

Smysluplný život

O tajemstvích dobrého stárnutí jsme si povídali s Janem Srncem, psychologem, který se od mládí věnuje mj. psychologii stárnutí. Letos Jan Srnec oslavil své 80. narozeniny.

Má stáří nějaké výhody?

Obrovská výhoda je, že člověk disponuje svým časem, může si zařizovat život tak, jak mu to vyhovuje. Já si třeba užívám, když nemusím ráno brzo vstávat. Pokud nemám povinnost na vysoké škole, kde učím, mohu zůstat v posteli a číst si třeba do devíti. Nemám život nalinkovaný.

Jaký je nejčastější mýtus o stáří?

Že stáří rovná se patologie. Sil a schopností sice ubývá, ale není to nemoc. Tento mýtus vznikl tak, že první poznatky o stáří a stárnutí se získávaly v ošetrovacích ústavech a v domovech důchodců, tedy od lidí, kteří nestárnuli „normálně“, ve svých rodinách a ve svých domovech. A od té doby se takové poznatky tradují jako jakési mýty, mezi lidmi rozšířené stereotypy. Až zhruba od začátku 20. století se věnuje odborná pozornost zkoumání stáří zdravého. Hlavní zásluhy na postupném zlepšování kvality života v seniorském věku má ovšem stoupající úroveň zdravotní a sociální péče, pokud na ní má stát patřičný zájem. Fakt je, že starší občané už nepřinášejí společnosti tolik užítka, kolik ho dostává od mladších. I totalitní režimy se starají především o mladou generaci. Také u nás byla v minulém režimu na vysoké úrovni péče o děti a naopak zaostávala péče o staré lidi a o lidi tělesně a mentálně postižené.

Co činí život ve stáří kvalitním?

Podle mého názoru jsou to především dobré vztahy s lidmi. Sám tomu trochu poeticky říkám láska, a to jak přijímaná, tak vydávaná. Mít někoho rád a někoho, kdo mě má rád. Nejčastěji to bývá životní partner.

Jenže mnoha starým lidem životní partner zemře.

Přesto mohou žít s láskou. Zkušenosti psychoterapeutů ukazují, že nemusí jít o lásku ke konkrétnímu člověku, ale obecně o altruismus. Dělat něco pro druhé lidi, něco, co má přesah, nemys-

/ Skutečnou hodnotu lidskému životu dodává smysluplná činnost a laskavý a chápající vztah k lidem. /

let jen na sebe. A dokonce to nemusí být ani žádná velká idea, jde prostě o to být někomu užitečný, třeba i v rámci nějaké organizované dobročinnosti. Pokud se tohoto nedostává, pak často životu chybí smysl. Těmto lidem pak často utká čas, aniž by si to uvědomovali. Až je najednou konec. Naopak smysluplný život neutká tak rychle.

Já naopak myslela, že čas utká nejpo- maleji, když je nuda.

To ano, ale když uplyne, tak jako by se ztratil. Není nač vzpomínat. Nenaplněný čas jako by neexistoval.

Hodně záleží na tom, zda se orientujeme na budoucnost, žijeme pouze přítomností či dokonce jen želíme toho, co už je pryč. Čas člověka, který je orientován na budoucnost, je naplněný, protože si stanoví cíle a má na co se těšit.

Na co se těšíte vy?

Já jsem vždycky toužil cestovat a naplnit tuhle touhu bylo v minulém režimu

skoro nemožné. Tak to teď doháním. Až po své sedmdesátce jsem například navštívil USA, a to hned dvakrát, a do dalších zemí se ještě chystám. Ale největší zdroj radosti mám jen sedmdesát kilometrů od Prahy. Před deseti lety jsem si totiž pořídil chalupu. Všichni mi říkali, že jsem blázen, že to je spousta starostí. A opravdu byly a stále jsou, protože chalupa byla hodně zanedbaná. Stále z ní například vyháním vlhko.

Ale všechno mi vynahrazuje zahrada. Nově zasazené stromy už rodí, od jara do podzimu něco kvete. A nejen pro mě i pro mou rodinu a pro mé přátele, se kterými se každé léto, už pátý rok, na chalupě setkávám. Mezi pravidelnými hosty jsou i moje bývalé studentky, dnes maminky – speciálně pro jejich děti jsem na zahradě upravil místo pro bazén. Takže je to hlavně chalupa se zahradou, co mi dává spoustu radostí a potěšení.

Znamená to, že vás teď venkov přitahuje víc než dříve?

Asi ano. Aspoň si to teď víc uvědomuju. Narodil jsem se sice blízko Prahy, ale má rodná obec byla tehdy ještě venkovem s krásnou přírodou. Je možné, že touha po přírodě ke stáru zesiluje, ale myslím, že bez ohledu na věk lidé žijící ve městě dnes potřebují víc kontaktu s přírodou, než jak tomu bylo dříve.

Čím to?

V době nesvobody měli mnozí z nás silnou potřebu setrást ze sebe potupnost politických „prověrek“ a různých „souhlasných“ prohlášení a na chatě nebo na chalupě mohl být člověk do jisté míry svým pánem. Pro mne bývalo o totalitních prázdninách největší úlevou, když jsem chodil celé dny v jihočeských lesích a lukách a většinou nepotkával nikoho jiného kromě zvěře a ptactva...

Nyní sice již nejsou důvody politické, nicméně přibývá stresů, žije se rychleji, lidé jsou stále více zaplavováni informacemi. Příroda jim pak může poskytnout kýžené zklidnění a odpočinek.

/ Jan Srnec (1928)

Klinický psycholog soustřeďující se na psychodiagnostiku a psychopatologii. Zabývá se též gerontopsychologií. Přes 50 let působí na Filozofické fakultě UK – nyní externě. Několik desítek let pracoval též na Psychiatrické klinice VFN a UK v Praze. Působil i ve Výzkumném ústavu psychiatrickém (nyní Psychiatrické centrum Praha). V současné době též vyučuje na Pražské vysoké škole psychosociálních studií.



neutíká tak rychle

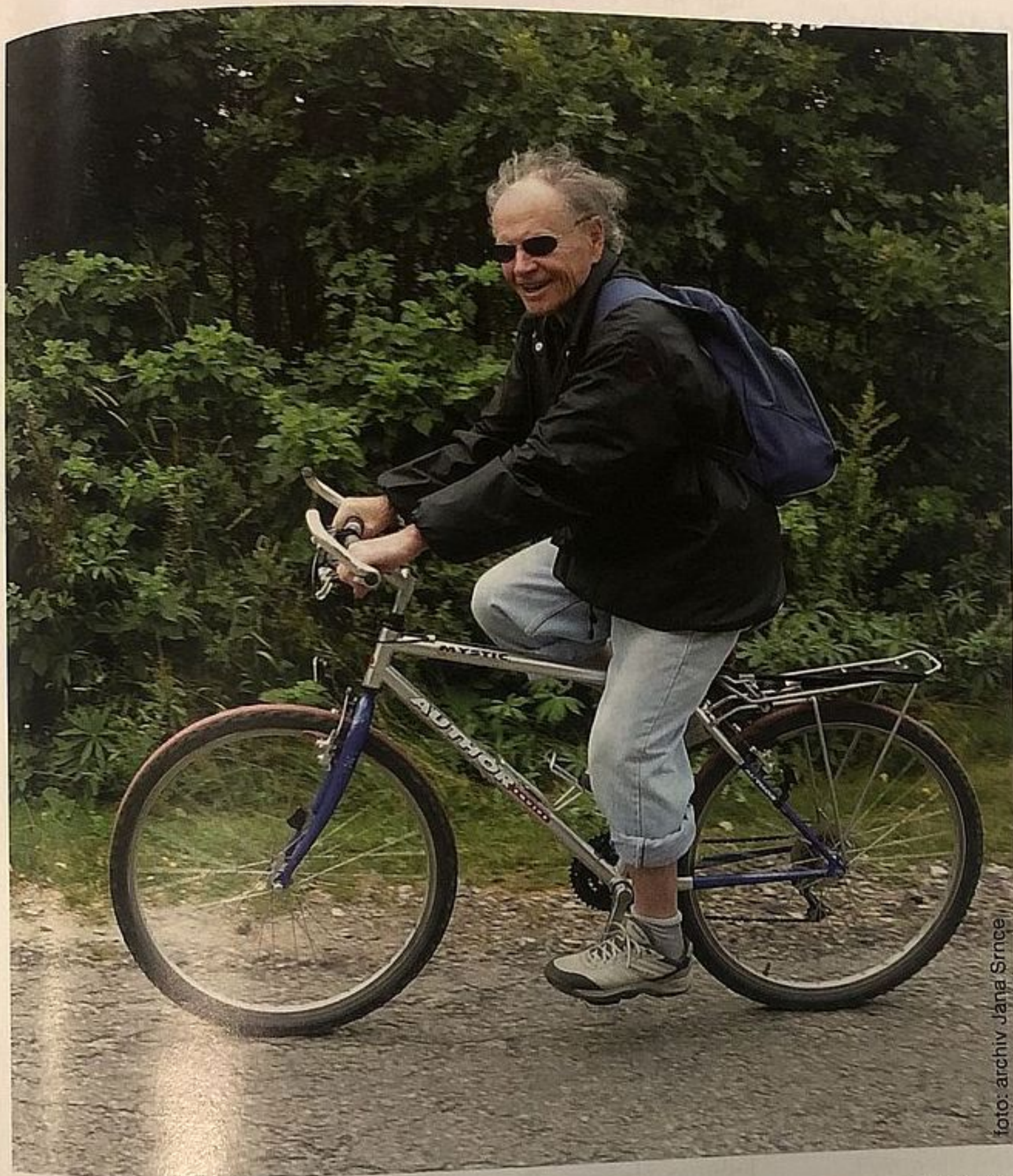


foto: archiv Jana Srnce

V dnešní době je adorováno mládí. Proč už nejsou staří ceněni jako dřív?

Dobu, ve které žijeme, charakterizuje rapidní rozvoj techniky a informačních technologií a staří lidé ztrácejí s tak rychlým pokrokem kontakt. Nejde jen o technický pokrok. Ani zkušený hospodář dnes není nejlepší rádce, protože jsou tu studovaní zootechnici a agrotechnici. Podobné je to dokonce i ve výchově dětí. Dnešní matky mají k dispozici spoustu publikací, poradny a v nich vzdělané odborníky. Nepotřebují, ba ani nechtějí rady od svých matek. Souhrnně to nazývám devalvací individuální lidské zkušenosti.

Jak jde tato devalvace dohromady s důrazem na individualismus, svobodu a práva jedince?

Jedinec je v naší společnosti sice ceněn a jeho práva jsou uznávána, ale převážně do té doby, dokud je společnosti užiteč-

ný. Tedy zejména člověk v produktivním věku, schopný a vzdělaný. Jakmile není produktivní, jeho společenská hodnota klesá. Možná to u nás není tak zlé, aby se dalo mluvit o ageismu, tedy věkové diskriminaci postihující staré lidi, přesto se i u nás této otázce věnuje velká pozornost, například v Ústavu lékařské etiky 3. lékařské fakulty UK. Z psychologického hlediska pokládám za neméně důležité zkoumat, jaké jsou možnosti pokračujícího využití zkušeností a schopností osob v takzvané poproduktivním věku.

Často se dnes diskutuje o prodloužení věku odchodu do důchodu. Jaký věk je podle vás ideální?

Sám raději hovořím o přechodu na odpočinek než o odchodu do důchodu. Ideální by bylo, kdyby odchod byl individualizovaný a pokud možno postupný. Každý by měl mít možnost pracovat,

když pracovat chce, problém je jen v tom, aby se povaha pracovních úkolů přizpůsobila existujícím složkám jeho pracovní způsobilosti. Vzhledem k měnící se věkové struktuře obyvatelstva bude i naše společnost postavena před nutností lépe využít pracovního potenciálu osob v tzv. třetím věku. Lidé v důchodovém věku dávají přednost činnostem, které nevyžadují rychlé pohyby, probíhají v klidném prostředí atd. K přednostem starších osob patří například v průměru větší pečlivost, důraz na přesnost, vyrovnanost výkonu a mnohdy i lepší postoj k práci.

Je známo, že relativní zastoupení starých lidí v populaci stále stoupá. Jak tato skutečnost změní svět za 50 let?

Dnes je podle statistik osob nad 65 let asi 14% populace, v roce 2050 jich bude více než dvojnásobek. Už tato skutečnost si vyžádá radikální změnu postoje ke starým občanům. Starých ovšem nejen přibývá, ale také se mění. Mnozí z nich jsou motivováni k dalšímu vzdělávání, jak o tom svědčí stoupající zájem o různé edukační aktivity. Nejvýznamnější z nich je nesporně tzv. Univerzita třetího věku, která se zrodila ve Francii před 35 lety a u nás se úspěšně rozvíjí při českých a moravských univerzitách už po dvě desetiletí. Sám jsem stál u jejího zrodu na Filozofické fakultě UK a po řadu let jsem organizoval pro její posluchače kurzy v psychologii. Zájem byl mimořádný a zkušenosti vyučujících byly velmi pozitivní. Spolu s Evou Dragomireckou jsme výzkumně prokázali, že kvalita života posluchaček univerzity třetího věku byla takřka ve všech sledovaných oblastech vyšší než u nestudujících žen. Obdobné výsledky získal i Jiří Neuwirth na 1. lékařské fakultě.

Jak psychologicky úspěšně stárnout?

Strategické heslo zní ROSA, to znamená Rozumět svému stárnutí, Orientovat se na budoucnost, udržovat Sociální kontakty a být Aktivní, fyzicky i psychicky. Lidské tělo i mozek jsou určeny k aktivitě, a co se nepoužívá, zakrní. Psychickou aktivitu přitom můžeme rozvíjet různými způsoby, třeba i hraním karet. Takový bridž nebo mariáš jsou zrovna vhodné hry, stejně tak deskové hry, jako jsou šachy.

Pavla Koucká