

# Psychologické zkoumání moudrosti stáří

Lucie Švancarová

FSS MU Brno

lucie.sv@gmail.com

## Abstrakt

*Stručný přehled psychologických teorií moudrosti uzavírá přístup Kenyona a Randalla, který je hlavním východiskem vlastního kvalitativního výzkumu provedeného se sedmi respondenty ve věku 68 – 86 let, jehož cílem je zachytit indikátory životní moudrosti seniorů. Zpracování 3-6 hodinových rozhovorů podle schématu Dana P. McAdamse vede k rekonstrukci životního příběhu respondentů. Holisticko–obsahová narativní analýza směřuje k hierarchickému uspořádání charakteristik moudrosti v kontextu struktury osobnosti a životní dráhy respondentů. V příspěvku se uvádějí pozoruhodné souvislosti a předběžné závěry tohoto zkoumání.*

*Klíčová slova:* moudrost, stáří, životní příběh

## Úvod

Hlavní přístupy ke zkoumání moudrosti by se daly ve stručnosti rozdělit takto:

Moudrost pojímaná jako kognitivní proces. Tento přístup představuje především Berlínské paradigma moudrosti. Moudrost podle něj zahrnuje (Baltes, Glück, Kunzmann, 2002): bohatou faktickou znalost v oblasti zásadní pragmatiky života, bohatou procedurální znalost, kontextualismus životní dráhy, relativismus hodnot a životních cílů a rozpoznání a vyrovnání se s nejistotou.

Jiný typ přístupů vidí moudrost jako rovnováhu. Například Robert Sternberg (2003) přímo pojmenovává svou teorii Rovnovážná teorie moudrosti. Podle ní musí moudrý člověk umět udržet rovnováhu mezi svými zájmy, zájmy druhých a zájmy širšího prostředí a zároveň umět správně volit, kdy je třeba se na vnější podmínky adaptovat, kdy je přetvářet a kdy je třeba změnit prostředí. Od jiných schopností se moudrost odlišuje hlavně tím, že má jako cíl obecné dobro.

Podobně Monika Ardeltova (2000) vidí moudrost jako integraci afektivních, kognitivních a reflexivních vlastností.

John Meacham (1990) zase pojímá moudrost jako rovnováhu mezi věděním a pochybováním. Příliš jisté věděním nás může vést do sociální izolace, protože nejsme schopni naslouchat tomu, co říkají druzí, ale také přílišné pochybování nás vzdaluje od těch, kteří by nám mohli pomoci břemeno pochybností nést.

Jinými autory je moudrost viděna také jako odvaha a schopnost moudře jednat v reakci na specificky lidské potřeby a extrémní situace (Oser, Schenker, Spsychiger, 1999)

Rámec mé vlastní práce však tvoří hlavně narativní gerontologie v pojetí Randalla a Kenyona (2001). Tito autoři tvrdí, že nestárneme pouze biologicky, sociálně a kognitivně, ale také biograficky, to znamená s ohledem na naše vzpomínky a významy, které připisujeme událostem, které nás potkaly. Moudrost pak v jejich pojetí prostupuje životním příběhem stejně jako význam literaturou. Je to typ moudrosti, kterou označují jako obyčejnou. Není to vlastnost vyhrazená několika zvláště obdarovaným, je to náš jedinečný způsob bytí. Přes potíže definovat obyčejnou moudrost je jejím obecným znakem, že člověk vnímá svůj život jako příběh a cestu. Získat přístup k vlastní moudrosti můžeme právě rozvažováním nad životním příběhem.

Na konci života přichází na řadu také fáze sdílení, která je v autobiografickém dobrodružství klíčová. Podle těchto autorů je vůbec nejdůležitější, protože nám dává možnost a s ní i odpovědnost, pokusit se explicitně vyjádřit naši obyčejnou moudrost. Moudrost, která prostupuje naše životní příběhy není plně uskutečněna, dokud se od dobrodružství žití neposuneme k autobiografickému dobrodružství, dokud své příběhy nečteme.

Posun od životního příběhu, který je pouze prožíván, k příběhu, který je také čten, nazývají tito autoři „storying moment“. Ten se může objevit ve skupinách zabývajících se autobiografií, uprostřed náboženské zkušenosti nebo také po jakémkoliv traumatu. Charakteristické pro tento okamžik je, že v něm ztrácíme kontrolu sami nad sebou.

S ohledem na tato teoretická východiska jsem pro svůj výzkum zvolila metodu rozhovorů o životním příběhu podle Dana P. McAdamse doplněný v úvodu o spontánní vyprávění. S každým respondentem jsem strávila 3 až 6 hodin rozhovoru rozdělených do dvou až čtyř setkání. Schéma rozhovoru o životním příběhu obsahuje tyto okruhy otázek: Otázky na životní kapitoly, otázky na klíčové události, otázky po významných lidech, budoucích plánech, otázky na stresy a problémy, otázky ohledně hodnot a přesvědčení a otázku na centrální téma. Právě tuto poslední výzvu: „Přehleďte svůj životní příběh a řekněte zda můžete rozpoznat nějaké centrální téma, poselství nebo myšlenku, které procházejí textem“, považuji za nejdůležitější pro zkoumání obyčejné moudrosti, protože zve člověka, aby se zabýval životem jako příběhem a ptá se po tom, co je v něm jedinečné.

Výzkumný soubor tvoří tři ženy a čtyři muži ve věku od šedesáti osmi do osmdesáti šesti let. Pouze v jednom případě jsem svého respondenta vybrala sama na základě svého údivu nad ním. Ostatní respondenti vybírali mí přátelé středního či staršího věku, které jsem požádala, aby se stali nominátory pro výzkum životní moudrosti.

V odpovědích šesti ze sedmi respondentů, které jsem dosud podrobila holisticko-obsahové narativní analýze, nacházím dva základní pohledy na život, totiž život jako dar a život jako úkol, jak výstižně říká jeden z respondentů:

*„No, kdybych to měl nějakým způsobem shrnout. No, asi v tom smyslu, že ten život přijmout jako dar, ale současně taky jako úkol. A že je dobře, když si to člověk uvědomí nějak tak poměrně brzy. Že má za ten svůj život jak odpovědnost, tak taky má nějaký úkol splnit. Když rozpozná, jaký je jeho založení, protože ten úkol značně závisí na tom, jak je člověk ustrojený... A potom se ho snažit naplňovat. Ale to jak způsobem takovým aktivním tak taky způsobem trochu zkoumavým a pokorným.“*

Jak přijmout život jako dar a úkol objasňuje tento muž s pomocí úsloví: „*Člověče přičiň se a Pán Bůh ti požehná.*“ Je potřeba snažit se vlastními silami zajistit podmínky pro život svůj i své rodiny, ale zároveň počítat s tím, že jsou kolem nás vnější síly, kterým se musíme podvolit.

Tyto dva aspekty života, totiž dar a úkol, najdeme i v dalších výpovědích. K přijetí života jako daru patří téma vděčnosti, akceptace vlastního životního údělu, údiv nad tím, co život přinesl a také schopnost žít svůj život radostně.

Postoj k životu jako k daru zároveň chrání člověka před pocitem nezávislosti a soběstačnosti, který je podle jednoho z respondentů největším ohrožením pro člověka.

Jiný respondent zase vidí toto přijetí života jako daru a zároveň úkolu ve vztahu k přírodě. Říká:

*„Ne rychle, rychleji. Ale aby ta rychlost byla akorát tak velká, jak ji potřebujeme proto, abychom pochopili, co v té přírodě jsme, jaké tam jsou vztahy a co my té přírodě dáme a ona nám, abychom byli ve všem ve vyváženosti, abychom byli v souladu, abychom si vzájemně rozuměli, to porozumění uniká.“*

Pokud jde o druhé téma života jako úkolu, má tento úkol dvě stránky. Jde jednak o práci pro druhé, ať už pro rodinu, pro obec či město nebo pro celou společnost. V tomto ohledu se všichni zúčastnění cítí být součástí většího celku a odpovědni za něj. Život jako úkol znamená ovšem také sebevýchovu, práci na sobě, péči o svůj vnitřní svět, který je pro ně s postupujícím věkem stále důležitější.

Všichni respondenti vyjadřují radost z toho, co v životě dělali nebo dělají, ze svého díla i ze svých potomků. Jedna respondentka zdůrazňuje, že není důležité trápit se s nějakým životním heslem, programem nebo cílem, ale že nás je, abychom dělali to, co dělat máme a abychom přitom byli celým srdcem, ať už jde o věci malé nebo velké. Všichni zároveň vyjadřují spokojenost s obdobím stáří, jen jeden muž říká, že ho mrzí, že zestárl dříve než přišla dnešní doba, protože by se určitě víc angažoval v politice.

Život jako dar a úkol zároveň představuje rovnováhu mezi akceptací toho, co život přináší a aktivním podílem na jeho běhu.

Randall a Kenyon (2001) parafrázuje výrok neznámého psychoanalytika, který prohlásil, že nikdy není příliš pozdě mít šťastné dětství, a říkají, že nikdy není příliš brzy mít šťastné stáří. Vnímat život jako dar a úkol je jedna z cest, jak toho dosáhnout.

## **Literatura**

Ardelt, M. Antecedents and effects of wisdom in old age. *Research on Aging*. 2000. Vol. 22, No. 4, s. 360-392.

Baltes, P. B, Glück, J., Kunzmann, U. Wisdom, Its Structure and Function in Regulating Successful Lifespan Development. In Lopez, S.J., Snyder, C.R (Eds.). *Handbook of Positive psychology*. Oxford: Oxford University Press 2002.

Meacham J.A. The loss of wisdom. In Sternberg, R.J (Ed.). *Wisdom, its nature origins and development*. Cambridge: Cambridge University Press, 1990.

Randall, W. L.; Kenyon, G. M. *Ordinary wisdom, biographical aging and the journey of life*. Westport: Praeger, 2001.

Sternberg, Robert, J. *Wisdom, Intelligence and Creativity synthesized*. New York: Cambridge University Press, 2003.