

# Jak (pře)žít se stárnoucími rodiči

- PROBLÉMY STÁŘÍ Z POHLEDU PEČOVATELE
- ZÁSADY A RIZIKA PEČOVATELSKÉ ROLE
- PSYCHOLOGIE RODINNÝCH VZTAHŮ

**PKK**  
PSYCHOLOGIE PRO KAŽDÉHO

Tomáš Novák  
The Beastess



# Jak (pře)žít se stárnoucími rodiči

**Tomáš Novák**  
**The Beastess**



GRADA Publishing

**Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.*

**PhDr. Tomáš Novák**

**The Beastess**

**JAK (PŘE)ŽÍT SE STÁRNOUCÍMI RODIČI**

---

**TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:**

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

[www.grada.cz](http://www.grada.cz)

jako svou 5266. publikaci

JUDr. Daniela Kovářová (kapitola Dědění)

Odpovědný redaktor Zdeněk Kubín

Sazba a zlom Radek Vokál

Návrh a zpracování obálky Daniela Eftimiadisová

Počet stran 136

Vydání 1., 2013

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

© Grada Publishing, a. s., 2013

Cover Photo © fotobanka Allphoto

**ISBN 978-80-247-4623-4**

---

**ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:**

**ISBN 978-80-247-8676-6 (ve formátu PDF)**

**ISBN 978-80-247-8677-3 (ve formátu EPUB)**

---

# OBSAH

9

---

ÚVOD

ČÁST I

PSYCHOLOGIE RODINNÝCH VZTAHŮ

12

---

SOCIOLOGICKO-PSYCHOLOGICKÝ  
APERITIV ANEB „JSME JEDNÉ KRVÉ“,  
LEČ DOSTI ROZDÍLNÍ

17

---

TROCHA EXOTIKY PŘED HLAVNÍM  
CHODEM

22

---

SLEPIČÍ POLÉVKA S KAPKOU ŽLUČE

27

---

ODBORNÉ NAHLÉDNUTÍ DO RODINNÉ  
KUCHYNĚ

29

---

STARÉHO PSA ANI KOČKU NOVÝM  
KOUSKŮM NENAUČÍŠ

36

---

RODINNÁ PŘESMYČKA

---



---

**ČÁST II**  
**PROBLÉMY STÁŘÍ Z POHLEDU**  
**PEČOVATELE**

- |    |                                                     |
|----|-----------------------------------------------------|
| 40 | <hr/> <b>MYSLETE NA STÁŘÍ... SVÉ VLASTNÍ!</b> <hr/> |
| 42 | <hr/> <b>JAK CHCETE SVŮJ STEAK?</b> <hr/>           |
| 47 | <hr/> <b>RIZIKA PEČOVATELSKÉ ROLE</b> <hr/>         |
| 49 | <hr/> <b>NEMOCI STÁŘÍ</b> <hr/>                     |
| 63 | <hr/> <b>KOMUNIKACE S VELKÝM TRÁPENÍM</b> <hr/>     |
| 68 | <hr/> <b>DĚTI V ROZPACÍCH</b> <hr/>                 |
| 73 | <hr/> <b>POSLEDNÍ VĚCI...</b> <hr/>                 |
| 77 | <hr/> <b>DĚDĚNÍ</b> <hr/>                           |
| 81 | <hr/> <b>ZÁSADY DOBRÉHO PEČOVATELE</b> <hr/>        |

**ČÁST III**  
**PROTISTRESOVÁ SVĚPOMOC**

- |    |                                                                    |
|----|--------------------------------------------------------------------|
| 84 | <hr/> <b>SYNDROM VYHOŘENÍ</b> <hr/>                                |
| 87 | <hr/> <b>JAK KOMUNIKOVAT V OBTÍŽNÝCH</b><br><b>SITUACÍCH</b> <hr/> |



---

100

---

**JAK ZMÍRNIT DOPAD STRESU  
NA PEČOVATELE**

---

109

---

**SVÉPOMOCNÉ PROTISTRESOVÉ TECHNIKY**

---

**ZÁVĚR**

---

120

---

**O VDĚČNOSTI**

---

**PŘÍLOHA**

---

124

---

**PORADNY A JINÉ UŽITEČNÉ INSTITUCE**

---

128

---

**WEBOVÉ STRÁNKY**

---

129

---

**KONTAKT NA AUTORY**

---

130

---

**PŘEČTĚTE SI**

---

# MOTTO

*„Je [...] velmi pravděpodobné, že posun sňatků a porodů do vyššího věku ženy, prodloužení intervalu mezi porody, spolu s prodloužením střední délky života, učiní z české ženy permanentní pečovatelku. Nejdříve přijde péče o malé dítě, která bude vystřídána souběhem starostí s pubescentem a stárnoucími rodiči. Pak přijde na řadu intenzivní péče o staré a možná i chronicky nemocné rodiče, a vše bude završeno péčí o nemocného manžela.“*

(Svobodová K.: Gender a poskytování péče starším osobám.  
*Právo a rodina*, 2007)





# ÚVOD

Stále větší počet lidí středního věku se ocitá ve složité a leckdy skoro neřešitelné životní situaci naplňování několika těžko slučitelných rolí. Autorka poněkud sarkastického úvodního motta zdůrazňuje v tomto směru zejména postavení českých žen, jež jsou díky společenskému a kulturnímu klimatu v naší zemi vystaveny objektivně obrovskému tlaku. Situace se však netýká jen žen a neomezuje se pouze na Čechy a Moravu. Dle téhož článku v časopise *Právo a rodina* patří k tzv. *sandwich generation* v současné době v celé Evropské unii 5 % populace ve věku 35–64 let. Jinými slovy, 5 % lidí středního věku zároveň chodí do zaměstnání, pečuje o děti a nádvkem se stará o staré rodiče (jsou jako náplň slisovaná mezi dvěma až třemi chleby – *sandwich*). U mužů jsou to 3 %, u žen 8 %. Jde o záležitost mimořádně náročnou.

Podle různých mezinárodních studií více než polovina těchto pečovatelů trpí psychiatrickými problémy ve smyslu zhoršené adaptace na stres, ale i zdravotními potížemi, zvýšenou úmrtností a poruchami v mezilidských vztazích. Pokusili jsme se proto čtenářsky přístupnou formou poodhalit nejen sociologické, ale i hlubší psychologické příčiny tohoto závažného jevu. Je více než jasné, že budoucnost sama o sobě nepřinese žádné zlepšení. Populace stárne a ekonomickým propadem Evropské unie snad ani nemá smysl se zabývat. Bude na jednotlivcích, jak se ve zhoršených podmínkách se životem poperou. Dovolili jsme si tudíž zpochybnit některá tzv. morální klišé a nabídnout trochu jiný úhel pohledu. V závěrečné části přinášíme řadu praktických rad pečovatelům, včetně nabídky relaxačních metod.

Kniha je dílem dvou autorů, muže a ženy. Tomáš Novák je psycholog, jenž má na svém kontě více než 44 let práce v rodinné poradně, jakož i hezkou řádku populárních psychologických publikací. Spoluautorka skrývající se pod pseudonymem The Beastess je doktorkou medicíny se sedmnácti lety psychiatrické praxe doma i v zahraničí. Při psaní jsme vycházeli především z vlastní odborné zkušenosti.

Přes veškerou závažnost tématu nechceme, aby vás hned zkraje přepadly chmury. Proto vězte, že péče o staré rodiče může přinést i nečekaně příjemný bonus. A to v podobě elixíru věčného mládí! Nevěříte? Tvrzení dokládá příběh paní Jany. Obdržela pozvánku na sraz čtyřicet let po maturitě. Věděla, že její

maminka není ráda sama, zvláště večer. O srazu se zmínila s lehkými rozpaky. Maminka ji však příjemně překvapila. Právila: „To já tě na takovou příležitost pustím. Maturita je jen jednou v životě. Musíš mi ale slíbit, že se vrátíš v pořádku domů a některý z chlapců tě doprovodí. To víš, chodit dnes sama v noci, to nejde.“

Zkrátka v očích svých rodičů budeme navždy dětmi...



# ČÁST I

## PSYCHOLOGIE RODINNÝCH VZTAHŮ

# SOCIOLOGICKO- -PSYCHOLOGICKÝ APERITIV ANEB „JSME JEDNÉ KRVĚ“, LEČ DOSTI ROZDÍLNÍ

V České republice je 80 % populace přesvědčeno, že je povinností dospělých dětí postarat se o své staré rodiče. Reprezentativní výzkum u lidí starších šedesáti let ukázal, že více než polovině těch, kteří uvedli, že se sami o sebe nemohou starat, jejich děti poskytují pravidelnou pomoc, 31 % z nich takto pomáhá denně. To není málo. Spíše naopak. Do značné míry to koriguje obecné stesky na jistý egoismus mladších generací. Data zajímavě ilustrují jiný, obdobně seriózní výzkum, jenž dokládá, že podobné procento seniorů pravidelně a výrazně pomáhá materiálně i svou prací svým dospělým dětem. Naivní optimista a ctitel sociologických výzkumů poněkud zjednodušeně vysvětlovaných by mohl s úsměvem říci, že v této oblasti je vše v pořádku. Souvislosti jsou ovšem poněkud složitější. Především zde existuje jistá nevyrovnanost.

Ženy tvoří tři čtvrtiny pečujících osob; nejčastěji pomáhají dospělé dcery (33 %). Vysvětluje se to v souvislosti se socializací dívek. Syn se v rámci své identity musí odpoutat od své matky výrazněji než dcera. Archetyp ženství s sebou nese výrazný důraz na pečovatelské. Ženy mají v této sféře ne-li větší talent, tak nepochybně více ochoty dělat, co je třeba. Mívají menší tendenci k „velkorysému“ koncepčnímu myšlení, řešícímu zásadní záležitosti. Naopak více vnímají zdánlivě drobné, leč nutné úkoly. S jistým zjednodušením je možno říci, že někdy pro stromy nevidí les. Pánové ovšem z obdobně zjednodušujícího pohledu občas pro les nevidí stromy.

Za samozřejmost se považuje také vyšší loajalita žen k rodině. Svou roli hrají často menší ambice i přinejmenším platově horší postavení žen na pracovním trhu. Za zmínku stojí i vyšší míra zodpovědnosti žen. Jisté rozdíly existují také v typu pomoci. Ženám je častěji vymezena nenápadná, leč každodenní, a tím i mimořádně vyčerpávající pomoc. Muži pomáhají častěji v rámci nárazových, větších akcí. Například někam odvézt, vymalovat byt, opravit potřebné atd.

V souvislosti se zmíněným koncepčním myšlením je zajímavé, že vyřizování na úřadech a institucích vykonávají pro své staré rodiče častěji dcery než synové. Chlapci, tedy již velcí, zase častěji obstarají tzv. mužský aspekt vyřizování. Dcera kupříkladu zajistí potřebného řemeslníka a syn mu častěji než ona vysvětlí, co je nutno udělat.

Trvalou péčí o staré rodiče, finančně zajištěnou (byť nevalně) prostřednictvím úředně přiznané sociální dávky pečovatele, vykonávají sice ženy častěji, ale není to nijak výlučné. V nezanedbatelném počtu tak činí i muži. Zejména ovšem ti, kteří před svou pečovatelskou érou byli dlouhodobě nezaměstnaní. Jinak řečeno – kvůli svým seniorům nedávají synové v zaměstnání výpověď; k finančně honorované péči se spíše uchýlí, když jim nic jiného nezbývá. Ženy se naopak svého povolání kvůli potřebným příbuzným často vzdají.

Pozoruhodný je dlouhodobě existující „tlak tří směr“. Dokonce i u žen velmi profesně kvalifikovaných mnohdy tradičně přetrvává „poznaná nutnost“ angažovat se na třech frontách. V zaměstnání, v rámci péče o rodinu (tj. o manžela a své, byť již takřka nebo dávno dospělé děti) a do třetice o starší generaci. To není maličkost, zvláště uvědomíme-li si, že tyto maximálně vytížené, někdy až k sebezničení obětavé a pečlivé ženy nejsou právě nejmladší. Naopak jejich řekněme střední věk přináší obvykle jistou míru vlastních zdravotních problémů.

K silným stránkám těchto dam, leckdy hodných spíše obdivu než následování, patří značná míra zodpovědnosti a sklonu své nejbližší poněkud „zpovýkat“. Slabší je to, pokud se týče schopnosti využívat své asertivní právo „zvážit, zda a nakolik jsem zodpovědný za problémy druhých, byť třeba i blízkých lidí“. Důsledkem oné poněkud zbytnělé ochoty pečovat je ve vztahu k dospělým dětem tzv. mama hotel – dokonalá péče požadující jen částečnou, nebo dokonce zanedbatelnou úhradu vynaložených materiálních nákladů (práce se nepočítá vůbec).

Existuje i na jinou klientelu zaměřený „filiahotel“ (z lat. *filia*, tj. dcera). Na rozdíl od předchozího se o něm nemluví a nepíše. „Hoteliérkami“ jsou velmi obětavé dcery, jež dokáží neuvěřitelně rozmazlit své staré rodiče, výrazně častěji matku. Ta jim dá po čertech pocítit, pokud není spokojena například s přinesenou značkou jogurtu. Přitom si pochopitelně přeje právě ten jediný a vyvolený konkrétní mléčný výrobek, který v nedalekých obchodech zrovna nenabízejí. Nejen jogurtem mohou být živeny výčitky. Jistá paní vyčínila zle své dceři poté, co od ní obdržela bílé hrozny. I na slízičky došlo. Dcerka by po půl století svého života

snad mohla již vědět, že stará máma nesnáší bílé, ale naopak miluje modré hrozny. Bílé jsou totiž kyselé a těžké do žaludku. Ty ať si odnese.

Inu... necitelná dcera to jistě ví, ale je jí to jedno. Pro starou, nemocnou mámu koupí první, co jí padne pod ruku, a kdož ví, zda v tom není i úmysl. Ponížit a zesměšnit maminku. Nedopřát jí ani tu malou „hroznovou“ radost, jež jí ještě zbývá. A možná – věřit se tomu ani nechce – ta vypočítavá osoba koupila ovoce jen pro formu. Předpokládala, že je formálně mámě věnuje a poté si je bude moci odnést domů. Ostatně, co jinak s nimi. Nechť si je odnese, a nejlépe udělá, pokud je cestou věnuje nějakému bezdomovci.

Dcera brala situaci s nadhledem. Věděla, že se mámě stěží zavděčí. Hrozny oprala a umístila na mísu v kuchyni. Následující den jí v „hrozně“, opravujeme „hroznové“ kauze čekaly dvě zprávy. Jedna dobrá a druhá špatná. Problém byl jen v tom, že nebylo snadné odlišit, která je která. Takže po pořádku: mísa byla prázdná, hrozny zmizely. Maminka to komentovala slovy, že je musela vyhodit, neb se jí „navalovalo“, sotva na ně pohlédla.

Při úklidu ovšem dcera našla za hrncem zastrčený igelitový sáček. Obsahoval stopky hroznů.

„Zasmála jsem se tomu,“ řekla mi, a dodala: „Tušila jsem to. V životě se leda-cos opakuje. Já kdysi jako holka doma také schovávala chleba s kvasnicovou pomazánkou. Ta mi strašně nechutnala, a přitom je, jak maminka vždy říkávala, tak zdravá; a každá normální holka má právě tuhle pomazánku moc ráda.“

V souladu s klasickou stavbou dramatu by měla nyní následovat patřičná krize a katarze. Budiž, i když v tomto případě je poněkud paradoxní. Ne, nestalo se, že za týden stará dáma odmítla hrozny modré s tím, že jak každá dobrá dcera musí vědět, staříčká matka dává přednost bílým. Modré hrozny přijala a ironicky pravila na adresu dcery: „Hm, najednou to jde, koupit modré, ale ty jsi mě už odnaučila mít na něco chuť. Klidně si je odnes, stejně jako minule ty bílé!“ Dcera zachovala klidnou tvář a vlídně opáčila: „Ale jen si je sněz, mami. Však uvidíš, jak jsou dobré.“ Maminku tím inspirovala k úvaze na téma: „Hrozny by snad i dobré mohly být, ale co s nimi, když život je špatný a nestojí za nic.“ Jaký by také mohl být jiný, když dcera o matku nestojí, je špatně vychovaná a vždy v minulosti myslela hlavně na sebe. To se jen tak nezmění. Prostě je to osud.

Pokud zůstaneme u již zmíněné klasické struktury aristotelovského dramatu, zatím šlo o pouhou **expozici**. Tedy seznámili jsme se tu s osobami, prostředím a okolnostmi sledované situace. Nyní následuje **kolize**, čili „zauzlení“ – rozvíjí se dramatická zápletk. Objevují se náznaky střetů, situace se zvolna vyhrcoje.