Úspěšné strategie v druhé polovině života

aneb co s nača- tým životem?

PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, Ph.D.

http://nemocapsychika.klimes.us

http://
nemocapsychika.klimes.us

NEMOC A NAŠE PSYCHIKA

PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, Ph.D.

Informační příručka pro pacienty
Pacientské sdružení Lymfom Help, 2013

Toto není John Lennon ani Paul McCartney

Je úspěšnou strategií si říkat, že jsem tak starý, jak se cítím?

František Ringo Čech s úsměvem ...
Otázka: jak se cítíte jako čerstvý sedmdesatnik ?

"Říká se, že člověk je tak starej jak se cítí, což je ale pěkná kravina! Můžete se cítit sebelíp, ale už hůř vidíte, hůř slyšíte, ztrácíte trošku stabilitu, přestáváte si pamatovat ...
Takže se klidně můžete cítit na šestnáct, ale je Vám to hovno platný!"

Jaké znáte strategie na zvládání stáří a nemoci?

(coping strategies)

Rozdělte si je do tří skupin:

a) funkční
b) nefunkční
c) škodlivé

Funkční	Nefunkční	Škodlivé

Namátkou

- Člověk je tak starý, jak se cítí.
- Na to raději nemyslet.
- Pamatuj na smrt.
- O mrtvých jen dobře.
- Hlavně si musíš věřit (že to přežiješ).
- Nepoddávej se tomu.
- Carpe diem! (Užijme si dne)
- Po nás potopa.
- Žij každý den tak, jako by to byl tvůj poslední.
- Hledání hospody U ztraceného mládí a pozdní bycha honění (pořizování si o mnoho mladší partnerky; druhá reprodukce)
- Dokud se pije/souloží..., ještě se neumřelo.
- Všechny problémy vyřeší euthanasie.

Intuitivní versus paradoxní přístup

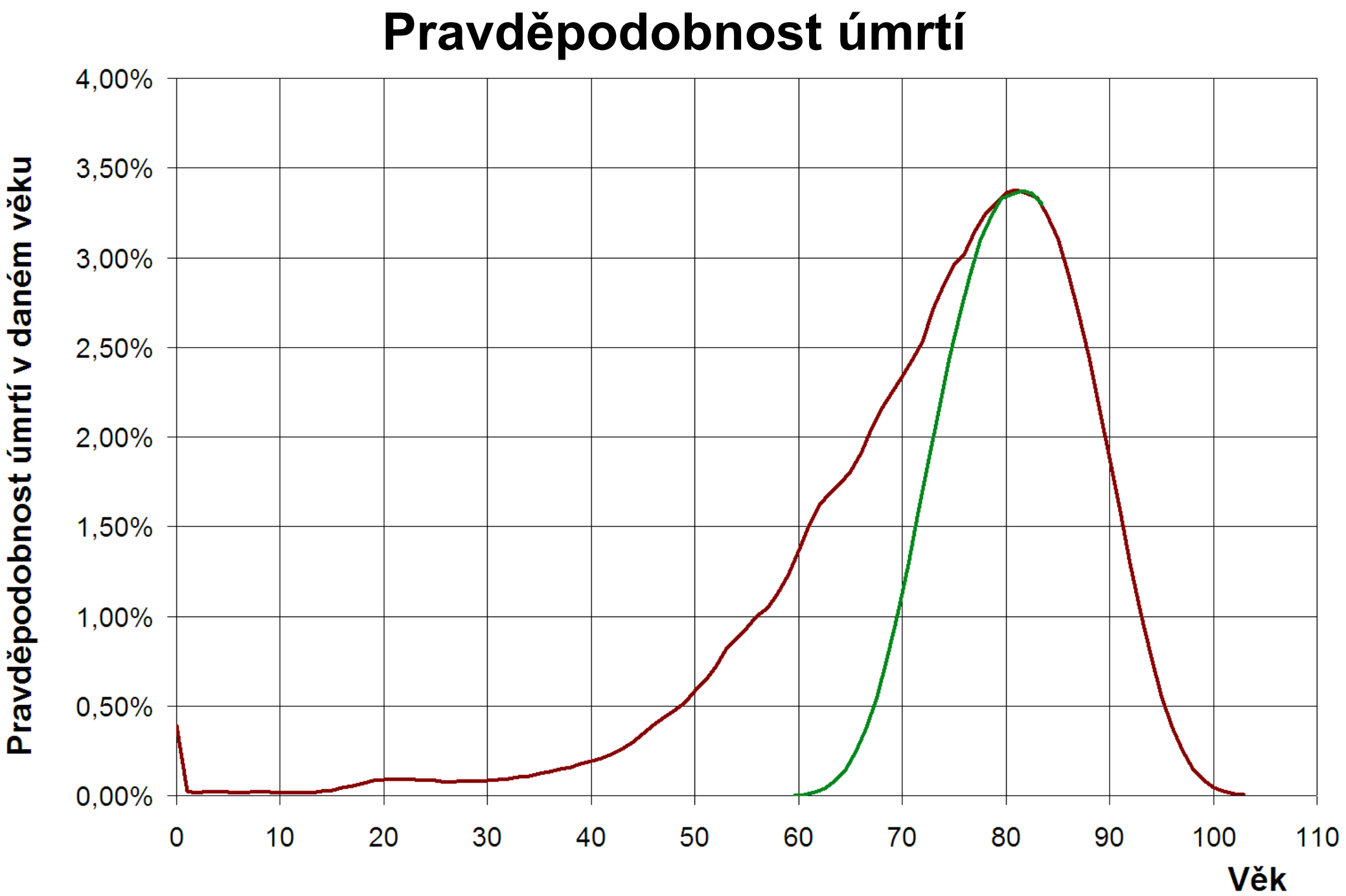
Stýkejte se intenzivně se starými lidmi, nebudete mít odpor sami k sobě, až zestárnete.

Co jste vy, byli jsme i my. Co jsme my, budete i vy.

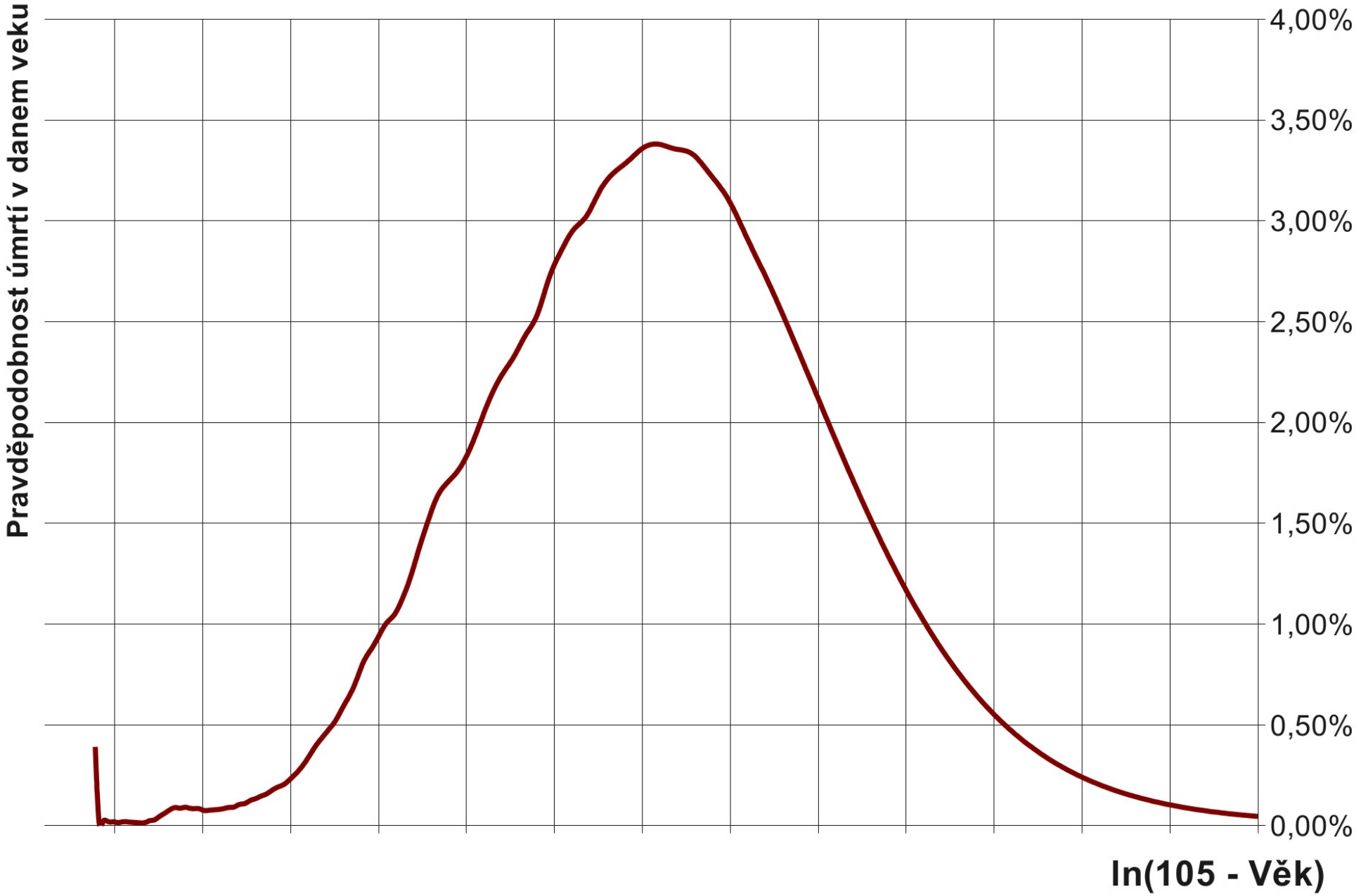
Životní milníky

0	Narození (matka/chůva)
0,5	Dítě začíná rozlišovat matku a cizí lidi; trvalý objekt
3	Školkový věk (zájem o dětský kolektiv - školka)
6	Školní věk (prudký nárůst citové stability, zralost nervové soustavy)
12	Puberta a adolescence (biologická dospělost)
25/30	Mladší dospělost (ideologicko válečnické období)
25/30	Střední dospělost (reprodukce - psychická dospělost)
45	Starší dospělost (krize středního věku)
60	Rané stáří (hodně sil) Arbitrární čára - důchod
75	Kmetský věk (náhlý propad životní energie)
82...	Smrt - maximální pravděpodobnost

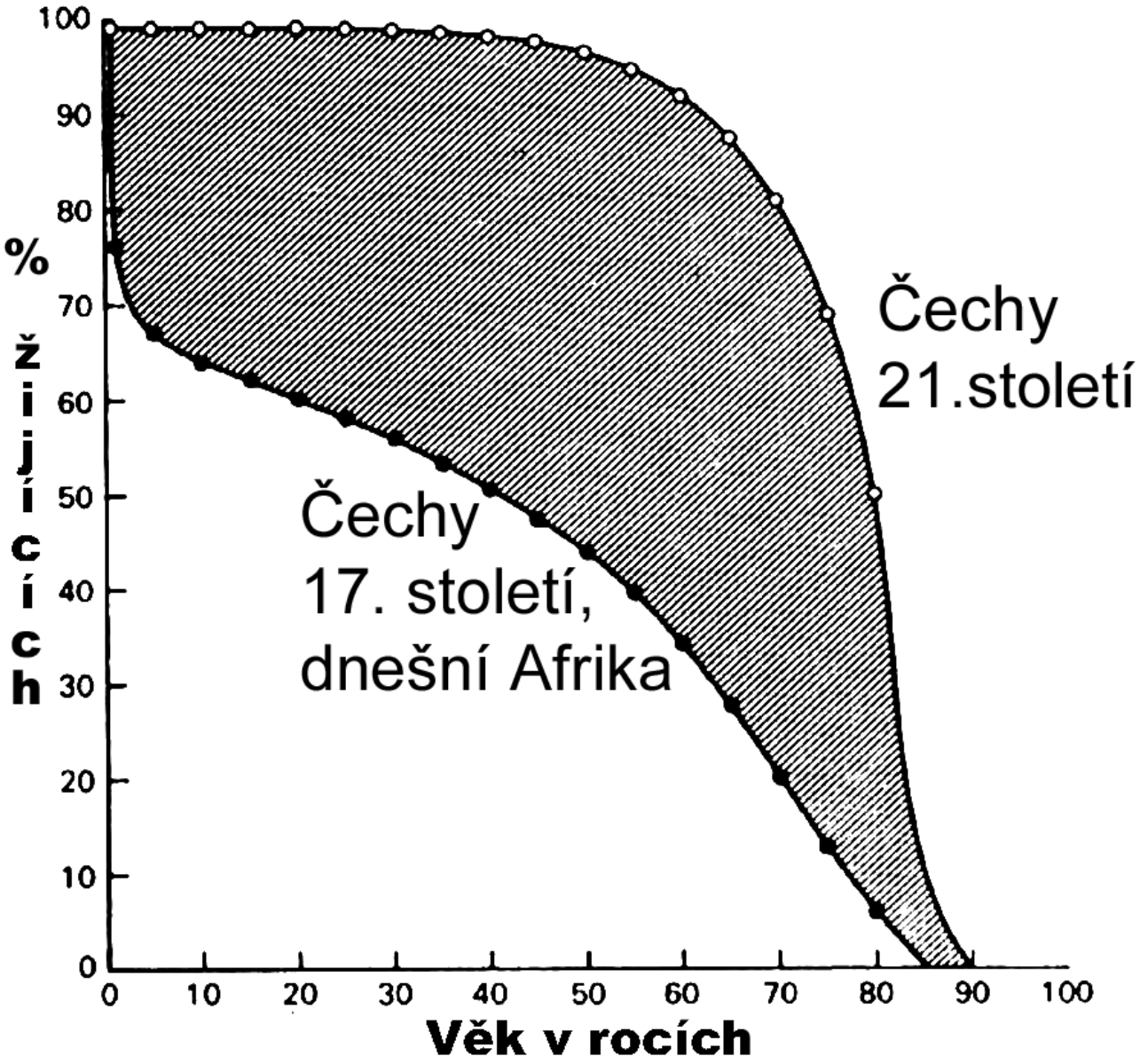
Minimálně ve dvou obdobích jsme naprosto odkázáni na druhé - narození/dětství a stáří/smrt


Pravděpodobnost úmrtí
Pravděpodobnost úmrtí v daném věku
4,00%
3,50%
3,00%
2,50%
2,00%
1,50%
1,00%
0,50%
0,00%
0
10
20
30
40
50
60
70
80
90
100
110
Věk

Pravděpodobnost úmrtí v logaritimickém měřítku



Křivka přežití



Proti věku není léku

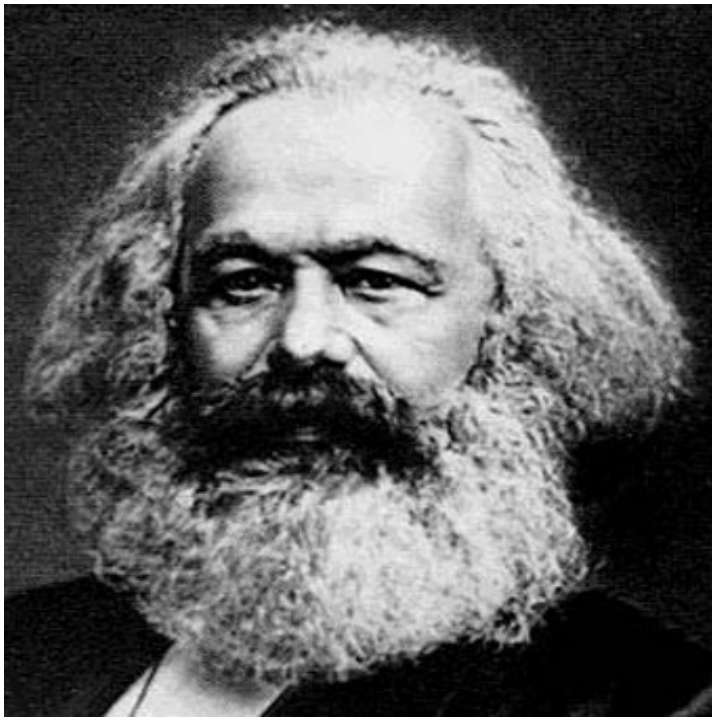
Naše minutěnka je nastavená na 82 let plus minus autobus zvíci 8 let.

Karel Čapek: Mladá generace

Za mých dětských let ještě existovali staří lidé; byli to mužové od čtyřiceti let nahoru, většinou vousatí, s dlouhou fajfkou, pochmurnými názory a hlavně hlubokým opovržením k zelenému mládí. Tito mužové se ve čtyřiceti letech považovali za zralé a v padesáti viděli Abraháma, čímž jaksi nastupovali věk kmetný. Plnovous a těžkomyslná vážnost byly ideálem dvacetiletých; mládenci se styděli za své mládí jako za slabost a nedostatek. Sotva člověk dosáhl plnoletí, dával najevo těžké životní zkušenosti a mluvil o mnohých věcech s hořkostí muže, který už dávno překonal pošetilé iluze. Tyto světové názory se zevně vyjadřovaly bohatou vousatostí, Jägrovými košilemi a ustálenými návyky, jako například mít v hospodě svou židli a svou pivní sklenici.

Vemte si, jaký chasník, jaký pudivítr je takový dnešní padesátník vedle tehdejších zralých a ponurých třicátníků; hleďte na něj, jak hopkuje, křepčí, jezdí na všem možném s tváří ruměnou a hladkou jako dětský zadeček. Chcete-li mu polichotit, řekněte mu "mladý pane" a spleťte si ho s jeho vnukem. Tohle omlazení neprovedl žádný Voronov, to je věc životního názoru; **lidé jsou mladí, protože se přestali dělat starými**.

Kult mládí versus kult stáří



Karel Marx

Kult vousatého stáří

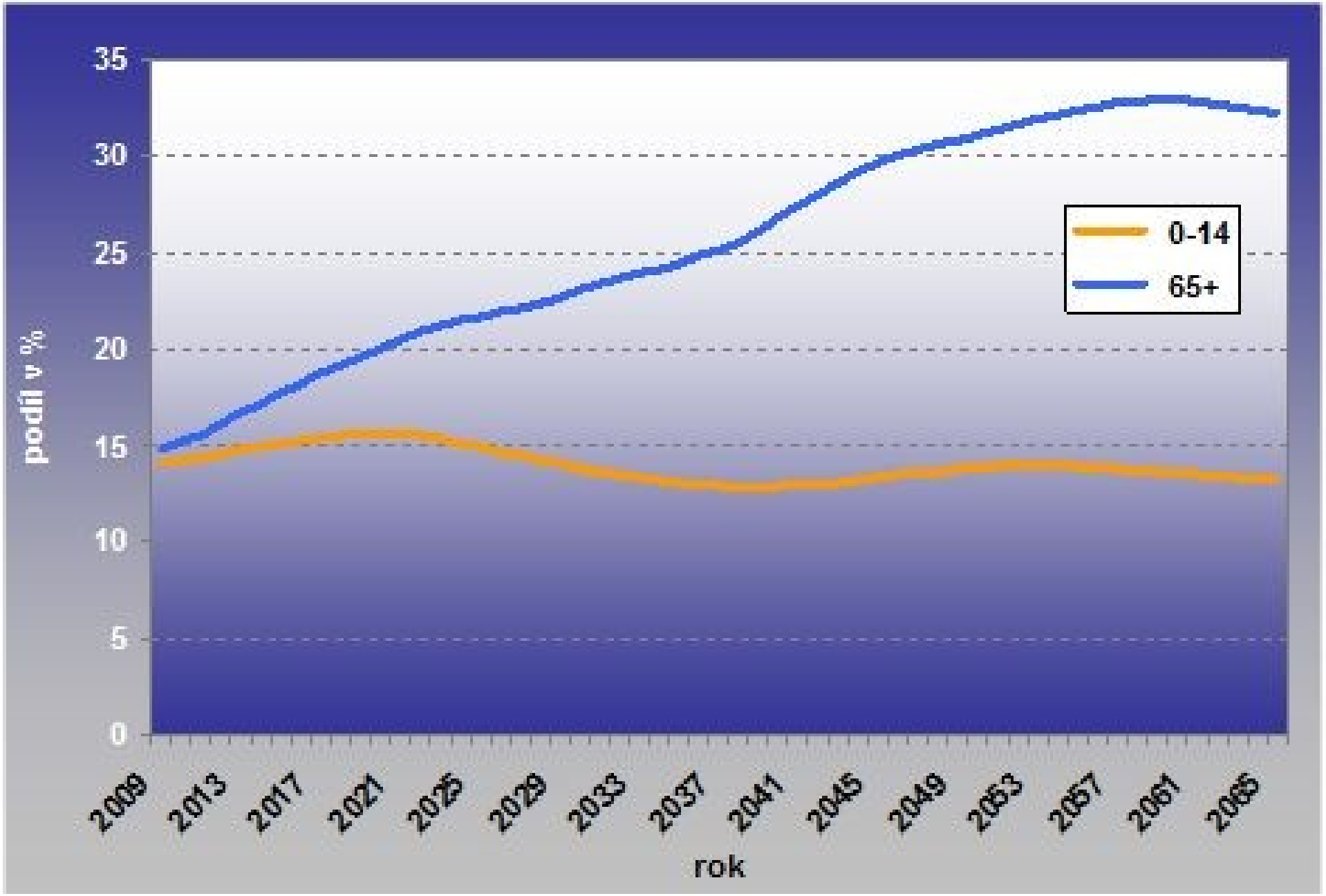
Roald Amundsen

Karel Čapek

Kult nekončícího mládí

Kult stáří, výchovně prosazovaný jako úcta ke stáří, zabezpečoval péči o staré lidi ("důchod")

Jan Neruda: Dědova mísa. *V kamnech praská, dědek každou chvíli svadlé ruce sobě zahřívá, kolo vrčí, syn si s prací pílí, nádobu si z dřeva vyrývá.*



Sebevražená tendence - outsoursované rodičovství

Jan Werich Jiřímu Diensbierovi

"Mějte děti, protože děti jsou důkazem lidského optimismu."

Lederer Jiří: Když se řekne Werich a když se řekne Voskovec. Orbis, Praha 1990

Kult mládí versus kult stáří

Kult mládí trpí popřením stáří a faktickou nepřipraveností na nej

"Na to raději nemyslet" - popření nemoci, stáří
Dnešní leitmotiv č. 1 - **Nechci být nikomu na obtíž**
Dnešní leitmotiv č. 2 - **Nechci být na nikom závislý**
Dnešní leitmotiv č. 3 - **Nechci ztratit kontrolu na svým životem, nad sebou**

Další leitmotivy:

Pocit nároku na to či ono

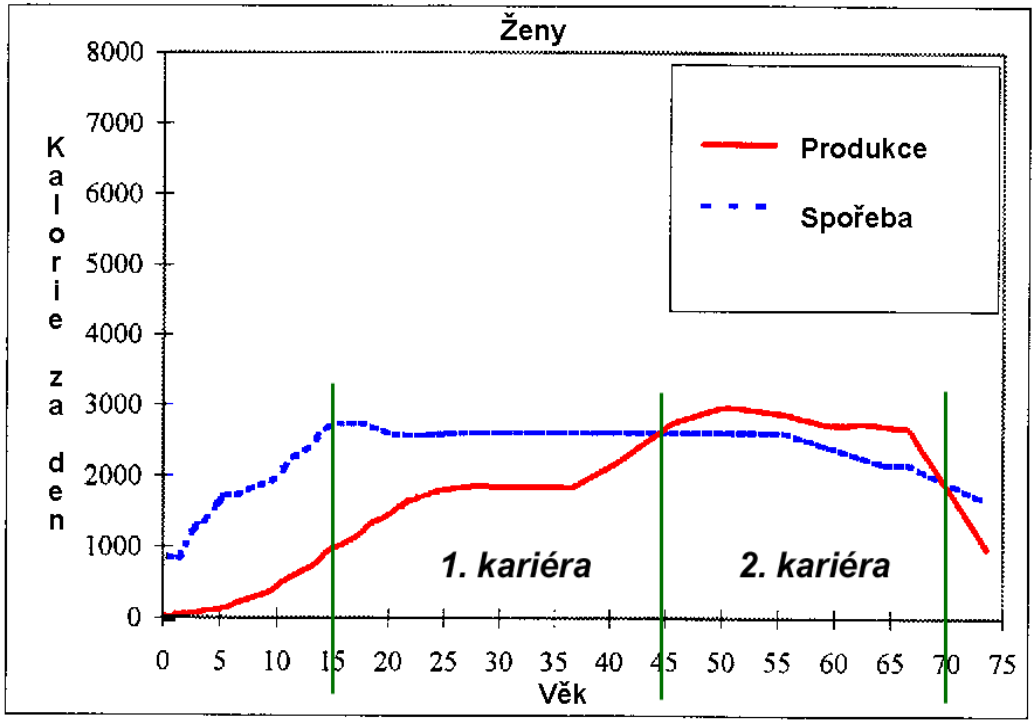
Stáří jako symbolické odkladiště úzkostí a všelikého hnusu

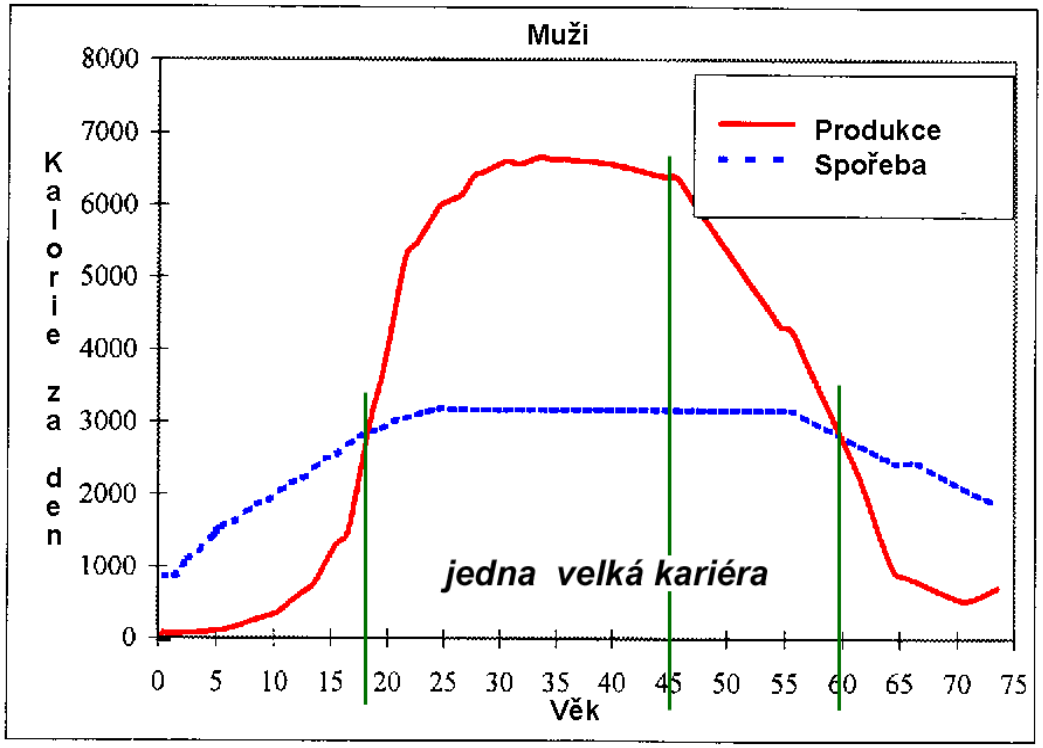
Obrany na předešlé:

Mládí jako popření stárnutí

Sex jako důkaz života (dokud se souloží, ještě se neumřelo), například pacienti na chemoterapii si kupují Viagru, aby mohli souložit, i když fakticky nemají potřebu sexu. Mají jen strach ze smrti.

Dvě kariery ženy versus jedna kariéra muže



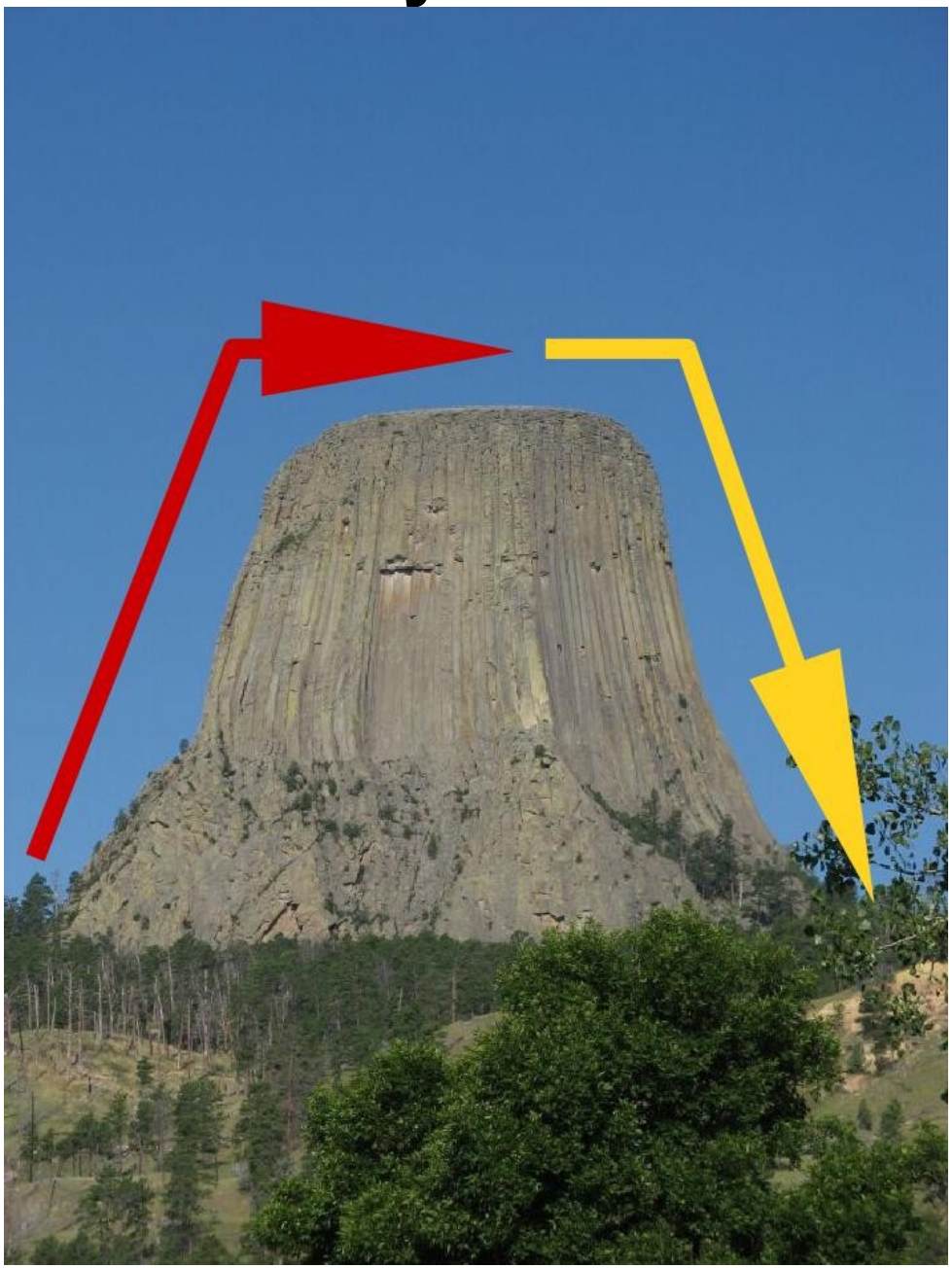


Rychlý čas firmy pomalý čas rodiny

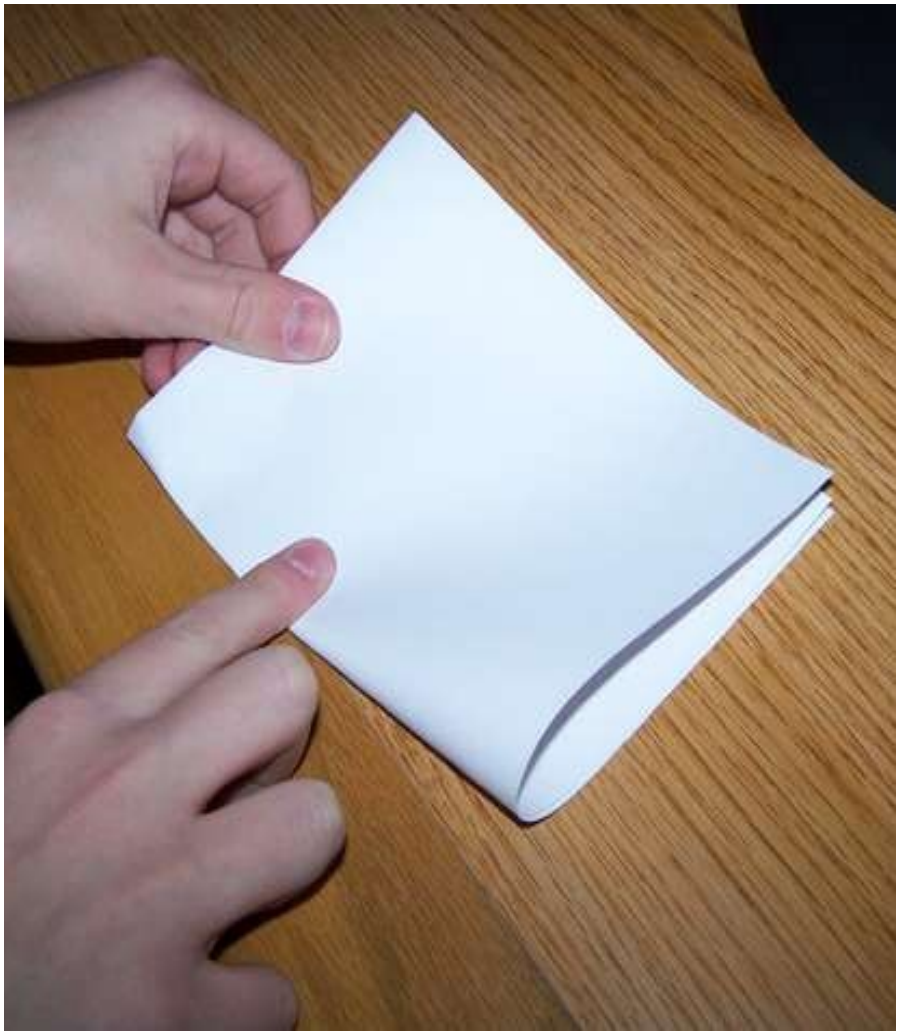
2 roky ve firmě >> 2 roky v rodině

A. Šabatová
M. Albrightová
M. Vašáryová

Stolová hora z čedičových varhan - Dewil's Tower



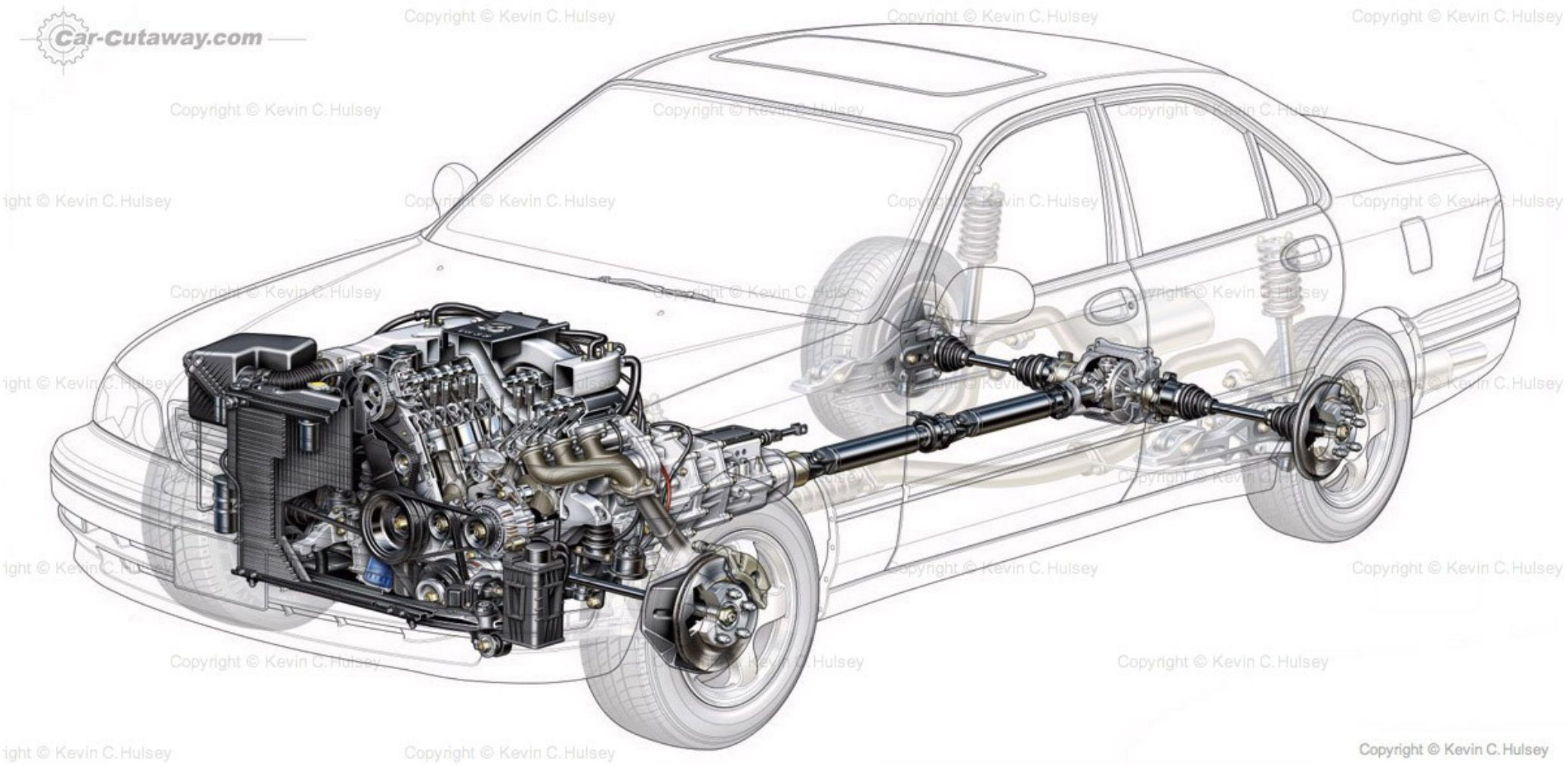
Krize středního věku je krize symbolická: ½



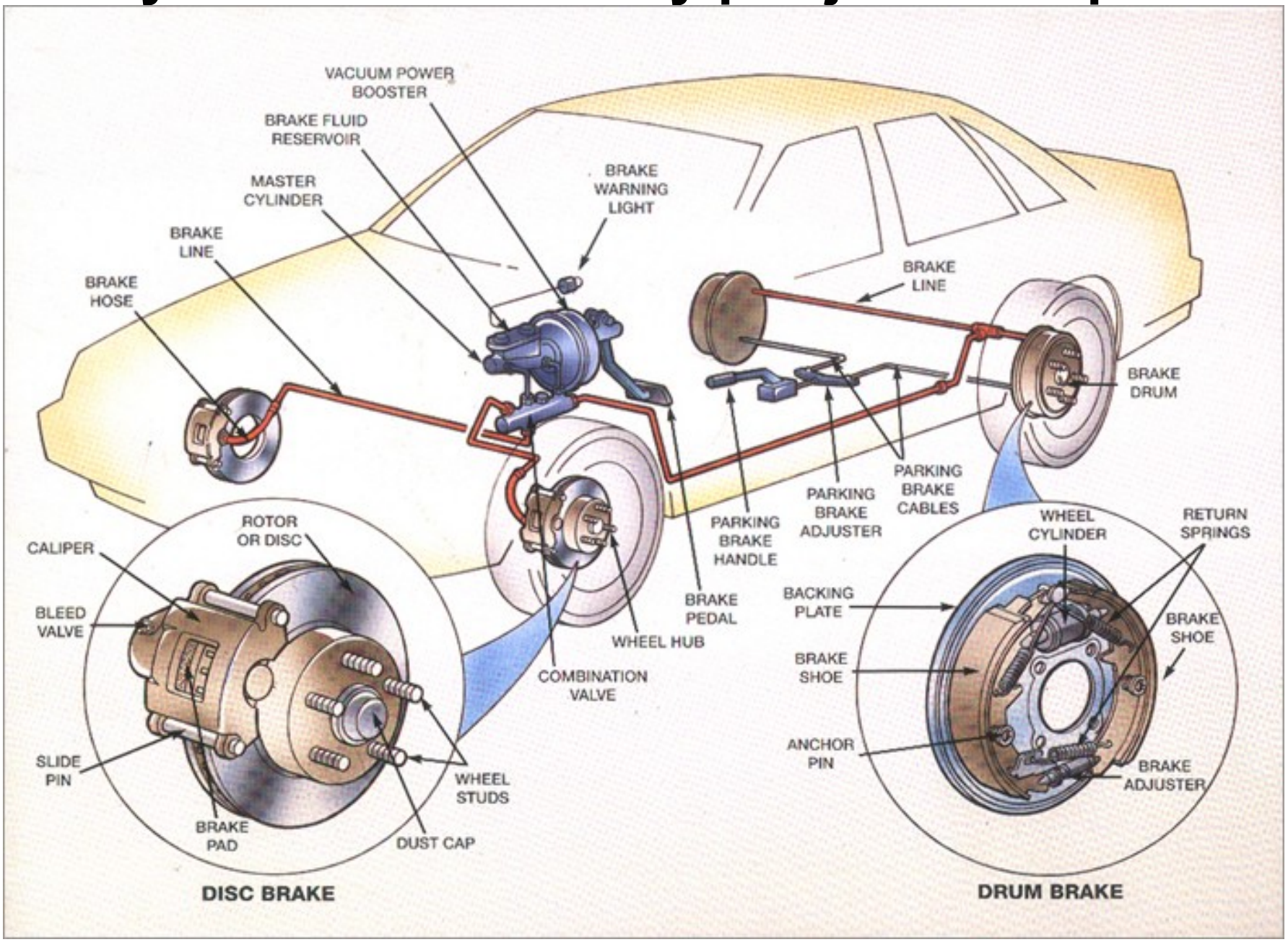
Od jisté doby "stříháme metr".

Není to krize sexuálního zrání nebo jinak biologická. ***Krize středního věku začíná, když začínáme počítat, kolik let nám chybí než budeme jako oni:***

Systém motoru - vhodný pro jízdu do kopce



Systém brzd - vhodný pro jízdu z kopce



Jak se přehoupneme přes vrchol kopce změní se nám životní perspektiva

Ježíš ke sv. Petrovi:

Když jsi byl mladší, sám ses přepásával a chodil jsi, kam jsi chtěl; ale až zestárneš, vztáhneš ruce a jiný tě přepáše a povede, kam nechceš.

Kdy se vyplácí a nevyplácí investovat do ega

Když to krachuje, tak to vytunelujte!

Když firma směřuje ke krachu, nevyplácí se do ní moc investovat.

Egocentrická motivace - příjemná motivace do první poloviny života

V druhé polovině neuvěřitelně frustruje.

Allocentrická motivace - funkční strategie do druhé poloviny života

Myšlení vojáka s prostřeleným břichem: "Já to mám za pár minut, ale tamhle ty dva nepřátele ještě odstřelím, aby neměli kluci problémy."

"Vezl jsem kamarádům dršťkovou, tak jsem nechtěl, aby se vylila." (Slavnosti sněženek)

Allocentrická motivace – Slavnosti sněženek

"Vezl jsem kamarádům dršťkovou, tak jsem nechtěl, aby se vylila."

Zajímavá studie o alocentrické motivaci

Ve studii provedené na Yaleově univerzitě byly páry žijící v manželství asi čtyřicet let požádány, aby označily své důvěrné přátele či osoby, které pro ně byly zdrojem největší citové podpory. Překvapením bylo, že pár, ve kterém žena s dětmi jmenovala svého manžela, ale její muž nejmenoval ji, měl podstatně vyšší šanci dožít se příštích šesti let než ostatní páry. Nabízí se jedno možné vysvětlení, že totiž **zdraví člověka je lepší, když ho někdo potřebuje, ať děti, nebo manželka, než mít někoho, o koho je možné se opřít.**

Vinay Joshi: Stres a zdraví. Portál, 2007

http://deniceksv.blogspot.cz/2012/05/vinay-joshi-stres-zdravi.html

Výpočty nad stářím

Kolik bude mě, až bude máma umírat?

82 - 20 = 62

Kolik bude mě, až bude táta umírat?

82 - 24 = 58

Kolik bude mé nejstarší dceři, až budu já umírat?

82-2004+1967=45

Kolik bude mé nejmladší dceři, až budu já umírat?

82-2011+1967=38

Milé děti, až bude Vašim rodičům tolik, kolik jste si takto spočítaly, tak se připravte na to, že budete muset o své rodiče nějakou dobu starat a možná to bude stát i nějaký ten peníz.

Jak to dětem usnadnit?

Mezi 50 - 60 lety se přestěhovat někam poblíž (do 500 m) do bezbariérového bydlení.

Vychovávejme děti tak, aby se k nám ve stáří rády vracely.

Jaké dneska nastavíme podmínky starým lidem, tak budeme zanedlouho stárnout a umírat!

Zákonitě jsou dvě životní období, kdy jsme bezezbytku odkázáni na druhé, a to:

1) narození a dětství

2) staří a smrt

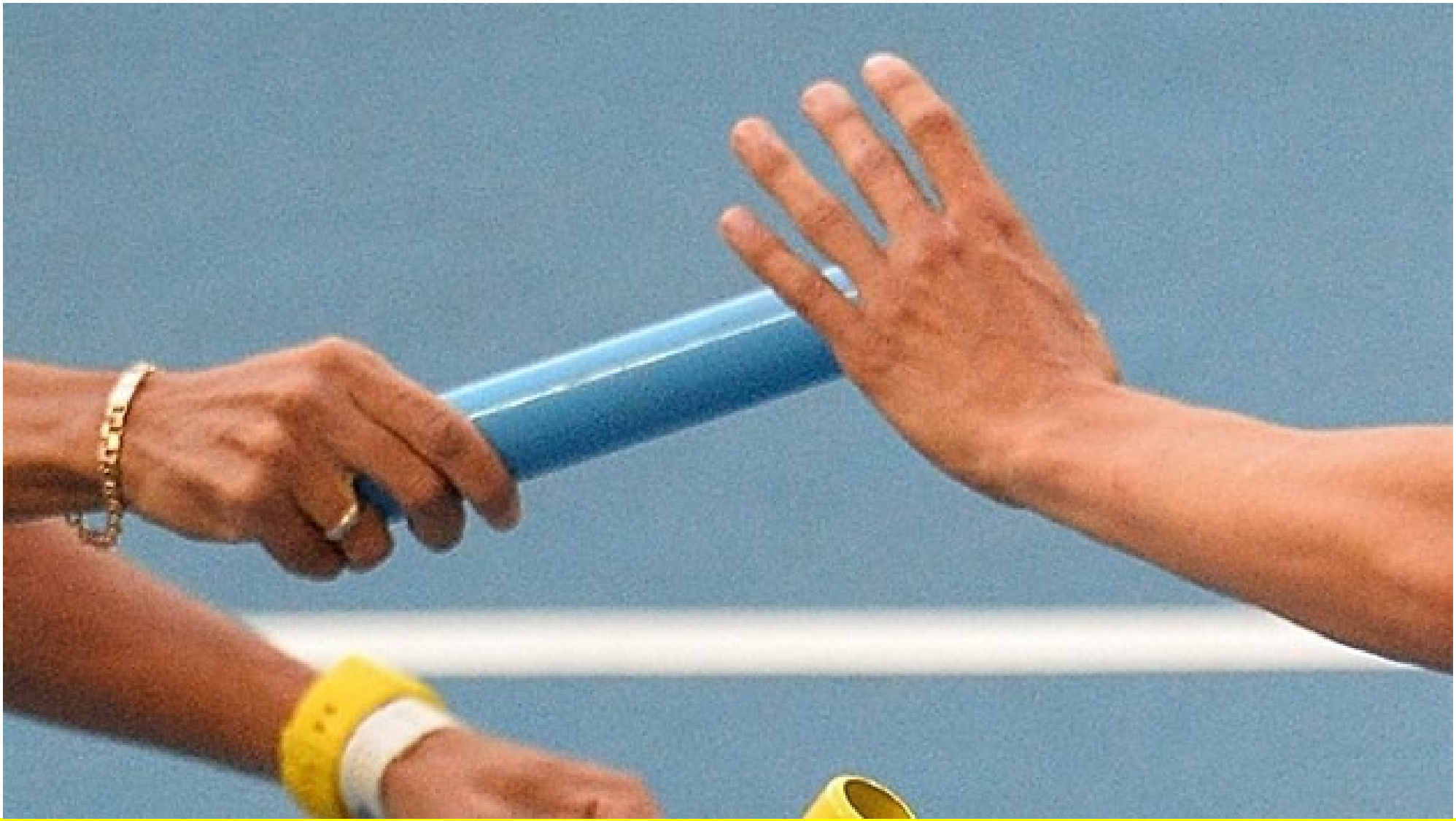
Stáří je možno definovat jako bod, kdy produkce (přínos do společnosti) člověka začíná být opět nižší než jeho spotřeba, a zároveň se nejedná o nemoc.

Chceme investovat do olympijských her nebo do hospiců a léčeben dlouhodobě nemocných?

Chci, aby v mém stáří bydlely mé děti poblíž mého domu, nebo raději půjdu do domova důchodců?

Chceme zkvalitnit péči o nemocné v nemocnicích nebo uzákonit euthanasii?

U štafety probíhá cílovou čárou jeden, ale vítězí všichni



Zanechejme po sobě svět v lepším stavu, než v jakém jsme ho nalezli.

Skončili jsme - jasná zpráva!

Děkuji Vám za pozornost

Nehodící se škrtněte!

PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, Ph.D.

http://nemocapsychika.klimes.us