlastnosti, například zvědavost, spontánnost, radost ze života a otevřenost vůči dalšímu vývoji. Svoji práci pokládají za hru, často i za dobrodružství, a kromě hlavního povolání se většinou věnují zájmům, které je fascinují a naplňují. Lidé, o nichž lze říci, že zůstali mladí, se snaží v každém věku něco nového objevit a něco nového naučit. Ačkoli tím porušují správná předsevzetí, s čistým svědomím si sem tam dopřejí, co mají rádi – i když se to v jejich věku už podle oficiálních měřítek nehodí nebo je to z čistě rozumového hlediska předem nesmyslné. Ale nejdůležitější asi je, že jsou v každém případě naprosto přesvědčení o úspěchu a správnosti svého jednání.¹⁵⁴

Ani mnozí naši senioři ve svém „vyšším“ věku „*nesložili flintu do žita*“ a dělají vše proto, aby zabavili sebe a tím pádem bavili i druhé kolem sebe. Všechny herce, režiséry, zpěváky ani není možné vyjmenovat. Jen namátkově: jsou to třeba filmoví a divadelní tvůrci **Smoljak a Svěrák**, nestárnoucí zpěváci **Gott** a **Vondráčková**, bavila nás nestárnoucí hvězda **Ljuba Hermanová**, metající hvězdy i ve vysokém věku, anebo je to známý herec, režisér a autor písní **Jiří Suchý**, o němž jeho divadelní partnerka a herečka Jitka Molavcová nedávno řekla: „*Je tak mladý, že my mladší se vedle něho cítíme ještě mladší*“.¹⁵⁵

Neexistuje žádná přesná hranice rozdělující mladé a staré. Někteří lidé začnou umírat již ve čtyřiceti a pohřbívají je v šedesáti. Proč podléhat mýtu, který se stává proroctvím: „*Kdo si myslí, že je starý, ten je starý*“. Stejně tak platí: „*Pokud si myslíš, že jsi mladý, jsi mladý*“. Myšlenky se stávají skutečností.¹⁵⁶ Filozof **Satchel Paige** se kdysi otázel: „*Jak staří byste byli, kdybyste nevěděli, kolik vám je?*“ – můžeme si zkusmo sami sobě odpovědět.

„*Největším tajemstvím štěstí je být spokojen sám se sebou.*“

Fontenelle

• Třetí věk

Do naší doby vtrhl nový fenomén – **třetí věk**. Až donedávna tu byly pouze životní fáze dvě: *mládí* (od narození do dvaceti let) a *dospělost* (od dvaceti zhruba do šedesáti pěti). Mládí charakterizoval růst, učení a dozrávání. Dospělost znamenala produktivitu,

¹⁵⁴ Axt, P. a Axt-Gadermann, M. – Prodlužte si mládí. Praha: Ottovo nakladatelství, 2006, str. 33

¹⁵⁵ ČT – pořad Po stopách hvězd, 9. 12. 2008

¹⁵⁶ LaLanne, J. - Nový život po padesátce. Praha: Pragma, 1995, str. 14

reprodukcí a péči o mladé. Přibližně v pětadesáti jsme umírali. Těch, kdo přežili déle, bylo málo. Ale koncem 19. století jich přibývalo – jsou jich dnes desítky milionů: jenom Číňanů je 53 milionů, Indů 33 milionů, Rusů 26 milionů, Američanů 29 milionů.¹⁵⁷ A nás Čechů nad pětadesát v roce 2008 bylo 1,5 milionu a do roku 2020 už nás bude více než 2 miliony.¹⁵⁸

„*Stárnoucí společnost*“ – tak nazvala Americká asociace pro vědy a umění historický okamžik éry dlouhověkosti. Tato nová životní etapa přinesla s sebou další desetiletí nových příležitostí a spolu s nimi i potenciál pro marnotratné plýtvání. Nejsme připraveni. Částečně proto, že třetí věk není definován – biologicky, psychologicky, sociologicky, ekonomicky, ani politicky. Nemáme učebnice, encyklopedie, experimenty ani modely, jimiž bychom se mohli řídit ve svém přístupu k nové životní etapě. Vyhledky na konflikt mezi jednotlivými věkovými skupinami jsou reálné. Mladší generace se nesklánějí před staršími jen proto, že jsou starší – chceme dospět ke spravedlivému rozdělení prostředků. Nemáme žádnou koncepci, co by mohly a měly představovat naše nově získané roky. V podstatě jsme v situaci, kdy máme definovat nový, úplný život. Poprvé v historii svého druhu stojíme před potenciálem úplného života. Prožíváme jednu z nejvýznamnějších epoch lidského rodu.¹⁵⁹

► **Návrh: Změna modelu „Teorie vývoje člověka“**

Dosud stávající model **Erika a Joany Eriksonových**, přes čtyřicet let používaný a osvědčený jako *standardní psychologická teorie vývoje člověka*, založený na osmi nezávisle definovaných stádiích (kojenecký věk, rané dětství, hravý věk, školní věk, adolescence, mladší dospělost, dospělost a zralý věk)¹⁶⁰ navrhuje **doktor Bortz** – autor knihy „*Zdravě a úspěšně až do přirozené stovky*“ – upravit takto:

Mládí		Střední věk		Stáří		
mladší	starší	mladší	starší	mladší	starší	
0	20	40	60	80	100	120

¹⁵⁷ Bortz II., W. – *Zdravě a úspěšně až do přirozené stovky*. Praha: Alternativa, 1995, str. 22-23

¹⁵⁸ www.czso.cz/csu

¹⁵⁹ Bortz II., W. – *Zdravě a úspěšně až do přirozené stovky*. Praha: Alternativa, 1995, str. 22-23

¹⁶⁰ Bortz II., W. – *Zdravě a úspěšně až do přirozené stovky*. Praha: Alternativa, 1995, str. 202

Ke své teorii má dr. Bortz ospravedlnění: „Tvrzení, že žijeme v *éře stáří*, můžeme odvodit jednoduše z počtu nás, starších. To samo o sobě ještě není důvod vychloubat se a nárokovat si místo v historii. Můžeme však oprávněně tvrdit, že jde o historický okamžik osvícení, pokud dokážeme mobilizovat nový náhled na věc a udržet, usměrnit a organizovat svou energii.“¹⁶¹

„Nikdo by neměl umírat, dokud není opravdu hodně starý – nad 100 let. Do tohoto věku je každá smrt předčasná. Jestliže umíráme v sedmdesáti pěti, a přitom máme potenciál žít sto dvacet let, znamená to, že máme o 45 let zkrácený život! Náš stroj si odpracoval jen polovinu doby, po kterou má sloužit. Umíráme příliš brzy. Když jsem nedávno oslavil 60. narozeniny a octl se tedy přesně v polovině, připadal jsem si jako hráč golfu chystající se hrát „zadních devět“ jamek.“¹⁶²

Golf hrát neumím, ale je milé, jak vede dr. Bortz ve své knize pojednání o stáří. Upevňuje naše vědomí, že ještě dlouho budeme lidmi středního věku – až do svých osmdesáti. Pak teprve nastane naše stáří. Čeká nás dlouhý život.

„Chaos je řád přírody, pořádek jen lidský sen.“

Henri Amiel

4.1 Motivace, zdraví a životní styl

Četla jsem, že ve Francii se považuje za nejatraktivnější věk ženy doba, kdy překročí padesátku a šedesátku. Tehdy je opravdu zralá, neboť má dostatek zkušeností, jak potěšit muže. „A není už jenom hezká, je doopravdy krásná!“¹⁶³ Z toho vyvozují, že tamní muži budou mít sami o sobě ještě mnohem lepší mínění. Možná se v duchu ptáte – proč se nyní zabývat „*krásnem*“, kde je jaká souvislost? Ale ano, je – krása stojí za zmínku. Už proto, že je součástí dnešního *životního stylu* – krásný je mladý člověk na titulní stránce časopisu, krásné je nové auto, nový dům i nový nábytek. Oceníme nový účes, krásný make-up i nové šaty. Zkrátka – vše, co je nové, je zákonitě krásné.

Tedy snad i proto, že si myslíme, že staří lidé nejsou krásní, všichni se podvědomě bráníme stárnutí. Tento názor je ovšem naprosto mylný. Krásné je novorozené dítě, ale krásný je i starý člověk. Problém je v tom, jak vnímáme, co krásné

¹⁶¹ Bortz II., W. – Zdravě a úspěšně až do přirozené stovky. Praha: Alternativa, 1995, str. 127

¹⁶² Bortz II., W. – Zdravě a úspěšně až do přirozené stovky. Praha: Alternativa, 1995, str. 24-25

¹⁶³ Erskinová, B. – Stíny na ostrově. Praha: Brána, 2006, str. 267

je a co krásné není. Naše oči jsou projevem našich pocitů. Máme všelijaké představy, které omezují naše **štěstí** a nutí nás odmítat sami sebe i druhé. Krása není nic než pojem, nic než **víra**.¹⁶⁴ Ale faktem je, že krása je „**moderní**“. A když čteme o samých krásných a úspěšných lidech, může někdo svůj život považovat za zpackaný.¹⁶⁵

V kultuře orientované na mládí starší lidé často věří, že **cena života** s věkem klesá, a společně s jinými starými lidmi se ocitají v **izolaci**. Člověka pak může zradit tělo a přinutit ho skončit s činnostmi mládí – čím méně toho má člověk pod kontrolou, tím víc se začne bát. Máme-li **strach**, všechno analyzujeme se strachem. Deprese může sabotovat **motivaci** – narušovat správnou životosprávu, bránit fyzické aktivity a spánek, může snižovat imunitu, ohrožovat naše **zdraví**. Naštěstí existuje strategie, sahající až k samému řeckému filosofovi **Epiktétovi**, který rozvíjel „**vědu o štěstí**“. Její smysl vyjadřuje tato jeho věta: „*Co nejlépe využijte to, co je ve vaší moci, zbytek přijímejte, jak přichází*“. Dnes je tato strategie známa jako **kognitivní behaviorální terapie** – s její pomocí lze neutralizovat působení negativních myšlenek a představ a vědomě vyvolávat pozitivní představy. Technika se nazývá „**naučený optimismus**“ a v praxi vypadá asi takto:¹⁶⁶

- Namísto věty: „*Jsem bezcenný a tento poslední neúspěch to jen potvrzuje*“.
- Řekneme: „*Tento neúspěch je jen něco, co se právě stalo, zvládnou jej, protože jsem schopný a odolný*“.

Záměrem cvičení je nahrazování negativního myšlení pozitivním. Čím jsme totiž starší, tím je pravděpodobnější, že nás potká **ztráta** – mládí, mladické atraktivnosti, ostrosti smyslů, tělesných funkcí, přátel, někoho blízkého, práce, aktivit, nezávislosti. Každá ztráta pak může připomenout všechny ztráty a uvrhnout nás do smutku a zoufalství. **Doktor Weil** techniku objasňuje takto: jako je pružnost těla, existuje i pružnost mysli – čím pružnější je tělo, tím méně je potíží. A pružná mysl zas může chránit před vyvedením z rovnováhy změnami spojenými s postupujícím stářím. V mysli se pak postupně to pozitivní stane dominantním. Druhá věta **Epiktétova** učení „*Lidi netrápí to, co se děje, ale co to podle nich znamená*“ ukazuje na pravdu nejvyšší důležitosti: máme na výběr, pokud jde o to, jak budeme interpretovat svou zkušenost,

¹⁶⁴ Ruiz, M. – Lásky, vztahy a přátelství. Praha: Pragma, 2008, str. 118-122

¹⁶⁵ Klein, S. – Vzorec štěstí, aneb Jak vznikají dobré pocity. Brno: Alman, 2004, str. 175

¹⁶⁶ Weil, A. – Zdravé stárnutí. Praha: Pragma, 2007, str. 241-244

jaký význam věci přiřadíme. Duševní zvyky časem vytvoří *postoje*, které charakterizují naše způsoby nazírání na život a interpretování naší zkušenosti ze stárnutí. Pružnost (těla a mysli) jsme už zmínili, druhou pružností je – *humor*. Humor je spřízněný postoj, který pomáhá dodatečně přiřadit zážitku nový smysl. Smích může být opravdu nejlepším lékem a dá se mu, stejně jako *optimismu*, naučit.¹⁶⁷

• Faktory ovlivňující kvalitu života

Záměrem předchozí části bylo poukázat na faktory, které mají s *životním stylem, motivací a zdravím* mnoho společného. Subjektivní pocit věku se projevuje v *názorech, postojích a činech* – ostatní kolem nás to cítí a mnohdy nás podle toho posuzují a společensky zařazují. Není to jen držení těla, chůze, oblečení, výraz tváře. Je to i způsob chování a vyjadřování – je to jakási oboustranná zpětná vazba. Máme-li *radost ze života*, uchováme si schopnost vidět krásu a nestárneme tak rychle. Pokud se litujeme, kolik let nám přibylo – obojí lidé poznají a tak nás budou i brát. Můžeme říci, že subjektivní pocit věku odpovídá typu člověka a stylu jeho života. Odpovídá tomu, jak člověk žije a jak žil.¹⁶⁸ Proto jsem zmínila *krásu, štěstí, víru, cenu života, zdravotní stav, izolaci, strach, ztrátu, radost ze života, humor a optimismus, postoje, názory a činy* – toto jsou faktory, které život lidí limitují, anebo zkvalitňují. Vnitřní stav (pozitivní nebo negativní) z člověka „vyzařuje“.

Dobré pocity vznikají u člověka dvěma způsoby: může „*moci*“ a „*chtít*“, což jsou dvě rozličné věci.¹⁶⁹ Někdy ale člověk může něco chtít sebevíc, a přesto má těžkosti a jeho život není šťastný. Šťastný je ten, koho nepotká žádné neštěstí. Zní to logicky. Štěstí a neštěstí se vzájemně vylučují, mají k sobě jako děti na houpačce: nahoře může být vždy jen jedno. Každý člověk žije podle stavu své mysli – v růžově nebo šedivě vybarveném světě.¹⁷⁰

„*Život, který vedete, skrývá světlo, které jste.*“

Sir Aurobindo

¹⁶⁷ Weil, A. – Zdravé stárnutí. Praha: Pragma, 2007, str. 244-247

¹⁶⁸ Gregor, O. – Stárnout, to je kumšt. Praha: Olympia, 1983, str. 115

¹⁶⁹ Klein, S. – Vzorec štěstí, aneb Jak vznikají dobré pocity. Brno: Alman, 2004, str. 97

¹⁷⁰ Klein, S. – Vzorec štěstí, aneb Jak vznikají dobré pocity. Brno: Alman, 2004, str. 41, 50

• Úspěšné stáří

Vliv životního stylu na mentální fungování je velmi významný. Matoucí vliv nemoci, deprese a únavy spolu s dalšími méně zjevnými problémy jako například nedostatkem motivace, to vše komplikuje otázku změny inteligence s věkem. Někteří badatelé tvrdí, že starší osoby (ať už lidé žijí sami, nebo v domovech) zpravidla žijí v intelektuálně i sociálně deprivovaném prostředí. Věkové rozdíly v kognitivních schopnostech zjevně odrážejí dostupnost příhodných vnějších podmínek, které podporují a vyvolávají optimální hladinu kognitivního fungování. Studie potvrzují, že část pozorovaného zhoršení lze připsat na vrub „*nečinnosti*“.¹⁷¹

Představa, že nečinnost přispívá k intelektuálnímu úpadku, vedla k sérii výzkumných studií (v USA), v nichž se „*starí psi učili nové kousky*“. Otázka zněla: „*Lze napravit zhoršení intelektuální výkonnosti u dospělých?*“. Vědcům stačilo lidem ve věku od 64 do 95 let zorganizovat pět jednohodinových školení s mentálními úkoly, aby zjistili, že vliv životního stylu na mentální fungování je velmi významný, a že i dlouhodobé intelektuální zhoršení lze do jisté míry odstranit. Vyplývá z toho, že „*člověk potřebuje nové podněty a zájmy, které mohou znovu zažehnout a rozdmýchat žhavé uhlíky života, zanedbané natolik, že vychladly a téměř vyhasly*“. Bylo podpořeno tvrzení o plasticitě chování trávající až do pozdní dospělosti.¹⁷²

Doktor Bortz zmiňuje termíny nutné pro novou etiku interakce:¹⁷³

- **Užitečné stáří** – vyjadřuje, že léta navíc mají smysl, když jsou vědomě zaměřena k nějakému cíli. Je podmíněno optimálním zdravím.
- **Odovědné stáří** – řeší otázku zodpovědnosti narůstající komunity seniorů. Vylučuje zaujímání závislého postoje starých lidí na společnosti.
- **Produktivní stáří** – zabývá se produktivní účastí na společenském dění. Tato účast má pro zdraví seniorů zásadní význam.

Podle něj prožít „*úspěšné stáří*“ – tedy znamená být „*užitečný*“, „*zodovědný*“ a „*produktivní*“. Všechny výrazy vyjadřují strategii dosažení úspěšného stáří a naznačují aktivní postoj k životnímu projektu a důsledné plnění vlastní role v jeho rámci. Doktor však přiznává, že proces stárnutí s sebou nese riziko zúžených možností

¹⁷¹ Bortz II., W. – Zdravě a úspěšně až do přirozené stovky. Praha: Alternativa, 1995, str. 160 -161

¹⁷² Bortz II., W. – Zdravě a úspěšně až do přirozené stovky. Praha: Alternativa, 1995, str. 161

¹⁷³ Bortz II., W. – Zdravě a úspěšně až do přirozené stovky. Praha: Alternativa, 1995, str. 241-243

volby.¹⁷⁴ A máme zde další výrazný faktor, ovlivňující životní styl – a tím je *prostředí*, kde stárnoucí člověk žije. Můžeme jej rozdělit do tří skupin: „*stimulující*“, „*standardní*“ a „*deprivované*“.¹⁷⁵ Samotné významy jednotlivých skupin, tedy jak moc ovlivňují zdraví, pocity a tím pádem i věk a kvalitu života seniorů, snad ani nemusíme rozebírat.

Dožít se stáří je důležité: „*Žít znamená fungovat. To je celý trik života.*“¹⁷⁶

Domov důchodců „po americku“

Ve filmu „Zná ji jako své boty“, USA 2005, režie C. Hanson

Ústředním tématem dění jsou vzájemné rodinné vztahy ve třech liniích. Ta první je o komplikovaném vztahu dvou sester – mladší Maggie a starší Rose (Cameron Diaz a Toni Collette). Zatímco Rosa je vzdělanou a pracovitou právničkou, její mladší sestra spoléhá na svou krásu – střídá zaměstnání, neumí pořádně číst, jenom si užívá života. Patálie s Maggie Rose vadí, i to, že ji neustále musí „tahat z bryndy“. Přesto je obě spojuje vzájemná závislost, návyky a láska. Poslední konflikt je od sebe zcela oddělí.

Druhým plánem filmu je předchozí život sester – rodinu ovládá macecha, otec žije s výčitkami po smrti jejich matky. Maggie se dozvídá o existenci babičky (S. MacLaine), z matčiny strany, o níž dosud ani jedna neměly tušení. Vypraví se za ní, aby ji „podojila“ a měla peníze na další bezstarostný život.

Třetí motiv je o znovuoobjevení jejich babičky, a také je o významu její babičkovské role. Babička se ukáže jako zásadní prvek v citovém i životním zrání Maggie. Přestože žije v domově důchodců, tamní prostředí, ona sama a místní obyvatelé pomohou Maggie v nalezení sama sebe – získává práci, naváže vztahy s lidmi, leccos se naučí. Není už tou nezodpovědnou holčkou, ale naučí se dělat dobře svou práci a na světě vyplnou i její přednosti. Spolu s ostatními starými lidmi dokáže babička zneprátelené sestry zase stmelit, odpustí jejich otci a celý příběh má svůj happy end.

Tento krásný film jsem viděla už několikrát. Mám ráda filmy, které „mají ducha“ a jsou „o něčem“. Zmiňuji ho proto, že je příhodný k našemu tématu – jednak je

¹⁷⁴ Bortz II., W. – Zdravě a úspěšně až do přirozené stovky. Praha: Alternativa, 1995, str. 242

¹⁷⁵ Bortz II., W. – Zdravě a úspěšně až do přirozené stovky. Praha: Alternativa, 1995, str. 155

¹⁷⁶ Bortz II., W. – Zdravě a úspěšně až do přirozené stovky. Praha: Alternativa, 1995, str. 241

ukázkou toho, jak velký vliv mohou mít prarodiče na svá vnoučata, a také líčí, jak je moudrost, vlídnost a tolerance starší generace důležitá v rodinném i společenském životě. Je důkazem jejich nezastupitelné role. A navíc je film ukázkou toho, jak se lze „postarat“ o staré lidi jinde.

Žít zde by bylo snem našich starých lidí. Pod heslem „na každém šprochu je pravdy trochu“ jsem přesvědčená, že to „tam“ tak opravdu je. Nevěřím, že jsou to kulisy jen pro natočení filmu. Už samotný název zní jinak, než náš Domov důchodců – je to „**Rezidence aktivních seniorů**“. Hezké, že? Nachází se, pravda, na Floridě, a tudíž krásu celého areálu umocňuje místní klima a pohled na nedaleké moře, zeleň a květiny, bezbariérové cestičky a bazény s lehátky a stolky. Vše samozřejmě upravené, moderní a čisté. Obyvatelé žijí zřejmě podle svých možností a schopností různě: babička obývá jeden z vilkových jednopatrových apartmánů – má vlastní vchod ze zahrady, prostornou obytnou kuchyň s moderní linkou a s oddělenou sedací soupravou, byt je dvou až třípokojový. Jiní možná žijí v bytech menších, kdoví. Zajímavé ale je, že ležící a nemohoucí „klienti“ žijí v hlavní patrové budově, kde mají jednodušším (ale ne nemocničním) nábytkem zařízené pokojíky – samozřejmě pouze pro sebe. Mají lékařskou péči a sestry jim v rámci svých činností i předčítají (tj. i nová práce Maggie). Ostatní mobilní pacienti se mohou volně pohybovat po venku a městečku, chodí po nákupech, „parádí se“ a baví na tanečních zábavách, které se konají v hlavní budově. Chtějí-li, účastní se relaxačních cvičení v bazénu, pánové hrají u venkovního sezení šachy, lidé se vzájemně navštěvují, přátelí, seznamují se – a vůbec, žijí na úrovni. Jídlo bufetovou formou, „neviditelná péče“ i celý areál odpovídá pojmu all-inclusive, který známe z luxusnějších dovolených. Žijí v podstatě samostatně, ale k tomu mají možnost využívat bohaté zázemí a místní služby. Babičku jednou vidíme něco rozvážet s pojízdným stolkem po chodbě. Předpokládám tedy, že drobné úkony, které vykonávají pro ostatní, a tudíž pro centrum jsou zřejmě odměňovány. Obyvatelé jsou suverénní, spokojení, usměvaví a přátelští, pouze je třeba „moci se ostatním svým příbuzenstvím chlubit“. Bydlet zde není žádnou ostudou a pražádným lidským utrpením. Je to jak příjemná dovolená. Dalo by se tak ke stáru žít, že?

Domov důchodců „po česku“

V Brně jsem navštívila domovy důchodců pro možnost porovnání dva – jeden s pečovatelskou službou blízko mého bydliště, druhý ve Starém Lískovci.

► **Dům s pečovatelskou službou Brno-střed**, Hybešova 65 a b c – tři domy

Příloha ④ fotodokumentace DPS, říjen 2008

Průvodkyněmi mi byly dvě obyvatelky, každá žijící ve svém bytě. Na mé otázky z obou přímo vytryskl gejzír informací – žel, záporných:

Obě zde bydlí tři roky od začátku provozu (jedna se psem). Počáteční nájemné bylo později sníženo ze 4.000,- korun na 3.300,-, k tomu nutno přičíst za elektřinu, teplo, televizi a rádio. Bojí se, co bude s programem TV po změně na digitalizaci. Vaří si a stravují se samy, veškeré služby navíc si musí „krvavě“ připlatit. Pečovatelská služba sestává z jediné pečovatelky, která má na starost všech 60 bytů vyjma víkendů, což je chyba. Postavení tří domů architekti nedomysleli – areálem se prohání stálý průvan, rádobý „moderní“ venkovní obložení domů dírkovaným plechem působí (a je) studeně. Obě ženy se shodly, že by přivítaly dřevěné obložení – přírodní materiál má ale pouze podlaha před vstupem na pavlač v přízemí, a pak v rohu areálu krčící se, ničím nevybavená a také dosud nikým nevyužívaná, pergola. Ani stropy všech pavlačí dodnes nejsou nijak zapraveny, hrubý beton je na pohled nepěkný. Správcem tohoto areálu (ale špatným) je Ager – tráva je většinou neposekaná, každé opravy se obyvatelé doprošují a čekají dlouho, žaluzie domů ihned vzaly za své, ozdobné trávy (cca 2m vysoké) dělají „svinčák“ v okolí. Problémem je „ukořistění“ pohodlné klasické lavičky, kterých je jen pár, a jsou v permanenci. Opačně ty bez opěradel – coby lavice, umístěné napevno uprostřed domů, jsou stabilně opuštěné. Nyní ke skladbě obyvatel: byty nejsou jen pro seniory, ale slouží i jako azylové (jeden byt prý jeden čas obývala „chamrad“ asi 30 lidí, vařili tam snad pervitin a policisté je rozháněli). Dvůr je průchozí, brána se nezamyká, a ploty samy jsou před „návštěvníky“ stejně nedostatečné, může tam kdokoli vlézt, tj. i do pavlačí (což se občas děje). Bezpečí zde není. Společenskou místnost obyvatelé nemají, ačkoliv se v jedné budově nachází – ta je ale pronajímána coby Občanský klub. Pozitivní na tomto klubu je to, že jeho správcem je vitální pán, pracující pro městskou část Brno-střed, ženatý, ve věku 75 let (bývalý pracovník vojenské

správy). Každé úterý je dnem jeho sedánku s dalšími bývalými kolegy a vrstevníky. Obyvatelky poukazovaly též na hluk a prašnost – v těsné blízkosti probíhala stavba bytového domu na Křídlovické ulici (v současnosti je dostavěn), ale přilehlá vedlejší zahrada bude zastavěna – opět je tedy bude prach a hluk dlouhodobě obtěžovat.

Můj názor je, že je to velice nepovedené bydlení, „spíchnuté horkou jehlou“ a jakási „z nouze ctnost“. Ledabyly, bezcitně a co nejlevněji zbudované domy, bez ohledu na potřeby a věk obyvatel. Mini zahrádečka napovídá, co by obyvatelé třeba rádi. Služby chabé, společenské vyžití nulové. Zde bych nechtěla žít a ani by se mi toto bydlení nelíbilo pro mé rodiče. Žádný balkón, sedíte-li na pavlači – nevidíte přes plný plech ven a ani slunce přes plech nevidí vás. Domy odpovídají spíše azylovému využití. Nelíbila se mi ani zahradní architektura – neužitečné lavice, písčité cestičky, ozdobné vysoké trávy pohodlné pouze pro architekty (včetně jakýchsi nekvetoucích platanů). Řekla bych, že pro oko a duši starých lidí je vhodná spíše „obyčejnější“ květena a „obyčejnější“, ale kvetoucí stromy. K tomu ta severozápadní strana, věčný stín, břečťan, plech a průvan – ne, toto bydlení mě nenadchlo.

► **Domov pro seniory, areál ve Starém Lískovci, Mikuláškovo náměstí 20, Brno**

Příloha ⑤ fotodokumentace Domov pro seniory, říjen 2008

Po mém vstupu do bran areálu se mě okamžitě ujala milá vitální paní **Markéta Horáková** (*1924), která patří k prvním obyvatelům domova. Svůj byt si v roce 2004 vybrala v posledním třetím patře pro jeho krásný výhled do daleka, snad až do Rakouska. Ale je jednou z mála těch, kteří se „kochají“, anebo tráví čas v parku. Většina lidí bývá na pokoji u televize, moc nechodí ven, ale i společenská místnost prý bývá prázdná. Nabyla jsem dojmu, že se obyvatelé trochu nudí – jídlo je k dispozici 3x denně v jídelně, dvě svačiny, kdo chce, může mít na pokoji. Byty jsou bez možnosti vaření, ale k přípravě kávy je možno využít na každém patře kuchyňky. Muži nemají co tvořit, pestrý záhonek s rozličnými květinami (tzv. Babiččinu zahrádku) obdělává jedna obyvatelka. Můj syn, který mě doprovázel (a fotil), byl celým areálem, interiérem, i samotnou paní velmi příjemně překvapen. Bydlení a služby nazval all-inclusive, ale pravda, s maličkou nudou. Ale paní Markéta na můj dotaz odpověděla, že se tu cítí jako doma, ne jako v hotelu a že se jí zde moc líbí a že je velmi spokojená. Dozvěděli jsme se, že bývala baletkou, později úřednicí a březem roku 2009 je pro ni jubilejní –

oslaví zde 85. rok svého života. Má dceru a vnučku, občas u nich bývá na návštěvě. I přes dvě opěrné hůlky se pohybovala čiperně, její přání, že by z naší návštěvy chtěla pár fotek, jsem jí při další návštěvě splnila.

Asi 14 dnů na to jsem „nachytala“ paní Horákovou opět na zahradě, měla radost z fotek i dáreků (šátek, čokoláda) – ale, bohužel, už si mě nepamatovala. Opět byla milá a přívětivá, seznámila mě se svým přítelem, a leccos dalšího jsem se od něj dozvěděla. Pan **Leopold Kotulán**, vdovec, oslavil v srpnu 2008 kulatých 90 let. Tak jako paní Markéta i on pěl ódu na Domov a byl velmi spokojený. Má tři děti, ale hovoru o nich se vyhýbal. Velmi chválil starostu této městské části (Vladan Krásný) za jeho aktivity pro Domov seniorů – líčil akce, kterých se osobně se seniory účastní (výlet do ZOO, na přehradu, párty v areálu s opékáním špekáčků, Mahenovo divadlo) a baví je zpěvem a hrou na kytaru, nezapomíná na osobní gratulace k výročí, i se zajde „jen tak“ podívat. Další informací mi bylo, že místní knihovna je dobře vybavená, 2x do měsíce jsou promítány filmy z půjčovny a senioři mohou 2x do týdne využít službu zde ordinujícího lékaře. Domov je plně obsazený, jsou čekatelé na umístění. V domově žije cca 130 osob (100 žen a 30 mužů). Trošku jsem je oba potrápila svou otázkou, jestli je něco, co se jim v domově nelíbí – paní neřekla nic. A pan Kotulán po chvíli váhání (ale nerad) prozradil, že občas jsou problémy s pomocnými pracemi (uklizení, umývání podlah), protože se objeví někdo jen kvůli razítku a pak se vymlouvá, že nemůže nic těžkého dělat a nosit. „Vytáhla“ jsem z něj ještě jeden závažný problém, který souvisí s tím, že jsou v oddělení A a B dvoulůžkové byty (jednolůžkové jsou v oddělení C a D). Dnes už bydlí spokojeně sám v oddělení D, ale nerad vzpomíná na předchozího spolubydlícího a jejich společné soužití. Ten dotyčný neměl přezdívku Generál jen tak – byl to nesnášenlivý despota, který mu např. zakazoval pouštět televizi a rádio, anebo jeden chtěl spát a druhý ne. Uznávám, že je to opravdu problém bydlet s někým, kdo vám nevyhovuje – dvoulůžkové pokoje spatřuji jako místní mínus. Každý postarší člověk vyžaduje už svůj rytmus, zvyklosti a svůj klid.

Nezmínila jsem ještě finanční stránku bydlení: paní Horáková mi ukázala platební výpis – její důchod činí 9.000,-. Za ubytování, jídlo a služby zaplatí 7.200,-, takže zůstatek činí 1.800,- korun měsíčně. Smutek mě pojal, když mi tento milý pár starých lidí sdělil, že peníze jsou překážkou jejich sňatku – oba by tak přišli o svůj vdovecký příspěvek, a tak by společně trátili částku 3.000,- korun. Myslím si, že je to hloupá

a necitelná úřednická a státní „spravedlnost“, kterou by bylo záhodno zrušit. Jednou „přiklepnutý“ vdovský důchod by měl zůstat lidem navždy a ba naopak tím podporovat soužití osamělých lidí v pozdním věku. Zvláštní – běžně se manželským párům v důchodu žije finančně lépe než osamělým, ale případná svatba vdovu a vdovce znevýhodňuje. Jak je vidět, zde neplatí heslo „ve dvou se to lépe táhne“. A přitom – stát by vydělal: je dokázáno, že staří lidé, žijící v partnerství, jsou zdravější a aktivnější. I u nich stále platí „*Maslowova teorie hierarchie potřeb*“. „Například u ovdovělých mužů se nabaluje stres spojený s vedením domácnosti, vdovy zase negativně prožívají finanční ohrožení.“¹⁷⁷ Navíc: „Lidem žijícím v partnerství hrozí až třikrát menší riziko předčasné smrti než těm, kteří žijí v sociální izolaci nebo s pocitem izolovanosti.“¹⁷⁸ A to jsme ještě nezmínili hrozbu v podobě tzv. „*zanedbaného starce*“ – tj. známý **Diogenův syndrom**, který by případně mohl osamělé osoby ohrozit.

Pan Kotulán vzal s humorem mou připomínku, že jako manželé by se už nemuseli scházet, protože by žili společně ve dvoulůžkovém bytě, ale kromě peněz že by ještě přišli o rande. Smál se, že takto je to lepší – tedy to, že mohou „randit“ jako za mlada.

*„Proti narození a úmrtí neexistuje žádný prostředek,
pouze možnost užít si čas, který je rozděluje.“*

Georges Santayana

● **Nová právní úprava týkající se domovů**

Od 1. ledna 2007 jsou zrušeny názvy „*Domov důchodců*“ a „*Domov-penzion pro důchodce*“. Právní úprava přinesla novou terminologii u zařízení sociálních služeb pro seniory – nyní existují pro tuto cílovou skupinu pouze „*Domovy pro seniory*“ a „*Domovy se zvláštním režimem*“. „Podstatou změn je záměr poskytovat **rezidenční péči** výhradně seniorům, kteří jsou významně závislí na pomoci dalších osob při běžných činnostech a vyžadují komplexní soustavnou péči.“¹⁷⁹ Dřívější „penziony“ (pro relativně soběstačné osoby) se ruší a během tří let se budou „transformovat“ na domovy pro seniory. Dosavadní senioři se během této doby „musí rozhodnout“, zda uzavřou s domovem smlouvu o poskytování služeb (tedy přejdou do režimu domova pro seniory), nebo se vystěhují. Napříště již budou přijímáni pouze lidé se sníženou soběstačností, kteří „*vyžadují pravidelnou pomoc a jsou příjemci nové*

¹⁷⁷ Sýkorová, D. – Autonomie ve stáří. Praha: Slon, 2007, str. 99

¹⁷⁸ Axt, P. a Axt-Gadermann, M. – Prodlužte si mládí. Praha: Ottovo nakladatelství, 2006, str. 43

¹⁷⁹ Brněnský Metropolitan – Domovy důchodců mění název, březen 2007

dávky – příspěvku na péči“.¹⁸⁰ Jak od zákonodárců a provozovatelů domovů – chytré! Od „klienta“ dostanou jejich důchod, a k tomu od státu příspěvek na péči.

Nedá mi to, a trošku jedovatě musím uvést na pravou míru význam slova „*rezidence*“ – znamená to „*přepychové obydlí*“.¹⁸¹ Porovná-li tedy naše nejnovější české poměry dané zákonem z roku 2007, s mým filmem z roku 2005, pak mám dojem, že jsme opět někde jinde. Nebo se nám to zase pouze „popletlo“?

● Sociální služby - fakta

Podíl seniorů v Brně je větší než v jiných městech a regionech ČR – více jak pětina občanů je starších šedesáti let. V městě Brně je síť deseti domovů pro seniory – příspěvkových organizací města s kapacitou 1809 lůžek, průměrný věk je 82 let. Čekací doba jsou tři roky, počet žádostí 3000. Další domov je před dokončením.¹⁸²

- Systém sociálních služeb v ČR je upraven **zákonem č. 108/2006 Sb. o sociálních službách a Vyhláškou MPSV č. 505/2006 Sb.**, kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách.
- Sociální služby jsou souhrnem odborných činností, které pomáhají člověku řešit nepříznivou sociální situaci.

Zákon o sociálních službách:

- garantuje bezplatné poradenství,
- sociální služby možno vybírat dle finančních možností či individuálních preferencí,
- garantuje bezpečné, profesionální služby, přizpůsobené potřebám lidí,
- dává prostor pro spoluúčast lidí na procesech rozhodování o rozsahu, druzích a dostupnosti sociálních služeb v obci a kraji,
- garantuje, že lidem závislým na pomoci jiné osoby je poskytován **příspěvek na péči**, výše příspěvku činí za kalendářní měsíc **2.000,- až 11.000,- Kč**,
- příspěvek na péči náleží těm lidem, kteří jsou z důvodu nepříznivého zdravotního stavu závislí na pomoci jiné osoby, a to podle věku a stupně závislosti příjemce příspěvku na pomoci jiné osoby.¹⁸³

¹⁸⁰ Brněnský Metropolitan – Domovy důchodců mění název, březen 2007

¹⁸¹ Kolektiv autorů – Slovník cizích slov. Praha: Encyklopedický dům, 1996, str. 294

¹⁸² Brněnský Metropolitan, Novák, J. – Domovy pro seniory pomáhají v nouzi, duben 2008

¹⁸³ www.mpsv.cz - Propagační leták

Obávám se, že i když se v Brně začínají objevovat některé služby pro seniory, anebo instituce jeví zájem o ně – např. Městská policie Brno provozuje Senior linku a kurzy sebeobrany, Svaz důchodců poskytuje poradenství, Odbor sociální péče MmB pořádá kurzy domácí péče o nemocné, zastupitelé města pořádají konference o „sociálně vyloučených“, čili bez domova, nebo navštěvují za účelem inspirace nestátní organizace partnerských zahraničních měst, pečujících o seniory¹⁸⁴ – přesto spatřuji činnost jako žalostně ubohou, neodpovídající vyspělé zemi, za jakou se považujeme. Všechny snahy totiž přicházejí pozdě. Důkazem je text **Oty Gregora** v knize „*Stárnout, to je kumšt*“:

„**Generální sekretář OSN** vydal v **březnu 1980** zprávu, že v příštích 20 letech dojde na celém světě k absolutnímu i relativnímu zvyšování počtu lidí starších 80 let. Dle futurologických výpočtů bude v roce 2000 na 580 miliónů lidí nad 60 let, na zemi tedy dojde k 90% zvýšení počtu obyvatel starších 60 let. Přitom ve stejnou dobu se postupně sníží ve vyspělých zemích počet dětí (v ČR 4%).“¹⁸⁵

A tak se divím, že se všichni diví. Až teď, takřka po 30 letech. Jenom doufám, že tzv. „**Komunitní plán sociálních služeb města Brna**“ (financovaný z fondů EU) něco vyřeší v rámci svých dosavadních „návrhů, plánů, transformací, vyhodnocování projektů, průzkumů a schůzování“¹⁸⁶ a nebude přibývat (raději naopak ubývat) „sociálně vyloučených“ občanů jako paní, kterou jsem s jejím souhlasem vyfotila.

Příloha ⑥ fotodokumentace – „moje bezdomovkyně“

Neznámá žena, bivakující dva měsíce před naší zahrádkou na břehu řeky Svratky (ve dne i v noci), duben 2008.

• Důchodové zabezpečení – fakta

Naši důchodci mají málo peněz. Musejí stále šetřit, běda, když zůstanou bez partnera osamoceni – jejich situace je vrhá do stavu nouze. Minimální výše důchodového zabezpečení činí na dnešní potřeby nedostatečnou částku. Copak nám k našemu tématu píšší noviny?

¹⁸⁴ Brněnské Metropolitany roku 2008

¹⁸⁵ Gregor, O. – *Stárnout, to je kumšt*. Praha: Olympia, 1983, str. 68

¹⁸⁶ Brněnský Metropolitan, Galgo, M. – Komunitní plán sociálních služeb je schválen, prosinec 2007

► **MF Dnes, březen 2008:** „Penze by se měly stále držet kolem 40 procent průměrných celostátních mezd. Nyní je **průměrný čistý důchod kolem 9.100,- korun** a průměrná hrubá mzda kolem 21 tisíc.“¹⁸⁷

► **Deník, březen 2008:** „Například rodiny se dvěma dětmi, kde manžel přinese měsíčně čistý plat 16 tisíc korun, tedy průměrnou mzdu v ČR, a manželka vedle přídavek pobírá mateřskou 7.600,- Kč, vychází průměrný příjem na osobu 6.150,-. To je téměř o třetinu méně, než je třeba **průměrný důchod – 9.200,- korun.**“¹⁸⁸

► **Deník, leden 2009:** „Lidé s největšími zkušenostmi jdou do důchodu příliš brzy. U nás nepracuje ve věkové kategorii 50 až 64 let čtyřicet procent práceschopných lidí, dávají přednost odchodu do předčasného důchodu, a přitom jsou zdraví a schopní fungovat. Odchodem do důchodu se jejich příjmy výrazně propadnou. Radost, že nemusí chodit do práce, vystřídá pocit osamění, jsou zpřetrhány dosavadní sociální kontakty a ubudou fyzické aktivity, je čas na přemýšlení o nemocech, lidé jsou omezení penězi. Hlavním zdrojem příjmu seniorů zůstává státní penze, ti budoucí počítají i s příjmy ze soukromého připojištění.“¹⁸⁹

Role státní sociální politiky by měla být stmelující – ne společnost rozdělovat a jednotlivé generace proti sobě navzájem štvát. Především: novopečené maminky si v porovnání s jejich matkami či babičkami polepšily – a po pravdě, která z nich by co měla své mámě (nebo babičce), co se důchodu týče, závidět nebo jí něco vyčítat? Málo mají ti i tamti. Na jedné straně hlásáme, jak jsme (nebo máme být) zemí bez diskriminace, tolerantní, demokratickou a solidární, a nejen sociální politikou se hlásíme k vyspělým zemím Evropy. Druhým dechem si vzájemně vyčítáme – mladí chtějí peníze a místa starších, starší mají déle pracovat, leč není pro ně uplatnění, senioři škuldlí a utápí se ve svých nemocech, politikové zas proškrtávají (a jinde rozhazují) rozpočet, a k tomu mají hodně starostí převážně o sebe. Mezigenerační systém nefunguje: „Nedostatek přesvědčení, nedostatečné prostředky, nedostatečná odvaha, a nedostatečný rozhled nebo prostě sobectví – na straně starých i mladých – mohou vyústit v selhání a neplnění závazků, a tak vést k mezigeneračnímu konfliktu, v němž každý hájí jen své zájmy, a patové situace předvídané některými pesimisty“.¹⁹⁰ Vše došlo tak daleko, že jsou důchodcům vyčítány jejich jediné a ještě nízké příjmy,

¹⁸⁷ MF Dnes, Koubová K. – Reforma důchodů sníží úlevy ženám, 13. 3. 2008

¹⁸⁸ Deník, Plaček, Š. – Rodiny s dětmi mohou závidět důchodcům, 27. 3. 2008

¹⁸⁹ Deník, Plaček, Š. – Optimální věk pro důchod? Podle Čechů 57 let, 31. 1. 2009

¹⁹⁰ Bortz II., W. – Zdravě a úspěšně až do přirozené stovky. Praha: Alternativa, 1995, str. 243

liberálové dokonce volají po úplném zrušení penzí. Udělejme si maličko výlet do historie, ať vidíme, zda jsme „pokrokoví“.

● Z historie důchodového zabezpečení

Počátky důchodového zabezpečení byly na našem území zaznamenány již v druhé polovině 18. století, kdy byly vydány první dva „*penzijní normály*“, dávající nárok na penzi.¹⁹¹

- 1771 pro vdovy a sirotky po zaměstnancích, kteří „*sloužili věrně*“,
- 1781 pro zaměstnance, kteří „*po aspoň 10 letech služby se stali neschopní práce*“.

Starou tradici má i sociální zabezpečení horníků – sahá až do středověku. První zákon o hornickém pojištění byl vydán v roce 1854.¹⁹² A kdoví, jestli bychom už ve zvláštním horním zákoníku – zvaném „*Ius regale montanorum - Právo horního regálu*“, vydaném na začátku 14. století za Václava II., nenašli stopy lecjakých sociálních (a třeba i předchůdce důchodových) opatření. Už tehdy totiž ustanovení upravovalo mnohé sociálně-pracovní vztahy vlastníků a dělníků – bezpečnost práce, odvodnění, osvětlení a větrání šachet, pracovní dobu a délku pobytu v dolech, výplatu mezd a podíl dělníků ze zisku. A nakonec, i Marie Terezie v roce 1775 leccos zavedla: třeba to, že kdo nevlastnil půdu, ten neplatil daně¹⁹³ – a řekla bych, že dnes by nás takových byla většina. Dráhy měly svůj vlastní penzijní fond od roku 1844, pro úředníky byl vydán zákon o penzích v roce 1907, pro dělníky byl starobní důchod zákonem zajištěn v roce 1924.

„K prvnímu uzákonění starobního pojištění došlo před 100 lety – Německo 1889, Dánsko 1891, Velká Británie 1908, Francie 1910, Nizozemsko a Švédsko 1913, Itálie 1919, SSSR 1922, Belgie, Bulharsko a ČSR 1924, Maďarsko 1928, Rakousko a Polsko 1933.“¹⁹⁴

Sociologický termín „*důchodová gilotina*“ vyjadřoval „*nesmlouvavost a nutnost okamžitého odchodu do důchodu úderem jediného data*“.¹⁹⁵ Dnes „gilotina“ sice není až tak tvrdá, ale mnohého seniora (spíše dříve než později) jeho mladší kolegové stejně

¹⁹¹ Gregor, O. – Stárnout, to je kumšt. Praha: Olympia, 1983, str. 106-107

¹⁹² Gregor, O. – Stárnout, to je kumšt. Praha: Olympia, 1983, str. 107

¹⁹³ Vaňková, Z. – Teorie práva I. Brno: IMS, 2006, str. 18, 42

¹⁹⁴ Gregor, O. – Stárnout, to je kumšt. Praha: Olympia, 1983, str. 107

¹⁹⁵ Gregor, O. – Stárnout, to je kumšt. Praha: Olympia, 1983, str. 106-107

„vytlačí“. Zajímavé je, že třeba u státníků, politiků a prezidentů tak striktní nebyla a prakticky neplatila.

Ekonom **Jiří Havel** z Fakulty sociálních věd University Karlovy k sociální politice ČR uvedl: ¹⁹⁶ „Pozoruhodná je struktura výdajů na sociální ochranu. Český stát v porovnání s ostatními zeměmi velice šetří na svých důchodcích. Zatímco v EU se dává důchodcům více než 12 procent HDP, v ČR je to jen 7,9 procenta. Jestliže hospodářský výkon ČR je zhruba o třetinu nižší než výkon Německa, životní standard českých důchodců není proti těm německým ani poloviční.

Skoupí jsme i v dalších oblastech – o třetinu dáváme méně postiženým než je evropský průměr (reálně polovinu), o třetinu méně mají rodiny s dětmi (polovinu v paritě kupní síly), méně než průměr vynakládáme na zdravotnictví. V citovaném roce 2005 jsme byli na vrcholu nezaměstnanosti, přesto jsme na ni vynakládali pouhé dvě pětiny evropského průměru k poměru k HDP (třetinu v paritě).

V budoucnosti se bude buď muset snížit péče, nebo zvýšit její financování. Jenže důchody a podpora jsou nejnižší mezi zeměmi, s nimiž se v Evropě srovnáváme. Společnost stárne a vzrostou i náklady na zdravotnictví.“

Srovnání důchodů ve světě (v Kč/měsíc):¹⁹⁷

	USA	80 496
	Švýcarsko	69 959
	Francie	44 057
	Itálie	42 283
	Německo	37 964
	Velká Británie	36 655
	Polsko	13 916
	Česká republika	9 616
	Maďarsko	8 769
	Slovensko	7 984

¹⁹⁶ Czech Business Weekly, Havel, J. – Příliš drahý český sociální stát?, květen 2008

¹⁹⁷ Zdroj: http://www.denik.cz/z_domova/tema_duchod_cesi20090130.html - vlastní úprava

Tak vida – „pokrokoví“ tedy rozhodně nejsme. „Progresivní“ ano – ale jen co se týče šetření a rušení zavedeného, nejlépe pod heslem „ať to stojí, co to stojí“. Jak je vidět z tabulky, zaujímáme třetí příčku odspodu a smutně hledíme na tu nejvrchnější. Už chápu, proč v USA pracuje stále méně lidí nad 65 let. Nám by stačilo, kdybychom si mezi ostatními zeměmi alespoň nestáli tak ukrutně nízko.

Dr. Bortz uvádí, že v roce 2030 budou mít v USA jen tři produktivní lidi na jednoho závislého. Rád by, aby si jejich vládní činitelé více uvědomovali, že i oni stárnou.¹⁹⁸ „Když bude společnost zdůrazňovat potenciál vývoje osobnosti po celý život oproti stereotypní představě úpadku o stáří, pak je pravděpodobné, že starší lidé povedou produktivní a uspokojivý život.“¹⁹⁹ „Když ale vykážeme tuto stále rostoucí část populace na divácké tribuny naší společnosti, klasifikujeme tím staré lidi jako neproduktivní, neschopné a podřadné a jen občas jim nabídneme různé pocty a čestná členství vyjadřující respekt. Starat se o ně nespočetnými organizovanými způsoby znamená odpovědnost.“²⁰⁰

„Peníze jsou lepší než chudoba, přinejmenším z finančních důvodů.“

Woody Allen

- **Prostředí kolem nás – návrhy využití** (pod heslem „ze starého nové“)

Příloha ⑦ fotodokumentace – naše vnitrobloky

Vnitroblok ulic Leitnerova-Bezručova, foto 2008.

Naše vnitrobloky jsou už léta zanedbávané. Všechny vesměs chátrají již ode dne svého zbudování. Je to náš národní nešvar – s jásotem postavíme, ale průběžnou péči už dál nikdo nikdy neposkytne. A když, tak velmi mizivou. To se týká i mnoha českých a brněnských vnitrobloků.

Všichni na svých dovolených v zahraničí obdivujeme skrytá zákoutí, proluky, kavárničky a rádi spočineme v hezkém prostředí na lavičce, abychom odpočali a nabrali sílu na další objevování tamních krás. Vidáme množství starých lidí posedávajících na ulicích a před domy. Baví se s kolemjdoucími, nebo jen tak lelkují – i to patří

¹⁹⁸ Bortz II., W. – Zdravě a úspěšně až do přirozené stovky. Praha: Alternativa, 1995, str. 249-250

¹⁹⁹ Bortz II., W. – Zdravě a úspěšně až do přirozené stovky. Praha: Alternativa, 1995, str. 251

²⁰⁰ Bortz II., W. – Zdravě a úspěšně až do přirozené stovky. Praha: Alternativa, 1995, str. 246

ke stáří. Ale důležité je, že nejsou sami doma. Jsou takto mezi lidmi a s nimi – jsou součástí dění a součástí společnosti a života.

Lavičky jsou přesně to, co naše vnitrobloky potřebují. Správcové našich „předzahrádek“ domů a bloků nezvládají ani to základní – tj. posekání trávy. Zeleň našich ulic je „vylepšena“ květinami, třeba růžemi (viz foto) – ty ale pro vzrostlou trávu a bodláčí prakticky ani nevidíme a to dost často během celého jejich kvetoucího období.

► **Návrh: Vnitrobloky a „předzahrádky“ domů a bloků „osadit“ lavičkami.** Zrušit letité zažité klišé „zákaz vstupu na trávníky“, trávníky začlenit do života a užitečně je využívat. Kde není lavička – tam lidé logicky nemohou posedávat a pouze projdou. I za cenu „zrušení“ často neviditelné okrasy – růží bych k tomuto kroku přistoupila.

Příloha ⑧ fotodokumentace – lavičky v blízkosti nádraží, Kopečná ulice

Tam, kde už lavičky jsou (a některé i estetické a pěkné), dopadne jejich údržba následovně: namísto „nového kabátku“ v podobě nových prken a nátěru, dostanou lavičky mnohdy jen záplatičku.

A rovněž doufám, že z našeho okolí zmizí některé budovy, které už řádku let Brno hyzdí - anebo, že je město vezme za „své“, využije jejich ideální polohy a přebuduje je (třeba) v moderní Domovy pro seniory.

Příloha ⑨ fotodokumentace – „Poliklinika Železničního stavitelství“

Budova na břehu řeky Svratky na Štýřickém nábřeží, postavená cca v roce 1985 (namísto soukromého jabloňového sadu), od té doby nedostavěná a chátrající. Už přes 20 let je objekt strážěn ostrahou za peníze poplatníků, je v majetku (zřejmě) Českých drah, foto 2008.

► **Návrh: Výhoda možného využití objektu na Domov pro seniory:** obrovská plocha parcely, poloha je ideální k procházkám jak v areálu, tak i v okolí podél řeky Svratky (příroda, množství zeleně, ptáci), bylo by možné zapojit do činností i aktivní seniory – plocha se přímo nabízí ke zbudování klasických zahrádek, které by mohli senioři „obhospodařovat“, mít zvířectvo (třeba králíky, psy).

A nakonec – kdyby byl „přičleněn“ k areálu i útulek pro zvířata, pak by mohla probíhat i tzv. „*canisterapie*“ – tj. léčba založená na pozitivním působení zvířete na zdraví člověka. I přes sebelepší institucionální péči totiž staří lidé zůstávají osamělí a často teskní. Léčba problémů „psychologických, citových a sociálně-integračních“ je přesně to, co staří lidé potřebují. Canisterapie má bezesporu velmi pozitivní působení na fyzické zdraví člověka: „V domovech důchodců návštěvy psů působí jako příjemné zpestření stereotypního dne, staří lidé vzpomínají na své psy a ti, kteří nechtějí obyčejně komunikovat, vyprávějí příběhy ze svého života, když ještě měli svého čtyřnohého přítele. Tito lidé se potřebují na něco těšit a návštěvy psů jsou pro ně příjemným rozptýlením. Mnozí totiž, i když to zní krutě, zde čekají jen na svou smrt, a proto canisterapie má i zde velký význam.“²⁰¹

Příloha 10 fotodokumentace – „bývalý areál vojáků“, Brno, Žižkova ul.

Budova sloužila před listopadem 1989 „vojákům“ jako stravovací prostory. Letitě hyzdí okolí – v těsné blízkosti je nové gymnázium Matyáše Lercha a Stavební fakulta VUT, poblíž je jízdárna a hvězdárna. Objekt je zdevastován příležitostnými „návštěvníky“. Foto 2008.

► **Návrh:** Možnost využití objektu pro aktivní seniory v rámci pořádání činností – vzdělávání, zájmové a výtvarné kroužky, relaxační cvičení. Aktivitu umožňující setkávání a seznamování seniorů, i s formou stravování na bázi jakési studentské „menzy“, možnost klasifikace celého pojetí jako Dům seniorských aktivit (obdobu Domu dětí a mládeže). Okolí je vhodné k procházkám pro sportovněji založené seniory – třeba na hvězdárnu nebo do Wilsonova lesoparku.

4.2 Dotazníkové šetření

Spisovatel, sportovec a propagátor zdravého životního stylu **Jack LaLanne** je narozen v roce 1914. Knihu „*Nový život po padesátce*“ vydal ve svých 81 letech a podle fotek byl ve velmi dobré kondici. Není mi známo, jak se mu vede dnes – letos by měl slavit 95. rok. Kapitola k padesátníkům uzavírá slovy: „Pamatujte si, jste teprve v půli cesty. Pocit, že už máte svůj vrchol za sebou, bude ovlivňovat váš současný život pouze tehdy, když mu to dovolíte. Věk je jenom číslo. Čím dál víc a víc lidí se dožívá stovky a více let. Nemusí to být nutně čas velkého úpadku, pokud budete ochotni

²⁰¹ www.canisterapie.info/o-canisterapii

investovat trochu úsilí do toho, abyste oživilí svou sílu a vitalitu“.²⁰² Patří k lidem, kteří mají, jak on říká po francouzsku „*joie de vivre – radost ze života*“. A nepatří k těm, co „spadli do věkové pasti nicnedělání“.²⁰³ Věřím, že mnohým ostatním byl inspirací a velkým vzorem.

Záměrem mého dotazníkového šetření bylo „nahlédnout do radostí a strastí“ života dnešního důchodce a také porovnat, zda se na svou budoucí roli penzisty „těší či netěší“ lidé předdůchodového věku. Obě skupiny – důchodová i předdůchodová – obdržely dotazník s otázkami pro svou věkovou kategorii.

● **Otázky pro respondenty – současné důchodce**

1. Jste rád „doma“ – tedy v důchodu?
2. Kdo vám dělá společnost?
3. Co vám přináší zábavu a rozptýlení?
4. Co nejvíce v životě postrádáte?
5. Kdyby vám byla nabídnuta možnost pracovat, přijal byste nabídku?
6. Pokud jste uvedli a)-pracovat, nebo c)-pracuji, měli byste zájem pracovat:
7. Pokud jste uvedli b)-nepracovat, je důvodem:
8. Co je důvodem vašeho případného zájmu o práci?
9. Co vás „doma“ nejvíc těší a trápí?
10. Je nějaká aktivita, kterou byste rád dělal, ale nelze?
11. Cítíte se osamělý?
12. Co vám v důchodu vadí? A co chybí?
13. Myslíte si, že senioři by měli požívat více úcty?
14. Měl by stát věnovat seniorům více pozornosti?
15. Nabízí Česká televize dostatek pořadů pro seniory?
16. Které označení nejstarší generace považujete za příhodnější?
17. Bydlíte ve městě, na venkově?
18. Jste žena nebo muž?
19. Kolik je vám let?
20. Od kolika let jste „doma“?
21. Používáte počítač a internet?

● **Otázky pro respondenty – předdůchodového věku**

1. Jak hledíte na svou vzdálenou budoucnost v pozici občana-důchodce?
2. Čeho se případné obavy z budoucnosti týkají?
3. Máte v záloze pro svůj seniorský věk nějaké koníčky a záliby?
4. Myslíte si, že je u nás kvalitní systém péče o nejstarší generaci?
5. Napište podle vás nejdůležitější potřeby spokojeného stáří
6. Jak se díváte na „pracující důchodce“ – měli by nadále pracovat?
7. Pokud jste uvedli, že pracovat by měli – myslíte si to z důvodu
8. Myslíte, že by senioři měli požívat více úcty (od okolí, institucí, rodiny, státu)?
9. Měl by stát věnovat seniorům více pozornosti?
10. Myslíte, že Česká televize nabízí dostatek pořadů pro seniory?
11. Které označení nejstarší generace považujete za příhodnější?
12. Bydlíte ve městě, na venkově?
13. Jste žena nebo muž?
14. Kolik je vám let?
15. Používáte počítač a internet?

²⁰² LaLanne, J. - Nový život po padesátce. Praha: Pragma, 1995, str. 15-16

²⁰³ LaLanne, J. - Nový život po padesátce. Praha: Pragma, 1995, str. 15

Příloha ⑪ dva vyplněné dotazníky - důchodový věk

Příloha ⑫ jeden vyplněný dotazník - předdůchodový věk

Odpovědi respondentů – současných důchodců i osob předdůchodového věku – byly vyhodnoceny a sestaveny do dvou tabulek:

Příloha ⑬ tabulka – vyhodnocení dotazníkového šetření
důchodový věk

Příloha ⑭ tabulka – vyhodnocení dotazníkového šetření
předdůchodový věk

● **Slovní vyhodnocení získaných dat**

- ▲▲ Důchodový věk – 53 respondentů (25 žen, 28 mužů)
- ▲ Předdůchodový věk – 18 respondentů (7 žen, 11 mužů)

▲▲ **Doma jsou rádi** takřka všichni naši důchodci (85% a 86%). Výslovně neradi jsou doma jen 2 muži a 1 žena. Vyjma jediné paní, která je sama, žijí všichni **ve společnosti** rodiny a známých (96% a 100%). Všichni mají mnoho **koníčků a zálib**, ale převládá televize, čtení a křížovky (18% a 25%). Nejmenší zájem je o divadlo, kino a hudbu, 4 lidé pracují a 5 lidí navštěvuje univerzitu třetího věku. Vaření coby koníčka uvedli 3 muži. Z celkového počtu 53 osob používá **počítač** 23 lidí – a to více mužů (15) než žen (8), pět lidí by rádo, ale nemá možnost, tj. peníze, někteří tuto otázku nezodpověděli. (**otázka 1, 2, 3, 21**)

Zajímavost: žádná žena neuvedla vaření jako koníčka, je překvapivě vysoký počet uživatelů počítače z řad seniorů (31% a 63%).

▲ To většina našich respondentů předdůchodového věku se do penze **netěší** (14% a 33%) a má z ní obavy (71% a 33%). Pouze 4 muži se těší a 1 ženu budoucnost nezajímá. Nejvíce mají lidé **obavy** ze zdravotních obtíží a zdravotní péče (41% a 50%), pak ze sociálních nejistot z nedostatku peněz i v souvislosti s bydlením (35% a 25%) a ztráty společenských a pracovních aktivit (24% a 25%). V záloze pro svůj seniorský věk mají ale přichystány mnohé aktivity, které jsou obdobné jak u starší skupiny, navíc se objevil golf, cestování, psaní pamětí, foto a video, motorismus, železnice a učení jazyků. **Počítač** neuvžívá jen 6 lidí, jinak všichni. (**otázka 1, 2, 3, 15**)

Zajímavost: nikdo se neobává osamělosti, dvojnásobně převyšují uživatelé počítače nad neuživateli.

▲▲ Co se **práce** týká, někteří senioři stále či občas pracují – ze skupiny je to 17 lidí (7 žen, 10 mužů), o něco menší počet by nabídku práce rádo přijalo (5 žen a 9 mužů), ale pouze příležitostně (5 žen a 9 mužů) nebo jen občas 2-3x v týdnu (5 žen a 8 mužů),

nikdo z nich by ale už nechtěl být ve stálém pracovním poměru. **Důvodem zájmu o práci** uvádějí na prvním místě peníze (48% a 50%), pak společenské uplatnění s potřebou kolektivu (26% a 18%) a nakonec seberealizaci (22% a 25%). Mnoho lidí by už ale pracovat nechtělo (56% a 37%) – důvodem je na prvním místě špatný zdravotní stav (59% a 50%), potom zaneprázdněnost – rodina, záliby (29% a 31%) a na třetím místě nezájem (12% a 13%). **(otázka 5, 6, 7, 8)**

Realita: práci by přijali pro peníze, pak kvůli společnosti lidí a pro svou seberealizaci.

▲ **Aby důchodci pracovali** méně hlavně ženy mladší skupiny (50% a 30%), muži se víc přiklánějí k občasné práci (33% a 60%), 1 muž a 1 žena uvedli, že by pracovat již důchodci neměli. **Důvodem práce** je u mužů na prvním místě seberealizace, pak peníze a nakonec společenské a kolektivní uplatnění (47%, 33%, 20%), ženy hledají v práci společnost s kolektivem, možnost seberealizace a až na třetí místo dávají peníze (38%, 38%, 25%). **(otázka 6, 7)**

Zajímavost: u žen jsou peníze až na třetím místě, u mužů vede seberealizace.

▲▲ **Seniorky těší** jejich rodiny, vnoučata, cení si partnera a tepla domova, většina si považuje získání volného času. Na důchodu jim **vadí** hlavně zdravotní stav (14x), pak zdravotní péče-drahý zubař a samota. **Chybí** jim nejvíce peníze (11x), pak společnost (4x), rodina a přátelé, cestování a zaměstnání (2x). **Trápí** je občas samota, chladné vztahy v rodině, zvýšení nákladů, nemoc. **Postrádají** např. dovolenou, peníze, zdraví, partnera, soutěže TV. **Rády by** (ale nelze) např. studium, zahrádku, ježdění autem, sport, učit se plavat, cestovat. **(otázka 4, 9, 10, 12)**

▲▲ **Seniory těší** vnoučata, rodina, partnerka a dobré zázemí ještě více než ženy, volný čas nezmínil ani jediný. **Vadí** jim zdravotní stav (13x), samota, volný čas. **Chybí** peníze (12x), společnost (4x), cestování (3x), rodina a přátelé a práce (2x), TV pořady. **Postrádají** peníze (7x), zdraví (4x), dům a zahradu, práci, partnerku.

Rádi by (ale nelze) hlavně aktivně sportovat a též cestovat. **(otázka 4, 9, 10, 12)**

Zajímavost: volný čas ženy těší, mužům naopak vadí.

Realita: většině vadí zdraví, chybí peníze, spokojeno je jen 5 žen a 7 mužů.

▲ **Za nejdůležitější potřeby spokojeného stáří** uvedly mladší ženy sociální jistoty (5x), zdraví (4x), společnost (3x), bydlení (2x), partnera, peníze. Muži uvádějí zdraví (8x), mobilitu, soběstačnost, peníze, sociální jistoty (3x), aktivitu, rodinu, citové zázemí. **Systém péče o nejstarší seniory** je dle lidí poměrně nedostačující (22% a 50%), je hodně co zlepšit (22% a 25%) a něco změnit (33% a 0%), spokojen s péčí byl jediný muž. **Pozornost státu a větší úctu** pro seniory žádá většina lidí (100% a 82%). **(otázka 5, 4, 8, 9)**

Realita: jediný muž si myslí, že je u nás kvalitní péče o nejstarší generaci, jinak nikdo, pozornost a úcta ke starším je přáním všech žen.

▲▲ Senioři by přivítali **více úcty** od okolí (72% a 67%) – všichni uvedli na první místo mládež, pak instituce a stát, že jen „občas“ uvedlo svorně 7 žen a 7 mužů. **Více pozornosti** státu si přeje opět mnoho lidí (83% a 86%) – stát se má věnovat více zdravotní péči a sociálnímu zabezpečení, osamělým seniorům, domovům a výstavbě nových, usnadnit umístění v domovech, zajistit důstojné stáří, nic nevyžaduje 7 osob. **Osamění** seniory většinou netrápí (72% a 75%), jen někdy (28% a 21%), osamělý se cítí 1 muž. (otázka 11, 13, 14)

Zajímavost: návrh 1 muže na navyšování důchodové částky podle věku – čím starší osoba, tím víc peněz.

Realita: všechny ženy by si přály více úcty, žádná se necítí úplně osamělá.

▲▲ Respondenti **nejvíce souhlasí s označením senior** (68% a 64%), na druhém místě je důchodce (24% a 29%), výraz penzista chce 1 žena a 1 muž.

Bydliště – většina pocházela z menších měst (29 osob), 12 z venkova, 12 z velkého města. **Průměrný věk** žen byl 64 let (50-73), mužů 68 (62-80). **Průměrný věk odchodu do důchodu** žen byl 56 let (plus 2 ženy v invalidním důchodu), u mužů v 60 letech. (otázka 16, 17, 19, 20)

▲ I u mladších lidí **zvítězilo označení senior** (50% a 60%), pak důchodce (33% a 27%), penzistu chtějí 2 muži a žádná žena. **Bydliště** – nejvíce bylo respondentů z velkého města, pak z menšího a 1 z venkova. **Průměrný věk** žen byl 47 let (32-52), mužů 53 let (40-61). (otázka 11, 12, 14)

Polovina respondentů-seniorů byli soutěžící pořadu AZ-kvízu, kteří se účastnili natáčení v České televizi v Brně, druhá polovina pocházela ze Světlé nad Sázavou (s šetřením mi vypomohl spolužák ve svém bydlišti prostřednictvím svých rodičů). Respondenti předdůchodového věku byli soutěžící AZ-kvízu. Proto byla zařazena i otázka spokojenosti s pořady České televize – senioři a seniorky jsou částečně spokojeni, o něco méně jich tvrdí, že je pořadů pro jejich kategorii málo (chybí soutěžní pořady, estrády, písničky, je málo veseloher a komedií). Starší skupině vadí reklamy, krvavé filmy a nekonečné seriály. Mladší ženy postrádají kvalitní české i zahraniční filmy a dokumenty, mladším mužům chybí cestopisy, zábavné a vzdělávací pořady. Mladší skupině vadí krváky a katastrofické TV zprávy.

Televize, rozhlas a tisk budou patřit mezi nejčastější společníky stáří. „Televize má schopnost stimulovat vědomí, reaktivitu a inteligenci, pokud jsou však stálým „menu“ bezduché seriály, pak mozek otupuje a jeho aktivita klesá.“²⁰⁴ Staří, nemocní

²⁰⁴ Bortz II., W. – Zdravě a úspěšně až do přirozené stovky. Praha: Alternativa, 1995, str. 160

a nemohoucí lidé vždy budou tvořit nejděčnější posluchače a diváky. Přála bych jim více inteligentní, pozitivní a „ducha povznášející“ zábavy.

Upřímně lituji, že jsem do dotazníku obou skupin nezařadila otázku na stanovení optimální výše důchodového příjmu – měli bychom tak totiž slušný přehled o přímých finančních představách a názorech současných seniorů, a rovněž i těch budoucích. Napravuji tuto chybu alespoň částečně následujícím rodinným šetřením: manžel by za přiměřený důchod považoval částku ve výši 12.000,- na osobu, a 6.000,- korun osamělým osobám na domácnost. Já jsem navrhla výši 18.000,- Kč s tím, že osamělí by měli příplatek 3.000,-, z toho vdovy a vdovci i po novém sňatku – to aby se podporovalo jejich společné bydlení a starostlivost a péče jednoho o druhého.

4.3 Recept na „šťastné stáří“

*„Vědět, jak zestárnout, to je mistrovské dílo moudrosti
a jedna z nejdůležitějších kapitol velkého umění žít.“*

Henri Amiel

Čím více volného času a peněz máme, tím více si přejeme ráj. Když požádáme nějakého člověka, aby nám jmenoval pojmy, které jej nejvíce fascinují, ocitne se mezi nejčastějšími odpověďmi „šťěstí“ společně s „láskou“ a „přátelstvím“, a daleko předčí četnost odpovědí, uvádějících „sex“, „nezávislost“ nebo „úspěch v povolání“. Touha po štěstí nabyla takřka náboženského rozměru. Být šťastný a mít co největší radost – to je teze, která podle lidí vyjadřuje smysl života.²⁰⁵

Pouze tři z deseti lidí se považují za šťastné a více jak polovina lidí odpoví, že je se svým životem „v zásadě spokojena“.²⁰⁶ Šťěstí potkává každého z nás v odlišné podobě. Pro někoho štěstí znamená běžet bosý po louce za ranní rosy, pro jiného držet v náručí své dítě. Všichni se snažíme polapit takové okamžiky, ale ony nás přepadávají nečekaně, a pak zmizí, aniž bychom si je stihli vychutnat. Vlastně ani pořádně nevíme, co to štěstí je.²⁰⁷ Odpověď nám dodnes nenabídne ani filozofie, i když se touto otázkou zabývá již tisíciletí. Přesto se pro šťastný život snažíme udělat vše – a přitom kloužeme od jednoho neštěstí k druhému.²⁰⁸ Filozof **Montaigne** napsal: „Kdyby chtěl být člověk

²⁰⁵ Klein, S. – Vzorec štěstí, aneb Jak vznikají dobré pocity. Brno: Alman, 2004, str. 197

²⁰⁶ Klein, S. – Vzorec štěstí, aneb Jak vznikají dobré pocity. Brno: Alman, 2004, str. 197

²⁰⁷ Klein, S. – Vzorec štěstí, aneb Jak vznikají dobré pocity. Brno: Alman, 2004, str. 11

²⁰⁸ Klein, S. – Vzorec štěstí, aneb Jak vznikají dobré pocity. Brno: Alman, 2004, předmluva

jen šťastný, nebylo by to tak těžké, ale on chce být šťastnější než ostatní, a to je takřka vždy obtížné, protože druhé si představujeme šťastnější, než ve skutečnosti jsou.“ ²⁰⁹

● Šťastná společnost je cestou k dlouhověkosti

Století lidé existují na všech možných místech – ve městě i na venkově, v horách i nížinách, na pobřeží i ve vnitrozemí, v průmyslových i v neprůmyslových oblastech. To je argument proti tomu, že zdravému stárnutí a dlouhověkosti prospívají některé zvláštní kombinace faktorů prostředí, stravovací návyky, potraviny a potravinové doplňky nebo jiné látky.²¹⁰ V knize „*Zdravé stárnutí*“ upozorňuje **doktor Weil** na zvláštnost okinawské komunity, která, ač v minulosti prošla těžkostmi války (krvavá bitva roku 1945 o Okinawu) a k tomu Japonsko jejich zemi, coby původní království anektovalo v roce 1879 a vnutilo jí svůj jazyk a svou kulturu, přesto tato oblast, a hlavně její lidé, udivují svou vitalitou svět:

Okinawa: ²¹¹ Nejjižnější místo japonských ostrovů je sídlem nezvykle vysokého počtu stoletých a zdravých starých lidí. Japonci v současnosti dosahují nejvyššího průměrného věku na naší planetě – 79,9 let, ale Okinawané žijí ještě déle – jejich **průměrný věk je 81,2 let!** Důvod? Někdo může říci, že to dělá místní klima a tropický pacifický ráj – bílé pláže, tyrkysové moře, vzduch bez smogu, zdravá voda a exotická strava. Přesto je to, dle postřehu doktora Weila, v něčem zcela jiném:

Okinawané se těší soudržností kultury, která si cení vztahů a práce v komunitě. Ta do své společenské sítě zapojuje i nejstarší členy, kteří se podílejí na občanských záležitostech, pravidelně se účastní vědeckých konferencí o stárnutí a dlouhověkosti, debatují s turisty. V této populaci jsou století lidé (a jejich mladší příbuzní) považováni za živé poklady. Obec se jimi pyšní a snaží se je zapojit do veškerých svých činností. Oblast je stoletými a aktivními starými lidmi tak proslavená, že je čím dál vyhledávanější japonskou turistickou destinací. Na Okinawě se nesetkáte s žádnými hrami kolem hádání věku, hovor začínají dotazem: „Ahoj, mně je šestadevadesát, kolik je tobě?“ – což bývá pro turisty šok. Jedinečnou okinawskou zvyklostí je komunitou pořádaná (a v novinách opěvovaná) oslava „*kajimaja*“, při níž je oficiálně označen přechod občana do významného věku devadesáti sedmi let. Člověk jí vstupuje do druhého dětství, je to doba osvobození od povinností, čas užívání si života a péče

²⁰⁹ Klein, S. – Vzorec štěstí, aneb Jak vznikají dobré pocity. Brno: Alman, 2004, str. 174

²¹⁰ Weil, A. – Zdravé stárnutí. Praha: Pragma, 2007, str. 42

²¹¹ Weil, A. – Zdravé stárnutí. Praha: Pragma, 2007, str. 43- 47

ze strany druhých. Sourozenci dokonce soupeří o možnost starat se o stárnoucí rodiče. Okinawané věří, že díky svému zdraví a dlouhověkosti získal oslavenec určitou nadpřirozenou moc a že ostatní se budou na této moci podílet, když se zúčastní obřadu zvaného „*ajakaru*“ – *tím se snaží „sdílet s člověkem štěstí“*, tedy dotknout se oslavence, nebo si s ním potřást rukou (což vzdáleně připomíná naši zvyklost sáhnout si pro štěstí na kominíka). A jaký je recept člověka, který právě oslavil 101 let? Řekl, že miluje svůj ostrov, svůj domov, své přátele a sousedy, ničeho nelituje a po ničem netouží. A jeho doporučení pro dlouhý život a zdraví znělo: „***Bud'te šťastní***“.

„Lidé jsou žijícími slunečními hodinami.“

Takata – japonský biolog

Co vypovídá průměrná délka života člověka o jeho štěstí? Zdraví přispívá k dobrým pocitům a naopak je k němu třeba žít za nepřítomnosti zloby a stresu. Mezi dobrou náladou a průměrnou délkou života existuje přímá souvislost, mají vztah k životní spokojenosti a souvisejí se společenskou spravedlností.²¹² Dobře fungující společenský mechanismus ovlivňuje duševní a tělesný stav člověka natolik, že z něj může profitovat dokonce i jeho zdraví. Lépe a déle žije ten, kdo je sociálně dobře ukotven – souvislost mezi spokojeností, průměrnou délkou života a skupinovou soudržností je toho důkazem.²¹³

● **Mezinárodní den seniorů**

Bývalý tajemník OSN **Kofi Annan** vyhlásil poslední rok milénia Mezinárodním rokem seniorů.²¹⁴ Motto „*za společnost pro všechny věkové kategorie*“ mělo podpořit vytvoření podmínek ke zdravému životnímu stylu pro všechny. Taková společnost by neměla karikaturovat starší občany jako pacienty nebo penzisty. Ačkoli od jeho poselství uplynulo deset let, letným pohledem do našich českých kalendářů se můžeme ujistit, že v nich Mezinárodní den seniorů stále chybí. Pro pořádek uvádím jeho datum: **Mezinárodní den seniorů je 1. října.**

„Nikdo nemiluje život tak jako starý člověk.“

Sofokles

²¹² Klein, S. – Vzorec štěstí, aneb Jak vznikají dobré pocity. Brno: Alman, 2004, str. 200-201

²¹³ Klein, S. – Vzorec štěstí, aneb Jak vznikají dobré pocity. Brno: Alman, 2004, str. 204

²¹⁴ www.osn.cz/zpravodajstvi - OSN Praha: Zprávy 1998 – Mezinárodní den seniorů

Závěr

„Vůle není jen dalším rysem stoletých, ale ústředním motivem jejich psychické výbavy.

Dokážou si udržet smysl života a jsou zářnými příklady pro nás pro všechny. “

Osborn Segerberg

Téma diplomové práce „Kvalita života občanů v důchodovém věku“ jsem si vybrala záměrně. Všichni máme kolegy, kteří nám náhle „zmizí z očí“, tedy odešli do důchodu, a každý máme alespoň jednu postarší sousedku – důchodkyni, kterou potkáváme, a také vídáme plno dalších starých cizích lidí. Ale hlavně – máme rodiče, které máme rádi. Téma stárí je proto blízké každému člověku – jen si to leckdo ještě neuvědomuje a nezajímá se. Ale měl by. Často se o starých lidech píše jako „o nich“. Ale léta jdou a relativně rychle dojde na to, že slovo „oni“ zmizí a změní se ve slůvko „já“. Pak „já“ budu mít stejné starosti jako „oni“ a budu se se svým stářím také potýkat.

Nejbližší staří lidé, které máme, jsou naši rodiče. Nebýt jich, tak tady nejsme, proto jsme jim za to hlavní – za svůj život – povinováni. Ale nebýt dalších starých lidí, taky rodičů, tak zde nejsou ani další lidé, to je logické. Proto jsem přesvědčena, že tak jako my svým rodičům, tak i společnost má povinnost vděk „svým“ starým lidem projevovat. Měla by zajistit tolik způsobů k udržení jejich životní síly, kolik to jen je možné a poskytnout jim podporu a příležitosti, aby se jim dobře dařilo. Dávno (v roce 1726) napsal skotský filozof Francis Hutcheson, že cílem vládnoucích musí být „co největší štěstí pro co největší počet lidí“.²¹⁵ Tato myšlenka je základním kamenem americké ústavy a odvolávají se k ní i evropští demokraté – přesto je však skutečnost tomuto cíli na hony vzdálená.

Leckdo si myslí, že nejhlavnějšími elementy pro zachování života je voda, vzduch, potrava a spánek, a že jen při jejich nedostatku člověk chřadne a umírá. Kéž by potřeby lidí byly tak prosté – přidáme-li duševní a fyzické strádání a přidáme-li finanční komplikace, pak jsou obavy z nebezpečí ohrožení života vyšší. A ty nejvyšší? Každého starého člověka paralyzuje obava z budoucnosti – tedy z blížící se smrti. To si mladší generace neuvědomuje a ani si to vlastně neumí a ani nechce představit.

²¹⁵ Klein, S. – Vzorec štěstí, aneb Jak vznikají dobré pocity. Brno: Alman, 2004, str. 198

Staří lidé toho za svůj život více viděli, poznali, cítili, čichali, strávili a prožili. Za celý život postupně nashromáždili množství názorů a zkušeností, které jsou a budou obrovským zdrojem, který je třeba využít. U nás jsou však naši staří lidé odsunuti ne na druhou, ale až na tu nejzadnější kolej. Jsou jim vytykány nemoci – tedy výdaje za ně a jsou jim upírány důchody v takové výši, jaká je třeba, aby sami sebe nemuseli považovat za outsidersy společnosti. Z šetření vyplynulo, že mnozí senioři mají lecjaká přání – chtějí zpět své zdraví a mládí, znovu sportovat, zpět zesnulého partnera – to jsou nesplnitelná přání. Ale jsou zde i jiná přání, jejichž splnění v silách společnosti je. Na rozdíl od žen, kterým důchodem pouze ubyla jedna „šichta“, ale ostatní povinnosti a zájmy, na něž konečně mají čas, jim zůstaly, muži jsou ze své nabyté „svobody“ bezradní. Závěr šetření je následný: když starým lidem umožníme seberealizaci a znovu jim dáme důvěru, úctu a pozornost, jakou celá léta požívali a k tomu dostatečné peníze, budou spokojenější a státu se investice mnohonásobně vrátí. Nuda, obavy a sklíčenost jsou totiž nepříjemné pocity, které přinášejí nemoci. Je pravda, že míru spokojenosti určují jiné faktory, než jen stav konta. „Ale faktem je, že lidem na nejnižším konci příjmové škály přináší více peněz výrazné zvýšení spokojenosti.“²¹⁶ A tak bych začala penězi – to společnost nestojí ani kapku potu, co se organizace týká. A našim seniorům tento čin pomůže udržet se v lepší psychické a zdravotní kondici.

Naše sociální pedagogika je ještě mladá, je dosud v plenkách. Řekla bych, že jejím nynějším největším úkolem je změnit sociální smýšlení celé naší populace. V médiích – tisku, rozhlasu, televizi a ve filmech by měla prosadit „kult stáří“ a nastartovat tím nástup třetího věku. Vynasnažit se, aby nečinnost a pocit bezmoci neubíraly starým lidem sílu a neobíraly je o štěstí. Neboť: „Klíčem k dobrým pocitům je činnost. To platí jak pro soukromé štěstí jednotlivce, tak i pro míru štěstí ve společnosti. Šťastný život není dar osudu: musíme pro něj něco udělat“.²¹⁷

Dožít se vysokého věku je z pozice náhod a cesty osudu bezpochyby velkým štěstím. Je to úspěch každého starého člověka a měl by za něj od ostatních lidí sklízet ovace a být sám na sebe pyšný. Dokázal to, co mladší lidé dosud nedokázali: prožil si celý život a unikl mnohým nástrahám osudu – předčasně nepodleh úrazu ani nemoci. Dožil se svého stáří. Za to bychom měli nejstarší generaci ctít, pečovat o ni, bavit ji a zabezpečit. I my sami se při troše štěstí stáří dožijeme. Budeme na tom jako oni?

²¹⁶ Klein, S. – Vzorec štěstí, aneb Jak vznikají dobré pocity. Brno: Alman, 2004, str. 177

²¹⁷ Klein, S. – Vzorec štěstí, aneb Jak vznikají dobré pocity. Brno: Alman, 2004, str. 213

Nebo lépe? To se teprve uvidí. Moje maminka (*1936) řekla: „Já si už nepřeji nic jiného, než být až do smrti soběstačná“. Je na nás pomoci starým lidem soběstačnost si co nejdéle udržet. Dodávat jim tolik síly, energie a lásky, aby byli co nejdéle fit a duševně svěží. Aby byli spokojení tady a teď a nemysleli na budoucnost. To bych si alespoň jednou přála já sama.

„Když slouží zdraví, tak ten věk není až takový pojem.“

Jiří Grygar, astronom

Doslov: Všichni století američtí občané jsou pyšní na blahopřání od prezidenta.

My bychom mohli pro začátek začít zavedením svátku seniorů do českých kalendářů.

Resumé

Diplomová práce je rozdělena do čtyř kapitol.

První kapitola se zabývá společenským postavením nejstarší generace. Graf stromu života napovídá, že se jedná o velmi početnou skupinu. Tak jako celý svět, i Českou republiku zaplavuje vlna dlouhověkých lidí a zvyšuje se průměrná délka života. Poslední vývojová etapa člověka proto nabývá nových rozměrů. Ve společnosti však stále vládne zažitý stereotyp propagace „kultu mládí“, který je zdrojem vzniku mezigeneračních konfliktů. Tento fakt vede k zamyšlení nad znevýhodňováním některých skupin obyvatelstva a nevyhýbá se ani pojmu diskriminace.

Druhá část pojednává o kvalitě „podzimu života“. Staří lidé jsou svědectvím minulosti, nositeli moudra, zkušeností a i přes svá léta mohou mít „šarm stáří“. Když dokážou se svým věkem držet krok, jsou protikladem všeobecného názoru, že „stáří je nemoc“. Rysem naší epochy je rychlé životní tempo. Doprovází ho stres, který narušuje rovnováhu člověka a přináší mu neduhy. Ve vyšším věku jim odolávat znamená pěstovat aktivní stáří – být v pohybu, učit se a vzdělávat. Radost a štěstí je odměnou tomu, kdo dokáže poznávat nové a využít každý den. Zdravou a šťastnou společnost však prezentuje také společenský život, sociální vyrovnanost, angažovanost a nepřítomnost bezmoci.

Předmětem třetí části je potřeba lidí žít v rodinném kruhu, mít se o koho opřít a nebyť sám. Role prarodičů a jejich starost o nejmladší generaci je přínosem pro budoucnost. Uživat si rodinného štěstí ale není dáno všem a existuje mnoho lidí, kteří trpí samotou. Vztahové konflikty, izolovanost i rychlý běh života zdravotnímu stavu neprospívají. Sama nemoc je pak důkazem o dřívějším psychickém pochybení. Alternativa rychlé léčby nemoci za pomoci medikamentů bez zkoumání příčiny nemoci je nedostatečná. Úkolem rodiny, institucí, státu a zájmových spolků je vytváření podmínek podporujících aktivitu seniorů, péči a starost o ně nevyjímaje. I ve stáří platí, že radost, cit, láska a humor jsou nejlepším lékem a kořením života.

Čtvrtá kapitola má funkci hodnotící – nově nabytá dlouhověkost lidí není pouze znamením stárnoucí společnosti, ale je počátkem nástupu éry třetího věku. Je důvodem ke změně mnoha klišé a teorií – dlouhověkost posunuje lidské hranice, měla by tedy být

důvodem k radosti a podnětem k novému přístupu ke stáří. Přesto vyplynulo z dotazníkového šetření, provedeného mezi seniory, že oblast sociálního zabezpečení nevyhovuje jejich potřebám. Sociální nejistotu a obavy z budoucí role důchodce potvrdilo i šetření provedené mezi dosud pracujícími lidmi. Málo peněz, nedostatek úcty a pozornosti ze strany institucí i státu trápí populaci bez rozdílu věku. Praktická část nabízí několik možností řešení ke zkvalitnění prostředí kolem nás. Všimá si nevyužitých objektů, a tedy hledá nové možnosti, jak pomoci lidem v pozdním věku. Vstřícný postoj celé veřejnosti přispěje ke zkvalitnění života široké komunity seniorů.

Anotace

Práce je zaměřena na nejstarší část populace a sleduje kvalitu života seniorů. Všímá si současné situace, kde na jedné straně dominuje kult mládí, na straně druhé se ale zvyšuje střední délka života a celosvětově přibývá lidí, kteří se dožívají vysokého věku. Smyslem diplomové práce je hledání společenského uspořádání a možností, které by zkvalitnily život dnešních i budoucích seniorů.

Výsledkem je několik návrhů pro oblast sociální pomoci. Možností řešení je oživit prostředí v institucích sociální péče, pozměnit roli starých lidí ve společnosti a zapojit seniory do společenského dění s cílem vytvořit aktivní, sebevědomou a všemi respektovanou komunitu seniorů. Realizace návrhů by mohla přispět k pozitivnímu přístupu ke stáří a ke zlepšení kvality života nejstarší generace.

Klíčová slova

stáří, dlouhověkost, senior-důchodce, společenské uplatnění, zdraví, stres, důchodové zabezpečení, aktivita, vzdělání, koníčky, rodina, samota, sociální péče, instituce, domov, životní styl, prostředí, radost, užitečnost, spokojený život.

Annotation

The thesis is focused on the oldest section of the population and it examines the quality of seniors' life. It deals with the contemporary situation where the cult of youth is dominating on one hand and on the other hand the life expectancy and the number of long-lived people in the world are increasing. The aim of the thesis is to draw attention to institutional imperfections concerning old citizens and to search a solution which could help to improve the quality of nowadays and future seniors' life.

The thesis suggests some proposals concerning social welfare. One of these proposals is to revive the environment in social welfare institutions and to adapt the role of old people in social life. Such institutional adjustments could stimulate creation of an active, self-confident and respectable community of seniors. Realization of the mentioned proposals could also create more positive attitude towards old age and lead to improvements in the oldest generation's life quality.

Key words

old age, longevity, senior - old age pensioner, social fulfillment, health, stress, old age pension scheme, activity, education, hobbies, family, solitude, social welfare, institutions, home, lifestyle, environment, happiness, usefulness, comfortable life.

Seznam literatury

AXT, P. a AXT-GADERMANN, M. *Prodlužte si mládí*. 1. vyd. Praha: OTTOVO NAKLADATELSTVÍ, 2006, 231 s. ISBN 80-7360-240-7.

BORTZ II., W., M. *Zdravě a úspěšně až do přirozené stovky*. Praha: Alternativa, 1995, 257 s.

BRDEČKOVÁ, T. *Ještě jsem tady*. 1. vyd. Praha: NLN, 2005, 188 s. ISBN 80-7106-776-8.

COMBY, B. *Stres pod kontrolou*. 1. vyd. Praha: X-Egem Nova a Pragma, 1997, 215 s. ISBN 80-7199-024-8, ISBN 80-7205-475-9.

DRUCKER, P. *Výzvy managementu pro 21. století*. 1. vyd. Praha: Management Press, 2001, 187 s. ISBN 80-7261-021-X.

ERSKINOVÁ, B. *Stíny na ostrově*. 1. vyd. Praha: BRÁNA, 2006, 286 s. ISBN 80-7243-293-1.

FOŘT, P. *Jak stárnout pomalu (nejen zdravou výživou)*. 1.vyd. EB nakladatelství, 2001, 260 s. ISBN 80-238-7893-X.

GREGOR, O. *Stárnout, to je kumšt*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1983, 136 s. ISBN 505/21/826 27-005-83.

HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1990, 407 s. ISBN 80-7038-158-2.

JONÁŠ, J. a kol. (ed) *Oslava ekonomie: přednášky laureátů Nobelovy ceny za ekonomii* (BECKER, G., S. *Ekonomický způsob pohledu na život*). Praha: Academia, 1994, 807 s. ISBN 80-200-0200-6.

KLEIN, S. *Vzorec štěstí aneb Jak vznikají dobré pocity*. 1. vyd. Brno: ALMAN s.r.o., 2004, 242 s. ISBN 80-86766-04-7.

KOLEKTIV AUTORŮ Encyklopedického domu – *Slovník cizích slov*, 1. vyd. Praha: Encyklopedický dům, 1996, 366 s. ISBN 80-90-1647-8-1.

KOSCHIN, F. *Demografie poprvé*. 2. vyd. VŠE Praha: Oeconomica, 2005, 122 s. ISBN 80-245-0859-1.

LALANNE, J. *Nový život po padesátce*. 1. vyd. Praha: PRAGMA, 1995, 172 s. ISBN 80-7205-695-6.

MATĚJČEK, Z. *Co děti nejvíc potřebují*. 3. vyd. Praha: Portál, 2003, 108 s. ISBN 80-7178-853-8.

NAUMANN & GÖBEL, *Wellness z Asie – Harmonie těla a duše*. Praha: Svojtka & Co., 2008, 94 s. ISBN 978-80-7352-885-0

NOVOTNÝ, P. *Filozofie nemocí – Uzdravování psychickými prostředky*. 1. vyd. Liberec: Dialog, 2009, 332 s. ISBN 978-80-86761-99-2.

ROSENFELD, I. *Žijte nyní, stárňte později*. 1. vyd. Praha: PRAGMA, 2001, 372 s. ISBN 80-7205-761-8.

RUIZ, M. *Láska, vztahy a přátelství*. 1. vyd. Praha: PRAGMA, 2008, 156 s. ISBN 80-7205-940-8.

ŘEHOŘ, A. *Management a marketing*. Brno: IMS, 2007.

SEKOT, A. *Sociologie v kostce*. 1. vyd. Brno: Paido, 2002, 142 s. ISBN 80-7315-021-2.

SOBOTKA, J. *Aforismy, myšlenky i smyšlenky*. 1. vyd. Olomouc: ANAG, 2005, 101 s. ISBN 80-7263-295-7.

SOBOTKA, J. *Aforismy z tehdy i nyní a možná i pro příště*. 2. vyd. Olomouc: ANAG, 2006, 103 s. ISBN 80-7263-351-1.

SÝKOROVÁ, D. *Autonomie ve stáří. Kapitoly z gerontosociologie*. 1. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství SLON, 2007, 284 s. ISBN 978-80-86429-62-5.

VANĀKOVÁ, Z. – *Teorie práva I*. Brno: IMS, 2006, 52 s.

WEIL, A. M.D. *Zdravé stárnutí*. 1. vyd. Praha: Pragma, 2007, 280 s. ISBN 978-80-7349-030-0.

Tisk

BRNĚNSKÝ METROPOLITAN, odbor sociální péče MMB – *Domovy důchodců mění název*, březen 2007.

BRNĚNSKÝ METROPOLITAN, GALGO, M. – *Komunitní plán sociálních služeb je schválen*, prosinec 2007.

BRNĚNSKÝ METROPOLITAN, NOVÁK, J. – *Domovy pro seniory pomáhají v nouzi*, duben 2008.

CZECH BUSINESS WEEKLY, HAVEL, J. – *Příliš drahý český sociální stát?*, č. 21, květen 2008.

DENÍK, PLAČEK, Š. – *Rodiny s dětmi mohou závidět důchodcům*, 27. 3. 2008.

DENÍK, PLAČEK, Š. – *Optimální věk pro důchod? Podle Čechů 57 let*, 31. 1. 2009.

DENÍK, PLAČEK, Š. – *Rodiny s dětmi mohou závidět důchodcům*, 31. 1. 2009.

EURO, PILNÝ, I. – *Úsměv nebo rezignace*, 41/2008.

MF DNES, KOUBOVÁ, K. – *Reforma důchodů sníží úlevy ženám*, 13. 3. 2008.

MF DNES, FRYDECKÁ, L. – *Češi žijí déle, stoletých přibývá*, 3. 7. 2008.

MF DNES, VAŠÁK, T. – *Nenechte si vzít své sny*, 4. 12. 2008.

ROVNOST, brněnský deník – *Lidem chybějí jistoty*, 10. 2. 2007.

STUDENTSKÝ LIST, VŠE Praha, SOJKA, J. - *Státní regulace neslouží veřejnosti*, prosinec 2008.

21. STOLETÍ – *Stres*, prosinec 2008.

Internetové zdroje

www.osn.cz/zpravodajstvi - OSN Praha: Zprávy 1998 – Mezinárodní den seniorů

www.czso.cz/csu - Český statistický úřad

www.mpsv.cz - Propagační leták ministerstva práce a sociálních věcí

www.canisterapie.info/o-canisterapii/ - O canisterapii

www.denik.cz/z_domova/tema_duchod_cesi20090130.html - srovnání důchodů ve světě

Seznam příloh

- ① Seminární práce (2. sem.Bc./2005)
Vývojová psychologie
- ② Seminární práce (3. sem. Mgr./2008)
Řízení lidských zdrojů
Mladší versus starší (nejen) v pracovním procesu
- ③ Seminární práce (4. sem.Bc./2006)
Aplikace metod sociální práce
Polemika o naší sociální politice
- ④ Fotodokumentace DPS, říjen 2008
Dům s pečovatelskou službou Brno-střed, Hybešova 65 a b c
- ⑤ fotodokumentace Domov pro seniory, říjen 2008
Domov pro seniory, Starý Lískovec, Mikulášskovo nám. 20, Brno
- ⑥ Fotodokumentace – „moje bezdomovkyně“
- ⑦ Fotodokumentace – naše vnitrobloky
- ⑧ Fotodokumentace – lavičky v blízkosti nádraží, Kopečná ulice
- ⑨ Fotodokumentace – „Poliklinika Železničního stavitelství“
- ⑩ Fotodokumentace – „bývalý areál vojáků“, Brno, Žižkova ul.
- ⑪ Dva vyplněné dotazníky – důchodový věk
- ⑫ Jeden vyplněný dotazník – předdůchodový věk
- ⑬ Vyhodnocení dotazníkového šetření – důchodový věk
- ⑭ Vyhodnocení dotazníkového šetření – předdůchodový věk

Příloha ① seminární práce (2. sem.Bc./duben 2005)
Vývojová psychologie, vyučující PhDr. Bohumíra Lazarová, Ph.D.

Vývojová psychologie

Každé období vývoje společnosti po sobě zanechalo prostřednictvím svých autorit té které doby z části rozdílný pohled na jednotlivá vývojová stádia a fáze v oboru zkoumání lidského života. Některá rozdělení lidského života jsou k lidem přecházejícím do vyššího věku laskavější, jiná jsou „tvrdá“. Po jejich prostudování jsem částečně upadla do skepse, částečně jsem se pobavila, a do třetice zamyslela.

Během svého života jsem se totiž setkala s lidmi, kteří svým chováním a vzezřením svému „úředně přidělenému“ vývojovému stupni neodpovídají. Která teze rozdělení vývojového stádia lidského života je vlastně ta pravá? A která z nich odpovídá naší současné době? Ale ať chceme či nechceme, zařazení i hodnocení lidí probíhá zpravidla podle data uvedeného v jejich rodném listu.

Nahlédneme tedy nejprve do historie vybraných vývojových studií, poté se zaměříme na dnešní pohledy na tuto tematiku.

První z terminologií vývojových stupňů je doslova poetická – **Hippokrates** či **Amerling** – tj. rozdělení lidského života na „*jaro, léto, podzim a zimu*“. Kromě přirovnání ke čtyřem ročním cyklům je krásné a laskavé na této tezi i to, jak opatrně nakládá s věkem lidí a rozděluje je daleko citlivěji a ohleduplněji, než jak je tomu dnes. Protože: uvedeným násobkem 3x7 let rozděluje lidský život na čtyři časové etapy: 1. mládí – do 21 let, 2. muž, žena – do 42 let, 3. rodič – do 63 let, 4. kmet – do 84 let. I když je snad toto rozdělení méně podrobné, přesto mi autoři tímto dávají najevo, jak si ve své době váží zralých a zkušených osob, které pak pozdější další autoři dělí do dalších kolonek a nazývají je jako střední věk, pozdní věk, stárnutí, stáří, senium, či kmetství – a to i když se jedná vesměs o věk lidí od 43 let nahoru!

Zajímavá je i druhá teorie – **Marcus Tullius Cicero** – rozdělující věk lidí na čtyři vývojové stupně podle lidských emocí, povahových rysů a charakterů na „*slabost, divokost, vážnost, zralost*“.

Rozdělení dle **Jana Ámose Komenského** – **Orbis Pictus** – vede k pousmání: „*bába, sešlá bába*“ a poukazuje na středověký pohled na stárnoucí ženy. Tyto pro dnešní dobu hanlivé výrazy by zajisté pobouřily leckterou statnou důchodkyni.

Rozdělení podle **Ch. Bühlerové** na etapy profesní a životní kariéry spatřuji (stejně jako u Hippokrata) za laskavé k věku, vhodné pro dnešní dobu, neboť je bez tendencí odsunovat starší generaci do pozadí a znevažovat jejich znalosti a zkušenosti: ...3. *etapa – období specifikace a dělné zralosti (do 45 let)*, 4. *etapa – období rozmachu a úspěchu (do 60 let)*, 5. *etapa – období teoretického poměru k životu*. Kdyby u nás existovaly v dotaznicích uchazečů o zaměstnání kolonky „období rozmachu a úspěchu“ (tj. 45-60 let), pak by zřejmě leckterý uchazeč hrdě vyplnil, zaměstnavatel ho přijal, a stát by zřejmě ušetřil na vyplácení předčasných důchodů či podpor v nezaměstnanosti. Předchozí etapa – „období specifikace a dělné zralosti (25-45 let)“ by pak mohla sloužit k prohlubování získaných profesních znalostí – tj. školení, stáže, studijní a výměnné pobyty, semináře, praxe, výuka, apod.

A na závěr, teze vývojové fáze dle pana **V. Příhody**. Ta mě ale, oproti těm předchozím, naprosto „nadzvedla ze židle“ a pobouřila. A to věkovou hranicí hned dvou životních etap: „*Životní stabilizace a vyvrcholení do 45 let*“ a hned následující „*Senium do 75 let*“ – nevídané! Stárí je uváděno již od 45 let, pak následuje kmetství do 100 let. Podle pana Příhody již abych kráčela na zasloužený odpočinek. No, proč ne, že? Ale co by na to úřady?

Rozdělení životní etapy lidí je v dnešní době, vzhledem ke stále se zvyšujícímu věku populace, přinejmenším tématem k zamyšlení. A to i s přihlédnutím na stále se zvyšující příčku odchodu dnešních lidí do důchodu, a tedy i s následným prodlužováním jejich aktivního věku. A jak je vidět z mého předchozího laického rozboru, názory znalců v oboru zkoumání lidského věku a jejich snahy o rozdělení života na etapy se různí. Díky za to současné „obvykle používané“ dělení na: období prenatální, novorozenecké, kojenecké, batolecí, předškolní věk, prepubertu, pubertu, adolescenci (neboli školní věk mladší, střední, starší), dospělost (mladá, střední, starší), stárnutí a stárí. Díky za kolonku dospělost - mladší, střední a starší, díky za kolonku stárnutí a stárí. I zde bych se ale přimlouvala za zrušení pojmů puberta a adolescence, které mládež považuje spíše za hanlivé výrazy.

Obdobou tělesných a duševních změn v dospívání – ono „uvědomění“ – že už nejsem dítě, už budu dospělý, je i dospělost, která rovněž souvisí s „uvědoměním a smířením“ s přibývajícím věkem a stárím. Znáám jednoho, který ve svých dvaceti pěti letech tvrdil, že už je „starý“ – a přišlo mi to tehdy v mých dvaceti letech směšné. Znáám jednoho chlapce, který mi ve svých devíti letech kdysi řekl: „Já nechci být velkej, já chci být pořád malej“ – a já jsem byla smutná, že je to nesplnitelné přání. A znám pána, celoživotního sportovce, který takřka plakal, že ve svých sedmdesáti šesti letech nemůže poprvé za život pro své zdravotní problémy běhat, plavat, jezdit na kole a na běžkách, tak jako činil dosud. A mě tehdy udivilo, že není spokojen sám se sebou, že to do tolika let dokázal a že neumí přistoupit na fakt, že tělem slábne. Ale ne duchem – v tom to je.

První případ „starý-mladý“, druhý případ „přání věčného dětství Petra Pana“ i třetí případ „touhy věčného sportovce“ – jsou příklady různých duševních pochodů, postojů a přání. Někdo chce okusit brzy dospělost, nebo se ukládá svým chováním, vzezřením a názory předčasně do důchodu, někdo je stále dětinský a hravý, jiný vypadá stále mladistvě a je plný aktivit a zájmů, a další vypadá stejně ve třiceti jako v šedesáti.

Zkrátka – dobrý zdravotní stav, optimismus, životní elán a životní jistoty – partnerské a rodinné vztahy, společenské a pracovní uplatnění v souvislosti se vzděláním, jsou hlavními faktory vývoje každého jedince. Vše je však na vážkách – vše je relativní a proměnné.

Existuje totiž ještě jeden faktor, který působí během vývoje na člověka. A tím je štěstí v životě neboli osud – jak kdo ho chce nazvat. Tento faktor – nezměřitelný, nevážitelný, nevyzpytatelný – nakládá každému člověku jinou měrou. Někomu pokazí třeba dětství, jinému manželství, jednomu dá slávu a bohatství, jinému zas živoření nebo podlomené zdraví. Někdo zehrá, že je k němu osud krutý, ale většina lidí si svého štěstí kolem sebe ani nevšimne a trápí se pro nic. Že se měl dobře si leckdo uvědomí tehdy, až něco ztratí. Zdraví, lásku, peníze, někoho blízkého nebo práci. A poskočí pak ve své vývojové fázi (ke své škodě) dál. Nenávratně se potichu přesune i přes svůj (třeba) mladý věk mezi ty „staré“.

Jen na lidech samých záleží, jak rychle „předepsaným“ vývojovým stupněm proběhnou. Pomalu a dlouho? Nebo rychle a krátce? Bouřlivě? Vyrovnaně? Sebejistě? Zodpovědně? Nebo znuděně, tupě a otráveně s předčasnou ztrátou motivace a cílů? To je otázka životního stylu a cyklu, který ale vede a míří pouze jedním směrem, ale už nikdy zpátky.

Svůj rozporuplný vztah ke škatulkování dospělých osob (tj. od samostatného výdělečného věku) shrnu citací svého sedmdesátisedmiletého táty, vyjadřující duševní postoj člověka, který nebere ohledy na jakékoli vědecké vývojové členění: „Jo, když mi bylo devětašedesát – to jsem byl ještě mladej. Starej jsem začal být od svých třiasedmdesáti. To jsem dostal tu mozkovou mrtvici. Pak už to začlo být špatný“.

V dnešní době má asi na zařazení lidí největší vliv zdraví a psychika, obojí se ale často u lidí v rámci jedné věkové kategorie liší. Bohužel, všeobecné řazení dle věku je stále prioritní, a proto leckterého „čiperného“ občana vyššího věku rozladí a někdy i přímo podlomí skutečnost, že nyní mu už náleží pouze titul „*důchodce*“.

Vypracovala: Miroslava Matějková

Mladší versus starší (nejen) v pracovním procesu

Studium moc nenahrává čtení zábavné literatury a tak už mám za těch pár let nachystaný pěkný sloupek knižních bestsellerů „na potom“. To je na období, které se blíží a které pro mě bude po pěti letech studia i stejné i nové, a na které se zároveň i těším i netěším. Ale takový je život – něco končí a něco začíná. Tedy pro onen nedostatek „čtecího času“ jsem přesedlala z knih na příležitostné časopisy a noviny a naučila jsem se je rychle „zhltnout“ a rychle vytřídit. A ty s chytrými články si schovat pro případ „co kdyby se mi některý z nich mohl hodit“. Koneckonců – syn studuje, já studuji a člověk nikdy neví, kdy bude co potřebovat. A hodilo se – jednak v souvislosti s budoucí diplomovou prací na téma Kvalita života našich občanů v důchodovém věku a potom také k seminární práci do předmětu Řízení lidských zdrojů. Oslovilo mě **téma č. 7:**

Proč se podniku vyplatí ponechat si starší zaměstnance. Jak lze zabezpečit zvýšený přínos starších zaměstnanců k činnosti podniku a proč?

Autor článku „*Proč mi nikdo nerozumí*“ v MF Dnes – **Tomáš Vašák** říká: „Někam patřit je jedna ze základních lidských potřeb. Být součástí rodiny, kmene, nebo třeba firemního týmu vám může přinášet uspokojení samo o sobě. Je pravda, že v posledních desetiletích roste individualismus, roste počet singles (lidí žijících trvale bez partnera) a rodina se často zúžila jen na nejbližší okruh přímých příbuzných. Nicméně pocit osamění a neschopnost vytvářet s ostatními hezké vztahy může být velkým trápením.“

U člověka pak nastupuje pocit „jinakosti“, ale pravdou je, že: „Každý jsme jiný – našťástí. Kdybychom všichni měli stejnou osobnost, stejné vlastnosti, lidstvo by se proměnilo v kolonii mravenců. Všechna pestrost by se vytratila a zbyla by jen uniformita a předvídatelné chování. Jenže různost přináší i své problémy. Asi jste někdy zažili pocit odcizení. Například pokud jste přišli do společnosti, kde se všichni důvěrně znali, a vás neznal nikdo.“ Jako zažil autorův kolega, který přišel na svatební hostinu svých přátel v okamžiku, kdy se jeho známí – ženich, nevěsta a jejich svědci – vydali po stopách unesené nevěsty a on zůstal sám mezi cizími tetičkami a strýčky. Nikdo se s ním nebavil, nikdo mu nic nenabídl a po třech hodinách a pěti marných pokusech si s někým popovídat to vzdal a odešel psychicky naprosto zdeptán.

„A nyní si představte, že jsou lidé, kteří tento pocit nepatřičnosti zažívají každodenně. Většinou mají pocit, že jsou jaksi nekompatibilní (vzájemně nesnášenliví) se světem. Jejich zájmy jsou jiné než zájmy ostatních lidí. Tento pocit odlišnosti je pak vede do izolace a osamění.“ Říkáme, že je člověk takzvaně černou ovčí. „Pokud se tak stane oprávněně, protože je dotyčný bezcharakterní lump, dobře mu tak. Ovšem co když se někdo dostane do izolace z nefér důvodu? Určitě jste to už někdy viděli v pracovním prostředí. Většinou to začne nenápadně. Dotyčný nebo dotyčná se nejprve takzvaně dostane do řečí. Kolegové v týmu si řeknou, že na tom něco je. Z názorů se stane myšlenkový stereotyp a tým takového člověka odmítne. Dobře tuto krutost trápení spolužáka známe z dětských kolektivů – nikdo s ním nechce sedět, nikdo se s ním nebaví, nikdo mu nic nepůjčí. V dospělosti je to poněkud rafinovanější. Kolegové

se s „obětí“ baví, ale jen formálně a málo. Představte si, že jste černá ovce – vejdete do kanceláře a družný hovor utichne, organizuje se oslava a k vám se pozvánka jaksi nedostane, když se něco řeší, na váš názor se nikdo nezeptá. A změnit takovou situaci není nijak lehké“, komentuje realitu Tomáš Vašák.

Navíc dnešní doba užívání počítačových a podnikových e-mailů přinesla novinku: existuje nová oblast pro klepy a pomlouvání a tento nový druh šíření fám o svých spolupracovnících se nazývá, jak jsem se dočetla v deníku Metro z 29. 10. t. r., podle amerických etnografů „*office folklore*“. Autor (či autorka) článku „*Nové mýty z kanceláří*“ uvádí, jak v zaměstnáních až moc často nahrazuje komunikaci tváří v tvář novodobý komunikační prostředek e-mail, bez kterého by to dnes už snad ani nešlo. Posílají se jím dopisy, pokyny, zprávy, hodnocení, termíny, texty, objednávky, atd., ale i obrázky a vtípky, jako například: „Pošli tento dopis 10 lidem a budeš šťastný“ – toto je, i když to zní trochu podivně, forma lidové slovesnosti a internet, který je dnes jednou z nejdůležitějších komunikačních platforem, jí je příhodným domovem. Každý příběh musí mít své hrdiny, a tak i office folk má své pieroty, milovníky a šašky. „Nejčastějšími hrdiny je jednoznačně trojice: neschopná sekretářka – hloupý uživatel – neschopný úředník státní správy“, říká v článku Petr Janeček, pražský etnolog a folklorista. E-mailem nám ale nemusejí v rámci onoho folkloru přicházet jen zprávy k našemu rádoby pobavení (často nás totiž zdržují a zahlcují nám naši poštu), mohou nám totiž přicházet i pomluvy a klepy různého druhu, jejichž účelem je někoho tak nějak vyřadit „z kola ven“.

Toto „vytěšňování“ lidí z kolektivu může postihnout jak šéfa, tak i kohokoliv ze spolupracovníků – hezkou kolegyni, šarmantního (ale bohužel zadaného) kolegu, člověka hýřícího nápady a elánem (je-li v unuděném kolektivu), nebo naopak protivu, který mezi ostatní jaksi nezapadá, adepta na povýšení, nováčka pracovního kolektivu, anebo taky třeba – služebně staršího kolegu.

Přibližně s nástupem milénia u nás nastala „expanze mladých“. Čím mladší kolektiv, tím lepší a kvalitnější pracoviště – tak alespoň poměrně nedávno vyzněly inzerce a nabídky snad všech deníků a plátků v ČR: „Mladý kolektiv hledá další spolupracovníky“, „Je vám 25 let? Přijďte mezi nás“, „Očekává vás mladý kolektiv s množstvím výhod a aktivit pro vás“, atd. Což o to, někde snad šlo o spásné novátorsky inovační náhrady „starých struktur“. Jinde se ale jednalo spíše o novodobý boom a jakési vytýčení charakteru dotyčné organizace, aby bylo čitatelům hned jasno, že „Oni“ jdou akční cestou a novou a moderní společnost (rádoby po americkém vzoru) musí nutně tvořit – jak jinak – pouze mládí. Tento „boom mladých“ mě naštvál. Sestra měla tehdy 42 let, když byla její brněnská pobočka třeboňského Otavanu, kterou zastupovala, zrušena. V té době byla bez šancí najít si novou práci. A přitom se v žádném případě necítila „stará“, ale mladá na 25 let taky ne. A i když „jí“ by práce v mladém kolektivu v žádném případě nevadila, přesto zažila čtyři měsíce zoufalství a smutku, než práci (i když ne podle jejího přání) konečně získala. A z důvodu stejných obav je tam proto dosud.

To je jedna strana mince – získat zaměstnání, je-li vám nad 40, či nad 50 let. Druhou stranou mince je – udržet se na svém postu a nenechat se vytěšnit „mladými, šikovnými, aktivními a dravými“. Či drzími, dá se leckdy říct. Jak se na to kdo dívá, určuje i to, v jaké jsme kdo pozici, kolik je nám – coby hodnotiteli – let.

Helena Haškovcová ve své knize „*Fenomén stáří*“ popisuje „kult mládí“ slovy Karla Steigerwalda, současného českého dramatika, který ve své hře *Tatarská pouť* tematizoval problém lidské nedospělosti a tím i lidské neodpovědnosti: „Mladí lidé mají skutečné právo na nedospělost, ale pouze na nedospělost časově omezenou, na nedospělost upřímně hledající dospělost. Jenomže kult mládí přerostl v kult obecné a věčně trvající nedospělosti. „Mé prostředí je nedospělé, tohle století je nedospělé. Nelze už stárnout, nelze už ani umřít, protože umřel čas.“ Steigerwald konstatuje, že: „Nedospělost žije pocity a ty pocity si plete s pravdou. Má sebejistý úsměv rozmarné neodpovědnosti, pohybuje se na světě s jistotou dítěte, které si hraje v pokoji, v němž se nikdy neuklízí; cokoliv lze vzít, pohrát si, věc kamkoliv pohodit a jít dál. Nedospělost neznamena, že mohu, co chci, ale že nemusím nic, že k ničemu nemám slušnou povinnost, žádný závazek, protože být je lehké. Pocit je vždy pravdivý, protože byl prožit, a tak nedospělost nevině žvýká své kulturní prostředí a okouzlena pravdivostí svých prožitků plive kolem sebe cucky pocitů, jako by to byly cucky pravd. Žije se lehce, nic nemá váhu, je jen sladký čas, nebolestivé žití bolestivé doby...“.

Autorka se tedy ptá: „Co je dospělost?“ A odpovídá si: „Dospělost je především odpovědnost – za sebe, za své činy, za život svůj a všech blízkých i vzdálenějších lidí, s nimiž v jednom životním čase společně sdílím osudy jedné vlasti i jediné planety. Dospělost znamená vědět, že za své současné, minulé i budoucí chování a jednání nesu plnou odpovědnost. A že ji nesu také za své chyby a omyly. Odpovědnost v práci a za práci, ať je jakákoliv a ať je konána kdekoliv. Odpovědnost za vztahy ke všem lidem. Odpovědná dospělost vylučuje ospravedlnění typu „...já za to nemohu, to ti druzí“. „Nemohu přece ovlivnit kvalitu životního prostředí, nemohu výrazně ovlivnit efektivitu výroby...“ Nemohu? Všechno je pochopitelně složitější, ale přímočarost této výpovědi má plnit účel provokující výzvy. Přijměte ji tedy, prosím! Jestliže nepřevzmu odpovědnost v reálných sférách svých životních možností, pak samozřejmě odmítnu své parciální či totální chyby a viny. V rovině pracovní, emotivní, mravní, citové... zkrátka člověčí. Jak lákavé a jak snadné je být nedospělý, a tudíž nechybující a nic nezaviňující.“ (str. 6-7)

„Čas mládí hodnotíme jako „nejkrásnější věk“, „bezstarostné období“, čas „malin nezralých“, který, když jej právě prožíváme, přijímáme přinejlepším jako vnitřně rozporný. Mladiství skrývají své pochopitelné nejistoty za silácká gesta, tvrdá slova nebo aspoň napodobují dospělé okázalými projevy tzv. zralosti. Dětství je pryč a do dospělosti je přece jen ještě daleko.“ (Pozn. my po čtyřicítce známe spíše pořekadlo: mládí je pryč a do důchodu daleko). „Dospělost nepochybně reprezentuje ekonomickou a společenskou nezávislost. Adolescentům se „musí“ zdát, že dospělý může všechno. Vždyť nedospělým tak často opakujeme: počkej, až budeš dospělý! Toto zaklínadlo má rub i líc. Nedospělec však vnímá selektivně; lákavý je leitmotiv, že jako dospělý si bude moci dělat, co chce. Negativní obsah sdělovaného, že totiž vše bude ležet na jeho bedrech, že za všechno, o čem rozhodne, a nejen v profesi, ponese plnou odpovědnost, většinou pomíjí. Nedospělec neví, že v roli dospělého už nebude moci argumentovat: „oni“ mně nedovolili, zakázali, neumožnili, omezili. Neví, že dospělost s sebou nese příslušnost ke kategorii „oni“. A zase ti mladší tě budou, člověče, volat k odpovědnosti. Uneseš ji?“ (str. 36-37)

V minulém semestru jsem se v seminární práci do marketingu zmínila, že nemám ráda dnes tak módní slovo „výzva“. Že pronesenou větu „Je to pro mě výzva!“ – беру jako řeč nedozrálého člověka, nedoškoleného odborníka, nebo podvodníka, který se za slovo „výzva“ schovává a ukrývá za něj svoji neznalost, neodbornost, svůj laický

přístup k věci. Že v mých očích je to pouhý hazardér a hráč, který počítá už dopředu s tím, že když neuspěje, či něco pokazí, bude mu odpuštěno a z neúspěchu bude předem omluven. Vždyť – byla to pro něj přece pouhá „výzva“ a on se přece „jen“ o něco pokusil. O nějaký záměr, který mu ale, chudáčkovi, nevyšel. On neřekl: udělám, zvládnou, zajistím, vytvořím, vyhraju. Ale ani neměl odvalu po pravdě říct: „Pokusím se“.

Ale pokračujme slovy Heleny Haškovcové: „Být v dnešní době dospělým znamená být Někdo, respektive být Něčím. Akcent profesionality v jakémkoliv oboru lidské činnosti je obecně zřejmý. Profesní příprava je s ohledem na ekonomickou návratnost vložených investic relativně dlouhá a rozhodně co se týče délky přípravného času nemá v dějinách obdoby. Je však „zrychlena“, a to v tom smyslu, že pravidelně předchází osobnostní zrání. Situaci komplikuje bezpochyby i arbitrárně určená dospělost. V osmnácti letech není zpravidla člověk skutečně všestranně dospělý, často není ani „profesně“ dospělý. Ale může „si dělat, co chce“.

„Skutečnost je taková, že prakticky až do svého třicátého roku prožívá dospělý nedospělec období kardinálního osobního zrání. Je to významné období, v němž převážnou část důležitých věcí děláme doslova poprvé. Poprvé jsme zaměstnání, poprvé vstupujeme do manželství, poprvé se stáváme rodiči. Toto životní období člověka je tak typické, že si vysloužilo i zvláštní označení. V anglické odborné literatuře se pro období mezi dokončenou postpubescencí a třicátým rokem života užívá termín „*in between age*“ (mezivěk). Václav Příhoda volí pro totéž období archaický termín *mecítma*, a to proto, že jej považuje za přesný, jednoznačný a výstižný. Stáří se lidem v *mecítma* zdá být neskutečně daleko, někde na konci životní cesty, která vlastně opravdu teprve započala. Když mladý dospělec vidí staré lidi ve svém okolí, připadají mu staří jako Metuzalém. Snadno podlehne některému mýtu o stáří. Jemu je v této fázi života vlastní dravost a zdravá ctižádost převrátit svět. Ostatně bez této vlastnosti by se ten svět dopředu těžko pohnul. Je to fyziologické a zcela na místě, že mladý muž a mladá žena preferují plnost života: neměli by však zcela opomenout problematiku dlouhých perspektiv. Respektive ti starší by jim měli připomínat, že všechno má svůj čas a všeho je do času. Je třeba myslet také na staré lidi okolo i na své budoucí stáří.“ (str. 37-38)

Mám ale obavu, že ta tam je doba, kdy jsme coby nováčci v pracovním procesu slyšeli: „Mladej /á/, buď ticho a šoupej nohama, když mluví starší“ anebo, že „každý mladý si musí vystát řadu“. I naši rodiče říkali: „Dočkej času, jako husa klasu“. Oproti tomu se kult mládí „vedral“ do společnosti – podniků a organizací, nukleární silou využil příležitosti a chopil se velení i vedení. Leckdy bez zkušeností, znalostí, odbornosti, praxe, někdy k hrůze všech podřízených i bez patřičného vzdělání. Pracuje rychle, neuváženě, ba zbrkle. A má představy hodné Ríši z Pohádky máje. Sní svůj sen v realitě a chybuje stylem pokus-omyl. Nepodařilo se? A co, to se přece stává. „Teď to budeme dělat jinak a moderně“ – zní slogan dnešních dnů, za který se dá schovat pravda i lež, um i neum, znalost i neznalost, ale také neobornost a nevzdělanost. Proti tomu ta opravdová profesní znalost a um, dovednost, zkušenost, odbornost a výsledná práce těch „zasloužilých“, tedy služebně starších pracovníků, jako by se dnes nenosila a byla mladému vedení na obtíž. A tak když slyším slova: nově a moderně, je mi už dopředu zle. Obzvlášť, když tato „mládež“ s hurónským jásotem „objeví Ameriku“, což přivádí „ty znalé“ částečně do stavu shovívavé pobavenosti, částečně – a to bohužel častěji – takřka k pláči. Mládí se totiž neptá, zda toto dělat tak či onak, nebere za potřebné zhodnotit a posoudit dosavadní metody, postupy a způsoby práce, porovnat efektivitu a výsledek. Na co? Vždyť takto je to nově a moderně a oni na to mají patent. A tak svým přístupem šidí vlastně sami sebe, když nehledí dál než na špičky svých bot.

Tématu trhu práce a lidí v pokročilejším věku se věnuje český eurokomisař **Vladimír Špidla**. V článku brněnského Deníku ze dne 25. 10. t. r. říká: „Mojí základní linií je to, že starší lidé jsou vysoce kvalifikovanou pracovní silou. Jen hlupák si to neuvědomí. Podstatné je i to, že odměna má odpovídat kvalitě a komplikovanosti práce. Mým pevným stanoviskem je potřeba odstranit veškeré diskriminace – přímé i nepřímé.“ „...Tudíž chceme-li usnadnit zaměstnávání starších lidí nad padesát let, znamená to vzdělávání, zlepšení pracovních podmínek. A také znovu se zamyslet nad mzdovým odměňováním. Evropská komise ale nemá žádnou pravomoc zasahovat do mzdových předpisů. Tudíž neexistuje žádný návrh.“ A v čem tedy vidí pan Špidla řešení zaměstnanosti starších lidí? „Přijmout a pochopit, že starší lidé jsou vysoce kvalifikovanou pracovní silou. Druhou věcí je, že vzdělání zastarává. Metodou je tedy celoživotní vzdělávání, zajistit lidem zvýšení kvalifikace. Dále mají-li si starší lidé uchovat svou pracovní sílu, je třeba posunout hranici dobrého zdraví do co nejvyššího věku. To souvisí s ochranou bezpečnosti a zdraví při práci. Roli hraje organizace pracovní doby či zmíněné způsoby odměňovacích systémů.“

Snad souhlasím, ale... Co když pravidla hry v podniku, a třeba i ta mzdová, nastavuje nové mladé vedení, které k těm starším, jak jsem se výše zmínila, nikterak neinklinuje? A pak, a to bych trochu vyčetla našemu eurokomisaři, že opomenul jeden důležitý fakt – totiž že problematiku je potřeba rozehrát „veřejnoprávně“. Vždyť kdo dělá názory, všeobecné postoje a v lecčems i módu? Přece – média! Tedy televize, rozhlas a tisk.

Pořad České televize „*Média a svět*“, vysílaný 4. 10. t. r. na ČT24 mě ujistil, že přece jen snad nastává snaha o obrat v problematice „diskriminace starších“. Hovořícím byl (mezi jinými) ředitel psychiatrického centra v Praze **Cyrl Höschl**, který uvedl, že „...je to téma vážné a předznamenává změnu ve vztahu k mediální prezentaci stáří“. No – konečně. Faktem ale nadále zůstává, že v programové skladbě všech našich televizí stále převládá „boom mladých“ – všechny se předhánějí v pořadech pro mladé, všechny se snaží zaujmout „něčím extra“ a přitáhnout k obrazovkám hlavně ty mladé. A ty starší diváky zas přesycují televizními seriály naší a zahraniční produkce nevalné kvality. Chybí inteligentní zábava, hezká hudba, naučně-vzdělávací dokumentární filmy a filmy naší a zahraniční tvorby, které mají ducha a „pohladí duši“. Nejenom ti starší, ale i rychlá doba plná změn a násilí si žádá něco pozitivního, namísto akčních krváků, hloupých show, „nadstavovaných“ seriálů a tvrdé zpravodajské reality, chrlící na nás tragédie a nešvary od nás i ze světa ve dne v noci. Že bychom to nedokázali „poskládat“? Pan Höschl si posteskl, že se třeba snad v televizi dočká, až on sám bude v seniorském věku, i nějakého toho Gabina a ne jenom nějakých klipů. To ale asi nastane teprve tehdy, až vedení televizí samo pocítí na své vlastní opotřebované kůži, že je unaveno, že mu mládí „šlape na paty“ a dere se na vůdčí post, že bláznivé ucukané záběry nejsou k dívání a drmolící moderátoři zase k poslouchání. Pak couvne a začne honem na obrazovce prosazovat „kult stáří“. Pochopí, že starších už u nás začíná být víc než dost a žádají si „Změnu“ oproti nedávné změně (abych použila nejmodernější slůvko dnešních dnů). A bude na čase.

„... „Neměl jsi právo zestárnout, dokud jsi nezmoudřel,“ říká šašek králi Learovi. Mladí volají „mám právo, proto mi umožňte...“ a staří říkávají „mám právo, proto mi zajistěte...“. Vítězí ti mladší. Mají na své straně sílu, zdraví, schopnosti, možnosti a především ekonomickou, a tudíž i faktickou převahu. Mají na svém kontě také přirozenou ctižádost, odvalu a někdy i nespravedlivou uzurpátorskou dravost. Ti staří „musí“ prohrát...“. Opravdu musí? – ptám se. Tato kratičká pasáž byla poněkud

vyjmuta z kontextu knihy Fenomén stárí (str. 8,13), ale ohrazuji se a nesouhlasím a nemám ráda heslo, že „moudřejší ustoupí“. V případě naší problematiky „mladší versus starší“ uvádím další argument, který jsem našla v časopisu Lobby z ledna tohoto roku v pasáži Management.

„Kdybyste byli manažerem NHL a kupovali byste hráče, věděli byste o něm všechno: kolik dal gólů, na kolik přihrál, kolik trestných minut odseděl, kolik gólů mužstvo dostalo, když byl na ledě, kolik gólů dalo a možná i kolik minut odehrál... Je neuvěřitelné, že v běžné firmě nikdo takovéto věci neměří! Přitom tady je to možná ještě důležitější. V našem systému umíme definovat úplně přesně, které grafy je třeba měřit, co znamenají pro vývoj firmy a jaké opatření je třeba přijmout. Umíme nadefinovat i osobní statistiky jednotlivců. V hokeji se opravdu nedá skrývat za nikoho, a přece měří. Ve firmě se někteří ulívají celý život a nikoho nenapadne odhalit to zavedením měření produkce... Dát nevhodného člověka na post se někdy dočasně jeví jako řešení, ale ve skutečnosti se něco takového vždy vymstí. A vůbec nejvážnější katastrofa je dát vybírat personál někomu, kdo je mudrlant a neví, že má hledat těžkotonážní pracanty.“ Článek **Pavola Timky** „*Jak organizovat, alias tajemství dobré organizace díky komunikační divizi*“ též vypovídá něco o kvalitě nejen pracovníků samotných, ale i vedení. A je-li vedení špatné, v našem případě nedozrálé pracovní i lidsky, bez jakýchkoli předchozích výsledků práce, pak je to pro zaměstnance těžké. Obzvláště pro ty starší, kteří již vědí, „o co go“. I Timko praví že: „Lidem obvykle jen při problémech dochází, že komunikace je alfou a omegou dobré organizace. Je to o následujících věcech: dát správnou informaci kolegovi. Vědět, že já jsem ten, kdo ji pro něj má. Vědět, že teď ji bude potřebovat, a dát ji samostatně, bez vyzvání. Nemuset zmatkovat, otravovat ani vyčkávat. Vědět, co je moje práce, co k ní potřebuji, kdy je hotová, kam a komu ji odevzdávám. Science fiction?“ – já mám obavu, že v dnešních firmách a podnicích (i těch státních), rádoby moderně a nově vedených, ano.

A tak svoji polemiku o „mladých versus starších“ proložím dalšími slovy Pavola Timky: „Jádro týmu se MUSÍ skládat z lidí, kteří našli v práci zalíbení a umí být velmi výkonní“. A konstatováním, že především o pracovních výkonech je každá pracovní činnost. Bez ohledu na to, je-li člověk mladý (a tudíž perspektivní – že jako dlouho vydrží?) nebo jestli je starší s trochou nadváhy a prošedivělými vlasy (což ale není známka brzké smrti a nemohoucnosti), nevidím prázdňý důvod dávat přednost mladým, vyjma nošení těžkých břemen. A jejich úděl nedospělosti a mládí spatřuji v učení. Obzvláště vyzdvihuji tu část praktické výuky na pracovišti mezi dospělými – tj. dívání se jak se co dělá, ptaní se a sbírání moudra, odkoukávání gryfů a zvyklostí, a pak (ale až si získají důvěru) nechávání se zasvětit od služebně starších a zkušenějších do tajů a figlů profese. To vše ve vší slušnosti, vstřícnosti a vzájemné úcty, bez níž by ono prozrazování „tajemství kuchyně“ snad ani nešlo. A kdybych si moc vymýšlela, tak by to chtělo i trochu té pokory, ctění profese a něco málo obdivu vůči výsledkům práce (a leckdy skvělé a neopakovatelné) těch „zkušenějších“ i obdivu vůči nim samým. Zkrátka – aby všude platila „koncepte profesní kariéry“ a byly dodržovány tři principy: tj. **princip seniority, princip výkonnosti a princip sociální a ekonomické jistoty**, tak jak je psáno ve skriptech Řízení lidských zdrojů (str. 66). Ale – pokud by vlastně fungoval alespoň ten princip seniority, na svůj vůdčí post by si mladí ještě chvíli počkali. Anebo ještě jinak: přestaňme dělit lidi v pracovním procesu na ty v „produktivním věku“ (čili pracovní prospěšné, schopné produkovat výkony a tvořit) a na ty v „neproduktivním věku“ (coby cejch hodný pro ty staré a neschopné jakéhokoliv pracovního výkonu) a použijeme výraz „produktivní“ pouze ve vztahu

k vývojovým fázím člověka. Tam ostatně toto slovo patří a tam prý vzniklo: produktivní = plodný. Tudíž je schopný reprodukce, tj. napodobení a rozmnožení. A když to vezmeme důsledně – pak žena má tu schopnost cca do 42 let (ale jsou i „schopnější“) a zdraví muži snad dokonce ani výraz „neproduktivní“ neznají, neboť mají schopnost „produkovat“ až takřka do své smrti. Tak jaképak potom kastování.

Ať dělám, co dělám – výsledek mé polemiky „mladí versus starší“ v pracovním procesu nahrává pro ty služebně starší. Ne proto, že se k nim počítám. Hlavou mi při psaní problesklo mnoho vzpomínek na své pracovní začátky ve zkušeném a sehraném týmu lidí, kteří pracovali ve velkém pracovním nasazení, žili svou prací a dělali ji dle svých možností co nejlépe, ale přitom se stihli i smát a bavit, zkrátka – žili i spolu. A to i navzdory (nebo právě proto?) ideologii a tmářství doby, za pár korun, bez „brebend“ alias bez jakési kafetérie benefitů – dnešní to vymoženosti zaměstnaneckých výhod některých „úspěšných“ podniků. Od nich jsem se hodně naučila. Ale – bohužel, není komu kumšt předávat. Ne z důvodu, že by následníků nebylo. Těch je mnoho, ale zájem o tento druh činnosti v rámci praxe nikdo z nich neprojevuje. Spíše naopak. Vyšší věk lidí v pracovním procesu, řekla bych, je důležitý hlavně tehdy, mluvíme-li o zkušenostech a znalostech „*jak na to*“, aby výkon byl co nejefektivnější, řečeno postaru – co nejlepší. Jinak na věku nezáleží. A že „není všechno zlato, co se třpytí“ a že zpravidla „jeden bývá hot a druhý čehý“ víme všichni. Stáří versus mládí – učitel a žák. Všichni žáci ale přece nejsou učenliví, že? Někteří jsou chytří nebo alespoň snaživí, jiní jsou hloupí, další líní, drzí a někteří, bohužel, i zralí na polepšovnu.

*„Bez vlastního přičinění lze zestárnout, nikoli však zmoudřet.“
Jan Sobotka, Aforismy*

Vypracovala: Miroslava Matějková

Seznam použité literatury

GREGAR, ALEŠ – *Řízení lidských zdrojů*, Brno: IMS, 2008, 101 s.

HAŠKOVCOVÁ, HELENA – *Fenomén stáří*, 1. vyd. Praha: Panorama, 1990, 407 s. ISBN 80-7038-158-2.

Kolektiv autorů Encyklopedického domu – *Slovník cizích slov*, 1. vyd. Praha: Encyklopedický dům, 1996, 366 s. ISBN 80-90-1647-8-1.

SOBOTKA, JAN – *Aforismy, myšlenky i smyšlenky*, 1. vyd. Olomouc: ANAG, 2005, 101 s. ISBN 80-7263-295-7.

Tisk

PLAČEK, ŠTĚPÁN – *Špidla: Nechceme, aby starší zaměstnanci přišli o část platu*, Brněnský deník ROVNOST – rubrika Události a téma, str. 9, Brno, 25. 10. 2008.

TIMKO, PAVOL – *Jak organizovat alias tajemství dobré organizace díky komunikační divizi*, časopis Lobby – rubrika Management, str. 23, Praha, č. 1/2008.

VAŠÁK, TOMÁŠ – *Proč mi nikdo nerozumí* (z připravované knihy *Jak se nezbláznit*), MF Dnes – rubrika Zaměstnání, 23. 10. 2008.

(jrv) – *Nové mýty z kanceláří*, Deník METRO, str. 14, Praha, 29. 10. 2008.

Polemika o naší sociální politice

Pod pojmem „sociálně nepřizpůsobené osoby“ si většinou představíme narkomany, alkoholiky, bezdomovce, Romy, mentálně postižené, blázny, psychopaty, vrahy a kriminální živly. Pro ně společnost vytváří programy, které mají dotyčným pomáhat. Jedněm vyléčit se a zase se zapojit do normálního života, o jiné postarat se v jejich nemohoucnosti, další převychovat a ty dočista nepřevychovatelné ukrýt před veřejností tak, aby již dále nemohli škodit a neohrožovali ostatní.

Pro seminární práci jsem měla v duchu připravenou malou epizodu z prostředí Romů, které jsem byla svědkem, když jsme ve dvorním traktu brněnského domu na ulici Milady Horákové natáčeli pár záběrů v Občanském sdružení Ratolest. Tento můj zážitek byl ale krátce nato „přebit“ zcela novým, pro mě daleko závažnějším, protože se přímo dotkl jednoho z mých rodičů.

A já si s hrůzou uvědomila, že jedněm je pomáháno, ač si toho třeba neváží, a o jiné – konkrétně o naše seniory – je postaráno dosti uboze. Uvedu proto příběhy oba se záměrem poukázat na drzost jedněch a bezmocnost těch druhých. Samozřejmě zaujatě, protože já fandím těm druhým.

Příběh první – Romové

Jak jsem se již zmínila, natáčeli jsme v brněnském sdružení Ratolest. Bylo to letos koncem března a jednalo se o dotáčku pro dětskou soutěž AZ kvíz junior – Pomozte dětem (pozn. – vysíláno na Velikonoce pro Kuře na ČT1). No a tam, zatímco náš 10 členný štáb točil ve zdejší nízkoprahovém zařízení klubu Pavlač s několika romskými dětmi, větší část místních dětí se účastnila zcela jiné „atrakce“. V protějším rohu tam stála tímto hloučkem obklopená škodovka Favorit, která v pravidelných intervalech opakovaně krátce pronikavě kvičela. A my brzy odhalili, jaká že to tam zajímavá činnost probíhá. Byli jsme svědky instruktáže a praktického nácviku „jak rychle a obratně otevřít zamčené auto a vypnout alarm“. Na celé věci byla šokující a pitoreskní ta protiváha. Na jedné straně zařízení dotované státem s regimentem pracovníků a dobrovolníků, kteří věnují čas, peníze a úsilí převychově a pomoci sociálně slabším vrstvám, a na straně druhé ten neuvěřitelný klid a drzost, s jakou se místní během naší návštěvy věnovali své „běžné“ činnosti, tj. tréninku otevírání uzamčeného auta, aniž by je vůbec vzrušovala naše přítomnost. My točili v rámci celorepublikové sbírky pro ně a další potřebné, oni se mezitím učili krást přímo před našima očima. Smutné. Nikdo jim to ale „nezatrl“ a nikdo neřekl: „Takhle tedy ne. Budete-li krást a učit své děti krást, žádné peníze nedostanete“. Kdo by jim to ale také měl říct, že? My?

Příběh druhý – seniory

Můj táta (brzy 78 let) je duchem i tělem celoživotní sportovec a dobrovolný trenér (jak se dříve říkávalo, tzn., že zadarmo), závodník i funkcionář v oddílu běžeckého lyžování. V zimě lyžař (třeba i Jizerská padesátka), v létě běžec a cyklista, celoročně plavec a ještě i dnes instruktor v kurzech plavání. Za svoji kariéru vychoval stovky dětí a mládeže. Slušný výčet aktivit, že? Navíc svoji práci a zahrádku k tomu. Smutně nese, že stárne (stárí či kmetství si dodnes nechce připustit) – běhal by a lyžoval dál, ale už mu to nejde, jako když mu bylo 70 (!) a pryč je i jeho celoživotní krédo „Když nemůžeš, tak přidej!“.

Předloni si užil své první nemocnice s bolestí nohy v důsledku skříplého nervu v páteři. A protože ho tehdy dali bezvadně dohromady za pouhých 12 dnů v Bohunicích na neurologii, nechal se letos koncem dubna se stejným problémem s důvěrou odvézt tamtéž. Stala se ale chyba – namísto na známé neurologii se ocitl na místní geriatrici. Ten, kdo toto oddělení nezná, má dosud dobré spaní. Představa, že se tam ocitnou naši blízcí a za pár let třeba i my sami, by nás měla děsit ve snech. A co že nás tak vyděsilo? Omšelé prostředí, nezáměr, neetický přístup, lékařská neprofesionalita. Člověk tam přestává být člověkem a stává se „věcí“. Jak ale vypsát několika větami strádání člověka na zmíněné geriatrici? Obzvláště teď, když je táta konečně přemístěn na neurologii a brzy ho propustí, by to mělo být snadné, ale já přesto nemohu najít slova.

Namísto prostorného komfortního pokoje s koupelnou a WC, usměvavým pracovitým personálem a pečlivými lékaři, ležel nyní ve zchátralé budově v ušmudlaném krcálku. Na chodbě jedna koupelna pro celé oddělení plné starých lidí a dva záchody bez toaletního papíru (každý musel mít vlastní). Postel se nedala polohovat, zvonek na sestru nefungoval. Nač také – sesterna byla stejně věčně prázdná. Milé sestry se zato často společně a hlasitě bavily ve své místnosti naproti tátova pokoje daleko od signalizace pacientů (jednu reakci na křik pacienta jsme zaslechli: „Nechod tam - on se za hodinu urve a dá pokoj“). S tátou o léčbě nikdo nemluvil, sestry odběhly-přiběhly, výsledky z rentgenů nebyly ve spisu ani po 5 dnech (prý to je těmi svátky). Injekce předepsané 2x denně dva dny nedostával, ačkoliv byly v léčebných záznamech „odškrtnuty“ jako pacientem přijaté (prý „oni si to nepamatují, to tak někdy bývá“ – bylo nám řečeno doktorkou, ale alespoň je rozepsala na 6 a 18 h, aby si je „tedy mohl hlídat“). I pak si ale injekce musel u sester vynuocovat, anebo prý zas „došly“. Po devíti dnech našeho „hlídání sester“ a dennodenních docházek celé naší rodiny (abychom vystrašeného a rezignujícího tátu povzbuzovali, hlídali jeho léčbu a ukázali, že není osamělý a hodný zanedbávání), jsme docílili jeho přemístění na neurologii, kde už bylo vše na úrovni a bez problémů, a taky nám tam táta přímo pookřál před očima (možná i díky sledování televize na pokoji se svými spolupacienty).

Smutné na všem je, že táta pocítil na vlastní kůži, jaké to je být v odpadkovém koši, což – nezlobte se – nemohu jinak přirovnat. A kdybych přidala i slovník sester, nikdo by se nedivil, že léčba namísto minulých 12 dnů trvá už 18 dní.

Co říct k mým „příběhům“ na závěr? Jedni jsou opečováváni a kdoví, jestli vlastně o to stojí. A druhí o péči stojí moc, ale protože už nejsou pro společnost perspektivní, je péče často nedostatečná a nekvalitní. Nebo je to jinak? Nás to ale při představě, jak se v životě nadřeli a byli společností a hlavně nám prospěšní, moc bolí. A vidina, že tak třeba jednou bude nakládáno s námi, je děsivá. Proto bych oddělení s názvem „geriatrici“ nejraději ihned zrušila. Anebo bych byla alespoň pro zavedení eticko-výchovného programu pro lékaře a zdravotníky s podtitulem „Na jejich místě si představte své rodiče“ a vyvěsila tam cedule s nápisy (známé to motto od Kapucínů): „Jací jste vy, takoví jsme byli i my. Jací jsme dnes my, takoví budete jednou i vy!“. Třeba by pak nad rutinou a lhostejností zvítězila empatie, ohleduplnost a laskavost jako součást výkonu zdravotnické profese.

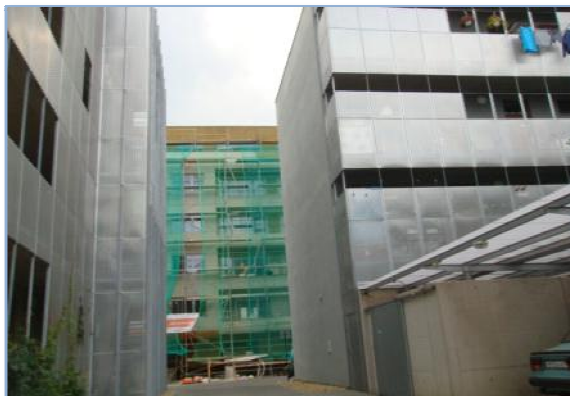
Je tedy otázkou, zda je vlastně naše sociální politika připravena na změny ve struktuře obyvatelstva. Populace stárne a starých lidí bude u nás přibývat. Proto by nás takovéto (a někde možná i mnohem horší) neetické zacházení s našimi seniory mohlo přimět k pochybování o solidaritě v rámci společnosti naší země.

Dovětek: Tatínek byl propuštěn 15.5. V nemocnici strávil 20 dní.

Vypracovala: Miroslava Matějková

Příloha ④ fotodokumentace, říjen 2008

Dům s pečovatelskou službou Brno - střed, Hybešova 65 a b c – tři domy



Příloha ⑤ fotodokumentace, říjen 2008

Domov pro seniory, areál ve Starém Lískovci, Mikuláškovo náměstí 20, Brno



Příloha ⑥ - „moje bezdomovkyně“



Příloha ⑦ fotodokumentace - naše vnitrobloky



Příloha ⑧ fotodokumentace - lavičky v blízkosti hlavního nádraží, Kopečná ulice



Příloha ⑨ fotodokumentace, září 2008 - březen 2009

„Nedokončená poliklinika ČD“, Brno, Štýřické nábřeží



Zdroj: Google Earth - 2004



Příloha 10 fotodokumentace, květen 2008

„Bývalý areál vojáků“, Brno, Žižkova ul.



Vážená paní, vážený pane,
dotazník, který máte v ruce je dobrovolný a anonymní. Je určen pro každého, kdo je ochoten mi odpovědět na následující otázky týkající se seniorů. Vaše odpovědi mi pomohou při psaní mé diplomové práce, kterou zpracovávám při Institutu mezioborových studií v Brně, obor sociální pedagogika. Téma mé práce zní: „Kvalita života občanů v důchodovém věku“.
Velmi Vám děkuji za Vaše odpovědi. Bc. Miroslava Matějková

Kroužkujte a podtrhávajíte vhodné možnosti, kde máte jiný názor, prosím, doplňte.

1. Jste rád „doma“ – tedy v důchodu?

- a ano b ne
c jiná odpověď

2. Kdo vám dělá společnost?

- a partner, rodina – děti, vnoučata, přátelé, občasní známí
b jiná odpověď

3. Co vám přináší zábavu a rozptýlení?

- a rodina
b zaměstnání, vzdělávací instituce – uveďte
 c příroda, cestování, sport – uveďte
d dům, zahrada, zvíře – jaké?
e vaření, ruční práce, kutilství či koníčky – uveďte
 f televize, čtení, křížovky, rébusy
g divadlo, kino, hudba
h jiná odpověď

4. Co nejvíce v životě postrádáte (z předchozí otázky, nebo co jiného vám chybí)?

mládež a zdraví, možnost sportovní

5. Kdyby vám byla nabídnuta možnost pracovat, přijal byste nabídku?

- a ano b ne
c stále či občas pracuji

6. Pokud jste uvedli a)-pracovat, nebo c)-pracuji, měli byste zájem pracovat:

- a ve stálém pracovním poměru
b 2-3x v týdnu
c příležitostně – týden nebo 14 dní v měsíci, měsíc, atd
d jiná odpověď

7. Pokud jste uvedli b)-nepracovat, je důvodem:

- a zdravotní stav
b nezájem pracovat
c zaneprázdněnost (rodina, záliby, zahrada, atd)
d jiný důvod

8. Důvodem vašeho případného zájmu o práci je:

- a potřeba peněz
b společenské uplatnění, kolektiv
c seberealizace
d jiný důvod

OTOČTE!!

9. Co vás „doma“ nejvíc těší a trápí? - dopište
a těší
 b trápí - stáří
10. Je nějaká aktivita, kterou byste rád dělal, ale nelze?
sportováním
11. Cítíte se osamělý?
a ano b ne
 c někdy
12. Co vám v důchodu vadí? A co chybí? – zatrhávejte nebo dopište
 a vadí – zdravotní stav, samota, volný čas, zdravotní péče, ...
b chybí – peníze, zaměstnání, rodina, společnost, přátelé, cestování, TV pořady, ...
c nic mi nevadí – nic mi nechybí
13. Myslíte si, že senioři by měli požívat více úcty?
a ano - od okolí, rodiny, mládeže, institucí, státu, ...
b ne
 c občas
14. Měl by stát věnovat seniorům více pozornosti?
 a ano (kde třeba?)
b ne
15. Nabízí Česká televize dostatek pořadů pro seniory?
 a ano b ne
c je jich málo
d které vám například chybí?-dopište
e které vám naopak vadí?- dopište
16. Které označení nejstarší generace považujete za příhodnější?
 a důchodce b senior c penzista
d jiný názor
17. Bydlíte (chcete-li, dopište název)
 a ve velkém městě
b v menším městě
c na venkově
d na samotě
18. Jste a žena b muž
19. Kolik je vám let? *81*
20. Od kolika let jste „doma“? *od 63*
21. Používáte počítač a internet?
a ano
 b ne
c rád bych, ale nemám možnost

Děkuji M.M.

Vážená paní, vážený pane,
dotazník, který máte v ruce je dobrovolný a anonymní. Je určen pro každého, kdo je ochoten mi odpovědět na následující otázky týkající se seniorů. Vaše odpovědi mi pomohou při psaní mé diplomové práce, kterou zpracovávám při Institutu mezioborových studií v Brně, obor sociální pedagogika. Téma mé práce zní: „Kvalita života občanů v důchodovém věku“.
Velmi Vám děkuji za Vaše odpovědi. Bc. Miroslava Matějková

Kroužkujte a podtrhávejte vhodné možnosti, kde máte jiný názor, prosím, doplňte.

1. Jste rád „doma“ – tedy v důchodu?

- a ano b ne
 c jiná odpověď

2. Kdo vám dělá společnost?

- a partner, rodina – děti, vnoučata, přátelé, občasní známí
 b jiná odpověď

3. Co vám přináší zábavu a rozptýlení?

- a rodina
 b zaměstnání, vzdělávací instituce – uveďte
 c příroda, cestování, sport – uveďte
 d dům, zahrada, zvíře – jaké?
 e vaření, ruční práce, kutilství či koníčky – uveďte
 f televize, čtení, křížovky, rébusy
 g divadlo, kino, hudba
 h jiná odpověď

4. Co nejvíce v životě postrádáte (z předchozí otázky, nebo co jiného vám chybí)?

zdraví, mít rodinu kolem sebe

5. Kdyby vám byla nabídnuta možnost pracovat, přijal byste nabídku?

- a ano b ne
c stále či občas pracuji

6. Pokud jste uvedli a)-pracovat, nebo c)-pracuji, měli byste zájem pracovat:

- a ve stálém pracovním poměru
b 2-3x v týdnu
c příležitostně – týden nebo 14 dní v měsíci, měsíc, atd
d jiná odpověď

7. Pokud jste uvedli b)-nepracovat, je důvodem:

- a zdravotní stav
 b nezájem pracovat
c zaneprázdněnost (rodina, záliby, zahrada, atd)
d jiný důvod

8. Důvodem vašeho případného zájmu o práci je:

- a potřeba peněz
b společenské uplatnění, kolektiv
c seberealizace
d jiný důvod

OTOČTE!!

9. Co vás „doma“ nejvíc těší a trápí? - dopište
 a těší *dobře bydlení, klid*
 b trápí
10. Je nějaká aktivita, kterou byste rád dělal, ale nelze?
sahradka
11. Cítíte se osamělý?
 a ano b ne
 c někdy
12. Co vám v důchodu vadí? A co chybí? – zatrhávejte nebo dopište
 a vadí – zdravotní stav, samota, volný čas, zdravotní péče,
 b chybí – peníze, zaměstnání, rodina, společnost, přátelé, cestování, TV pořady, *zábrana*
 c nic mi nevadí – nic mi nechybí *filmy bez násilí, přiroda*
13. Myslíte si, že senioři by měli požívat více úcty?
 a ano - od okolí, rodiny, mládeže, institucí, státu, ...
 b ne
 c občas
14. Měl by stát věnovat seniorům více pozornosti?
 a ano (kde třeba?) *osamělým seniorům*
 b ne
15. Nabízí Česká televize dostatek pořadů pro seniory?
 a ano b ne
 c je jich málo
 d které vám například chybí? - dopište *zábrana, příjemná hudba*
 e které vám naopak vadí? - dopište *násilí, nepravdivost*
16. Které označení nejstarší generace považujete za příhodnější?
 a důchodce b senior c penzista
 d jiný názor
17. Bydlíte (chcete-li, dopište název)
 a ve velkém městě *v Brně*
 b v menším městě
 c na venkově
 d na samotě
18. Jste a žena b muž
19. Kolik je vám let? *73*
20. Od kolika let jste „doma“? *od 55 let*
21. Používáte počítač a internet?
 a ano
 b ne
 c rád bych, ale nemám možnost

Děkuji M.M.

Vážená paní, vážený pane,
ačkoli je Váš seniorský věk ještě daleko, určitě jste někdy (třeba v souvislosti s Vašimi rodiči) zabrousili v duchu i do své budoucnosti a zapřemýšleli, co bude, až to tu jednou bude – tedy Vaše stáří. Dovolte mi, prosím, několik otázek týkajících se penze, důchodu, seniorského věku (jak chcete), který nás všechny chťe nechtě jednou čeká. Vaše odpovědi mi pomohou při psaní mé diplomové práce, kterou zpracovávám při Institutu mezioborových studií v Brně, obor sociální pedagogika, na téma „Kvalita života občanů v důchodovém věku“. Děkuji Vám za Vaše odpovědi. Bc. Miroslava Matějková

Kroužkujte a podtrhávejte vhodné možnosti, kde máte jiný názor, prosím, doplňte.

1. Jak hledíte na svou vzdálenou budoucnost v pozici občana-důchodce?

- a těším se
- b netěším se
- c mám obavy
- d nezabývám se tímto druhem budoucnosti
- e jiná odpověď

2. Případné obavy z budoucnosti se týkají

- a sociální nejistoty (peněz, bydlení)
- b zdravotních obtíží a zdravotní péče
- c ztráty aktivit (pracovních, společenských)
- d osamělosti (rodina, přátelé)
- e jiná odpověď

3. Máte v záloze pro svůj seniorský věk nějaké koníčky a záliby? - napište jaké

rodina, internet, zahrádka

4. Myslíte si, že je u nás kvalitní systém péče o nejstarší generaci?

- a ano
- b ne
- c nevím
- d je třeba něco změnit
- e je třeba hodně co změnit a zlepšit
- f jiná odpověď

5. Napište podle vás nejdůležitější potřeby spokojeného stáří (v pořadí důležitosti)

sociální a citové zabezpečení

6. Jak se díváte na „pracující důchodce“ – měli by nadále pracovat?

- a ano
- b ne
- c občas *záleží na okolnostech - zdraví, finance, náročnost zaměstnání*
- d jiná odpověď

OTOČTE!!

7. Pokud jste uvedli, že pracovat by měli – myslíte si to z důvodu

- a potřeby peněz
- b společenského uplatnění, kolektivu
- c seberealizace
- d jiný důvod

8. Myslíte, že by senioři měli požívat více úcty (od okolí, institucí, rodiny, státu)?

- a ano (kde hlavně?)
- b ne
- c občas

9. Měl by stát věnovat seniorům více pozornosti?

- a ano (kde třeba?) *bytová politika, zdravotní péče,*
- b ne

10. Myslíte, že Česká televize nabízí dostatek pořadů pro seniory?

- a ano
- b ne
- c je jich málo
- d které chybí? - dopište *vzdělávací, zábravku'*
- e které naopak vadí? - dopište *reklamy, hloupé seriály*

11. Které označení nejstarší generace považujete za příhodnější?

- a důchodce
- b senior
- c penzista
- d jiný názor

12. Bydlíte (chcete-li, dopište název)

- a ve velkém městě
- b v menším městě
- c na venkově
- d na samotě

13. Jste a žena b muž

14. Kolik je vám let? *55*

15. Používáte počítač a internet?

- a ano
- b ne
- c rád bych, ale nemám možnost

Děkuji M. M.

Příloha 13

Důchodový věk - výsledek šetření

realizace v období 13.10.08 - 5. 2.09

Počet respondentů 53 (25 žen, 28 mužů)

1. Jste rád „doma“ – tedy v důchodu?

	ženy		muži	
	absolutně	procento	absolutně	procento
a) ano	22	85%	23	86%
b) ne	1	4%	2	7%
c) jiná odpověď	3	11%	2	7%

slovní odpovědi: spíše ano, jak kdy

2. Kdo vám dělá společnost?

	ženy		muži	
	absolutně	procento	absolutně	procento
a) partner, rodina, děti, vnoučata, přátelé, občasní známí	24	96%	28	100%
b) jiná odpověď	1	4%	0	0%

slovní odpověď: většinou nikdo

3. Co vám přináší zábavu a rozptýlení?

	ženy		muži	
	absolutně	procento	absolutně	procento
a) rodina	15	17%	12	15%
b) zaměstnání, vzdělávací instituce	6	7%	3	4%
c) příroda, cestování, sport	12	14%	14	17%
d) dům, zahrada, zvíře	12	14%	12	15%
e) vaření, ruční práce, kutilství či koníčky	13	15%	4	5%
f) televize, čtení, křížovky, rébusy	16	18%	20	25%
g) divadlo, kino, hudba	9	10%	10	12%
h) jiná odpověď	4	5%	6	7%

slovní odpovědi: **ženy**

2x U3V, 2x ruční práce, 2x kočky, soutěžní pořady, šití, vyšívání, počítač, internet, počítačové kurzy, společenský tanec, vyučování vietnamských dětí-čeština, práce ve výboru Společenství pro dům, na kulturu není dost peněz

slovní odpovědi: **muži**

3x vaření, 2x rybaření, 2x U3V, houbaření, pěstování ovocných stromů, šachy turistika, internet, počítač, cestování, chata

4. Co nejvíce v životě postrádáte (z předchozí otázky, nebo co jiného vám chybí)?

slovní odpovědi: **ženy**

sluníčko, dovolená, maminka, domácí kutil (Ferda mravenec), více soutěží v TV, zdraví a peníze, manžel (vdova), slušnost a poctivost lidí, slušného partnera

slovní odpovědi: **muži**

7x peníze, 4x zdraví, 2x dům zahrada, zaměstnání, vláda za kterou se nemusím stydět, partner, kontakt s širším okruhem lidí, být mladší

5. Kdyby vám byla nabídnuta možnost pracovat, přijal byste nabídku?

	ženy		muži	
	absolutně	procento	absolutně	procento
a) ano	5	18%	9	30%
b) ne	15	56%	11	37%
c) stále či občas pracuji	7	26%	10	33%

6. Pokud jste uvedli a)-pracovat, nebo c)-pracuji, měli byste zájem pracovat:

	ženy		muži	
	absolutně	procento	absolutně	procento
a) ve stálém pracovním poměru	0	0%	0	0%
b) 2 - 3x v týdnu	5	50%	8	44%
c) příležitostně - týden či 14 dní v měsíci	5	50%	9	50%
d) jiná odpověď	0	0%	1	6%

7. Pokud jste uvedli b) - nepracovat, je důvodem:

	ženy		muži	
	absolutně	procento	absolutně	procento
a) zdravotní stav	10	59%	8	50%
b) nezájem pracovat	2	12%	2	13%
c) zaneprázdněnost (rodina, záliby, atd.)	5	29%	5	31%
d) jiný důvod	0	0%	1	6%

8. Důvodem vašeho případného zájmu o práci je:

	ženy		muži	
	absolutně	procento	absolutně	procento
a) potřeba peněz	13	48%	14	50%
b) společenské uplatnění, kolektiv	7	26%	5	18%
c) seberealizace	6	22%	7	25%
d) jiný důvod	1	4%	2	7%

slovní odpovědi: abych se nenudil, necítit se zbytečný, baví mě to

9. Co vás „doma“ nejvíc těší a trápí? - dopište

a) těší - ženy

3x vnoučata, 3x rodina, 2x když se sejde celá rodina, soudržnost rodiny, pohoda domova, harmonické manželství, manžel, 3x zahrada, dostatek času, volný čas, ruční práce, četba, mohou si dělat co chci, svobodné nakládání s časem, dobré bydlení klid, klid teplo, jezevčík

a) těší - muži

6x vnoučata, 5x rodina, 4x pohoda, 3x klid, 3x manželka, 2x dobré zázemí, vstávání, možnost seberealizace, hudba, počítač, čas na splnění zanedbaného, pohyb

b) trápí - ženy

chladné vztahy v rodině, občasná samota, samota, 2x zima, nemoc, nemoc v rodině, zvyšující se životní náklady, manželovo hrubé a agresivní jednání

b) trápí - muži

2x stáří, 2x samota, nepochopení dospělých synů, nuda, nedostatek peněz, nesváry, 2x zdravotní problémy, zdravotní potíže partnera, vzrůstající životní náklady, občas manželka přílišnou péčí, manželka, politici

10. Je nějaká aktivita, kterou byste rád dělal, ale nelze?slovní odpovědi: **ženy**

přestavět a nově zařídit byt, prodej květin, zahrádka, studium, sport ježdění autem, sportovní aktivita, plavání-neumím plavat, poznávání vzdálenějších zemí, cestování

slovní odpovědi: **muži**

3x aktivní sport, rekreační sport, výkonnostní turistika, dálkové pochody, motozávod, 2x hudba, poznávání teplých krajín, 2x cestování, jezdit k moři, cestování je nákladné, práce, víc pracovat-brání únava

11. Cítíte se osamělý?

	ženy		muži	
	absolutně	procento	absolutně	procento
a) ano	0	0%	1	4%
b) ne	18	72%	21	75%
c) někdy	7	28%	6	21%

12. Co vám v důchodu vadí? A co chybí? – zatrahávejte nebo dopištea) vadí - **ženy**

14x zdravotní stav, zdravotní péče (drahota u zubaře), samota

a) vadí - **muži**

13x zdravotní stav, samota, volný čas

b) chybí - **ženy**

11x peníze, 2x TV pořady, 2x společnost, 2x cestování, zaměstnání

b) chybí - **muži**

12x peníze, 4x společnost, 2x rodina, přátelé, 3x cestování, 2x zaměstnání, TV pořady

c) nic mi nevadí – nic mi nechybí

ženy 5x, muži 7x

13. Myslíte si, že senioři by měli požívat více úcty?

	ženy		muži	
	absolutně	procento	absolutně	procento
a) ano	18	72%	18	67%
b) ne	0	0%	2	7%
c) občas	7	28%	7	26%

slovní odpovědi: **ženy** - 3x instituce stát, 5x okolí mládež, hlavně v dopravním prostředkuslovní odpovědi: **muži** - 4x instituce stát, 5x mládež**14. Měl by stát věnovat seniorům více pozornosti?**

	ženy		muži	
	absolutně	procento	absolutně	procento
a) ano	19	83%	19	86%
b) ne	4	17%	3	14%

slovní odpovědi: **ženy**

osamělým seniorům, v domovech pro přestárlé, snadnější umístění v domovech pro důchodce, dostupnost zdravotní péče (finanční), poplatky za položku receptu, výstavba domů pro seniory, důstojné dožití života, slevy na cestování

slovní odpovědi: **muži**

3x zdravotní péče, 2x sociální zabezpečení, důstojné žití, více domovů pro nemohoucí, zvyšovat důchody podle věku-čím starší tím vyšší náklady na kvalitní život, bydlení

15. Nabízí Česká televize dostatek pořadů pro seniory?

	ženy		muži	
	počet	procento	počet	procento
a) ano	13	54%	14	53%
b) ne	2	8%	3	12%
c) je jich málo	9	38%	9	35%

d) které vám například chybí? - **ženy**

soutěžní pořady, estrády lidové písničky, soutěže, cestopisné filmy hudební, dobré krimi

d) které vám například chybí? - **muži**

sport, zábavné pořady, veselohry, historie, divadla, cestopisy, komedie, hudební, vědomostní soutěže, např. AZ kvíz "SENIOR"- např. od 80 let

e) které vám naopak vadí? - **ženy**

2x nekonečné seriály, reklamy, americké filmy, akční a krvavé filmy

e) které vám naopak vadí? - **muži**

3x nastavované seriály, reality show, americké filmy, teror, akční brutální

16. Které označení nejstarší generace považujete za příhodnější?

	ženy		muži	
	počet	procento	počet	procento
a) důchodce	6	24%	8	29%
b) senior	17	68%	18	64%
c) penzista	1	4%	1	4%
d) jiný názor	1	4%	1	4%

jiný názor: věkově moudrý, na označení nezáleží

17. Bydlíte (chcete-li, dopište název)

	ženy		muži	
	počet	procento	počet	procento
a) ve velkém městě	4	16%	8	29%
b) v menším městě	15	60%	14	50%
c) na venkově	6	24%	6	21%
d) na samotě	0	0%	0	0%

19. Kolik je vám let?

ženy šetření se zúčastnily ženy ve věku 50÷73 let, průměrný věk - 64 roků
2x invalidní důchod

muži šetření se zúčastnili muži ve věku 62÷80 let, průměrný věk - 68 roků

20. Od kolika let jste „doma“?

průměrný věk odchodu do důchodu - **ženy 53 roků, muži 60roků**

21. Používáte počítač a internet?

	ženy		muži	
	počet	procento	počet	procento
a) ano	8	31%	15	63%
b) ne	14	54%	8	33%
c) rád bych, ale nemám možnost	4	15%	1	4%

slovní odpověď: internet je nad finanční možnosti

Příloha 14

Předdůchodový věk - výsledek šetření realizace v období 13.10.08 - 5. 2.09

Počet respondentů 18 (7 žen, 11 mužů)

1. Jak hledíte na svou vzdálenou budoucnost v pozici občana-důchodce?

	ženy		muži	
	počet	procento	počet	procento
a) těším se	0	0%	4	33%
b) netěším se	1	14%	4	33%
c) mám obavy	5	71%	4	33%
d) nezabývám se tímto druhem budoucnosti	1	14%	0	0%
e) jiná odpověď	0	0%	0	0%

2. Případné obavy z budoucnosti se týkají

	ženy		muži	
	počet	procento	počet	procento
a) sociální nejistoty (peněz, bydlení)	6	35%	4	25%
b) zdravotních obtíží a zdravotní péče	7	41%	8	50%
c) ztráty aktivit (pracovních, společenských)	4	24%	4	25%
d) osamělosti (rodina, přátelé)	0	0%	0	0%
e) jiná odpověď	0	0%	0	0%

3. Máte v záloze pro svůj seniorský věk nějaké koníčky a záliby?

slovní odpovědi: **ženy**

5x četba, křížovky, příroda, TV soutěže, esperanto, 2x cestování, 2x zahrádka, pes, vnoučata, 2x učení jazyků, konečně se dostatečně vyspat, žít podle svých představ, 2x ruční práce, deskové hry, květiny

slovní odpovědi: **muži**

2x zahrada, kutilství, 2x hudba, 3x cestování, psaní pamětí, 3x knihy, 3x turistika, pomalé životní tempo, golf, česká historie, železnice, křížovky, houbaření, sport, šachy, foto, 2x video, motorismus

4. Myslíte si, že je u nás kvalitní systém péče o nejstarší generaci?

	ženy		muži	
	počet	procento	počet	procento
a) ano	0	0%	1	8%
b) ne	2	22%	6	50%
c) nevím	1	11%	2	17%
d) je třeba něco změnit	3	33%	0	0%
e) je třeba hodně co změnit a zlepšit	2	22%	3	25%
f) jiná odpověď	1	11%	0	0%

slovní odpovědi: **ženy**

výchovou změnit postoj společnosti, zatím to jde - budoucnost je nejistá

5. Napište podle vás nejdůležitější potřeby spokojeného stáří

slovní odpovědi: **ženy**

3x zdraví, 5x sociální jistoty, 2x střecha nad hlavou, 3x společenský kontakt, aktivita všeho druhu, zdraví fyzické i psychické, dobré rodinné vztahy, úcta a peníze, klid, partner - rodina

slovní odpovědi: **muži**

8x zdraví, mobilita, společnost podobně smýšlejících, mít se na co těšit, soběstačnost, 4x materiální zajištění, 3x sociální jistoty, zájmové aktivity, 2x rodina, víra, láska, rodinná pohoda, pocit že je stále platným členem rodiny, sociální a citové zázemí

6. Jak se díváte na „pracující důchodce“ – měli by nadále pracovat?

	ženy		muži	
a) ano	3	50%	3	30%
b) ne	1	17%	1	10%
c) občas	2	33%	6	60%

d) jiná odpověď: **ženy**

hlavně nezlenivět, 2x pokud sami chtějí a jejich kondice jim to umožňuje, někteří budou muset

d) jiná odpověď: **muži**

nemělo by to být nutností, pokud mají zájem a na svoji práci stačí proč ne, nic jiného nezbývá, záleží na zdraví a finanční situaci

7. Pokud jste uvedli, že pracovat by měli – myslíte si to z důvodu

	ženy		muži	
a) potřeba peněz	4	25%	5	33%
b) společenské uplatnění, kolektiv	6	38%	3	20%
c) seberealizace	6	38%	7	47%
d) jiný důvod	0	0%	0	0%

8. Myslíte si, že senioři by měli požívat více úcty?

	ženy		muži	
a) ano	7	100%	9	82%
b) ne	0	0%	0	0%
c) občas	0	0%	2	18%

slovní odpovědi: **ženy**

na veřejnosti od mládeže - i ta jednou zestárne, 3x institucí, 2x státu, lékaři

slovní odpovědi: **muži**

2x od své rodiny, společnost, MHD, 2x instituce, 2x stát

9. Měl by stát věnovat seniorům více pozornosti?

	ženy		muži	
a) ano	7	100%	9	82%
b) ne	0	0%	2	18%

slovní odpovědi: **ženy**

podpora a rozvoj dobrovolnického hnutí, důstojný odchod ze světa, péče o bezmocné, kontrola domovů důchodců, hospice, zdravotnictví, zajištění aktivit a poradenství

slovní odpovědi: **muži**

ve sféře financí a aktivit, instituce, 3x zdravotní a sociální péče, LDN je běs, péče o osamělé seniory, podpora rodin které o seniory pečují, bytová politika

10. Nabízí Česká televize dostatek pořadů pro seniory?

	ženy		muži	
	četnost	procento	četnost	procento
a) ano	1	25%	4	50%
b) ne	1	25%	1	13%
c) je jich málo	2	50%	3	38%

d) které vám například chybí? - **ženy**

české či slovenské filmy, delší ucelenější pořady na téma, seriál o důchodcích s důchodci - něco jako Chalupáři, kvalitní zahraniční filmy, soutěže, dokumenty

d) které vám například chybí? - **muži**

3x vzdělávací, 2x cestopisné, poznávací, zábavné

e) které vám naopak vadí? - **ženy**

krváky, katastrofické TV zprávy

11. Které označení nejstarší generace považujete za příhodnější?

	ženy		muži	
	četnost	procento	četnost	procento
a) důchodce	2	33%	4	27%
b) senior	3	50%	9	60%
c) penzista	0	0%	2	13%
d) jiný názor	1	17%	0	0%

jiný názor: na názvu nezáleží tolik jako na postoji okolí, generace zkušených

12. Bydlíte (chcete-li, dopište název)

	ženy		muži	
	četnost	procento	četnost	procento
a) ve velkém městě	4	57%	5	45%
b) v menším městě	2	29%	6	55%
c) na venkově	1	14%	0	0%
d) na samotě	0	0%	0	0%

14. Kolik je vám let?

ženy

šetření se zúčastnily ženy ve věku 32 - 52 let
průměrný věk 47 roků

muži

šetření se zúčastnili muži ve věku 40 - 61 let
průměrný věk 53 roků

15. Používáte počítač a internet?

	ženy		muži	
	četnost	procento	četnost	procento
a) ano	5	72%	7	64%
b) ne	1	14%	4	36%
c) rád bych, ale nemám možnost	1	14%	0	0%