

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ
Studium humanitní vzdělanosti

Tereza Háčková

Prožívání smyslu života očima seniorů

Bakalářská práce

Vedoucí práce: Mgr. Eliška Pincová

Praha 2019

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem práci vypracovala samostatně. Všechny použité prameny a literatura byly řádně citovány. Práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 23. 6. 2019

Podpis:

Tereza Háčková

Poděkování:

Ráda bych na tomto místě poděkovala vedoucí mé práce Mgr. Elišce Pincové za cenné rady, trpělivost a vstřícnost. Zároveň bych ráda poděkovala rodině za podporu a především respondentům, bez kterých by tato práce nemohla vzniknout, za vloženu důvěru.

OBSAH

1. ÚVOD	1
2. TEORETICKÁ ČÁST	2
2.1. Vývoj lidského života	2
2.2. Specifikace stárnutí a stáří	4
2.3. Demografický vývoj populace	6
2.4. Obraz stáří dnes a v dobách minulých	7
2.5. Kvalita života ve stáří	8
2.6. Senioři a volný čas	10
2.7. Umírání a smrt	13
2.8. Jaký je úkol stáří?	13
2.9. Smysl života	15
2.9.1 Smysl života z pohledu psychologie a logoterapie	
2.9.2 Smysl života jako duchovní otázka	
3. METODOLOGICKÁ ČÁST	19
3.1. Výzkumný problém a metodologie výzkumu	19
3.2. Výzkumný vzorek	20
3.3. Analýza a interpretace životopisných rozhovorů	21
3.4. Shrnutí rozhovorů s respondenty	39
4. ZÁVĚR	40
LITERATURA	42

1. Úvod

Když jsem se zamýšlela nad tím, jaké by mohlo být téma mé bakalářské práce, jako jedno z prvních témat mě napadlo právě téma týkající se stáří. Důvodů, proč jsem si vybrala právě toto téma, je více. Velkou inspirací k tomuto tématu byly především moji vlastní prarodiče, s kterými mě pojil velmi hezký vztah. Zadrhé mě toto téma pochopitelně samotnou zajímá. Problematika stáří vzbuzuje můj zájem především proto, že se týká každého jedince, tedy i mne. Všichni budeme při troše štěstí jednou staří. Proto si myslím, že bychom před touto skutečností neměli zavírat oči, ale naopak se o problémy spojené se starším věkem zajímat dříve, než se sami starými staneme. Zároveň je třeba upozornit na to, že navzdory všem předsudkům se starší věk nepojí nutně jen s negativními stránkami, ale stáří je dobou, kdy se nám mohou otevřít nové možnosti a obzory, nové zdroje radosti a obohacení, pokud k nim budeme otevření.

Také si myslím, že je třeba, aby se změnil pohled společnosti na staré lidi, neměli by být vnímáni jako přítěž, ale naopak bychom jim měli projevovat větší úctu, respekt a pozornost. Právě starší lidé bývají často zdrojem moudrosti a z jejich bohatých zkušeností se leckdy můžeme mnohému naučit. Starší lidé mohou člověka inspirovat v pohledu na život a rozpoznání hodnot, které jsou opravdu důležité.

Otázka jedinečného smyslu a hodnoty každého člověka je dalším palčivým tématem dnešní moderní doby. Právě na toto téma jsem vedla dlouhé debaty s mým vlastním dědečkem, který ve stáří už žádný smysl nespatořoval. Viděl v něm pouze bolest, neustále se zužující možnosti a nevyhnutelnost smrti. Také byl velmi nespokojený s celým svým životem, který pro něho byl spíše promarněnou příležitostí a špatně zvoleným životním směrem. Díky němu jsem si však začala více uvědomovat, jak je důležité v životě hledat a dobře volit své hodnoty, aby se člověk na konci života mohl za sebe ohlédnout a být se svým životem spokojený.

V metodologické části mé práce se proto snažím nahlédnout do inspirativních životních příběhů pěti seniorů a zprostředkovat zkušenost s tím, jakým způsobem ve svém životě hledali a nacházeli smysl a naplnění. Teoretická část je zaměřena na témata, jež souvisí s fenoménem stáří, zároveň se zde také zabývám problematikou smyslu života z hlediska vědy a náboženství.

2. Teoretická část

2.1. Vývoj lidského života

Každý člověk od narození až do smrti prochází určitým vývojem. Všichni ze života víme, že člověk se v průběhu života nějakým způsobem mění, a to po stránce fyzické i psychické. Nejprve poznáváme svět jako děti, postupně procházíme obdobím puberty a adolescence, stáváme se dospělými jedinci. Dospělost je poměrně dlouhé období, obyčejně jej odborníci dělí na několik etap. Konečnou vývojovou fází je pak období stáří.

Co si všechno pod pojmem vývoj jedince můžeme představit? Jaké jsou teorie vývoje?

Říčan (2004, s. 21) **vývoj** jedince charakterizuje následovně: „*Vývoj je řada zákonitých změn, které nastávají v zákonitém pořadí; tak a jinak.*“

Vývoj se zároveň vyznačuje **vzestupným** a **sestupným** stadiem, které se navzájem časově překrývají. Vzestupné stádium vývoje znamená zdokonalování a rozvoj nových orgánů a funkcí, oproti tomu sestupné stádium je spojeno s tělesným i duševním úpadkem (Říčan, 2004). Říčan (2004) dále rozlišuje vývoj **tělesný** a **duševní**, který je podmíněn **biologickými**, **psychickými** a **sociálními** faktory.

Biologické hybné síly duševního vývoje jsou spojeny především s vývojem mozku, který je nositelem psychiky. Mozek řídí celý organismus ve spolupráci s hormonálním systémem. To, jak se organismus vyvine, je dáno jak dědičnými faktory, tak vlivem prostředí. Dědičné mohou být naše předpoklady pro dlouhověkost, i náchylnost k některým chorobám stáří. **Biologický vývoj** je podmíněn **kritickými obdobími**, v nichž je jedinec vnímavý k určitým podmínkám. Pokud tyto podmínky nenastanou, projeví se to dříve či později nevratnými následky. V **psychickém vývoji** člověka nenacházíme tak výrazná kritická období, proto odborníci mluví spíše o **senzitivních obdobích**, kdy je psychika jedince zvláště vnímavá k určitým vlivům. Na rozdíl od kritického období v biologickém vývoji je víceméně možné vzniklé nedostatky kompenzovat později. Na každého jedince působí také jeho okolí, tedy společnost. Podstatnou složkou vývoje je proces **socializace** neboli začleňování člověka do společnosti a příprava na jeho budoucí roli. Společnost (rodina, přátelé, sdělovací prostředky) nás nepřímou tlačí, abychom v dané chvíli přijali určitou společenskou roli. Říčan mluví v této souvislosti o pojmu **sociální hodiny**. „*Pro každý životní krok, pro zaujetí každé nové role a pro modifikaci každé už zaujaté role existuje určité předpokládané optimum, na něco je v dané chvíli ještě brzy, na jiné věci nejvyšší čas*

a opět na jiné už příliš pozdě“ (tamtéž, s. 31). Také Erikson (1999) ve své teorii vývoje propojuje **bio-psycho-sociální faktory**. Erikson říká, že pro lidské bytí je nezbytné, aby se navzájem doplňovaly tyto tři procesy organizace: „*biologický proces hierarchické organizace orgánových systémů konstituujících tělo (soma); psychický proces organizující individuální zkušenost pomocí ego syntézy (psyché); a společenský proces kulturní organizace vzájemné závislosti osob (ethos)*“ (tamtéž, s. 28). Podle Eriksona jedinec v každé vývojové fázi řeší určitý úkol, který je třeba splnit, aby člověk mohl dále růst, zdokonalovat se. Každé fáze nastává až v době, kdy je jedinec tělesně i duševně schopen daný vývojový úkol zvládnout a zároveň je k tomu v té době vybízen i společností. Splněním určitého vývojového úkolu se jedinec zdokonaluje a postupuje do dalšího vývojového stadia, ve kterém se potýká s novým problémem, neboli opět prochází určitou krizí. Tato období krize jsou charakterizována konfliktem mezi dystonními a syntonními prvky, které navzájem zápasí o nadvládu. Pokud tato krize není zdárně překonána, projeví se tento nezdar ve formě poruchy a vývojového defektu (Erikson, 1999; Říčan, 2004).

Jak je to ale s naší psychikou, s naším vlastním “já”? Podle Říčana (2004) je **osobnost** také jednou z hybných sil našeho vývoje. Sama osobnost je pak formována tím, jak jsme se naučili jednat v určitých situacích a to vše determinuje naše budoucí chování. „*Každý člověk je – v určité míře – tvůrcem sebe samého*“ (tamtéž, s. 33).

Vývoj člověka lze rozdělit do několika stadií, která vymezují důležité přechody napříč celým životem, od narození až do smrti. Haškovcová (2010, s. 20) ve shodě s vymezením stáří podle Světové zdravotnické organizace (WHO) člení stáří na tři období:

- 60 – 74 let (vyšší věk, nebo rané stáří)
- 75 – 89 let (stařecký věk (senium), nebo vlastní stáří)
- 90 let a výše (dlouhověkost)

Křivohlavý (2011, s. 18) rozděluje stáří takto:

- Život v době důchodu (65 – 85 let)
- Příprava na odchod (85 let a více)

Říčan (2004) vymezuje stáří šedesátým rokem.

- Život po šedesátce, stáří (senium).

Vágnerová (2007) stáří ještě navíc rozděluje na **rané stáří** (60 – 75 let) a **pravé stáří** (75 a více let).

2.2. Specifikace stárnutí a stáří

Stárnutí je fenomén, který se týká každého živého tvora. Stáří je také posledním vývojovým stádiem, jež završuje celoživotní vývoj jedince. Koho tedy můžeme označit za starého a čím se stáří vyznačuje? Někteří odborníci stárnutí vztahují k celému lidskému životu. Člověk podle této teorie stárne již od početí. Jiní spojují stáří až s pozdějším stádiem lidského života (Křivohlavý, 2011). Podle Světové zdravotnické organizace je stáří životní stádium, ve kterém je ve srovnání s dřívějšími životními fázemi již zřetelný fyzický i psychický úpadek (Haškovcová, 2010, s. 20).

Běžným měřítkem pro určení stáří daného jedince je jeho věk. Tzv. **biologický věk** slouží k vyjádření momentální úrovně tělesných i duševních funkcí. Pro přesnější určení lze biologický věk ještě dále dělit například na anatomický věk, karpální věk či fyziologický věk (Stuart – Hamilton, 1999). **Kalendářní**, také **chronologický** nebo **matriční** se vztahuje k datu našeho narození. Kalendářní věk je však spíše „**sociální konstrukt**“, který nemusí odpovídat skutečnému čili biologickému věku, jeho funkce je spíše administrativní (Haškovcová, 2010, s. 25). Stuart – Hamilton (1999) říká, že chronologický věk může sloužit pouze jako vodítko pro odhad životního stavu průměrného jedince. Jiní odborníci pracují s pojmem „**psychosociální věk**“, který je podle Haškovcové (2010) pravděpodobně nejpřesnějším označením, zohledňuje totiž individuální život jednotlivce. Dříve používaný termín sociální věk označuje chování, které v určitém biologickém věku od jedince očekáváme (Stuart – Hamilton, 1999, s. 19).

Stárnutí je spojeno s mnoha **tělesnými i psychickými** změnami. Z hlediska **tělesných změn** je typické snížení a nachýlení postavy, ve tváři přibývají vrásky, svaly ochabují, dochází k pigmentaci kůže (Haškovcová, 2010). Zároveň také dochází ke stárnutí smyslů, z nichž pouze čich zůstává relativně stabilní. Zejména zhoršení sluchu bývá pro seniory velkým hendikepem v praktickém životě. Nedorozumění a tím způsobená častá nedorozumění s okolním světem je někdy příčinou toho, že se senioři začínají více stahovat do ústraní a trpí depresivními stavy. Také oblíbené činnosti seniorů mohou být následkem zhoršeného sluchu či zraku výrazně omezeny (poslech hudby, četba aj.). Částečnou kompenzací těchto deficitů je proto například používání brýlí a sluchadel (Haškovcová 2010, Stuart-Hamilton 1999).

Co se týká **psychických změn**, nejvíce je se stáří spojováno se zhoršením paměti. Konkrétně dochází ke zhoršení **krátkodobé paměti**. Starší lidé mívají problémy si vštípit a posléze vybavit některé informace, zvláště ty, které se týkají názvů a jmen. Naproti tomu

dlouhodobá paměť bývá dlouho plně funkční, starší člověk si vybavuje staré zážitky a vzpomíná na minulost (Holmerová a kol., 2007). Důležité je však poznamenat, že podle výsledků některých studií se prokázalo, že senioři jsou stále schopni se učit nové věci a rovněž trénováním paměti zamezit jejímu výraznému zhoršování (Křivohlavý, 2011).

Také **krystalická inteligence** (souhrn získaných vědomostí) zůstává oproti **fluidní inteligenci** (schopnosti řešit problémy bez ohledu na vzdělání, zkušenost nebo kulturu) věkem v podstatě nepoznamenána. K úpadku fluidní inteligence naproti tomu dochází už kolem 30. roku života. Starší člověk vykazuje také zpomalení psychomotorického tempa, reaguje pomaleji, na vykonání běžných činností potřebuje více času. Z hlediska citového prožívání bývají starší lidé velmi senzitivní, člověk je ve stáří více ohrožen citovou nebo podnětovou deprivací a sociální izolací. U starších lidí také klesá motivace k činnostem, dochází ke snížení zájmu dříve oblíbených činností (Holmerová a kol., 2007).

Říčan (2004) uvádí, že některé z psychických změn stáří, jako například zpomalení duševní činnosti nebo úpadek inteligence může i nemusí být dáno nižší aktivitou mozkových buněk ve stáří. Vysvětlení může souviset s nedostatkem motivace starého člověka, větším důrazem na správnost nežli rychlost, nebo také **kohortovým efektem**, který souvisí s odlišnou výchovou starších lidí oproti generaci dnešních lidí středního věku. Stejně tak to může být s úpadkem inteligence – tento úpadek může být následkem psychické nemoci nebo tělesné nepohody (únava, špatná nálada aj.). Starý člověk se také potýká se snížením zájmu o okolí. To nemusí být ale jen známkou ubývání výběžků mozkových buněk a řídnutí jejich propojení. Může to být také vysvětleno lhostejností okolí ke snaze staršího člověka. Říčan podotýká, že *„těžko odlišujeme přirozené involuční změny dané věkem od změn, jež jsou součástí nebo následkem duševní poruchy.“* (tamtéž, s. 337).

Někteří jedinci jsou ale vysoce aktivní až do pozdního stáří, jedná se o individuální jev, který ovlivňuje mnoho faktorů. Stárnutí bývá spojeno se **zjednodušováním osobnosti** - člověk ztrácí své zájmy, ideály, cíle. Dominantní rysy staršího jedince se obvykle zvýrazňují, mohou vystoupit na povrch mnohé nepěkné vlastnosti, které dříve dokázal více ovládat. V souvislosti s tím se říká, že člověk karikuje sebe samého – mění se v mrzouta, lakomce, trpí chorobnou podezřívavostí (Říčan, 2004). Mění se také **hodnotový žebříček** jedince (Holmerová a kol., 2007). Není to ale pravidlem, jádro osobnosti nemusí být až do pozdního stáří narušeno. Říčan (2004, s. 337) podotýká, že *„těžko odlišujeme přirozené involuční změny dané věkem od změn, jež jsou součástí nebo následkem duševní poruchy.“* Grün (2009) říká, že muži a ženy prožívají stárnutí trochu jinak. Pro **ženy** jsou významné mezníky období přechodu a také **syndrom prázdného hnízda** po odchodu dětí z domova.

Ženy rovněž velmi citlivě vnímají změny svého vnějšího vzhledu. Často proto podstupují různé chirurgické a kosmetické zákroky, aby skutečný věk nějakým způsobem zamaskovaly. Grün spatřuje ve strachu ze stárnutí podnět k zamyšlení se nad svým hodnotovým žebříčkem. Hodnota člověka nezávisí na tom, jak vypadá, ale je ukryta spíše v jeho vnitřním bohatství. **Muži** zase citlivě vnímají omezení ve **výkonnosti**, bojí se, že se stanou nepotřební. Grün v této souvislosti zdůrazňuje důležitost hodnot, jako je moudrost a zralost stáří.

Vágnerová (2007, s. 241) uvádí tři fáze, kterými člověk prochází v procesu adaptace na vlastní stárnutí:

1. „**Fáze prvních signálů stárnutí**“ – často popřeny či bagatelizovány, člověk změnám nevěnuje příliš velkou pozornost.
2. „**Fáze smlouvání**“ – člověk si již připouští, že stárne, ale ještě si snaží dokazovat, že to s ním není tak zlé. Snaží se udržet tělesnou svěžest a výkonnost co nejdéle to jde.
3. „**Fáze přijetí reality tělesného úpadku**“ – člověk se smiřuje s tím, že stárne a ubývají mu síly a mění se jeho zevnějšek. Člověk se zaměřuje na jiné hodnoty.

Podle Vágnerové (2007) tato fáze začíná nejdříve na konci pozdní dospělosti ale často až v období raného stáří.

2.3. Demografický vývoj populace

Z průzkumů českého statistického úřadu (ČSÚ, 2018) je evidentní, že počet starých lidí u nás rapidně stoupá. Lidé se díky kvalitnější zdravotní péči dožívají vyššího věku než kdykoli dříve a zatímco míra porodnosti je stabilně nízká, úmrtnostní poměry se stále zlepšují. Podle odhadů ČSÚ, který mapuje věkové složení od roku 2018 do roku 2050, se má procentuální zastoupení osob starších 65 let v České republice neustále zvyšovat. Očekává se, že se zastoupení seniorů u nás zvýší do roku 2050 z 19,2 % na 28,6 % všech obyvatel ČR. Stejně tak se zvyšuje věk na celém evropském kontinentu. Odhaduje se, že se počet obyvatel ve věku 65 let a výše mezi léty 2010 a 2050 téměř zdvojnásobí (Světová zdravotnická organizace, 2012). K věkovému stárnutí populace však nedochází jen v Evropě, počet občanů vyššího věku stoupá celosvětově.

Říká se, že dnešní doba se vyznačuje neobvykle dlouhou **průměrnou délkou života** oproti dobám minulým. Haškovcová (2011) ovšem namítá, že tyto údaje jsou poněkud zavádějící. Musíme totiž vzít v úvahu některé faktory, které měly vliv na celkový výpočet

průměrné délky života našich předchůdců, jako je vysoká kojenecká úmrtnost, hladomor, války, epidemie. Jak říká Haškovcová: „*průměrný věk fakticky zakrývá fakt, že v každé době žili také starší a staří lidé.*“ (2011, s. 22). Přesnější je podle Haškovcové výraz střední délka života. „*Střední délka života udává věk, ve kterém zemřelo padesát procent příslušné věkové skupiny*“ (Stuart-Hamilton, 1999, s. 15).

Přesto, že se lidé dnes dožívají mnohem vyššího věku, než tomu bylo dříve, stále přetrvává myšlenka, jak ještě tuto věkovou hranici prodloužit. Odborníci nicméně udávají maximální možnou hranici lidského života, která by měla být okolo 120 – 130 let. Tedy i lidský život má své hranice, se kterými pravděpodobně nic nezmůžeme (Haškovcová, 2011, s. 26).

2.4. Obraz stáří dnes a v dobách minulých

Obecné nahlížení na stáří je veskrze dvojitý: na jednu stranu je spojeno s moudrostí, laskavostí a trpělivostí, jež vzbuzují respekt a úctu. Druhá představa stáří se pojí s negativními projevy, jako je strádání a nemoci. Dnešní doba je orientována směrem k mládí. S tímto jevem se setkáme všude, o stáří se příliš nemluví, a pokud ano, setkáme se především s negativním obrazem stáří. Nikdo nechce být starý, bojíme se stáří, a proto odstrkujeme a opomínáme staré lidi, kteří by si naopak naši úctu zasloužili. Paradoxem je, že všichni jednou stáří budeme (pokud budeme mít to štěstí), a proto bychom mu měli věnovat pozornost už dnes, i když se nás třeba ještě bezprostředně netýká (Haškovcová, 2010). Také Grün (2009) mluví o dnešní touze být stále mladý. Hodnoty dnešní společnosti jsou úspěch a mládí. „*Pravé hodnoty lidství – jako důstojnost, jako moudrost, jako lidství – už nejsou důležité*“ (tamtéž, s. 19).

Tato tendence je podporována i médií, důležité je mládí a vnější vzhled, kdo takový není, bývá odmítán. S tím je spjatý také výraz **ageismus**, který se pojí s averzí a nepřátelstvím vůči stáří a starým lidem (Haškovcová, 2010). Vágnerová (2007, s. 309) udává možný důvod této tendence: „*Příslušníci mladších generací ztrácejí vědomí samozřejmosti kontinuity různých generací, které se udržovalo společným soužitím lidí různého věku v rámci širší rodiny.*“

V minulosti bylo velmi nepravděpodobné, že by se člověk dožil stáří, proto býval starý člověk předmětem úcty. Naši předci umírali především na infekční choroby a morové epidemie. Další příčiny úmrtí byly špatné hygienické podmínky, chudoba, úrazy,

nedostatečná lékařská péče a dnes běžně vyléčitelné nemoci. Vyššího věku se dožilo pouze 2 – 4 % obyvatel. Protože starých lidí bylo tak málo, každý si přál dožít se vysokého věku. Staří lidé pak předávali životní zkušenosti a své paměti mladším generacím. „*Po dobu několika staletí bylo vyzrálé stáří vzácné, a proto žádoucí*“ (Haškovcová, 2010, s. 33).

Haškovcová (2010) však zároveň říká, že ani dříve to neměli staří lidé jednoduché. Záleželo na tom, zdali byl mír a relativní doba blahobytu nebo lidé strádali důsledkem bídy a válek. V těžkých dobách se staří lidé ocitali na okraji společnosti, byli pro ni přítěž. Důležitý byl ten, kdo mohl bojovat či nějakým jiným způsobem být užitečný. O staré lidi se dříve staraly převážně rodiny. Pokud však rodina z nějakého důvodu nebyla schopná se o staršího člověka postarat, měli staří lidé těžký osud. Často živořili a umírali hladem v nedůstojných podmínkách. V těchto případech záležela pomoc na kněžích či bohatých lidech, kteří pomáhali materiálně prostřednictvím charitativní péče, jež vyvěrala z principu křesťanské lásky k bližnímu.

2.5. Kvalita života ve stáří

Populace seniorů je velmi různorodá z hlediska zdravotního stavu. Faktem je, že vyšší věk nutně nemusí být spojen s nemocemi a nízkou kvalitou života. Jak uvádí Holmerová (2007, s. 66): „*Normálním stavem i ve stáří je stav dobré fyzické i duševní kondice a s tím související schopnost vést kvalitní a nezávislý život.*“ Měli bychom proto včas myslet především na zdravý životní styl, abychom dokázali být co nejdéle soběstační a udrželi si příznivou psychickou i tělesnou kondici. Také Haškovcová (2010, s. 175) říká, že je třeba začít s přípravami na stáří včas. Jsme sami odpovědní za to, jaká bude kvalita našeho života ve stáří a jak jej budeme prožívat.

Existují však typické choroby stáří i specifika průběhu jednotlivých chorob. Tím se zabývá věda o stáří a procesu stárnutí neboli **gerontologie**. K zvláštnostem chorob ve stáří patří: **polymorbidita** neboli přítomnost vícero nemocí najednou, atypický průběh nemoci, sklon k chronicitě, odlišná strategie léčby oproti mladším pacientům. **Typické choroby stáří** jsou například ischemická choroba srdeční, cévní mozkové příhody, osteoporóza, artróza, Alzheimerova nemoc, deprese. Křehkost stáří je spojena s úbytkem svalové hmoty a svalové síly, což má za následek snadnou zranitelnost, slabost, nestabilitu, hrozí tedy často riziko pádu (Holmerová a kol., 2007).

Populace seniorů 65 let a více, je podle odhadů v 80 – 90ti procentech stále soběstačná, vystačí si s pomocí rodiny a nejbližších. Nutno ale podotknout, že čím je jedinec starší, tím samozřejmě potřeba pomoci stoupá (Holmerová a kol., 2007). Ve stáří se můžeme také setkat s nemocemi psychického původu. Starší člověk je více zranitelný, těžce prožívá mnohé ztráty a stresy. Pro lékaře však není vždy jednoduché určit správnou diagnózu, psychické příznaky mohou být následkem tělesné choroby. Jednou z nemocí nejvíce spojovanou se stářím je **demence**. Při této nemoci dochází ke zhoršení paměti, výkonu v inteligenčních testech, ale jádro osobnosti zůstává dlouho nedotčeno. U demence **Alzheimerova typu** dochází naopak nejprve ke změnám osobnosti a chování. Přibývá také depresí, což může být následkem těžké ztráty nebo tělesného onemocnění. Zvláštním typem je deprese endogenní, která nemá žádnou známou příčinu. S věkem také stoupá riziko suicidií, která mohou být vyústěním těžkého depresivního stavu jedince (Říčan, 2004).

Lukasová (2006) se zmiňuje o propojenosti **tělesného stavu s psychikou**. Stav **afektivity** ovlivňuje náš imunitní systém, špatné psychické rozpoložení snižuje naši imunitu a může vyvolat fyzickou reakci tam, kde existovala určitá dispozice. Stejně tak psychické poškození se může naplno projevit díky působícímu faktoru z vnějšku. Zatímco vůči psychickým či fyzickým dispozicím jsme v podstatě bezmocní, afektivitu lze zvládnout. Afektivita souvisí s naší vůlí, pokud se jí tedy naučíme ovládat, můžeme předejít propuknutí tělesné či duševní nemoci. Lukasová uvádí, že pro stabilní afektivitu je důležité duchovní zaměření na pozitivní prvky okolí. Opakem je pak nezdravé zaměření na sebe, jež vyvolává jen pochybnosti a strach a snižuje naši imunitu. „*Čím více pozitivních elementů okolí je vnímáno, tím více pozitivních afektů (= radost) je prožíváno a tím více sil má organismus k dispozici, aby zůstal zdrav*“ (tamtéž, s. 122).

Seligman (2003) zmiňuje pojem **well-being** (stav tělesné i duševní pohody), jež je spojen se **silnými stránkami osobnosti a ctnostmi**, které přispívají k dobré tělesné i duševní kondici. **Silné stránky osobnosti** se vyznačují tím, že jsou ceněny téměř v každé kultuře a to samy o sobě, nejen jako prostředek vedoucí k jinému cíli a dají se rovněž naučit. K silným stránkám osobnosti patří tyto vlastnosti a dovednosti: zvědavost, láska k učení, úsudek, vynalézavost, sociální inteligence, perspektiva, udatnost, vytrvalost, integrita, laskavost, schopnost milovat a být milován, občanské vystupování, nestrannost, schopnost vést, sebekázeň, obezřetnost, pokora, smysl pro krásu, vděk, naděje, duchovnost, odpouštění, humor, entuziasmus. Z filosofie a náboženství vychází seznam šesti **ctností**, pod které spadají jednotlivé silné stránky osobnosti. Mezi tyto ctnosti patří: *moudrost a vědění, odvaha, láska a lidství, spravedlnost, střídmost, duchovnost a transcendence* (tamtéž, s. 23).

Prevenici před psychickými chorobami Seligman spatřuje právě v rozvíjení silných stránek v životě jedince.

Seligman (2003) dále v souvislosti se silnými stránkami osobnosti mluví o **optimistickém a pesimistickém** postoji. Právě **optimismus** může významnou měrou přispět k duševní pohodě a odolnosti proti depresivním stavům. „*Optimisté mají tendenci své problémy interpretovat jako přechodné, zvládnutelné a týkající se jedné situace*“ (Seligman, 2003, s. 21). Pesimisté naopak vidí problémy jako nekončící stavy, které se nedají zvládnout a týkají se veškerého jedincova počínání. Optimisté mají nesouměrný pohled na své úspěchy a neúspěchy. Úspěchy připisují svým schopnostem, neúspěchy jsou zaviněny někým jiným. Postoj pesimistů Seligman (2003, s. 37) uvádí takto: „*Bude to trvat věčně, všechno to zničí, je to moje vina*“. Pesimisté podle Seligmanových zjištění propadají 8x častěji depresi, mají horší výsledky ve škole, v zaměstnání apod., než by odpovídalo jejich nadání, mají horší tělesné zdraví a žijí v průměru kratší dobu.

2.6. Seniori a volný čas

Důležitým mezníkem v životě jedince je **odchod do důchodu**, kdy dochází k mnoha podstatným změnám. Člověk si není jist svou **hodnotou**, dostává novou **roli** a ne vždy ví, co s ní. V této době hrozí ztráta smyslu života. Grün (2009) říká, že důležité je, abychom si již během aktivního života vytvářeli jistý odstup od naší role, jež je daná povoláním. Existují i jiné role (v rodině, volnočasových aktivitách aj.). Důležité je také to, kam starší člověk patří. Proto je důležitou složkou identity **rodina**. Zároveň je také důležité jeho **teritorium** neboli místo, kde žije a společenská skupina, k níž náleží.

Křivohlavý (2011) uvádí některé psychosociální změny, které nastávají po odchodu ze zaměstnání, a zároveň upozorňuje na nové možnosti, které nyní vyvstávají.

- Dochází ke změně **identity** jedince. To je ztrátou role, jež dříve vycházela z jedincova zaměstnání. Křivohlavý (2011) upozorňuje na to, že člověk i přesto stále může „být někým“ nehledě na svůj společenský status.
- Některé **možnosti**, které jsme dříve měly, jsou definitivně ztraceny, nesmíme ale zapomínat na to, že zároveň s tím se vynořují možnosti jiné.
- Ke změnám dochází také z hlediska **okruhu lidí**, s kterými jsme byli ve styku. Opuštěním zaměstnání ztrácíme mnoho kontaktů z pracovního prostředí. To je však

také příležitost setkávat se více například s lidmi z našeho bezprostředního okolí (sousedé apod.), jež jsme dříve mohli opomíjet.

- Mění se naše **koníčky** a **zájmy**. Při zaměstnání zbývalo obvykle málo času, kterého najednou máme mnoho.
- Náš postoj k **minulosti**, **přítomnosti** a **budoucnosti** prochází také změnou. V dřívější etapě života člověk svou pozornost zaměřoval spíše do budoucna, nyní si člověk může dovolit více vychutnávat přítomnost.
- Mění se **životní cíle**. Člověk bilancuje svůj život, hodnotí své dosavadní úspěchy a neúspěchy a snaží se se svým životem nějak vyrovnat.

Ve stáří se mění **sebepojetí** staršího člověka. Vágnerová (2007) udává, že osobně významné minulé role a kompetence zůstávají součástí identity staršího člověka, člověk rád připomíná to, čím byl, co dokázal apod. K přijatelnému sebepojetí také patří důraz na své **pozitivní vlastnosti** a to, co ještě člověk dokáže (kvality zevnějšku, tělesné a duševní kompetence...). **Sebepojetí** staršího člověka negativně ovlivňuje například špatný **zdravotní stav**. Nemocný jedinec přijímá svůj chorobný stav jako součást vlastní osobnosti. Přijatelné sebepojetí také snižuje odchod do ústavního zařízení, které jej anonymizuje a odjímá ho ze společenské skupiny, do které náležel dříve.

Anselm Grün (2009) zmiňuje změny ve vnímání času. V předchozím období dospělosti byl pro člověka čas vymezený **pracovní dobou**, jež jasně určovala čas práce a volného času. Starým lidem tyto povinnosti chybí. Grün však poznamenává, že ten, kdo dříve v životě dodržoval určitý rytmus, se jej bude pravděpodobně držet i ve stáří. „*Kdo svému dni nedodá žádný rytmus, často jej prožívá jako nudný a prázdný.*“ (s. 16) Starým lidem ubíhá čas rychleji, žijí spíše přítomností a čerpají z minulosti.

Rovněž Haškovcová (2010) uvádí, že senioři vnímají čas trochu jinak, než mladší generace. „*Staří lidé se zajímají o to, co bude dnes, popřípadě zítra*“ (tamtéž, s. 315). Důležitější než to, co bude, je to, co již bylo vykonáno a jež staví základ pro prožívání přítomnosti starších lidí.

Senioři mají obvykle v penzi mnohem více volného času, než kdykoli předtím. Je proto důležité vědět, jak jej vhodně kultivovat. Existuje mnoho možností, jak smysluplně trávit čas v penzi. Senioři jsou skupinou velmi heterogenní, proto mohou být i velké rozdíly mezi každodenní náplní jejich života. Zpravidla je typické pro mladé seniory **penzionování** a **seberealizace**. Staří senioři, hlavně ti nad 85 let, již často trpí nejrůznějšími **zdravotními problémy**, často spojenými s poklesem či ztrátou **soběstačnosti**, proto mohou být možnosti

volnočasových zájmů výrazně omezeny. Někteří senioři volí možnost dalšího vzdělávání například v rámci Univerzit třetího věku, jiní si k důchodu ještě přivydělávají. Další oblíbené koníčky seniorů jsou například chalupaření, kutilství, sběratelství, hudba, zpěv, tanec, turistika. Haškovcová (2010) také připomíná důležitost strategie malých radostí, která odpovídá omezeným možnostem a silám seniorů.

Výborným koníčkem podle Říčana (2004) je například zahrádkaření, které nevyžaduje žádné zvláštní schopnosti a přesto prospívá duchu i tělu. Podle Říčana je stáří také dobou, kdy je vhodné urovnat staré spory, usmířit se, odpustit křivdy. „*Jediný skutečný luxus, který stojí za to, jsou lidské vztahy*“ (tamtéž, s. 350).

Podle Vágnerové (2007) je třeba, abychom se smířili s tím, co není v našich silách změnit, abychom si vážili toho, co ještě můžeme a nakonec abychom přehodnotili svůj hodnotový žebříček, tedy zaměřili se na to skutečně podstatné. Zatímco v produktivním věku hledáme odpověď hlavně na to, „co vlastně od života chceme“, v důchodovém věku se spíše začínáme ptát, „co po nás ještě chce život“, co je ještě třeba dokončit a hodnotíme svoje dosavadní počínání. Rané stáří ještě člověka nějak zásadněji neomezuje, tělesné a duševní schopnosti zatím nevykazují zásadní omezení, povinnosti jako jsou zaměstnání nebo výchova dětí jsou již splněné, člověk je nyní svobodnější a má více volného času sám na sebe. Někdy se však počátek stáří pojí s chybějícím **smyslem života**, člověk neví, jak žít dál, to může vést až k rezignaci. Starší člověk se hodně vrací do minulosti a bilancuje svůj život. V tomto období je třeba se se svým prožitým životem vyrovnat, nyní už nezbývá čas na nějaké zásadní změny. Je třeba najít smysl zbývajících života.

Erikson (1999) v souvislosti se stářím mluví o **retrospektivním účtování** a bilancováním našeho života. Je třeba se vyrovnat se svou minulostí, se všemi chybami a ztrátami. V opačném případě se dostavuje lítost a znechucení nad promarněnými příležitostmi a celým dosavadním životem. „*Zoufalství vyjadřuje pocit, že času je nyní málo, příliš málo, abychom se pokusili začít jiný život a pokusili se vydat jinou cestou...*“ (tamtéž, s. 108).

Joan Ericsonová (Erikson, 1999) rozšiřuje celý životní cyklus o **deváté stadium**, které charakterizuje pozdní stáří. Říká, že ve věku osmdesáti či devadesáti let se bilancování života již může jevit jako nedostupný luxus. Člověka nyní tolik zaměstnávají potíže s každodenním fungováním, že namísto hodnocení dosavadního života má plné ruce práce s tím, aby přežil den bez úrazu. Nezřídka se starý člověk také setkává s úmrtími blízkých a známých, zkrátka smrt je blízko.

2.7. Umírání a smrt

O fenoménech **umírání** a **smrti** toho však moc nevíme, ačkoli se každého člověka bytostně týkají. Lidé se snaží myšlenky na smrt oddálit, jak jen to jde. Mýlná představa je ta, že takové úvahy patří až do stáří, které se zatím zdá příliš vzdálené. Neradi myslíme i na případné stáří, máme ho negativně spojené právě s koncem života a umíráním. Haškovcová (2010) říká, že pokud lidé dříve o smrti nijak více nepřemýšleli, nemohli se s ní ani smířit. S konečností lidského života je také spjata otázka po smyslu života. Ačkoli se v průběhu života setkáváme se smrtí druhých lidí, paradoxně ale tím více vytěšňujeme myšlenky na smrt. Výsledkem je pak nesmíření se s vlastní konečností a rovněž nedokážeme přijmout smrt druhých. Přijetí existence smrti však na rozdíl od jejího popírání osvobozuje. Haškovcová podotýká, že strach a popírání smrti pramení z tzv. *odritualizovaného* umírání a *odritualizované* smrti. Umírání a smrt se odehrávají převážně mimo naši přítomnost, v utajení.

V minulosti byla smrt pojímána jako nedílná součást života. Smrt nebyla ničím výjimečným a netýkala se hlavně starých lidí. Umíralo se hojně v každém věku. Člověk si uvědomoval, že jeho život jednou nevyhnutelně skončí a byl s tímto faktem smířen. Přirozeně i v minulosti člověk bojoval se strachem ze smrti, jednou z obran byla víra v pokračování života po smrti. Další obranou byla **ritualizace umírání a smrti**. Spolu s redukcí ritualizace smrti a nástupem její **institucionalizace** přišla nejistota a strach. Zvýšil se sice komfort péče o tělo, ale opomenula se péče o „duši“. Člověk se obává toho, kde zemře, neví, zdali bude přítomný někdo z jeho blízkých, nebo bude obklopen cizími profesionály. (Haškovcová, 2010)

Sokol (2002) říká, že i smrtelnost člověka má svoji důležitou funkci. Smrtí se završuje lidský život a vytváří se z něho ucelený příběh.

2.8. Jaký je úkol stáří?

Integrita

Podle Eriksona (1999) má každé vývojové stádium svůj specifický úkol, který je třeba splnit. Každé vývojové stádium se vyznačuje určitou krizovou situací, kterou musíme překonat, abychom se ve svém vývoji mohli posunout dále. Erikson říká, že úkolem posledního stádia zrání osobnosti je schopnost přijímat s nadhledem úspěchy i neúspěchy,

dosáhnout **integrity** neboli harmonického stavu osobnosti. Erikson určil jako závěrečné etnosti stáří „**moudrost**“ a „**integritu**“. Říčan (2004) **integritu** neboli celistvost vymezuje těmito charakteristikami: vyznačuje se *pravdivostí* k sobě samému, umožňuje nám sebekriticky zhodnotit náš prožitý život, oč v něm vlastně šlo. Druhým rysem podle Říčana je *smíření* se vším, co bylo. Jde také o *domov*, místo, kam patřím. Říčan popisuje *domov* jako místo, kam se rádi vracíme, patří sem také lidé, které máme rádi. Jde i o domov v národě, do kterého patříme, solidaritu s lidským pokolením. Domov je to, s čím jsme se nejhluběji szili, ať to jsou místa nebo věci. Konečně, jde také o životní filosofii, o *moudrost*, ke které jsme se dopracovali životními zkušenostmi a porozuměním.

Grün (2009) vidí jako hlavní úkol stáří naučit se **přijímat sám sebe a vyrovnat se** s celým dosavadním životem. Jako důležité je podle Grüna přiznat si svá **omezení**. Člověk již na vše nestačí, oproti tomu má ale více zkušeností, klidu a rozvahy, než dříve. Tím může některá tato omezení kompenzovat. Důležité je být neustále otevřený vůči svému okolí, druhým lidem a nepřestávat hledat pravdu. „*Kdo je ochoten se učit, kdo se rád baví s lidmi, aby se od nich něco dozvěděl, co je jejich hnací silou, kdo se ptá jiných na to, co sám neví, ten zůstává živý.*“ (s. 38).

Moudrost

„*Moudrost spočívá ve schopnosti vidět, dívat se a rozpomínat se, stejně jako slyšet, naslouchat a pamatovat si.*“ (Erikson, 1999, s. 107). Podle Grüna (2009) jsou moudří ti, kteří umějí žít přítomným okamžikem. Tedy ti, kdo si jsou vědomí omezeností času, jsou s tímto faktem smíření a zároveň s ním dokáží vhodně zacházet. Haškovcová (2010) za moudrost ve stáří považuje především připravenost na stáří a respektování našich omezených možností. Člověk by také měl využít svého volného času a naplnit jej aktivním životem, aby mohl jednou důstojně odejít.

Vzor pro druhé

Grün (2009) říká, že staří lidé by měli být pro druhé **vzorem**. To nás nutí k neustálé práci na sobě. Grün si myslí, že staří lidé mohou společnosti v mnohém přispět, především jako **pojitko mezi generacemi**. Také mohou být nápomocní při řešení sporů, urovnávat je. Starší lidé mohou předávat mladším generacím **hodnoty**, které jsou v životě důležité a bez kterých se žádná společnost neobejde. Starší lidé, jak říká Grün, vynikají nad mladšími svým rozhledem a nasbíranými zkušenostmi. Také dokáží lépe naslouchat a mívají lepší úsudek

v hodnocení toho, co je skutečně důležité. Také Sokol (2002) se domnívá, že jedním z úkolů stáří je předávání zkušeností a dovedností mladším generacím.

Gerotranscendence

Posledním úkolem člověka je dosažení stavu tzv. gerotranscendence. Tento stav se vyznačuje vědomě zvoleným ústupem, jde o jakési „*hluboce zaujaté nezaujetí*“ (Erikson, 1999, s. 119). To znamená, že člověk se povznáší nad dystonní prvky svého života, překonává strach ze smrti a neznáma a dosahuje klidu duše. (tamtéž, 1999)

2.9. Smysl života

2.9.1 Smysl života z pohledu psychologie a logoterapie

Pocit smysluplného života je důležitý nejen pro ty, co se ocitají na sklonku života, otázky po smyslu lidského bytí alespoň někdy napadnou snad každého z nás. Otázky po smyslu života na nás doléhají především v určitých životních etapách, v období nějaké krize nebo těžké nemoci. Zejména však mezi starými lidmi nabývá tato otázka velké důležitosti. Odborníci se shodují v tom, že smysl života je velmi důležitý činitel v lidském životě, který ovlivňuje kvalitu lidského života. Lukasová (2006) uvádí, že jednou z cest k překonání určité životní krize je právě pocit smysluplného života. Frankl (1994) říká, že všichni lidé touží po nalezení a uskutečnění smyslu v životě, tato vůle ke smyslu je vlastní každému člověku. Rovněž Längle (2002) se domnívá, že smysl života má pro člověka ústřední význam. Ztráta smyslu totiž znamená zoufalství.

Halama (2007) uvádí, že v českých ani zahraničních psychologických slovnících nenajdeme výstižnou definici termínu smysl života. V jazykových slovnících se setkáme s více významy slova smysl, převážně ve spojitosti s významem, důležitostí, cenou nebo účelem.

Smysl v psychologii se pojí se dvěma přístupy - elementárním (situačním smyslem) a ontologickým neboli absolutním smyslem. Ne vždy jsou však tyto dva přístupy od sebe oddělovány, jelikož spolu úzce souvisí.

Smysl, který člověk dává jednotlivým zážitkům a situacím je ovlivněn smyslem celého života, celkovým životním nasměrováním. Celkový smysl života je ale zároveň uskutečňován tím, že jednotlivým zážitkům přisuzujeme smysl. (Längle, 2002).

Smysl života je spojen s pojmy, jako je smysl v životě, životní smysl, smysl existence či osobní smysl. Ačkoli se někteří autoři snaží tyto pojmy oddělit, spíše bývají chápány jako synonyma. Smysl života se pak chápe z hlediska obsahové stránky, která zahrnuje konkrétní přesvědčení a cíle člověka. Dalšími pojmy, které jsou spojeny se smyslem života, jsou ty, které vyjadřují stupeň prožívání smysluplnosti života konkrétním jedincem. Sem patří smysluplnost, naplněnost smyslem, pocit smysluplnosti, nízká smysluplnost, vysoká naplněnost smyslem a další podobné pojmy (Halama, 2007).

Halama (2007, s. 57) říká, že člověk, který pociťuje svůj život jako naplněný smyslem „*poznává a interpretuje svět se všemi jeho skutečnostmi jako konzistentní, účelný, hodnotný, celistvý a má v životě cíle, které aktivují, organizují jeho chování a umožňují vidět život v celkové perspektivě.*“ Můžeme se však setkat s tím, že pocit smysluplnosti života chybí. S tím jsou spojeny pojmy jako bezsmysluplnost, existenciální prázdnota, existenciální frustrace či existenciální vakuum. Člověk pociťuje ve svém životě prázdnotu, postrádá cíle, vlastnímu životu nepřipisuje hodnotu.

Z hlediska obsahové stránky smyslu života se v literatuře můžeme setkat s mnoha různými teoriemi. Halama (2007, s. 56) na základě poznatků odborníků, kteří se zabývali výzkumem smyslu života, definuje smysl života konkrétního jedince takto: „*Smysl života se chápe jako osobní systém přesvědčení, cílů a hodnot, který člověku umožňuje přežít a uvědomovat si a řídit svůj život jako hodnotný, účelný a naplňující.*“ Pod pojmem „zdroje smyslu života“ si lze představit vše, co vede člověka k tomu, aby svůj život prožíval jako smysluplný. Termíny „bezsmysluplnost“ nebo také existenciální vakuum „*vyjadřují stav, kdy člověku chybí (případně je velmi málo rozvinutý) smysl života, a proto prožívá svůj život jako prázdny, bezcílný a nehodnotný*“ (tamtéž, s. 57).

Frankl je zakladatelem významného psychoterapeutického stylu zvaného logoterapie, jež vychází z filozoficko-antropologické koncepce existenciální analýzy a jejím ústředním tématem je smysl života. Z hlediska existenciální analýzy je život úkolem. Člověk se nemá ptát po smyslu života, ale je sám dotazován. Existenciální analýza se snaží o to, aby si člověk uvědomil, že má za svůj život odpovědnost. (Martina Kosová a kol., 2014). Frankl (2006a) mluví o trojjediné celistvosti člověka – existence člověka je dána nejen fyzickou a psychickou částí (tělem a duší), ale nadto ještě duchovní. **Duchovní složka** je dokonce člověku nejvlastnější. „*Duchovní svoboda člověka, kterou mu nelze až do posledního dechu vzít, mu až do posledního dechu dává příležitost uspořádat svůj život smysluplně.*“ (Frankl, 2006b, s. 78).

Frankl určil tři hlavní hodnoty v životě, jejichž realizováním může člověk nalézt smysl života. První hodnotou, prostřednictvím níž nalézáme smysl života, je nějaký **čin**, který vykonáme nebo **práci**, kterou vytvoříme. Za druhé je možné najít smysl v **prožitku**, který s někým zakoušíme. Pokud není možné realizovat ani jednu z předchozích možností, stále můžeme změnit svůj **postoj** vůči situaci, v níž se nacházíme. Takto lze nalézt smysl i v utrpení. (Frankl 1996; Martina Kosová a kol., 2014) Smysl však musíme najít sami, nemůže nám být odněkud dán. Neexistuje však žádný člověk, pro kterého by neměl život přichystaný žádný úkol. Frankl (2016).

K autorům, jež navázali na Franklovu metodu logoterapie a existenciální analýzy, patří například E. Lukasová a A. Längle. Längle (2002) říká, že smysluplně utváření života se týká situace a člověka v ní. Člověk má k dispozici předměty ve světě, které může nějak smysluplně proměňovat, zároveň má svobodu volby mezi více možnostmi, které má k dispozici. Záleží jen na něm, zdali a jak využije všechny možnosti, které mu byly dány. Člověk sám tedy utváří svůj život a rozhoduje o své budoucnosti. Smysluplně žít pak znamená rozpoznat nejvyšší možnou hodnotu dané situace a uskutečnit ji. Nikoli jakoukoli hodnotu, nýbrž takovou, kterou můžeme v této situaci podle nejlepšího vědomí a svědomí pokládat za nejlepší.

Zoufalství a krize smyslu

Frankl (1998) pojmenoval a charakterizoval jev zvaný *vnitřní prázdnota* neboli **existenciální vakuum**. Podle Frankla se vyznačuje hlavně nudou a netečností, tedy nezájmem o svět a nedostatečnou iniciativou něco změnit. Frankl říká, že k následkům *existenciálního vakua* patří způsoby vedení života označované jako *konformismus, totalitarismus a neuroticismus*.

Konformismem se míní vedení našeho života podle druhých lidí. Prosté kopírování způsobu života někoho jiného se rovná odmítnutí poslouchat svůj vlastní rozum a přebírat za svůj život zodpovědnost. Podobně je to s totalitarismem, který je aktuální především v zemích nesvobody, kdy člověk dělá právě to, co po něm druzí vyžadují. Také fatalistický a deterministický postoj k životu se vyznačuje odmítnutím svobody jednat. Fatalismus znamená nemožnost jednat, protože nad osudem nic nezmůžeme. Podobně z pohledu determinismu je člověk nesvobodný, jeho reakce jsou podmíněné povahou, geny, okolnostmi. Frankl však říká, že člověk má i tak vždy možnost svobodného rozhodnutí.

Lukasová (2006) uvádí, že **existenciální frustrace a krize smyslu** se vyskytuje podle statistik až u 20% populace. Těmto lidem se nedaří nějak špatně, ale přesto je život nebaví,

necítí žádnou radost a nevidí ve své existenci žádný smysl. Podle Lukasové dnes přibývá **existenciální krize** díky *egocentrismu* člověka, frustrace přitom může zaniknout, pokud obrátíme svoji pozornost k druhým.

2.9.2 Smysl života jako duchovní otázka

Otázku po smyslu lidského života můžeme označit za otázku náboženskou. Právě náboženství, v naší kulturní tradici křesťanství, se tomuto tématu věnuje a pomáhá smysl života odhalit. Ztrácíme-li smysl života, znamená v podstatě to, že trpíme nouzí náboženské povahy. (Rémi Brague, 2008)

Každý člověk je predisponován ke spiritualitě a hledání transcendence, ačkoli pro to neexistuje žádný racionální důvod. Právě smysl, spiritualita, naděje, víra jsou transcendentální kategorie rozumem těžko uchopitelné. Spolu se ztrátou duchovních hodnot a náboženských symbolů se stává dnešní svět nepřehledným a ztrácí se také orientace v životě a jeho smysl (Raban, 2008). V dnešní době je tedy hledání odpovědi na podstatu a smysl lidského života obtížnější, než tomu bylo dříve, kdy odpověď vycházela z všeobecně přijímané a vynucované společenské tradice a náboženství. Tato společná a pevná základna nám v dnešní době chybí, a proto odpovědi na základní lidské otázky nacházíme těžce. „*Na rozdíl od zvířat člověku neříkají žádné instinkty, co musí dělat, a dnešnímu člověku už také neříkají žádné tradice, co by dělat měl; a často se zdá, že už vůbec neví, co vlastně chce.*“ (Frankl, 1998, str. 15).

V dnešní době se také nesnadno vyrovnáváme s bolestí, umíráním, smrtí. Chceme tyto aspekty ze svého života vyřadit jako nežádoucí a snažíme se je co nejvíce oddálit. Zejména tedy stárnoucí člověk je ohrožen ztrátou smyslu života. Pro věřící je zde ale naděje v život věčný a smysl utrpení se tak odhaluje v připodobnění Kristova kříže. Svobodné přijetí kříže dává člověku smysl i v utrpení, vykupuje vinu a proměňuje smrt v život věčný (Raban, 2008).

3. Metodologická část

3.1. Výzkumný problém a metodologie výzkumu

Cílem mé práce bylo zprostředkovat jedinečnou zkušenost s hledáním a naplňováním smyslu v životě respondentů.

VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Na základě vytyčeného cíle jsem se pokusila zodpovědět níže uvedené otázky:

- 1.) Jakým způsobem hledali a nacházeli respondenti smysl ve svém životě? Jaké faktory pro ně byly důležité pro budoucí směřování jejich života?
- 2.) Pomáhá respondentům víra v Boha nacházet smysl v životě?
- 3.) Jak respondenti pohlíží na smysl života a jak ho prožívají?

Jako metodologii výzkumu jsem zvolila kvalitativní výzkum, konkrétně narativní interview. Narativní interview se mi jevilo pro mé účely práce nejvhodnější z toho důvodu, že jsem chtěla postihnout život respondentů od začátku do konce, vysledovat faktory, které je ovlivňovaly od dětství až do stáří ve směřování jejich života. *„Vyprávění příběhu je přirozeným způsobem ztvárnění hodnotového či normativního aspektu života. Dokonce by bylo možné říci, že otázky typu „v čem je potíže“, „oč v životě běží“, „v čem spočívá štěstí“, „co je dobré“, oč má cenu usilovat“ či „jak je správné jednat“ jsou svojí podstatou narativní, tj. odvozené od narativní struktury života samého.“* (Chrž, 2007, s. 12).

Kvalitativní metoda se jevila jako ideální také z toho důvodu, že mým cílem není testování hypotéz, ani zobecňování výsledků na celou populaci, ale pochopení fenoménu smyslu života a proniknutí do pocitů, názorů a postojů starších lidí. Pokud bylo některé téma potřeba více rozvést, položila jsem rozšiřující otázku. Zároveň jsem měla volně připravený okruh otázek, které souvisejí s otázkou smyslu života a stanoveným výzkumným cílem. To je v souladu s postupem vedení interview podle Rosenthalové. Interview se skládá ze dvou částí – první je fáze hlavního vyprávění. V druhé fázi tazatel pokládá respondentovi otázky dvojího typu – internální (týkající se toho, co bylo vyprávěno) a externální (okruh témat, která tazatele zajímají) (Rosenthalová in Hendl, 2005).

Všechny rozhovory jsem nahrávala u respondentů doma, aby se cítili co nejvíce v příjemném a přirozeném prostředí. Rozhovory jsem nahrávala na diktafon a použila jsem

pouze části, které byly důležité pro zpracování mé práce. Samozřejmostí bylo úvodní seznámení respondenta s účelem práce a jeho souhlas s nahráváním a zpracováním výpovědí v rámci mé bakalářské práce. Respektovala jsem také, pokud mě respondent požádal o vynechání některých citlivých údajů. Z důvodu poskytnutí velmi citlivých údajů jsem použila pouze části relevantní k cílům mé práce a ze stejného důvodu neposkytuji plné nahrávky, ani přepisy rozhovorů.

Rozhovory trvaly v průměru hodinu až dvě, což se mi jevilo jako přiměřený čas pro hlubší proniknutí do zkoumaného problému, s přihlédnutím k časovým možnostem respondentů a době, po kterou je možné udržet plnou koncentraci. Rozhovory jsem následně přepisovala do počítače, důkladně je pročetla a hledala v nich slova nebo části, která měla z hlediska cíle výzkumu nějaký význam. Tyto části jsem pak seskupovala pod jednotlivá témata. Zároveň jsem již předem měla definovaných několik témat – zážrak, bolest, smrt, vina, víra, smysl života – na které jsem měla předem připravené doplňující otázky.

Analýza rozhovorů probíhala dle pravidel kategoriálně – obsahové analýzy, kterou definoval Čermák (2006). V rámci této analýzy se v textu hledají významy, které se posléze seskupují do kategorií. Kategorie mohou být předem dané, nebo vznikají v průběhu analýzy. Východiskem pro analýzu jsou předem definované výzkumné otázky, z hlediska kterých je celý příběh analyzován.

Některé části rozhovorů bylo nutné stylisticky mírně upravit z důvodu srozumitelnosti a čtivosti, tematický obsah výpovědí zůstal nezměněn.

3.2. Výzkumný vzorek

K účelům mé práce jsem si vybrala pět věřících seniorů ve věku nad 60 let, kteří mají úzký vztah ke křesťanskému **Hnutí fokoláře**¹. Hnutí fokoláře jsem si vybrala proto, že jeho aktivním členem je také můj tatínek. Právě od něho jsem dostala kontakty na všechny respondenty. To, že se respondenti znají s mým otcem, považuji za výhodu z hlediska navození důvěry, která je nezbytná k proniknutí více pod povrch problému a svěřování i velmi citlivých životních zkušeností. Podmínku, aby se senior považoval za věřícího, jsem měla proto, že jsem předpokládala, že věřící lidé budou obzvlášť vnímaví k otázce podstaty

¹ Hnutí fokoláře je náboženské hnutí založené Chiarou Lubich během druhé světové války. (dostupné z: <https://www.focolare.cz/>)

života. Jak už bylo uvedeno v teoretické části, smysl života je v podstatě otázkou náboženskou, a tak víra v Boha napomáhá podstatu života odhalit.

Věkovou hranici 60 let jsem zvolila proto, že je mnohými odborníky ve shodě se světovou zdravotnickou organizací (WHO) považována za počátek raného stáří.

Představení respondentů:

Josef (89 let)

Josef celý život pracoval jako chemik. V povolání se doslova našel a velmi ho naplňovalo. Josef žije sám, manželka mu před několika lety zemřela. Z manželství má dceru a největší radost mu momentálně dělají vnoučata.

Jiří (66 let)

Jiří pracuje jako překladatel a zároveň kněz pro Hnutí fokoláre. Za svůj život působil v rámci hnutí na mnoha místech na světě.

Anna (69 let)

Anna je bývalá učitelka, mezi její největší zájmy patří hudba. Anna se stala věřící až v dospělosti a nyní aktivně navštěvuje některé akce Hnutí fokoláre.

Jindra (72 let)

Jindra je povoláním architekt a zároveň vyučuje na vysoké škole. Jindra také velmi rád skládá básně a píše knihu o svém manželství.

František (70 let)

František je kněz pro hnutí fokoláre. Kromě teologie vystudoval také medicínu, lékařskou dráhu ale už opustil a naplno se věnuje kněžskému povolání. František působil jako kněz na mnoha různých místech, 13 let strávil na misii v Kamerunu.

3.3. Analýza a interpretace životopisných rozhovorů

Z životopisných vyprávění seniorů vyplynula tato důležitá témata, která formovala jejich hodnoty a pozdější směřování života.

PŮVODNÍ RODINA

Rodina byla pro respondenty důležitým prvotním vzorem. Respondenti prožili dětství v chudých poměrech, rodiče se museli ohánět, aby rodinu uživil.

Jiří: „Tatínek, protože chtěl, aby maminka byla s námi, když jsme byli malí kluci, tak pracoval dopoledne jako úředník v uhelných skladech a odpoledne pracoval na stavbě.“

Jiří: „Tak vyrůstal jsem v rodině normální a to si myslím, že je největší devíza, kterou člověk může dostat... rodiče ničím nevynikali nějak zvlášť, tatínek byl pekař, maminka prodávala, potom prodávala u pumpy, pak dělala v takový jednoduchý montovně, kde se montovaly remosky.“

Anna: „My jsme skutečně žili na hranici chudoby, protože naši neměli žádné příbuzenstvo na venkov, aby si mohli občas přilepšit nějakou tou husou, vajíčkem nebo máslem.“

Josef: „No byl to takovej typickej život lidí na tehdejším venkově, který měli dost starostí se uživit a chytali se každý příležitosti, aby si přivydělali.“

Proto se také rodiče snažili směřovat respondenty směrem k povolání, které bude perspektivní a dokáže je uživit. Jindra a Anna ve výběru školy poslechli rodinu. Jindra zamířil na průmyslovku a později se z něho stal architekt, Anna se vydala místo hudby na učitelskou dráhu.

Jindra: „Potom jednou si mě táta pozval, protože už jsem končil devítku, tak si mě pozval, dodneška to vidím, že tam před ním stojím a on říkal: tak co bys chtěl dělat? Už je na čase, aby ses rozmyslel. Já jsem mu odpověděl, že bych chtěl hrozně malovat, fresky a obrazy jako Michelangelo. Jsem tam začal takhle bájit. A on mě tak poslouchal a říkal: ale víš, chlapče, tím se neuživíš. Já jsem to sám zažil. Taky chodil na akademii právě, ale viděl, že to je bída, tak začal studovat architekturu taky. Tak říkal: víš co, jak to uděláme? Já už jsem starej a nevím, jak tady budu dlouho... takže ty půjdeš na stavební průmyslovku, abys měl nějaké řemeslo, aby ses něčemu vyučil a uživil tu rodinu a až složíš maturitu, až to budeš mít hotový, tak si dělej, co chceš, klidně si jdi potom malovat, ale já budu mít jistotu, že něco umíš, co je pro život. Takže já jsem proti své vůli šel na průmyslovku.“

Anna pochází z hudební rodiny a vztah k hudbě od rodičů zdělila. Původně si zahrávala s myšlenkou vydat se na hudební dráhu, ale rodiče jí to rozmluvili. Nakonec se spíše náhodou dostala na pedagogickou fakultu a stala se učitelkou.

Anna: „Naši viděli, jak je těžký v téhle umělecký branži prorazit, tak mě směřovali spíš ke klasičtějšímu, humanitnějšímu oboru.“

Anna: „Ten můj bratr, že byl starší, tak mi řekl: hele, na pedagogický fakultě jsou ještě nějaký volný místa. Naložil mě na pionýra a nekompromisně řekl jedem. A dostala jsem se tam.“

Anna se zmiňuje, že už v dětství jí maminka seznamovala s tvrdou realitou života.

Anna: „Zajímavý bylo to, že v dětství ta naše máma, jak se jí dotýkaly ty hrůzy druhé světové války, tak mě jako dítě vodila po všech těch objektech. Takže já jsem absolvovala Terezín prohlídku. Dá se říct, že to bylo trošku přešvihnutý pro tu psychiku. Na druhou stranu, v tom dospělém věku člověk musel tu zkušenost ohodnotit kladně, protože to viděl autenticky na vlastní oči, nejen z vyprávění.“

František, který se později stal duchovním, byl odmalička veden maminkou k víře.

František: „Maminka byla hodně věřící, takže nás odmalička vedla k víře. Já jsem začal ministrovat jako malej kluk, a ten duchovní svět mě přitahoval už od dětství.“

Jiří zmiňuje, že mu rodiče dali vzor v pěkných vzájemných vztazích. Pro Jiřího pěkné vztahy mezi lidmi je také jedna z nejdůležitějších věcí, kterou se snaží ve svém životě realizovat formou kněžského povolání.

Jiří: „Já jsem viděl, že ty vztahy v rodině byly solidní. Když jsem potom někam přišel, a viděl jsem, že to tam nefunguje, tak mi to bylo divný, protože já jsem myslel, že je to normální, že to všude tak funguje jako u nás.“

DŮLEŽITÍ LIDÉ - VZORY

V příbězích respondentů se objevili lidé, kteří je směřovali dále, případně je utvrzovali v jejich životním směru. Jiřímu k jeho rozhodnutí stát se knězem dopomohl místní farář a společenství mladých věřících.

Jiří: „A potom, když mě bylo 14 let, tak tam k nám přišel farář do toho městečka Ondřejova, s kterým jsme se tak nějak sblížili, a který pochopil tu moji tendenci. On mi dával knížky všelijaký číst a dost se mi věnoval. Já jsem viděl, že se ostatním lidem věnuje, že jim dává prakticky všechno, to nejlepší. Takže tohleto bylo pro mě hodně důležitý.“

Jiří: „Jak jsem ti říkal o tom knězi, tak on pochopil velmi dobře, že člověk když si má zachovat víru, tak nemůže zůstat sám, že ten tlak toho prostředí, třeba takovej nepřátelskej, je tak silnej, že člověk těžko sám obstojí. Takže se mě snažil dostat do kontaktu s nějakým

společenstvím mládeže a i udělal takový velký gesto - když jsem studoval v Praze, tak jsem neměl kde bydlet, tak abych nemusel každé den dojíždět, tak mi dal k dispozici byt, kterej měl v Praze. Druhá věc - že mě dal do kontaktu s takovou partou mladejch, a mě se přes tohleto společenství ta víra, dá se říct, upevnila.“

Jindra zmiňuje osobnost Palacha, který na něho svým statečným činem natolik zapůsobil, že dokonce uvažoval, že půjde v jeho stopách.

Jindra: „Zřejmě ten kontrast té smrti nebo té blízkosti smrti způsobí, že to ty mladý lidi motivuje. Nebejt toho, že ten Jan se upálil, já bych ty věci asi tak nevnímal. To byla opravdu odpověď boží, že ten Jan se upálil kvůli mně třeba. A já jsem do dneška strašně vděčnej, protože vidím, že to byl svatej muž, takovej, jakej bych si přál bejt taky. Prostě statečnej, kterej nemyslel na sebe, a to mi strašně imponovalo a to mě nastartovalo.“

Anně byly vzorem statečnosti nejen rodiče, ale také žena, která je za Heydrichády nezradila.

Anna: „Rodiče, když byl brácha malej, poskytly úkryt jedné ženě. A aby to nebylo tak jednoduchý, nastala záhy Heydrichiáda. Já to říkám na její památku, nejenom svých rodičů a jejich odvahy, ale i na její památku, protože tehdy za té Heydrichiády četli v rozhlasu každý den jména těch popravených a oni zaslechli i její jméno, a ted' prožívali strašnou úzkost, protože to se trestalo vyvražděním celé rodiny. No a ona nezradila. Takže dodnes si pamatuju, že to byla krásná mladá žena, a byla skutečně popravená. To byla taková silná zkušenost naší rodiny, že ona nezradila, a tím pádem jsem se mohla narodit.“

Františka to táhlo i přes to, že se rozhodl jít na medicínu, k duchovnímu životu. Díky kontaktům na skrytou církev se setkal s biskupem, který si ho vzal pod svá křídla. František tak byl zcela výjimečně, vzhledem k dobové situaci, ve svých devatenácti letech vysvěcen na kněze.

František: „Ale už tehdy jsem měl kontakt na skrytou církev, kde jsem se setkal s tajným biskupem, který dělal semináře v sobotu večer a v neděli mi vykládal, co bylo na těch seminářích.“

František se později dlouho rozhodoval, jak uplatnit co nejlépe obě své povolání – kněžské a lékařské. Velmi mu v rozhodování pomohl biskup, který mu poradil odcestovat na misie do Kamerunu, kde František později strávil 13 let života.

František: „*Tak jsem to řešil s biskupem A nakonec jsme se dohodli, abych uplatnil ta dvě povolání, tak že bych mohl jet na misie. Protože mě přitahovala Matka Tereza a Albert Schweitzer no a tak jsem chtěl jet do misí.*“

Josef měl velkou inspiraci ve svém věřícím šéfovi, který s Josefem absolvoval cestu na poutní místo Turzovka, kde se Josef vyléčil ze silných bolestí hlavy, se kterými si lékaři nevěděli rady.

Josef: „*Já za hodně děkuji tomu panu inženýrovi, kterej byl můj šéf a byl hluboce věřící.*“

ZÁZRAK

Dalším velkým tématem v životě respondentů byl silný zážitek, který změnil jejich pohled na život.

Jindra: „*Já jsem v roce 59, to mě bylo 12 let, měl těžkou nemoc. Mě přestaly fungovat játra a týden jsem byl v bezvědomí, takže jsem byl skoro rok potom v nemocnici, a je vůbec zázrak že jsem se uzdravil. Dokonce já to připisuju opravdu zázraku, protože jednou, když jsem se probрал z toho kómatu, tak mi maminka přinesla takovou lahvičku s lurdskou vodou a takovej škapulíř – ostatky svaté Terezičky a říkala, že jí to přinesla nějaká paní, úplně neznámá, která jí zazvonila u dveří a tohle jí dala s tím, že si Panna Maria přeje, abych se uzdravil. A já jsem se uzdravil. Doktoři kroutili hlavama, jak je to možný.*“

Jindra: „*Ale já musím říct, že ta nemoc dost zasáhla do mého vidění světa. Taky jsem začal číst hodně dobrodružný knížky, ale četl jsem taky knížky o svatých.*“

Anna zažila nebezpečnou situaci v roce 1968, kdy zakusila velký strach. Říká, že to byl taky důležitý okamžik v jejím životě, na základě kterého začala život pojímat s větší vážností.

Anna: *Pamatuju si, když se v tom šedesátým osmým zvedla vlna odporu českého Švejkovského humoru, kdy se polepovaly zdi různějma vtipama a do toho byli zapojení různí výtvarníci a já jsem se dostala taky do jedné skupiny, kde se to pašovalo. Tak si pamatuju, jak jsem z jedné vily u letohrádku Belveder musela jít kolem toho Pražskýho hradu, a tam to bylo všechno obšancovaný tankama, a já se tam ploužím při zdi a najednou mě obstoupili, samopaly na břicho namířeny. Nebyl to příjemný pocit. A já ty letáky v té tašce. Pustili mě,*

ale v té době to byl opravdu zázrak, snad se jim zželelo, že jsem byla mladá holka, protože mě neprohlídli.“

Josef popisuje zkušenost s úrazem hlavy, po kterém měl dlouho bolesti, a doktoři nevěděli, jak mu pomoci. Josef se proto vypravil na poutní místo na Slovensku.

Josef: „Jednou, když jsem pomáhal tatínkovi s prací, tak mi spadla na hlavu železná trubka. A v tu chvíli, kdy ten náraz byl, tak jsem nic necítil, ale po nějaké době mě to místo na hlavě začalo bolet a bolelo hodně a čím dál víc. A když to bylo asi už rok, tak jsem se rozhodl, že to vložím do rukou pánu bohu. Zkrátka jsem měl strach, že po tom úrazu mi vzniknul v hlavě nějaký nádor. To už jsem měl dcerku a jednou jsme jeli na výlet, někam na Slovensko, a právě ten můj šéf mi říkal: když jedete na Slovensko, tak se stavte v Turzovce, tam na hoře Živčáku se měla zjevit Panna Maria.“

Josef: „Vzali jsme si láhve, že si tam nabereme tu vodu taky. A protože tam bylo plno lidí, musela se na to stát fronta. Tak já jsem tu frontu čekal a najednou se mi začalo dělat blbě, začala se mi motat hlava a prostě jsem ztrácel vědomí a já už nevím, jestli jsem to vědomí ztratil úplně, prostě jsem se nějak opřel o strom a zůstal jsem stát opřený o strom. A po chvílce se mi to vědomí znovu začalo navracet, no a nabral jsem si vodu a jeli jsme domů. A já najednou asi čtrnáct dnů nato jsem začal pociťovat, že ta hlava mě prostě bolí méně. A pomalu se to zlepšovalo, až to úplně přestalo. Určitě to mělo vliv na hloubku mé víry.“

BOLEST

Dalším důležitým tématem je velká bolest, se kterou se někteří respondenti museli v životě vyrovnávat. Jindra zažil velkou bolest jako malý. Sílu a vzor čerpal prostřednictvím četby o svatých.

Jindra: „Pak ale, jak jsem začal číst ty životopisy svatých, tak nějak najednou mě začali imponovat tihle lidi, že dokázali vzdorovat i velký přesile a násilí a i dát svůj život. Tak jsem si říkal: safra, to je síla, že mají tu vnitřní sílu tomu vzdorovat, a dokonce jsem to začal číst i klukům na pokoji, takže tohle mi hodně dalo.“

Jindra: „A já, jak jsem se nemohl moc hejbat, ani moc jíst, dávali mi kapačky do ruky, tak já jsem usnul, a třeba jsem si to strhnul. Tak oni mě potom přivazovali nějakýma řemenama, takže jsem měl čas přemýšlet o těchto věcech. A navíc jsem se setkal s velkou bolestí v té

nemocnici, viděl jsem tam malý děcka umírat, a i já jsem zažil velký bolesti. A právě pak jsem začal najednou ten život vnímat úplně jinak. “

Dalším těžkým zážitkem pro Jindru byla smrt jeho milované ženy, která zemřela předčasně na rakovinu. Jindra v té době trpěl depresemi a pocítil i naprosté zoufalství. Právě víra a naděje mu dali sílu znova žít.

Jindra: „A já vlastně díky té smrti jsem nakonec porozuměl i těmhle všem věcem. Já vím, a zakusil jsem to na sobě, co je temnota, co je zoufalství, prázdnota, nicota. Ale objevil jsem jednu úžasnou věc, která mi dala odpověď. Já jsem na tom dně, na té temnotě objevil boha - ukřižovanýho, opuštěnýho, a najednou jsem pochopil, proč musel zemřít – kvůli mně, aby mě dodal znovu odvalu začít. Že není zoufalství, protože je tam on, on je i v tom zoufalství, v té nicotě. A tohle je láska, já jsem pochopil, že tohle je láska. A najednou, když jsem ho tam našel, poznal a objal, ta tma, ta nicota, zmizela, a v srdci mi zůstala velikánská láska. To je ten zázrak největší, že najednou z té bídy, nicoty, zoufalství, se může stát něco takovýho úžasnýho, ohromnýho. A já jsem pochopil, že je to jako v té pohádce o soli, že pokud tu lásku chci pro sebe, tak nestačí ani mě, jestliže jí dávám druhým, tak nemá konec. “

Jiří říká, že největším jeho trápením bylo nepřijetí od druhých. Od mala cítil, že je „jiný“ a že do společnosti úplně nezapadá.

Jiří: „Možná jako dospívajícímu mě vadilo takovýto postavení na okraji, protože jsem byl jinej, a i třeba učitelé ve škole mi to dávali najevo, že jsem cítil, že nikam plně nepatřím, protože jsem jinej, věřím jinak. To byla věc, která mě tenkrát bolela a svým způsobem i poznamenala, člověk chce vždycky někam patřit a mít nějakou pozici, postavení. A třeba cítím, že to vždycky tak nejde.“

Jiří: „A taky cítím určitou bolest, když vidím lidi, třeba z toho společenství, umírat jako mladý. To je jako, když umře někdo z rodiny. Řada z mejch přátel umřeli ještě jako mladý, třeba v padesáti letech. Stejně, i když to člověk má v hlavě nějak srovnaný, tak se ptá proč. Ale Já jsem přesvědčen o tom, co říká svatej Pavel: Jestliže Kristus nevstal z mrtvých, tak marná je vaše víra. Ale já věřím, že vstal z mrtvých a že naše víra není marná. “

Také František zažil v dětství šikanu od spolužáků a velký tlak, v důsledku čeho měl pochybnosti o své víře. František ale našel oporu a inspiraci v literatuře.

František: „*A ted' se to vědělo ve škole, to taky děcka objevili a mě i bili, šikana jak vyšitá. Ale já jsem byla zase dobrej žák, tak paradoxně učitelé mě měli rádi.*“

František: „*Ten tlak byl hodně silnej. A co mě hodně pomohlo, bylo číst knížky slavných lidí a vynálezců a vědců, kteří byli věřící, a to mě hodně posilovalo, že i lidé velmi inteligentní, co udělali spoustu dobrýho pro lidstvo, tak byli věřící.*“

VÍRA

V životě respondentů hrála a hraje roli víra klíčovou roli. Skrze víru hledají a nachází smysl svého života. Všem respondentům zprostředkovali první setkání s vírou rodiče. Většina si však musela během života najít cestu k víře sama. Anna začala víru prožívat až v pozdějším období života, kdy podle svých slov pocítila, že boha opravdu potřebuje. Jindrovi a Jirkovi pomohlo v prohloubení víry navázání vztahu se společenstvím podobně smýšlejících mladých. Josef svůj vztah k víře rozvíjel především skrze literaturu a později mu byl velkým vzorem a duchovní oporou jeho věřící šéf v chemickém ústavu.

Jiří: „*To se někdy říkalo, no jo tak ta víra je pro ty babičky, ty až umřou, tak se ty kostely zavrou, to bylo takový přesvědčení, možná je to i dneska trochu, ale tenkrát jaksi oficiální ideologie byla taková a já jsem najednou viděl, že je tady řada mladejch lidí, který jsou sympatický, a který nejsou odtržený od života, žijou normální život jako všichni mladý, a že ta víra je pro ně důležitá, a tak se právě v tomhleto společenství ta moje víra upevnila...“*

Josef: „*Já za hodně děkuji tomu panu inženýrovi, kterej byl můj šéf a byl hluboce věřící. Tohleto všechno mě pomáhalo, taky ta literatura, že jsem se něco o té víře dozvěděl.*“

Jindra: „*Já jsem taky hledal boha, já jsem taky neměl nic jistýho, protože najednou to, co jsem byl vychovanej, nějak neobstálo. Viděl jsem, že se naši hádaj, navenek všecko tohle a doma to byl mazec. Jsem si říkal, že tohle přece není křesťanství. Nemůžu žít schizofrenii nějakou, život dvojí tváře, tak jsem si řekl, že takový náboženství já neberu.*“

Jindra: „*V tom dospívání jsem měl velký pochybnosti o víře, protože mi tatínek, jak byl vychovanej tak jako hodně rigorózně, tak mě taky tak vedl a vlastně mi představil boha jako někoho, kdo dobré odměňuje a zlé trestá a mě v tom dospívání najednou to, že bůh je nějakej policajt, kterej čeká za rohem, jestli něco provedu a pak mě majzne, mě nějak přestalo vyhovovat. A pak jsem kolem dvaceti vznesl otázku - obrátil jsem se nahoru s výzvou: Bože jestli jsi, tak se mi ukaž, ale takovej jakej jsi, pravdivě. A on se mi fakt ukázal. Ne nějakým viděním nebo zázrakem, to ne.*“

Respondenti se shodují v tom, že věřícímu člověku pomáhá víra nacházet smysl života, zároveň jsou ale přesvědčeni, že člověk nemusí být nutně věřící, aby mohl žít smysluplně.

Jiří: „Nemyslím si, že by nevěřící člověk nemohl smysl najít, když je člověk otevřený. Já za to nemůžu, že sem byl vychovanej nebo že jsem dostal dar víry z domova. Ne všichni tohle štěstí maj, ale myslím si, že když člověk je otevřený a snaží se nějak vidět věci podle vlastního svědomí a podle rozumu, protože určitě rozum, zdravý rozum je boží dar, tak se určitě může do toho řádu začlenit, a třeba si někdy položí tu otázku, jestli je to samo od sebe. Nedělal bych přímou hranici mezi vírou a nevěrou. Zase někdy i věřící člověk může taky mít problémy, že se ptá: Je to doopravdy tak, co jsem uvěřil? Je to tak, že jsem uvěřil nebo je to jenom nějaká tradice, že sem to náhodou dostal? Ale každéj musí nějak začínat znova, je to asi jako když se uklízí, nestačí jenom zamést jednou ten barák, a pak už ho nechat bejt, ale je třeba opravdu nějak ten pořádek vnitřní si dělat v sobě a to se týká jak člověka, který věří, tak i toho, kdo nevěří nebo kdo pochybuje.“

Josef: „Jsou lidi, kteří víru nemají, a přesto to jsou lidi hodný. Ne každéj ten život přes tu víru prožívá. Ale víra uspokojuje a já dneska jsem poznal celou řadu lidí s hlubokou vírou a musím říct, že si těch lidí strašně vážím, protože oni, když s nima mluvím, oni mě doslova nabíjej.“

František: „Mnoho lidí bez víry žije dobrý život, my bychom se měli soustředit na tu lásku, abychom druhé dokázali přijmout takoví, jací jsou.“

Anna: „Vždycky mezi náma budou rozdíly, vždycky si nějak tu víru, nebudu říkat náboženství, filtrujeme přes to svoje ladění osobnosti. Pominu, že někdo to má jen jako nějakou ideologii, světonázor, příslušnost k nějaké skupině. Takže samozřejmě to taky filtruju přes to své ladění, tak jak mi byla dána. No ale nicméně v ní vidím opravdu věc, která je nadčasová.“

Anna: „Určitě ta víra musí být existenciálním projevem života, já už si dneska nedovedu život bez víry představit. Dovedu si představit lidi, kteří žijí dobrým životem, zanechají tady dobrou stopu, ale s tím křesťanstvím se nějak minuli.“

Jindra: „Samozřejmě mám řadu přátel, nevěřících, ale víš, co je zajímavý? Že když mluvíme o světě, o zlu, o dobru, o lásce, tak že myslíme úplně stejně, akorát někdo to nazývá jinak a to je nádherný. Já si dokonce myslím, že víra rozděluje, ale láska spojuje, protože potřebu lásky máme úplně všichni.“

Respondentům pomáhá víra také vyrovnat se s bolestí, umíráním, vinou, křivdami.

Jiří: „*No tak někdy ta otázka přijde, jak jsem říkal, že jsem viděl ty svoje kolegy, jak umírali třeba dlouho, bolestně, tak si člověk taky klade tu otázku, jak to bude. Ale že by mě to nějak traumatizovalo to ne, věřím, že i pro tuhle chvíli člověk dostane sílu. Nedělám si nějak vážný starosti, ale nemůžu říct, že by to šlo mimo mě.*“

Jiří: „*Třeba já to teoreticky vím, ale stačí, když tě začne bolet zub, hlava, nějaký problémy, tak člověk už reaguje jinak, a teďka když ta bolest přijde potom, tak asi těžko to nějak vypočítat, jak se budu chovat, ale důležitý je neztrácet ze zřetele tu víru v to, že všechno má smysl, že bůh, já tomu říkám bůh, třeba tomu někdo říká nějak jinak...že dává tomu životu smysl, i v tom utrpení, nakonec bez utrpení není život. Každý, kdo chce založit rodinu, kolik pak utrpení je s dětma, obstarat rodinu, potom když třeba ten partner zareaguje nebo reaguje jinak, než jsme čekali. Ten život bez utrpení nejde. Kdybychom si řekli, tak to nemá smysl, tak by asi nikdo nemohl žít. V životě každého člověka je nějaká forma utrpení.*“

Jiří: „*Samozřejmě to utrpení je tajemství, kterému těžko porozumíme. Pro věřícího člověka se dá pohledem na Ježíšovo utrpení nějak naplnit smyslem, ale každý si to musí vybojovat v sobě.*“

František: „*Pro mě všechny ty situace, které žijeme – těžké, utrpení, už je to vykoupené. Skrze to negativní - křivdu, bezpráví - já se tam nakonec můžu setkat s bohem, protože on sám to zažil na kříži. On žije všechno s námi. To ti dává sílu vyrovnat se s tím, odpustit.*“

Jindra: „*Přiznám se, že o tý smrti přemýšlím už dost. Zrovna teď mi něco objevili na plicích, nevím, co to bude ještě. Takže o těch věcech přemýšlím, ale smrti se fakt nebojím, ani tý bolesti se nakonec nebojím.*“

Josef říká, že sám cítí vinu za to, že se málo staral o rodiče a nedokázal jim splatit vše, co pro něho udělali.

Josef: „*Především bych chtěl vymazat to, že si myslím, že jsem se málo staral o rodiče, zejména po té hmotné stránce. Já jsem jim pomáhal, všechno, ale stejně si myslím, že jsem mohl dělat mnohem víc. Protože člověk, až když ty rodiče ztratí, tak teprve pozná, jaký byli, a co všechno pro nás dělali, jak dřeli, aby nás uživil. Myslím si, že je hrozně důležitý se k těm rodičům chovat hezky, ale to člověk pochopí až, když už je pozdě. Pak teprve člověk vidí, jaký chyby dělal.*“

Svoje trápení Josef proto svěřil bohu.

Josef: „ <i>Prosil jsem za odpuštění, že jsem málo dělal.</i> “
Anna: „ <i>Člověk není bez viny určitě, a pro mě je víra velká útěcha. Já mám strašně ráda žalmy, modlím se breviář a ty žalmy, a v těch žalmech je taková ta člověčí zkušenost. Ta hříšnost se tam opravdu objevuje.</i> “
Anna: „ <i>Ale řekla bych, co člověk opravdu lituje, lituje okamžiky, který už se nedají vrátit. Ne kdy spáchal nějaké zlo, ale lituji těch věcí, kdy neudělá dobré skutky, které jsou pro něho připraveny. A pak si člověk řekne: Tak, a co když je nikdo neudělal? Je to o té bdělosti toho přítomného okamžiku, o určitý kreativité, statečnosti, kdy člověk musí být důvtipnej, pohotovej, a zasáhnout v ten pravý čas. S tím se člověk s Hospodinem pere, protože člověk mu říká: Tak pošleš někoho místo mě, aby to zachránil?</i> “
Anna: „ <i>Jinak samozřejmě, že rodičovství je speciální škola, hodně účinná škola, kdy se člověk zbavuje svého sobectví. Takže tam ty dluhy člověk naseká taky.</i> “
Jiří: „ <i>Pro věřícího je tady svátost smíření, která je jeho obrovským darem, já to vidím jednak ze své strany jako hříšníka, jako člověk, který chodí ke zpovědi, i ze strany zpovědníka, který zase někdy slyší ty zpovědi druhých lidí. Takže já to vidím, že je to obrovský dar ta svátost. Že to je něco, co nemůže nahradit žádný psycholog. Samozřejmě já to nechci zlehčovat, i to je důležitý, třeba ty všelijaký psychologický pomoci a terapie. Ale dobrá, upřímná zpověď'... Já myslím, že rozhodnutí začít znova udělat nějaký krok dopředu, že to je nenahraditelný ničím. Součástí té zpovědi je i touha, to co člověk považuje za vinu, nějak s tím skoncovat, vyhýbat se tomu, víc se proti tomu stavět.</i> “

POHLED NA SMYSL ŽIVOTA A ÚKOL ČLOVĚKA

Všichni respondenti shodně odpověděli, že život vidí jako boží dar, za který mají zodpovědnost. Svůj život tedy vidí především jako úkol a splácení dluhu. Jiří nachází smysl života prostřednictvím víry a snahou o život podle Ježíšova poselství. Úkolem člověka je podle něho snaha o rozvíjení jeho darů a hlavně pěstování vzájemných vztahů s lidmi.

Jiří: „ <i>To je zcela zásadní otázka a zásadní problém týhleto doby, kdy jakoby se ten smysl života nějak vytrácel, třeba generace našich prarodičů řekněme, tak dostávali nějakým takovým přirozeným způsobem víru, že nějak věřili v Boha, třeba si ho představovali všelijak, ale věřili, že tady je někdo, kdo dal tomu životu nějaký řád, a když ten řád budeme ctít, tak že ten život získává určitou hodnotu. A asi s tím udělali i zkušenost, že se zakládali</i> “
--

rodiny, který byly pevný, pevnější a snažili se ty děti vychovat určitým způsobem, který dává smysl. Tak si myslím tohleto, že bylo důležité pro ty lidi. A právě, když z nějakýho důvodu se tohle začalo vytrácet, tak se začal vytrácet i ten smysl života, na co jsem vlastně tady. Ale já věřím, že člověk byl stvořenej, přišel do nějakýho řádu stvoření, že ten řád někam směřuje, a kdo věří v boha a věří v to Ježíšovo poselství, tak věří tomu, že údělem člověka je, aby nějak napomáhal tomu, aby Ježíš vstupoval do toho světa a on potom tomu dává smysl, a v tom je nějak zahrnutej i ten smysl osobní každýho člověka. Takže pro mě je tohle, nějak se snažit přijímat to Ježíšovo poselství, nakolik mu rozumím, a i se všema chybama se vždycky snažit začít znova. A věřím, že když ten život bude konzistentní v tomhle smyslu, že to má určitý smysl pro mě i pro druhý, že se tady vytváří cosi, co nás přesahuje.“

Jiří: „Já se snažím splácet tím, že se snažím dávat tomu životu smysl. To, co jsem poznal v tom životě, to realizovat, ten život podle evangelia a život v tom společenství. Bejt v tom nakolik to jde důslednej, a když člověk udělá chybu, nenechat se terorizovat svýma chybama, někdy si člověk říká, já sem hroznej, už nikdy nebudu lepší, ale to není pravda. Já řeknu: Pane bože, ty víš, jakej jsem, ty mě znáš líp, než já sám, ale já přesto, že sem takovej, tak chci opravdu zase jít dál a snažit se mít rád ty druhý lidi. Takže tohle asi, v tý snaze mít rád ty druhý se ten dluh splácí.“

Jiří: „Důležité je snažit se realizovat to, co člověk dostal do vínku, já jsem určitě dostal do vínku hodně těch darů všelijakejch, ale myslím, že společnej jmenovatel je opravdu láska, mít rád druhý lidi a nenechat se ničím odradit. Člověk roste, nakolik dokáže vytvářet vztahy s lidma, ať je to kdokoliv.“

Také František vidí jako nejdůležitější budovat vztahy s lidmi.

František: „Já to beru, že jsme nějak stvořeni bohem a že nás postavil hodně vysoko na úroveň jeho spolupracovníků a ten svět, který stvořil, mi máme dokončovat, aby ten svět byl lepší. A abychom se snažili budovat vztahy. Když máš vztahy, tak je člověk šťastnej, vztahy důvěry v boha a k druhým lidem. To mě činí šťastným.“

František: „Já svým způsobem žiju pro boha, který je přítomný v druhých lidech. Tady ho můžu vidět skrze něco, kdežto tam ho budu vidět tváří v tvář a to je ten smysl.“

Podle Anny je důležité zbavovat se svého sobectví, dělat věci pro jejich vlastní smysl, nikoli pouze za odměnu.

Anna: „Já si říkám, už mám odpracováno. Teda si to myslím. Ale člověk hledá, co je schopen ještě dát. Člověk se naučil dělat věci nikoli pro odměnu, ale pro smysl těch věcí, někdy to byla tvrdá škola. Ten život je směska dobrejch věcí, prošvihnutých věcí, bylo toho dost.“

Josef říká, že toužil život předat dál, mít velkou rodinu.
Josef: „ <i>Myslím si, že když jsem přišel do života, tak bych zase měl život svým dětem dát.</i> “
Josef: „ <i>Moje představy jako mladýho kluka byly v tom, že jsem chtěl mít rodinu, a řekl bych i dost početnou. Bohužel to zůstalo při jednom děcku, protože manželka měla těžkej porod a já už jsem potom nechtěl riskovat její život. Tak jsem si přál, aby aspoň z toho jednoho děcka vyrostla žena, která by se v tom životě uplatnila, a věnoval jsem jí spoustu času, dokud chodila do školy.</i> “
Také Jindra považuje za důležité věnovat se dětem a vychovat z nich slušné lidi.
Jindra: „ <i>Nevím, jestli jsme se vždycky rozhodli úplně přesně, to člověk neví. Taky teď vidím, že jsme se těm dětem měli možná věnovat víc. Nakonec jsem to vlastně svým dětem nepředal. Ale určitě jsem jim předal to, že chtějí být dobřejma lidma, a že chtěj žít poctivě a pravdivě a to si myslím, že je to podstatný.</i> “
Jindra vidí také jako důležité myslet hlavně na druhé a žít v souladu se svým svědomím.
Jindra: „ <i>On to ten chlupatej jak já říkám, on to nestaví tak, že to je dobro a zlo, on to jako tak zabalí a řekne, že je to výhodný a nevýhodný třeba, on to dostane do jiných kategorií, takže ani ten člověk si to neuvědomí třeba, samozřejmě měl by, ale leckdy ne. Často lidi samozřejmě myslej víc na sebe, než na ty druhý a někdy až příliš, myslej jenom na sebe v podstatě a pak už je to tragédie a nedej bože, jestli jsem prezident nebo někdo výš postavenej nebo vrcholovej manažer nějakěj, tak samozřejmě kam to může ústít, do zla. Takže já jsem pochopil, že pomoci světu se dá tím, že já vždycky poctivě vybojuju tu bitvu ve svým srdci, a tím pomáhám světu, já to vidím.</i> “
Jindra: „ <i>Já to vnímám jako ten dar, já jsem vděčnej za to, že jsem, že dechám...chtěl bych bejt darem pro druhý lidi, protože bůh se stal darem pro nás, velikánským darem, takže my bychom měli být darem jeden pro druhýho, tím my naplníme to, co chtěl.</i> “
Jindra: „ <i>Aby člověk hledal a našel svoje místo v životě. Aby si řekl, ano, tady jsem správně, a aby pochopil, že nežije pro sebe, ale že žije pro druhý. Musí se starat i o sebe, ale nemůže to být na úkor druhých.</i> “

ZKUŠENOST S HLEDÁNÍM A NACHÁZENÍM SMYSLU

Respondenti říkají, že během života zažívali naplnění. Naplnění pocítili například formou radosti a uspokojení ze smysluplné a užitečné práce. Jindra a Jirka také definují nacházení smyslu jako nalézání odpovědi na jejich hledání, konec tápání a potvrzení toho, že jdou správnou cestou.

Jiří: „Takže jsem cítil, že je opravdu důležitý to společenství, já jsem ho hledal, jako asi každej mladej člověk mezi svejma kamarádama a tak, ale to vůbec nebylo nějak duchovní. Spíš jsem viděl určitej rozpor, že kdybych byl v takový partě...My jsme chodili na pivo a všude možně, já jsem hrál ping pong a fotbal trochu, ale cejtil jsem, že to nestačí. Viděl jsem, že je něco potřeba ještě dalšího, ale nějak jsem to neuměl zformulovat nebo definovat, ale potom, jak jsem se dostal mezi tu mládež, tak jsem nějak cejtil, že je to odpověď, odpověď na otázku, která nebyla vyslovena.“

Jiří: „Potom jsem byl na vojně, potom jsem začal pracovat, ale pořád jsem jako viděl, že chci nějak to, co jsem tam poznal v tom společenství, vzít vážně, a tomu dát jako všechno...takže jsem se rozhodl, že půjdu dál v tomhleto, že třeba si nezaložím rodinu svojí, ale že chci vytvářet tohleto společenství, který potom zahrnuje všechny, mladý i rodiny...a pak jsem si po dlouhých letech říkal, že bych třeba mohl být knězem...ono to tak nějak dozrálo postupně...“

Josef a Jindra nacházeli uspokojení prostřednictvím práce, která je naplňovala a uspokojovala jejich touhu po tom být užitečný.

Josef: „To jistě, když se něco povedlo v té práci, to pro mě to byla odměna veliká. Ještě jedna věc byla, že jsem asi nebyl línej dělat celou řadu věcí, který třeba druhý dělat nechtěli. Ta práce přináší úspěch a radost a odměnu, ale musí se něco chtít dělat.“

Jiří: „Takže od roku 1991 jsem pracoval pro to společenství, což mě začalo naplňovat. Já jsem totiž vždycky toužil, když jsem byl ještě v tom komunismu, kdybych tak nemusel dělat tady v týhleto práci to, co mě nebaví, a mohl se věnovat té práci pro fokoláre, a to se mi vlastně splnilo, že jsem mohl dělat tu práci, u které jsem viděl, že to má smysl.“

Jindra nacházel naplnění prostřednictvím pomoci potřebným lidem.

Jindra: „Začali jsme chodit ke starým a nemocným lidem, nosili jsme jim uhlí, pak jsme se starali o jednoho slepýho pána. A najednou jsme cítili, že ten náš život dostal smysl, že ho naplňujeme něčím, co nám pomáhá žít, že najednou už nemáme tolik otázek, už nebloudíme, nehledáme odpověď, protože my známe odpověď, že ta odpověď je láska. Konkrétní láska ke konkrétním lidem, kteří potřebují naši pomoc. A to změnilo můj život, ne nějaký slova, to vůbec ne. Ale že jsem si sáhnul na to, že když člověk tohle udělá, tohle zkusí, tak dostane stokrát víc. Já jsem odcházel od těch lidí úplně naplněnej. My jsme těm lidem vlastně

dosloužili do smrti a ti lidi se obrátili, nebyli věřící vůbec, smířili se se svými příbuznými, známými.“

František se nějakou dobu trápil tím, že se mu nedařilo odjet pryč na misie. Vždy se objevil nějaký problém. Po tom, co se seznámil s Hnutím fokoláre, tak zjistil, že sloužit dobře bohu může všude.

František: „A tam bylo téma Ježíš v bratrovi a tam se mi otevřel nový horizont a já jsem pochopil, že abych sloužil bohu, tak nemusím jezdit do Indie nebo Afriky, ale milovat toho bližního, který je vedle mě. Já ti byl pak tak šťastnej, kudy jsem chodil. Kolegové si dokonce mysleli, že jsem se snad zamiloval.“

SCÉNÁŘE HLEDÁNÍ SMYSLU

Na základě rozhodování respondentů v důležitých životních křižovatkách, jsem vymezila dva scénáře hledání smyslu.

Touha být potřebný, dělat něco smysluplného

Jiří: „Pak teda když už jsem byl v tom společenství fokoláre, tak mi řekli, že bude dobrý, když se přestěhuju do Bratislavy, kde už tohle společenství existuje. Tak jsem se přestěhoval tam a tam jsem dělal v jedné firmě ekonom. Potom jsem přišel po pěti letech do Prahy a zase v další firmě jsem dělal tuhle práci ekonomickou. Ne, že by mě to nějak zvlášť bavilo, ale viděl jsem, že je to potřeba, člověk se musí nějak živit, a tohleto je taková práce, která je tak nějak normální. Takže jsem to vzal, jak to přišlo, nebyl jsem z toho nějak nadšenej, ale bral jsem to jako nutnost.“

Jiří: „To jsem byl v Praze, mezitím jsem přišel do Prahy z Bratislavy, to už za komunismu. A tam jsem se začal věnovat hlavně té vydavatelské činnosti. Ale potom zase byla taková snaha, aby lidi z tohoto společenství, který už tam určitou dobu žili ve fokoláre, abychom udělali nějakou zkušenost mezinárodní. Tak se mě zeptali, jestli bych třeba nešel do Kanady, tak jsem na to kejnul, že určitě jo, že když je to potřeba. Ale to už jsem začal studovat tu teologii v Praze. Potom mi teda řekli, abych šel do té Kanady, tak jsem šel tam, a tam jsem zase jako pracoval pro to společenství, a pokračoval jsem v tom studiu teologie, byl jsem tam tři roky. Pak přišla zase taková žádost jít do Říma, tam existuje centrum hnutí fokoláre, takže v jednom týmu v tom centru pracovat. Takže jsem přešel zase do Říma, a furt jsem pokračoval v tom studiu. V Římě jsem skončil v roce 1999. Pak jsem se teda zase vrátil do

Prahy, protože to bylo potřeba. Tak mi řekli, jestli bych nepřišel sem, ale hlavní cíl byl pracovat pro to společenství.“

Jiří: „No a pak samozřejmě velká změna nastala, když padl komunismus. To je takový, jak když člověk nese těžkej pytel na zádech a najednou ho shodí. Tak to bylo to první období, když padnul ten komunismus a otevřely se nový obzory, tak já jsem si říkal, tak budu dělat něco užitečného. Tak jsem tenkrát našel práci v charitě, katolická charita, která se obnovovala, to předtím byl takovej podnik pochybněj, kterej sloužil jako kontrola církve a teď se začal obnovovat, charita se začala vracet k tomu svému poslání, který je sloužit lidem. Tak jsem začal pracovat tam, furt jako ekonom, no a potom právě mezitím se otevřely i nové možnosti pro to společenství fokoláře, takže se ukázalo, že by bylo dobrý třeba začít vydávat knihy nebo nějak se věnovat tomu v tomhleto duchu. Takže jsem pak odešel z té charity a začal jsem se věnovat týhleto práci, tý publikační činnosti pro fokoláře, něco psát do časopisu a tak.“

Jiří: „A v té charitě to byla ta moje touha, že jsem tam šel, touha dělat něco užitečného, já sem viděl, když za komunismu se říkalo v těch podnicích různě: My předstíráme, že pracujeme a stát předstírá, že nás platí. To byl takovej postoj, že se toho nikdy moc nedělalo a nemělo to velkej smysl a tady sem chtěl dělat něco smysluplného.“

Josef: „Můj život původně směřoval někam jinam. Já jsem byl vyučen v drogerii a můj život směřoval k tomu, že bych se osamostatnil jednou a tu drogerii vedl. A pak, když jsem vyšel školu, tak jsem dělal ty psychotechnický zkoušky, a podle těch zkoušek jsem vlastně byl tím pracovním úřadem poslán do té drogerie. Ale konec války mě přivedl l tomu, že jsem šel ještě dál studovat a vystudoval jsem chemii. A našel jsem si místo ve výzkumném ústavu organické chemie v Pardubicích. Jednak se mi ta chemie zlíbila a byly tam takový momenty, kdy jsem se cítil docela užitečnej, a to pro mě bylo důležitý, dělat něco užitečného.“

František: „A potom jsem se rozhodnul jít na medicínu, ale tehdy už jsem cejtil povolání k duchovnímu životu, ale tehdy jít do semináře znamenalo všelijaký kompromisy, a to jsem nechtěl a ta medicína, pomáhat lidem, to mě přitahovalo.“

František poté co poznal Hnutí fokoláře, začal pracovat také tam. Nejprve opustil dobrou pozici v Praze na kardiochirurgii a přestěhoval se do Bratislavy.

František: „No a potom mě pozvali do fokoláře do Bratislavy, a tam jsem pochopil, že toto je moje cesta. No tak jsem začal jezdit z Brna každý týden do Bratislavy, a přitom jsem

pracoval v Brně na kardiologii. No a potom jsem se přestěhoval do Bratislavy na polikliniku, kariéerně to byl posun dolů.“

František působil v rámci Hnutí fokoláre v Praze, Bratislavě, Římě a dokonce vykonával misie v Kamerunu.

František: „V práci to nemohli pochopit, tam se tak dobře rozvíjela ta práce, a já to najednou položil a šel do Litvy. No a tam jsem byl tři roky a pro fokoláre jsem pracoval na půl úvazku, pak jsem se přestěhoval zpět do Prahy a byl jsem zodpovědný za dílo. Potom jsem byl v Praze čtyři roky, potom tři roky na Slovensku, a potom v Římě. A tam vyvstala potřeba jít pracovat do Kamerunu na misie.“

Hledání boží vůle, následování vnitřního hlasu

Respondenti často zmiňovali, že se snažili hledat boží vůli a ptát se, co po nich bůh v daném momentě chce.

Jindra: „A pak v lednu šedesát devět se upálil Jan Palach.. Já jsem byl na zádušní mši, která za něj byla, a tam mluvil kněz, kterej kázal o tom, že nikdo nemá větší lásku než ten, kdo položí život za své přátele a to bylo pro mě jako blesk. To je přesně tak, jak to cítím já, protože všichni ostatní ho odsuzovali: Co to je za pitomost se upálit? Nikdo nemá právo si vzít život. Já jsem ale říkal: On si život nevezal, on ho dal! Nikdo tomu nerozuměl, a najednou tenhle kněz to řekne. Já jsem si říkal: Bože, tohle je ono, to já chci taky. Ale tak jsem nevěděl jak, jak mám dát život, dokonce jsem přemýšlel, že se taky upálím. Opravdu mě to vzalo, dokonce jsem to cítil jako boží vzkaz, že tohleto po mě bůh chce. Ale nakonec jsem to neudělal.“

Jindra: „Člověk rozumem a vůlí ty věci přijal, pochopil a rozhodl se, ale to jeho srdce, to tělo, ten člověk to nedokáže, nestačí, neumí, neví. A jen furt volá. Takže tohle dát dohromady, to je velkej problém, já to ještě neumím. Pořád se ptát: Bože, co teďka chceš, co mám dělat? Budu hledat ještě dál svoji cestu.“

František se po vystudování medicíny a teologie dostal do krize identity, kdy nevěděl, jak obě povolání co nejvíce zúročit.

František: „Ptal jsem se: Pane bože, co ode mě chceš? Já ti chci sloužit, tak jsem se ti dal v tom povolání kněžským. Já sem chodil ke starým lidem, nemocným, ale to bylo málo. Oficiálně jsem fungoval jako doktor, to mě bavilo, ale nestačilo to. A oženit jsem se nemohl, takže to byl ve mně takový rozpor. Tak co teda bůh ode mě chce?“

Anna: „Přemejšlivá jsem vždycky byla, hledala jsem různé náhledy na život, ale Hospodina jsem na prvním místě mít nepotřebovala. A potom, jak život běžel, a přibývalo těžkostí, tak jsem si vzpomněla na ten Nový zákon, našla jsem si ho a začetla...A pak bylo zajímavý, že si člověk řekl: Safra, to je pravda. Takže od té určité zkušenosti, že to boží slovo je ostřejší než meč, tak to byla moje cesta, hledat boží vůli. Hospodin je velice kreativní a má určitě pro každou lidskou bytost neopakovatelnou cestu.“

Jiří a Jindra mluví o tom, že v určitých momentech poslechli svůj vnitřní hlas, uzrálo v nich nějaké rozhodnutí.

Jiří: „Potom jsem byl na vojně, potom jsem začal pracovat, ale pořád jsem jako viděl, že chci nějak to, co jsem tam poznal v tom společenství, vzít vážně, a tomu dát jako všechno. Takže jsem se rozhodl, že třeba si nezaložím rodinu svojí, ale že chci vytvářet tohleto společenství, který potom zahrnuje všechny, mladý i rodiny. A pak jsem si po dlouhých letech říkal, že bych třeba mohl být knězem. Ono to tak nějak doznělo postupně.“

Jindra: „Já jsem chodil na mši na Skalce a tam se vždycky po mši modlilo za stavbu nového kostela. A já jsem si vždycky, když jsem vyšel z té mše, tak jsem se tam posadil pod hrušku a pod ty hvězdy a tak jsem si o tom přemýšlel, jak by to mohlo bejt. A pak se stalo jednou, že jsem se doslechl, že je vypsána soutěž. Tak jsem šel za panem farářem a on řekl: Jojojo, můžete se zúčastnit. Má to akorát jednu okolnost, že se to za čtyři dni odevzdává. No tak jsem si říkal: To nemá smysl, to nebudu ani zkoušet. A já jsem šel domu, řekl jsem to Jarmilce, a ta mi řekla: Jdi do toho, já si myslím, že na to máš. A já jsem se zavřel, čtyři dni jsem nespál a nejedl a namaloval jsem to v ruce. A víš, co bylo zajímavý? Já vždycky, když něco vymyslím, tak počmárám strašný stohy papíru, ale tentokrát jsem vůbec neměl pochyby, já už to měl v hlavě. A já jsem potom pochopil, že za tu dobu, co jsem takhle přemejšlel pod tou hruškou, tak to ve mně uzrálo tahle představa. Fakt, člověk musel opravdu v tom přítomným okamžiku hledat vůli boží.“

Jindra: „Ale co jediný bych rád ještě dokončil.. Já píšu knížku. Po smrti Jarmilky jsem byl požádán, abych napsal svědectví o našem manželství, a já jsem si říkal: To je nesmysl, co já budu psát... ale jednou jsem měl fakt živej sen, ve kterém mi řekla: Neboj se, já budu se tebou...Takže už několik let píšu knížku, já se snažím, aby byla fakt pravdivá, vesměs je to citace dopisů, nebo zápisků, deníků, takže píšu jenom takový stopy toho života.“

3.4. Shrnutí rozhovorů s respondenty

Z rozhovorů se seniory vyplynulo několik důležitých témat, které měly klíčový význam pro směřování jejich života. Všichni senioři začali svůj příběh vyprávěním o svém dětství se zaměřením na své rodiče. Rodiče jim předali prvotní vzory, jako jsou například vztahy v rodině, pracovitost nebo víra. Právě chudé životní podmínky měly vliv na to, že rodiče se přáli, aby si respondenti zvolili perspektivní zaměstnání, které je uživí. Jindra a Anna rodiče poslechli navzdory svému původnímu přání.

Každý ze seniorů vzpomínal ve svém vyprávění na někoho, kdo byl v jeho životě obzvlášť důležitý. Ať už to byl kněz nebo biskup ve vyprávění Jiřího a Františka, Josefův šéf nebo inspirující osobnost Jana Palacha, který byl vzorem Jindry. Anna chová v lásce vzpomínku na ženu, kterou sama osobně nepoznala, ale díky které se vůbec mohla narodit. Někteří ve svém životě zažili zázrak nebo velkou bolest, která změnila jejich pohled na život. Jindra byl jako malý velmi nemocný a uzdravil se v podstatě zázrakem. Také Josef zažil zázrak na poutním místě na Slovensku, který prohloubil jeho víru.

Víra je ústředním tématem životů všech respondentů. Všichni respondenti přejali víru z domova, ale během života procházeli pochybnostmi a museli se k víře dopracovat vlastním usilovným hledáním. Prostřednictvím víry senioři dokáží nacházet smysl života i v utrpení a životních těžkostech a vině, kterou svěřují bohu.

Smysl života pak vidí v žití podle božího plánu v lásce k lidem a rozvíjení jeho darů ve službě ostatním. Josef zmiňuje, že jeho touha byla předat život, který dostal darem, dále. Z rozhovorů jsem také vysledovala dva základní scénáře směřování života. Vesměs všichni respondenti opakovaně zmiňovali touhu po tom být užiteční a dělat něco smysluplného, což jsem označila jako touhu po tom být potřebný, užitečný, dělat něco smysluplného. František a Jiří v rámci svého kněžského povolání celý život cestovali na místa, kde byla jejich pomoc zrovna potřeba. Také Josef toužil být užitečný a největší štěstí zažíval, když mohl svou prací přinést užitek. Druhým scénářem byl život podle vnitřního přesvědčení a boží vůle. Respondenti se snažili hledat a následovat boží vůli a často se v životě tázali boha po tom, jak mají dále směřovat svůj život.

Respondenti tedy ve svém životě smysl hledají a nacházejí. Zkušenost s nalezením smyslu popisují jako odpověď na nevyřčenou otázku, jako pocity naplnění, radosti, uspokojení.

4. ZÁVĚR

Teoretická část bakalářské práce se věnuje fenoménu stáří a smyslu života. Shrnula jsem zde dosavadní poznatky o stárnutí a stáří ve všech možných souvislostech. Zároveň jsem nastínila problematiku smyslu života z pohledu vědy a náboženství.

Cílem výzkumné části mé práce bylo přiblížit cestu hledání a odhalování jedinečného smyslu v životě každého z respondentů a zprostředkovat zkušenost s jeho prožitkem. Pro účely své práce jsem si vybrala pět věřících seniorů nad 60 let, kteří jsou součástí Hnutí fokoláre. Tři z respondentů (Jiří, Jindra a František) patří mezi aktivní fokolaríny, Anna a Josef jsou sympatizanti hnutí a účastní se některých jeho akcí. Věřící seniory jsem vybírala záměrně. Očekávala jsem, že lidé, kteří zasvětili život aktivnímu praktikování víry, budou k těmto otázkám obzvláště vnímaví, což se potvrdilo. Všichni respondenti se snažili v životě hledat a žít autenticky v souladu se svým svědomím. Seniorský věk jsem zvolila proto, že člověk v této době nejvíce bilancuje a podstata dosavadního snažení se odkrývá právě na konci života, kdy je příběh člověka téměř uzavřený.

V rámci výzkumného cíle jsem rozdělila dva scénáře nacházení smyslu. V prvním scénáři respondenti směřovali svůj život podle toho, co bylo potřeba, kde mohli přinést svým konáním užitek. V rámci druhého scénáře poslouchali svůj vnitřní hlas a hlas boží.

Z rozhovorů také vyplynuly faktory, které měly vliv na směřování života respondentů. Velmi důležitá byla základní rodina a hodnoty, které jim rodiče předali. Neméně důležité byly ale i vzory a pomoc od jiných lidí, kteří jim pomáhali nalézt správnou cestu. Někteří z respondentů zažili v životě hodně silný zážitek nebo velkou bolest a tento zážitek pak hluboce ovlivnil jejich pohled na život. Na otázku, zda respondentům pomáhá víra odhalit to, co je smysluplné, je odpověď jasně ano. Respondenti se v důležitých životních křížovkách obrací o pomoc na boha a prostřednictvím víry zažívají také pocity naplnění. Víra jim také pomáhá se vyrovnávat s negativními aspekty života, s utrpením, smrtí, křivdami, vinou.

Myslím si však, že důležité je především to, že respondenti nepřejali víru pouze jako tradici od rodičů, ideologii nebo světonázor, ale sami si prošli pochybnostmi a k víře dospěli vlastním usilovným hledáním. Co se týká otázky smyslu života, respondenti vnímají život jako dar a s tím se pojí také to, že ho pojmají jako úkol. Smysl života všichni respondenti nahlíží skrze víru, vzor v osobě Ježíše Krista a naději v život věčný.

Jako nedostatek mé práce se může jevit nízký počet dotázaných respondentů. Cílem mého výzkumu byl však vhléd do životních příběhů seniorů jako jedinečných individualit a zprostředkování jedinečných zkušeností s hledáním a naplňováním smyslu v jejich životě, nikoli zobecňování výsledků na širokou populaci. Vzhledem k tomuto cíli se mi počet respondentů jeví jako dostačující.

Pro rozšíření práce bych navrhovala rozšířit vzorek o zážitky lidí, kteří se nehlásí k žádnému náboženskému vyznání a nepovažují se ani za věřící. Jak říká Frankl (1994) - vůle po hledání a naplnění svého života je daná každému člověku. Konkrétní způsob prožívání smyslu se však může lišit v závislosti na individualitě daného člověka. Další zajímavé rozšiřující téma spatřuji ve sdílení zkušeností s pocity nesmyslnosti života, a sledovat, jaké životní scénáře a hodnoty volí v životě člověk, který se potýká s touto nouzí.

Myslím, že cíl práce byl splněn. Všichni senioři mi poskytli hluboké a podnětné zkušenosti s hledáním a prožitky naplňování smyslu života. Přínos práce spatřuji jednak v připomenutí toho, jak důležitá etapa lidského života je stáří, zejména pokud je moudré. Že to nemusí být jen etapa postupného upadání a chátrání tělesných a psychických funkcí, ale naopak etapa života, kdy teprve začíná vše dávat smysl, kdy se člověk zná ve své celistvosti a může předávat své zkušenosti a moudrost dalším generacím.

Druhým cílem bylo přiblížit fenomén smyslu života, který se netýká pouze stáří, ale právě ve stáří se jedinečný smysl člověka odhaluje v jeho celistvosti. Stáří je zároveň období života, kdy je člověk vzhledem ke stále většímu zužování svých možností velmi náchylný k propadnutí pocitům bezsmyslnosti a zoufalství. K tomu, aby se tak nestalo, je velmi důležité především snažit se žít v každém období svého života autenticky, hledat hodnoty dle svědomí a rozumu a hledat nejvyšší smysl dané situace. Na příkladech respondentů je vidět, že kdo poctivě hledá, obvykle nachází.

LITERATURA

- ČERMÁK, I.: *Narativně orientovaná analýza*. In M. Blatný (ed.), *Metodologie psychologického výzkumu: Konsilience v rozmanitosti*. Praha, Academia 2006.
- ERIKSON, E. H.: *Životní cyklus rozšířený a dokončený*. Praha, Nakladatelství lidové noviny 1999.
- FRANKL, V. E.: *Vůle ke smyslu*. Brno, Cesta 1994.
- FRANKL, V. E.: *A přesto říci životu ano: psycholog prožívá koncentrační tábor*. Kostelní Vydří, Karmelitánské nakladatelství 2006a.
- FRANKL, V. E.: *Utrpení z nesmyslnosti života: psychoterapie pro dnešní dobu*. Praha, Portál 2016b.
- FRANKL, V. E.: *Psychoterapie pro laiky*. Brno, Cesta 1998.
- FRANKL, V. E.: *Lékařská péče o duši*. Brno, Cesta 1996.
- GRÜN, A.: *Umění stárnout*. Kostelní Vydří, Karmelitánské nakladatelství 2009.
- HALAMA, P.: *Zmysel života z pohľadu psychologie*. Bratislava, Slovak Academic Press 2007.
- HAŠKOVCOVÁ, H.: *Fenomén stáří*. Praha, Vyd. 2., Havlíček Brain Team 2010.
- HENDL, J.: *Kvalitativní výzkum*. Praha, Portál 2005.
- HOLMEROVÁ, I. - JURAŠKOVÁ, B. – ZIKMUNDOVÁ, K. a kol.: *Vybrané kapitoly z gerontologie*. Praha, EV public relations 2007.
- CHRŽ, V.: *Možnosti narativního přístupu v psychologickém výzkumu*. Praha, Psychologický ústav AVČR 2007.
- KOSOVÁ, M. a kol.: *Logoterapie: Existenciální analýza jako hledání cest*. Praha, Grada Publishing, a.s. 2014
- KŘIVOHLAVÝ, J.: *Stárnutí z pohľadu pozitivní psychologie: Možnosti, které čekají*. Praha, Grada Publishing, a.s. 2011
- LÄNGLE, A.: *Smysluplně žít*. Brno, Cesta 2002.
- LUKASOVÁ, E.: *I tvoje utrpení má smysl*. Brno, Cesta 2006.
- RABAN, M.: *Duchovní smysl člověka dnes: od objektivního k existenciálnímu a věčnému*. Vyšehrad 2008.

RÉMI – BRAGUE: *O Bohu křesťanů a jednom nebo dvou dalších*. Brno, Centrum pro studium demokracie a kultury 2011.

ŘÍČAN, P.: *Cesta životem*. Praha, Portál 2004.

SELIGMAN, M.: *Opravdové štěstí*. Ikar (ČR) 2003

SOKOL, J.: *Člověk jako osoba*. Praha, Universita Karlova – Institut základů vzdělanosti 2000.

SOKOL, J.: *Filosofická antropologie: člověk jako osoba*. Praha, Portál 2002.

STUART-HAMILTON, I.: *Psychologie stárnutí*. Praha, Portál 1999.

VÁGNEROVÁ, M.: *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. Praha, Karolinum 2007.

Internetové zdroje:

Strategy and action plan for healthy ageing in Europe, 2012–2020 [online]. World Health Organization, 2012. [Cit. 20. 6. 2019]. Dostupné z: <http://tinyurl.com/y4psdzu3>

Proměny věkového složení obyvatelstva ČR - 2001-2050. Český statistický ústav, 2019. [Cit. 20. 6. 2019]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/promeny-vekoveho-slozeni-obyvatelstva-cr-2001-2050>