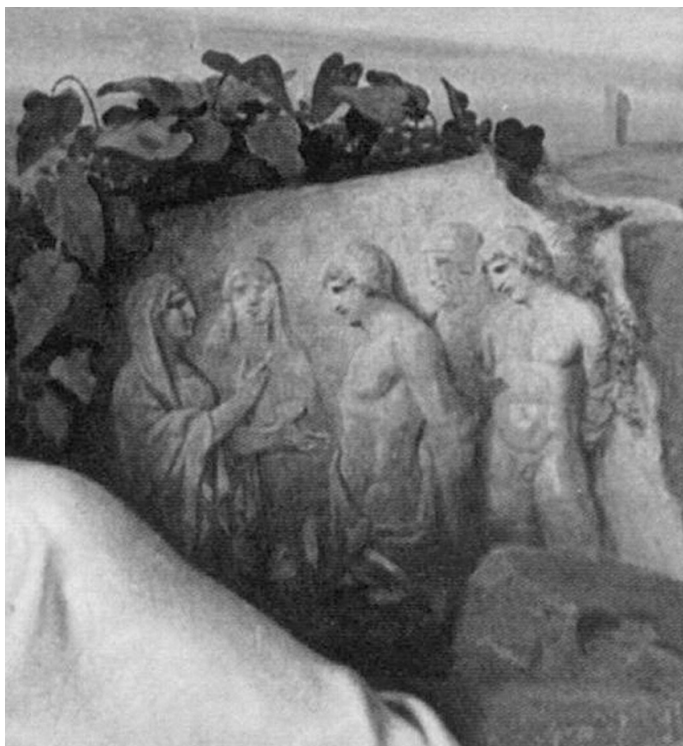


Stárnutí jako životní krize



Pro mnohé lidi je stáří, ale už i stárnutí, vysloveně životní krizí. Jako příklad můžeme uvést vypadávání nebo šedivění vlasů, které lidé zažívají jako těžký šok. Sice si můžeme pomoci kosmetikou, ta však krizi neodstraní. Krize znamená, že se nacházíme v situaci, ve které už neplatí dosavadní navyklé způsoby chování nebo postoje. Krize obsahuje vždy dvojí aspekt: šanci, že se nově nastavíme, nově orientujeme, nebo nebezpečí, že budeme chtít beze změny zachovat to, na co jsme byli dosud zvyklí. Nové nastavení umožňuje proměnu, zachovávání starých pořádků může být příčinou vzniku paniky.

Přicházející stáří může ale způsobit krizi i z jiných důvodů. Krize je často známkou toho, že v našem životě něco „nesedí“, že jsme sami k sobě nebo k životu byli špatně nastaveni nebo že jsme se nesoustředili na to, co je v životě podstatné. Tím, jak si uvědomujeme, že čas rychle plyne, se nás může zmocnit strach, který lze zformulovat tímto způsobem: a to má být všechno? Bylo to, co jsem dosud prožil, smysl mého života? Taková bilance může být podnětem k plodné krizi, k přemýšlení, které často vede k rozhodujícím změnám. Stejně tak dobře ale může vést k tomu, že se přicházející strach snažíme otupit, a nezdědky pak propadneme některým formám závislosti nebo se u nás projeví panické reakce. Ani sebevražda jako vyjádření té nejhlubší rezignace není v krizi výjimkou.

V tomto ohledu jsou ohroženi především lidé, kteří dříve dosahovali ohromných úspěchů a byli dosud životem jen hýčkáni. Ti nemohou nyní unést, že se toho mají skutečně nebo domněle vzdát. Dále jsou

ohrožení lidé, kteří svůj úspěch příliš jednostranně přičítají mládí, kráse a přitažlivosti. Když však tyto hodnoty pominou, mohou propadnout hlubokému zoufalství, depresím nebo melancholii, které se budou snažit utlumit například alkoholem. V klinikách a sanatoriích jsou pak stálými hosty.

Takové osudy nesouvisejí jen s obávaným koncem životního období plného úspěchů, ale také se základním nastavením k životu, které bychom mohli charakterizovat jako nárokování. Vytváříme si nároky na život – ať už jsme tak byli vychováni, nebo za to vděčíme svým dřívějším úspěchům, které nás příliš rozmazlily a ke kterým možná došlo bez nějakého našeho vlastního přičinění. Tyto nároky se nám zdají být samozřejmostí. Cítíme ovšem zklamání a hořkost, když život tyto naše nároky přestane plnit. To, že si nárokuje od života příliš, především pokud jsme se na tom sami odpovídajícím způsobem nepodíleli, povede s vysokou pravděpodobností ke krizi, jež se dostaví kolem poloviny života nebo po ní. Toto nárokování je ale také vyjádřením toho, že nejsme dostatečně připraveni na stáří. Možná mají takoví lidé pravdu, že už nechtějí žít. Zažili ty největší vrcholy života, a protože od současného bytí mají jen a pouze očekávání, jichž se musejí vzdát, nemá jim život skutečně už „co nabídnout“. Skutečné změny jsou pro ně obtížné, protože by vyžadovaly naprostý zvrát v myšlení, na který dosud nebyli připraveni.

Protichůdnou příčinou krize může být neuspokojení v dosavadním životě, a to například neuspokojivá partnerství, zaměstnání, které nemáme rádi

a nepřináší nám potěšení, život, který neodpovídá našemu vnitřnímu přesvědčení. Mnozí lidé žijí život, který jim není vlastní, aniž by si to přiznali – nemají dostatek odvahy ke změně, podléhají lenosti a zvyku, příliš se ohlížejí na konvence, jsou neupřímní sami k sobě. Když se život přehoupne za svou polovinu, už se to nedá unést. Bohužel je v našem civilizovaném světě zcela běžné, že se od lidí vyžadují činnosti, které oni sice v zaměstnání vykonávají a kterými si vydělávají na živobytí, avšak nedělají je s chutí a láskou, protože tato možnost zkrátka v rámci dané činnosti neexistuje. To je rozdíl mezi povoláním a zaměstnáním.

Mnozí lidé, kteří se ocitnou zhruba v polovině života, to pocítují jako obzvláště tíživé. To, co dělají, je nudí, nevidí v tom žádné možnosti dalšího rozvoje a zažívají hrůzu z toho, že se to nikdy nezmění. Jestliže jsme ještě vnitřně naživu, může někdy dojít ke změnám a posunům jiným směrem, které nás až překvapivě povzbudí. Jinak hrozí, že propadneme hořkosti a rezignaci, nebo se budeme snažit najít uspokojení jinde. Opravdovou pomocí může být nové nasměrování v práci, nějaká sociální aktivita, koníček nebo milostný vztah – už jen to, že dokážeme něco „milovat“, představuje ochranu před rezignací a hořkostí.

Kolem poloviny života dochází také čím dál častěji k partnerským krizím – své o tom ví každý psychoterapeut a manželský poradce. Pokud se nejedná o již zmíněný pocit, že nám ujíždí vlak, a tak musíme co nejrychleji dohnat vše, co jsme nestihli, a zažít vše nové, co jsme dosud nezažili, souvisejí tyto krize často s tím, že dosavadní partnerství nebylo naplněné nebo