

**Jaro Křivohlavý**



# **STÁRNUTÍ Z POHLEDU POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE**

**Možnosti, které čekají**



 **GRADA®**



Jaro Krivohlavý

---

# STÁRNUTÍ Z POHLEDU POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE

Možnosti, které čekají

***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.*

**prof. PhDr. Jaro Křivohlavý, CSc.**

**STÁRNUTÍ Z POHLEDU POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE**  
**Možnosti, které čekají**

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

jako svou 4526. publikaci

**Recenzoval:**

prof. MUDr. Pavel Kalvach, CSc.

Odpovědná redaktorka Šárka Vieweghová

Sazba a zlom Milan Vokál

Návrh a zpracování obálky Michal Němec

Počet stran 144

Vydání 1., 2011

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2011

Cover Photo © fotobanka Allphoto

**ISBN 978-80-247-3604-4** (tištěná verze)

**ISBN 978-80-247-7046-8** (elektronická verze ve formátu PDF)

---

# OBSAH

|                                                                              |           |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Předmluva</b> .....                                                       | <b>9</b>  |
| Komu je tato kniha určena? .....                                             | 9         |
| Proč je zde položen důraz na pojetí pozitivní psychologie? .....             | 10        |
| <b>1. Stárnout – ano, ale moudře a dobře</b> .....                           | <b>12</b> |
| 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        |
| <b>2. Radikální změna života – odchod do důchodu</b> .....                   | <b>23</b> |
| 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        |
| <b>3. Jak pozitivní psychologie studuje problémy stárnutí</b> .....          | <b>29</b> |
| 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        |
| <b>4. Co nám o stárnutí říkají výsledky soudobých psychologických studií</b> . . .                                                            | <b>38</b> |
| 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        |
| <b>5. Pojetí psychologie stárnutí na základě výsledků soudobého výzkumu</b> . . .                                                             | <b>53</b> |
| 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        |
| <b>6. Předávání kulturního dědictví další generaci</b> . . . . .                                                                              | <b>61</b> |
| Dědictví . . . . .                                                                                                                            | 62        |

|                                                                                   |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Kulturní dědictví . . . . .                                                       | 62        |
| <i>Účast na kulturním dění v našem nejbližším okolí</i> . . . . .                 | 63        |
| Dobrovolnictví . . . . .                                                          | 64        |
| <i>Důchodci – dobrovolníci</i> . . . . .                                          | 65        |
| <b>7. Osobnostní zrání lidí ve třetí fázi života</b> . . . . .                    | <b>68</b> |
| 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        |
| <b>8. Možnosti, které čekají: Silné stránky charakteru</b> . . . . .              | <b>82</b> |
| 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>Šířít 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 státnutí jde? . . . . .                            | 136 |

## Literatura . . . . . 137

# PŘEDMLUVA

*„Prodlužování věku je vítané, je-li spojeno  
s přiměřenou kvalitou života.“*

Tamara Tošnerová (2009, s. 22)

## KOMU JE TATO KNIHA URČENA?

Tato kniha je určena čtenářům, kteří si uvědomují, že **třetí úsek života** (věk mezi 65 a 85 lety) je čeká, nebo v tomto věku, který trvá relativně dosti dlouho, právě žijí. Je určena i těm, kdo se chtějí dozvědět o tom, co v tomto věku prožili jiní, kteří touto fází života již prošli, nebo se seznámit s tím, co nového a nadějného se v této oblasti objevilo ve studiích psychologů a jiných odborníků (biologů, neurologů, lékařů atp.). Autor přitom splňuje obě tyto podmínky. Je mu 86 let a posledních sedmdesát let studuje – s velkým osobním zájmem a nasazením – psychologii.

To, že se střední doba života v současné době u nás prodlužuje, a to dosti výrazně, je možno chápat různě. Na jedné straně se můžeme děsit toho, že budeme déle staršími lidmi. Na druhé straně se můžeme radovat z toho, že nám bude dovoleno delší dobu prožívat život v kontaktu s širší rodinou a s druhými lidmi. Gerd Kempermann – neurolog, který se zabývá studiem fungování mozku, k tomu říká: „Větším překvapením nežli trvalé prodlužování průměrné délky života je to, že si tuto skutečnost stále mnoho lidí neuvědomuje. A přece dává tato nová situace člověku možnost využít svůj život tvořivěji, smysluplněji a nadějněji.“ (2009)

*Nejde jen o to, přidávat léta životu, ale i o to, přidávat život darovaným létům navíc.“*

Motto Gerontologické společnosti USA

## PROČ JE ZDE POLOŽEN DŮRAZ NA POJETÍ POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE?

S pojetím stárnutí je v naší mysli často spojena představa mnohých negativních projevů. Ty se týkají vnějšího vzhledu, zdravotního stavu, ekonomické úrovně života či sociální péče o starší lidi. Tomuto zaměření na negativní věci podléhá i mnohé psychologické pojednání o otázkách stárnutí.

V protikladu k tomu se soudobá pozitivní psychologie snaží vidět nejen negativní, ale i pozitivní jevy v psychice člověka – i v psychice stárnoucího člověka. Protože jde o relativně novou a dosud ne moc známou, i když nadějnou oblast psychologie, chceme ji touto knihou čtenářům přiblížit.<sup>1</sup>

Tato kniha je i osobní odpovědí za dar života. Jsem vděčný za to, že mi bylo dáno ve zdraví se dožít 86. roku svého života a diamantové svatby s manželkou Martou, rozenou Novotnou z Bohumilic. Tím jsem přestoupil ze třetího úseku své životní cesty, který byl i pro mne nejšťastnějším, do úseku čtvrtého – do věku dlouhověkosti. Díky za to.

V Třebenicích, 19. 3. 2011

autor

### K zamyšlení

*„Učte se stárnout, ne mládnout – je to mnohem perspektivnější.“*

Pavel Kosorin

*„Stárneme všichni. Pro každého z nás je aktuální se nad stárnutím zamyslet.“*

Květoslav Šipr (1997, s. 12)

*„Naše šance na dlouhý život jsou dnes vyšší a šance našich dětí a vnoučat budou ještě vyšší. S těmito možnostmi bychom se měli naučit moudře hospodařit.“*

Gerd Kempermann (2009, s. 26)

*„Ve vyspělých průmyslových zemích roste střední délka života asi o jeden až tři roky za desetiletí.“*

Peter Gruss (2009, s. 7)

<sup>1</sup> Tento protiklad je možno vidět při porovnání psychologie stárnutí (Stuart-Hamilton, 1999) psané z hlediska „negativní psychologie“ a této publikace nebo prvního českého přehledu problematiky pozitivní psychologie (Křivohlavý, 2004).

*„To, jak budeme stárnout, záleží do určité míry na nás. Právě nyní začínáme tvořit podobu svého stáří. Stále větší část svého života budeme prožívat ve stáří. Měli bychom si položit otázku, jak využijeme získané přírůstky v délce života a jaké chceme stáří pro sebe a pro své rodiče.“*

Výňatky z usnesení Ministerstva práce a sociálních věcí (2008, s. 7, 8, 21)

# 1. STÁRNOUT – ANO, ALE MOUDŘE A DOBŘE

*„Stárnutí je děj velice složitý, ale ovlivnitelný.“*  
S. Harmar a D. Gordon (2009)

*„Stárnutí je ústřední myšlenkou melodie celého života.“*  
Max Bürger (in Paul P. Baltes, 2009)

Všichni stárneme.

Dnes jsme mladší, nežli budeme zítra.

Zítra budeme starší, nežli jsme dnes.

Žít dobře znamená i dobře stárnout.

A dobře stárnout znamená žít dobře.

Stárnutí se nevyhneme – jde o to je dobře přijmout – jako dar – a moudře s ním hospodařit.

Z tohoto daru života se chceme radovat a vytvořit z něj něco dobrého, ba – pokud možno – to nejlepší, co je v našich silách.

O to jde – i v této knize.

---

## A OČ TEDY ZDE JDE?

---

Jde o seznámení se s tím, co se v poslední době podařilo zjistit v solidních empirických, tj. věcných vědeckých výzkumech tří dílčích oblastí psychologie – vývojové psychologie, psychologie zdraví (*health psychology*) a tzv. pozitivní psychologie (*positive psychology*). Všechny tři tyto oblasti psychologického studia jsou v současné době již dobře etablovány na celém světě. V některých státech (USA, Německo) existují specializované ústavy výzkumu stárnutí, vychází tam řada odborných časopisů o problematice stárnutí (např. *Psychology and Aging*, *International Journal of Aging and Human Development*, *Research on Aging* atp.), odborníci věnující se této problematice mají své celostátní i mezinárodní odborné organizace a kongresy.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> V USA existuje od roku 1974 centrální výzkumný ústav stárnutí National Institute of Aging. V Německu existuje v Berlíně obdobný ústav: Max Planck Institute for Human

Poznatky těchto věd zde podáváme tak, **aby je mohl číst bez problémů každý, kdo o tyto věci projeví zájem**. Proto je možno tuto knížku považovat z určitého hlediska za **příručku psychologické přípravy na důchod**, tj. za soubor podnětů pro vhodné uspořádání života v důchodu. **Je možno se na ni dívat jako na učebnici psychologie stárnutí**, přesněji třetího úseku života (lidí ve věku mezi 65–85 lety). Není to však učebnice zahrnující celou gerontologii, i když stárnutí je dominantní téma gerontologie, vědy, o stárnutí. Tato věda zpracovává poznatky mnoha různých vědních oborů o stárnutí a psychologie stárnutí je její dílčí částí.

## CO SE O STÁRNUTÍ V POSLEDNÍ DOBĚ ZJISTILO?

1. Ukazuje se, že stárnutí není záležitostí lidí, kterým bude pomalu sto let, ale že se jedná o něco, co se táhne celým životem – jak ukazuje celostní (celoživotní, holistické, biodromální) pojetí života a **psychologie celého života** (*life-long-psychology*).<sup>3</sup>
2. Ukázalo se, že **zrání a růst osobnosti – i její integrace** nekončí tím, že člověk přestane být zaměstnán. Zdá se, právě naopak, že integrace osobnosti se může plně rozvinout – jako růže – právě ve třetí fázi života.<sup>4</sup>
3. Ukázalo se, že je možno pomoci lidem **připravovat se na to, co je čeká v době důchodu**. Je však třeba s tím začít dříve než až při vstupu do důchodu.
4. Zjistilo se nejen to, že některé mozkové buňky umírají, ale i to, že se v tomto věku i nové buňky a nervová spojení v mozku rodí a že je díky tomu možno se něčemu novému i ve starším věku naučit. Řečeno v neurologické terminologii: ukázalo se, že existuje tzv. dospělá neurogeneze. V mozku se totiž stále – i v době staršího věku – vytvářejí nová spojení.<sup>5</sup>

---

Development and Education, ve Švédsku (ve Stockholmu) Gerontology Centrum aj. Stárnutí je tak zkoumáno z mnoha různých hledisek. Své mají k tomu co říci biologové, neurologové, psychologové, sociologové, ba i politologové. Studium stárnutí je tak interdisciplinárním problémem.

<sup>3</sup> Příkladem tohoto pojetí psychologie celého života je u nás kniha Pavla Říčana (2004).

<sup>4</sup> Za tento symbol a obraz děkuji profesorovi Martinu E. P. Seligmanovi, emeritnímu předsedovi Americké psychologické společnosti (APA), který ho použil při své návštěvě v Praze jako odpověď na můj osobní dotaz po tom, co se domnívá, že je úkolem třetího úseku životní cesty člověka.

<sup>5</sup> Bližší viz např. Kempermann (2009).

5. Potvrdilo se, že ve třetí fázi života jsou skutečně lidé v průměru moudřejší a moudrost se stává nezávislou na inteligenci.<sup>6</sup>
6. Ukázalo se, že se s **moudrostí** člověk nerodí, ale získává ji v průběhu života. Nejen to. Ukázalo se i to, že tomu je možno pomoci i ve starším věku – a jak.
7. Došlo k znovuoobnovení něčeho, co odnepaměti dodávalo lidem sílu, ba i moudrost v těžkých životních situacích – toho, čemu naši otcové říkali „ctnosti“ a co dnes moderně nazýváme **silné stránky charakteru** (*human strengths*).<sup>7</sup>
8. Do období třetí fáze života spadá doba nejvyšší míry štěstí. Profesor Carlo Strenger z Univerzity v Tel Avivu zveřejnil nedávno (2010) výsledky široce založeného výzkumu. Byl proveden v USA a Německu. Účastnilo se ho celkem 21 000 mužů a žen různého věku. Těmto lidem byla dávana řada otázek. Jedna z nich se týkala toho, jak se cítí šťastni. Svou odpověď měli vyjádřit jedním ze sedmi stupňů předložené škály. Co se zjistilo, je uvedeno v tabulce 1.

*Tab. 1 Výše pocitu štěstí*

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Mladí lidé ve věku necelých 20 let | 5,5 |
| Dospělí lidé ve věku 40 let        | 4,0 |
| Lidé starší 70 let                 | 5,9 |

Výsledky uvedené v tabulce ukázaly, že **poměrně nejšťastnějšími se cítí být lidé, kterým je přes 70 let** – a to je již třetí fáze života!

Můžeme se ptát, proč je tomu tak? Je možné, že se na tom podílí skutečnost, že lidé po sedmdesátce mají relativně volnější režim. Jejich děti žijí již obvykle relativně samostatným rodinným životem, povinností není tolik, kolik jich bývalo v době zaměstnání, a je též více volného času, s nímž je možno svobodně nakládat. Ti, kterým je méně než 70 let, se mají tedy na co těšit.

9. V poslední době se objevily zvláště ve vyspělých státech **speciální kurzy pro lidi odcházející do důchodu**. Tyto kurzy organizují někdy větší podniky pro své zaměstnance, jindy různé sociální nebo dobrovolné organizace. V těchto kurzech se věnuje velká pozornost jak velice konkrétním

<sup>6</sup> Bližší viz např. Baltes a Baltes (1990).

<sup>7</sup> Souborný přehled o této problematice podává např. Peterson a Seligman (eds. 2004) nebo Aspinwall, Staudinger (eds. 2003).