

Obsah

Cílová skupina čtenářů – pro koho jsem především psal tuto knihu	9
Úvodem	10
1. Historie učitelkou..., nebo mučitelkou?	13
1.1 Ženy pečují více	15
2. Oč jde ve stáří?	16
3. Bílá nemoc	17
3.1 Co je ještě v normě	19
3.2 Co již není v normě	20
3.3 Pomoc jako štafeta, ne splátka dluhu	21
3.4 Nepříliš veselá historka ze spisovatelství	22
4. Specifické bariéry komunikace	23
4.1 Stáří, předsudky a „sebenaplňující proroctví“	24
4.2 Na názvu záleží	27
5. Superděti a supervztahy	28
5.1 Sociální vzor – pomáhat je správné	28
5.2 „Třetí věk“ jako radost ze stárnutí	29
5.3 Pečovatelský přístup a my staří	30
5.4 Co nás čeká..., i když některé mine	33
5.5 Pečovat doma, nebo zajistit péči institucionální?	34
5.6 Diagnóza: pečování	35
6. Musismus a skutkařství kontra asertivní práva	36
6.1 Pověz mi, zrcadlo... ..	37
6.2 Nezlobte se na zrcadlo aneb Komentář k otázkám	38
6.3 Čtyři části koláče	40
6.4 Moudrost stáří: útěcha, nebo ironie?	40
7. Se stářím do křížku	42
7.1 Na koho to (slovo) padne... ..	45
7.2 Je možné pomoci?	48
8. To jsou paradoxy	50
8.1 Extempore 1: Matka jako stresor	50
8.2 Extempore 2: Kotě je solidní... lidé někdy ne	51
8.3 Extempore 3: Dopis	53
8.4 Extempore 4: Návštěva primariátu MUDr. Danteho A.	55
8.5 Extempore 5: Ať vás ani nenapadne jednat podobně!	
Závěr ovšem stojí za zamyšlení.	57

9. Může být stáří šťastné?	59
9.1 Stáří nás moří – mimo jiné občas depresemi	64
9.2 Virtuální cvičení	68
10. Aby nás stáří jenom nemořilo	69
10.1 Osm podstatných kroků na životní cestě	69
10.2 Život plyne jak voda... ..	71
10.3 Co je samo o sobě horší než stáří?	74
11. Komunikace bez trpkosti	77
11.1 Člověk jako „mluvící živočich“	78
11.2 Mimoslovní složky řeči	79
11.3 Jak se domluvíme beze slov	81
<i>Tón jako sdělení</i>	82
<i>S úsměvem jde všechno lépe...</i>	82
<i>Komunikace prostřednictvím čichu</i>	82
<i>Tělesná vzdálenost a doteková komunikace</i>	83
<i>Vzdálenost a blízkost v konfliktu</i>	83
<i>Vzájemné pohyby komunikujících</i>	84
11.4 Poruchy komunikace	85
11.5 Interpretace pocitů toho druhého	86
11.6 Obětní beránek	86
11.7 Černý Petr	87
11.8 Jak poznat „jablíčka z jednoho stromu“	87
<i>Jak poznat depresi beze slov?</i>	87
<i>Co s tím?</i>	88
11.9 Inspirace C. R. Rogersem – což to zkusit nedirektivně	89
11.10 Mlčení – dobrý sluha, ale zlý pán	90
11.11 Vodítko pro komunikaci	91
11.12 Vidím – desatero chování vůči seniorům	92
11.13 Příběh jako memento k desátému bodu z Vidimi	96
12. Bariéry nejen komunikační	98
12.1 Rodinná solidarita	99
<i>Která charakteristika je ta pravá?</i>	99
<i>Jaká je vaše rodina?</i>	100
13. Na konci...	102
14. Místo závěru bonus – KPZP	106
14.1 Sýýýr vyvolává mír	107
14.2 Dech – „levný a dobrý“	108
14.3 Ještě jedno cvičení pro pokročilé	109
14.4 Santóša – základ, na němž se dá stavět	111
Literatura	112