

Stáří v populárně naučné literatuře – interpretativní analýza

LUCIE EHRENBARGEROVÁ*

Fakulta sociálních studií, Masarykova univerzita, Brno

Aging in Educational Literature for the Elderly – An Interpretative Analysis

Abstract: This article deals with the presentation of old age in the educational literature for the elderly published in the Czech Republic after the year 1995. The educational type of literature is specified as covering handbooks that propose individual strategies and recommend a specific life-style for old age. The theoretical part of the study presents aging as an individual as well as societal experience, which must be understood in a new social and cultural context. The interpretative analysis looks at the themes of general life style, health and disease, and sexuality. These themes were discussed in the analysed literature on the basis of arguments about the possibility to affect the process of individual aging, with an emphasis on self-responsibility and health maintenance. Educational literature for elderly people represents a type of social acquisition, which is intended to help people achieve the ideal of a new type of aging.

Sociologický časopis/Czech Sociological Review, 2002, Vol. 38, No. 5: 607–619

Sociální fenomén stárnutí společnosti, téměř celosvětově rostoucí počet lidí ve vyšším věku, se odehrává na pozadí širších společenských i kulturních změn. Tyto fenomény se vzájemně ovlivňují a zasahují i dílčí oblasti sociálního života, jako například postoje vůči stáří nebo i zcela konkrétní oblasti, jako je způsob prezentace stáří v populárně naučné literatuře pro seniory. V této stati chápu populárně naučnou literaturu pro seniory jako učebnice životního stylu pro jedince ve vyšším věku, tj. tematicky i formálně pestré publikace (příručky) nabízející konkrétní návody a strategie pro zvládání procesu individuálního stárnutí člověka. Formou interpretativní analýzy se pokusím o ilustraci nových sociálně-filozofických proudů a jejich účinků na prezentaci fenoménu životního stylu, zdraví, nemoci a sexuality ve vyšším věku v literatuře cílené na čtenáře – seniory.

Masová diskuse o stáří jako multidimenzionálním společenském konstruktu byla umožněna teprve diferenciací jednotlivých částí životního cyklu a rozvojem sociálního státu. „Objev stáří jako sociálního a medicinského problému koincidoval s tím, co lze považovat za konečnou fázi vývoje modernity v západních společnostech“ [Phillipson 1998: 31], tj. jako záležitost několika posledních desetiletí 20. století [Erikson 1999; Možný, Rabušic 1998]. Někteří autoři tuto pozdní fázi moderny již hodnotí jako postmodernu¹, respektive jako postmaterialismus [Inglehart 1977].

* Veškerou korespondenci posílejte na adresu: Mgr. Lucie Ehrenbergerová, nám. Svobody 88, 664 42 Modřice; e-mail: 11638@mail.muni.cz.

¹ Koncept postmoderny v této práci chápu nejčastěji jako specifickou charakteristiku konzumní kultury, ve smyslu úvah Lipovetského [1993] o životním stylu bohatých západních společností.

A tak zatímco modernita v souladu s trendy rozvoje biomedicíny a sociálního státu chápe stárnutí jako ideu a praxi medicíny a ekonomicko-sociálního zajištění, postmoderna se obrací ke kategoriím jako individualizace, rozmanitost, kvalita života, hledání nových životních stylů [Phillipson 1998]. Dle Lipovetského [1993] toto klima vytváří pružnou společnost založenou na informacích, kultu přirozenosti, srdečnosti, sexu, humoru a na ohledu k „lidským faktorům“. Ego, jeho absolutní svoboda a právo být sám sebou je povýšeno na základní hodnotu společnosti individualistických ideologií. Tolerantní, ale zároveň nestabilní narcistická individualita (pro tuto kulturu tak typická) v sobě snoubí koncentraci na emoční seberealizaci, dychtivost po mládí, sportu, rytmu i zvláštní zaujetí pro lidské vztahy. „Narcis se více než kdy jindy vyznačuje subjektivní *prací* na sobě samém“ [Lipovetsky, 1993: 263] s cílem kultivovat život, jehož centrem se stalo *tělo*.

Proces personalizace na tělo nahlíží jako na svébytnou entitu obdařenou specifickými charakteristikami, hodnou zvláštního zacházení. Kultura osobnosti nabízí subjektivizovanému tělu mnohé výhody za účelem dosažení celkové psychosomatické pohody. „Zaslouží osvobození, nebo dokonce revoluci, a to samozřejmě nejen sexuální, ale i estetickou, dietetickou, zdravotní atd. pod vedením ‚direktivních vzorů‘“ [Lipovetsky 1993: 77–78], které jim společenská kultura zprostředkovává v příručkách životního stylu, v nadšení pro zdravou výživu a kultivaci psýché. Masovost této svého druhu hědonistické, individualistické životní teorie i praxe poměrně silně ovlivňuje percepci stáří jako části životního cyklu. Stáří se již neváže na věk, ale na kvalitu života, a spolu s rétorikou výkonnosti preferující mládí a střední věk vzniká pro tuto životní etapu poměrně nestandardní prostředí. Je postaveno do dichotomie vůči favorizovanému a sociálně replikovanému kultu mládí. Je vnímáno jako patologie normálního života, který je určován pracovní sférou, neboť mění dosavadní životní styl a vzbuzuje pocity úzkosti, nezřídka asociované s představou vězení, které nás drží v zajetí [Abeln, Kner 1995].

Aplikace hodnot a preferencí postmoderního životního stylu ovlivnila obecná očekávání kladená na stáří. Stáří má být přesně a zodpovědně připravenou fází života, a to podle nejlepší možné strategie a s použitím co možná největšího objemu informací, na základě kterých je možné si relativně svobodně vybrat mezi jednotlivými alternativními přístupy a životními styly. Ten správný životní styl ve stáří (tj. výživa, pohyb, spánek, hygiena apod.) by měl především splňovat všechny požadavky pro udržení zdraví, které je hlavní determinantou kvalitního života. Za klíčovou je považována strategie sociálního povzbuzování (*empowerment*). Jejím cílem je podpora rozvoje osobnosti a emancipace stáří, umožňující odbourat některé tradiční role, např. roli pečovatelskou, nebo často diskutovanou roli „nemít už žádnou roli“ [Haškovcová 1989; Pacovský 1997]. Důchodový věk, často zcela mylně asociovaný se stářím, by měl být prostorem pro „užívání si“, plnění dávných plánů a snů.

Zodpovědnost za život prožítý ve stáří se značně individualizuje. Každý nyní drží kvalitu svého života ve svých rukou a to, jak prožije jeho závěrečnou etapu, záleží do značné míry na něm samotném. Ve skutečnosti je taková možnost velmi relativní a omezená, ale právě *zdání* ovlivnitelnosti života a jeho kvality je jednou z nejvýraznějších charakteristik tohoto nového étosu. Jeho konečným produktem je diskuse o *novém typu stárnutí*, charakterizovaném zaměřením na kvalitu života a hledání alternativních životních stylů.

Lze se domnívat, že tyto nové formy stárnutí mohou generovat pozitivnější sociální obraz starších lidí, čímž pomáhají nahradit existující, obvykle spíše negativní, stereotypy. Není však tento nový typ stárnutí jen vznešeným ideálem, v praxi stěží dosažitelným vzorem? Erikson [1999] tvrdí, že narůstající počet starších lidí reprezentuje spíše „masu starých“ než „elitu seniorů“. Obvykle jsou tyto „nové formy“ představovány jen omezeným počtem starších, majetnějších a zdravých lidí, kteří běžně překračují existující konvence a stereotypy ohledně věku². Pro většinu starých lidí mohou naopak v průběhu stárnutí problémy narůstat, zvláště když dříve relativně stabilní tradiční instituce jsou rozbity a jejich alternativy, jako například sociální stát, selhávají. A to i ve společnostech, které pociťují důsledky svého stárnutí již jako velmi aktuální a ve kterých je kulturní i společenský postmodernismus ukotven pevněji než jinde [Phillipson 1998].

Ať již tedy chápeme stárnutí jako čistě individuální bio-sociální zkušenost, nebo jako společenský proces, způsob jeho vnímání ovlivňují podobné filozofické a kulturní tendence. Na jedné straně je to konzumerismus a silná ekonomizace všech stránek stárnutí, a na straně druhé důraz na nové neekonomické hodnoty kvalitního života. Tyto směry se projevují i v populárně naučné literatuře pro seniory, která vzniká jako odpověď na sociální klima stárnoucích společností.

Metodologie

Populárně naučná literatura komplexně pojednávající o životním stylu ve stáří je na českém knižním trhu poměrně dobře zastoupena. Výběr jednotek pro analýzu jsem omezila na knižní produkci mezi rokem 1995 a začátkem roku 2001. Základní charakteristika knih je v tabulce 1.³

Tabulka 1. Přehled analyzovaných knih

autor	název	rok vyd.	1. rok vyd.	profese autora	počet stran	nakladatel
Šipr, K.	Jak zdravě stárnout	1997	1997	lékař	118	Gloria
Vollmerová, H.	Když člověk přichází do let	1997	1993	lékař	178	Ivo Železný
Dessaint, M.	Nezačínajte stárnout	1999	1997	psycholog	231	Portál
Bortz, W.	Zdravě a úspěšně až do přirozené stovky	1995	1991	lékař	257	Alternativa
Gregor, O.	Muži nestárnou? Ale ženy žijí déle	1998	1998	lékař	124	Delta Macek
kolektiv aut.	Jak zůstat mladý	1998	1993	-	187	Motto
Mahoney, D.	Moderní příručka dlouhověkosti	2000	1998	lékař	183	Academia
Fišer, Z.C.	Plný život ve stáří	1999	1999	učitel	191	Karmelitánské

² Takto vymezená skupina bývá někdy nazývána akronymem *The Woopies: Well Off Older People* (zámožní staří lidé) [viz např. Mullan, 2002].

³ Pro přehlednost textu uvádím dále citace těchto autorů pouze označením jména a strany citace.

Text jsem analyzovala interpretativními postupy podle Kronick [1997], a to zvláště s ohledem na její doporučení pro práci se samotným textem a významem (*meaning*), tedy nikoliv hledání reprezentativity nebo účinku na čtenáře (*significance*). V této stati jsem se zaměřila především na téma pojetí vztahu tělesného a duševního a témata zdraví a sexuality. Jedná se o témata nejčastěji diskutovaná na stránkách analyzované populárně naučné literatury pro seniory a specificky vyhraněná.⁴

V souladu s logikou kvalitativního výzkumu jsem nepoužívala předpřipravené kategorie, ale naopak jsem hledala otázky, na které texty přináší odpověď. Je však velmi pravděpodobné, že ani při vší snaze o metodologickou čistotu a průhlednost postupů nelze splnit všechny přísné nároky na reliabilitu. Interpretaci lze spíše považovat za svébytný „příběh“ zdraví, kvality života a sexuality ve světě textu seniorské literatury, jehož konstrukční a interpretační postupy jsou validizovány použitím sekundární sociologické literatury. Validizace je přirozenou a splývající součástí samotného textu práce.

Témata

1. Stáří, tělo a duše

Analyzované publikace typu příruček mají za cíl prezentovat normu, atraktivní ideál správného stárnutí. Je-li stáří často a mylně asociováno se stereotypem nemoci a nemohoucnosti, museli autoři a autorky příruček najít způsob, jak se s takovými stereotypy vyrovnat. Použili strategii, která minimalizovala popis nežádoucích negativních projevů a maximalizovala popis pozitivních projevů stáří. Strategii, která alespoň rétoricky potlačila důsledky fyziologické involuce a zvýraznila plody duševního zrání. Výsledným efektem se stala platforma, na které se tělesné a duševní setkávají, kde je stav těla dán stavem duše a naopak. „Protiklad mezi tělem a duchem vymizel jako všechny ostatní velké protiklady“ [Lipovetsky 1993: 77].

Abych uměl stárnout, musí moje duše zvítězit nad mým tělem! [Fišer: 15]

Stejně jako úsloví „zdravý duch ve zdravém těle“ platí i „zdravé tělo skrze zdravého ducha.“ [Dessaintová: 67].

Toto vyvážení, nebo lépe řečeno překlenutí, rozdílu mezi tělesným a duševním umožnilo prezentovat fyzickou involuci nikoliv jako nevyhnutelnou a totální, ale jako účinně ovlivnitelnou

Každý z nás má možnost o celé roky urychlit nebo zpomalit své biologické stárnutí. A ještě více než biologické stáří lze oddálit stáří psychické. [Vollmerová: 24]

a lehce nahraditelnou psychologickým a emočním ustálením, vedoucím ke zúročení navrstvené životní empirie:

Vysoký věk má mnoho výhod a moudrost, získaná životní zkušeností, je mezi nimi na předním místě. [Bortz: 42]

Detektivové Agathy Christie dokazují, že „práce mozků“ starších lidí je efektivnější než „práce nohou“ těch mladších. [Vollmerová: 144]

⁴ Téma sexuality se vyznačovalo specifickými rysy: nejvýrazněji vyčleněním ve speciální kapitole a autory výslovně zdůrazněnou charakteristikou „často tabuizované téma“.

Aby autoři tyto teze podpořili, uvádějí v dalším textu seznam osobností, obvykle intelektuálů a umělců, které byly ještě ve vysokém věku aktivní. Dotváří touto strategií kontrast „mýtu o naději“ ve společnostech, ve kterých chybí pozitivní model stáří [viz např. Haškovcová 1989].⁵

Většina z analyzovaných knih se v dalším textu věnuje především zdravotní prevenci, tedy kultivaci těla. Čtenáři jsou nabádáni k „údržbě svého těla“, jehož fungování je předpokladem duševního růstu, a tedy poslední radosti, kterou s sebou stáří přináší. Kopírují tak širší společenskou tendenci, kterou bylo tělo povzneseno na předmět uctívání a začalo být ztotožňováno s člověkem jako subjektem. Jako takové má totiž právo na neustálou péči, neboť stárnutí a „fyzická“ sešlost se považuje za něco hanebného [Lipovetsky 1993]. Jeho stav nabývá na nesmírné důležitosti, protože je to právě zosobněné tělo, které je veřejně prezentováno.

Duševní růst, který má vyvážit negativní důsledky fyziologického stárnutí, uvádějí autoři do závislosti na volní aktivitě každého jedince.

Úbytek intelektuálních schopností (podobně jako sexuální zdatnosti, hustoty kostí a další údajné změny způsobené stářím) není důsledkem stárnutí či nemoci, ale spíše nečinnosti.

Všechny strojký se musí natahovat. [Bortz: 163]

V textech se tvrdí: stáří je změna, je ale součástí života a vaše životní strategie by měla obsahovat i složku jejího zvládnání. Snaží se proto seniory mobilizovat k aktivnímu přístupu k životu na základě zdůraznění tří charakteristik stárnutí: jeho *ovlivnitelnosti* a z toho plynoucí individuální *zodpovědnosti*, která je ovšem nárokovatelná pouze za předpokladu udržení jisté míry *samostatnosti*.

Základní tezí, bez níž by publikace o životním stylu ztratily své opodstatnění, je ovlivnitelnost procesu stárnutí, možnost jej oddálit nebo zpomalit. *Nikdo z nás není schopen zastavit stárnutí, ale nemusíme se stát starými*, říká Mahoney (str. 27). Technicky se tato odvěká touha blíží svému naplnění v pokroku medicíny. Byla to však individualizace a sekularizace, která vložila jedinci život do rukou a zavázala jej k jeho zodpovědnému správce. V analyzovaných knihách je tento důraz na zodpovědnost každého jedince za život i jeho kvalitu velmi silně zastoupen. Projevuje se důrazem na pozitivní životní postoje a vlastní aktivitu, kterému odpovídá i formální podoba knih jako příruček, průvodců a knižních rádců. Několik následujících citátů dokládá vehemenci, s jakou analyzované texty tento systém prezentují:

Odpovědnost za svůj vlastní život – to je ústřední motiv naší existence. (...) Ale jeho praktické zvládnutí nekoupíte v lahvičce, ani se nedá natřít nebo doručit každý měsíc v obálce. (...) Musíte se to pracně naučit. [Bortz: 221–222]

Nesed'te se založeným rukama a nečekejte, až někdo objeví pramen mládí. Ten je totiž všude kolem vás. Tak hurá do toho! [Jak zůstat...: 9]

Stáří vyléčit nedokážeme, ale můžeme zabránit předčasné nemohoucnosti. To je evidentní. To je jasné. A když je to tak jasné, tak evidentní – proč to neuděláme? To je podle mého názoru jedna z nejvýznamnějších otázek naší doby. [Bortz: 63].

⁵ Merton [1963] hovoří v podobných souvislostech o takových osobnostech jako o „kulturních prototypch úspěchu“. Mají být dokladem toho, že je možné dosáhnout (kulturně) žádoucích cílů, respektive že sociální struktura umožňuje dosáhnout definovaných aspirací, pokud se o to daný jedinec patřičně zaslouží.

Myslíme si však, že dožítí se sta let v dobrém zdraví je možné už dnes, využijeme-li k tomu všech dostupných znalostí. Co se týká zdraví a prostředků k prodloužení dlouhověkosti, jsme nejlépe informovanou generací v historii lidstva. Vše, co musíme dělat, je tyto znalosti disciplinovaně uplatňovat. [Mahoney: 61]

V předchozích citacích je vyjádřeno, jak autoři vidí možnost individuálního ovlivnění procesu stárnutí a do jaké míry považují za nerozumné a nezodpovědné této možnosti nevyužít. Bortz (str. 103) to jasně shrnuje v obdivu k výroku „*pokud se nepodílíte na řešení, spoluvytváříte problém*“.

V diskursu zodpovědnosti tvoří výjimku Fišerův text. Na rozdíl např. od Bortze, který definuje odpovědnost jako ústřední motiv lidské existence, aniž by bylo jasné vůči komu nebo čemu má být tato forma odpovědnosti zaměřena, vztahuje Fišer zodpovědnost ke každodennímu uskutečňování smyslu života.

Stárnutí je úkol: Sice si nemůžeme život podle libosti prodloužit, ale můžeme si ho zkrátit. 5. přikázání „nezabiješ“ znamená také neukončíš život předčasně. (...) Život je Boží dar nám svěřený. (...) Proces stárnutí urychlují a ztěžují rizikové faktory. Patří k nim také nevědomost. Informovanost tedy může prodloužit život. [Fišer: 122]

2. Stáří, zdraví a nemoc

Zdraví je jednou z nezpochybnitelných hodnot lidského života, která nabývá na vážnosti s tím, jak v průběhu času roste pravděpodobnost ohrožení některou z nemocí. Problém zdraví a nemoci je nejčastěji citovaným konceptem v diskusi o stáří.

Zdůrazňování povinnosti pečovat o vlastní zdraví rovněž patří do přípravy na spokojený život ve stáří. [Šípr: 113]

Starší lidé se obecně velmi zaměstnávají zdravím a nemocemi. Je to normální vzhledem k problémům stárnutí a degenerace organismu. [Dessaintová: 62]

Předcházející citace uvozují nové pojetí vyvažování těla a duše, tentokrát v kategoriích fyzického a psychického zdraví, respektive v kontrastu duševní pohody a nemoci.

V seznamu chybí rozhodující faktor pro délku života a zdraví, totiž duševní návyky – myšlenky, představy a emoce. Duševní návyky mohou mít vliv na vznik osmdesáti procent zdravotních potíží, nejsme-li v této věci ostražití. [Dessaintová: 30]

Skutečně, nezdravé stárnutí je možné definovat právě jako selhání schopnosti odolávat stresu. Naopak, zdravé stárnutí je provázáno pocitem, že člověk stresové okolnosti kontroluje, místo aby jim byl vystaven na milost. [Mahoney: 67–68]

Povšimněme si několika charakteristických pojmů v předchozích ukázkách z analyzovaných textů: povinnost, kontrola, ostražitost, schopnost odolávat, pracovat na sobě. Spolu s pojmy „racionální motivace“ a „normalita zájmu o zdraví“ tvoří základ diskursu individuálního povzbuzování, aktivizace a odpovědnosti. Každý senior by měl dle vyznění textu převzít péči o své zdraví především do vlastních rukou, neboť je to v jeho zájmu, je to jeho povinnost a je to přirozené a normální.

Jestliže si nevytvoříme zdravé duševní návyky, některé z našich nejcennějších duševních schopností vymizí, náš mozek bude chřadnout, až nakonec tím nejvíce ze všeho poškodíme sami sebe. [Mahoney: 123]

Absolutní pohrdání vlastním zdravím, tak běžné u mnoha lidí, mě nepřestává udivovat. [Bortz: 68]

Příprava na stáří se stává nezbytnou determinantou zdravého stáří, stejně jako žádoucí kulturní normou.

Jestliže tedy člověk bude žít déle, měl by se na tuto „prodlouženou“ vědomě a včas připravovat. [Gregor: 31]

Prošel-li tedy člověk řádnou přípravou na stáří, zásoboval se informacemi a zastával správné postoje, mělo by být jeho vlastní stárnutí bez problémů. Vše, co do takto definovaného systému nezapadá, je vnímáno jako exces, i když je to něco tak běžného, jako je nemoc. Jako kvalitní stáří je chápáno především zdravé stáří.

A když si poradíme s anomáliemi, jako jsou nemoci, úrazy, maladaptivní a sebedestruktivní chování, pak zavládne v našich životech přirozený řád. [Bortz: 5]

Jakkoliv dlouhý život neprožitý relativně zdravě, činorodě a spokojeně by nebyl velkou hodnotou! [Gregor: 31]

Z váhy, jaká je přisuzována prevenci nemocí a zachování zdraví, je odvozen podobně silný důraz na soběstačnost.

To je ono! O tom je v podstatě stáří – udržet si soběstačnost! [Bortz: 201]

Soběstačnost, jak již bylo uvedeno výše, je chápána jako důsledek perfektního zdraví a předpokladu ovlivnitelnosti procesu stárnutí.

3. *Stáří a sexualita*

Specifikum tématu sexuality v příručkách seniorského životního stylu spočívá jak v jeho tematické komplexnosti, tak ve způsobu, jakým autoři reflektují pozici stařecké sexuality ve veřejném a odborném diskursu.

Úvody analyzovaných kapitol věnovaných sexualitě staví na předpokladu, že sex ve stáří je velké společenské tabu, které značně komplikuje individuální prožitky samotných seniorů. Mýtus o úbytku sexu [Haškovcová 1989], někdy nazývaný mýtus bezpohlavního stáří, patří mezi klasické a nejhluběji zakořeněné mýty o stáří, jejichž důsledky, bez ohledu na jejich zdroje, můžeme vysledovat i v dalších oblastech společenského života.

O lásce se píše básně, točí se filmy. O pohlavním životě se píše prakticky pouze v odborných knihách. O pohlavním životě ve stáří téměř vůbec ne. Je to jakési tabu, o kterém se mlčí. A proto mnozí starší lidé o tom vlastně nic nevědí, pouze si myslí..., pouze se domnívají..., stydí se zeptat. [Gregor: 95]

O stáří je rozšířena řada mýtů, mnoho nesprávných představ existuje také v otázkách sexualit. Snad se tedy ani nelze divit, že v pohledu na sex ve stáří se se smyšlenkami setkáváme zvláště často. [Šipr: 52]

Vollmerová, podobně jako *Bortz*, tento mýtus hodnotí jako jeden z projevů věkové diskriminace (ageismu). Jeho základ vidí v egoistickém postoji mladší generace,

Odmitání stáří a starých lidí některými mladými má mnoho kořenů, ale domněnka, že už nejsme sexuální bytosti, a tudíž nejsme tak docela lidmi, je jedním z nich. [Bortz: 131]

ale také v učení katolické církve. K tomuto názoru se připojuje i *Gregor*, který identifikuje

pramen mýtu v tradici náboženského pojetí sexuálního aktu pouze za účelem plození a v nedostatečné výchově. Křesťansky orientovaná kniha *Fišera* však tento „mýtus náboženského pramenu mýtu“ vyvrací:

Neostýchejme se ani v nejvyšším věku si prokazovat tělesné něžnosti. Mezi manžely má své místo i pomazlení, a dokud jsme s to, třebas i normální tělesný styk. Také nyní může upevňovat a zkrášlovat náš vztah. [Fišer: 98]

Sexualita je v mnou zkoumaných publikacích chápána jako zcela přirozená a velmi podstatná složka lidské osobnosti.

Pohlavní život v průběhu stárnutí je nejen možný, ale je zcela normální. [Gregor: 99]

Normalita aktivního sexuálního života ve stáří je v textech často legitimizována statistickými daty,

Redakce amerického časopisu *Sexology* rozeslala 800 slavným a významným mužům z kulturního a uměleckého života, kterým bylo více než 65 let a jejich jména byla uvedena v knize *Kdo je kdo*, dotazníky, ve kterých se měli dotázání vyjádřit o svém pohlavním životě. 70% z nich udávalo, že i nadále jsou pohlavně aktivní. [Gregor: 99]

ale znovu také překlenutím kategorie tělesného a duševního. Tentokrát k němu dochází ve smyslu oddělení pudovosti a citů, sexuality a erotiky. Fyzická involuce vede ke zvýraznění psyché, pudová sexualita mládeže je nahrazována erotickými city a novou, citověji založenou kvalitou sexuálních vztahů.

Vzájemný poměr biologické, citové a duchovní složky sexuality se přitom postupně mění s přirozenou tendencí k harmonizaci a ke zklidnění. (...) Sexualita se již méně projevuje pohlavním stykem, a důležitějšími než dříve se stávají vzájemně prokazované něžnosti. [Šipr: 52–53]
Sex totiž u zralějšího muže probíhá nejprve v hlavě, a teprve potom v těle. [Vollmerová: 158]

Dále je seniorská sexualita v textech považována nejen za normální, ale také za žádoucí.

Stejně důležité (...) je i stále provozování sexu – nejen kvůli fyzické, ale také psychické kondici. Když se v kterémkoliv věku sexu vzdáte, může to rovněž znamenat, že jste vzdali veškerý život. Taková věc může mít za následek ztrátu vitality vašeho manželství, práce, smyslu pro fyzickou pohodu a mnoha dalších slastí, jež vám může druhá polovina života přichystat. [Jak zůstat...: 14]

Podstatně méně často se lze setkat s individualizací tohoto důrazu.

Nesmíme zapomenout, že někteří starší lidé mohou žít šťastný a plný společný život i bez pohlavního spojení. Buď pohlavnímu styku nikdy nepřikládali rozhodující význam, nebo postupem let ztratili zájem a touhu jednoho po druhém. [Gregor: 103]

Sexualita patří k životu, nikdo rozumný však nebude posuzovat míru štěstí podle frekvence pohlavních styků. [Šipr: 57]

Tento typ argumentů má svůj základ v tvrzení, že místo sexuality v životě seniora je do značné míry dáno předchozím zájmem o pohlavní život. Cílem argumentace je pak obvykle rozlišit mezi normálními projevy stárnutí pohlavních orgánů a *dobře léčitelnou* patologií.

Vollmerová řadí podkapitolu *Sexualita ve „zralém věku“* do kapitoly *Dá se stáří oddálit nebo zamaskovat?* a staví ji tak do jedné řady mezi aspirin, provitamin A, kolagenové injekce a prokain.

A přitom je jen málo věcí vhodnějších k potlačení stárnutí, než je láska a naplněný pohlavní život.(...) A naplněný milostný život je nejlepším prostředkem, jak zůstat mladí, zdatní a aktivní. [Vollmerová: 158 a 160]

Jak si uchovat mládí: (...) Užívejte si hojně sexu. [Jak zůstat...: 14]

Stárnutí a sexualita spolu úzce souvisí. Hledání mládí znamená také hledání obnovené potence a fyzické atraktivity. [Bortz: 128]

Rovnice kladená mezi sexualitu a mládí doplňuje nabídku psychologické strategie individuální aktivizace v souladu s rétorikou – často nereálné – zodpovědnosti za kvalitu vlastního života.

Shrnutí a diskuse

Co bychom tedy věděli o stáří, kdybychom je znali jen z příruček pro seniory?

Z jejich stránek se dovídáme, že společnost stárne, počet starých lidí se zvyšuje a na stáří by se měl každý člověk pečlivě připravit. Důvodů, proč tělo stárne, zná věda několik. Podle textů je nejpravděpodobnější kombinace genetického základu a vlivů okolí. Velmi populární je také působení volných radikálů, jejichž neblahému účinku se lze bránit životostí. Na stáří je nutné se připravovat již od středních let, ale nikdy není pozdě začít se sebou něco dělat! Tělo se ve stáří mění, zvláště orgány, smysly a vzhled. Tyto změny jsou z části zapříčiněny špatnými návyky a špatným životním stylem z předcházejících let, z části jsou normální, protože některé z nich doznávají všechny stárnoucí lidské organismy. Tělo stárne rychleji, pokud je neudržíme v patřičné kondici. Je nutné se stravovat podle zásad správné výživy, jíst málo tuků, hodně vitaminů a balastních látek; být stále v pohybu, pěstovat nějaký vhodný sport, ale nesoupeřit! Je nezbytné cvičit si tělo i mozek, být stále aktivní a pečovat o svůj zevnějšek. K tomu může pomoci výživa, potravinové doplňky, ale také speciální medicínské postupy a léky. Nezbytná je zvidavost a chuť se stále vzdělávat. Pro udržení duševní svěžesti a samostatnosti je důležité cvičit si paměť, dobře spát, číst knihy, setkávat se s přáteli a sousedy, upevňovat vztahy s okolím, zvláště před odchodem do důchodu. Sexualita má výsadní postavení jako společensky zproblematizovaná součást života ve stáří. Je souhrnem biologických i sociálně-psychologických složek, a tak se jí týkají stejné principy jako v případě stárnoucího organismu a psychiky: mění se. Některé změny jsou normální, jiné patologické, ovšem léčitelné, zvláště při odpovídající prevenci. Všeobecně je nutné se o tělo dobře starat, aby co nejdéle dobře sloužilo. Je třeba se soustředit na výhody, které může přinést cílený duševní růst. Mimo sebevzdělávání se a cviků pro koncentraci je dobré vstřípat si správný postoj k životu ve stáří. Neuzavírat se do minulosti a vzpomínek, ale ani příliš neplánovat budoucnost. Dávat si jen přiměřené cíle a žít přítomnosti. Dodržovat disciplínu, věnovat se plně sám sobě, pěstování Já a dělat vše, co je možné a přípustné, v boji proti pokračujícímu stárnutí.

Takové shrnutí všech analyzovaných příruček seniorské literatury o životním stylu ve stáří je samozřejmě velmi obecné. Jednotlivé publikace se liší v různých konkrétních a specifických detailech, ale spojuje je především způsob, jakým tyto zásady a normy prezentují. K jejich popisu používají takové výrazové prostředky, aby byly co nejpřístupnější

široké čtenářské obci. Projevuje se tak ona postmoderní tendence spojit profesionální, odborný svět s populárními vrstvami společenské kultury⁶ [Grenz 1997]. Ale nejsou to jen výrazové prostředky, ale například i formální charakteristiky (vazba, formát a hutnost textu, písmo...), jež pomáhají podtrhnout zaměření a cíle textu.

V procesu sociologického čtení a interpretace textů populárně naučné literatury pro seniory zabývajících se životním stylem na sebe velmi výrazně upozornily především dva pojmy: ovlivnitelnost procesu stárnutí a spojování (překlenování) biologických a psychologicky podmíněných témat. Tyto kategorie se staly klíčovými pro argumentaci v analyzovaných textech.

Na předpoklad ovlivnitelnosti procesu stárnutí lze narazit téměř na kterémkoliv místě zde pojednaných publikací. Nabývá řady podob, ale snad nejčastěji ústí v požadavek na samosprávu vlastního osudu, zvláště v souvislosti s tělesným a duševním zdravím.

Dobrym příkladem může být snaha dokázat, že stáří samo o sobě není nemoc s nevratitelným průběhem. Některé z nejtypičtějších projevů fyziologického stárnutí jsou buď označovány jako normální, nebo – a to častěji – jsou považovány za průvodní nemoci, tedy nikoliv za projev samotného stárnutí organismu. Jsou připisovány působení patologických vlivů, např. špatné životosprávy, nečinnosti atd. Logickým důsledkem je pak postulát, že stáří lze do značné míry ovlivnit vlastní vůlí, průvodním nemocím lze předejít a/nebo je možné je léčit.

Parusniková [2000] označuje takové vyznavačství rétoriky osobní zodpovědnosti, kultu těla plynule přecházejícího v kult zdraví a nechuť k nemoci jako kulturu *healthismu*. „Imperativ zdraví vyžaduje nadlidské úsilí. Apeluje sice na autonomní volbu jedince, ale předpokládá *internalizaci hodnoty zdraví* jako synonyma civilizovanosti, úspěšnosti, normality, morality, krásy, síly atd. (...) Lidé tak podléhají iluzi, že přitakání maximě zdraví je jejich svobodnou volbou“ [Parusniková 2000: 139]. V ukázkách z textů jsme viděli, že pouze zdravý život bývá hodnocen jako kvalitní a smysluplný. Dokazuje to i fakt, že se v textech nesetkáváme se zmínkou o nestandardně determinovaných životních stylech, o osobách se zdravotními handicap, trvale upoutaných na lůžko nebo jinak nemohoucích. „Zdraví tvoří nepochybně jeden z významných předpokladů kvality života i lidského štěstí, ale samo o sobě je nezakládá“ [Haškovcová 1989: 251].

S podobnými efekty postmoderního konzumního životního stylu na pojetí zdravého stáří se setkáváme i v případě seniorské sexuality. „Mýty mají živnou půdu tam, kde se věda potýká s otevřenými problémy“, říká v podobné souvislosti Pacovský [1997: 18]. Nedostatečná informovanost na jedné straně a mediální skandalizace výhradně netypických případů na straně druhé ústí v diskrepanci mezi obrazem seniorské sexuality ve všeobecném povědomí a běžnou praxi starších párů.

^{6/} Je to patrné například ze způsobu použití odborných gerontologických, medicínských nebo demografických termínů. Přestože autoři a autorky mnou zkoumaných publikací často pracují s vědeckými informacemi, počet odborných termínů je minimalizován. Ty nezbytné jsou vždy buď obšírněji vysvětleny, nebo je uveden v závorce jejich běžný český ekvivalent, tak aby byl text přístupný co možná nejširší čtenářské obci.

Společenské uvolnění sexuálního diskursu bývá hodnoceno pozitivně. „Téměř ve všech vyspělých demografiích je svobodná sexualita mládeže, žen i starých osob považována za legitimní“ [Lipovetsky 1993: 261]. Ovšem po přečtení kapitol o sexualitě v seniorských příručkách jsem nabyla dojmu, že v některých místech mají důsledky takového osvobození tendenci přerůst do druhého extrému. Pracovně jsem jej nazvala mýtus skvělého, emancipovaného sexu. Tento mýtus, stejně jako jeho předchůdce, nereflektuje fakt, že je „chybné domnívat se, že existuje nějaká ‚správná‘ úroveň aktivity nebo že je sexuální aktivita vůbec nutná k tomu, aby člověk dosáhl spokojeného stáří“ [Stuart-Hamilton 2000: 170]. Stejně jako nemoc, nemohoucnost, zdravotní postižení, tak ani útlum sexuality v důsledku stáří nebývá v podobném typu literatury, jaký jsem měla možnost analyzovat, příliš často reflektován.

Vedle témat zdraví a sexuality, která se odvíjejí přímo od obecného principu ovlivnitelnosti, mne interpretace textu stále vracela k opakujícímu se argumentu propojování fyzického a duševního. Identifikovala jsem jej jako pravděpodobnou strategii, pomocí které se autoři a autorky vyrovnávají s kultem těla a mláde. „Narcistické zaujetí vlastním tělem“, podotýká Lipovetsky, „je patrné v našem každodenním počínání, projevuje se úzkostí ze stáří a z vrásek; posedlosti ‚linií‘, hygienou; rituálem celkových lékařských prohlídek a údržby“ [Lipovetsky 1993: 75]. V takovém prostředí, které nepřiznává legitimní místo fyzické involuci, pak vyvstává pro autory problém, jak psát optimistické a zároveň pravdivé příručky pro seniory, a to navíc způsobem, který by čtenáři mohli přijmout za vlastní. Neboť „nelze žádat, aby literatura ‚vychovala‘, tedy aby se spolupodílela na ustavování nových, ale i kontinuování osvědčených mravních norem a vzorců chování, jestliže její sdělení ne-rezonojí se čtenářovou vlastní sociální zkušeností. (...) Čtenáři nesmlouvavě vylučují tu její část a ty autory, kteří jim nabízejí obraz, v němž nepoznávají nic, ani společnost, v níž žijí, ale ani své sny, naděje a tužby“ [Petrusek 1990: 107]. Principem překlenutí těla a duše se autoři analyzovaných příruček seniorského životního stylu snaží uvést v soulad realitu, tužby a ideál.

Ať se již jedná o zdraví nebo sexualitu, zdá se mi, že preference postmoderního životního stylu, jak jej popisuje například Lipovetsky [1993], je v těchto analyzovaných seniorských publikacích velmi silná. Dokazuje to důraz na kvalitu života, sebezodpovědnost, povzbuzování individuální akce a rétoriky normality, ovlivnitelnosti a možnosti volby z alternativ – tedy zohledňování typicky postmoderních hodnot. Tato tendence je potvrzena absencí ekonomických témat (finanční zajištění stáří, problémy s fiskální politikou stárnoucí společnosti atd.), což lze považovat za projev postmaterialismu, dalšího z indikátorů postmoderny.

Závěr

Podobně jako v případě populačního a rodinného chování se i v případě vývoje charakteru stárnutí postupně vracíme k západoevropským modelům. A to jak v případě stárnutí společnosti, tak v individuálních formách stárnutí jedince. Ať již charakterizujeme tyto *nové formy stárnutí* v čistě demografickém smyslu jako další stárnutí samotné staré populace podmíněné zlepšováním úmrtnostních poměrů ve vyšších věkových skupinách [Stárnutí... 1995] nebo v širším, sociálně – psychologickém smyslu, je zde zřejmý vliv kulturní změny.

„Hodnoty otevřenosti životních šancí, rovnosti příležitostí, hodnoty svobody a osobní nezávislosti, důraz na participaci a na osobitou cenu každého člověka v jeho individualitě výrazně proměnily sociální klima“ [Možný, Rabušic 1998: 106]. Za ideální, absolutně správný a k osobní spokojenosti vedoucí způsob stárnutí, respektive za návod vedoucí k jeho dosažení, však nelze považovat pouze stáří silné, emancipované a odhodlané, ale ani stáří tradiční, klidné, stoické. Spokojeně stárnout spíše znamená stárnout „podle svých představ a svých možností“. „Co je pro staré lidi lepší, záleží na celé řadě faktorů, jako jsou například finanční situace (mohu si aktivní životní styl dovolit?), zdravotní stav (nechybí mi k některým mým koníčkům vitalita?) a typ osobnosti (vyhraněný introvert může aktivní životní styl přímo nesnášet)“ [Stuart-Hamilton 2000: 171]. Seniorské publikace tedy mohou přinášet návody a strategie vyrovnání se s vlastním stárnutím, ale míra, s jakou ji mohou senioři přebírat do svých životů, je pravděpodobně omezená. Nejsou však bezcenné. Obsahují řadu velmi přínosných informací a mohou být nenahraditelným pomocníkem pro obecně zdravé a spokojené stáří. Jejich největším přínosem je propagace teze, že stárnutí nesmí být synonymem pro selhání a/nebo nedostatečnou kvalitu života [Bortz, 1995]. Příručky životního stylu ve stáří lze akceptovat jako formu sociálního učení, jež je pro přípravu na závěrečnou fázi lidského života každého jedince nezbytné. Protože „když naše civilizace postrádá životaschopný ideál stáří, nedává skutečný útluk konceptu celého života“ [Erikson 1999: 109].

LUCIE EHRENBERGEROVÁ absolvovala v roce 2001 magisterské studium na Fakultě sociálních studií Masarykovy univerzity v Brně a byla zde přijata k doktorandskému studiu sociologie s výzkumným záměrem *Ageismus - problém věkové diskriminace*.

Literatura a prameny:

- Abeln, R., A. Kner 1995. *Jak se vyrovnat se stářím?* Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.
- Austad, S. N. 1999. *Proč stárneme*. Praha: Mladá fronta.
- Balász, A. 1973. *Jak prodloužit život*. Praha: Orbis.
- Bauman, Z. 1995. *Úvahy o postmoderní době*. Praha: Slon.
- Bortz, W. M. 1995. *Zdravě a úspěšně až do přirozené stovky*. Praha: Alternativa.
- Buttlar, J. 1995. *Metuzalémská formule. Klíč k věčné mladosti*. Praha: Columbus.
- Dessaintová, M. P. 1999. *Nezačínajte stárnout. Jak žít co možná nejdéle příjemně, samostatně a důstojně*. Praha: Portál.
- Erikson, E. H. 1999. *Životní cyklus rozšířený a dokončený*. Praha: Lidové noviny.
- Fišer, Z. C. 1999. *Plný život ve stáří*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.
- Gregor, O. 1990. *Stárnout to je kumšt*. Praha: Olympia.
- Gregor, O. 1998. *Muži nestárnou? Ale ženy žijí déle*. Kladno: Delta Macek.
- Grenz, J. S. 1997. *Úvod do postmodernismu*. Praha: Návrat domů.
- Haškovcová, H. 1989. *Fenomén stáří*. Praha: Panorama.

- Inglehart, R. 1977. *The Silent Revolution: Changing Values and Political Styles among Western Publics*. Princeton: Princeton University Press.
- Inglehart, R. 1995. „Changing Values, Economic Development and Political Change“. *International Social Science Journal* 9: 379–404.
- Jak zůstat mladý. *Osobní rádce pro muže* 1998. Praha: Motto.
- Kronick, J. C. 1997. „Alternativní metodologie pro analýzu kvalitativních dat“. *Sociologický časopis* 33 (1): 57–67.
- Lipovetsky, G. 1993. *Éra prázdnoty*. Praha: Prostor.
- Mahoney, D., R. Restak 2000. *Moderní příručka dlouhověkosti*. Praha: Academia.
- Merton, R. K. 1963. *Social Theory and Social Structure*. The Free Press of Glencoe.
- Možný, I., L. Rabušic 1998. „Česká rodina, sňatkový trh a reprodukční klima“. In: Večerník, J. (ed.), *Zpráva o vývoji české společnosti 1989–1998*. Praha: Academia.
- Mullan, P. 2002. *The Imaginary Time Bomb: Why an Ageing Population is not a Social Problem*. London: I. B. Tauris.
- Pacovský, V. 1997. *Proti věku není léku? Úvahy o stárnutí a stáří*. Praha: Karolinum.
- Parusniková, Z. 2000. „Biomoc a kult zdraví“. *Sociologický časopis* 36 (2): 131–142.
- Petrusek, M. 1990. *Sociologie a literatura*. Praha: Československý spisovatel.
- Petrusek, M. 1993. *Teorie a metoda v moderní sociologii*. Praha: Karolinum.
- Phillipson, C. 1998. *Reconstructing Old Age*. London: Sage Publications.
- Rabušic, L. 1995. *Česká společnost stárne*. Brno: MU Georgetown.
- Rabušic, L. (ed.) 1997. *Česká společnost a senioři*. Brno: MU.
- Rabušic, L. 2000. „Je česká společnost ‚postmaterialistická‘?“ *Sociologický časopis* 36 (1): 3–21.
- Sheehy, G. 1999. *Průvodce dospělostí. Šance a úskalí druhé poloviny života*. Praha: Portál.
- Stárnutí české společnosti. Ekonomické, sociální a politické implikace*. 1995. Praha: Terplan.
- Stuart-Hamilton, I. 1999. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál.
- Šipr, K. 1997. *Jak zdravě stárnout*. Rosice: Gloria.
- Vollmerová, H. 1997. *Když člověk přichází do let. Praktická příručka pro seniory*. Praha: Ivo Železný.

Současná česká společnost

Sociologické studie

Vydal Sociologický ústav AV ČR Praha v roce 2002.

Kniha dokumentuje změny, ke kterým došlo v české společnosti v poslední dekádě 20. století, a to v různých oblastech života. Autoři jsou jak renomovaní sociologové, tak i mladí vědečtí pracovníci, všichni v současné době působí v Sociologickém ústavu Akademie věd ČR.

Osmnáct sociologických studií poskytuje široký záběr pohledu na dění v naší společnosti, od proměr: sociální struktury, sociálních nerovností, postojů, spotřebních vzorců až k otázkám vzdělanostního nebo politického systému, sociálních hnutí, představuje problematiku životních hodnot mužů a žen či integrace České republiky do evropských struktur.

Ojedinelá publikace poslouží jak sociologům, tak i všem zájemcům o hlubší pochopení dění v české společnosti po pádu komunismu.

Brožované vydání, 381 str., cena 250,- Kč.

Knihu můžete zakoupit v knihkupectví nebo si ji objednat na adrese:

Tiskové a ediční oddělení
Sociologického ústavu AV ČR
Jilská 1
110 00 Praha 1
e-mail: prodej@soc.cas.cz