
Obsah

PREDSLOV	7
ÚVOD	9
I. Z BIOLÓGIE STARNUTIA	11
1. Prečo starneme	12
2. Starnutie v „hlave“	14
3. Starnutie ikonicky	18
II. STARNÚCI V SPOLOČENSTVÁCH	23
1. Historický pohľad	24
2. O (ne-)kvalite života	28
3. Prognózy	36
III. PSYCHOLOGICKÉ PRÍSTUPY K STARNUTIU	45
1. Gerontopsychológia	46
2. Straty	46
3. Osobnosť – zisky	50
4. Z výskumov tunajších psychológov	67
5. Symptómy a syndrómy	73
IV. O MÚDROSTI	79
1. Kritériá múdrosti	80
2. Psychologické vstupy	85
3. Mravnosť nadovšetko	87
4. Prelaďovanie života	89
5. Hodnotová orientácia	93
V. CITOVÝ ŽIVOT V STARNUTÍ	99
1. Svet emócií	102
2. Späťosť emócií	104
3. Emócie či city?	107

4. Načo sú vlastne?	110
5. Šťastie vs. bolesť	113
VI. K ETICKÝM PROBLÉMOM STARNUTIA	131
1. Konať dobro	132
2. Špecifiká starnutia	134
3. „Princípy pre starnúcich“	139
4. O trojgeneračnej rodine	141
5. Labilita manželstiev	145
VII. AKO SA VYROVNÁVAŤ SO STARNUTÍM?	151
1. Teórie starnutia	152
2. Popularizované rady	156
3. Závery	160
LITERATÚRA – výber D. K.	172