

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/335543284>

Integrita a zoufalství ega v Eriksonově koncepci stáří /Ego integrity and despair in Erikson's conception of old age/

Article in *Ceskoslovenska psychologie* · September 2019

CITATIONS

2

READS

956

4 authors, including:



Iva Poláčková Šolcová

The Czech Academy of Sciences

68 PUBLICATIONS 1,190 CITATIONS

[SEE PROFILE](#)



Eva Dubovská

Prague College of Psychosocial Studies

17 PUBLICATIONS 66 CITATIONS

[SEE PROFILE](#)



Iva Solcova

The Czech Academy of Sciences

92 PUBLICATIONS 1,277 CITATIONS

[SEE PROFILE](#)

Teoretické studie

INTEGRITA A ZOUFALSTVÍ EGA V ERIKSONOVĚ KONCEPCI STÁŘÍ

IVA POLÁČKOVÁ ŠOLCOVÁ, VLADIMÍR CHRZ, EVA DUBOVSKÁ, IVA ŠOLCOVÁ

Psychologický ústav AV ČR, pobočka Praha

ABSTRACT

Ego integrity and despair in Erikson's conception of old age

I. Poláčková Šolcová, V. Chrz, E. Dubovská, I. Šolcová

Late adulthood and aging constitutes the chief portion of the human lifespan, which has various societal, demographical, political, but also psychological consequences. Following the work of Erik H. Erikson, who stressed the task of attaining ego integrity in the final stage of human life, the present study examines and stresses various facets of ego integrity concept: life reviewing, acceptance of the past, acceptance of the end of one's life and death. Erikson in his work suggested that ego integrity is attainable to everyone. The aim of this study is to present Erikson's theory in its complexity and connections to aging nowadays we felt worth exploring. Taking into account the growing number of elderly in society, the study should reveal new

and old insight into psychological preparation of growing older with respect to optimal development, empirical and especially historical experience of aged people. Aging older based on this interpretation of Erikson's work and results from empirical evidence means primarily balanced dialogue between integrity and despair on the way to wisdom.

key words:

aging,
acceptance of the past,
life review,
fear of death

klíčová slova:

stárnutí,
akceptace minulosti,
životní bilancování,
strach ze smrti,
konečnost

Období stáří zahrnuje podstatnou část života člověka a jeho studium má v psychologii i v dalších vědních disciplínách zásadní význam. Ač se nás stárnutí dotýká stále více, neumíme zodpovědět základní otázky, např. Co stárnutí způsobuje? Jak se stárnutí děje? Jaké má stárnutí člověka význam? Jaká jsou kritéria stárnutí a stáří? V psychologii je stárnutí a stáří zajímavé především z hlediska jedinečné životní zkušenosti a prožívání postupných i skokových změn v mnoha aspektech života člověka (zdraví, sociální okolí, míra autonomie, vzhled, fyzické síly, sociální vztahy ad.), a to v prostředí, ve kterém převažují vůči tomuto životnímu období negativní stereotypy a postoje (Šolcová, 2011, 2017) shrnuté pod názvem „ageismus“. Společenský diskurz, to jak se ve společnosti o stáří mluví, jaká témata jsou znělá ve společnosti, v politice a v médiích, je vůči seniorům spíše negativní. Média a političtí reprezentanti

Došlo: 10. 5. 2018; I. P. Š., Psychologický ústav AV ČR, Hybernská 8, 110 00 Praha 1; e-mail: polackova@praha.psu.cas.cz

Studie byla podpořena GA ČR č. 17-02634S a je součástí Strategie AV 21. Autoři děkují recenzentům za laskavé poznámky a podněty.

hovoří o stáří především v souvislosti se zátěží finančního, zdravotního a sociálního systému (North, Fiske, 2012), náklady na stáří jsou břemenem, které musí nést mladší generace. V porovnání s mladší a střední dospělostí je starším dospělým a seniorům připisován nižší sociální status, menší respekt, vliv i prestiž (Garstka et al., 2004), senioři často vzbuzují pocity soucitu a lítosti (Cuddy, Fiske, Glick, 2007), znechucení či závisti (čas, péče, výhody důchodu, pozornost vůči nim ve státním rozpočtu ad.) a vyvolávají pocit ohrožení (pracovního místa, bydlení) a další negativní postoje (Schoenmaeckers et al., 2008; Vidovičová, 2008). V České republice uvedlo 76 % seniorů, že se v uplynulém roce jednou či vícekrát setkali s negativními postoji a diskriminací (data sbírána v roce 2008 v rámci European Social Survey), což bylo nejvíce ze všech měřených evropských zemí. Meta-percepce seniorů, poznatky, které jsou podle dotčené skupiny ve společnosti hojně sdílené (Vorauer, Main, O'Connell, 1998), jsou plné negativních stereotypů, diskriminace a sociálního vyloučení. Negativní postoje vůči stáří přitom podle výzkumů inhibují kontakty mezi věkovými kohortami (Finchilescu, 2010) a zvyšují mezigenerační napětí i potenciál pro komunikační nedorozumění (Vorauer, Sakamoto, 2008). Senioři navíc očekávají a předpokládají, že je na ně nahlíženo negativně (Pinel, 1999): členové této stigmatizované skupiny prokazatelně přejímají deklarované sociální vidění stáří (Levy, 2009; Vaclair et al., 2016). Z řady výzkumů v sociální psychologii zároveň vyplývá, že akceptace a šíření negativní metapercepce je pro jedince stigmatizovaných skupin typické (Pinel, 1999; Vorauer, Main, O'Connell, 1998).

Z hlediska vývoje člověka ve společnosti je stáří stále více chápáno jako období života, které musí mít nějaký plán, organizaci a cíl – mluví se dokonce o paradigmatu „designu života“ (Savickas et al., 2009), kde jedinci jsou chápáni jako hlavní designéři a autoři svých životních trajektorií. Společensky relevantní a akceptovaná příprava na stáří začíná již brzy v dospívání (finanční zajištění na stáří, vzdělání, které jedince do budoucna zajistí, zdravotní prevence, péče o tělo, kondici, vitalitu ad.), ale téma stáří má především neopominutelnou psychologickou rovinu, která se týká duševního zdraví, psychické přípravy na stáří a uspokojivého prožívání života ve stáří.

V psychologii se v souvislosti s moderními koncepty stáří a stárnutí setkáváme s pojmy a přístupy, jakými jsou úspěšné stárnutí (succesful aging), aktivní stárnutí (active aging), pozitivní stárnutí (positive aging), produktivní stárnutí (productive aging), dobré stárnutí (aging well), efektivní stárnutí (effective aging) atd. (Baltes, Baltes, 1990; Fernández-Ballesteros et al., 2007; Fries, 2002; Rowe, Kahn, 1997; Ryff, Singer, 2009; Wiesmann, Niehörster, Hannich, 2009). Tyto koncepty implicitně deklarují, že stárnutí má, nebo může mít, z psychologického hlediska nějaký vhodný a žádoucí průběh, jakousi ideální či zdařilou podobu, kdy hrozí, že pokud senioři určité úrovni kvality stárnutí nedosahují, stárnou nevalně, nekvalitně a bídně (pro kritiku zavedených konceptů aktivního a úspěšného stárnutí viz například Harris, 2008; Holstein, Minkler, 2003). Aktuálním rámcem uchopování stárnutí je např. aktivita ve stáří jako univerzální žádoucí stav (Katz, 2000), přičemž se „aktivita“ dotýká nejenom fyzické a pracovní činnosti, ale i aktivního zapojení seniorů v rodině, jejich okolí a komunitě (viz Marhánková, 2010).

Z výše uvedených psychologických konceptů stáří a stárnutí lze usuzovat, že se způsob nahlížení stáří mění dynamičtěji než kdykoliv předtím a otázka, jaká je úloha stáří ve společnosti i v životě jedince, potřebuje kontinuální revizi i nové vhledy, jak již v minulém století anticipoval Erikson (1982). Na stárnoucí populaci jsou kladeny vyšší požadavky nejenom v rovině autonomie a soběstačnosti, individuální zodpovědnosti a péče o sebe sama, ale i z hlediska dohledatelných zodpovědností a závazků, mezi kterými si člověk v průběhu života volil a mezi kterými volí ve stá-

ří (Bugajska, 2017). Z hlediska psychologie považujeme za významné nahlédnout životní zkušenost člověka s ohledem na sociální a historický kontext, na kterém jedinec participoval, a sledovat jeho růst a zrání. Jak jsme již naznačili, příprava na stáří v psychologickém slova smyslu začíná nejpozději v dospívání spolu s vynořováním a ustavováním identity já každého jedince v rámci společnosti a kulminuje v dospělosti spolu s přijímáním zodpovědnosti za sebe sama a svá rozhodnutí v té které konkrétní společnosti a historické etapě. Co ale vlastně víme o psychologické přípravě na stáří? V porovnání s péčí o fyzické zdraví, výživu či finanční zajištění na stáří se zdá, že příprava na psychické zdraví a duševní pohodu ve stáří je napříč životem spíše opomíjena. Duševní zdraví je přitom pojímáno jako klíčový ukazatel, na základě kterého je na dobré a spokojené stáří usuzováno (Zarit, 2009), přičemž psychická zranění, která jsme utrhli v průběhu života (odmítnutí, ublížení, ponížení, neuznání, osamělost, selhání, zklamání ad.) jsou zřejmě častá a pravděpodobnější než zranění fyzická.

Současní čeští senioři patří do skupiny s nelehkým startem: většina z nich se narodila v době II. světové války či poválečné krize, prožila svůj život v komunistické totalitě, musela se vypořádat se zodpovědností za svojí minulost a dřívější rozhodnutí, a to tváří v tvář posttotalitnímu uspořádání a novodobé historii země. V průběhu 20. století se jen menšina seniorů nemusela konfrontovat se svými vlastními rozhodnutími a volbami (politické změny, hospodářská krize, totalita, posttotalita). Jak se dotýká doba hojná na konflikty, utrpení, strach, bezmocnost či psychickou bolest chápání smysluplnosti vlastního života? Jak se vypořádávají senioři se svojí minulostí, která byla pro všechny v určitém období vysoce konfliktní, s pocity viny, zklamání, selhání, hrdosti? Lze akceptovat sebe sama a svoji (mnohdy nevyžádanou a nechtěnou) minulost spatřovat jako smysluplnou a nesoucí význam životní naplněnosti? Je brázda, kterou za sebou člověk zanechal po válkách, totalitě a vynořující se demokracii uspokojivě hluboká? Kromě vyrovnávání se s minulostí jsou zde také nároky, které na sebeúctu a pocity identity klade přítomnost – staří lidé potřebují být potřební (Erikson, Erikson, Kivnick, 1994), předávat svoji zkušenost, být modelem pro druhé, zatím méně zkušené lidi – ale lze být zdrojem zkušenosti v době internetu, sociálních sítí a inteligentních technologií? To jsou otázky, které je relevantní v souvislosti se stářím v dnešní době pokládat, a jsou to přesně i ty otázky, které by si pravděpodobně, tváří v tvář vlastní koncepci stáří, položil Erik H. Erikson.

Cílem tohoto příspěvku je připomenout teorii E. H. Eriksona a nahlédnout stáří optikou integrity ega (ego integrity), tedy posledního stadia vývoje člověka, jak jej Erikson (1963)¹ nazval a konceptualizoval. V příspěvku necháváme stranou další vývojové stadium formulované manželi Eriksonovými (1982) i přístupy, které pojednávají o ještě poslednějším období života a růstu člověka (např. gerotranscendenci Larse Tornstama): těm věnujeme pozornost jinde (viz Šolcová, 2018).

Vlastní Eriksonova (1963) teorie stáří je v dostupných zdrojích prezentována útržkovitě, několika málo odstavci, a v tomto příspěvku se snažíme o akcentaci jejích zásadních bodů na základě dostupných pramenů i pozdějších rozpracování autorem a jeho kolegy. Podle Eriksonovy teorie jsou dospělé etapy zrání a růstu člověka spojeny s dosažením intimity (sounáležitosti a lásky k druhým) a generativity (péčí a provázením dalších generací vším, co nese pro jedince a společnost význam, a o co se v průběhu života naučil pečovat a dále předávat). Integrita ega (celistvost já, osobnosti) je Eriksonem vymezena jako stav mysli, ve kterém dozrávají plody všech předchozích vývojových stadií (Erikson, 1963, s. 168), důvěry, autonomie, iniciativy, cílesměrnosti, identity, intimity i generativity. Stejně jako u ostatních stadií uvádí

¹ V češtině bylo publikováno např. v nakladatelství Argo v roce 2002 v knize *Dětství a společnost*.

Erikson k syntonní dispozici integrity ega i dystonní a opticky protichůdnou dispozici – zoufalství ega ve smyslu ztráty naděje (ego despair), přičemž právě vyrovnávání, vyvažování a dialog mezi zoufalstvím a integritou ega ústí v moudrost člověka (Wes-terhof, Bohlmeijer, McAdams, 2017). Moudrost je charakterizována jako nestranná zaujatost životem tváří v tvář smrti (Erikson, Erikson, Kivnick, 1994), jež se udržuje a učí z integrované životní zkušenosti.

V tomto příspěvku věnujeme pozornost konceptu integrity ega a jeho vybraným komponentám – zhodnocení života, akceptaci minulosti a konečnosti, které podle našeho názoru tvoří klíčové pojivo v konstruktivní integritě, přičemž bývají v teorii i výzkumech navazujících na Eriksona spíše opomíjeny či významně redukovány a zjednodušovány. Integrita ega se tak (např. při snahách výzkumníků měřit integritu seniorů) snadno stává synonymem pro životní spokojenost, osobní pohodu či resilienci, ačkoliv se jedná o koncept v mnohém odlišný. Cílem příspěvku je připomenout koncept integrity ega v jeho komplexitě i nevyjasněnosti, a to i s ohledem na novější výzkumy a snahy míru integrity člověka zachytit a dát do souvislosti s dalšími jevy.

Integrita a zoufalství ega

E. H. Erikson (1963) uvedl do psychologie integrity ega (ego integrity) a zoufalství či beznaděje ega (ego despair) jako východiska z poslední vývojové krize člověka. Autor sám uvádí, že se mu nedostává jasné definice integrity ega a vymezuje ji pomocí prvků, které tento stav myslí mohou charakterizovat. Připomeňme si Eriksonova (1963, s. 268–269) slova²:

„Pouze v člověku, který tak či onak vzal na sebe péči o věci a lidi, a přizpůsobil se životu s jeho neodmyslitelnými výhrami a prohrami, pouze v původci ostatních bytostí nebo tvůrci věcí a idejí, pouze v takovém člověku mohou dozrávat plody předešlých sedmi období. Neznám pro to lepšího slova než integrita já. Nemá jasnou definici takového stavu myslí, poukazuje na několik jeho součástí. Je to důvěra já pramenící z nepopíratelné tendence k uspořádání a smyslu. Je to postnarcistní láska lidského já (ega) – nikoliv ale k sobě samému – nýbrž je zkušeností, jež v sobě nese jistý světový řád a duchovní smysl, bez ohledu na cenu, která se za něj platí. Je to přijetí vlastní jedinečnosti a jedinečného životního cyklu jako něčeho, co muselo a nutně nemůže být jinak: znamená i novou, jinou lásku ke svým předkům. Je to náklonnost k uspořádáním a zájmům běžným v dobách dávno minulých tak, jak jsou vyjádřeny v jednoduchých výtvorech a povídkách oněch dob. Ačkoliv si je člověk vědom relativity všech různých životních stylů, které dávají význam celému lidskému snažení, nositel integrity je připraven hodnotu vlastního životního stylu bránit proti všem fyzickým i ekonomickým hrozbám. Ví totiž, že každický jednotlivý život není ničím jiným než náhodným souběhem jednoho životního cyklu s jedním údobím historie, a že pro něj lidská integrita stojí a padá s oním stylem integrity, na kterém se právě podílí. Styl integrity vytvořený jeho kulturou nebo civilizací se tudíž stává i „dědictvím jeho vlastní duše“, pečeti morálního otcovství sebe sama (...pero el honor / Es patrimonio del alma“, Calderón). V takovémto konečném vypořádání sebe sama ztrácí smrt svoje ostří.

Nedostatek nebo ztráta této rostoucí integrace já se ohlašuje strachem ze smrti: jediný a jedinečný životní běh není přijímán jako konečný. Zoufalství vyjadřuje poznání, že nezbyvá příliš mnoho času, že času je málo na to začít znovu jiný život a vyzkoušet jiné cesty k integritě. Zoufalství se skrývá za znechucením, ačkoliv často pouze v podobě tisíců malých znechucení, která dohromady nestačí na jednu pořádnou výčitku svědomí: „mille petits dégoûts de soi, dont le total ne fait pas un remords, mais un gène obscure.“ (Rostand).

Každý jedinec, aby se stal zralým dospělým, v sobě musí dostatečně rozvinout všechny dríve uvedené vlastnosti já, takže moudrý Indián, pravý gentleman i zralý venkovan spolu sdílejí a vzájemně v sobě rozpoznávají poslední stadium ega – integritu. Zároveň ale každá kulturní jednotka, aby si vyvinula náležitý styl integrity daný jejím místem v historii, užívá jedinečnou kombinaci těchto konfliktů spolu se specifickými provokacemi i zákazy rané sexuality. Rané kon-

² Z originálu *Childhood and Society* (1963) přeložila IPŠ.

flikty získají na tvořivosti pouze tehdy, dostane-li se jim udržitelné a pevné podpory ze strany kulturních institucí a reprezentantů jednotlivých vládnoucích vrstev. Aby člověk dosáhl a zakusil pocit integrity, musí vědět, jak být následovníkem těch, kdož jsou nositeli vzorů v náboženství a politice, hospodářství a technologii, v aristokratickém způsobu života, v umění a ve vědě. Ego integrity tedy implikuje emoční integraci, jež umožňuje účast jak následováním, tak přijetím odpovědnosti za vedení.

Websterův slovník je více než laskavě nápomocný k tomu, abychom uzavřeli naznačený kruh. Důvěra (první z našich hodnot ega) je v něm definována jako „jistě spolehnutí se na integritu druhého“, poslední z našich hodnot ega. Myslím, že Webster měl spíše na mysli obchod než děti, a úvěr než důvěru. Ale přesto je ta formulace platná. Zdá se, že lze dále parafrázovat vztah dospělé integrity a infantilní důvěry asi tak, že zdravé dítě se nebude bát života, pokud bude jeho pečovateli natolik integrovaný, aby se nebál smrti.“

Předpokladem a zároveň zdrojem integrity ega je podle Eriksona (1963, s. 268) a) péče a starostlivost (člověka, který tak či onak vzal na sebe péči o věci a lidi), b) plodnost v rovině idejí, potomků či věcí (pouze v původci ostatních bytostí nebo tvůrci věcí a idejí), c) adaptace na vlastní životní vrcholy, pády a turbulence (přizpůsobil se životu s jeho neodmyslitelnými výhrami a prohrami), d) chápání minulých dějů, epizod a událostí ve svém životě jako jedinečných a nezrušitelných přijetí vlastní jedinečnosti a jedinečného životního cyklu jako něčeho, co muselo a nutně nemůže být jinak). Předpokladem k integritě je naplnění těchto čtyř bodů.

Podmínkou integrity ega je cílené ohlednutí a vypořádání životních konfliktů, které Erikson (1963) zobrazuje v jednotlivých vývojových stádiích jako „krize“ vycházející z pnutí dvou zdánlivě polaritních kompetencí. Např. generativita, východisko z krize v dospělosti, je v integritě ega vypořádána v upřímných odpovědích na intimní otázky, jako zda člověk věnoval svoji pozornost a péči věcem, událostem a lidem, o které se v průběhu života naučil pečovat, a význam této péče a starostlivosti předal dalším generacím, zda jeho příspěvek, udržitelnost věcí a životních zkušeností, participace na životě byla i s ohledem na triumfy a propady bytí přiměřená, zda se v průběhu života transformoval do jedince učícího se a učící jiné, do tvora produktivního a kreativního, zda byl potřebován a zda opatroval to, co bylo vyprodukováno a nese význam pro další generace. Podobně jsou v integritě ega zrcadlena a shrnuta i další životní období.

Erikson (1963, s. 268) v popisu integrity ega uvádí, že integrita znamená sebevědomí a sebevědomí já v hodnotách a významech čerpaných od našich předků a také sebeuplatnění v předávání hodnot a významů dalším generacím (*Je to důvěra já pramenící z nepopiratelné tendence k uspořádání a smyslu*) (ibid). Integrita ega je akceptací sebe sama v určitém historickém kontextu, náklonností či alespoň shovívavostí vůči minulému. Zároveň je vědomím relativity různých životních přístupů, stylů a interpretací, je vzhledem do chápání života jako konstruovaného a rekonstruovatelného řadou různých perspektiv a úhlů pohledů. Člověk dosahující integrity je *schopen postavit se sám za sebe a bránit hodnotu svého vlastního života proti všem fyzickým a ekonomickým hrozbám* (ibid), je *zúčastněným pozorovatelem a aktérem svého životního příběhu*. Erikson hovoří o *stylu ego integrity* v určitém průsečíku dějin, přičemž na stylu integrity ega se podílí jak člověk sám, tak kultura, na které člověk participuje a kterou spoluvytváří (*Styl integrity vytvořený jeho kulturou nebo civilizací se tudíž stává i „dědictvím jeho vlastní duše“*) (ibid). Jak jedinec uvažuje o svém životě, integrita vychází z pocitu známosti sebe sama a vlastního a jedinečného způsobu participace ve světě, jež je uspokojivou směsí já, společenství a kultury. Integrita je tedy i pocitem – jak intra tak interpersonálním (Hearn et al., 2012).

Dosahování integrity ega zahrnuje podle Eriksona (1963) kompetenci k vypořádání se a přijetí osobních selhání, zklamání, úspěchů a triumfů, toleranci a respekt vůči

rozhodnutím a životům druhých lidí, tak jak byly činěny a žity. Jedinec v procesu integrace musí akceptovat sám sebe (zhodnotit svůj životní příběh, přijmout minulost i konečnost a smrt) a nahlédnout sám sebe *postnarcistně* – jako součást společnosti a historie, která obsahuje životy dřívějších a budoucích generací.

Vedle zhodnocení života a přijetí minulosti a konečnosti, kterým se budeme věnovat na následujících stránkách, Erikson (1963) naznačuje význam přesahu integrity ega do perspektivy chápání sebe sama jakožto součásti lidského rodu – dosahování celistvosti znamená akt laskavého odstoupení od sebe sama, vyjmutí vlastního jedinečného životního cyklu z perspektivy ega a jeho zasazení do společnosti, kultury, lidstva. V procesu integrace se podle Eriksona (1963, s. 269) stírají rozdíly mezi kulturami, generacemi i sociálními třídami (*takže moudrý Indián, pravý gentleman i zralý venkovan spolu sdílají a vzájemně v sobě rozpoznávají poslední stádium ega – integritu*) a jedinec chápe sebe sama jako součást epochy lidstva, jako součást jednoho jediného celku, kdy poklesky a úspěchy ostatních jsou součástí, bolesti i radosti jeho samotného, integrace zahrnuje toleranci, respekt a sounáležitost, je bezpodmínečnou vírou v lidství, je post-narcistní láskou k životu. Erikson (1963) popisuje zkušenost integrity jako prožívání sebe sama v celistvosti, kdy převažuje přesvědčení, že jeho život a jednotlivé epizody v něm dohromady tvoří koláž smysluplného celku.

Bezkontextovost integrity ega a zároveň její přesah k celistvosti, skutečnost, že podle Eriksona jsou všichni lidé, bez ohledu na svůj původ, inteligenci, společenství, historii, politiku či období, ve kterém prožili svůj život, stejnou měrou kompetentní k procesu integrace, je fascinující a zároveň náchylná ke kritice. Erikson sám neakcentoval hlavní jádrové prvky integrity a zoufalství a ani nenaznačil vztah mezi těmito dvěma kvalitami (Santor, Zuroff, 1994). Ačkoliv byla učiněna řada dalších kroků k většímu pochopení různých komponent integrity (viz např. Erikson, Erikson, Kivnick, 1986; Vaillant, 2002; Whitbourne et al., 1992) i integrity jako celku, zůstává integrita ega i v empirických šetřeních vůbec nejméně studovaným stadiem vývoje identity člověka. Bez formální definice je obtížné formulovat testovatelnou hypotézu, která by odlišila integritu ega od podobných psychologických konstruktů (Santor, Zuroff, 1994). V psychologickém výzkumu je tak integrita operacionalizována polaritně a nedialekticky, a zrovna tak dialekticky a komplexně. Ryff a Heincke (1983) například definovali ego integritu jako adaptaci na triumfy a zklamání života a vidění vlastní minulosti jako nevyhnutelné, vhodné a smysluplné a vytvořili škálu integrity ega (Northwestern Ego-Integrity Scale, NEIS), která v současnosti patří k nejpoužívanějším nástrojům měření integrity člověka. Škála NEIS je operacionalizována polaritně: člověk je buď a) integrovaný (položky typu: „Kdybych měl svůj život prožít znovu, je jen velmi málo věcí, které bych na něm změnil.“, „Obecně jsem spokojený s tím, čeho jsem v životě dosáhl.“, „Když zvážím vzestupy a pády ve svém dosavadním životě, zdá se mi, že tvoří smysluplný celek“, „Obecně bych řekl, že lituji jen mála věci ze své minulosti“ ad.), anebo b) je zoufalý (reverzní položky typu: „Často si přeji, abych se byl narodil v nějaké jiné době.“, „Jedno z mých největších zklamání je, že jsem nemohl více cestovat.“, „Kdybych měl jen o malinko větší štěstí, můj život by vypadal úplně jinak.“, „Pořád ještě se zlobím kvůli určitým věcem, které se v mém dětství staly“). Škála je používána jako jednofaktorová.

Naproti tomu Torges, Stewart a Duncan (2008) zdůrazňují v integritě člověka snahu a úsilí vynaložené k vyrovnávání dvou opozitních sil a s integritou a zoufalstvím pracují jako se dvěma nezávislými faktory. Pro tyto autory je zoufalství součástí procesu integrace, v úsilí o smysluplný a celistvý obraz sebe sama (v minulosti, nyní, či v anticipované budoucnosti) má zoufalství a beznaděj svoji nezastupitelnou roli.

Na integritu ega je usuzováno často také nepřímo z různých sebesposuzujících inventářů vzorců chování, zvyklostí v chování a cílů jednání, aktivity a zájmů v životě, dotazníků strachu ze smrti, životní spokojenosti, smyslu života, spirituality, postojů ke stárnutí, míry deprese či generativity (McAdams, de St. Aubin, 1992; Nehrke, Bellucci, Gabriel, 1978; Wagner, Lorion, Shipley, 1983). Výjimečné pro usuzování na integritu nejsou ani analýzy autobiografických dat a vyprávění (Viney, Tych, 1985; Walaskay, Whithourne, Nehrke, 1984).

Celkově se lze domnívat, že integrita ega, alespoň tak, jak jsme porozuměli koncepci Eriksona, zahrnuje řadu momentů, kterými člověk ve stáří prochází, a zároveň je především dialogem mezi integrací všeho a zoufalstvím z neslučitelnosti já. V následujícím textu se věnujeme tématu zhodnocení života (ohlédnutí se za svým životem, který je vnímán jako smysluplný), akceptaci minulosti (přijetí minulých událostí jako ukončených, pocit růstu a přijetí sebe sama v komplexitě triumfů i selhání) a vlastní konečnosti.

Zhodnocení života

V období stáří, tváří v tvář blížícímu se konci, je tendence zhodnotit, uspořádat a integrovat vše minulé pro člověka nejnaléhavější (Erikson, Erikson, Kivnick, 1994). Jedinec díky dospělým podobám ctností nabytých v dosavadním životě (naděje, vůle, kompetence, věrnost, láska a péče) dosahuje poslední ctnosti – moudrosti, která mu umožní žít dobře i do budoucna a dokončit růstově svůj životní cyklus. Zhodnocení života znamená, že člověk ve stáří řeší konflikt mezi integritou a zoufalstvím ega tím, že reflektuje a rekonstruuje svůj životní příběh. Určité uspokojení z vlastního života podle Eriksona (1982) kulminuje v pocit celistvosti a životního naplnění. V integritě ega ve stáří jde především o komplexnost, spletenec dialogů mezi syntonickými a dystonickými silami. Dosahování integrity – integrace – je procesem, který souvisí s ochotou jedince věnovat pozornost svému životu, své minulosti ve vztahu s tím, kým se cítí být ve své konečnosti (Torges Stewart, Duncan, 2008). Integrita ega podle Eriksona (1963) zahrnuje vědění, kým člověk je (dosažení identity) a proč je právě takovým člověkem, zahrnuje kompetenci postavit se sám za sebe, společnost, lidstvo a svět, přičemž takový postoj může být i otevřeným poznáním bolestivé reality. Nepřijetí sebe sama a světa tváří v tvář konci je naplněnou kompetencí zoufalství.

Zhodnocení, reflexe, balance či recenze života (life review) je procesem, který vyžaduje upřímnost k sobě samému: jejím cílem je soucitné porozumění vlastnímu životu a událostem, zkušenostem sebe sama jakožto člena určitého společenství v konkrétní etapě dějin, i jakožto člena živočišné říše a lidského rodu. Zhodnocení života je upřímná, sebou samým i životem zaujatá a přitom projektivní (ve smyslu projektu do budoucna) reakce na otázky, které ve stáří s naléhavostí vyžadují pozornost: O čem byl život? Byl můj život smysluplný? Je na co být hrdý? Co mi život přinesl a jak jsem s tím naložil? Byl můj život fér? Byl/a jsem fér? Mělo smysl žít? Mnozí lidé se v rámci odpovědí na tyto otázky zabývají těžkostmi, které v minulosti prožili, věcmi, kterých litují, ruminují nad tím, co bylo v jejich životě špatně. Podle interpretace Eriksonovy práce (Hearn et al., 2012) integrovaný člověk reflektuje a potvrzuje hodnotu života jako takového, je životu zavázán (committed). Integrovaný styl zhodnocování života lze charakterizovat realistickým náhledem a vhladem do toho, kým jedinec je – jaké je jeho *já*. Integrovaný člověk je schopen nahlédnout, co formovalo jeho život, jak se stal tím, kým se cítí být. Z hlediska vidění světa a budoucnosti je optimistický, nevyhýbá se konfrontaci s bolestí a lítostí, kterou nepřehlídí, ale ani se jí nedá pohltit, není uzamčen v bolestivých životních epizodách, které prostě nelze odestát, ani není přehnaně sebekritický, přijímá reflektovaně ztráty, smutky a žalosti nad vlastní nedo-

konalostí. Integrovaní jedinci jsou navázáni na svoji rodinu, přátele a blízké, komunitu a život prožívají jako závazek, v rámci něhož prosazují a potvrzují vlastní hodnoty, s hlubokým vědomím a nadhledem, s ohledem na relativitu morálních, etických či kulturních hodnot. Integrovaní jedinci jsou resilientní, zvědaví a celkově vtažení do života (Erikson, Erikson, Kivick, 1994; Hearn et al., 2012).

Naproti tomu jedinci neintegrovaní, jedinci zoufalí, jsou zarmoucení a sklíčení životními zklamáními, selháními a neproměněnou šancí, kterou jim život nabídl. Charakteristická je pro zoufalé jedince nevyporádanost s negativními prožitky a epizodami, ignorování negativních stránek v životě či disociace od kontextů, ve kterých se odehrávaly. Zoufalým se nedaří rekonstruovat svoji životní zkušenost a vidění světa do pocitu smysluplnosti. Zoufalí zažívají smutek, marnost, lítost a pocity zklamání ze sebe sama, společnosti a doby, ve které žili či žijí. Samozřejmě i neintegrovaní či méně integrovaní jedinci bývají v některých oblastech života spokojení, ale celkový či generalizovaný, agregovaný životní výsledek je spíše neuspokojivý. Lidé bez naděje, lidé zoufalí, jsou zahlceni neuspokojenými touhami a zároveň vědomím, že jejich potřeby už nebudou naplněny, že promarnili zásadní životní šance a okamžiky a že už nezbyvá dostatek času na změnu a čistý stůl. Ego zoufalému člověku se výrazně méně daří integrovat svoji životní zkušenost, nese s sebou řadu rozladů, znechucení a zklamání ze sebe sama a z toho, co v průběhu života měl a neměl udělat, jak měl a neměl žít, co se mělo a nemělo stát, o co přišel a čeho nedosáhl. Stesky a lítosti ovšem podle Eriksona (1963, s. 269) nestačí na výčitky vlastnímu svědomí, které by mohly přinést smíření se sebou samým a svým jedinečným životním cyklem („*Zoufalství skrývá znechucení, ačkoliv často pouze v podobě tisíců malých znechucení, která dohromady nestačí na jednu pořádnou výčitku svědomí*“). Zoufalý člověk nemá pocit odpovědnosti za to, kým a jak je, diskvalifikuje a disociuje se od společnosti i sama od sebe, viní dobu, život, nespravedlivý osud.

Zhodnocení a reflexe minulosti může činit jedince dokonce zahořklejším a depresivnějším než byl, když začal život recenzovat a vzbuzovat pocit, že jeho život neměl pražádný smysl: vzpomínání a rekonstrukce vlastní minulosti jej může zahlcovat beznadějí a marností (Erikson, 1963). Mnozí lidé dosáhnou rovnováhy mezi ego integritou a zoufalstvím a další lidé jakoby neměli „proč“ a „nač“ vzpomínat: svůj život hodnotí jako život s hladkým průběhem, bez propadů a triumfů, bez výzev, obtížných rozhodnutí a hledání cest, bez krizí, kterým bylo třeba čelit. Proč by si člověk cíleně činil bolest a znovu se vystavoval dávno minulým trápením, rozhodnutím, selháním a nepříjemným událostem? Z empirických šetření vyplývá, že sebekonfrontace s nelehkými obdobími a událostmi života a jejich integrace do komplexnějšího chápání sebe sama a světa je relevantní cestou k růstu a zrání v posledním životním období (Adler, Wagner, McAdams, 2007; Bohlmeijer, Smith, Cuijpers, 2003; King, 2001; Thorne, 2000) a může být usuzováno, že bilancování nad životem patří k univerzálním růstovým mechanismům.

Vzpomínání na prožité je rekonstrukcí žitých událostí, které měly a mají pro jedince význam, hodnotu a smysl s ohledem na vlastní identitu a sebe sama jakožto člena lidského rodu. Ačkoliv je zhodnocování života (life review) a bilancování zřejmě univerzálním a přirozeným psychickým fenoménem, v rámci kterého konflikty, újmy, bolesti a trápení z různých fází životního cyklu znovu vyplouvají na povrch a vyžadují pozornost, je třeba jej odlišit od reminiscence (Staudinger, 2001). Oba procesy – jak reminiscence tak zhodnocení života ve smyslu life review – pracují se vzpomínkami, afektivními a paměťovými reprezentačními procesy a v mnohém se překrývají, avšak reminiscence bývá v některých přístupech považována za relativně spontánní proces vyvolaný například výzvou sociálního okolí, fotografií, pohledem na

rodnou vesnici (Wong, 1995). Oproti reminiscenci je zhodnocování života ve smyslu life review procesem strukturovaným, směřovaným a konstruovaným, jeho cílem je dosažení integrity jedince a prostředkem zvažování, jak vzpomínané epizody života přispěly a přispívají k tomu, kým se jedinec stal a kým se cítí být nyní, jak dohromady jeho rekonstruovaná životní zkušenost *já* vytváří. Zatímco v prvních obdobích života se *já* vytváří, v dalších obdobích člověk svoje jáství spíše upravuje, opravuje, tvaruje tak, aby jednotlivé skutečnosti, epizody, poznatky o sobě i světě do sebe zapadaly a tvořily jednotný celek tváří v tvář obtížným životním událostem, potřebám, ztrátám (Baltes, Lindenberger, Staudinger, 2006) či smrti (Erikson, 1980). Zhodnocení života prostřednictvím life review znamená, že člověk ve stáří řeší konflikt mezi integritou a zoufalstvím tím, že konstruktivně reflektuje svůj životní příběh: nejde o re-produkci, ale o re-konstrukci žitého a vzpomínaného. Cesta k integritě ega prostřednictvím life review prochází přirozeně i nepříjemnými vzpomínkami a rekonstrukcemi sebe sama (Haight, Burnside, 1993) a podle Eriksonovy teorie člověk *musí chtít* zhodnotit a znovu zvážit životní propady a triumfy, aby naplnil kompetenci integrity ega, např. identifikaci a auditem epizod či životního období, kdy se cítil nejlépe i nejhůře ve svém životě, kdy se dotkl pomyslného životního dna nebo i při představování si své budoucnosti v negativním či pozitivním světle.

Erikson (1982) upozorňuje, že jedinec může odhlédnout od pravdy a interpretovat svoji životní zkušenost a historii v lepším, ale i v horším světle, aby se zdánlivě ubránil zoufalství – říká tomu pseudointegrita. Lidé, kteří životnímu zhodnocení nevěnují pozornost, nebo si například přehrávají pouze „staré dobré verze sebe sama“ ze své nepřiliš lichotivé minulosti, mají tendence spíše k perseverační pseudointegritě nežli k integritě ega. Pseudointegrované osoby jsou schopny vzpomínat na svůj zdánlivě koherentní a „úspěšný“ životní příběh, který ale postrádá sebe-uvědomění (self-awareness) a ochotu či sílu čelit a vypořádat se s minulými otázkami a konflikty. Tendence v souvislosti s integritou ega je udržovat pojetí vlastního *já* jako koherentního a relativně celistvého napříč životem.

Jak již bylo řečeno, životní bilancování prostřednictvím reminiscence či life review nepřináší pouze pozitivní a scelující důsledky (Lieberman, Tobin, 1983). Hovoří se dokonce o stylu vzpomínání, kdy vyhýbání se vzpomínkám na minulost nebo zaměřování se na negativní vzpomínky a životní epizody je spojeno s menší spokojeností (de Guzman et al., 2017). Wong a Watt (1991) identifikovali šest různých typů reminiscencí (integrativní, instrumentální, transmisivní, narativní, úniková, obsesivní), z nichž ne všechny jsou považovány za takové styly vzpomínání, které mají potenciál přispět k dobré duševní pohodě jedince.

Spontánní reminiscence mohou být i bolestivé a traumatizující a apriori pozitivní funkce vzpomínání na vlastní život je diskutabilní (Hofer et al., 2017), stejně tak jako vztah vzpomínání k aktuální duševní pohodě či např. k sebezpětí (Revere, Tobin, 1981). Výzkumy však naznačují, že vyhýbání se bolestivým a nepříjemným vzpomínkám může mít krátkodobě pozitivní vliv na duševní pohodu, ale negativní na celoživotní vývoj a zrání jedince (King, 2001). Zároveň ale souvislost mezi vzpomínáním a integritou ega není uniformně empiricky doložena. V některých studiích ego integrity se lidé, kteří v sebehodnotících dotaznících integrity ega dosáhli vysoký skóre, svými vzpomínkami nikdy nezabývali (Walesky, Whitbourne, Nehrke, 1984). Introspekce a seberefektivita je tak chápána jako individuální proměnná, která naznačuje, že mnoho lidí se prostě nezabývá tím, jaký smysl a přínos měl jejich život.

S ohledem na divoké a proměnlivé 20. století je zajímavý způsob vzpomínání a integrace sebe sama a svých rozhodnutí v rámci totalitního a posttotalitního uspořádání.

Narativy seniorů³ bývají plné disociací od komunistické totality a minulosti v totalitě: snaha vypořádat se s vlastní minulostí často směřuje k pseudointegritě a vyhýbání se zodpovědnosti či pocitům viny, respektive vypořádáním se s minulostí např. prostřednictvím akcentování pozitiv („...*tehdy se dala postavit Jednota v rámci brigády za pár víkendů a všichni jsme to rádi dělali*“) či disociací od kontextu, na kterém jedinec participoval („...*on byl tady ten komunismus*“). Vypořádání negativního obrazu sebe sama v totalitě se v narativech může objevovat i jako omilostnění doby, ve které jedinec nejednal v souladu s tím, kým se cítí být nyní, akcentací pozitiv a ignorace negativních prožitků („...*tehdy k sobě lidi měli blíž, nikam se nemohlo, žilo se více ve společenství, dneska už se lidi takhle nescházejí, na vesnici si kdysi pomáhali*...“) a životní postoje či politické volby tak mohou být značně ovlivněny právě pseudointegrovaným vypořádáváním se s minulostí. Méně bývá v narativech zachycena upřímná a někdy tvrdá reflexe sebe sama v rozhodnutích a životních volbách („...*když vyprávím vnoučatům, jaké to bylo, sama nevěřím, že je to pravda. Jak jsme něco takového mohli dopustit...?*“), která je předpokladem k integritě. Otázkou ale zůstává, jak by měla v ideálním případě vypadat „integrovaná“ výpověď o minulosti, kterou prostě nelze přijmout. Co měl Erikson na mysli, když o integritě psal jako o přijetí vlastní jedinečnosti a vlastního jedinečného života, jako něco daného (hotového), co nemůže být jinak?

Akceptace minulosti

Ve stáří jsou lidé motivováni najít smysl a zhodnocovat svůj život. Podle Eriksonových a Kivnickové (1994) přijímají někteří lidé svoji minulost jako neměnnou a ve stáří prohlubují svoji sounáležitost s druhými, stejně málo dokonalými lidmi a vytvářejí si silnější znalost sebe sama. Aktem schválení sebe sama a svého života, životního stylu, **akceptací minulosti** člověk přijímá i nevyhnutelnost konečnosti, čímž činí smrt méně děsivou (Erikson, Erikson, Kivnick, 1994). Erikson (1963, s. 268) ve svém popisu integrity ega uvádí, že *je to přijetí vlastní jedinečnosti a jedinečného životního cyklu jako něčeho, co muselo a nutně nemůže být jinak*. Akceptace minulosti byla Eriksonem (1963) chápána jako základní proces, který psychický vývoj v konečném životním období vyžaduje. Akceptace minulosti je výzvou k hledání významu ve všech aspektech života člověka, jak v minulosti, tak v přítomnosti a budoucnosti. Akceptace sebe sama zahrnuje vypořádání se se svým aktuálním já v porovnání s ideálem toho, kým jedinec chtěl být. Neschopnost najít význam a smysl sebe sama ve světě vede k beznaději a zoufalství, pocitům zklamání a existenciální úzkosti. Vedle Eriksona popsal podobně koncept zoufalství i Frankl (1997) – jako trápení z bezvýznamu, z bezmyslu. Akceptace minulosti facilituje přijetí současnosti, budoucnosti i smrti. Akceptace minulosti však není jednoduchým pozitivním přerámováním minulých obtíží, trápení a selhání, ale je především přijetím negativních stránek sebe sama či životního údělu a vlastní role v něm, což znamená jednoznačný a automatický souhlas (přítakání) s dobou či s temnou stránkou své osobnosti či s rozhodnutími, která člověk učinil. Akceptace minulosti podle nás neznamená souhlas s tím, jak to bylo, ale se skutečností, že to bylo a nelze to změnit. Akceptace minulosti je přitakáním životní skutečnosti, nikoliv (pouhým) pozitivním přehodnocením negativních zkušeností. Přijetí minulosti jako konečné a neměnné znamená, že člověk přestane ruminovat nad tím, co mělo být jinak, zda ztráta blízkého či jiná náročná a zdrcující událost (rozhodnutí neemigrovat, podepsání Anticharty, otěhotnění v dospívání, ne-

³ Šetření a analýza dat (zatím nepublikované manuskripty) na souboru 167 participantů probíhá v rámci projektu Styly ego integrity v životních příbězích seniorů: narativní přístup.

dostudování školy, spolupráce s STB, zadlužení se ad.) neměla jinou možnost, zda nebylo možné ještě něco udělat nebo něco udělat jinak. Akceptace neznamena vyhýbání se negativním myšlenkám o svých rozhodnutích a činech, vyhýbání se cynismu a zoufalství, je uvedením těchto negativních prvků a zkušeností sebe sama do rovnováhy a celistvosti člověka.

Z empirických studií vyplývá, že akceptace minulosti významně souvisí s integritou ega (Santor, Zuroff, 1994) a proces akceptování má i terapeutický význam: při práci se seniory je užíván i v rámci terapeutických přístupů ke snížení deprese, frustrace, nízkého sebevědomí, podpoře kontroly a autonomie (např. Life review therapy, Butler, 1963; Fry, 1983, Pinquart, Forstmeier, 2012). Santor a Zuroff (1994) akcentovali v Eriksonově pojetí právě důležitost aspektu akceptace minulosti (Accepting the Past), který podle těchto autorů představuje vlastní a jádrovou definici integrity ega. Santor a Zuroff (ibid) proces akceptace definovali jako průběžný proces zahrnující zvnitřnění a integraci minulé zkušenosti do obecné reprezentace vlastní minulosti, přičemž taková představa vlastní minulosti by pro daného jedince měla být uspokojivá.

Nedostatek integrity či stagnace procesu integrace daná například neochotou vypořádat se s vlastní minulostí, je podle Eriksona (1963, s. 269) manifestována strachem ze smrti (*Nedostatek nebo ztráta této rostoucí integrace já se ohlašuje strachem ze smrti: jediný a jedinečný životní běh není přijímán jako konečný*), a naopak – je to právě vědomí blížící se smrti, které podle Eriksona akceleruje kompetenci k integritě ega. Oproti předchozím stadiím vývoje ega, například období krize důvěry či krize identity, je v období stáří totiž pozdě zásadně měnit to, kým člověk byl a kým je nyní. Člověk může mít pocit, že mohl a měl žít jinak, lituje svých pádů, zlé doby, nenávratných ztrát, událostí, na kterých participoval, rozhodnutí a kroků, které učinil (*Zoufalství vyjadřuje poznání, že nezbyvá příliš mnoho času, že času je málo na to, začít znovu jiný život a vyzkoušet jiné cesty k integritě*) (Erikson, 1963, s. 269). Život tváří v tvář stále rychleji blížícímu se konci přináší krizi v chápání toho, kým člověk je: jedinec je zaujat otázkou, zda jeho já, takto hotové, a jeho život, takto konečný, je přijatelný pro něj samotného, pro společnost, pro svět (*V takovémto konečném uspořádání sebe sama ztrácí smrt svoje ostří*) (Erikson, 1963, s. 269). Zoufalství podle Eriksona (ibid) pramení z vědomí ukončenosti voleb životní dráhy, z učiněných rozhodnutí, kterých litujeme, z vědomí konce cest, které jsme v průběhu života zvolili, z litostivého zhodnocení doby a společnosti, ve které člověk žil – zoufalství ega je vlastním synonymem zklamání životem.

Konečnost

Vedle akceptace minulosti je ve vztahu k integritě ega soustředěna pozornost i na **konec života**, na přístup ke smrti. Stárnoucí člověk, který vidí svůj život jako promarněný, chápe smrt jako blížící se upomínku, že je příliš pozdě na to, začínat znovu a jinak a smysluplněji. Podle Eriksona (1963) je tedy schopnost akceptovat vlastní život tak, jak byl prožit, hlavním předpokladem i podmínkou toho, zda osoba prožívá strach ze smrti, či smrt akceptuje. Pocit promarněnosti života je reprezentován strachem ze smrti (Erikson, 1982). Při zvládání stáří, poslední etapy, kdy smrt je už nepřehlédnutelně blízko, lze podle seniorů čerpat z modelu jejich předků, jejich humoru, lásky a vřelosti, plného zájmu o ně, o lidi a svět. To ovšem neznamena, že člověk ve stáří není přísný, striktní a náročný na své blízké či jiné lidi, že nevyžaduje respekt, znamená to, že je zároveň tolerantní a respektující vůči jinému, ochotný pomoci či povzbudit, nedávat nevyžádané rady, že je vstřícný a nesobecky laskavý (Erikson, Erikson, Kivnick, 1994). Starý člověk nerezignuje na budoucnost, nebojí

se vysadit strom a těšit se, že za pět let začne rodit své plody, učit se cizí jazyk, aby porozuměl novým sousedům, brát si za vzor své vrstevníky, kteří i navzdory nemoci pečují o zahradu, okolí, své méně mohoucí vrstevníky. Integrovaní jedinci popisují sami sebe jako tolerantnější, trpělivější, optimističtější, otevřenější, laskavější a méně kritické vůči ostatním, než jakými byli v mládí. Trpělivost a tolerance vůči mladším a lidem s jiným názorem jsou významnými charakteristikami – staré lidi už nemůže něco lehce vyvést z rovnováhy (ibid). Objevují v sobě nové pohledy a postoje – vidí různé aspekty sebe sama a nově je respektují. Někteří se více vyhraní ve svém životním stylu, ale zároveň umějí tolerovat a tolerují jiné perspektivy vidění světa, což jim umožňuje nově nahlédnout i vlastní preference.

Starší lidé zpravidla uvažují o smrti jinak než mladí: s ohledem na důstojnost, soběstačnost a obavy ze ztráty kontroly (Cicirelli, 1997), obavy z opuštěnosti, bolesti či skutečnosti, že budou pozůstalým chybět nebo se pro ně stanou břemenem (Erikson, Erikson, Kivnick, 1994). Přístup ke smrti zrcadlí přístup k uplynulému životu: pokud je jedinec schopen čelit jak vlastním úspěchům, tak vlastním selháním, pokud chápe svůj život a svoji roli v něm jako smysluplnou, je schopen čelit realitě smrti bez velkých obav a úzkostí (Wong, 2000). Podle Wong (2008) pokud opravdu přijmeme svoji smrt, deklarujeme úmysl věnovat svoji energii v čase, který zbývá, dobrému životu a méně času obraně před smrtí, která je beztak nevyhnutelná – akceptující postoj ke smrti osvobozuje od úzkosti a nechává prostor pro život, je milníkem na cestě k dobrému životu. Akceptace smrti může mít různé podoby, např. Wong a Tomer (2011) identifikovali a) neutrální akceptaci (racionální přijetí nevyhnutelného konce života každého z nás), b) přístupnou akceptaci (přijímající smrt jako bránu k dalšímu a lepšímu životu), c) únikovou akceptaci (přijímající smrt jako lepší alternativu k bolestivé existenci). Budoucnost ve stáří je méně a méně jistá – senioři si více užívají činnosti teď a tady, druhý den přece nemusí vůbec přijít, přesto si ale kladou cíle, udržují a užívají si každodenní obyčejnou rutinu, radost z času, který jim byl dán.

Myšlenky na smrt a umírání, smutky a obavy, bolesti a nemoci se nevyhýbají většině seniorů, jsou integrální součástí etapy stáří stejně tak jako zoufalství. Mnozí se obávají smrti, nechtějí ještě zemřít, oslavují každé jaro, které mohli ještě jednou spatřit. Někteří tabuizují povídání o umírání, aby tím nezatežovali své blízké. Část seniorů je připravená zemřít, má dojem, že přesluhuje, svůj život chápe jako ukončený a jediné, proč nezemřou, je odpovědnost a závazek žít co nejdéle kvůli své rodině a blízkým. Někteří vidí pokračování či prodloužení života ve svých vnoučatech a pravnoučatech a myslí na jejich budoucnost a dobro: v tomto smyslu se cítí být zodpovědní za svůj život i po smrti (Erikson, Erikson, Kivnick, 1994). Mnozí mají obavu o budoucnost svých dědiců, o možnost kvalitního života v dalších letech, svůj život pokládají za jednodušší, svět srozumitelnější a výzvy za menší, než kterým budou muset čelit jejich potomci. Řada seniorů prohlubuje svoje náboženské citění a nevěřící se vrací častěji k modlitbám, které si osvojili v dětství a nepraktikovali po desetiletí. Spiritualita a náboženské přesvědčení mnohdy pomáhají seniorům pohlížet na smrt bez zoufalství, chápou ji jako součást cesty, kterou nastoupili, poskytuje jim útěchu a oporu, podobně jako společenství, komunita, určitý řád a pravidelnost, milosrdenství, ale i dobrovolná a ochotná péče o potřebné, kostel, zahradu, obec.

V několika studiích (Fortner, Neimeyer, 2010; Parker, 2013) byl naznačen negativní vztah mezi strachem ze smrti (death anxiety) a integritou ega: nižší integrita ega je spojována s vyšší obavou ze smrti. Další výzkumy naznačují, že strach ze smrti klesá spolu s rostoucím věkem (Gesser, Wong, Reker, 1988; Russac et al., 2007; Stevens, Cooper, Thomas, 1980). Jiné studie vztah mezi akceptací minulosti a strachem ze smrti vykreslují jako vývojovou křivku, která klesá v mládí a ve stáří, ale roste ve

střední dospělosti (Bengtson, Cuellar, Ragan, 1977; Neimeyer, Wittkowski, Moser, 2004). Zároveň ale jedinci, kteří zmiňují zdravotní problémy, psychickou nepohodu, nižší religiozitu či menší pocit autonomie vykazují ve stáří vyšší obavu ze smrti a umírání (Fortner, Neimeyer, 2010).

Podle Wong (2000) se ve vztahu ke smrti významně zrcadlí vztah k životu: pokud člověk považuje svůj život za významný a naplňující, bez ohledu na spousty vlastních nedokonalostí, poklesků a těžkých období, lépe a bez větších obav či úzkostí čelí vlastní smrti. Zkoumání strachu ze smrti se ale zdá být především společenským tabu (McFadden, 2006). Některé studie přitom nepodporují předpoklad, že míra ego integrity s věkem roste (Ryff, Heincke, 1983; Tesch, 1985; Whitbourne et al., 1992), ale řada studií vztah mezi integritou a věkem nalézá. Například Jeong a Oh (2015) ve své studii ukázali, že věk byl jedinou obecnou charakteristikou účastníka (jedince v instituci pro seniory či hospitalizované seniory), která měla signifikantní vliv na sebehodnocenou integritu ega, jež právě spolu s věkem vzrůstala. Zjistili, že jedinci se v průběhu stáří zlepšovali v akceptaci minulosti a integraci minulosti.

Na základě teoretických i empirických dat a ve shodě s některými autory se lze domnívat, že vypořádávání se se stářím je synonymem k dosahování rovnováhy mezi integritou a zoufalstvím a zahrnutím obou těchto sil do dynamického a komplexního porozumění světu a sobě sama (Torges, Stewart, Duncan, 2008; van Hiel, Mervielde, de Fruyt, 2006).

ZÁVĚR

Stárnutí je často považováno za období života charakteristické poklesem různých psychických funkcí, socioekonomického statusu, ztrát v rovině sociálních vztahů, úpadkem v rovině zdraví, autonomie a životní úrovně, rostoucí závislosti na sociálním okolí i systému, izolací, chudobou. Už méně se (nejenom v psychologii) setkáváme s pojetím stáří jakožto obdobím růstu, moudrosti, nadhledu a radosti, jakožto s obdobím, které má s ohledem na ostatní životní etapy stejnou platnost a význam. Stáří tvoří významnou část života, mnohdy je časově delší etapou než např. dětství či dospívání a lze je považovat za období, ve kterém kvalifikujeme život jako celek. Dobré stáří může znamenat dobrý život jako celek, zlé stáří, stáří plné zoufalství (manifestované např. ponižováním slabších a potřebných, vulgaritou a netolerancí vůči názorům a životním stylům druhých, nevyžádanými radami vůči mladším generacím ad.) může diskvalifikovat celý jeden životní cyklus člověka a učinit veškerý dosavadní život jedince marným – příkladů desintegrace a diskvalifikace člověka stářím máme ve veřejném životě nemálo. Je nutné si ale uvědomit, že stáří a stárnutí máme navzdory stereotypům do značné míry ve vlastních rukou (Rowe, Kahn, 1997). Stárnutí je spojeno se zisky, jakými jsou moudrost, růst, komplexita, optimismus a integrita, s maximálním a pozitivním využíváním času, který nám ještě zbývá, v zaměření pozornosti na to, co jedince naplňuje a společnosti přispívá. Dosažení integrity ega je negativně spojováno s depresí, strachem ze smrti, pozitivně s dobrou duševní pohodou, životní spokojeností, resiliencí, generativitou, religiozitou ad. (Dubovská et al., 2017; James, Zarrett, 2005; Pargament, Magyar-Russell, Murray-Swank, 2005; Rylands, Rickwood, 2001; Silberman, 2005; Wong, 2000).

Akceptace stáří, přijetí nevyhnutelných a nelibých charakteristik stáří je moratorium dospělosti, kdy jsou vyhlídky stáří odkládány na neurčito. Stáří je plné relevantních důvodů k zoufalství a beznaději: minulost, kterou si můžeme přát prožít jinak, přítomnost, která může být poměrně bolestivá a budoucnost, která je nejistá, respektive ve které je jistá pouze smrt. Beznaděje a zoufalství jsou nevyhnutelnými

komponentami stárí, je namístě je očekávat a přijmout jako součást této etapy, zároveň to ale nejsou témata, která je společensky přijatelné sdílet s druhými. Stejně relevantní jako zoufalství ega je i integrita ega, schopnost a ochota uspořádat a rekonstruovat svůj životní příběh do smysluplného celku, akceptovat sebe sama s různými, i třeba ne příliš zárnými a uspokojivými epizodami z minulosti a zkušenostmi do kompilace, nikterak dokonalé, ale postnarcistní a smysluplné. Stárí je podle našeho výkladu Eriksona hledání a dosahování rovnováhy mezi integritou a zoufalstvím, a právě tato snaha o nalezení rovnováhy je tím růstovým, moudrost dosahujícím stárnutím.

LITERATURA

- Adler, J. M., Wagner, J. W., & McAdams, D. P. (2007). Personality and the coherence of psychotherapy narratives. *Journal of Research in Personality*, 41(6), 1179-1198.
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P. B. Baltes, & M. M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (1-34). Cambridge: Cambridge University Press.
- Baltes, P. B., Lindenberger, U., & Staudinger, U. M. (2006). Life span theory in developmental psychology. In W. Damon, & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology* (6th ed., 569-664). New York: Wiley.
- Bengtson, V. L., Cuellar, J. B., & Ragan, P. K. (1977). Stratum contrasts and similarities in attitudes toward death. *Journal of Gerontology*, 32(1), 76-88.
- Bohlmeijer, E., Smit, F., & Cuijpers, P. (2003). Effects of reminiscence and life review on late-life depression: a meta-analysis. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 18(12), 1088-1094.
- Bugajska, B. E. (2017). The ninth stage in the cycle of life-reflections on E. H. Erikson's theory. *Ageing & Society*, 37(6), 1095-1110.
- Butler, R. N. (1963). The life review: An interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry*, 26(1), 65-76.
- Cicirelli, V. G. (1997). Relationship of psychosocial and background variables to older adults' end-of-life decisions. *Psychology and Aging*, 12(1), 72-83.
- Cuddy, A. J. C., Fiske, S. T., & Glick, P. (2007). The BIAS map: Behaviors from intergroup affect and stereotypes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 631-648.
- de Guzman, A. B., Valdez, L. P., Peña, E. G., Quindao, J. D., & Quibol, P. J. (2017). The long and winding road: A grounded theory of reminiscence among Filipino residents in nursing homes. *Educational Gerontology*, 43(6), 277-288.
- Dubovská, E., Chrz, V., Tavel, P., Poláčková Šolcová, I., & Růžička, J. (2017). Narrative construction of resilience: stories of older Czech adults. *Ageing & Society*, 37(9), 1849-1873.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). New York: WW Norton & Company.
- Erikson, E. H. (1980). *Identity and the life cycle*. New York: WW Norton & Company.
- Erikson, E. H. (1982). *The life cycle completed. Extended version with new chapters of the ninth stage of development by Joan M. Erikson*. New York: WW Norton & Company.
- Erikson, E. H. (2002). *Dětství a společnost*. Praha: Argo.
- Erikson, E. H., Erikson, J. M., & Kivnick, H. Q. (1994). *Vital involvement in old age*. New York: WW Norton & Company.
- Garstka, T. A., Schmitt, M. T., Branscombe, N. R., & Hummert, M. L. (2004). How young and older adults differ in their responses to perceived age discrimination. *Psychology and Aging*, 19, 326-335.
- Gesser, G., Wong, P. T., & Reker, G. T. (1988). Death attitudes across the life-span: The development and validation of the Death Attitude Profile (DAP). *Omega-Journal of Death and Dying*, 18(2), 113-128.
- Fernández-Ballesteros, R., Kruse, A., Zamarrón, M. D., & Caprara, M. (2007). Quality of life, life satisfaction, and positive aging. In R. Fernández-Ballesteros (Ed.), *Geropsychology: European perspectives for an aging world* (197-223). Ashland, OH: Hogrefe & Huber Publishers.
- Finchilescu, G. (2010). Intergroup anxiety in interracial interaction: The role of prejudice and meta-stereotypes. *Journal of Social Issues*, 66, 334-351.
- Fortner, R. A., & Neimeyer, B. (2010). Death anxiety in older adults: A quantitative review. *Death Studies*, 23(5), 387-411.
- Frankl, V. E. (1997). *Vůle ke smyslu*. Brno: Cesta
- Fries, J. F. (2002). Successful aging: An emerging paradigm of gerontology. *Journal of Clinical and Geriatric Medicine*, 18(3), 371-382.

- Fry, P. S. (1983). Structured and unstructured reminiscence training and depression among the elderly. *Clinical Gerontologist*, 1(3), 15-37.
- Haight, B. K., & Burnside, I. (1993). Reminiscence and life review: Explaining the differences. *Archives of Psychiatric Nursing*, 7(2), 91-98.
- Harris, P. B. (2008). Another wrinkle in the debate about successful aging: The undervalued concept of resilience and the lived experience of dementia. *International Journal of Aging & Human Development*, 67(1), 43-61.
- Hearn, S., Saulnier, G., Strayer, J., Glenham, M., Koopman, R., & Marcia, J. E. (2012). Between integrity and despair: Toward construct validation of Erikson's eighth stage. *Journal of Adult Development*, 19(1), 1-20.
- Hofer, J., Busch, H., Poláčková Šolcová, I., & Tavel, P. (2017). When reminiscence is harmful: The relationship between self-negative reminiscence functions, need satisfaction, and depressive symptoms among elderly people from Cameroon, the Czech Republic, and Germany. *Journal of Happiness Studies*, 18(2), 389-407.
- Holstein, M. B., & Minkler, M. (2003). Self, society, and the "new gerontology". *The Gerontologist*, 43, 787-796.
- James, J. B., & Zarrett, N. (2005). Ego integrity in the lives of older women: A follow-up of Mothers from the Sears, Maccoby, and Levin (1951) Patterns of child rearing study. *Journal of Adult Development*, 12(4), 155-167.
- Jeong, H., & Oh, H. (2015). Evaluating the comprehensive model of Ego-integrity for senior patients in convalescent hospitals: Influence factors and outcome variables. *International Journal of Bio-Science and Bio-Technology*, 7(5), 317-326.
- Katz, S. (2000). Busy bodies: Activity, aging, and the management of everyday life. *Journal of Aging Studies*, 14(2), 135-152.
- King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(7), 798-807.
- Levy, B. (2009). Stereotype embodiment: A psychosocial approach to aging. *Current Directions in Psychological Science*, 18, 332-336.
- Lieberman, M. A., & Tobin, S. S. (1983). *The experience of old age: Stress, coping, and survival*. New York: Basic Books.
- McAdams, D. P., & de St. Aubin, E. (1992). A theory of generativity and its assessment through self-report, behavioral acts, and narrative themes in autobiography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 1003-1015.
- Marhánková, J. H. (2010). Konstruování představ aktivního stárnutí v centrech pro seniory. *Sociologický časopis*, 46(2), 211-234.
- McFadden, S. H. (2006). Learning about life by studying death. *The Gerontologist*, 46, 551-554.
- Nehrke, M. F., Bellucci, G., & Gabriel, S. J. (1978). Death anxiety, locus of control, and life satisfaction in the elderly: Toward a definition of ego integrity. *Omega*, 8, 359-368.
- Neimeyer, R. A., Wittkowski, J., & Moser, R. P. (2004). Psychological research on death attitudes: An overview and evaluation. *Death Studies*, 28(4), 309-340.
- North, M. S., & Fiske, S. T. (2012). An inconvenienced youth? Ageism and its potential intergenerational roots. *Psychological Bulletin*, 138, 982-997.
- Pargament, K. I., Magyar-Russell, G. M., & Murray-Swank, N. A. (2005). The sacred and the search for significance: Religion as a unique process. *Journal of Social Issues*, 61, 665-687.
- Parker, D. W. (2013). The relationship between ego integrity and death attitudes in older adults. *American Journal of Applied Psychology*, 2(1), 7-15.
- Pinel, E. C. (1999). Stigma consciousness: The psychological legacy of social stereotypes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 114-128.
- Pinquart, M., & Forstmeier, S. (2012). Effects of reminiscence interventions on psychosocial outcomes: A meta-analysis. *Aging & Mental Health*, 16(5), 541-558.
- Revere, V., & Tobin, S. S. (1981). Myth and reality: The older person's relationship to his past. *The International Journal of Aging and Human Development*, 12(1), 15-26.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433-440.
- Russac, R. J., Gatliff, C., Reece M., & Spottswood, D. (2007). Death anxiety across the adult years: An examination of age and gender effects. *Death Studies*, 31(6), 549-561.
- Rylands, K. J., & Rickwood, D. J. (2001). Ego-integrity vs. ego-despair: The effect of accepting the past on depression in older women. *International Journal of Aging and Human Development*, 53(1), 75-89.
- Ryff, C. D., & Heinicke, S. G. (1983). Subjective organization of personality in adulthood and aging. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(4), 807-816.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2009). Understanding healthy aging: Key components and their integration. In V. L. Bengtson, D. Gans,

- N. M. Pulney, & M. Silverstein (Eds.), *Handbook of theories of aging* (2nd ed.; 117-144). New York: Springer.
- Santor, D. A., & Zuroff, D. C. (1994). Depressive symptoms: Effects of negative affectivity and failing to accept the past. *Journal of Personality Assessment*, 63(2), 294-312.
- Savickas, M. L., Nota, L., Rossier, J., Dauwalder, J., Duarte, M. E., Guichard, J., ...van Vianen, A. E. M. (2009). Life designing a paradigm for career construction in the 21st century. *Journal of Vocational Behavior*, 75, 239-250.
- Schoenmaeckers, R. C., Callens, M., Vanderleyden, L., & Vidovičová, L. (2008). Attitudes towards population ageing and older people. *People, Population Change and Policies*, 195-220.
- Silberman, I. (2005). Religion as a meaning system: Implications for the new millennium. *Journal of Social Issues*, 61, 641-663.
- Staudinger, U. M. (2001). Life reflection: A social-cognitive analysis of life review. *Review of General Psychology*, 5(2), 148-160.
- Stevens, S. J., Cooper, P. E., & Thomas, L. E. (1980). Age norms for Templer's death anxiety scale. *Psychological Reports*, 46(1), 205-206.
- Šolcová, I. (2011). Psychosociální aspekty stárnutí. *Československá psychologie*, 55(2), 152-166.
- Šolcová, I. (2017). Pracovní gerontologie: obor s budoucností. *Československá psychologie*, 61(4), 396-400.
- Šolcová, I. (2018). Gerotranscendence: jiný pohled na stáří. *Československá psychologie*, 62(6), 616-621.
- Tesch, S. A. (1985). Psychosocial development and subjective well-being in an age cross-section of adults. *International Journal of Aging and Human Development*, 21(2), 109-120.
- Thorne, A. (2000). Personal memory telling and personality development. *Personality and Social Psychology Review*, 4(1), 45-56.
- Torges, C. M., Stewart, A. J., & Duncan, L. E. (2008). Achieving ego integrity: Personality development in late midlife. *Journal of Research in Personality*, 42, 1004-1019.
- Vaillant, G. E. (2002). *Aging well: Surprising guideposts to a happier life from the landmark Harvard study of adult development*. Boston: Little, Brown and Company.
- Vauclair, C. M., Lima, M. L., Abrams, D., Swift, H. J., & Bratt, C. (2016). What do older people think that others think of them, and does it matter? The role of meta-perceptions and social norms in the prediction of perceived age discrimination. *Psychology and Aging*, 31(7), 699-710.
- van Hiel, A., Mervielde, I., & de Fruyt, F. (2006). Stagnation and generativity: Structure, validity, and differential relationships with adaptive and maladaptive personality. *Journal of Personality*, 74, 543-573.
- Vidovičová, L. (2008). *Stárnutí, věk a diskriminace – nové souvislosti*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita.
- Viney, L. L., & Tych, A. M. (1985). Content analysis scales measuring psychosocial maturity in the elderly. *Journal of Personality Assessment*, 49(3), 311-317.
- Vorauer, J. D., Main, K. J., & O'Connell, G. B. (1998). How do individuals expect to be viewed by members of lower status groups? Content and implications of meta-stereotypes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 917-937.
- Vorauer, J. D., & Sakamoto, Y. (2008). Who cares what the outgroup thinks? Testing an information search model of the importance individuals accord to an outgroup member's view of them during intergroup interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1467-1480.
- Wagner, K. D., Lorion, R. P., & Shipley, E. T. (1983). Insomnia and psychosocial crisis: Two studies of Erikson's developmental theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51, 595-603.
- Walaskay, M., Whitbourne, S. K., & Nehrke, M. F. (1984). Construction and validation of an ego integrity status interview. *The International Journal of Aging and Human Development*, 18(1), 61-72.
- Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., & McAdams, D. P. (2017). The relation of ego integrity and despair to personality traits and mental health. *The Journals of Gerontology: Series B*, 72(3), 400-407.
- Whitbourne, S. K., Zuschlag, M. K., Elliot, L. B., & Waterman, A. S. (1992). Psychosocial development in adulthood: A 22-year sequential study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(2), 260-271.
- Wiesmann, U., Niehörster, G., & Harnisch, H. J. (2009). Subjective health in old age from a salutogenic perspective. *British Journal of Health Psychology*, 14(4), 767-787.
- Wong, P. T. P. (1995). The processes of adaptive reminiscence. In B. K. Haight, & J. D. Webster (Eds.), *The art and science of reminiscing: Theory, research, methods, and applications* (23-35). Bristol, PA: Taylor & Francis.

- Wong, P. T. P. (2000). Meaning of life and meaning of death in successful aging. In A. Tomer (Ed.), *Death attitudes and the older adult* (23-35). Philadelphia: Brunner-Routledge.
- Wong, P. T. P. (2008). Meaning management theory and death acceptance. In A. Tomer, G. T. Eliason, & P. T. P. Wong (Eds.), *Existential & spiritual issues in death attitudes* (65-88). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Wong P. T. P., & Tomer, A. (2011). Beyond terror and denial: The positive psychology of death acceptance. *Death Studies*, 35(2), 99-106.
- Wong, P. T. P., & Watt, L. M. (1991). What types of reminiscence are associated with successful aging? *Psychology and Aging*, 6, 272-279.
- Zarit, S. H. (2009). A good old age: Theories of mental health and aging. *Handbook of theories of aging*, 675-692.

SOUHRN

Období stárnutí a stáří zahrnuje značnou část života člověka, což s sebou nese sociální, de-

mografické, politické a také psychologické důsledky. Na základě koncepce Erika H. Eriksona, který pro toto poslední životní stadium naznačil úkol dosažení integrity ega, se autoři v tomto příspěvku zabývají vybranými a klíčovými prvky ego integrity: životním bilancováním, akceptací minulosti a přijetím konce života a smrti. Cílem této studie je představit teorii integrity ega v její komplexitě na základě dostupných pramenů i pozdějších rozpracování Eriksonem a jeho kolegy. Autoři se rovněž pokouší naznačit spojitost se současným stárnutím: s ohledem na rostoucí počet seniorů ve společnosti studie představuje staronový vzhled do stáří a psychologické přípravy na toto období, a to v perspektivě optimálního vývoje a sociálně historické zkušenosti. Podle Eriksona je dosažení integrity ega dostupné pro každého, bez ohledu na minulost, sociální postavení, etnicitu či vzdělání. Stárnutí a stáří na základě interpretace Eriksonovy koncepce a dosavadní empirické evidence znamená především vyvažování dialogu mezi integritou a zoufalstvím na cestě k moudrosti.