

## Smysl života ve stáří

**„Je zbytné se ptát, má-li život smysl či ne.  
Má takový smysl, jaký mu dáme“. (Seneca)**

Základy uvažování nad smyslem života můžeme najít už v antice. V posledních desetiletích je tento fenomén stále častěji předmětem odborných studií, jejichž cílem je zjistit, čím se vyznačují lidé, kteří prožívají svůj život jako smysluplný, a nalézt faktory, které mají podstatný vliv na ztrátu smyslu v životě člověka. Ve vztahu ke zdraví pak řada těchto prací naznačuje, že silný pocit smysluplnosti v životě je spojován nejen s lepším psychickým, ale i fyzickým zdravím. Ztráta životního smyslu je oproti tomu jedním ze zdrojů psychické rezignace. Smysluplnost života je tedy hluboká lidská potřeba, která ovlivňuje kvalitu života a zdravotní stav člověka. Rozpracování konceptu smysluplného života se nejvíce věnoval V. E. Frankl, který naznačil tři okruhy hodnot, jejichž prostřednictvím člověk smysl života realizuje: hodnoty tvůrčí, prožitkové a postojoyé.

Otázka: „Jaký má můj život smysl?“ se nejvíce objevuje v období dospívání, v životních krizích, ale i v těžké nemoci či v situaci nezměnitelného utrpení. Ve stáří jsou otázky po smyslu života, jeho naplněnosti a směřování naléhavější než kdykoliv před tím a s prodlužováním lidského života ve stáří tato problematika nabývá na významu.

Populace současných seniorů je velmi heterogenní. Zahrnuje jak jedince zdravé, aktivní, tvořivé, žijící v rodině a v kontaktu s přáteli, tak ty, kteří postupně přicházejí o své životní role, nejbližší milé osoby, o zdraví, sílu a soběstačnost...

Jaké jsou tedy zdroje smysluplného života ve stáří? Většina autorů se shoduje v tom, že k těm hodně důležitým patří vzpomínky. Starému člověku zůstávají dosažené zážitky i zkušenosti a jsou nezměnitelnou součástí jeho života. Jde vlastně o zhodnocení toho, co člověk vykonal a prožil, a pokud je takové vzpomínání dostatečně konstruktivní, umožňuje vidět život ve smysluplném kontextu a přijmout jej takový, jaký byl. Když se to podaří, stává se – především v pokročilém a na aktivity omezeném stáří – minulost významným zdrojem smyslu. Důležitými faktory, které naplňují smysl života v přítomnosti seniorů, jsou zvládání požadavků všedního dne, udržování optimismu, kultivování duchovní složky života a zaujetí aktivního postoje i k negativním skutečnostem. To umožňuje vyrovnat se s fakticky nezměnitelným. Směrem do budoucnosti většinou sílí potřeba uspořádat si osobní záležitosti. Smysluplnost života může být ořesena zvláště v pozdním stáří, když se zdá, že už není žádný srozumitelný důvod ke zvládání mnoha závažných obtíží. Podle výsledků nedávných výzkumů mezi seniory patří k ochranným faktorům před ztrátou smyslu života zdraví, život v rodině a dobré vztahy, dostatek radostných zážitků a hodnotových těžišť a také vnímání života s utrpením jako osobnostního růstu. Naopak nízká míra smysluplnosti koreluje u starých lidí především s osamělostí, multimorbiditou ve spojení s dlouhodobou institucionalizací a depresivitou.

Stárnutí a stáří se týká každého z nás, našich blízkých i pacientů. Je zřejmé, že za kvalitu života ve stáří a jeho smysl zodpovídá ve velké míře stárnoucí jedinec sám. Významnou roli hraje ale i nabídka a dostupnost poskytované péče. A zde se nabízí otázka, zda v kontextu překotných změn za současné společenské situace nedojde k jejímu redukování pouze na základní životní potřeby i za cenu ztráty individuality seniorů a důstojného a naplněného stáří.

Jiřina Ondrušová

---

### MUDr. Jiřina Ondrušová

Husitská teologická fakulta Univerzity Karlovy v Praze  
Pacovská 350/4, 140 21 Praha 4  
ondrusova.j@seznam.cz

---