

# **Jak společně stárnout v manželství**

Josef Zeman

Bethesda - Manželská a rodinná poradna Brno

## Některé základní údaje

- Nás manželů seniorů v ČR, stejně jako ve všech vyspělejších zemích, přibývá.
- Je to dáno tím, že se zvyšuje pravděpodobnost dožití se vyššího věku, ale především tím, že se tato pravděpodobnost zvyšuje rovnoměrněji pro muže a ženy, dokonce muži se pomalu vyššímu věku dožití žen přibližují.
- Manželské páry, které se v průběhu života natrvalo nerozvedly, se tedy prakticky pravidelně (tj. nejméně polovina z nich) dožívají společně věku nad sedmdesát let.
- V tomto věku (nad sedmdesát obou) se již jen omezeně může měnit životní styl a kvality vztahového soužití.

## **Řadu let však již postupují změny jednotlivých osob způsobené věkem, změny involuční.**

- Je to především snižená pohyblivost, horší výbavnost paměti, horší soustředěnost, pomalejší adaptace na změny, vyšší obecná nemocnost
- Důsledkem je určitá narůstající a větší rozrůzněnost způsobů společného života starších manželských párů, kterou můžeme kolem sebe pozorovat, a která někdy překvapuje.
- Nacházíme jednak páry spokojené, často až dojemně láskyplné a vzájemně si pomáhající a pozorné.
- Vidíme však kolem sebe i páry ubrblané, hluboce nespokojené, navzájem i k okolí kritické a podezřívavé.
- Konečně vidíme i páry, které spolu prakticky moc nežijí. Jezdí za dětmi každý zvlášť, vyhledávají i jiné možnosti, jak spolu netrávit čas

# **Tato větší rozrůzněnost starších manželství vzniká hlavně tím, že dřívější psychologické zdroje, které pomáhaly udržovat životní a vztahovou spokojenost, skončily.**

- Skončila na prvním místě určitá spokojenost se svým profesním životem, která ve skutečnosti pro mnoho lidí mezi padesáti a šedesáti roky věku (tedy ve třetí nebo čtvrté dekádě jejich manželství) představovala určitou jistotu finanční i společenskou a byla zároveň důvodem pro udržování ustáleného životního rytmu, který byl pocíťován jako garant určitého vnitřního bezpečí a vnitřní rovnováhy.
- I když si jako starší padesátníci na zaměstnání velmi často stěžujeme, přesto nám ve skutečnosti pomáhá jednoduše řečeno „ještě nestárnout“.
- Ještě se v této životní etapě většinou daří, kromě zaměstnání, i nějaký koníček či rekreační aktivita, občas se podaří i něco manželsky společně a když toho není moc, tak se nám to docela líbí.

# **Všechny tyto věci představovaly i vydatnou pomoc pro zvládání drobných vztahových problémů, které vyšší věk poznenáhlu přinášel**

---

- Nevadilo tolik, že občas na něco zapomenou, že něco zbytečně odkládám, že se mi nechce to a to udělat, když je to potřeba. Třeba jen proto, že nebylo tolik společného času, aby mi to bylo stále připomínáno
- Také jsme se ještě dokázali společně těšit na nějaký zážitek, výlet, nebo jen procházku, ale možná i na nějakou kulturu či zajímavost. Měli jsme ještě dost sil opakovat něco z toho, co se nám dříve oběma líbilo. Většinou jsme v tomto předdůchodovém věku si ještě dokázali naplánovat a prožít pěknou dovolenou.
- **Byli jsme až do důchodu manželství, které docela dobře fungovalo**

!

## **Co se tedy stalo, že mnohá docela dobře fungující manželství se s nástupem důchodového věku tak různým způsobem mění a některá se dokonce nečekaně rozpadají.**

- **Není ale podstatné, jestli krize vzniká poznenáhlu nebo rychle, projevuje se skoro vždy tendencí k uzavřenosti, nespokojenosti, přecitlivělosti**
- **A samozřejmě, náraz nemine toho nejbližšího. Někdy je dokonce právě on přímo obětním beránkem mé vlastní podrážděnosti a nespokojenosti.**
- **Co vede k tomu, že někteří straší manželé mají spolu pěkné stáří a dokáží se těšit jeden z přítomnosti druhého a jiní si naopak lezou na nervy a vyhledávají čím dál více příležitosti, jak spolu být co nejméně?**

## **Co se tedy stalo, že mnohá docela dobře fungující manželství se s nástupem důchodového věku tak různým způsobem mění a některá se dokonce nečekaně rozpadají.**

- Jako první vysvětlení člověka napadá, že ti, co měli štěstí a manželství se jim většinu života dařilo, prostě mají samozřejmě i pěkné společné stáří.
- Mezi staršími návštěvníky manželské poradny však byli začínající důchodci velmi častí.
- Byla to práce, která mě dost těšila, protože většinou ještě čilí senioři toužili po dobré změně.
- Každý většinou po změně jiné, ale to nové přiblížení bývalo většinou dost radostné.
- **Příběh :**

# Zdá se, že dobře manželsky fungovat jako příprava na pěkné manželství seniorů nestačí.

- Ve své dlouhé praxi manželského poradce jsem viděl, že některá manželství byla dlouhodobě více zaměřena na to, aby dobře fungovala.
- Některá na to, aby v rodině, ale hlavně v manželství samém, vládly dobré vztahy.
- Z venku vypadaly obě rodiny a obě manželství stejně: byly obdivuhodné.
- **Ale !**
- **Ubrblaní senioři a hádavé seniorky však najednou byli i z popsaných prvních rodin, těch vzorně fungujících, ale často i z těch druhých, kde měli celý aktivní život pěkné vztahy.**



# Jde to nějak vysvětlit?

## Co se to v případě nečekané krize stalo?

- Trochu musím odbočit do demografie a demografické statistiky. Mezi roky 2005 a 2015 prudce narostl počet rozvodů starších manželství, tedy manželství trvajících dvacet a více let. A tato demografická změna stále trvá.
- O čem ale tento nový společenský fenomén svědčí?
- Myslím si, že dnešní starší padesátníci a začínající šedesátníci, nerozvedení manželé, si uvědomují, že je před nimi asi dlouhé stáří. Více než polovina z nich se skutečně dožije společně osmdesátky. Trochu se bojí.
- A když položíte nepřiliš duchaplnou otázku: Co byste si do toho dlouhého společného života ještě přáli? Řeknou většinou:

**Hlavně zdraví a klid!**

# Zdraví a klid většinou nepřijde!

---

- Větší finanční úspory sice v ledasčem pomáhají, ale spíše jen trošku a jinak... .
- Dnes populární pravidelný rekreační sport sice zdravotní stav zlepšuje, většinou jej může dělat hlavně ten zdravější z páru. Druhý to nevidí úplně rád.
- Někteří volí rozvod, jak bylo uvedeno výše, protože právě to jim má přinést ten žádoucí klid.
- Je to většinou v tomto věku to nejhorší řešení, protože čas a síla vytvořit nový dobrý vztah již není.

# Ale existuje vůbec dobré řešení?

---

- Lze nějak ovlivnit, abychom jako senioři patřili spíše k těm, jejichž manželství se stále zlepšuje a je ve stáří úplně nejlepší a ne k těm, kterým společné stárnutí přináší stále více strastí, obav a zklamání?
- Dovyprávím příběh, který jsem výše začal:

# **Spokojené stáří nelze zajistit ničím menším než včasným prohloubením manželského vztahu, který až do nynějška vydržel.**

- Je nutné s tím však začít asi o 10 let dříve, tedy v etapě manželství, které se obvykle říká „prázdne hnízdo“
- Hlavně čas, který tato etapa nově přináší, by měl být přednostně věnován „investicím“ do prohloubení manželského vztahu.
- Budeme-li v tom oba úspěšní, posílíme hlavně naši vzájemnou důvěru.
- Vzájemná důvěra je nejúčinnější zbraň proti strachu ze stáří a schopnost jí mile projevovat je to jediné co je s věkem stále lepší.

**Věřím, že společnost za nějakou desítku let pochopí, že pomoc ve stáří nejsou jen důchody, ale také nabídky k včasnému posilování partnerských vztahů začínajících seniorů. Bude to nejúčinnější prevence jejich budoucího psychického strádání.**

---

**Děkuji za pozornost!**