
OBSAH

Předmluva	9
Komu je tato kniha určena?	9
Proč je zde položen důraz na pojetí pozitivní psychologie?	10
1. Stárnout – ano, ale moudře a dobře	12
A oč tedy zde jde?	12
Co se o stárnutí v poslední době zjistilo?	13
<i>Jaké je základní pojetí stárnutí v této knize?</i>	16
<i>Kudy vede cesta k tomuto cíli?</i>	16
Co se rozumí stárnutím?	17
<i>Vymezení stárnutí</i>	17
<i>Biologie stárnutí</i>	19
<i>Psychologie stárnutí</i>	20
2. Radikální změna života – odchod do důchodu	23
Co se změní v životě, když odcházíme do důchodu?	23
<i>Jedny dveře se zavírají a jiné se otevírají</i>	24
<i>Mění se identita</i>	24
<i>Mění se společenství lidí, s nimiž přicházíme do osobního styku</i>	25
<i>Mění se zaměření našich zájmů</i>	25
<i>Mění se náš postoj k tomu, co bylo, co je a co bude</i>	26
<i>Mění se i to, co od života chci</i>	26
Vstup do třetí fáze života	27
3. Jak pozitivní psychologie studuje problémy stárnutí	29
Prevence depresivních postojů u lidí ve třetí fázi života	29
<i>Co je deprese?</i>	29
<i>Co se rozumí postojem?</i>	30
Jak psychologové studují naše postoje?	31
Není optimismus jako optimismus	32
Čím se liší postoj optimistů od postoje pesimistů?	35
<i>A. První hledisko: pohled z hlediska času</i>	36

<i>B. Druhé hledisko: pohled z hlediska rozsahu</i>	36
<i>C. Třetí hledisko: pohled z hlediska našeho osobního podílu na tom, co se stalo</i>	36
Ve kterých situacích je namístě používat optimistického postoje	37
Ve kterých situacích je vhodné používat pesimistického postoje	37
4. Co nám o stárnutí říkají výsledky soudobých psychologických studií . . .	38
Longitudinální studie stárnutí	39
Upřesnění pojmu „stárnoucí člověk“	39
<i>Respektování různorodosti u stárnoucích lidí</i>	40
<i>Nadějná zpráva o tom, že i ve starším věku existují u lidí určité rezervní kapacity</i>	40
<i>Méně radostná zpráva o tom, že se na hranici kognitivních možností projevuje snížení kognitivní kapacity starších lidí</i>	42
<i>Dobrá zpráva o schopnostech starších lidí vyrovnávat omezenou limitu kognitivní kapacity životními pragmatickými zkušenostmi</i>	44
Sebepojetí člověka zůstává i do vysokého stáří kompaktní	45
Soudobé názory na mozek a jeho fungování	46
<i>Výzkum psycho-bio-neurologie mozku</i>	46
Plasticita mozku	46
<i>Význam slova „plasticita“</i>	48
<i>Jak si představit soudobé pojetí fungování mozku</i>	48
<i>V čem spočívá změna v pojetí činnosti mozku</i>	49
Co je to dospělá neurogeneze a neuronální rezerva	49
<i>K čemu vede soubor výše uvedených poznatků v psycho-bio-neurologii mozku v každodenním životě stárnoucího člověka</i>	50
Příklad psychologického výzkumu tvořivého zvládání zátěžových situací . . .	50
Příklad výzkumu pojetí zdraví u starší generace	51
5. Pojetí psychologie stárnutí na základě výsledků soudobého výzkumu . . .	53
Adaptace – schopnost přizpůsobit si a přizpůsobit se	55
Co nám pomáhá zvládat těžkosti? Selekcce – optimalizace – kompenzace . . .	56
<i>Optimalizace</i>	57
<i>Kompenzace</i>	57
Jak dnes vypadá model zvládání problémů	58
6. Předávání kulturního dědictví další generaci	61
Dědictví	62

Kulturní dědictví	62
<i>Účast na kulturním dění v našem nejbližším okolí</i>	63
Dobrovolnictví	64
<i>Důchodci – dobrovolníci</i>	65
7. Osobnostní zrání lidí ve třetí fázi života	68
Zralá osobnost	70
Charakteristiky zralého člověka a jeho zdravého a silného „já“ (ego)	72
Jak se mění v průběhu života to, co je pro člověka důležité?	73
Pohled vývojové psychologie na běh našeho života	74
Pojetí stárnutí a zrání člověka jako celoživotního děje	74
<i>Co pomáhá a co brzdí cestu k integritě osobnosti?</i>	75
Integrita osobnosti	77
Svoboda volby	79
Síla našeho „já“	80
<i>Co vyplývá z toho, co bylo v této kapitole uvedeno?</i>	80
8. Možnosti, které čekají: Silné stránky charakteru	82
Mít pro co žít i ve stáří	83
Co je cílem třetí fáze života?	83
Silné stránky charakteru	85
Stárnutí a moudrost	88
<i>Co je moudrost?</i>	88
<i>Moudrost a zrání osobnosti</i>	89
<i>Proč zde hovoříme o moudrosti, když hlavním tématem je stárnutí?</i>	89
<i>Dva přístupy soudobého psychologického studia moudrosti</i>	90
<i>Hlubší vhled do otázek zrodu moudrosti</i>	97
Stárnutí a vděčnost	98
<i>Vliv vděčnosti na náš život</i>	99
<i>Cvičení se ve vděčnosti</i>	100
Realistické sebepojetí	101
<i>Proč zde hovoříme o realistickém sebehodnocení?</i>	101
<i>Co nám narušuje kvalitu našeho sebehodnocení?</i>	102
<i>Lidé, kteří mají realistické sebehodnocení</i>	104
<i>Stíny naší osobnosti</i>	104
<i>Dá se charakteristika nenormálního sebehodnocení změnit?</i>	105
Stárnutí a pocity spokojenosti	107
<i>Teploměr našich nálad, citů a emocí</i>	107
<i>Hledači pokladu zvaného štěstí</i>	107

Hledání smysluplnosti života – hodnotová, duchovní, spirituální stránka charakteru	114
<i>Co se rozumí spiritualitou?</i>	114
<i>Spiritualita a religiozita stárnoucích lidí</i>	115
<i>Spiritualita v našem životě</i>	116
<i>Spiritualita inspiruje</i>	117
<i>Základní rozměry spirituality</i>	118
<i>Tržiště nabízených cílových hodnot</i>	118
<i>Spiritualita a religiozita</i>	119
<i>Vztahy mezi lidmi</i>	120
<i>Spiritualita a zdraví</i>	120
<i>Spiritualita a psychika</i>	121
<i>Spiritualita a zvládání těžkých životních situací</i>	121
<i>Hlubší porozumění spiritualitě</i>	121
<i>Úkol pro třetí fázi života</i>	122
<i>Jak vypadá z duchovního pohledu cíl, k němuž má směřovat život?</i>	122
9. K hlubšímu zamyšlení: Čas života jako vzácný dar	123
Co se rozumí slovem čas?	123
<i>Širší pohled na čas</i>	123
<i>Kvalita života</i>	124
Ars vivendi – umění žít ve třetím věku	125
Obsah a forma třetí fáze života	126
10. Podněty pro úpravu života v jeho třetí fázi	128
Dělej vše pro to, aby ti bylo dobře – ale kdy je člověku dobře?	128
Příprava na stáří	129
Podněty pro úpravu stylu života ve třetím věku	131
<i>Tělesně</i>	131
<i>Duševně</i>	132
<i>Sociálně</i>	132
<i>Osobně</i>	133
<i>Organizačně</i>	135
<i>Udržuj pořádek</i>	135
Oč tedy v životě i při stárnutí jde?	136
Literatura	137