

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Husitská teologická fakulta

Diplomová práce

Štěstí v seniorském věku

Happiness In the Elderly

Vedoucí práce:

MUDr. Jiřina Ondrušová

Autor práce:

Anna Poláková

Praha 2012

Chtěla bych poděkovat vedoucí své diplomové práce za inspiraci, cenné rady, trpělivost a morální podporu. Děkuji své sestře za tvorbu potřebného zázemí, svému manželovi za to, že mi převzetím péče o domácnost a naše děti poskytl čas na psaní, a těm sedmi statečným, kteří odpovídali na mé otázky.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem předkládanou práci vypracovala samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů a literatury. Současně dávám svolení k tomu, aby byla umístěna v Ústřední knihovně UK a používána ke studijním účelům.

V Jablonci nad Nisou dne 13. 7. 2012

Anna Poláková

Anotace

Diplomová práce se zabývá štěstím v seniorském věku. Hledá odpovědi na otázky, zda mohou být starší lidé šťastní, a jak bychom měli stárnout a neztratit spokojenost. Přibližuje význam slova štěstí, předkládá několik pohledů na stáří. Zjišťuje přítomnost štěstí v seniorském věku a cesty k němu. Součástí práce je sedm kazuistik, které mají být vzorem právě pro šťastný život i v jeho druhé polovině. Doplnují výsledky teoretické práce.

Klíčová slova:

štěstí, seniorský věk, stáří, vzor, strach, stereotyp

Annotation

This diploma thesis is focused on happiness in the elderly. It searches answers on questions like: Can be the senior citizens happy? How should we grow old without losing contentment? The meaning of the word happiness is discussed, as well as multiple points of view on old age. The presence of happiness in elderly is studied including ways toward the happiness. The thesis also includes seven casuistry, which illustrate the happiness of senior citizens. The results of casuistry complement the theoretical parts of the work.

Key words:

happiness, elderly, senior citizens, old age, ideal, fear, routine

Obsah

1 Úvod.....	8
2 Štěstí.....	10
2.1 Pojem štěstí.....	10
2.1.1 Podoby štěstí.....	11
2.2 Štěstí v Bibli.....	12
2.2.1 Kdo je šťastný.....	13
2.3 Co můžeme udělat pro své štěstí.....	16
3 Seniorský věk.....	20
3.1 Negativní pohled.....	20
3.1.1 Media a studie.....	20
3.1.2 Neznalost a strach.....	21
3.2 Pohled mýtů a stereotypů.....	23
3.2.1 Ageismus.....	23
3.2.2 Běžné stereotypy.....	24
3.3 Pozitivní pohled.....	27
3.4 Osobní pohled.....	29
4 Štěstí v seniorském věku.....	33
4.1 Vztah potřeb ke štěstí a stáří.....	33
4.1.1 Potřeby.....	34
4.2 Ztráty a zisky stáří.....	36
4.3 Cesty ke štěstí ve stáří.....	38
4.4 Náboženství a štěstí.....	39
4.4.1 Křesťanství a štěstí.....	39
4.4.2 Senior v církevním společenství.....	41
4.5 Jak posuzovat štěstí ve stáří.....	42
4.5.1 Vzory.....	43
5 Šetření.....	46
5.1 Cíle.....	46
5.2 Charakteristika výzkumného souboru.....	46
5.3 Metody a způsob zpracování.....	46

5.4 Kazuistiky.....	48
5.4.1 Kazuistika 1.....	48
5.4.2 Kazuistika 2.....	52
5.4.3 Kazuistika 3.....	56
5.4.4 Kazuistika 4.....	59
5.4.5 Kazuistika 5.....	62
5.4.6 Kazuistika 6.....	65
5.4.7 Kazuistika 7.....	68
5.5 Diskuze.....	72
6 Závěr.....	74
7 Použitá literatura.....	76

Seznam zkratk

BKR Bible kralická

ČCE Českobratrská církev evangelická

ČEP Český ekumenický překlad

ČSÚ Český statistický úřad

MPSV Ministerstvo práce a sociálních věcí

MZČR Ministerstvo zdravotnictví České republiky

NZ Nový zákon

SZ Starý zákon

ÚZIS Ústav zdravotnických informací a statistiky

TEORETICKÁ ČÁST

(LITERÁRNĚ-PŘEHLEDOVÁ)

1 Úvod

Štěstí v seniorském věku. Zní to poněkud nepatřičně, jako by se ta slova k sobě dostala pouhým omylem, jako by to byla chyba tisku. Název práce byl úmyslně zvolen, aby vyvolal otázku a inicioval hledání odpovědí.

Otázky k tomuto spojení mohou být vskutku nejrůznější: existuje štěstí v seniorském věku? mohou být starší lidé šťastní? můžeme od tohoto věku očekávat i něco dobrého? můžeme se na stáří těšit? jak stárnout a neztratit spokojenost? co mohu udělat proto, abych se přibývajících let nebál? atd.

Známe různé kladné přívlastky stáří – aktivní, moudré, nebo života ve stáří – plnohodnotný, smysluplný, ale šťastný? Jako by člověk už nemohl být šťastným jen proto, že je starý. Může být jakž takž spokojený, momentálně se cítit dobře, vzpomínat na uplynulý život a nic víc.

Po štěstí toužíme celý život. Osobně bych chtěla prožít šťastné stáří. Tím se dostávám ještě k jedné velmi důležité otázce – co mohu nebo mám udělat, abych i já byla v seniorském věku šťastná? „Být starý na dobrý způsob je jistě zdrojem individuální radosti a spokojenosti a bylo by žádoucí, aby takovou radost prožívalo stále více stárnoucích osob.“ (Haškovcová, 2010, s. 170) Prvním krokem ke štěstí tedy bude být starý na dobrý způsob. To přináší další otázky. Co to znamená a jak toho dosáhnout? Krokem správným směrem by také mohlo být vystavět svůj život ne do třiceti, čtyřiceti let, ale mít stáří jako vrchol cesty. Bod, kterého chceme dosáhnout jako vrcholu kariéry, abychom viděli „jak velký smysl může dát zpětný přehled dokončeného životního cyklu celému jeho průběhu.“ (Erikson, 1999, s. 16)

Nejde jen o posouzení, zda štěstí v seniorském věku je nebo není, ale i o to, co lidé dělali, aby v tomto věku byli šťastní a co tedy máme udělat my, abychom tohoto dosáhli. Potřebujeme si na konkrétním životě ukázat pozitivní vzor pro stáří, člověka, jeho nynější situaci v širokém kontextu i s přihlédnutím například k povahovým vlastnostem.

Máme pro období dospělosti cíle, kterých chceme dosáhnout, a jedním z nich je být šťastní. Je to ovšem cíl spíše teoretický a nekonkrétní, protože štěstí je samo o sobě otázkou. „Cesta za štěstím je úkol na celý život“. (Powell, 2000, s. 16) Úkolem první kapitoly bude se ke štěstí nějakým způsobem přiblížit, ve druhé se podíváme na stáří ze čtyř různých pohledů,

ve třetí zkusíme oboje spojit a ve čtvrté kapitole si představíme životy sedmi žen a mužů v seniorském věku.

Pokládám vztah společnosti ke starším lidem, který je ovlivněn vztahem ke stáří samotnému, za velmi problematický. Považuji za nutné měnit tento přístup a chtěla bych k tomu přispět i touto prací.

Cílem je teoreticky odpovědět na výše zmíněné otázky a také se podívat na konkrétní životy lidí v seniorském věku, tak abychom se po teoretické i praktické stránce přiblížili šťastnému stáří a sami tak mohli být vzorem pro ostatní.

Tvou první povinností je udělat šťastným sám sebe. Jsi-li šťasten, učiníš šťastnými i ostatní, neboť šťastný může kolem sebe vidět jen šťastné.

L. Feuerbach

2 Štěstí

Štěstí jako takové je velice nesnadné obecně definovat. Každý z nás je chápe trochu jinak. Často neumíme vyjádřit přesnou podobu ani vlastního štěstí, natož popsat představu někoho jiného. Pro účely této práce si musíme stanovit určité mantinely, v nichž se budeme pohybovat při používání slova štěstí. V této kapitole také nahlédneme do Bible, pokusíme se shrnout, kdo je šťastný, a co můžeme sami pro své štěstí udělat.

2.1 Pojem štěstí

Vymezení tohoto pojmu začneme nahlédnutím do slovníků. Etymologický slovník (Rejzek, 2001) uvádí, že původní význam slova štěstí (a dále také štěstěna, šťastný, šťastlivec obšťastnit, potěšit se) je „dobrý podíl, dobrý úděl“. Je to tedy beze sporu něco kladného zřejmě i trvalejšího rázu. Nelze zde stanovit, nakolik je možno si štěstí připravit, podílet se na jeho uskutečňování v životě.

Ottův slovník naučný (1909) samostatné heslo štěstí nemá. Jeho popis najdeme pod pojmem „blaho“ (sv. 4). Dočteme se tam, že blaho je „duševní stav člověka, vznikající z rovnováhy mezi potřebami a prostředky na jich ukájení. Blaho fyzické vzniká prostě z úplného ukojení potřeb smyslných, blaho morální z ukojení potřeb a požadavků duševních a zove se také štěstím. Obé zhusta bývá úzce spojeno a člověk často ve blahu fyzickém hledá štěstí“. Jedná se tedy o vnitřní pocit, který můžeme ovlivnit, pokud spojíme okolnosti a své požadavky, ať už v oblasti fyzických či psychických potřeb a tužeb. Zajímavý je výklad, že přestože štěstí odpovídá duševnímu stavu a potřebám, lidé je hledají spíše ve fyzické stránce věcí.

Kromě výrazu blaho, který můžeme považovat za starší a méně používaný, máme k dispozici i jiné. Častými výrazy ve vztahu ke štěstí, jako ekvivalentní nebo příbuzná slova, jsou radost, zábava, spokojenost, uspokojení, úspěch, pobavení, veselost, potěšení, euforie a triumf.

Abychom mohli co nejlépe vyjádřit smysl daného slova, je třeba znát i kontext, ve kterém bývá užíváno. Slovo štěstí (a jeho variace) můžeme v češtině použít ve dvou odlišných významech a to podle toho, s jakým slovesem je spojíme. Můžeme „mít“ štěstí, nebo „být“ šťastní. Tyto dva odlišné významy kromě češtiny nacházíme i v jiných jazycích. Nepojí se se slove-

sem, ale rozlišují se dva výrazy, u kterých bychom pro překlad použili právě slovo štěstí. Jsou to například v řečtině „eutychia“ a „eudaimonia“, v latině „fortuna“ a „beatitudo“, ve francouzštině „bonne chance“ a „bonheur“, v angličtině „lucky“ a „happy“.

To že mám nebo nemám štěstí, není v mé moci, já sám to nemohu ovlivnit. Přesto, že podle známých přísloví štěstí přeje „připraveným“ nebo „odvážným“, záleží přece jen nejvíce na vnějších okolnostech. Takovéto situace bývají také popisovány slovem „naštěstí“ (naštěstí měl vlak zpoždění, naštěstí jsem si toho všiml včas, naštěstí žiji v jiné době atp.). Tento význam měl zřejmě na mysli Komenský (1958, s. 73) při popisu hradu Štěstěny v Labyrintu světa, kde záleželo na paní Fortúně a její úředníci Náhodě, koho do hradu pustí. Byli tam i ti, kteří „práce a potu nelitovali, avšak se štěstí dočekati nemohli: jiný, na to třeba ani nemyslíci, byl za ruku ujat a zhůru nešen“. Pro dokreslení ještě uveďme, že v opačných situacích, pokud tedy nemáme štěstí, „máme smůlu“.

Naproti tomu to, že jsem šťastný, vychází zevnitř. Je to osobní pocit vnímaný každým člověkem jinak. Mají na něj samozřejmě také vliv vnější události, ale záleží více na osobním zpracování, jejich výkladu a přístupu k nim. Pokud se cítíme nešťastní, je to proto, že nás něco „trápí“. Mohou to být zase vnější vlivy, ale teprve konkrétní osoba jim může (nebo nemusí) přisoudit význam neštěstí (např. v banálním případě, jako když venku prší, jeden člověk je nešťastný z ošklivého počasí, druhý je šťastný, že mu rostliny na zahradě pěkně porostou, nebo při podstatnější události, kdy je s dvěma lidmi ukončen pracovní poměr, jeden z nich to bere jako neštěstí, kdežto druhý jako výzvu a možnost změnit svůj život). „Štěstí není přímým důsledkem vnějších okolností, ale závisí především na tom, jak člověk tyto okolnosti vnímá a hodnotí.“ (Baumeister, 1991, s. 213)¹

Dále tedy budeme v první řadě zkoumat, zda někdo je nebo není šťastný, a o tom, jestli měl nebo neměl štěstí, se zmíníme spíše okrajově.

2.1.1 Podoby štěstí

Pocit štěstí ovšem nesmíme brát pouze jako něco přítomného a časově značně omezeného. Můžeme jej vnímat i jinak. Například Baumeister (1991, s. 209)² uvádí tyto možnosti: „Ter-

1 Happiness is not a direct result of external circumstances but rather depends mainly on how the person perceives and evaluates these circumstances. 213

2 The term happiness is used to refer to several different things. Some people use it to refer to a current emotional state that is pleasant and positive (e.g., "Finding that dollar bill made me happy"). Others use it to refer to security and freedom from unpleasant feelings (e.g., "I'll be much happier when this project is finished"). Yet others use it to refer to satisfaction with life over a long

mín štěstí je používán pro mnoho různých věcí. Někteří lidé ho používají k označení aktuálního emocionálního stavu, který je příjemný a pozitivní (např. „když najdu bankovku, tak jsem šťastný“). Jiní ho používají k označení bezpečí a svobody od nepříjemných pocitů (např. „Budu mnohem šťastnější, až tento projekt skončí“). A další ho používají při odkazu na dlouhodobou životní spokojenost (např. „Byl jsem velmi šťastný po celých dvacet let našeho manželství“). Vztahy mezi těmito třemi druhy štěstí jsou pozitivní, ale velmi slabé.“ Všechny tři předložené výklady skutečně odpovídají termínu štěstí, i když jsou mezi nimi takové rozdíly ve významu i ve vnímání času.

Právě pro nejednoznačnost výrazu štěstí se můžeme setkávat v literatuře s termíny „subjektivní pohoda“, „životní spokojenost“ nebo i „dobrá kvalita života“ (Baumeister, 1991; Křivohlavý, 2004; 2006), které poukazují právě na možnou dlouhodobost a ne jen stav.

Pro naše potřeby si tedy štěstí definujeme jako: **vnitřní pocit spokojenosti a radosti, kterého lze dosáhnout nebo se na něm podílet vlastními silami, aktuální stav, který je ovšem podepřen dlouhodobou spokojeností s vlastním životem, kdy máme to, co sami pokládáme za nutné, případně ještě něco navíc.**

2.2 Štěstí v Bibli

Křesťanská tradice v dnešní (a zvláště české) společnosti není tak živá, ale je dědictvím, které nemůžeme opomenout. Celkovým vztahem náboženství a štěstí se budeme zabývat později. Teď si jen uvedeme, co tento pojem v Bibli znamená a kde jej najdeme.

Opět začneme pohledem do slovníku. Biblický slovník (Allmen, 1991) neobsahuje přímo heslo štěstí, ale výraz blahoslavený je rovnocenný s výrazem šťastný. Dárcem blahoslavenství nebo štěstí je Bůh sám. Jen Bůh se těší dokonalému, pravému štěstí, kterého lidé mohou dosáhnout, když se o to budou snažit. Bůh je vede k tomu, aby se o to pokoušeli.

Ve Starém Zákoně (SZ) je jasnou známkou blahoslavenství konkrétního člověka to, že se mu Bůh zjevil a uzavřel s ním smlouvu (Dt 33, 29³, Ž 65, 5⁴ atd.). Příjemcem je tedy Izrael jako národ i jednotlivci v něm. Blaženost z tohoto vzešla je nezávislá na zkouškách, které jsou pro ně připraveny.

V knihách moudrosti a podobně i v knihách apokryfních se setkáme se štěstím a blahosla-

period of time (e.g., "I've been very happy over the twenty years of our marriage"). The relationships among these three types of happiness are positive, but they are very weak.

3 Blaze tobě, Izraeli! Kdo je ti roven, lide vysvobozený Hospodinem?

4 Blaze tomu, koho vyvolíš a přijmeš, aby směl pobývat ve tvých nádvořích.

venstvím jako s výsledkem (ovocem) božího požehnání. Nejčastěji se zde projevuje plností života. Zřetelnými známkami blahoslavenství jsou bohatství, úspěch, blahobyť, žena, děti i krása. Také tady můžeme najít blaženost i ve zkouškách, dokonce ji můžeme poznávat v utrpeních, zvláště v mučednictví.

V Novém Zákoně (NZ) souvisí blahoslavenství s rozhodující událostí, kterou je příchod božího království, která se uskutečňuje v Ježíši Kristu a která zahajuje příchod Mesiáše.

Jedním z nejznámějších textů NZ jsou právě blahoslavenství, která můžeme najít v evangeliu podle Matouše a Lukáše (Mt 5, 3–10, Lk 6, 20–23). Teologický výklad necháme stranou a povšimneme si jen, že je tu blaženost opět připisována lidem, kteří z našeho pohledu spíše trpí a jsou nešťastní např. chudí (v duchu), hladoví, pronásledovaní nebo plačící.

Štěstí je určitým problémem nejen z pohledu výkladu pojmu ale i pro překlad. Je to vidět zvláště na srovnání překladů, v našem případě Českého ekumenického překladu (ČEP) a Bible kralické (BKR).

Začneme místy, kde kraličtí při překladu používají slova štěstí nebo šťastný, a srovnáme, jaká jiná slova aplikují ve stejných verších členové ekumenických komisí, kteří připravili Český ekumenický překlad. Přímě štěstí nebo šťastný uvádějí oba překlady shodně pouze na jednom jediném místě a to v NZ v knize Skutků apoštolských (Sk 26, 2). Kromě Řím 1,10 v BKR je to také jediné místo, kde se tato slova v NZ vyskytují.

V 1. knize Mojžíšově, kde v BKR přečteme výslovně slovo štěstí, má ČEP blaho a blahoslavít (Gn 30, 13), což jsou ekvivalenty. Dále však najdeme místo výrazu štěstí slova pohoda (Jb 21, 13), blahobyť (Jb 21, 16), pokojný život (Ž 73, 3), štěstí bláznů je nahrazeno netečností hlupáků (Př 1, 32), mít se dobře (Př 11, 10), klid (Jr 22, 21) a zdar (Gn 24, 40). Pro slova šťastný, šťastnější jsou to uspokojivý (Gn 41, 16), šťastný prospěch přeloženo jako pohotová pomoc (Př 8, 14), zdárný (Iz 48, 15), lépe je (Kaz 6, 3).

V ČEP je štěstí uvedeno jen jako jméno Gád = štěstí (Gn 30, 11) a bůžek štěstí (Iz 65, 11). Slovo šťastný je v BKR překládáno jako veselý (1 Sam 25, 8), veselící se (Ž 113, 9) a blahoslavený (Mal 3, 15).

2.2.1 Kdo je šťastný

Už od nepaměti se lidé snaží zjistit, co je nutné, podstatné, nebo alespoň dostačující pro to, aby byli šťastní. Jaké okolnosti se musejí sejít, jaké vlastnosti musejí mít, jaké věci musejí přidat nebo odstranit ti, kteří chtějí tento pocit zažívat. A přesto, že těchto otázek a možných odpovědí jsou plná již díla filozofů ze starověku, touha toto poznat nás neopouští ani dnes.

Zdá se však, že často nejsme o nic blíže k cíli než oni. Před několika lety se skupina vědců rozhodla ryze vědecky prozkoumat způsob, jak docílit úspěchu při hledání štěstí. Vyhledali tedy sto nejúspěšnějších a nejspokojenějších lidí, které vůbec mohli najít. Těchto sto „požehnaných duší“ vyzpovídali, aby nakonec zjistili, že: „nejúspěšnější a nejspokojenější lidé spolu neměli společného nic – určitě tedy ne vzdělání a původ.“ (Powell, 2000, s. 117). Takovýchto slepých uliček poznání lidstvo už prošlo mnoho a další na své prošlapání čekají.

Ve zkratce si uveďme několik možných způsobů, které nás dovedou ke štěstí: „prožít život v lásce“, tuto cestu nám může nabízet křesťanství, „být moudrý a zvažovat to, jak se věci mají“, pohled antické filozofie, „nepřipouštět si bolest a nedat se ničím vyvést z klidu“, recept, který nabízí Buddha (podle Křivohlavého, 2006, s. 181).

Od obecných návodů přejdeme ke konkrétním věcem. Nesmíme zapomenout, že k osobnímu vztahu ke štěstí patří i ty, které nemůžeme ovlivnit, ať už jsou to vnější okolnosti nebo vrozené vlastnosti a předpoklady. Výsledky zkoumání jsou nejednoznačné i u těch bodů, které se dají nějakým způsobem měřit, natož u těch individuálních. Biologicky orientovaný psycholog Tellegen (in Křivohlavý, 2004) se zaměřil právě na ověřování předpokládaného genetického vkladu. Základem byly studie jednovaječných dvojčat. „Těmito pokusy se skutečně podařilo prokázat, že existuje určitý genetický vklad, který vede (predisponuje) člověka k tomu, aby se obecně cítil v lepší či horší pohodě.“ Křivohlavý (2004, s. 186) k tomu ovšem dodává, že genetická výbava není jediným ovlivňujícím faktorem, že důležitým je i celkový postoj daného člověka, jeho vidění světa a života.

Ještě nám zbývají ony vnější okolnosti. Výčet věcí, u kterých budeme posuzovat zda a na kolik přispívají ke štěstí. Začneme od nejstarších materiálů, od Platónovy Ústavy. V ní se Sokrates dostal do polemiky s Adeimantem o štěstí strážců obce. „Co potom řekneš na svou obranu, Sokrate, až někdo řekne, že nějak tuze šťastné tyhle muže nečiníš, a to kvůli jim samým: neboť obec jim sice popravdě náleží, ale oni ze své obce žádný prospěch nepobírají jako jiní správcové, kteří mají v držení pole, stavějí si pěkné velké domy, získávají k nim patřičné vybavení, obětují bohům své samostatné oběti, přijímají hosty z ciziny, ba dokonce nabývají i to, o čem jsi právě hovořil, totiž zlato a stříbro, a mají ve svém vlastnictví všechno, co se přisuzuje těm, kdož chtějí být šťastni?“ (Platón, 1996, v. 419a) Text nám předkládá určitý seznam toho, co je ke štěstí potřeba. Pokud strážci nevlastní a nemohou využívat výhod polí, domů, zlata a stříbra, nemohou ani být skutečně šťastní. Úlohou strážců, jejich životním smyslem, samozřejmě nebylo být šťastnými. Přesto podle Sokrata mohli být šťastní ne kvůli majetku, který neměli, ale kvůli dobrému prospívání a štěstí obce, kterou měli na starosti.

Dalo by se říci, že se tu dostává do sporu „blaho fyzické“ s „blahem morálním“ (Ottův slovník, heslo *Blaho*). Připomeňme si ještě, že v Knihách moudrosti a Apokryfech najdeme podobný výčet pro „známky blahoslavenství“, které také odpovídají spíše „blahu fyzickému“.

V dnešní době zachováváme toto dělení zvláště ve vztahu k ostatním lidem. Nemůžeme vědět, jak se cítí, co prožívají, jak na ně jednotlivé události působí, co si z nich odnášejí. Máme ale jasnější představu ohledně jejich bohatství či blahobytu, zdraví atd., a podle těchto vnějších známek máme tendenci jim přisuzovat pocit štěstí či neštěstí.

Výzkumů a studií o štěstí v lidském životě je samozřejmě mnoho. Zabývají se také tím, co má skutečný vliv na pocit štěstí jako např.: „manželství, peníze, práce, zdravotní stav, sociální vztahy, naše očekávání, pocit smysluplného života, více paralelních cílů.“ (Křivohlavý, 2004, s. 180) „Na základě širokých statistických modelů bylo zjištěno, že nejšťastnější jsou lidé, kteří splňují tato kritéria: jsou manželé, bez dětí žijících doma, mají prestižní a zajímavé zaměstnání, vyšší příjmy a dobré vzdělání.“ (Baumeister, 1991, s. 211)⁵ Pojdme se blíže podívat na jednotlivé aspekty. O kladném vlivu (dobře fungujícího) manželství netřeba pochybovat. Také děti ke šťastnému životu patří. Zajímavé je, že nad roztomilostí malých dětí, jejich upřímností a téměř bezbřehou láskou k rodičům, ve statistikách zjevně vítězí svoboda a menší starost a odpovědnost, které přicházejí po odchodu dětí ze společné domácnosti. Může v tom být ovšem zahrnut i pocit uspokojení z dobře splněné rodičovské funkce, pokud jsou tyto schopny se o sebe postarat a dobře se jim daří. Samozřejmě, že v tom hraje velkou roli možnost budovat kariéru. Zaměstnání nesmí být zajímavé jen samo o sobě (pro toho, kdo práci vykonává) ale i pro společnost. Určitě stojí za to, se zamyslet, co znamenají vyšší příjmy a *dobré* vzdělání. Tyto okolnosti jsou závislé na dalších podmínkách a subjektivním posouzení. Slovo *vyšší* nám dává jasně najevo, že jde o srovnání s nějakým průměrem v dané zemi (kultuře či společnosti), ve které se onen konkrétní člověk nachází.

Dalšími faktory, které mají značný vliv na prožívání štěstí jsou např.: „úroveň sebevědomí, míra kontroly vlastního života, očekávání, lidé kolem nás, smysluplnost života, dobré a proveditelné cíle, bohatství a zdraví“. (podle Baumeistera, 1991, s. 211–216)

Pokud si sám sebe cením a jsem si vědom vlastní hodnoty, je to velmi dobrý základ i pro spokojenost se životem. Mám-li pocit, že se věci kolem mne dějí a já je při tom nemohu ovlivnit, budu z toho jistě nešťastný. Vysoká očekávání mnohem častěji přinášejí i zklamání

5 Based on broad statistical patterns, people are the happiest who fit the following criteria: They are married, without children living at home, employed in a prestigious and interesting job, with a high income, and well educated.

(je to podobný vztah jako má rozvodovost k uzavírání sňatků). „Zachování nízkých očekávání je tak jedním receptem na štěstí“. (Baumeister, 1991, s. 214) Lidé okolo nás nemusejí být nutně naši nejbližší, není důležitá blízkost vztahu, ale je tím spíše míněno, že člověk na samotce nemůže být šťastný. A stejně tak život bez smyslu nemůže být šťastný, i když ani život naplněný smyslem nemusí být zároveň naplněn štěstím, je to podmínka nutná nikoli dostačující. Dobré a proveditelné cíle jsou na tom podobně jako očekávání a smysl života.

Bohatství a zdraví se zdají být velmi vlivnými, co se týká pocitu štěstí, jsou však také do značné míry ambivalentními. Je to otázkou stereotypů, které se k nim vztahují. Buď převládá názor, že ti bohatí mají, co potřebují i chtějí, nic nemusejí atd., kdežto ti chudí se dřou od rána do večera, aby měli alespoň na jídlo, musejí toho moc a nemají málem ani to, co potřebují, natož to, co by chtěli. Nebo existuje představa mocných a bohatých podnikatelů, kteří jsou nerudní až agresivní, utahaní, pořád ve spěchu, na rodinu ani zábavu nemají čas, jen vydělávají peníze. A proti nim stojí lidé, kteří sice nemají tolik peněz, ale dokáží se radovat z drobností, mají čas si všimnout krás světa a těšit se z nich. Se zdravím je to něco podobného. Naše zdraví je na nějaké úrovni z objektivního, srovnatelného hlediska a my sami se nějak (zdravě či nemocně) cítíme. Ukažme si to opět na příkladu. Dva lidé mají horečku. Jeden si vezme léky a jde do práce, nechce o tom moc mluvit, daří se mu vlastně docela dobře. Druhý si jde lehnout do postele, léky si nechá donést, protože je mu příliš špatně, než aby něco dělal. Z medicínského pohledu jsou na tom oba stejně, ale přitom je jeden „skoro zdravý“ a druhý „těžce nemocný“.

2.3 Co můžeme udělat pro své štěstí

„Lidé chtějí být šťastní. Chtějí se stát šťastnými a zůstat šťastnými. Štěstí je prvořadým cílem života“. (Freud, in Baumeister, 1991, s. 209) „Jediným rozumným cílem člověka v jeho životě je být šťastný“. (Aristoteles, in Křivohlavý, 2004, s. 181) V předcházejícím textu jsme si ukázali konkrétní věci, které činí náš život šťastnějším, u jiných jsme tento jejich přínos zpozchybnili. Víme o okolnostech, které neovlivníme. Co tedy můžeme sami udělat pro své štěstí?

„Blažený je ten, kdo má vše, co chce, a nic nechce zle“. (Augustin in Akvinský, II-II ot. 30 čl. 1) Souvisí to s vnímáním a očekáváním. Nemůžeme-li změnit, co dostáváme, zbývá nám možnost změnit to, co chceme. Můžeme změnit svůj pohled na svět, svůj přístup. odborníci zkoumáním objektivních a subjektivních faktorů ověřili, že ty subjektivní přispívají k celkovému pocitu štěstí mnohem více. (Baumeister, 1991) I když se proti nám všechno spikne, nejvíce záleží na tom, co s tím uděláme my. Máme opravdu štěstí ve svých rukou.

Luskin (in Křivohlavý, 2006, s. 181) sestavil 9 bodů, které bychom měli realizovat, aby nám bylo dobře, abychom byli spokojeni a šťastní. Kdy se tedy můžeme takto cítit:

- 1) Když nahrazujeme neprosaditelné požadavky pozitivně formulovanými splnitelnými nadějemi, přáními a cíli. - Pokud to není něco pro nás přirozeného, musíme tomu věnovat čas a snažit se. Lze to začít zkoušet na maličkostech běžného dne, a pak přejít i k těm podstatnějším.
- 2) Když se psychická zranění např. typu urážek, pomluv, zklamání důvěry atp. neberou moc osobně. - V tom nám hodně napomáhají nebo škodí naše vrozené vlastnosti. Přesto existují cvičení, díky nimž je můžeme podpořit nebo překonat.
- 3) Když bereme na sebe odpovědnost za to, jak se cítíme, a neobviňujeme z toho druhé lidi. - Je o tolik pohodlnější a bezpečnější, přisoudit vinu druhým. Musíme mít na paměti, že se pak dostáváme do pastí, kdy sice nejsme viníky, ale také s tím nemůžeme nic dělat. Klamná úleva ze zbavení se odpovědnosti nás připravila o možnost ovlivnit běh věcí. Touha pohnout se z místa správným směrem by nás měla přimět k přehodnocení volby.
- 4) Když se snažíme vidět v konfliktech sami sebe jako hrdiny a ne oběti. - Nesmíme samozřejmě překročit mez a z hrdiny se stát válečníkem, pro nějž je cílem sám boj. Hodně důležité je tu vlastní sebevědomí. Oběť také nemá možnost běh věcí ovlivnit a je pouze pasivním, nedobrovolným příjemcem.
- 5) Když dovedeme změnit „rozhlasový kanál“, který nám připomíná naše zklamání, a nastolit kanál, který nám připomíná to, za co bychom měli být v životě vděční. - Nemůžeme být šťastní pokud v nás převažují ošklivé myšlenky a pocity. Když jsme se v dětství učili děkovat za to, co jsme dostali, nebyla to jen výchova ke zdvořilému, společností vyžadovanému a přijatelnému chování, ale i výchova k tomu, nebrat obdržené věci jako samozřejmost, být za ně vděční.
- 6) Když přestaneme od druhých lidí něco vyžadovat a raději jim předkládáme realistické naděje a přání. - Vyžadovat věci máme od sebe. Od druhých si můžeme něco přát, ale má to být splnitelné. Samozřejmě ne podle našeho dojmu, ale podle přesvědčení těch druhých. Jednodušší cestou než obviňovat druhé, že pro nás něco udělat nechtějí, je snažit se nalézt vlastní cestu s jejich výjimečnou a drobnou pomocí, o kterou umíme požádat a s díky ji přijmout.
- 7) Když se více upínáme ke svému nejvyššímu cíli a v jeho zorném úhlu vidíme i své dílčí problémy a snahy. - Je třeba pozorně a rozumně přisuzovat věcem důležitost. Oblí-

beným Masarykovým heslem bylo posuzovat věci „sub specie aeternitatis“ - pod zorným úhlem věčnosti. Správná perspektiva nám může jedině prospět.

- 8) Když se nám podaří nastolit pozitivní záměry místo negativních. - To, co vede ke zlu v tom nejširším slova smyslu, nám nikdy nemůže přinést pohodu a klid. Mějme na paměti, že zlo plodí zlo. I podle Bible (Řím 2, 9–10) si můžeme vybrat „soužení a úzkost“ a nebo „sláva, čest a pokoj“, záleží na našich činech a záměrech.
- 9) Když rány, které utržíme, chápeme jako výzvy a ne jako něco, co nás trvale ničí. - Jak se říká „všechno zlé je pro něco dobré“. Ve chvíli, kdy do našeho života vstoupí krizová situace, se máme ptát, co nám přinesla, k čemu nám může posloužit, co nám chce říct, kam nás může posunout atd. Mnohé z našich největších životních šancí přicházejí do našeho života v přestrojení za problémy.

Samozřejmě že chápeme, jak moc by nás splnění tohoto plánu přiblížilo k dobrému pocitu a tím i ke štěstí. Je to však velký cíl a vyžaduje snahu a práci na sobě samém. Záleží jen na nás. John Powell (2000, s. 10) ve své knize Štěstí začíná uvnitř označuje za největší chybu právě naše časté očekávání, že „zodpovědnost za naše štěstí převezmou věci nebo druzí lidé.“ Je nutné si to opakovat a připomínat – každý je svého štěstí strůjcem. I v této knize najdeme „návod“, co máme udělat pro to, abychom byli šťastní, tentokrát o deseti položkách. Štěstí neboli blaženost, je zde chápána jako cíl a výzva. Kdo výzvu přijme a postupně usiluje o její naplnění, skutečně dosáhne pravého štěstí.

Powelových 10 bodů se od Luskina v důrazu či formě poněkud liší, ale smysl zůstává pořád stejný, změnit sama sebe a tím dosáhnout toho, co chceme.

- 1) Musíme přijmout sami sebe takové, jací jsme. – Sebepřijetí má obsahovat radostné uspokojení a ne rezignaci.
- 2) Musíme přijmout plnou zodpovědnost za svůj život. – I Powell (2000) zmiňuje v tomto bodě snahu vinit druhé lidi a také upozorňuje, že je to špatná cesta, která nevede k cíli.
- 3) Relaxace, cvičení a výživa. – Při důrazu kladeném na duchovní změnu, nesmíme zapomenout ani na tělo - ve zdravém těle zdraví duch.
- 4) Náš život se musí stát skutkem lásky – tento požadavek je myšlen zvláště ve vztahu ke stáří. „Pro ty, kdo nemilovali, je stáří dobou osamění. Pro ty, kdo milovali, je stáří dobou žně. ... To, co bylo svobodně a radostně darováno, se vrací s úrokem.“ (Powell, 2000, s. 75)
- 5) Musíme se vzdát svého pohodlí. – Žijeme v bezpečných hranicích svého pohodlí. „Vy-

kročíme“ z nich vždy, když se pokusíme o něco rozumného a správného, od čeho jsme byli dříve odrazováni strachem.

- 6) Musíme se naučit vidět dobro. – Staňme se člověkem, který hledá a nachází, co je dobré v něm, v druhých i ve všech životních situacích. Obvykle najdeme to, co hledáme.
- 7) Musíme usilovat o růst, ne o dokonalost – „Mučivý ideál“ dokonalosti dává prostor pouze k neúspěchu a chyby vidí jen jako něco negativního. Život je ale proces, vývoj a chyby jsou naše zkušenosti. Stačí si zapamatovat, že jedinou skutečnou chybou je ta, ze které se nepoučíme.
- 8) Musíme se naučit účinné komunikaci. – Kromě ochoty odložit své záležitosti a pozorně naslouchat druhému je důležité komunikovat se sebou a dokázat si přiznat i věci, které nám nejsou milé, nebo se za ně stydíme. „Tajnosti, které v sobě ukrýváme, se stávají jedem, který nám škodí.“ (Powell, 2000, s. 143)
- 9) Musíme se v životě naučit radovat z dobrých věcí. – „Podobně jako štěstí pochází i radost ze zdroje, který je uvnitř každého z nás.“ (Powell, 2000, s. 159) Můžeme ji tedy vyvolávat a osvojit si schopnost „radovat se“.
- 10) Modlitba se musí stát součástí našeho každodenního života. – Nemusí to být bod jen pro ty „věřící“, pokud si z něj vezmeme nutnost být vděčný a vnímání pokory ve vztahu k něčemu, co náš osobní život převyšuje.

Máme tedy na čem pracovat, spoustu materiálu, který můžeme přetvořit na své štěstí. Některé požadavky jsou pro nás jednoduché, jiné děláme automaticky a ani jsme si to dosud neuvědomili, další naopak mohou být tvrdým oříškem, který jen tak nerozlouskneme, a možná se vyskytnou i takové, které nám ani nebudou stát za to, abychom se snažili. Celkově jsou to ale věci, které stojí za pokus. Ať už si vybereme jeden seznam nebo druhý, jednotlivosti nebo se pokusíme splnit všechny body, náš život se určitě se změní a budeme šťastnější.

3 Seniorský věk

Kdy vlastně seniorský věk začíná? Kdo už je starý a kdo ještě ne? Můžeme zvolit několik pohledů a tím i několik různých odpovědí. Podle Eriksonových vývojových fází začíná osmé stádium – stáří – po padesátém roce života. Z hlediska vývojové psychologie (Vágnerová, 2000) začíná období raného stáří po šedesátém roce. „Moderní gerontologové dnes prohlašují, že střední věk se začíná posouvat až do sedmdesáti let.“ (Rheinwaldová, 1999, s. 11). Věkovou hranici pro stáří⁶ je tedy velmi těžké přesně stanovit.

Kromě biologického a psychologického pohledu můžeme vzít v potaz i sociologický. Pohled, kterým nás posuzuje okolí a společnost (pro žáky druhé třídy je padesátiletý učitel „stařec“, pro své pětáosmdesátileté sousedy je „mladíkem“). Samozřejmě že záleží i na našem subjektivním pohledu, na tom, jak se cítíme, jak svůj kalendářní věk vnímáme. Holmerová (2003) tyto různé varianty k vymezení stáří shrnuje myšlenkou, že je to proces individuální, který probíhá u jednotlivých lidí rozdílně.

Pohled na stáří není jednotný a dále se mění a vyvíjí. Doklad toho můžeme vidět na druhém vydání knihy Fenomén stáří. V úvodu k této své knize paní profesorka Haškovcová píše, že byla nutná „výrazná aktualizace“ původního textu. Vlastně bylo třeba napsat, sice na stejné téma, „prakticky zcela novou knihu“. (Haškovcová 2010, s. 6)

Na stáří zkrátka nějak pohlížíme. Nebudeme si je tedy určovat podle typických znaků, ale podíváme se na ně ze čtyř pohledů, které ve společnosti jsou, nebo by měly být, přítomné.

3.1 Negativní pohled

Pohled většiny společnosti na stáří je podle Eriksona (1999, s. 111) „ohromující“. Z historie známe „oslavování a dokonce i uctívání zestárlých jedinců“, ale v dnešní době se setkáváme s „výsměchem, opovržením a dokonce i odporem“. Jung (1995, s. 112) to vyjadřuje jednoduchou větou: „Být starý je krajně nepopulární.“

6 I v odborné literatuře je „stáří“ běžnějším výrazem, než „seniorský věk“. Proto v dalším textu dáme přednost tomuto pojmu.

3.1.1 Media a studie

Nepřehlédnutelnou roli při tom hrají media. Řada autorů věnujících se problematice stáří (Haškovcová, Holmerová, Sedláková, Tošnerová, Zikmundová a další) upozorňuje na převážně jednostranný, neobjektivní a degradující obraz stáří v médiích, zvláště v televizi. Ve zpravodajství nejčastěji ekonomové mluví o důchodové reformě, kde se neustále řeší „kolik nás ty důchody budou zase stát, jak nás to zadlužuje, že je důchodců moc, kolik pracujících vydělává na jednoho důchodce“ atd. Nepřesnou rétorikou se z problému *důchodů* stává problém *důchodců*. Nikde také není zmíněno, že ti, kteří dnes důchod pobírají, se o něj svou dlouholetou prací zasloužili, a že také řádně do státní pokladny přispívali. Jako obrazový doplněk můžeme na obrazovce spatřit šedivé, shrbené, špatně oblečené a o holích chodící občany. Dále jsou nám senioři představováni jako výrazně nesoběstační až nemohoucí lidé, kteří jsou zbyteční, osamocení a všestranně strádající. Často o stáří mluví lékaři, u nichž jsou pochopitelně v popředí nemoci a tedy nemocné stáří. Mnoho záběrů je z domovů pro seniory, kde vidíme ubohé stařenky, nemocné, lidi na kolečkových židlích nebo sedících bez hnutí a beze slova v křeslech, s prázdným pohledem, bezmocné trosky závislé na péči ústavu. K těmto obrazům se zase pojí různé skandály a příklady špatné péče. Mohli bychom nabýt dojmu, že senioři jsou podivná skupina lidí, kteří se ztrácejí, toulají, nebo jsou obětí loupeží. Vyznívá to tak, že to není jen jejich bezmocí, že je někdo okrade, ale i naivností, důvěřivostí a hloupostí. Takový je tedy mediální obraz stáří - slabé, nemocné, bezmocné a závislé na péči. Média tak odrážejí a vystihují mýty a stereotypy, které vzhledem ke stáří panují.

K negativnímu pohledu může kupodivu přispět i objektivní, nezávislý, nepředpojatý výzkum nebo studie. „Zejména v americké společnosti, v tzv. pomáhajících profesích špatně kontrolovatelné gerontologické studie posílily negativní image starých lidí. Stáří bylo v první řadě studované v ústavech s dlouhodobou péčí, ale pouze 5% populace starších 65 let je institucionalizovaná.“ (Tošnerová, 2002, s. 13) Jistě že výsledky studií byly správné, ale právě bez vysvětlujícího komentáře se staly zavádějícími. Pokud dopustíme, aby skupina, představující jen část, která se dá vyjádřit v jednotlivých procentních bodech, byla považována za celek, přispějeme tak k silně zkreslenému, v našem případě negativnímu, obrazu stáří.

3.1.2 Neznalost a strach

Existuje zde negativní pohled. Média jej posilují, studie k němu mohou přispět, ale je jasné, že takto podané obrazy nejsou v přímém rozporu s naším přesvědčením. Musíme se pak ptát, jak jsme jako společnost i jednotlivci k tomuto pohledu, k této představě dospěli? Vysvět-

lením může být právě neznalost a strach.

„Většina „nestarých“ přejímá obecně tradovaný názor, že stáří vlastně nestojí za nic. Logickým důsledkem takových postojů je odklon od všeho a od všech, kteří jsou staří nebo nějakým způsobem stáří připomínají.“ (Haškovcová, 2010, s. 17) „Mladicky nezkušený člověk si asi myslí, že by se ti staří už mohli nechat jít, stejně s nimi už nic není, už mají život za sebou a hodí se leda jako zkamenělé opory minulosti.“ (Jung, 1995, s. 11) Obě myšlenky mají společný základ, který negativní představu o stáří vidí v neznalosti a nezkušenosti. Ten, kdo ještě není starý, představy o stáří „zdědí“, přijme vysvětlení a popis od někoho jiného. Nemá a ani nemůže mít po ruce vlastní hodnocení podložené osobní zkušeností. Informace získává a zařazuje bez kritického zkoumání, zvláště pokud i z více zdrojů slyší pořád to samé. Samozřejmě pokud by se mladý člověk pokoušel objektivně zhodnotit stáří, je zde další nebezpečí, že je bude posuzovat podle svých aktuálních potřeb a norem. Musel by vzít v potaz, že starší člověk určité věci dělá, protože chce a ne proto, že mu vzhledem k jeho věku nic jiného nezbyvá. Šestnáctiletý vnuk s neochotou chodí na návštěvu ke své babičce, v duchu si říká, že musí, protože ona ani jinou radost v životě nemá, lituje ji kvůli tomu a nechce „dopadnout“ jako ona. Babička však rodinná setkání vítá a podporuje proto, že si, na rozdíl od svého vnučka, uvědomuje, jak jsou rodinné vztahy v životě důležité. Přiblížit si to můžeme i na jiné skupině osob. Lidé, kteří žijí sami (tzv. singles), jsou společností litováni (nebo je jimi pohrdáno), protože ať už oni sami říkají cokoli, většina okolo nich si myslí, že „chudáci“ nemají na výběr.

Máme tedy negativní pohled na stáří, který vychází hlavně z neznalosti. Proč se jej nedaří změnit a neznalost proměnit v pochopení? Erikson (1999), když píše o posledním stádiu, tak přiznává, že poznatky o stáří byly formulovány ve „středním věku“ – v době, kdy určitě neexistoval nejmenší úmysl (nebo schopnost) představovat si sami sebe jako skutečně staré. Ve středním věku máme skutečně nebývale malou představu o vlastním stáří. Přistupujeme k sobě jako k osobnosti, kterou v myšlenkách těžko zařadíme do "stádovitě šedi". Neumíme si sami sebe představit jako někoho ze skupiny seniorů, nějakého blíže nespecifikovaného "starce". Museli bychom si připravit konkrétní obraz svého stáří s jasnými barvami a ostrými konturami a to je kámen úrazu. Haškovcová (2010, s. 9) pojmenovává tento problém takto: „Člověk moderní doby prostě nechce vidět, nechce slyšet, nechce být starý. Nechce být starý fakticky, ale ani si nepřeje, aby se o stáří mluvilo. Tento ochranný postoj likviduje šance poprat se s problematikou stáří a vnitřně ji zpracovat.“ Nemůžeme si vytvořit přesný obraz, protože nechceme na vlastní stáří myslet, natož o něm mluvit. Strach vzhledem ke stáří je podní-

cen i strachem z naší konkrétní budoucnosti. „Nevidí snad zdravý člověk v nemocném a závislém jedinci obraz svého možného osudu, ze kterého má strach?“ (Pichaud, Thareauová, 1998, s.19) A stejně jako k různým i vážným nemocem mnoho lidí místo prevence a přemýšlení, jak se tomuto patologickému stavu vyhnout, jaké jsou možnosti, co musím a co mohu udělat, raději spoléhají na to, vědomě či podvědomě, že jim se nic takového nemůže stát. Když tedy o stáří nebudeme mluvit, nebudeme se mu přibližovat ani v myšlenkách, třeba se nás ještě dlouho nebude týkat.

Vágnerová (2000, s. 444) mluví podobně o negativním postoji ke starým lidem, který mohou posilovat i „nezpracované obavy z vlastního stárnutí“. Důležité je to slovo nezpracované. Neurčité, mlhavé, nic, co bychom mohli jednoduše vysvětlit. Je to něco tak odlišného od života, který žijeme dnes. Jedná se vlastně o určitý druh xenofobie. A xenofobie se vyznačuje strachem a nedůvěrou nejen k té či oné, společným znakem nebo znaky definované, skupině osob, ale zároveň odporem ke změně tohoto postoje. Což nás uzavírá v bludném kruhu. Bojíme se stáří, protože je neznáme, neznáme je proto, že nechceme a nechceme je poznávat, protože se jej bojíme. Jediná cesta jak z tohoto kruhu ven vede nakonec skrze ono poznání. Kdybychom se se stáří, či lépe řečeno, se starými lidmi seznámili, velká část tohoto iracionálního strachu by zmizela. Už jen si připustit tento strach je krok správným směrem, nutným byt' nedostačujícím. Pokud o problému víme, můžeme jej začít skutečně řešit.

3.2 Pohled mýtů a stereotypů

V souhrnné zprávě o meziresortním naplňování strategických dokumentů v oblasti ochrany a podpory veřejného zdraví za rok 2010 (MZČR, 2010) si můžeme přečíst o potřebě „měnit stereotypy v přístupu ke stáří“, což znamená, že i odpovědná část společnosti si je vědoma zkresleného pohledu na ně a potřeby s tím něco dělat. Mýty a stereotypy vztahující se ke stáří musíme znát, abychom před nimi mohli bránit jak starší lidi vůbec, tak i sami sebe. Také bychom je sami neměli šířit ani k tomu přispívat. K vytváření některých mýtů nás vede touha po jistotě odlišnosti. „Tím, že přisuzujeme starým lidem specifické vlastnosti, se chceme hlavně ubezpečit, že nejsme jako oni.“ (Pichaud, Thareauová, 1998, s. 26) Mýty a stereotypy jsou vždy posuzovány jako záporné. Mohli bychom sice tvrdit, že představa „moudrého stáří“ je kladným stereotypem. Podstata problému ale spočívá v ustálenosti tohoto vzorce, který prakticky není možné individuálně přizpůsobit. Žádné automatické přisuzování vlastností není v pořádku.

3.2.1 Ageismus

Ve spojitosti s mýty a stereotypy nemůžeme minout pojem ageismus. Tošnerová (2002) definuje ageismus jako společenský předsudek vůči stáří, který zahrnuje negativní představy o starých lidech nebo projevy diskriminace vůči staršímu člověku nebo skupině starších. Vágnerová (2000) popisuje jako jeden z problémů ageismu také to, že považuje za méněcenné všechny staré lidi bez rozdílu, nebere ohled na jejich individualitu a někdy i na značné difference, které mezi lidmi této věkové kategorie existují (viz výše). Jako mladý dospělí můžete být kde kým, ať už z hlediska profese či osobní charakteristiky, ale jako příslušník starší věkové skupiny už můžete být jen laskavou a milou stařenkou, která potřebuje a vřele přijímá naši pomoc (čímž v nás vyvolává příjemný dojem, jak moc jsme hodní), nebo protivným, mrzutým a nepříjemným důchodcem, setkání s nímž nám naopak pokazí den.

Velmi důležité je, jak poukázala Tošnerová (2002), že i senioři jsou pod vlivem ageismu, protože očekávají, i když sami žijí aktivně a spokojeně, že jiní jsou na tom hůře. Pouze pod dojmem zažitých stereotypů. Očekávání je v tomto případě věcí spíše nebezpečnou, protože po vzoru předpovědi, která se sama naplňuje, bychom mohli skončit hůře, než nám zaručují objektivní předpoklady.

3.2.2 Běžné stereotypy

Přiblížíme si deset nejrozšířenějších předsudků o stáří, jak je uvádí Palmore (in Tošnerová, 2002).

- 1) Nemoc – představa, že nemoc je velmi vážný problém pro většinu lidí přes 65 let, že potřebují péči dlouhodobě, že většina starších se vzhledem ke svému zdravotnímu stavu nemůže zapojit do běžných aktivit a je odkázána na ústavní péči.

Rheinwaldová (1999) píše, že mýtus o nemoci jako běžné součásti stáří je již překonáván. Zjišťujeme, že tělo i mysl se dají vytrénovat, aby fungovaly lépe i v pozdějším věku, že záleží na přístupu a aktivitě. Není to jen pasivní odevzdanost a čekání na příchod nevyhnutelné nemoci. Holmerová (2003) k tomu dodává, že musíme překonat i navazující stereotyp, že staří lidé již nemohou mít z podpory zdraví žádný (nebo jen minimální) prospěch a že se to tedy nevyplatí např., že operace ve vyšším věku jsou pouze nebezpečné a spíše zbytečné. Ve vztahu k dlouhodobé a ústavní péči je skutečnost taková, že „80 – 90% seniorů starších 65 let i v České republice je soběstačných s pomocí rodiny a nejbližší komunity“. (Přehnal, in Tošnerová, 2002)

- 2) Impotence – představa, že většina starších se už nevěnuje žádné pohlavní aktivitě a že

sexualita je nedůležitá v pozdním životním cyklu.

Ve společnosti téměř „posedlé“ sexem se přístup starších generací může zdát odtahovaný až záporný. Důraz na důležitost jiných věcí a nižší frekvence sexuálních témat v hovorech mohou vyvolávat dojem, že sex je od určitého věku přežitou veličinou. Uspokojivý milostný vztah však obvykle pokračuje do 70 až 80 let pro zdravé páry a hraje důležitou roli v životech většiny mužů a žen.

- 3) Ošklivost – krása je v naší západní kultuře spojovaná výhradně s mládím. Negativní stereotyp stáří odráží termíny bába, babizna, fosílie, čarodějnice, starý patron, scvrklý dědek neboli používání ponižujícího jazyka při hovoru o stáří.

Skutečně záleží na kulturních standardech a jen v některých společnostech se setkáváme s obdivem vůči stáří. Záleží i na tom, zda je ošklivost míněna pouze jako opak krásy. Pokud bychom starého člověka, který se nám zdá ošklivý, omladili, zřejmě by se nám pořád zdál ošklivý. Ošklivost také vůbec nemusí být ve věku, vráskách a souměrnosti obličeje. Může souviset s celkovým dojmem s největším důrazem na oblečení, jeho modernost, upravenost a čistotu. Tady je zvláště vidět vliv ageismu, kterému podléhají i starší lidé, protože si „uvědomují“, že už nemohou být krásní, a tak přece nezáleží na tom, jak vypadají a není třeba, aby o sebe dbali.

- 4) Pokles duševních schopností – představa, že schopnosti od středního věku klesají, především schopnost učit se, zapamatovat si, poznávat a že se jedná o nevyhnutelný proces v rámci stárnutí.

Většina starších si udržuje normální duševní schopnosti. Reakční doba se prodlužuje, což má za následek delší dobu učení. Při srovnávání schopnosti učení se musíme přihlídnout i k dalším okolnostem. Například motivace k učení bude rozdílná u člověka dvacetiletého a šedesátiletého. Nesmíme také zapomínat, že v době studia, přípravy na výkon povolání a v začátcích pracovního poměru bývá tato schopnost ve značně větší permanenci než v době, kdy je zaměstnání z určité části zvládnutou mechanickou dovedností. Přitom také záleží na druhu pracovní činnosti. Pokud tuto schopnost neprocvičujeme, dochází k jejímu úbytku, stejně jako s jakoukoli jinou získanou dovedností. Pokud ji však, jako nějaký zanedbávaný sval, začneme cvičit, její činnost se obnoví v původní míře.

Opravdu pozitivním trendem v této oblasti jsou university třetího věku, které viditelným způsobem pomáhají tento mýtus odstraňovat.

- 5) Duševní choroba – představa, že duševní choroba je postižení ve stáří běžné, nevyhnu-

telné a neléčitelné.

Jen kolem 2% osob nad 65 let je institucionalizovaná s primární diagnózou psychiatrické choroby. V rámci populace má méně než 10% vážnou duševní chorobu a od 10 do 32% její mírné projevy (Tošnerová, 2002). Ze statistik tedy, stejně jako u mýtu nemoci, vyplývá, že duševní choroby ve stáří ve skutečnosti netvoří žádnou nevyhnutelnost. Tento stereotyp vychází zprv z předchozího a vůbec z představy úpadku neodvolatelně přicházející s věkem, a zadruhé z viditelnějšího obrazu, který je nám předkládán, jak jsme popisovali v kapitole o negativním pohledu. Běžné a normální stáří jako kdyby bylo tabu a mluví se jen o tom duševně chorém.

- 6) Zbytečnost – představa, že většina starých lidí je díky zdravotnímu stavu či duševní chorobě vyřazena, vede k předpokladu, že starší lidé nejsou schopni pokračovat v práci a ti, kteří schopni jsou, nevykazují takovou produktivitu.

Tato představa je hlavním východiskem pro nucený odchod a diskriminaci v najímání, přeškolení a podpoře starších zaměstnanců. Pokud padne mýtus o nemoci a duševní chorobě, nutně nám zmizí i mýtus o vyřazenosti. Většina starších může pracovat stejně jako mladší. Ve studiích zaměstnaných starších lidí se prokazuje např. menší fluktuace, méně nehod, větší spolehlivost než u mladších zaměstnanců. Podle Šolcové (2011) patří pracovní zkušenosti právě mezi zisky stáří.

- 7) Izolace – představa, že většina starých lidí je společensky izolovaných, či žije osaměle a domněnka, že osamělost je velmi vážný problém pro většinu lidí přes 65 let.

Posuzujeme-li osamělost podle sociálního zdraví jedince, to znamená na základě jeho vztahů k okolí, přátelům a společnosti, zjistíme, že lidé do 55 let vykazují horší skóre než lidé nad 55 let (Aktuální informace ÚZIS, 18/2003). V mladším věku se předpokládají větší konflikty s partnerem a příbuznými, což jistě hodnotu sociálního zdraví hodně ovlivňuje. Z těchto údajů můžeme usoudit, že většina starších rozhodně není společensky izolována.

- 8) Chudoba – široký rejstřík názorů od představy, že většina starších je chudá, až po předpoklad, že většina z nich je bohatá – oboje s negativním významem.

Tomeš (2001) ukazuje, že v našich poměrech patří k nejchudší vrstvě mladší ženy samoživitelky s malými dětmi, předlužené rodiny a dlouhodobě nezaměstnaní. Chudobou, tzn. měsíční příjem pod 9 330 Kč, je u nás ohroženo 1,5 % žen a 0,5 mužů 65 a víceletých z celkové populace nad 65 let (Senioři v mezinárodním srovnání, ČSÚ, 2012). Nepochopení důchodového systému vede zase k přesvědčení, že člověk, který

vlastní určitý majetek, by neměl pobírat starobní důchod. Jako kdyby byl určen jen k udržení životního minima. Zde se z větší části rodí negativní pohled na bohaté starší lidi.

- 9) Deprese – předpoklad, že typicky starší osoba je nemocná, bezmocná, senilní, neúčinná, osamělá v bídě, tudíž deprimovaná, postižená nutně depresí.

Opět stereotyp, který vychází z jiných záporných atributů přisuzovaných stáří. Těžší deprese je naopak méně častá mezi staršími lidmi než mezi mladšími. Pozornost však musíme věnovat sebevraždám a důvodům, proč se o ně lidé pokoušejí. Deprese jistě není jediným, ale často jedním z těchto důvodů. V ČR v roce 2002 připadlo celkem 14,5 sebevražd na 100 000 obyvatel, ale již 19,6 sebevražd ve věku 65-69 let a ve věku nad 85 let se jedná o 47 sebevražd na 100 000 obyvatel (Aktuální informace ÚZIS, 49/2002). Tato čísla nás neopravňují k šíření tohoto mýtu, ale jsou důvodem k vážnému zamyšlení.

- 10) Politická moc – stereotyp, že starší lidé jsou silná, sobecká politická síla. Předpoklad, že politická moc starších lidí odvrátí politiky od potřebných reforem.

Starší lidé představují sice velké množství voličů, obvykle ale nehlasují jako blok a následně mají méně politické moci, než se předpokládá. Připomeňme si, že první politická demonstrace „důchodců“ v České republice, se odehrála až na konci května tohoto roku a z politického hlediska nezměnila prakticky nic.

Na závěr stereotypních pohledů se podívejme na výsledek ankety mezi žáky středních škol (Kubů, Radechovská, 2006). Celkem 140 respondentů mělo vyjmenovat pět slov, které spojují s pojmem stáří. Nejčastější odpovědi byly: nemoc, důchod, vnoučata, smrt, vrásky, samota, volný čas, strach. Z reakce můžeme usoudit, že mýty a stereotypy se opravdu předávají z generace na generaci a měnit je bude velmi těžké.

3.3 Pozitivní pohled

Jako obranu proti negativnímu přístupu, všem mýtům a stereotypům, bychom měli pro sebe i pro ostatní budovat pozitivní obraz stáří. Mohli bychom se ptát proč? Co nás k tomu vede nebo nutí? K čemu nám to bude? Odpověď nám mohou dát tři hlediska: etické, společenské a subjektivní.

Pozitivní pohled na stáří je z etického hlediska nezbytný, vzhledem ke vztahu k jeho představitelům. Je morální povinností každého člověka zlepšovat přístup a vztah ke starým lidem.

Ze společenského hlediska jsou kladné vztahy mezi skupinami obyvatel vždy přínosem.

Pozitivní pohled na stáří přináší prospěch v oblasti sociální i finanční (dalo by se říci – více spokojenosti, méně výdajů). Pokud máme jako jednotlivci etickou povinnost pozitivní pohled vytvářet, jako součást společnosti bychom jej měli podporovat, a to právě i ve vztahu ke konkrétní osobě. „Pro starého člověka, který usiluje o zdravé a pozitivní stáří, je velmi důležité, jak vidí sám sebe a jak ho vnímáme my.“ (Pichaud, Thareauová, 1998, s. 25) Ten, kdo se snaží, potřebuje i pomoc svého okolí, i my se na něj musíme dívat pozitivně, aby si nepřipadal nepatřičně a nebyl od svého záměru odrazován. Tošnerová (2009) proto použila vyjádření, že aktivní důchodce je často v roli exota. Někomu to může i vyhovovat, ale více je těch, kteří nebudou mít odvalu a chuť lišit se. Rheinwaldová (1999) upozorňuje na názor amerických gerontologů, kteří se také domnívají, že velká míra apatie, uzavírání se do sebe a závislosti, jevy tak často se vyskytující u starých lidí, nastávají vlivem prostředí, které jim přisuzuje určitou roli. Typicky je tato role spojena s péčí, nemocí a závislostí. I my máme možnost toto změnit. A, jak už jsme řekli, čím více bude aktivních, pozitivně naladěných seniorů, tím lépe se povede celé společnosti.

Nakonec ze subjektivního hlediska to děláme i sami pro sebe, pro své vlastní dobro. Pokud si vytvoříme pozitivní pohled na stáří, zlepšíme tím své výhledy do budoucnosti. Je potřeba se oprostit od negativních stereotypních pohledů a vnímat pozitivní vzory. Latinské přísloví říká *exempla trahunt* (příklady táhnou). I my se těmito pozitivními příklady máme nechat ovlivnit a „táhnout“ správným směrem. Jak si můžeme přečíst již ve spisech ze starověkého Řecka: „Jako se nám totiž v horečce všechno, čeho okoušíme, jeví trpkým a nechutným, ale uvidíme-li, že druzí týchž pokrmů požívají bez nelibosti, neobviňujeme už jídlo ani nápoj, nýbrž sebe a svou nemoc, tak také přestaneme reptat a horšit se na běh věcí, budeme-li vidět, jak druzí tytéž věci přijímají bez obtíží a zvesela.“ (Plútarchos, 1971, s. 19) Dívejme se na ty, kteří stáří „přijímají z vesela“, a bude mnohem lehčí přestat se „horšit na běh věcí“. Budeme se cítit lépe na prahu stáří, před tímto prahem i za ním.

Pozitivní vzory ovlivňují naše očekávání. Už jsme se zmínili, jak moc mohou očekávání a předpoklad působit a jak se předpověď sama naplňuje a to v negativním smyslu. Stejnou funkci to ale plní i obráceně. Rheinwaldová (1999) v této souvislosti zdůrazňuje nutnost hledat pozitivní aspekty stáří. Má za to, že tradiční představa o člověku, který je starý a nepotřebný někdy kolem 70 let, nese ve velké míře zodpovědnost za to, že lidé v tomto věku „stárnou“. Nepříjemné symptomy stáří se objevují ve větší míře u těch, kteří si myslí, že mají život za sebou a očekávají sestup začínající penzí a končící smrtí. Přizpůsobují tomu svůj život i myšlení. Neustále a ve velkém přibývá věcí, které již nemohou dělat, nezvládnou. Ani

to už nezkoušejí, spokojí se s tvrzením, že musejí brát ohled na svůj věk. Zdravější a plní energie jsou naopak ti, kteří o létech nepřemýšlejí, jsou aktivní a věří, že na ně ještě mnoho příjemných životních zážitků čeká.

Je nutné mít na zřeteli rozdíly mezi zdravým a patologickým stářím. Právě tak jako nemocné děti nereprezentují všechny děti a nestanovují normu pro dětství, tak ani nemocní starší lidé nejsou reprezentanty normálního stáří. Z toho tedy musíme vycházet. Holmerová (2003) poukazuje na to, že normálním stavem i ve stáří je stav dobré fyzické i duševní kondice a že starší lidé jsou velmi rozmanitou skupinou, z níž většina se cítí zdráva a fit. Pokud si tyto podmínky plně uvědomíme, dojdeme k závěru, že opakem negativního pohledu na stáří je, spíše než pozitivní, jednoduše normální pohled.

Geriatricie se obvykle zabývá pacienty staršími 75 let, protože jejím stěžejním tématem jsou choroby a tedy ono nemocné až patologické stáří. Holmerová (2003) k tomu ovšem dodává, že moderní geriatricie i gerontologie se orientují zejména na tzv. mladé seniory, kteří mohou pozitivní změnou životního stylu ovlivnit své stáří. S ovlivňováním bychom měli začít podle známého rčení čím dříve, tím lépe. Nemáme ale propadat panice či zoufalství ani po vstupu do seniorských let. "Zoufalství vyjadřuje pocit, že času je nyní málo, příliš málo, abychom se pokusili začít jiný život a pokusili se vydat jinou cestou." (Erikson, 1999, s. 108) Nikdy není pozdě. Nejde o to začít včas, ale začít. Už jen pocit, že něco může začínat, je velmi prospěšný právě ve věku, který je spojován hlavně s konci. Máme si pozitivně uvědomovat, že stáří je jedním z životních cyklů člověka, přirozenou součástí života, ne jen jeho koncem. „Šťastný je, kdo věří, že nikdy v životě není příliš pozdě na nový začátek.“ (Balling, 1994, s. 51)

Dobré zdraví je samozřejmě důležitou součástí všech věků člověka a je potřeba je podporovat. Pokud Holmerová (2003) mluví o podpoře zdraví ve stáří, nemyslí tím pouze poradenství, jak žít zdravěji. Naopak má tato podpora zahrnovat široké spektrum činností, které mohou starším lidem pomoci naplnit a využít vlastní potenciál. Jedná se o přístup zahrnující jak opatření k prevenci nemocí, tak i osobní rozvoj i aktivity směřující k ovlivnění životního prostředí, aby umožňovalo zdravější a lepší život. Pokud budou všechny tyto podmínky splněny, není důvod, abychom se pozastavovali nad tím, jak píše Rheinwaldová (1999, s. 9), že lidé po osmdesátce nebo devadesátce jezdí na kole, řídí své podniky, cestují a jinak se plně účastní života. „A takových známých i neznámých mužů a žen, kteří si zachovali vitalitu do vysokého věku, je celá řada. Ti by měli být reprezentanty obrazu stáří.“

3.4 Osobní pohled

Bojíme se stáří natolik, až dojdeme k otázce, zda se určitého vyššího počtu roků, této „obávané hranice“, chceme dožít. Přes všechny obavy, které v nás vyvolává, o ně však vlastně nechceme přijít. Těžko řekneme o někom, kdo zemřel v padesáti, že měl štěstí, protože „unikl“ stáří. Spíše si povzdechne, že to byl předčasně skončený život v nejlepších letech. Vysoký věk přece není trestem.

V národním programu přípravy na stáří (MPSV, 2008) si můžeme přečíst, že více lidí má *možnost* prožít delší život než v minulosti. Haškovcová to formuluje tak, že když budeme mít *štěstí*, stane se stáří jednoho dne i naší individuální realitou. Erikson (1999) zase poukazuje na kultury, kde ještě nedávno bylo dlouhé přežití považováno za *boží dar* a zvláštní povinnost. Když tedy budeme mít štěstí, dostaneme možnost přijmout boží dar stáří. „Moci zestárnout, být starý, je výsada.“ (Haškovcová, 1989, s. 333)

Slovo osobní zahrnuje náš subjektivní pohled ale především je tím zde myšleno, že se nás stáří osobně týká. Přesto, jak už jsme řekli, že o něm nechceme mluvit a myslet na ně, je naší budoucností. Generace dnešních třicátníků prožije větší část svého dospělého života ve stáří. Musíme si to přiznat. Předpovídání budoucnosti má jistě své mezery. Ohledně vývoje globálního klimatu můžeme mít pochybnosti, protože různé studie a různé autority tvrdí odlišné věci a šíří rozdílné poznatky. Pokud si chceme v tomto směru udržovat falešné naděje, máme se kam obrátit. Na demografický vývoj ale pohlížejí všichni stejně. V tomto ohledu statistiky mluví zcela jasně. Podle prognózy zpracované Českým statistickým úřadem bude v roce 2050 žít v České republice přibližně půl milionu občanů ve věku 85 a více let (ve srovnání s 101 718 v roce 2006) a téměř tři miliony osob starších 65 let (31,3%) (MPSV, 2008)

Klade to na nás velkou odpovědnost. Je potřeba si rozmyslet, co nyní učiníme, protože tím významně ovlivníme kvalitu života ve stáří nynější generace, naší i těch budoucích. Osobně stáří pocítíme třeba až za mnoho let, až se nás přímo dotkne, ale už dnes můžeme ovlivnit jeho podobu. „Střed života je momentem největšího rozvoje, kdy člověk ještě se vši svou silou a vůlí stojí ve svém díle. Ale v tomto okamžiku se také rodí večer, začíná druhá polovina života.“ (Jung, 1995, s. 109) Otázkou je, jaké vlastně chceme stáří pro sebe a pro své rodiče a co je nezbytné podniknout, aby se naše představy naplnily. „Nevyužití příležitostí a nereagování na výzvy, které významná demografická změna přináší, může vést k neefektivním politikám a k nesenzitivním službám, které nevyužívají potenciál a nezohledňují potřeby a aspirace rostoucího podílu a počtu starších lidí. ... Je třeba se zamyslet nad tím, zda naše instituce, prostředí, způsob myšlení i života jsou připraveny na pozvolný, ale jistý příchod společnosti

dlouhověkosti.“ (MPSV, 2008) Pod dojmem předchozího textu bude nutné a zároveň složité způsob myšlení opravdu změnit. Ani změna institucí a služeb nebude jednoduchá a přes kroky správným směrem si vyžádá mnoho let. I proto je třeba začít již dnes.

Můžeme polemizovat o připravenosti institucí a prostředí. Odpověď na otázku po připravenosti osobní je jednoduchá – připraveni nejsme. Není to jenom naše chyba, kdybychom se chtěli něco dozvědět, moc možností nemáme. Můžeme se dohadovat, hledat si způsoby, ale nějaký standard ve výuce stáří neexistuje. Už Jung (1995, s. 110) nás upozorňuje na nepřipravený vstup do druhé poloviny života. „Nebo snad někde existují školy, ne pouze vysoké, ale vyšší školy pro čtyřicetileté, které by je připravovaly právě tak na nadcházející život s jeho požadavky, jako základní a vysoké školy uvádějí mladé lidi do znalostí světa a života? Ne, nejhluběji nepřipraveni vstupujeme do životního odpoledne, a co je horší, děláme to za klamného předpokladu svých dosavadních pravd a ideálů. Odpoledne života nemůžeme žít podle téhož programu jako dopoledne, neboť toho, čeho je ráno dostatek, se začíná večer nedostávat, a to, co bylo ráno pravda, večer pravda nebude.“ Obraz života jako putování slunce Junga velmi oslovil v tom smyslu, že jej nepovažuje pouze za sentimentální povídku, ale za psychologické pravdy, nebo dokonce za fyziologické skutečnosti. A tím také dokládá a přibližuje změnu úlohy a účelu člověka během života. Ten první účel je podle něj daný přírodou: „zplození potomstva a všechno, co patří k péči o hnízdo“; k tomu patří vydělávání peněz a sociální postavení. Druhým účelem, který přichází po vyčerpání prvního, je „rozvíjení individuální kultury“. „K dosažení prvního cíle pomáhá příroda a nad to výchova; k dosažení toho druhého nám pomáhá máloco nebo nic.“ (Jung, 1995, s. 113)

Jungova obrazná vyjádření nás mohou inspirovat, i když nás zřejmě nepotěší. Ne snad, že by v nás vzbuzovala strach ze stáří, ale ukazují nám, že příprava na stáří je velmi problematická, protože nám k ní pomáhá máloco nebo nic. Vždyť opravdu neexistuje žádná škola a v ní výuka a výklad k životním změnám, který bychom tak potřebovali, protože nemůžeme žít podle jednoho stejného programu celý život. Pravdy se během života prý mění, ale kdo nám pomůže jim znovu a jinak porozumět?

Jako jsme kapitolu Štěstí končili soupisem konkrétních věcí a činů, které můžeme pro své štěstí udělat, vyjmenujme si i teď pár bodů, co dělat pro své stáří, už dnes. Udržujeme a pěstujeme zdravý styl života, přemýšlejme o svých dalších letech, i o těch, která leží daleko před námi, plánujme si je a v nich i různé aktivity, uvažujme o vyšším věku v kladných myšlenkách, budujme si pozitivní obraz stáří a přetvořme tak svou budoucnost.

4 Štěstí v seniorském věku

Pokusili jsme se definovat štěstí a podívat se různými způsoby na stáří. Zbývá nám oboje spojit. Mohli bychom se při tom setkat s jistými problémy. Štěstí, ať už si je představujeme jakkoli, je něco zcela jistě kladného. Stáří bývá v našem vědomí spojeno spíše s věcmi zápornými. Po štěstí toužíme, stáří se bojíme. Přesto si v následujícím textu ukážeme, že tyto pojmy k sobě mohou patřit.

Začneme potřebami, sečteme zisky a ztráty stáří, zvláštní pozornost věnujeme vztahu štěstí a náboženství i v seniorském věku a představíme si možnosti, jak zjišťovat a hodnotit štěstí ve stáří.

4.1 Vztah potřeb ke štěstí a stáří

Křivohlavý (2004) upozorňuje na to, že již řada psychologů, mezi nimi i Freud a Maslow, mluvila o důležitosti uspokojování potřeb pro pocit pohody (well-being). Z toho vyplývá, že ani štěstí nelze dosáhnout bez saturování základních potřeb. Obecně platí, že uspokojení nižších potřeb je nutné pro uspokojení potřeb vyšších. Obdobně je tomu u štěstí, kterého jen velmi těžko dosáhneme např. když budeme hladoví a stresovaní vědomím, že nevíme, zda se nám podaří se v nejbližší době nasytit.

V nutnosti uspokojit potřeby se stáří neliší od ostatních věků. Liší se tedy potřeby v různých obdobích? Podle Rheinwaldové (1999, s. 12) se někteří pracovníci v ústavních zařízeních domnívají, že staří lidé ani žádné zvláštní potřeby nemají. „Tito lidé dostávají sice najíst, jsou ošaceni, mají střechu nad hlavou, ale chátrají nedostatkem uspokojování svých intelektuálních a společenských potřeb.“ Jak zdůrazňují Pichaud a Thareauová (1998), je třeba, aby pomáhající, a ne jen oni, zaujímali k člověku vnímavý postoj a chápali jej jako komplexní bytost. Haškovcová (2010) také vyzdvihuje péči o psychickou pohodu jako neoddělitelnou součást péče o zdravé tělo. Zúžení pohledu, snížení očekávání a počtu položek jsou nesprávné v hodnocení čehokoli. „Kvalita života seniorů se často vnímá jako synonymum schopnosti vést nezávislý život a metody hodnocení se soustředí na schopnost provádět běžné každodenní činnosti. Funkční schopnosti mají nepochybně velký vliv na kvalitu života, přesto existuje mnoho dalších psychologických a sociálních faktorů přispívajících ke kvalitnímu životu,

jejichž poznání může životní situaci seniorů příznivě ovlivnit.“ (Dragomirecká, 2004, s. 94) Stáří a stárnutí jsou jedinečnou osobní zkušeností. Nelze je redukovat na otázku schopnosti, ať už jakkoli významnou. Šolcová (2011) zmiňuje rozdíly mezi potřebami mladých seniorů (osoby ve věku od 55 do 74 let) a starých seniorů (osoby ve věku od 75 let výše). Musíme si ale dát pozor, jak moc nás řazení do kategorií ovlivňuje. Jako příklad si uveďme názor lékařky, která píše: „U starých lidí nad 75 let dochází k určitým změnám v životních potřebách oproti mladší a střední generaci ... potřeby seberealizace a sebeaktualizace jsou saturovány ... z fyziologických potřeb preferují jídlo, mají problémy s vyměšováním, chtějí více spánku a odpočinku, být bez bolesti a mít teplo a pohodlí.“ (Rheinwaldová, 1999, s. 11) Jako by nám po „pěťasedmdesátce“ stačilo ke štěstí tak málo a byli bychom o tolik ochuzeni. Jako by dosažení určitého věku změnilo celý náš život i vnímání našich vlastních potřeb. Rheinwaldová (1999) k tomu píše, že tento názor je naštěstí nesprávný, protože každý člověk je jedinečnou bytostí určovanou mnoha faktory. A Šolcová (2011) upozorňuje na chybu usuzovat o starých osobách pouze na základě věkového kritéria a nebrat v úvahu další charakteristiky. Nemůžeme potřeby definovat věkem.

4.1.1 Potřeby

Vyjmenujme si nyní seznam konkrétních potřeb, které musíme naplnit, abychom mohli dosáhnout štěstí. Pro výčet použijeme pět okruhů pyramidového uspořádání podle A. H. Maslowa. (in Pichaud, Thareauová, 1998)

- 1) **Fyziologické potřeby** – tvoří základ pyramidy. Patří sem potřeba jídla, pití, tepla, spánku atd. Jsou velmi důležité, a proto je zcela přirozené, že jejich uspokojení věnujeme nejvíce času. Nesmíme zapomínat na tělo ani při spíše duchovní snaze dosáhnout štěstí. Zároveň si musíme dát pozor na druhý extrém, a to zvláště u starších lidí, jak jsme se zmínili výše, kdy potřeby fyziologické jsou považovány za jediné. Tyto potřeby mohou mít a často mají i další rozměr. Například jídlo může být podle Pichauda a Thareauové (1998) v mládí jako ve stáří mnohem více než pouhý zdroj živin. Často představuje skutečné potěšení a, zvláště ve vyšším věku, i významnou událost, která podléhá určitým rituálům a zvyklostem. Nebo pomoc s hygienou se nemá stát pouhým mechanickým úkolem, který má zajistit čistotu a sucho. Nelze přistupovat k člověku jako k věci.
- 2) **Potřeba bezpečí** – bezpečí je myšleno v mnoha svých podobách – ekonomického, fyzického, psychického. V ekonomické rovině bývá v souvislosti se staršími ročníky

často zmiňován vztah mezi válkou, a z ní vzešlou existenční nejistotou, a snahou, z našeho pohledu někdy až přehnanou, zajistit si pocit ekonomického bezpečí. Můžeme říci, že bezpečí je potřeba určité jistoty, která se projevuje především vyhýbáním se všemu neznámému, neobvyklému či hrozivému. Tyto pocity jsou samozřejmě ryze individuální. Například stěhování probouzí určitou nejistotu v každém věku. V mládí nás k tomu vede spíše přání, svobodné rozhodnutí a někdy i touha po změně, které nám nejistotu pomáhají překonat. V stáří jsme k tomu častěji nuceni okolnostmi, nutností přestěhovat se z domku do bytu, z vesnice do města, blíž rodině nebo do institucionálního zařízení. Pak tady ovšem chybí ty pozitivní aspekty a zůstává jen silně narušený pocit bezpečí.

- 3) **Sociální potřeby** – velmi široký okruh potřeb zahrnující potřebu lásky, sounáležitosti, touhu někam a k někomu patřit, být přijímán, vyjadřovat se a být vyslechnut a také třeba potřebu informovanosti, o událostech, o světě. Potřeby, které se časem samozřejmě nemění. Kupodivu najdeme v literatuře poměrně často upozornění, že i staří lidé mají tyto potřeby. (např.: „Mnoho starších lidí potřebuje počítat s blízkým člověkem, zakoušet city, něžnost, vzrušení ... A také potřebují něžné doteky.“ (Pichaud, Thareauová, 1998, s. 25) nebo „Starý člověk potřebuje někam patřit a být někým akceptován.“ Vágnerová, 2000, s. 469)
- 4) **Potřeba autonomie** – pod tímto pojmem se mohou skrývat potřeby např.: být svobodný, dosáhnout uznání, mít jistou vážnost a úctu od ostatních, pociťovat vlastní užitečnost, mít úspěch v očích jiných lidí a na tomto základě být sám sebou kladně hodnocen. Tyto potřeby jsou ve stáří velice těžko naplnitelné, protože z velké části, i když jde o samostatnost a svébytnost, závisí na druhých lidech. Není vůbec lehké dosáhnout úcty a vážnosti, když už jen to, že dosáhneme daného věku nás řadí do skupiny, jejíž členů si společnost neváží a považuje je spíše za méněcenné. Stejně tak dosáhnout uznání nebo být užitečný jde v jakémkoli životním období, ale ve stáří je to o dost pracnější.
- 5) **Potřeba seberealizace** – velmi podobné je to s potřebou, která patří až na vrchol pyramidy - nalezení smyslu života. „Dát svému životu smysl je problémem každého v jakémkoli věku; je to náš problém. V pokročilém věku je to však možná ještě závažnější; vždyť jak lze ještě naplnit stáří?“ (Pichaud, Thareauová, 1998, s. 41) Opět je na vině spíše chápání společnosti, než samotný věk. Kdybychom od mládí věděli, že stáří lze naplnit a jakým smyslem, nepotřebovali bychom si podobnou otázku klást.

Kübler-Rossová (1995) poukazuje na domněnku mnoha lidí, že smrt je pro většinu starých osob vítaným přítelem. Dodává, že je to pravda jen částečně. Stáří není synonymem „přání zemřít“. Mnoho pacientů, kteří smrt vítají, nemusí být ve stavu smíření, ale spíš ve stavu rezignace, kdy život pozbývá smyslu. Skutečně už nechtějí dál žít, protože jejich život už nemá žádný účel ani smysl. Pod seberealizaci samozřejmě patří i další potřeby, třeba rozvoj vlastní činnosti nebo naplnění své možnosti růstu a vývoje. Jak víme, nikdy není pozdě na nový začátek (viz kap. 3.3).

Z předchozího nám tedy vyplývá, že potřeby se s věkem nemění ale přístup k nim ano. Bývá těžší je naplnit, ale ne vždy v tom hlavní úlohu hraje sám věk. Je potřeba překonat to, jak jsme stáří prisuzovali spoustu negativních přívlastků a oprádkali je mýty, a soustředit se na přístup k člověku jako individuu a ne jen jako členu skupiny. Abychom v jakémkoli věku dokázal své potřeby naplnit a mohli jít dál v cestě za štěstím.

4.2 Ztráty a zisky stáří

Co dalšího nám ve stáří pomáhá a co naopak postrádáme nebo nám překáží v získání pocitu spokojenosti nebo dokonce štěstí? „Stárnout znamená vyrovnávat se se životními ztrátami a přitom dál plánovat budoucnost a žít v naději“ (Pichaud, Thareauová, 1998, s. 34) Stáří není jen obdobím ztrát, ale i tady různé věci získáváme. Můžeme zkusit posoudit, jak jsou tyto ztráty i zisky důležité pro pocit štěstí.

U ztrát i zisků bude důležité nepodléhat ageismu a brát v potaz jen ty, které prokazatelně souvisejí se stářím. Podle Holmerové (2003, s. 20) jsou faktory, které bychom mohli označit jako „ztráty“ a jsou ve stáří běžné, například tyto: osamocení, častější úmrtí přátel a blízkých, špatné přizpůsobení na odchod do důchodu, nedostatečné příjmy, špatné zdraví.

Hned první bod, osamocení, jsme měli jako jeden z předpokladů vůči stáří (viz kap. 3.2). Mohli bychom ji ovšem chápat z pohledu druhého bodu. S věkem se opravdu zvyšují počty úmrtí vrstevníků. Z blízkých je nejpravděpodobnější smrt partnera. Pichaud a Thareauová (1998) také posuzují smrt partnera jako ránu, která se u některých lidí, a zejména u starších, už nezahojí. Smysl spatřují pouze v minulosti, když byli ještě s partnerem. V takových chvílích je těžké hledat štěstí. Ztráta partnera po mnoha letech je běžnější ve stáří, ale v počtech rozvodů a rozchodů je na tom hůře generace, která se k prahu stáří teprve přibližuje (srovnej také sociální zdraví v kap. 3.2), u starých lidí je ovšem mnohem menší naděje, že by nějakého nového partnera získali.

Odchod do důchodu (starobního) je samozřejmě záležitostí stáří. Ovšem špatné přizpůsob-

bení už ne. Tošnerová (2009) předkládá problematiku odchodu do důchodu jako věc ambivalentní. Za negativa lze považovat ztrátu statusu, ztrátu životního směru, redukování finančního příjmu, více volného času a jeho obtížné naplnění. Na ztrátu statusu opravdu po faktické stránce nemáme žádný vliv, můžeme se s tím jen vyrovnat. Životní směr se ovšem může rozplynout i v jiném věku po nedobrovolné ztrátě pracovního místa, a to bez možnosti nějaké přípravy. Proto je dobré mít kromě své profese i jiné volnočasové aktivity. Pokud máme životní směr dán pouze zaměstnáním, je to spíše chyba člověka než stáří.

Chudobou ve stáří jsme se již zabývali (viz 3.2). Slovo redukce u příjmů lépe vyjadřuje finanční hledisko odchodu do důchodu. Je otázkou, kdo dále své příjmy považuje za nedostatečné. Citát z Platona (1996, v. 330a) nám může pomoci rozhodnout, jak velký vliv má nedostatek na pocit spokojenosti: „Ani čestný člověk by sice zvláště snadno neunesl stáří spolu s chudobou, ale ani nečestný by ve stáří nebyl sám se sebou spokojen, i kdyby nabyt bohatství.“ Skutečnou relativitu odchodu do důchodu nám ukazuje sama Tošnerová (2009, s. 25), když poslední negativum, více volného času, je zároveň v jejím seznamu pozitiv. „Hodnotit pozitivně lze právě více volného času, čas pro další činnosti, organizované aktivity, větší angažovanost v rodině, a to především v roli prarodiče.“

Problém zdraví ve stáří jsme již také řešili z pohledu mýtů. Rheinwaldová (1999), jako zastánkyně aktivního přístupu a schopnosti tělo i mysl vytrénovat bez ohledu na věk, to dokládá tím, že žádné studie neprokazují faktor stáří jako hlavní příčinu nemocí. Dále upozorňuje na nebezpečí teorie, která se dívá na člověka jako na stroj. Stroj se opotřebovává hlavně používáním, a proto bychom, podle této teorie, měli s přibývajícím věkem zpomalit a začít se šetřit. Výsledek však bývá právě opačný. „Bohužel, mnoho radostí takový život neskýtá. Pomalu totiž začne ubývat fyzických a mentálních schopností, tělo ztrácí pohyblivost, až jednoho dne skončíme v křesle nebo na lůžku, neschopní pohybu. Šetříme-li si mozek, stane se totéž s naší mentální kapacitou. Zjistíme, že máme potíže s pamětí, s koncentrací, s učením se novým věcem. Tím vším je naše činnost omezena a vyřadíme se tak z produktivního života. Život se stane prázdným, nezajímavým, a ke všemu zjistíme, že jsme energii neušetřili. Naopak ztratili jsme vitalitu. Necítíme se dobře a myslíme si, že za to mohou léta.“ (Rheinwaldová, 1999, s. 8-9) Jako určitý protipól můžeme uvést, jak se na zdraví ve stáří dívá Erikson (1999, s. 101): „I nejlépe ošetřovaná těla začnou slábnout a fungovat hůře než dříve. Přes jakoukoli snahu udržet sílu a ovládnutí, začíná tělo ztrácet svou autonomii. ... Je téměř nemožné vědět, které stavy nouze a ztráty fyzických schopností bezprostředně hrozí.“ Nutno dodat, že je zde míněn čas někdy po osmdesátém roce života. Držet se stereotypu, že ke stáří nemoc automaticky

patří, není možné. Nesmíme však upadnout ani do druhého extrému. Určitě je dobré si uvědomit, že od jistého věku nám nic nepomůže a sil prostě začne ubývat a tělo chátrat. Není dobré si ale stanovit přesnou hranici, kdy k tomu nevyhnutelně dojde. Proto bychom měli, vzhledem ke stáří, zacházet velmi opatrně s pojmem „špatné zdraví“.

To byly převážně ztráty. Zmínili jsme zisky, které nám plynou z odchodu do důchodu. Přidejme k nim ještě konec honby za kariérou a nutnosti poslouchat „šéfa“. Teď se podívejme také na další zisky. Seznamy zisků ve stáří nejsou v literatuře běžné. Zkusíme vytvořit vlastní. Za zisk ve stáří často považujeme nadhled, zkušenosti, méně shonu a odpovědnosti, rozrůstající se rodinu, vnoučata a pravnoučata. Již jsme říkali, že moudré stáří je sice pozitivní ale stále jen mýtus. Nelze to automaticky předpokládat a tyto výrazy spojovat. I v mladším věku můžeme samozřejmě dosáhnout moudrosti. Stáří musíme přiznat značnou délku života, a tedy i více životních zkušeností. Ovšem, co s tím uděláme, je vždy na konkrétní osobě.

Vaillant (2003 in Šolcová 2011) doplnil pro stáří nový vývojový úkol, a to držitel, opatrovník nebo také strážce významu (keeper of the meaning). Jeho posláním je zachovávat tradice minula a přenášet je do budoucna. Je to úkol, funkce, úctyhodný status, a tak by se to dalo také považovat za zisk.

Závěrem si můžeme říci, že stáří má své ztráty, které mohou na pocit štěstí významně působit. Přesto nepřevažují a stejně jako u zisků záleží především na tom, co z nich sami vytvoříme. „Člověk nesmí dopustit, aby nad ním pocit ztráty zvítězil ... Musí se oprostít od toho, čím dříve byl, aby se mohl radovat i z toho, co mu zůstává, a z toho, co nového získává.“ (Pichaud, Thareauová, 1998, s. 32) Stejně jako lidé už v antice věděli, že „je přece pošetilé, abychom se trápili nad tím, co ztrácíme, a neradovali z toho, co nám zůstává uchováno.“ (Plútarchos, 1971, s. 21)

4.3 Cesty ke štěstí ve stáří

Vraťme se nyní k tématu štěstí a k seznamům, které nám předkládaly jednotlivé kroky, jak své štěstí ovlivnit a posilovat. Samozřejmě, že můžeme i ve stáří plnit všechny body. Zdůrazníme nyní ty, které jsou z našeho pohledu nejdůležitější a vytvoříme tak vlastní soupis.

- 1) Cílem našeho snažení by měl být sám růst, vývoj, ne nějaký dokonalý stav. Ve stáří už víme, že málo co v životě je dokonalé a touha po perfekcionismu vede jen k neúspěchům a zklamáním. Dosažení stavu vyvolává dojem konce. Pokud bychom si řekli, že se chceme dožít „té osmdesátky“, co uděláme po 80. narozeninách? Tímto cílem bojujeme i s pesimistickou představou, že ve stáří už je pozdě na nějaký začátek, když

konečného stavu zřejmě nedosáhneme. „Šťastný je, kdo seje a sází, ačkoli není jisto, bude-li kdy sklízet.“ (Balling, 1994, s. 29) Setba je tady důležitější než sklizeň.

- 2) Měli bychom mít sami sebe rádi i ve stáří.
- 3) Největším krokem správným směrem je zaměnit zklamání za vděčnost. „Proč ty, drahý člověče, tak příliš zíráš na své zlo a činíš je tak stále zjevným a čerstvým, kdežto na přítomné dobré věci svou mysl nezavádíš“ (Plútarchos, 1971, s. 20) Tato otázka patří právě do chvil, kdy si opakujeme, jak se máme špatně a jak moc věcí se nám nedaří. Když se nebudeme soustředit na to, co nás trápí, ale na to, co nás těší, budeme na tom lépe. „Nesmíme dokonce ani přezírat věci, které máme společně s jinými, nýbrž musíme přikládat nějakou cenu a být vděčni tomu, že žijeme, jsme zdraví, vidíme sluneční světlo; že není válka, není vnitřní rozbroj, nýbrž i země poskytuje komukoli možnost bezpečného obdělávání i moře bezpečné plavby; že máme volnost i mluvit, i být činni, i mlčet, i užívat volného času.“ (Plútarchos, 1971, s. 22) Po tomto obsáhlém výčtu nikdo nemůže tvrdit, že není za co být vděčný. „Šťastný je, kdo je vděčný za čerstvé housky ráno, za sluneční paprsky v poledne, za hvězdy na večerním nebi – za vše, co se ostatním zdá tak samozřejmé.“ (Balling, 1994, s. 33) .
- 4) Klíčový požadavek je vnímat a přijmout vlastní odpovědnost, a tím i možnost svůj život měnit. Když nebudeme dávat vinu za své problémy jen stáří, neschováme se za ně, můžeme dostat šanci posunout skutečnosti správným směrem. „Jsou-li totiž lidé sami řádní a laskaví, tu je pro ně i stáří přiměřeně namáhavé. Není-li tomu tak, potom je takovému jedinci na obtíž nejen stáří, ale i mládí.“ (Platon, 1996, v. 329d)

V seniorském věku, i v jiném, je v naší moci toto naplnit. Šťěstí nezávisí na počtu let ale jen na nás.

4.4 Náboženství a štěstí

Vztah náboženství a štěstí je sám o sobě zajímavý a může se zdát až rozporuplný, proto si jej blíže představíme. Bude nás také zajímat, jak se oba fenomény vztahují ke stáří. Na tomto vztahu si ukážeme jednu z cest ke štěstí.

4.4.1 Křesťanství a štěstí

Cílem křesťanského života, to oč v něm jde, je spása. Šťěstí rozhodně není potřeba k jejímu dosažení. Ani v Bibli, jak jsme se dočetli, není štěstí nezbytně důležité pro dokonalý život, ke kterému je třeba směřovat, a je spojováno s věcmi, které vlastně nejsou se štěstím slučitelné.

Velký křesťanský myslitel Tomáš Akvinský (1225-1274), který ovlivnil církevní myšlení na mnoho století, se sám o štěstí vyjadřuje takto: „Blaho čili štěstí je dvojí: jedno dokonalé, které očekáváme v budoucím životě; jiné nedokonalé, podle něhož slují někteří blažení v tomto životě.“ (Akvinský, 1938, II-II ot. 186 čl. 3) Své tvrzení o nedokonalosti štěstí dokládá citátem z knihy Job: „Člověk narozený z ženy krátký žije čas, je naplněn mnohými bídami." Blaženost však vylučuje bídu. Proto nemůže být člověk šťastný na tomto světě.“ (II-II ot. 5 čl. 3) Ještě je třeba dodat, i vzhledem k tomu, že se dotkneme vnímání umírání a smrti, že se nemáme sami snažit dosáhnout dokonalého štěstí, které leží mimo tento svět. „Ale přechod z tohoto života k jinému šťastnějšímu nepodléhá svobodnému rozhodování člověka, nýbrž moci Boží. A proto není dovoleno člověku zabít sebe, aby přešel ke šťastnějšímu životu. (II-II ot. 64 čl. 5)

Při pohledu z vnějšku může převládat dojem, že život v církvi sám o sobě neskýtá mnoho radosti, natož aby mohl být spojován s určitou spokojeností. Je zde spousta příkazů a zákazů, často uslyšíme větu, pocházející ovšem spíše z necírkevního prostředí, „ty tohle přece nesmíš, ty jsi křesťan“. Jako by v církvi vládla jakási pochmurná atmosféra nesvobody, která nemůže mít nic společného se štěstím. Přes tyto okolnosti a dojmy je náboženství včetně křesťanství se štěstím v jisté souvislosti.

Průzkumy Gallupova ústavu (Newport, 2012), který zaujímá přední místo na světě v oblasti veřejného mínění, udávají, že duchovně nějakým způsobem angažovaní lidé častěji uvádějí, že jsou "velmi šťastní", než ti méně nábožensky založení. Vysvětlením může být fakt, i když o to v náboženství přímo nejde, jaksi mimochodem dokáže uspokojit nebo vylepšit určité aspekty silně přispívající k pocitu štěstí.

Jako první z těchto „přísad“ štěstí si přiblížíme psychologickou složku, která se stárí úzce dotýká, a to jsou otázky prožívání umírání a strachu ze smrti. Právě tady bychom možná čekali, že náboženství bude hlavní pojistkou pro vyrovnané a pokojné umírání a proti strachu. Přesto se s myšlenkou na smrt dokáží velmi dobře vyrovnat i lidé, kteří nemají k religiozitě žádný vztah. Když Erikson (1999) popisuje gerotranscendenci jako stav podobný klidu myslí u některých pacientů v terminálním stádiu, uvádí jako samozřejmé, že nebyla nalezena žádná korelace mezi tímto stavem a existencí náboženské víry nebo praxe, tedy že jej bylo dosahováno bez ohledu na ně. Jako potvrzení tohoto předpokladu můžeme vzít výpověď Kübler-Rossové (1995), která uvádí, že ve své praxi pracovala pouze se čtyřmi opravdovými, upřímnými ateisty, a ti že zemřeli se stejně obdivuhodným klidem a smířením, se kterým se setkáváme u nábožensky založených osob. Musíme ale dodat, že na otázku, zda podle její

zkušenosti přijímají hluboce nábožensky založení lidé smrt lépe než většina ostatních, odpovídá: „Ano, jsou-li upřímní a pokud víru opravdu přijali za svou.“ (Kübler-Rossová, 1995, s. 137) Závěr by byl asi takový, že pokojně zemřít může kdokoli, ale s vírou máme v tomto větší jistotu a jde to lépe. Přijetí smrti v této konečné fázi je jistě zajímavé, ale nás ještě více zajímají ty chvíle, dny a roky, předcházející. I když budeme mít všechny potřebné předpoklady pro štěstí, bude-li nad námi smrt viset jako známý Damoklův meč, nemůžeme štěstí dosáhnout. Potřebujeme tento obraz přetvořit, nebo se s ním vyrovnat. Oboje nám náboženství pomůže, dalo by se říci, jednoduše zvládnout (i třeba odkazem na věčný život). Další potřebné součásti štěstí, kterým může náboženství vyhovět, jsou např.: podpora, duševní aktivita, dobrovolnictví, strategie zvládání určitých zátěží, což zvyšuje schopnost vyrovnat se se stresem (z toho plyne menší stres), důvod k bytí (což zase znamená méně depresí), smysl života, zdravější styl života (je zde např. velice málo drogových závislostí), vděčnost, rituály a sociální kontakt.

4.4.2 Senior v církevním společenství

Náboženství má tedy na štěstí nesporný vliv. Teď nás bude zajímat, jak to souvisí se stářím. Podíl věřících s věkem stoupá (ČSÚ, 2004). Odráží se v tom úbytek podílu věřících mezi mladšími ročníky, ale přesto nám statistiky poukazují na to, že starší lidé mají k náboženství a víře blíže. Položme si další otázku. Co může dávat církev (potažmo náboženství) právě lidem v seniorském věku. Nesmíme zapomínat na důležitost určitých otázek ve stáří. „V mládí se jednalo o teoretické otázky - jaký smysl má mé přebývání na zemi, proč jsem zde, je něco po smrti? Ve stáří se jedná o otázky velmi praktické.“ (Tošnerová, 2009, s. 8) A na ně církev dává odpověď.

Základní výhodou je život v komunitě a sociální kontakty. Tošnerová (2009) nám připomíná potřebnost ke stáří přátelských komunit, které poskytují více příležitostí pro sociální aktivity a hodnotné trávení volného času. Takovým místem sborové společenství skutečně je. Důležitou součástí je setkávání generací. Nehrozí tu segregace na věkově podobné skupiny. Jsou zde zastoupeny všechny od nejmenších dětí až po ty nejstarší. Bývá tu přátelská atmosféra a společný základ, ne jen povrchní ale hluboce zasahující do života. Rituály nás provázejí po celý život, nejen ten církevní, od narození až po smrt.

Kluby důchodců jsou jistě také komunitou a seniorům zprostředkovávají kontakty a pomáhají naplnit volný čas. Chybí v nich však mezigenerační charakter. Ten zase naopak najdeme u jiných zájmových činností, jako sběratelství, kde se u svého „koníčku“ scházejí mladí i staří.

Zde naopak budeme postrádat rodinný charakter a důležitost společného zájmu, i když pro některé to může být „celý jejich život“. Význam rodinného prostředí spatřuje Tošnerová (2009) také v možné velké podpoře při chronické nemoci. Haškovcová (2010) jej vyvrací s tím, že stále méně rodin je ochotno se postarat o svého příslušníka v nemoci či ve stáří. I tady bychom mohli církvi přiznat určitý přínos. Proti ztrátě kontaktů můžeme postavit návštěvy v nemocnicích i doma, které jsou běžnou součástí práce kněze, faráře a nejen jich. O nemocném člověku se ví a on sám si je vědom, že na něj ostatní myslí. Také je církev společenstvím, kde stále ještě ve funguje sociální výchova. Postarat se o své blízké bývá samozřejmostí. Pokud to tedy jde. Ve větší míře je zde hledán způsob, jak by to šlo, než důvod, proč to nejde. Činností v církvi výrazně chybí třeba pravidelné sportovní aktivity, ale díky čilé sociální síti, která v ní funguje, se o nich mohou senioři dozvídat a společně se účastnit. Předchozí shrnutí nám nemá říci, že jen věřící senior může být šťastný. Křest a pravidelné chození do kostela určitě nejsou podmínkami pro spokojený život. Náboženství však představuje určitý životní styl, jenž obsahuje prospěšné prvky, které na něm ovšem nezávisí výhradně. Nemusíme se denně modlit, ale měli bychom být vděční a pokorní (viz kap. 2.4). Je prospěšné inspirovat se tam, kde se ve větší míře dají podklady pro štěstí nalézt.

4.5 Jak posuzovat štěstí ve stáří

Zkusili jsme spojit štěstí a stáří a odpovědět si tak na otázku, zda štěstí ve stáří existuje. Ukázali jsme si, že teoreticky lze dosáhnout štěstí v jakémkoli věku, i v tom seniorském. Sporným bodem zůstává, budeme-li teorii věřit, spolehne se na ni, nebo se musíme přesvědčit v praxi.

Položme si nejprve otázku jak vůbec zkoumat štěstí. „Způsoby, jak by bylo možné se dopátrat toho, jaké jsou představy o tom, kam to má daná osoba v životě zaměřeno, jsou různé. I když existuje domněnka, že nejspolehlivější cestou je vycházet z toho, co daná osoba dělá, jak jedná, jak se rozhoduje, jak se v různých situacích chová atp., přece jen se v současné době ukazuje jako relativně nejspolehlivější vycházet ze slovních projevů dané osoby. Z toho, co sama o sobě říká, co o sobě vypovídá, o čem hovoří a to jak tam, kde o těchto otázkách začne ona sama hovořit, tak i tam, kdy je cílově dotazována.“ (Křivohlavý, 2006, s. 52-53) Křivohlavý mluví o zkoumání životního zaměření konkrétní osoby, ale můžeme to vztáhnout i na pociťované štěstí. Nabízejí se nám pak dvě možnosti zkoumání kvantitativní, nejčastější formou je dotazník, a kvalitativní, formou osobního rozhovoru.

Velmi známým a často používaným dotazníkem zabývajícím se právě štěstím je Oxford-

ský dotazník štěstí vyvinutý Argylem, Martinem a Crosslandem (1989) a volně přístupný i na internetu⁷. Oxfordský dotazník odráží aktuální úroveň štěstí, která se liší v závislosti na tom, co děláme a jak myslíme. Je určen k individuální práci a ne ke statistickým závěrům. Jeho hlavním cílem je kontrola, jak na sobě jedinec pracuje ve vztahu ke štěstí, ne plošné zjišťování pocitu štěstí v určité části populace.

Pokud bychom použili nějaký vlastní dotazník, kterému by vévodila otázka „jste šťastný/šťastná“, můžeme zjistit, kolik lidí tak o sobě soudí. Jak víme, každý člověk má vlastní představu štěstí, což by nám statistický výsledek mohlo znevažovat. Vůbec pro nás mohou být právě statistiky pouhým číslem. Pokud se jeden respondent cítil zrovna nešťastný (nebo šťastný), byl pravděpodobně ovlivněn nějakou určitou okolností. My bychom tuto okolnost třeba chápali jinak, jak jsme poukázali v o Štěstí (kap. 2). Také bychom museli znát další údaje o výzkumném vzorku dotazovaných, aby nedošlo k takovému zkreslení, o jakém jsme psali v kapitole Stáří (kap. 3).

Dostáváme se k metodě rozhovoru. Podle Baumeistera může být osobní kontakt při výzkumu důležitý: „Většinu závěrů o štěstí lze považovat za poměrně spolehlivé, i když lidé jsou obecně o něco méně šťastní než tvrdí. Je samozřejmě také důležité, pozorně sledovat jakékoli případné známky rozladění či nespokojenosti, protože lidé obecně mají tendenci je skrývat, když mluví k tazateli nebo výzkumníkovi.“ Lidé chtějí předložit svůj obraz tak, jak jej sami vnímají. Je také na tazateli, aby postřehl a posoudil rozdíly ve verbální a neverbální komunikaci. Samozřejmě je pak výsledek ovlivněn jeho dojmy a jeho závěry nemusejí odpovídat realitě. Přesto z takto podaných a zaznamenaných skutečností mohou vyvstat fakta sdělitelná a ověřitelná.

Křivohlavý (2006, s. 54-91) podává vyčerpávající seznam jak kvalitativních tak kvantitativních metod. My si přiblížíme jednu z nich Fryovu Metodu životních příběhů. „Fry používal ve svých studiích osobité metody poznávání životních příběhů svých pokusných osob.“ (Křivohlavý, 2006, s. 64) Vedl s nimi přátelský rozhovor, protože se domníval, že jen tak se mohou lidé otevírat, myslet nahlas a sdělovat své nejtajnější myšlenky. Tento postup se jeví jako nejlepší pro posouzení štěstí ve stáří.

4.5.1 Vzory

Fryovou metodou se nejen přiblížíme k pochopení a ověření štěstí ve stáří, ale stanovíme si i pozitivní vzory. A to je neméně důležité. „V současné české společnosti se nevytvořil žádný

⁷ <http://www.developandgrow.com/lifecoach/blog/free-oxford-happiness-test/>

imponující a obecně akceptovatelný model stáří. Je velice těžké najít starého člověka, kterému by stálo za to se podobat.“ (Vágnerová, 2000, s. 446) To je poměrně pesimistická skutečnost a vyžaduje změnu, ostatně jako celkový pohled na stáří. Vyžaduje, abychom hledali a našli takového člověka, u kterého by to stálo za to. Haškovcová (1989) zase dokládá malou vědomost o šťastných seniorech, protože ti vlastně „nic“ nepotřebují, a tak o nich ani neslyšíme, nevíme. Pokládá ovšem existenci šťastných seniorů za samozřejmou.

Eriksona (1999, s. 113) podobné úvahy dovedly k otázkám: „Ale jak se můžeme učit od svých starých, jak se připravit na konec svého života, kterému musíme čelit každý sám, když modely pro tuto roli nežijí mezi námi? ... Jak si můžeme naplánovat nebo si představit, jak se přizpůsobit této neznámé budoucnosti a udělat ji tak bohatou, smysluplnou a podněcující, jak je to možné? S jakými příběhy úspěšného stáří jsme se seznámili během naší cesty?“ Musíme svou představivost podpořit. Nestačí jen teoreticky o štěstí ve stáří přemýšlet. Sem musí nastoupit i praxe, sám život. Tak postupovala Tošnerová (2009, s. 6) ve své knize Jak si vychutnat seniorská léta. Mapuje terén tím způsobem, že shromažďuje zkušenosti lidí v tomto věku. „Jejich výpovědi neaspirují na literárnost, jsou však autentické.“

Jung (1995) říká, že ne každý člověk je dobrým učitelem, protože mnozí umějí sice předložit výbornou metodu, jak dosáhnout toho, co chceme, ale svým životem, příkladem, nám nemají co nabídnout. Pro pochopení štěstí a jeho přítomnosti ve stáří je životní příklad právě tím nejpotřebnějším. Potřebujeme pozitivní vzory, abychom si dovedli představit jaké stáří je a hlavně jak bychom je měli prožívat.

„Učme se tedy kráse stáří od těch, kterým bylo dopřáno a kteří se o něj podstatným způsobem také zasloužili.“ (Haškovcová, 1989, s. 334)

EMPIRICKÁ ČÁST

5 Šetření

Teoretická část byla o štěstí, stáří a o možnosti jejich spojení. Nyní bych se chtěla zaměřit na životní praxi.

5.1 Cíle

Cílem výzkumného šetření je popsat určitým způsobem štěstí v seniorském věku. Představit pozitivní vzor starého člověka, ke kterému bychom mohli směřovat. Ukázat na konkrétních životech konkrétních osob, že i starší lidé mohou být šťastní, a to bez ohledu na počet starostí a lidských proher, provázejících jejich život.

5.2 Charakteristika výzkumného souboru

Respondenty jsou tři muži a čtyři ženy ve věku od 65 do 93 let. Všichni jsou členy sboru Českokobratrské církve evangelické (ČCE) v Jablonci nad Nisou. Výzkumné šetření nemělo být v prvé řadě ovlivněno náboženstvím, ale osoby souboru měly být něčím spojeny. Spojitost přes ústavní péči nepřicházela v úvahu. Cílem nebylo zjišťovat přítomnost štěstí v Domovech pro seniory či Léčebnách dlouhodobě nemocných, ale v „normálním“ aktivním životě, ohraničeném věkem. Pro výběr hovořila i okolnost, že jsem také členkou tohoto sboru a vybírám si zde své vzory pro stáří.

5.3 Metody a způsob zpracování

Zvolenou metodou při sběru dat byl řízený rozhovor (otázky viz příloha). Výběr byl ovlivněn mou osobní zkušeností. Při praxi v domově pro seniory jsem pomáhala některým obyvatelům vyplňovat dotazník, vypracovaný kolegyní z jiné školy. U některých otázek byla požadována odpověď ano/ne, u dalších jsme každý trochu jinak chápali jejich význam. Nastávaly takové situace, že i když měli dva lidé podobný nebo stejný názor na věc, o které jsme mluvili, v dotazníku odpověděli jinak, často opačně. Rozhovory s respondenty jsem uskutečnila od ledna do května 2012. Jeden rozhovor trval 120-180 minut. Odpovědi na otázky jsem zaznamenávala nejprve ve zkrácené podobě, aby mohly být v případě potřeby porovnány. Dále byly sepsány dojmy, pocity a další okolnosti, významné jak z pohledu tazatele tak respondenta. Slova,

která se v rozhovoru častěji opakovala, byla pro hovořícího důležitá, nebo expresivně vyjadřovala skutečnosti, jsou označena uvozovkami. Zajímala mne rodinná a sociální anamnéza, denní program, sociální kontakty, příprava na stáří, zdravotní stav, negativa a pozitiva odchodu do důchodu, cíle do budoucna, vzor pro stáří a jeho vlastnosti, životní radosti, srovnání s vrstevníky. Tři poslední otázky se vztahují přímo k pojmu štěstí.

5.4 Kazuistiky

5.4.1 Kazuistika 1

Rodinná a sociální anamnéza

Jméno:	paní H.
Věk:	74 let
Místo narození:	Vesec pod Kozákovem
Otec:	zemědělec
Matka:	v domácnosti
Sourozenci:	sestra (1931)
Vzdělání:	střední odborná škola (modelářství)
Profesní dráha:	modelářka v bižuterii
Rodinný stav:	vdaná
Děti:	dcera (1970)
Vnoučata a pravnoučata:	-

Narodila se v Severních Čechách, nedaleko Turnova. Rodina vlastnila malé hospodářství. Se sestrou měla velice kladný vztah, přestože měla vlastně roli náhradní matky a měla za úkol ji vychovávat. Z války si pamatuje jen povinnosti, které měli v první třídě a které po válce skončili (pozdrav, ze kterého si často dělali legraci, zpěvy písní). Strach nepocítovala nechápala to, jako něco ohrožujícího. I když Školu uměleckých řemesel v Turnově začala studovat bez velkého zájmu, později ocenila krásu této práce. Jako modelářka pracovala až do odchodu do důchodu, 43 let. Na dlouhou dobu zaměstnání vzpomíná s hrdostí. Byla si dobře vědoma i toho, že její výrobky putují do celého světa a jsou tam oceňovány. Se svým budoucím manželem se seznámila v křesťanském sdružení mládeže. Svatbu měli v Tanvaldě na konci srpna 1963. Narození dcery bylo opravdu radostnou událostí, považuje to za zázrak, zvláště ve světle dalších okolností. Druhé dítě zemřelo během těhotenství kvůli inkompatibilitě Rh faktoru (dítě po otci Rh+). Znamenalo to pro ni obrovský šok. Nemožnost mít další dítě ji velice zasáhla, dlouho se s tím nemohla vyrovnat. Zřejmě se to odrazilo i ve vztahu k dceři, která byla jako jedináček, i když se snažila na to dávat pozor, více opečovávána a ochraňována. Při vzpomínce na velmi silné pouto ke své vlastní sestře, jí bylo vždy líto, že dcera nic takového nepoznává. Dcera je svobodná, bezdětná. Je možné, že její zatím marné hledání životního partnera, je způsobeno vysokými nároky, které získala právě v takto prožitém a tímto ovlivně-

ném dětství. Dům po prarodičích, ve kterém dcera bydlí, je ve vesnici nedaleko Jablonce, ale přesto natolik vzdálené, že to dceři neumožňuje flexibilnější formu práce, např. doučování žáků. Je možné, že se z tohoto důvodu v blízké době uskuteční stěhování a naplní se původní plán, že dcera bude bydlet v domě v Jablonci, a paní H. s manželem v tom druhém domě. Společné soužití prý není možné z důvodů místa. Je také zřejmé, že si již ani jedna strana dost dobře nedovede představit společné mezigenerační soužití. Představa stěhování ji nijak neděsí. Vidí v ní hlavně návrat do původního domova, což v ní probouzí milé vzpomínky. Racionálně si uvědomuje i negativa a problémy s tím spojené (jako dopravní omezenost, větší vzdálenost od sousedů a přátel, dům vyžadující jinou, zřejmě větší, péči). Přesto příjemné představy převažují.

1) Jak vypadá Váš obvyklý den?

Činnosti: vaření, úklid, práce na zahradě

Relaxace: odpočinek, knihy, rádio

Práce na zahradě dokáže vyplnit velkou část dne. Nemá ráda nečinnost. Starost o rostliny jí přináší uspokojení. Ráda u práce přemýšlí, což ji tato forma činnosti umožňuje. Vychutnává chvíle samoty, nijak ji to nevadí, ale je také ráda, když se k ní manžel připojí. Má určité estetické cítění, ráda se obklopuje věcmi, které se jí líbí. Právě na zahradě má možnost upravovat její vzhled tak, aby se jí co nejvíce líbil. Nepěstuje každý rok ty samé květiny, ráda je střídá a zkouší různé kombinace, nachází v tom prostor pro kreativitu. Souvisí to rozhodně s bývalou prací. Na televizi se nedívá, už ji ani nemají. Hodně čte, často si čtou společně s manželem. K četbě v takto hojném rozsahu ji přivedl on. Nedá se však říci, že by se v tomto nějak pasivně přizpůsobila. Našla v ní skutečné potěšení. Rozšiřuje jí obzory, a dává podněty k přemýšlení. Přispívá k pocitu, že její život má hlubší a trvalý smysl. Rádio si pouští ke každé činnosti, kdy to jen trochu jde. Vlastně i k odpočinku, takže je puštěné velmi často, někdy hraje většinu dne. Má své oblíbené pořady, které se snaží vždy vyposlechnout. O zdraví se zajímá nepříliš do hloubky. Na zahradě pěstuje i pár léčivých bylin, o jejichž blahodárném účinku na zdraví je přesvědčena a často jim důvěřuje více, než nějakým neznámým a novým lékům. Nechce být považována za „šarlatánku“, plně si uvědomuje, že léky mají své nezastupitelné místo, a pokud to vidí jako nezbytné, samozřejmě je užívá. Doktorům nevěří slepě, ale uznává jejich odbornost a kvalifikovanost.

2) Jak často se setkáváte s rodinou a přáteli?

Pravidelné kontakty: s dcerou (každý týden), se švagrovou (každých 14 dní),
bohoslužby (každou neděli), sborový zpěv (každou neděli)

Nepravidelné: s bývalými kolegyněmi (několikrát za měsíc), sraz spolužáků (jednou až dvakrát ročně)

Svůj „společenský život“ považuje za dostatečný. Uspokojuje jí, že se ještě stále, po tolika letech, setkávají s bývalými spolužáky. Na nich si nejvíce uvědomuje, jak čas „letí“. Také díky tomu vnímá relativní blízkost smrti, protože v posledních pěti letech, pravidelně každý rok, nejméně jeden spolužák „chybí“. Vlastní smrtelnost si uvědomuje a nijak zvlášť ji neděsí. A i přesto jsou tato setkání velmi příjemná a plná vzpomínek, nejen na školu a společné zážitky, ale i na dětství a domov. Návštěvy u švagrové (79) jsou také jistou společenskou událostí, setkávají se však i pravidelně v kostele. V týdnu jde hlavně o pomoc, protože sestra jejího manžela již velmi špatně chodí a téměř nevidí. Pomoc spočívá ve větším úklidu (menší obstarává pečovatelská služba), často také přináší jídlo navařené na několik dní. Jen výjimečně je čas na delší rozhovor, ale časté bývá předčítání článků z různých časopisů (zvláště církevních). Péči o rodinu považuje za svou povinnost a ráda tuto povinnost plní. Podobně se starala o jednu starší sousedku, která však před několika měsíci zemřela. Sborovému zpěvu se věnuje od mládí, je to skutečně její „koníček“ a vítaný doplněk odděleného nedělního dne. Zpívá soprán a přes přítomnost i výrazně mladších zpěvaček se cítí být potřebnou součástí sboru. Při zkouškách se nejen zpívá ale i hojně povídá. Nedělní bohoslužby vnímá jako důležitou a nenahraditelnou událostí týdne. Další sborových aktivit se účastní nepravidelně. Posezení po bohoslužbách s nějakým zajímavým hostem ji nejspíše zláká. Také se ráda účastní společných výletů (dvakrát ročně) a, pokud to ještě půjde, bude tak činit i nadále.

3) Máte nějaké pravidelné aktivity?

Aktivity: nedělní bohoslužby, sborový zpěv

4) Jaký je Váš zdravotní stav?

Zdravotní stav: dobrý

Neprodělala žádnou vážnou operaci nebo nemoc. Běžné nemoci zvládá dobře. Pociťuje určité zpomalení a snížení výkonnosti. I proto nakonec definitivně odešla z práce. Pořád toho ale ještě zvládá hodně. Možná má trochu menší očekávání, takže ji spíše mile překvapuje, že je stále schopna vykonávat věci, které chce.

5) Jak u Vás probíhala příprava na stáří?

Příprava: -

Nijak zvlášť se na stáří nepřipravovala. Nepřemýšlela o tom.

6) Jak jste prožívala odchod do důchodu?

Negativa: ztráta zajímavé a oblíbené činnosti

Pozitiva: menší námaha, volný čas

Odchod do důchodu neprožívala jako něco negativního. Práce ji bavila, a tak ještě tři roky dále příležitostně docházela, podle potřeby. Pak už cítila, že ji to příliš zmáhá a definitivně skončila.

Našla si náplň času, která ji vyhovuje. Nepocítuje nudu ani nedostatek příležitostí. Ví, že vykonala to, co měla, a teď už je to zase na těch mladších. S bývalými spolupracovnicemi se stýkala a stýká i mimo práci, takže ani z tohoto pohledu odchodem do důchodu netratila.

7) Jaké máte cíle pro další život?

Cíle: návštěva výstavy obrazů

Chtěla by ještě zajet do Prahy na výstavu obrazů oblíbeného malíře. Další cíle nemá, nepřemýšlí o nich. V mládí byla několikrát v zahraničí a vzpomíná na to ráda. Dnes už potřebu cestovat nepocítuje.

Ale přestože to není potřeba, kdyby někdo z jejího okolí přišel s jasným a proveditelným návrhem na výlet i několikadenní do zahraničí, zřejmě by tuto možnost zvažovala a přijala. Nechtěla by však letět letadlem, z toho má strach. Také ji nelákají „exotické dálky“, musela by to tedy být cesta na příklad do nějaké evropské země.

8) Měla jste nějaký vzor starého člověka?

Vzor: profesor ze školy (67 let)

Vlastnosti: vzdělaný, přirozená autorita, pochopení pro mladší generace, výborný učitel, „elegantní“

9) Máte nějakou častou radost? Na co se teď zrovna těšíte?

Nejbližší věc, na kterou se teď těší, je oslava výročí v nedalekém sboru ČCE. Při něm vystoupí i jejich pěvecký sbor se dvěma písněmi.

10) Cítíte se šťastnější než Vaši vrstevníci?

Ve srovnání s vrstevníky se považuje za šťastnou, protože dokáže být „skromnější“ a radovat se z maličkostí.

11) Máte nějaký šťastný zážitek z dětství?

Ráda si s kamarádkami kupovala štěstí z poutí. Drobnosti, které v nich nacházely, jim způsobovaly radost a pocit štěstí a spokojenosti. Vzpomíná si, jak se tomu lidé kolem smáli, a sama se při té vzpomínce srdečně zasměje. Na dětství vůbec vzpomíná jako na krásné období. Uvědomuje si, že oproti dnešním dětem a mládeži, musela hodně pomáhat svým rodičům. Domov vnímala a vnímá jako naprosto bezpečné místo. Byla to základna odkud se vydávala na „toulky“ a za poznáním okolí. Často se s kamarádkami vydávaly na dlouhé procházky a

výlety. Krásná příroda ji okouzlovala. Do dnes si pamatuje na jedno místo se studánkou a nádhernými pomněnkami kolem ní. Tento obraz si uchovává v paměti v plných a jasných barvách a ráda by jej někdy nakreslila. Přemýšlí o tom zřejmě už dlouhou dobu a je možné, že zůstane jen u myšlenek.

12) Patří podle Vás štěstí ke stáří?

„Ano.“

13) Cítíte se šťastná?

„Cítím se dobře a spokojená.“

5.4.2 Kazuistika 2

Rodinná a sociální anamnéza

Jméno:	pan K.
Věk:	73 let
Místo narození:	Bílkovice
Otec:	učitel
Matka:	učitelka
Sourozenci:	2 sestry (1933, 1941)
Vzdělání:	gymnasium, výuční list – strojař
Profesní dráha:	strojař
Rodinný stav:	ženatý
Děti: dcera	1970
Vnoučata a pravnoučata:	-

Narodil se ve vesnici nedaleko Prahy. Bydleli ve školním bytě, který museli opustit, když mu bylo 5 let, protože otec se dostal do konfliktu s nacisty. Na válku jako takovou si příliš nepamatuje. Vnímá neurčitě obavy rodičů, které vyvrcholily právě nutností se přestěhovat. Bližší podrobnosti sporu si nevybavuje, nikdo se o tom s dětmi příliš nebavil. Z dnešního pohledu to vnímá jako nutnou, jistě nepříjemnou, okolnost, která ovšem jeho osobně více nepoznamenala. Přestěhovali se do Vlašimi a v roce 48 do Jablonce nad Nisou. Do školy nastoupil až po válce. Studium a vzdělávání jej velmi bavilo a baví. Byl by v něm rád pokračoval, ale po maturitě musel nastoupit do práce, aby rodině finančně vypomohl. Začal pracovat v Liazu a dodělal si výuční list na strojaře. Na stejném místě pracoval až do odchodu do důchodu, tedy 40 let. Byl pokřtěn v ČCE, aktivně se účastnil života ve sboru. Během let si doplnil

teologické vzdělání. Stal se laickým kazatelem. Netoužil stát se farářem a plně se věnovat tomuto zaměstnání. Práce u „rýsovacího prkna“, kterou vykonával, mu vyhovovala. Přesto se funkce laického kazatele ujal rád a velmi aktivně, což mu vydrželo dodnes. V době komunistického režimu byl díky tomuto zapojení „na očích“. Musel každý rok jezdit k okresnímu církevnímu tajemníkovi do Liberce, aby podepsal, že zůstane „věren republice“. Protože věrnost republice (nikoli totalitnímu režimu) považoval za věc dobrou a správnou, neměl s tím žádné problémy. Ve své práci byl velmi pečlivý a postupem času si získal uznání svých kolegů i vedení podniku. Byl brán jako odborník a pokud bylo potřeba udělat nějaký složitější úkol, býval to on, na koho se nadřízení obraceli. Byl a je na to patřičně hrdý a zdůrazňuje, že to bylo právě pílí a snahou o dokonalost, ke které ho rodiče vychovávali. Se svou aktivitou v církvi neměl v zaměstnání problém. Kolegové a to i ti na vyšších místech mu naopak pomáhali, pokud kvůli tomu vznikl nějaký problém. Všichni věděli, že v neděli dopoledne prostě „dělat přesčasy“ nemůže, i když by to bylo někdy potřeba, a respektovali to. Otec byl pro něj autoritou a zároveň mu předal svou lásku ke studiu a vědění. Obě sestry jsou dosud naživu a sourozenci spolu udržují kontakt, jak to jde. Silnější pouto si vytvořil se starší sestrou a je tomu tak do teď. Dcera je svobodná a bydlí samostatně.

1) Jak vypadá Váš obvyklý den?

Činnosti: venčení psa, nákupy, práce na zahradě, příprava kázání

Relaxace: četba, odpočinek, poslech rozhlasu

Žádné zvíře si nikdy aktivně sám nepořídil. Během života měli v rodině postupně tři psy, každý se k nim dostal jinou shodou okolností. Jako přínos vnímá vztahy s ostatními majiteli psů, které si při procházkách se psem vytváří. Četba knih je pro něj skutečným koníčkem. Mají s manželkou oblíbené autory, často si čtou společně. Přípravě kázání věnuje hodně času. Vede je to k dalšímu studiu odkazů, komentářů, výkladů, dobových studií a dalších děl církevních autorů. Má počítač, ale pouze pro psaní. Internet nemá a ani nechce mít. Je pro něj naprosto nepochopitelné, jak mohou dnes lidé u počítače trávit tolik času a nepokládat to za čas promarněný. Sám považuje počítač za vítaného pomocníka, ale drží se přísloví „je dobrý sluha, ale zlý pán“.

2) Jak často se setkáváte s rodinou a přáteli?

Pravidelné kontakty: s dcerou (každý týden), se starší sestrou (každý týden),
bohoslužby (každou neděli), sborový zpěv (každou neděli)

Nepravidelné: s bývalými kolegy, s mladší sestrou

Mladší sestra s rodinou nebydlí ve stejném městě, takže s ní se setkává při různých

slavnostnějších příležitostech (narozeniny, výročí, důležité svátky). Starší setra zůstala svobodná, a i z toho důvodu se upjala ke svému mladšímu bratrovi. On sám v tom nevidí nic neobvyklého a jejich vzájemný vztah považuje za velmi přínosný pro oba. Pravidelné kontakty s dcerou se v současné době násobí tím, že jí pomáhá ve shánění zaměstnání. Snaží se pro ni udělat, „co může“. Má ji velmi rád a v hloubi duše lituje, že neprožívá spokojený manželský život. Také by se rád dočkal vnoučat, ale dává si velký pozor, aby se o tom před dcerou již nezmiňoval, protože si myslí, že pro ní je to ještě mnohem těžší a nechce ji přivádět do nepříjemných situací. S mnoha bývalými kolegy mají společného lékaře, a proto se rozhovory, ať už v čekárně u doktora, na návštěvě či po telefonu, týkají především jejich zdravotního stavu. Ať je lepší nebo horší, berou jej celkem s humorem a rádi se z legrace předstihují, kdo je na tom hůře.

3) Máte nějaké pravidelné aktivity?

Aktivity: kázání při bohoslužbách, účast na bohoslužbách, sborový zpěv, biblická hodina
Káže každou třetí neděli v měsíci ve sboru ochranovské Jednoty v Tanvaldě a přibližně jednou za dva měsíce (nepravidelně) zastupuje faráře ve svém sboru v ČCE v Jablonci. Ve čtvrtek pravidelně navštěvuje biblickou hodinu. Aktivní život v církvi pro něj byl a je tím „gruntem“ v životě.

4) Jaký je Váš zdravotní stav?

Zdravotní stav: operace srdce, časté zápal plic

Operaci prodělal před patnácti lety. Po ní měl několikrát vážný zápal plic. Musí na sebe dbát, přesto nepocítuje žádné větší omezení.

5) Jak u Vás probíhala příprava na stáří?

Příprava: -

6) Jak jste prožíval odchod do důchodu?

Negativa: ztráta prestiže, statusu nejlepšího pracovníka

Pozitiva: více času

Několik měsíců před odchodem do řádného důchodu se rozhodl, po závažnějším průběhu zápalu plic, že půjde do předčasného důchodu. Práci zaměstnaneckou nahradil další doma a v církvi. Odbornými radami, kontakty, ale i vlastní silou významně přispěl k nutné opravě a přestavbě církevního sborového domu. Na léta strávená touto prací vzpomíná opravdu rád. Byl to cíl nesnadný a v některých okamžicích se zdál i neuskutečnitelným. O to větší uspokojení pocítuje z tohoto díla. Je si vědom toho, že to byl podnik opravdu podstatný pro sborový život a že k němu přispěl všemi svými silami. Pocítuje občas spíše nedostatek času než nedostatek

činnosti nebo nudu.

7) Jaké máte cíle pro další život?

Cíle: -

O dalších cílech neuvažuje, svůj život považuje za dostatečně naplněný. Nikdy v životě neopustil Českou republiku, netoužil ani netouží to udělat. Je na to až zvláštním způsobem pyšný. Zřejmě už si na tuto představu úplně zvykl. Přiznává totiž, že by bylo jistě zajímavé shlédnout například známá biblická místa i v dnešní podobě, projít si cesty různých poutníků, ať už Starého či Nového zákona. Přesto skončí s tím, že je naprosto spokojen tam, kde je, a těchto neuskutečněných věcí v nejmenším nelituje.

8) Měl jste nějaký vzor starého člověka?

Vzor: -

Vlastnosti: -

Vzor starého člověka by hledal spíše v nějaké literární postavě, ale konkrétně neví. Mezi lidmi, se kterými se v životě setkal, byla řada těch, kterých si vážil.

9) Máte nějakou častou radost? Na co se teď zrovna těšíte?

Zrovna teď se těší na nejbližší mezigenerační setkání mužů z církevního sboru. Neustálou radost pociťuje z „blízkosti Boží“. Také z toho, že v životě potkává naprostou většinu dobrých lidí. Během života se upevnil v přesvědčení, že většina lidí (asi 80%) jsou lidé dobří. Asi tak 15% jsou lidé lhostejní k dobru i ke zlu a jen asi těch pět zbývajících procent jsou lidé, kteří po zlu vysloveně touží a snaží se je šířit, jak to jen jde. Pak jej samozřejmě příliš neudivuje, že potkává téměř jen samé dobré lidi, přesto za to nezapomíná být vděčný, všimá si toho, nebere to jako nějakou úplnou samozřejmost.

10) Cítíte se šťastnější než Vaši vrstevníci?

Mezi svými vrstevníky se považuje za šťastného, protože si, na rozdíl od něj, hodně stěžuje.

11) Máte nějaký šťastný zážitek z dětství?

Jako šťastný zážitek z dětství uvedl příhodu, kdy mu ostrý kus drátu hozený z okna probodl ruku pod loktem. Jeho kamarád vyhazoval věci z okna a nedával pozor, zda tam někdo není. Nechtěl nikoho trefit. Měl prý „veliké štěstí“, že drát minul jeho hlavu, jinak by zřejmě zemřel.

12) Patří podle Vás štěstí ke stáří?

„Štěstí patří k celému životu, ale nazval bych to raději pokojem.“

13) Cítíte se šťastný?

„Ano.“

5.4.3 Kazuistika 3

Rodinná a sociální anamnéza

Jméno:	paní H.
Věk:	77
Místo narození:	Zelow (Polsko)
Otec:	tkadlec
Matka:	v domácnosti
Sourozenci:	sestra (1933), 3 bratři (1937, 1938, 1942)
Vzdělání:	obecná a měšťanská škola
Profesní dráha:	švadlena, poštovní úřednice
Rodinný stav:	vdaná
Děti:	syn (1958), dcera (1960)
Vnoučata a pravnoučata:	5 vnoučat

Narodila se v Polsku jako dítě českých emigrantů. V roce 1946 se rodina přesunula zpátky do České republiky. Do paměti se jí vryl strach o budoucnost, který celá rodina zažívala, když otec skoro celý rok nemohl v Čechách sehnat pořádné zaměstnání a bydlení. Nakonec se usadili nedaleko Teplé u Mariánských Lázní, v domě po odsunutých Němcích. Na válku si příliš nevzpomíná, byla ráda, že nemusí chodit do školy. Do základní školy chodila dohromady 7 let, zkráceně. Začala studovat na zemědělské škole. Studium nedokončila, protože se stěhovali do Jablonce nad Nisou. Protože do školy chodila velmi nerada, chápala to jako splněné přání. Dnes na to pohlíží trochu jinak. Je jí líto, že si vzdělání více nevážila. Cítí se tím být „poznamenaná“. V jistém smyslu slova se za to stydí a není pro ni snadné o tom hovořit. Našla si zaměstnání v Liberci v Textilaně. V roce 1957 se vdala a s dětmi byla 6 let doma. Pak začala pracovat na poště a zůstala zde až do odchodu do důchodu. Na velkou rodinu vzpomíná v dobrém. Při péči o mladší bratry musela se sestrou hodně pomáhat, nejmladšímu bratrovi už v mnohém nahrazovala matku. Brala to jako nutnou povinnost a ne něco, co by ji omezovalo. Má „dojem“, že ji to ovlivnilo vzhledem k velikosti vlastní budoucí rodiny. Děti mít vždycky chtěla, ale věděla, že je s nimi hodně práce a rozhodla se, že sama bude mít jen dvě. Syn je ženatý a dcera vdaná.

1) Jak vypadá Váš obvyklý den?

Činnosti: domácí práce, vaření

Relaxace: TV, knihy, časopisy

Nedělá „nic zvláštního“, ale dlouhou chvíli rozhodně nemá. Na televizi se dívá jen někdy odpoledne, večer si pouští zprávy. Pokud je čas, čte, spíše nějaké časopisy než knihy. Její známá se pouští do výroby náhrdelníků a náramků, batikuje a maluje na oblečení, paličkuje a své výrobky prodává. Ona sama nemůže pochopit, kde na to bere čas, jí ho péče o domácnost zabere tolik, že by se takové věci do denního programu prostě nevešly.

2) Jak často se setkáváte s rodinou a přáteli?

Pravidelné kontakty: s dětmi a vnoučaty (každý týden), návštěvy vdov ze sboru, bohoslužby (každou neděli), sborový zpěv (každou neděli), biblická hodina (každou středu a čtvrtek)

Nepravidelné: se sourozenci a jejich rodinami, s jinými přáteli

Všichni sourozenci i s rodinami se usadili ve stejném městě. Setkávají se často u příležitosti různých oslav. Jeden čas, když byl zeť na vojně, bydlela dcera, které se zrovna narodilo první dítě, s nimi. Dnes by snášela mnohem hůře narušení svého soukromí a svých zvyklostí. Na tuto dobu ale vzpomíná velice ráda, vnoučka si moc „užila“. Dokonce byla smutná, když se blížil čas, kdy měli odejít. Jako na „opravdové štěstí“ vzpomíná na to, že se zrovna uvolnil byt v jejich domě, a tak se dcera s rodinou odstěhovala jen o patro níž. V současné době bydlí dcera ve vlastním domku kus za Jabloncem. Po přistěhování do města začala celá rodina navštěvovat bohoslužby nejen ve sboru ČCE, ale také v jiných církvích. Část rodiny zůstala v baptistické církvi, ona se hlavně kvůli manželovi stala členkou ČCE. Na nedělní bohoslužby tedy chodí do ČCE a na biblickou hodinu sem i k baptistům. Důvodem je jak část rodiny, se kterou se tam setkává, tak i jí blízká a vyhovující podoba náboženské praxe. Vybrala si tři vdovy, které zná z církevního sboru, jsou osamělé a kvůli horšímu zdravotnímu stavu se nemohou pravidelně účastnit života v církvi. Nepomáhá jim fyzicky (jen drobně, občas), prostě si s nimi hodinu či dvě povídá. Ví, že ony zájem ocení, a sama si s nimi ráda popovídá. Z poslední návštěvy odcházela prý o hodinu později než původně zamýšlela, a to ještě stály ve dveřích a říkaly si, co vše si tedy budou muset dopovědět příště. Nikdy si nestihnou vypovědět opravdu všechno. Je na ní vidět, že ji to skutečně baví a naplňuje.

3) Máte nějaké pravidelné aktivity?

Aktivity: nedělní „zdravotní“ procházka s manželem, nedělní bohoslužby a zpěv, biblická hodina, návštěvy

4) Jaký je Váš zdravotní stav?

Zdravotní stav: dobrý

Cítí se dobře, žádné velké potíže nemá, žádnou vážnou chorobu ani operaci neprodělala. Před 4 lety si zlomila ruku, ta se v pořádku zahojila, následky nepocituje. Ovšem bála se při tom dost, že je už ve věku, kdy se kosti špatně hojí a přicházejí komplikace. Bydlí ve třetím patře starého činžovního domu bez výtahu. Až k bytu už nevyběhne tak „rychle“ jako dřív. Pokud nese nějaké těžší věci musí se cestou zastavit a chvíli si odpočinout.

5) Jak u Vás probíhala příprava na stáří?

Příprava: -

6) Jak jste prožívala odchod do důchodu?

Negativa: -

Pozitiva: změna režimu

Měsíc po odchodu ještě pracovala, vypomáhala. Pak už nabídky i žádosti odmítala a definitivně skončila. Nelituje toho. Zvláště ráda přijala změnu denního režimu – kvůli práci musela dvakrát až třikrát týdně vstávat ráno před čtvrtou hodinou.

7) Jaké máte cíle pro další život?

Cíle: návštěva rodné vesnice

S manželem tam již několikrát byla a znovu by ráda jela. Ovšem zatím ne na návštěvu „poslední“.

8) Měla jste nějaký vzor starého člověka?

Vzor: matka

Vlastnosti: čilá, citlivá, moudrá

Právě matčin příklad byl pro ni jasnou ukázkou, že spokojenost nesouvisí s věkem, a sama tedy neočekávala stáří jako něco nepříjemného, čeho by se měla bát.

9) Máte nějakou častou radost? Na co se teď zrovna těšíte?

Ráda se setkává s „lidmi“. těší se na oslavu narozenin nejstaršího vnuka, kde se sejde celá rodina.

10) Cítíte se šťastnější než Vaši vrstevníci?

Ve srovnání s vrstevníky se považuje za docela šťastnou. Ostatní si hodně stěžují a pořád opakují, co všechno je špatně. Žít by se mělo bez zbytečného nařikání. Věci by se měly brát z té lepší stránky a myslet na to dobré, co bylo a je.

11) Máte nějaký šťastný zážitek z dětství?

Za šťastnou událost považuje stěhování do Jablonce. Vyměnila vesnici za město a skončila se studiem. Městské prostředí ji přirostlo k srdci více než opuštěnost vesnice. V určitém smys-

lu vnímala i to, že bydleli v domě po odsunutých Němcích, nikdy jí to nepřipadalo jako domov a byla ráda, když se odstěhovali.

12) Patří podle Vás štěstí ke stáří?

„Ano.“

13) Cítíte se šťastná?

„Spíš bych řekla spokojená.“

5.4.4 Kazuistika 4.

Rodinná a sociální anamnéza

Jméno:	pan S.
Věk:	78 let
Místo narození:	Uherské hradiště
Otec:	poštovní doručovatel
Matka:	poštovní úřednice
Sourozenci:	bratr (1928), sestra (1930)
Vzdělání:	strojní průmyslová škola
Původní povolání:	nástrojař
Rodinný stav:	ženatý
Děti:	syn (1958), dcera (1960)
Vnoučata a pravnoučata:	5 vnoučat

Byl nejmladším a nejrozmazlovanějším dítětem v rodině. V roce 1947, když mu bylo 13 let, zemřela jeho matka. Nechtěl tomu uvěřit, zela jej to „ochromilo“. Svět se mu „zbořil“ a místo, aby mu zbytek rodiny zvláště otec pomohl „postavit“ nový, byl odeslán k tetě a její rodině do Brna. Měl to tehdy otci velice za zlé. Nebyl schopen pochopit, a vlastně až do dnes nechápe úplně přesně, proč se tak stalo. Z dnešního pohledu sám přesun hodnotí přece jen jinak, protože teta mu do jisté míry matku nahradila. I přes počáteční hněv a smutek vzpomíná na léta strávená v její rodině, jako na jedna z nehezčích v životě. I když se zde tedy měl dobře a s bratranci a sestřenicemi měl dobré vztahy, chyběli mu vlastní sourozenci. Když se po škole rozhodoval, co dál, přišla nabídka od bratra, který se přestěhoval a pracoval v Jablonci nad Nisou, že může bydlet u něj. Dokonce mu sehnal i zaměstnání. Původně jen na zkoušku, ale když si dodělal výuční list na nástrojaře, zůstal v něm až do odchodu do důchodu. Pracoval v bižuterii a zde se také seznámil se svou budoucí ženou. Oženil se v roce 1957.

1) Jak vypadá Váš obvyklý den?

Činnosti: drobné domácí práce, nákupy, jezdí na kole na šišky a dřevo
Relaxace: TV, četba, odpočinek

Ranní vstávání mu nikdy nedělalo potíže. Den pro něj začíná kolem půl šesté. Ani do práce nemusel vstávat tak brzy. Vycházel dříve a cestou si ještě zaplavával v přehradě. Tak to dělal od jara až do první jinovatky. Je hrdý na to, že drží „krok s dobou“ a třídí odpad. Hlavně to samozřejmě dělá proto, že to sám považuje za správné, ale ta hrdost se rozhodně pojí s moderními názory a přístupy. Na televizi se dívá spíš odpoledne, přečte si zprávy na teletextu. Na šišky, případně pro nějaké dřevo, jezdí, aby v zimě mohli přitápět v kamnech, a ne jen topit ústředním topením na elektřinu.

2) Jak často se setkáváte s rodinou a přáteli?

Pravidelné kontakty: bohoslužby (každou neděli), sborový zpěv (každou neděli), návštěva kolegy
Nepravidelné: s rodinou, s bývalými kolegy

S dětmi a vnoučaty se nenavštěvují pravidelně, ale dost často, několikrát do měsíce.

3) Máte nějaké pravidelné aktivity?

Aktivity: jízda na kole, návštěva kolegy, procházky, nedělní bohoslužby a sborový zpěv

4) Jaký je Váš zdravotní stav?

Zdravotní stav: před osmi lety prodělal infarkt a po něm operaci srdce

Po operaci se musel „šetřit“, nemohl dělat skoro nic. Bylo to pro něj hodně těžké. Jeho rodina se o něj vysloveně „bála“. Vypadalo to, že ztratil veškerou chuť do života, že už nemá síly se se situací poprat. Vypadal, že to vzdá, nebude bojovat, a pomalu „odejde“. Toto období by se dalo počítat, spíš než na dny a týdny, na měsíce. Nakonec v sobě přece jen našel „energií a jiskru“ a vrátil se do plnohodnotného života. Hodně mu v tom, kromě rodiny pomohly přátelé a bývalí kolegové, kteří na něj nezapomněli, „nebáli se“ ho, vytrvale jej chodili navštěvovat a nabízeli mu podněty k zájmu a činnosti. Odesl si z toho ponaučení, jak může být snaha, která často vypadá třeba i marně, důležitá. V posledních několika měsících se proto snaží alespoň jednou týdně navštěvovat svého bývalého spolupracovníka, protože na tom teď skutečně není dobře, jak po zdravotní, tak po psychické stránce.

5) Jak u Vás probíhala příprava na stáří?

Příprava: -

6) Jak jste prožíval odchod do důchodu?

Negativa: -

Pozitiva: více času na jiné věci

Do důchodu šel velmi rád, nezůstal v práci ani den. Zaměstnání byla prostě práce, která ho i bavila, ale nechybí mu, čas věnuje raději jiným věcem. Nebyla zas tak důležitou součástí jeho života. Peněz měli a mají i dnes dost na to, aby si mohli pořídit to, co chtějí nebo potřebují.

7) Jaké máte cíle pro další život?

Cíle: -

Má krátkodobé cíle, kam chce ještě dojet na kole, nebo kolik košíků hub nasbírat.

8) Měl jste nějaký vzor starého člověka?

Vzor: -

Vlastnosti: stálost a pevnost v názorech, které jsou důležité

Měl vzor ve svém prastrýci, kterého obdivoval. Ve vyšším věku jakoby však ztratil odvalu a přesvědčení, že jsou věci, kvůli kterým stojí za to i trpět. Velmi jej tenkrát zklamal.

9) Máte nějakou častou radost? Na co se teď zrovna těšíte?

Častou radostí je jízda na kole, pocit, že ještě něco dokáže, sledovat jaký kopec ještě vyjede. Teď zrovna se nejvíc těší na dovolenou v církevním středisku v Chotěboři, kde se zase po roce potká se známými a milými lidmi. Také proto, že to bude vybočení ze všedních dní a bude to nějak jinak zaměřená aktivita.

10) Cítíte se šťastnější než Vaši vrstevníci?

Ve srovnání s vrstevníky se rozhodně považuje za šťastného. Zná mnoho lidí, kteří si pořád stěžují a vadí mu to. Vůbec prý nejde srovnat to, jak se máme teď a kdykoli před tím, máme se lépe, než jsme se kdy měli.

11) Máte nějaký šťastný zážitek z dětství?

Šťastným zážitkem z dětství byla výhra v soutěži o nejlepší vyrobenou dřevěnou hračku. Dal si na tom opravdu záležet a několik dní vyřezával a sestavoval nákladní auto. „Vyprosil si“ na otci zakoupení dobrého dřeva a nezbytných nástrojů, potřeboval ostřejší nůž než měl. Po dokončení byl se svým dílem opravdu spokojen. auto mělo sklápěcí korbu a kola se mu dobře otáčela. Dostal za něj první cenu a byl ne sebe nesmírně pyšný. Snad ještě víc pro něj znamenala pochvala rodičů. Byly to opravdu „šťastné“ chvíle.

12) Patří podle Vás štěstí ke stáří?

„Štěstí patří ke stáří, když stáří bereme tak, jak přišlo, vyrovnáme se s ním a přijmeme je.“

13) Cítíte se šťastný?

„Ano. Raději bych řekl spokojený.“

5.4.5 Kazuistika 5

Rodinná a sociální anamnéza

Jméno:	paní J.
Věk:	65 let
Místo narození:	Jablonec nad Nisou
Otec:	zvěrolékař
Matka:	úřednice v sociálně-zdravotním ústavu
Sourozenci:	dva bratři (1946, 1952)
Vzdělání:	vystudovala farmacii (Mgr.)
Původní povolání:	lékárnice
Rodinný stav:	svobodná
Děti:	-
Vnoučata a pravnoučata:	-

Svobodná zůstala, ne protože by měla nějakou nechuť nebo odpor k manželství, ale nenašla nikdy nikoho, kdo by plně odpovídal jejím představám. Dříve jí to samozřejmě vadilo. Bylo to poměrně dlouhé období, kdy se kolem začali sourozenci přátelé a známí ženit a vdávat. Kromě skutečnosti samé jí vadili zvláště otázky různých lidí jako „kdy ona“, „proč ona ne“, „jestli už někoho má“ apod. Teď už to dlouhá léta tak nevnímá, dokonce čeká, kdy se začne cítit nějak více osamělá, protože dobrých přátel, kterým se může svěřit a kteří jsou ochotni ji téměř „ve dne, v noci“ vyslechnout, má vícero. Zaobírala se i myšlenkou, že kdyby měla manžela, mohla by se na něm stát příliš závislou a jeho případná smrt by ji přivodila nesnesitelnou bolest. Trochu přece jen lituje, že nemá vlastní děti, ale užila si 7 dětí svých bratrů a to jí „celkem stačí“. Děti svých synovců a neteří bere tak trochu jako vnoučata, stejně tak kmotřence a jejich děti. Uvědomuje si, že jejich rodina nebyla tak úplně standardní. Rodiče i děti si navzájem vykali. Ve vztazích byl udržován jistý odstup. Tehdy jí to přišlo normální a neměla pocit, že jí něco chybí. V roce 1960 šla matka do invalidního důchodu s roztroušenou sklerózou. To byl velký zásah, který obrátil role ochránce a pečovatele. Svůj nový status přijala bez větších obtíží. Nevzpomíná si, že by měla nějaké problémy s prací na víc a tím, že se o

matku starala, k ní vlastně měla blíže než v době před propuknutím nemoci. Nikdy se ale mezi nimi nevyvinul vřelý cit. Když odešla studovat do jiného města a vracela se pouze o některých víkendech, převzal veškerou péči o matku otec. Ani přes postupující věk a obtíže, matka byla upoutána na invalidní vozík, nikdo z nich neuvažoval o možnosti ústavu. Po studiích a při práci se snažila otci co nejvíce pomáhat. Oba bratři se oženili a založili rodiny, ten starší se odstěhoval. Mnoho let vyplňovala starost o matku její volné chvíle a otcův téměř veškerý čas. Po matčině smrti bydleli dále spolu a pomáhali si navzájem tu ztrátu překonat. Hodně se na sebe upnuli. Když po několika letech zemřel i otec, byla to pro ni velká ztráta. Bratři se snažili pomoci, ale přece jen k nim nikdy neměla takový vztah, jako k některým přátelům. Ti jí byli skutečnou oporou.

1) Jak vypadá Váš obvyklý den?

Činnosti: práce na částečný úvazek, práce na zahradě, psaní rodokmenu, návštěvy

Relaxace: četba, TV

Historie jí bavila už ve škole. Dokonce se jeden čas rozhodovala mezi lékárnictvím a studiem dějin. Nakonec zřejmě rozhodlo rodinné zaměření, otec MVDr. a bratr MUDr., lékařkou se ale stát nikdy nechtěla. Nynější zkoumání rodinné historie je takovým splněným snem. Knihy jsou jejím opravdovým koníčkem. Se zájmem a chutí přečetla kdekterou povinnou i doporučenou literaturu. Její oblíbenou je ale oddechová četba „scifi pohádek“ a detektivek. Jako lékárnice pracovala celý život a lékáren za tu dobu vystřídala 6. Zvláště několik posledních let před důchodem pro ni bylo obtížné sehnat a udržet si místo.

2) Jak často se setkáváte s rodinou a přáteli?

Pravidelné kontakty: v zaměstnání (2-3 dny v týdnu), při doučování (každou středu), bohoslužby (každou neděli), biblická hodina (každý čtvrtek), přátelé (několikrát týdně), s rodinou mladšího bratra

Nepravidelné: s rodinou staršího bratra, sestřenicemi a bratranci, tetami

Doučuje syna svých známých chemii a biologii. Většinou u nich zůstává na večeri a „povídání“. Bydlí v přízemí rodinného domu a první patro obývá mladší bratr s rodinou. Dříve, dokud žili jejich rodiče, bylo bydlení více méně společné, po smrti matky to směřovalo k určitému rozdělení a oddělení společných a soukromých prostor, po smrti otce došlo k definitivnímu dělení. Vztahy byly dlouholetým ne úplně přesně definovaným soužitím přece jen narušeny, ale pomalu se vracejí do „těch správných kolejí“. Pokud něco opravdu nutně potřebuje, např. aby se postarali o kočku za její delší nepřítomnosti, není vůbec žádný

problém je o to požádat. Přesto se snaží většinu věcí si zařídit sama.

3) Máte nějaké pravidelné aktivity?

Aktivity: zaměstnání, doučování, účast na bohoslužbách a biblické hodině

4) Jaký je Váš zdravotní stav?

Zdravotní stav: vysoký krevní tlak, prasklá céva na sítnici, imunologické problémy

5) Jak u Vás probíhala příprava na stáří?

Příprava: plánování budoucích aktivit, spoření

6) Jak jste prožívala odchod do důchodu?

Negativa: -

Pozitiva: volná čas

Před několika měsíci šla do důchodu, ale pracuje ještě na poloviční úvazek. Na tento „částečný“ důchod se těšila. Připravovala si, co bude v tom volném čase dělat. O definitivním odchodu z práce zatím neuvažuje. Má představu, že přijde doba, kdy už ji to bude příliš zmáhat nebo už ji to „přestane bavit“. Pak by chtěla rozšířit doučování co do oblastí i počtu žáků.

7) Jaké máte cíle pro další život?

Cíle: zajet do Skotska, naučit se číst řecká písmena

Jako již dlouholetý cíl má podívat se na vřesoviště, o kterých četla v mnoha knihách. Ve škole i soukromě se učila čtyři živé jazyky a latinu. Řečtina ji vždy přitahovala, ale nikdy na ni nebyl čas.

8) Měla jste nějaký vzor starého člověka?

Vzor: teta, bývalý farář

Vlastnosti: milá, laskavá, stále připravená pomoci, usměvavá; vzdělaný, nepovyšuje se, zachoval si smysl pro humor

9) Máte nějakou častou radost? Na co se teď zrovna těšíte?

Častá radost je, když jí neujede vlak do práce. V poslední době už ho dost často pohodlně stíhá, takže ji už to nenaplňuje takovou radostí. Má radost vždy, když se vrátí domů a její kočka jí přiběhne naproti a vítá ji. V rodině měli vždy psa nebo kočku, většinou obojí i v hojnějším počtu. Jednu dobu se u nich najednou sešlo 5 psů a 8 koček. Teď zrovna se těší, že se po několika dnech přesčasů pořádně vyspí.

10) Cítíte se šťastnější než Vaši vrstevníci?

Ve srovnání s vrstevníky je šťastnější, má dobrý plat a dostatek peněz, práci, která ji baví, což nepovažuje za samozřejmé, vlastní bydlení, „hromadu“ kamarádů a kočku.

11) Máte nějaký šťastný zážitek z dětství?

Po návštěvě v Zoologické zahradě, když byli u tety v Liberci, dostala úžeh a bylo jí natolik špatně, že nemohla odjet domů. Zůstala u tety, která ji velice mile ošetřovala a dala jí do postele roztomilého plyšového lva, který byl krásně huňatý. Krásně se jí s ním usínalo. Vypadalo to na moc špatný den, bylo jí špatně, rodiče a bratři odjeli a ona si připadala smutná a opuštěná. Ale přes očekávání dalších a dalších nepříjemností, přišli už jen samé hezké věci.

12) Patří podle Vás štěstí ke stáří?

„Ano. Nezáleží na věku, ale na celoživotním postoji. Uvědomit si a být spokojen s tím, co mám.“

13) Cítíte se šťastná?

„Ano. Mám se dobře a jsem spokojená.“

5.4.6 Kazuistika 6.

Rodinná a sociální anamnéza

Jméno:	pan J.
Věk:	93 let
Místo narození:	Plzeň
Otec:	farář
Matka:	v domácnosti
Sourozenci:	dvě sestry (1921, 1926)
Vzdělání:	doktor teologie (ThDr.)
Původní povolání:	farář
Rodinný stav:	vdovec
Děti:	syn (1948), dcera (1951)
Vnoučata a pravnoučata:	8 vnoučat a 17 pravnoučat

Otec jej silně ovlivnil, při výběru vysoké školy nemusel dlouho přemýšlet, věděl, že chce být farářem jako on. Matka byla také silnou osobností, která nestála jen ve stínu svého manžela. Pomáhala mu při práci ve sboru. S neuvěřitelnou vyrovnaností a nezdolností přečkala své věznění během války i dobu, kdy dlouho nemohla zjistit, co se stalo s mužem a se synem, a zda jsou oba vůbec ještě naživu. Přežila obě své dcery a zemřela v devadesáti šesti letech. S oběma sestrami měl silný vztah, proto jej taky velmi zasáhla smrt té nejmladší, když jí bylo pouhých 34 let. Zemřela na náhlou srdeční příhodu. Své povolání vždy chápal jako životní úkol. Jedna z prvních věcí, které udělal, když se dostal do koncentračního tábora (během

války zde strávil dva roky) byla, že začal tajně organizovat provizorní biblické hodiny a modlitební chvíle. Po osvobození americkou armádou se v táboře setkal se svým otcem a společně s paní Miladou Horákovou začali připravovat bohoslužby. Když mluví o zatčení, výsleších a pobytu ve vězení a v koncentračním táboře, rád vybírá příběhy a historky a vypráví je tak, že se ostatní jen stěží ubrání smíchu. Jeho smysl pro humor je velmi osobitý. V roce 1969 se přestěhoval s celou rodinou do Prahy a dále pracoval jako tajemník synodní rady ČCE. Po odchodu do důchodu, definitivním, se přestěhovali za dcerou do Jablonce nad Nisou. Oženil se v roce 1947.

1) Jak vypadá Váš obvyklý den?

Činnosti: rozcvička, psaní na počítači, donáška oběda, nákupy, domácí práce, procházka

Relaxace: odpočinek, TV, radio

Napsal 9 knih, ve kterých se kromě teologických témat hlavně věnoval problematice soužití Čechů a Němců. V době komunismu pomáhal ve svém sboru organizovat setkání rodin ze Západního a Východního Německa. Pravidelně cvičí již od dětství, byl dlouholetým členem Sokola. Tenis rád hraje od mládí a dodnes se mu věnuje pravidelně od jara do podzimu. V posledních letech však zemřelo mnoho jeho spoluhráčů, a tak většinou hraje „proti zdi“. Občas se na kurtu sejde se svým vnukem, ale „nechává ho vyhrát“. Počítač si pořídil ve svých 82 letech, aby mohl lépe pracovat. Internet si pořídil nechce, uznává jeho možnou užitečnost, ale považuje ho zvláště za velkého „žrouta“ času. Hlavním médiem je pro něj rozhlas. Poslouchá ho vlastně „celý život“. Hlavně za války byl velmi důležitý. A také život ohrožující, protože on i jeho otec byli původně zatčeni za „nelegální poslech“. V televizi sleduje zprávy a AZ-Kvíz, u kterého si prověřuje znalosti, některé si opakuje, některé nové poznatky získává.

2) Jak často se setkáváte s rodinou a přáteli?

Pravidelné kontakty: bohoslužby (každou neděli), oběd u dcery (každou neděli), setkání Svazu bojovníků za svobodu (každý měsíc)

Nepravidelné: s ostatní rodinou, známými

Kontakty s ostatní širokou rodinou jsou pouze občasné, telefonické, nebo při příležitosti rodinných oslav. Sleduje, co důležitého se v církvi děje, čte církevní tisk, do kterého i sám přispívá, pravidelně se účastní farářských kurzů, synodů (nejvyšší zákonodárné shromáždění ČCE) a jiných veřejných aktivit.

3) Máte nějaké pravidelné aktivity?

Aktivity: psaní, tenis, procházky, bohoslužby, setkání Svazu bojovníků za

svobodu a práce pro něj

4) Jaký je Váš zdravotní stav?

Zdravotní stav: zánět čelních a nosních dutin od doby strávené v koncentračním táboře, měl několik zlomenin při sportu, ale v posledních letech ne, slábnoucí sluch a zrak, při výjimečně špatných dnech jej pobolívají klouby a hůře se mu chodí

5) Jak u Vás probíhala příprava na stáří?

Příprava: -

Na stáří se nijak zvláště nepřipravoval. Měl vícero aktivit např. příprava a psaní knih, kterým se věnoval při práci i po odchodu do důchodu. Po dosažení důchodového věku pracoval ještě několik let na snížený úvazek. Vždy měl „vymyšlenou“ práci na několik měsíců až let dopředu.

6) Jak jste prožíval odchod do důchodu?

Negativa: změna denního režimu

Pozitiva: více času na psaní a jiné aktivity

Odchod do důchodu prožíval hlavně po stránce změny zaběhnutého režimu. Musel si sám stanovit rozvrh dne, kolik čemu věnuje času, práci, odpočinku, sportovním aktivitám atd. Zachoval vlastně podobný řád, s tím rozdílem, že pracoval převážně doma. Změna tedy z jeho pohledu nebyla ani velká ani náhlá. Podobné dělení dne vlastně zachovává dodnes. Při nepředvídaných událostech mu však nedělá problém zaběhnutý rámeček změnit. Dál se zajímal a účastnil dění v církvi, a tím si udržoval i kontakt s bývalými spolupracovníky i jinými přáteli. Ani po finanční stránce neznamenal odchod do důchodu výraznější změnu. Dva důchody bohatě stačily na pokrytí veškerých výdajů domácnosti i jiných. Peníze za knihy a kompenzace za věznění a útrapy během války byly příjmy navíc, které ukládal a podle potřeby poskytoval dětem a vnoučatům. 5x až 6x do roka káže v různých sborech po celé republice, své povolání tedy neopustil zcela.

7) Jaké máte cíle pro další život?

Cíle: dožít se, jak Pán Bůh dá

Také by chtěl dokončit knihu, o které říká, že bude poslední. Přemýšlel o dalších námětech, ale žádný už jej „nezaujal“. Od mládí si píše deník. V mnoha a mnoha sešitech a kalendářích má u každého jednotlivého dne zapsány alespoň dvě tři „větičky“, důležité rodinné a celosvětové události se zde mísí s každodenní rutinou. V posledních několika letech přepisuje tyto poznámky do počítače. I pro něj je toto řízené vzpomínání velkým přínosem a radostí. Teď je někde u devadesátých let dvacátého století. Než dojde do vlastní současnosti, dožije se

prý stovky.

8) Měl jste nějaký vzor starého člověka?

Vzor: sebe

Vlastnosti: humor, nadhled, pochopení pro mladší generace, přestože se nesnaží jim za každou cenu přizpůsobit, stále otevřen novým věcem a podnětům, přispívá ke své kondici cvičením a sportem

Za vzor považuje, s typickým humorem, který provázel celý rozhovor, sám sebe, i když ne ve všem. Při nestranném pohledu je nutno uznat, že je dobrým vzorem.

9) Máte nějakou častou radost? Na co se teď zrovna těšíte?

Radost pociťuje nad svou „utěšenou“ rodinou, „zdrábnými“ dětmi, vnoučaty a pravnoučaty. Setkávání s nimi je sice nepravidelnou, ale poměrně častou radostí.

Zrovna teď se těší na to, že „si lehne a pustí si rádio Classic FM“.

10) Cítíte se šťastnější než Vaši vrstevníci?

Spíše je šťastnější než o něco mladší lidé. Sám sebe vnímá jako osamělého vdovce. Od něj však i toto slovní spojení zní jako nějaké veselé označení. Manželka mu však skutečně chybí. Nejhorší to bylo několik měsíců po její smrti. Uvědomuje si, že v této době neměl do ničeho „chuť“, nic se mu nechtělo dělat. Přemýšlel o své smrti a po určitý čas nemohl „najít“ žádnou věc nebo osobu, která by jej více „poutala“ k životu. Zpětně si uvědomuje, že mu v tomto životním úseku hodně pomáhala rodina, zvláště dcera a zeť. Našel opět smysl ve své práci a pustil se do psaní nové knihy. Podle hodnocení svých blízkých po čase částečného „úpadku“ zase jakoby „omládl“.

11) Máte nějaký šťastný zážitek z dětství?

Za šťastný zážitek z dětství považuje to, že se vůbec narodil.

12) Patří podle Vás štěstí ke stáří?

„Štěstí by prý mělo patřit ke stáří, kdyby se mu chtělo.“

13) Cítíte se šťastný?

„Ano, jsem spokojený.“

5.4.7 Kazuistika 7.

Rodinná a sociální anamnéza

Jméno: paní A.

Věk: 66 let

Místo narození: Zelow (Polsko)

Otec:	úředník
Matka:	v domácnosti
Sourozenci:	sestra (1948)
Vzdělání:	vyučená, obor sklenář - rámař
Původní povolání:	uklízečka, sekretářka, podnikatelka
Rodinný stav:	vdova
Děti:	syn (1968-2009)
Vnouchata a pravnoučata:	tři vnučky

Několik měsíců po jejím narození se přestěhovali do Čech, do Jablonce nad Nisou. V roce 1967 se poprvé vdala. Po pěti letech manželství se dala rozvést kvůli častým neshodám a nadměrnému pití manžela. Původně se chtěla rozvést už po třech letech. Její otec se ale postavil na stranu svého zetě a rozvod jí nedovolil. Další dva roky žili odděleně. Bylo to období, na které nevzpomíná ráda, protože byla pod silným tlakem ze strany otce, kterého si nesmírně vážila a brala jej jako autoritu, které se nemá a nedá odmítat, přesto však toto jeho přání nebo spíš rozkaz nedokázala naplnit. Tuto životní fázi ukončil sám otec, když i on dospěl nakonec k závěru, že rozvod je jediným možným řešením a povolil jej. V roce 1980 se podruhé vdala. Své druhé manželství označuje jako „dokonalé“. Manželovým hlavním charakteristickým rysem byla „dobrota“. Byl prostě „strašně hodný“. Podstatné bylo i vřelé přijetí ze strany otce, který si svého nového zetě opravdu vážil a měl ho rád. Po revoluci v roce 1991 začala provozovat vlastní malou restauraci. Veškerou práci od vaření po úklid zvládala sama ovšem s častou výpomocí sestry. Má přesný přehled např. o počtu svatebních hostin, které se u nich konaly. Vzpomíná na to s hrdostí a ráda. Manžel zemřel na rakovinu v roce 2007. O jeho smrti dokáže hovořit sice s dojetím, ale bez zábran. Věrně a pečlivě jej ošetřovala celé tři roky jeho nemoci. Vůbec neuvažovala o tom, že by jej dala do nemocnice nebo nějakého ústavu, on by si to nepřál. Dlouhá choroba byla částečnou přípravou na nevyhnutelné. S vyrovnáním s jeho smrtí jí pomáhali rodinní příslušníci a přátelé, členové sboru i farář. Pomohly v tom i okolnosti smrti, věděla, že se o něj dobře starala, že to bylo správné. Zemřel doma dalo by se říci v rodinném kruhu, protože když poznala, že se blíží „konec“, svolala nejbližší členy rodiny. Držela ho za ruku, postarala se o jeho mrtvé tělo ještě než zavolali pohřební službu a lékaře. Podle manželova přání, o kterém již dříve spolu mluvili, rozprášila jeho popel na jeho oblíbeném místě, na stráni za jejich domem. Smrt syna byla proti té manželově obrovským rozdílem. Sice věděla, že hodně pije a trpí silnými depresemi, se kterými se několikrát léčil, ale jeho sebevražda (oběsil se ve svém bytě) byla naprostým šokem. Je poznat, že se moc

snaží to pochopit a nějakým způsobem uchopit, aby mohla žít dál, ale je to nesmírně těžké. Veškeré mechanismy, úvahy a psychické pochody, které jí pomohli dostat se přes manželův „odchod“ tady nezafungovaly. Je otázkou zda se dá s něčím takovým vůbec kdy vyrovnat. Ona sama je přesvědčena, že ano, jinak by to pro ni bylo neúnosné. Přesto, že o tom sama nemluví, je jasné, že těžké jsou i vlastní výčitky. Z toho, jak sebe i ostatní ujišťuje, že pro manžela udělala opravdu co mohla, vyplývá bolestné vědomí, že pro syna to neudělala. V tomto případě je už vlastně jedno zda mohla nebo nemohla. Po manželově smrti uvažovala o tom, že by společný dům nechala synovi a sama se přestěhovala do bytu. Dlouho se k tomu nemohla rozhodnout, teprve po synově smrti se definitivně rozhodla a dům prodala. Nový byt v panelovém domě si zařídila přesně podle svých představ. S manželem měli psa, který zemřel před lety. Když se přestěhovala do nového bytu, aby tu nebyla tak sama, pořídila si nového. Se svou sestrou má výjimečný vztah. Vždy byl dobrý, ale v posledních několika letech se v mnohém zintenzivnil.

1) Jak vypadá Váš obvyklý den?

Činnosti: domáci práce, práce na zahradě, procházky se psem

Relaxace: TV, vaření

Nevstává nijak časně, ale nedokáže jen tak ležet v posteli. Nic „nemusí“ a s tím se těžko vyrovnává. Doma sama dlouho nevydrží. Nedávno si pořídila zahradu nedaleko od svého bytu. Ta jí teď zabere většinu času. Vaření se věnuje ráda a často experimentuje.

2) Jak často se setkáváte s rodinou a přáteli?

Pravidelné kontakty: se sestrou a neteří (každé úterý), bohoslužby (každou neděli), biblická hodina (každý čtvrtek), se sestrou a švagrem (každou sobotu)

Nepřavidelné: s přáteli a známými

Nevlastní vnučku, která je nejstarší, si nejvíce „užila“ a jako jediná ji dodnes občas navštěvuje. Tu mladší vozila v kočárku jako miminko a vodila na písek. Ale když se syn rozvedl, snacha dávala najevo, že návštěvy „nejsou žádoucí“. Od synova pohřbu snachu ani vlastní vnučky neviděla ani s nimi nemluvila. Špatné předchozí vztahy a spory o peníze brání sbližování.

3) Máte nějaké pravidelné aktivity?

Aktivity: procházky, plavání, bohoslužby, úklid sborových prostor

Má zakoupenou permanentku do bazénu a pravidelně chodí plavat. Úklid ve sboru si bere po třech týdnech.

4) Jaký je Váš zdravotní stav?

Zdravotní stav: dobrý

Nemá žádné zvláštní obtíže. Se zdravím životním stylem si příliš „hlavu neláme“, chápe jako určitou samozřejmost, že zvládá vše, co chce a potřebuje a že je v dobré „kondici“. Na potíže a choroby má „ještě čas“.

5) Jak u Vás probíhala příprava na stáří?

Příprava: spoření, plány do budoucna

Někdy o tom mluvili s manželem, o svých představách, jak to bude vypadat, co budou „na stará kolena“ dělat. Šetřili si peníze navíc, chtěli cestovat po České republice i do zahraničí. Po jeho smrti už o tom bez něj nechtěla přemýšlet. Teď má pocit, že vstupuje do určitého věku, a zase začíná dělat plány do budoucna. Je ráda, že prodala dům a má svůj byt, který je uzpůsoben i pro další život. Z okna vidí přímo na domov důchodců ale tahle varianta se jí zatím „netýká“.

6) Jak jste prožívala odchod do důchodu?

Negativa: ztráta pravidelné činnosti, více těžko naplnitelného času

Pozitiva: méně námahy a odpovědnosti

Odchod do důchodu pro ni vlastně znamenal ukončení práce a prodej restaurace. Už cítila, že to sama nezvládá, že je to pro ni už příliš namáhavé. Zkusila zaměstnat pomocnici, ale stejně nedokázala věci „nedělat sama“, aby všechno bylo v pořádku a „tak jak má“, proto raději skončila a podnik prodala. Prvních několik měsíců si užívala věcí, na které neměla čas, ale teď práci spíše postrádá.

7) Jaké máte cíle pro další život?

Cíle: najít si práci

Nemá pocit, že by svůj čas nějak „marnila“, ale práce jí chybí. Snaží se, co nejvíce času a sil věnovat církvi, ale zaměstnání s pevně stanovenou pracovní dobou a povinností, je přece jen ještě něco jiného.

8) Měla jste nějaký vzor starého člověka?

Vzor: otec

Vlastnosti: vitalita, vyrovnanost, cílevědomosti ve vyšším věku

Vztah s otcem a vzpomínky na něj byly a jsou opravdu významné. Její vyprávění se každou chvílí k němu stočí.

9) Máte nějakou častou radost? Na co se teď zrovna těšíte?

Častou radostí je vaření sestře a neteři, i po dvou letech každotýdenních návštěv u ní ještě

nejedli dvakrát stejné jídlo. Teď zrovna se těší na oslavu švagrových šedesátin, kde se sejde rodina i někteří přátelé.

10) Cítíte se šťastnější než Vaši vrstevníci?

V porovnání se svými vrstevníky se cítí šťastnější než oni. V první fázi je to odpověď spíše automatická, určitým způsobem naučená. Nechce si prostě stěžovat. Určitě jsou lidé, kteří jsou na tom mnohem hůře než ona. Když vypočítává, co všechno má, od rodiny po majetek, utvrzuje se ve svém přesvědčení.

11) Máte nějaký šťastný zážitek z dětství?

Byla velmi šťastná, když dostala své první šaty. Byly „nádherné“ a připadala si v nich jako princezna. Bylo to poprvé, kdy mohla jít tančit.

12) Patří podle Vás štěstí ke stáří?

„Věřím, že ano.“

13) Cítíte se šťastná?

„Cítím se šťastná. Chci se cítit šťastná. Jsou věci, které mi to kazí, ale snažím se.“

5.5 Diskuze

Cílem šetření bylo ukázat, že štěstí existuje i v seniorském věku. Všichni respondenti uvádějí, že jsou šťastní, spokojení, daří se jim dobře. Většinou se vyhýbají slovu štěstí. Podle mého názoru je chápou nejčastěji jako nějaké jásavé nadšení z konkrétní chvíle. Spokojenost, kterou uvádějí nejčastěji, vyjadřuje dlouhodobější stav trvání tohoto pocitu, ne jen okamžik, který se rychle rozplyne. Můžeme tedy ne jen v teorii ale i v praxi považovat za prokázané, že štěstí v tomto věku skutečně existuje.

Dalším cílem bylo představit vzory, příklady šťastného stáří, které by i nás, „táhly“ správným směrem k našemu vlastnímu šťastnému stáří. Kdybychom si chtěli dát příklad šťastného dětství, zřejmě bychom nehledali v dětských domovech nebo na dětských odděleních v nemocnicích, ale v úplné rodině bez patologických onemocnění. Obdobně tomu bylo i v našem případě. Shrňme si, jak tedy mohou vypadat šťastní lidé v seniorském věku.

Každý v životě zažil nějakou smutnou, traumatizující, politováníhodnou, tragickou, nešťastnou událost (od existenční nejistoty po smrt blízkých), ani nemoc se jim nevyhnula a vnímají některá zdravotní omezení, která připisují věku. Poznali i zápornou stránku života, a to v různých životních obdobích. Na stáří se nijak zvláště nepřipravovali, asi jako většina lidí.

Den vyplňují drobné každodenní úkony, které vykonáváme všichni. To, že se „nic zvláštního“ neděje ovšem neznamená nudu nebo rezignaci. Dokázaly svůj čas i život naplnit pro sebe

dostatečně smysluplně i po odchodu do důchodu. Neuvádějí konkrétní velké cíle, ale vidí ještě úkoly pro další dny a na mnohé se těší. Nebojí se hledět do budoucnosti.

Sociální kontakty a aktivity jsou do značné míry ovlivněny aktivním životem v církvi. Přesto jsou zde rodinní příslušníci, přátelé a činnosti na církevním životě zcela nezávislé.

Často měli a mají určitou představu, jak má vypadat starý člověk a umějí ji v mnohém naplnit. Jsou šťastnější i proto, že se umějí radovat z věcí, které mají a tolik si nestěžují.

U šťastného zážitku mne zajímalo, jaký vyberou, a význam, který v něm slovo štěstí bude mít. Oboustranně jsme si tím přiblížili chápání pojmu štěstí. V těchto případech bychom jej mohli nahradit slovy radost, utěšení, zábava, spokojenost, uspokojení, úspěch, veselost, potěšení. Objevil se i význam „mít štěstí“.

Závěr můžeme sestavit z odpovědí na otázku: Patří štěstí ke stáří? Ano. Štěstí patří k celému životu. Patří i ke stáří, když se s ním vyrovnáme a přijmeme je. Když si uvědomíme a jsme spokojeni s tím, co máme. Nezáleží na věku, ale na celoživotním postoji.

6 Závěr

Šťastní jsme nebo nejsme. Může to být krátký okamžik nebo dlouhodobý stav. Své štěstí můžeme významně ovlivnit. Své stáří také. Nejen tím, co děláme, ale i tím, jak na ně myslíme, jak o něm uvažujeme. Musíme již v mládí o starším věku přemýšlet, musíme hledat pozitiva, zisky, nenechat se ovlivnit negativními představami a mýty. Stáří není překážkou štěstí. Musíme si najít své kladné vzory, abychom měli jasnou představu, kam směřujeme. Pocit štěstí nezávisí na počtu let, lze jej dosáhnout v každém věku. Chceme-li být šťastní v mládí i ve stáří, musíme na sobě pracovat. Nemůžeme-li změnit, co dostáváme, zbývá nám změnit to, co chceme. Mnohé z našich největších životních šancí přicházejí do našeho života v přestrojení za problémy. Stáří nemusíme chápat jako problémem, ale jako životní šanci. Na otázky z úvodu jsme našli teoretické i praktické odpovědi. Snad jsme se tím přiblížili i k našemu šťastnému stáří. Neměli bychom skončit ovšem jen u toho. Měli bychom tuto dobrou zprávu šířit dál. Štěstí ve stáří opravdu existuje. I starší lidé mohou být šťastní. I ve vyšším věku na nás čekají dobré věci a my se na něj můžeme těšit. Záleží to na nás. „Šťastný je, kdo se na konci svého života opováží říci: Jsem vděčen, že jsem se narodil: bylo krásné smět tak dlouho žít.“ (Balling, 1994, s. 54)

Naším úkolem je měnit nejen sebe, ale ovlivňovat celou společnost. Zvláště výchovou další generace máme přispívat ke změně. Úkolem pro nás, kteří ještě nejsme v seniorském věku, je vést své děti, ukazovat jim ty vzácné příklady šťastného stáří, a sami je aktivně vytvářet, aby už nebyly tak vzácnými.

Resumé

Štěstí v seniorském věku

Happiness in the Elderly

Anna Poláková

Diplomová práce se zbývá otázkou štěstí ve stáří. Nejdříve jsme se věnovali pojmu štěstí, okolnostem, které je ovlivňují, i cestám vedoucím k jeho dosažení. Pak jsme se snažili různými způsoby pohlédnout na stáří. Nakonec teoretické části jsme oba fenomény spojili. Zjistili jsme, že štěstí patří i do seniorského věku a je v našich silách šťastného stáří dosáhnout. Tuto teorii jsme potvrdili v praktické ukázce několika lidských životů, které doběhly právě až za hranici stáří. Ověřili jsme tak možnosti a dále už je to na každém z nás.

Summary

Štěstí v seniorském věku

Happiness in the Elderly

Anna Poláková

The thesis remains the question of happiness in old age. First, we focused on the concept of luck, circumstances that influence, and ways leading to its achievement. Then we tried different ways to look at old age. Finally, the theoretical part, we combined the two phenomena. We found that happiness is possible also in the elderly and is in our power to achieve a happy old age. This theory was confirmed in a practical demonstration of several human lives, which ran just beyond the threshold of old age. We have examined the possibilities and it's up to us.

7 Použitá literatura

ALLMEN, Jean-Jacques a kol. *Biblický slovník*. Praha: Kalich, 1991, ISBN 8017-780-4

AKVINSKÝ, Tomáš. *Theologické summy svatého Tomáše Akvinského druhé části druhý díl*. Olomouc: Bohovědné učiliště řádu dominikánského, 1938

BALLING, Adalbert Ludwig. *Štěstí*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1994, ISBN 80-85527-49-9

BAUMEISTER, Roy F. *Meanings of Life*. New York : The Guilford Press, 1991, ISBN 0-89862-531-9

Bible: Česká synoptická bible: Český ekumenický překlad a Bible kralická. Praha: Česká biblická společnost, 2008, ISBN 978-80-85810-85-1

DRAGOMERICKÁ, Eva, ŠELEPOVÁ, Pavla. Kvalita života u seniorů – mezinárodní výzkum. In *Kvalita života, sborník příspěvků z konference konané 25. 10. 2004 v Třeboni* [online]. Kostelec nad Černými lesy: Institut zdravotní politiky a ekonomiky, 2004. s. 91 [citováno 10. 6. 2012]. Dostupné z: <<https://www.ipvz.cz/download.aspx?item=1105&%3E>>

ERIKSON, Erik H. *Životní cyklus rozšířený a dokončený*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1999, ISBN 80-7106-291-X

JUNG, Karl Gustav. *Člověk a duše*. Praha: Academia, 1995, ISBN 80-200-0543-9

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Praha: Panoramam, 1989, ISBN 90-7038-15-2

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, ISBN 978-8087-10919-9

HOLMEROVÁ, Iva, JURAŠKOVÁ, Božena, ZIKMINDOVÁ, Květuše. *Vybrané kapitoly z gerontologie*. Praha: EV public relations, 2003, ISBN 80-2540-179-0

KOMENSKÝ, Jan Amos. *Labyrint světa a ráj srdce*. Praha: Naše vojsko, 1958

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pozitivní psychologie*. Praha: Portál, 2004, ISBN 80-7178-835-X

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie smysluplnosti existence: otázky na vrcholu života*. Grada publishing, 204 stran, Praha 2006, ISBN 80-247-1370-5

KUBŮ, Helena, RADECHOVSKÁ, Jarmila. *Já a životní pohoda aneb Život je pohyb: inspirace pro cestu životem ve vyšším věku*. Praha: Remedium, 2006, ISBN 80-7254-905-7

Mezirezortní zpráva o meziresortním naplňování strategických dokumentů v oblasti ochrany a podpory veřejného zdraví za rok 2010 [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví České republiky, 2010 [citováno 31. 5. 2012]. Dostupné z:

<http://www.mzcr.cz/verejne/Soubor.ashx?souborID=14234>

Náboženské vyznání obyvatelstva České republiky [online]. Praha: Český statistický úřad, 2004 [citováno 11. 6. 2012]. Dostupné z: <http://www.czso.cz/csu/tz.nsf/i/nabozenske_vyznani_obyvatelstva_ceske_republiky_23_12_04>

NEWPORT, Frank, WITTERS, Dan,AGRAWAL. *Sangeeta. Religious Americans Enjoy Higher Wellbeing* [online]. Gallup Institute, 2012 [citováno 18. 3. 2012]. Dostupné z: <<http://www.gallup.com/poll/152723/Religious-Americans-Enjoy-Higher-Wellbeing.aspx>>

Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012 (Kvalita života ve stáří) [online]. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2008. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/cs/5045>

Ottův slovník naučný: Ilustrovaná encyklopedie obecných znalostí. Praha: J. Otto, 1888–1909

PICHAUD, Clément, THAREAUOVÁ, Isabelle. *Soužití se staršími lidmi*. Praha: Portál, 1998, ISBN 80-7178-184-3

PLATÓN. *Ústava*. Praha: OIKOYMENH, 1996, ISBN 80-86005-28-3

POWELL, John. *Štěstí začíná uvnitř*. Praha: Portál, 2000, ISBN 80-7178-488-5

PLÚTARCHOS. *Hovory o lidském štěstí*. Praha: Odeon, 1971

REJZEK, Jiří. *Český etymologický slovník*. Praha: Leda, 2001, ISBN 80-85927-85-3

RHEINWALDOVÁ, Eva. *Novodobá péče o seniory*. Praha: Grada Publishing, 1999, ISBN 80-7169-828-8

Sebevraždy v České republice v roce 2001 [online]. Aktuální informace č. 49/2002, Ústav zdravotnických informací a statistiky České republiky [citováno 10. 6. 2012]. Dostupné z:

<http://www.uzis.cz/system/files/49_02.pdf>

Senioři v mezinárodním srovnání: Životní situace z hlediska příjmů [online]. Praha: Český statistický úřad, 2002 [citováno 12. 6. 2012]. Dostupné z:

<[http://www.czso.cz/csu/2012edicniplan.nsf/t/FE0041432C/\\$File/e-1417-12_Zi.pdf](http://www.czso.cz/csu/2012edicniplan.nsf/t/FE0041432C/$File/e-1417-12_Zi.pdf)>

ŠOLCOVÁ, Iva. *Psychosociální aspekty stárnutí*. Československá psychologie, 2011, číslo 2, ročník LV, strany 152–163, ISSN 1804- 6436

TOMEŠ, Igor. *Sociální politika: teorie a mezinárodní zkušenost*. Praha: Sociopress, 2001, ISBN 80-86484-00-9

TOŠNEROVÁ, Tamara. *Ageismus: průvodce stereotypy a mýty o stáří* [online]. Praha: Ambulance pro poruchy paměti , Ústav lékařské etiky 3. LF UK a FNKV, 2002 [citováno 24. 4. 2012]. Dostupný z:

<http://aa.ecn.cz/img_upload/07bc9d1453b4bc61934a7ebb36075df2/ageismus.pdf>

TOŠNEROVÁ, Tamara. *Jak si vychutnat seniorská léta*. Praha: Computer press, 2009, ISBN 80-2512-104-6

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000, ISBN 80-7178-308-0

Výběrové šetření o zdravotním stavu české populace (HIS CR 2002) – Sociální zdraví (XIV. díl) [online]. Aktuální informace č. 18/ 2003, Ústav zdravotnických informací a statistiky České republiky [citováno 15. 5. 2012]. Dostupné z: <http://www.uzis.cz/system/files/18_03.pdf>

Příloha

Otázky pro rozhovor:

- 1) Jak vypadá Váš obvyklý den?
- 2) Jak často se setkáváte s rodinou a přáteli?
- 3) Máte nějaké pravidelné aktivity?
- 4) Jaký je Váš zdravotní stav?
- 5) Jak u Vás probíhala příprava na stáří?
- 6) Jak jste prožíval/a odchod do důchodu?
- 7) Jaké máte cíle pro další život?
- 8) Měl/a jste nějaký vzor starého člověka?
- 9) Máte nějakou častou radost? Na co se teď zrovna těšíte?
- 10) Cítíte se šťastnější než Vaši vrstevníci?
- 11) Máte nějaký šťastný zážitek z dětství?
- 12) Patří podle Vás štěstí ke stáří?
- 13) Cítíte se šťastná/ý?