

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
EVANGELICKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

Bakalářská práce

Moudrost věřících seniorů

Alena Rousková, DiS.

Katedra Sociální práce
Vedoucí práce Mgr. Noemi Komrsková
Studijní program B 7508 Sociální práce
Studijní obor Pastorační a sociální práce

Praha 2012

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci s názvem *Moudrost věřících seniorů* napsala samostatně a výhradně s použitím uvedených pramenů.

Souhlasím s tím, aby práce byla zveřejněna pro účely výzkumu a soukromého studia.

V Litomyšli dne 3. 5. 2012.

Alena Rousková

Bibliografická citace

Moudrost věřících seniorů [rukopis] : bakalářská práce / Alena Rousková;
Noemi Komrsková. Litomyšl, 2012. s. 79

Anotace

V této práci s názvem Moudrost věřících seniorů se chceme zabývat objektivním pohledem na stáří. Chceme v ní ukázat, že stáří, ač je dnešní společností často opomíjeno, může být krásným darem, který přináší mnoho pozitivního nejen pro seniora, ale i jeho blízké. Cílem této práce je rozšířit pohled většinové společnosti, která stáří málo přijímá. Jde nám o to, abychom přispěli k bližšímu pochopení seniorů. Chceme ukázat na stáří jako dar moudrosti, které může být novým poznáním pro mladé lidi.

V této práci se věnujeme moudrosti a jejímu vlivu na život, konkrétně na život věřících seniorů. Dozvíme se zde, že moudrost se získává v průběhu života a je ovlivněna zkušenostmi v něm získanými, které člověk dokáže ve svém životě využít. Ukážeme si, jak je důležité nalézt smysl vlastního života a to nejen v obdobích klidných a vyrovnaných, ale i v utrpení. Zajímá nás, zda je možné v seniorském věku, kdy člověk o mnohé schopnosti i danosti přichází, prožívat vnitřní růst a zrání.

Práce je rozdělena na dvě části, teoretickou a praktickou, které na sebe navzájem navazují a vzájemně se propojují. V teoretické části jsou zmíněny i další oblasti, které s moudrostí úzce souvisí a které nelze od moudrosti oddělit. Jsou jimi psychosociální vývoj člověka, vděčnost, smysl života, víra i smrt. V praktické části pak nalezneme konkrétní příběhy věřících seniorů, které dokládají, jak se vypořádávají se svými životními těžkostmi. Také v ní můžeme sledovat osobní růst vnitřního člověka.

Klíčová slova

Stáří, moudrost, víra, smysl života, vděčnost, smrt.

Summary

Name of the thesis: *Wisdom of Senior Believers*

Annotation

The thesis called *Wisdom of Senior Believers* deals with an objective view of the old age. We want to show that the old age, which is often neglected by the society, can be a beautiful gift that brings a lot of positives, not only to a senior but also to his loved ones. The purpose of the thesis is to extend the view of seniors and majority of the society which does not accept the old age very much. We want to contribute to a closer understanding of seniors. We want to show the old age as a gift of wisdom, which can be rather new for young people.

In the thesis we focus on wisdom and its influence on life, more specifically on lives of senior believers. Here we learn that wisdom is gained during the life and is influenced by experience gained in it that people can use in their lives. We will show you how important it is to find a meaning of your own life, not only in peaceful and balanced periods but also in suffering. We are interested whether it is possible to experience inner growth and maturation in the senior age even though people lose many abilities and quintessence.

The thesis is divided into two sections, theoretical and practical that are successive and mutually connected. In the theoretical part some more areas are mentioned, for example psychosocial development of humans, gratitude, meaning of life, faith and even death. They are closely related to wisdom and cannot be separated from wisdom. In the practical section we find specific stories of senior believers and how they face their life difficulties. The personal growth of the inner being is also discussed.

Keywords

Old age, wisdom, faith, meaning of life, gratitude, death.

Poděkování

Děkuji Pánu Bohu za posilu. Děkuji manželovi a všem třem mým milým synům za vytvoření podmínek, za podporu a trpělivost, kterou se mnou v době mého studia měli. Děkuji své vedoucí práce Mgr. Noemi Komrskové za vstřícnost, povzbuzení a cenné připomínky, které jsem od ní dostávala. Děkuji všem účastníkům výzkumu za jejich otevřenost a upřímnost při našich společných rozhovorech, velice si toho cením.

**Blaze člověku, jenž našel moudrost,
člověku, jenž došel rozumnosti.**

Bible, Přísloví 3, 13

**Stáří nemá být koncem života,
nýbrž jeho korunou.**

André Repond

Obsah

Úvod.....	11
1. Stáří.....	12
1.1. Definice stáří.....	13
1.2. Změny ve stáří.....	13
1.3. Strategie vyrovnávání se stářím.....	17
2. Psychosociální vývoj lidského života.....	19
2.1. Eriksonova teorie.....	19
2.2. Vyrovnávání se stresem.....	21
3. Pohled většinové společnosti na seniora.....	22
4. Moudrost.....	25
4.1. Životní moudrost.....	25
4.2. Charakteristika moudrého člověka.....	28
5. Vděčnost.....	32
5.1. Charakteristické znaky vděčnosti.....	32
5.2. Vliv vděčnosti na lidský život.....	33
6. Smysl života.....	35
7. Víra.....	37
8. Smrt.....	39
8.1. Definice smrti.....	40
8.2. Fáze vyrovnávání se smrtí.....	40
Praktická část.....	43
Předvýzkum.....	43
9. Výzkum.....	44
9.1. Cíle výzkumu.....	45
9.2. Charakteristika zkoumaného vzorku.....	46
9.3. Základní výzkumné otázky.....	46
9.2. Hypotézy výzkumu.....	46
9.4. Metody a techniky výzkumu.....	47
10. Rozhovory.....	48
10.1. Rozhovor číslo 1.....	48
10.2. Rozhovor číslo 2.....	52
10.3. Rozhovor číslo 3.....	57
10.4. Rozhovor číslo 4.....	63
11. Vyhodnocení předpokladů výzkumu.....	68
11.1. Vyhodnocení výzkumných otázek.....	68
11.2. Vyhodnocení hypotézy výzkumu.....	70
Závěr.....	71

Seznam literatury	73
Přílohy.....	76

Úvod

Je známo, že moudrost se přisuzuje starším lidem. Víme, že práce se seniory člověka dokáže v mnohém obohatit, což je v dnešní době velmi opomíjeno. Naopak je starý člověk často zesměšňován a odsouván tak, aby na něho nebylo příliš vidět. Je zajímavé slyšet názory lidí, kteří se podivují nad tím, že může práce se seniory člověka naplňovat a působit mu radost. Tito lidé tvrdí, že by s touto cílovou skupinou, tedy se seniory, pracovat nemohli. Podle jejich slov by to bylo pro ně příliš depresivní a neradostné, stejně tak jako pro většinovou společnost. A právě toto je jeden z důvodů, proč bylo vybráno téma „Moudrost věřících seniorů“.

Co nalezneme v této bakalářské práci? Budeme se zamýšlet nad stářím, psychosociálním vývojem lidského života, pohledem většinové společnosti na seniora, vděčností, vírou, smyslem života, smrtí a moudrostí. V teoretické i v praktické části se pokusíme nalézt odpovědi na otázky, z čeho moudrost u seniorů pramení a kdo ji může získat. V praktické části použijeme kvalitativní výzkum, ve kterém se budeme zabývat problémy, které mohou přispívat k nespokojenosti v seniorském věku a také skupinovému schématu člověka. Vancouverský dotazník mapuje míru neuroticismu a my vycházíme z předpokladu, že moudrost je tím větší, čím je menší neuroticismus jako osobnostní faktor člověka.

Musíme zdůraznit, že tato práce vychází z práce absolventské, kterou dále rozšiřujeme v pohledu na seniora. Využijeme z ní tedy již zpracované části, které rozšíříme o nové metody práce a dále se blíže věnujeme kapitole o stáří, o pohledu většinové společnosti a o smrti. K dalšímu a podrobnějšímu pochopení seniora jsou napsány zcela nové kapitoly o psychosociálním vývoji člověka, moudrosti, vděčnosti, smyslu života a víře.

1. Stáří

V této práci je hlavním tématem moudrost věřících seniorů, proto začínáme kapitolou o stáří, která má za úkol informovat o vývojovém období, ve kterém se senioři právě nachází.

Stáří můžeme definovat i jako celoživotní proces, který probíhá po celý náš lidský život. Jeho začátek je v době narození a jeho konec ve smrti. Tímto časovým úsekem lidského života se zabývají a studují ho mnohé obory, jsou jimi především psychologie, sociologie, biologie, medicína, teologie, etika atd.

Období stáří není vůbec jednoduché „nejen proto, že člověku stárnutím ubývá sil, že se tělo opotřebovává a slábne, že člověk ztrácí své postavení a význam v zaměstnání, někdy i v rodině, ale také proto, že v naší současné společnosti téměř není pro stáří místo. Mládí je glorifikováno a spojováno se štěstím, rozkvětem a úspěchem, zatímco stáří je rozpačitě opomíjeno až ignorováno a jsou mu připisovány negativní kvality, jako je bezmoc, beznaděj, zoufalství nebo zbytečnost.“¹

Pohled naší společnosti na stáří a staré lidi je většinou negativní. „Stáří je chápáno jako období, kdy může člověk pouze chátrat, v nejlepším případě si zachovává část toho, co získal dříve.“² Víme, že většinová společnost starého člověka nepřijímá.

¹ Krizová intervence, Daniela Vodáčková a kol., Portál, s. r. o., Praha 2007, str. 292

² Vývojová psychologie – dětství, dospělost, stáří, Marie Vágnerová, Portál, s. r. o., Praha 2000, str. 443

1.1. Definice stáří

Ve vývojové psychologii se pod pojmem stárnutí rozumí „souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu, které podmiňují jeho zvýšenou zranitelnost a pokles schopností a výkonnosti jedince a jež kulminují v terminálním stádiu a ve smrti.“³

1.2. Změny ve stáří

Stáří s sebou přináší mnohé změny jak tělesné, tak i psychické. Mezi změny ve stáří patří zhoršení smyslového vnímání i paměti, pokles inteligence a tvořivosti. Ve stáří se musí člověk často oddělit od svých blízkých. Z původní rodiny odcházejí děti, rodí se vnoučata, starší člověk se musí loučit se svou původní rodinou, přáteli, zaměstnáním, často musí měnit i bydlení a smířovat se s tím, že si na všechno nestačí již sám. Rytmus života se zpomaluje a někdy i prohlubuje vlastní prožívání. Člověk potřebuje zpracovávat svou minulost, přítomnost i budoucnost. Někteří senioři se brání tomuto zpracovávání a přemýšlení a udržují svou stabilitu přehnanou aktivitou, jakoby se bojí zastavit se (smysl jim často dává péče o domácnost, zahrádku atd.).

1.2.1. Běžné fyzické změny

1. Orgány:

- některé orgány stárnou rychleji než jiné,
- „zatím nebyl nalezen orgán, který by byl zodpovědný za stárnutí“.⁴

2. Kůže:

- ztrácí svoji elasticitu a stává se vráscitou a sušší,

³ Vývojová psychologie, J. Langmeier a D. Krejčířová, Grada Publishing, a. s., 2006, str. 202

⁴ Bláznit je lidské – učebnice psychiatrie a psychoterapie, Klaus Dörner, Ursula Plog, Grada Publishing, 1999, str. 250

- lehčeji vznikají modřiny, otoky a zároveň pomaleji ustupují,
- na viditelných částech těla je zcela běžná pigmentace kůže.

3. Vlasy:

- vlasy bývají šedé nebo bílé, především z důvodu, že barevnost nově vyrůstajících vlasů je snížena,
- u mužů je častější plešatost kvůli vyšší hladině androgenů.

4. Krevní cévy:

- jsou křehčí.

5. Hybnost:

- protože metabolismus bílkovin podléhá změnám, kosti jsou lámavější,
- „svaly vykazují oslabení a úbytek svalové tkáně (atrofie), především na nohou a rukou,“⁵
- prevence ztráty pohybových schopností je tělesná aktivita,
- platí zde zásada, že co člověk ve stáří nepoužívá, o to přijde.

6. Smyslové orgány:

- zhoršuje se zrak – oční čočka ztrácí svoji pružnost, a tím oko hůře zaostřuje na blízkost,
- sluch – ztrácí se citlivost na vyšší tóny,
- chuť i čich jsou také méně citlivé.

7. Trávení:

- „sekrece trávicích šťáv se snižuje a pohyby trávicího svalstva (peristaltika) ochabují.“⁶

⁵ Bláznit je lidské – učebnice psychiatrie a psychoterapie, Klaus Dörner, Ursula Plog, Grada Publishing, 1999, str. 250

⁶ Bláznit je lidské – učebnice psychiatrie a psychoterapie, Klaus Dörner, Ursula Plog, Grada Publishing, 1999, str. 251

8. Adaptace:

- přizpůsobivost ke změněným podmínkám je pro člověka velmi důležitá, ale s přibývajícím stářím ztrácí na efektivitě a rychlosti, k tomu částečně dochází v důsledku strukturálních změn, ale částečně i v důsledku jejího zneužívání u starších lidí. Člověk potřebuje často navštěvovat lékaře a absolvuje mnohé hospitalizace, někdy i operace.

1.2.2. Běžné psychické změny

1. Psychické schopnosti:

- „dnes víme, že stáří hraje jenom vedlejší roli a že např. poslední postavení v zaměstnání, školní vzdělání, zdraví, motivace, přístup a prostředí (míra vnější stimulace) jsou pro intelektové schopnosti ve stáří mnohem významnější než jenom pouhý věk.“⁷

2. Schopnost učení:

- se věkem neztrácí, ale proměňuje se, což znamená, že se sice nové informace až tak dobře člověku nezapamatovávají, ale pro jejich učení hraje velmi důležitou roli motivace a způsob podání nové informace,
- také při demenci selhává nejprve vštípivost paměti, ale zůstává dlouho logické myšlení a emoční inteligence,
- je prokázáno, že sice některé mozkové buňky umírají, ale že se vytváří i nové buňky a nervová spojení v mozku, proto se i starší lidé mohou naučit něčemu novému.

⁷ Bláznit je lidské – učebnice psychiatrie a psychoterapie, Klaus Dörner, Ursula Plog, Grada Publishing, 1999, str. 250

3. Paměť:

- „staří lidé si dobře vzpomínají na události ze svého mládí, špatně si však pamatují nové prožitky. Není jednoznačné, zda se ve stáří skutečně objevuje zlepšení staropaměti, nebo zda snížení možnosti kontroly vyvolává dojem zlepšení. Také zde je nutné přičítat velký význam motivaci. Starý člověk se raději zabývá průběhem svého života, také vzpomínkami na staré časy, ale ztrácí zájem o současné události.“⁸

4. Psychomotorika:

- od třiceti let se již dá pozorovat mírné zpomalení psychického tempa a psychomotorických schopností,
- velmi důležitá je však opět motivace, zdraví a také to, čím se člověk stále zabývá (řízení auta, šití, ruční práce, psaní).

5. Osobnost:

- je možné říci, že se ve stáří sociální kontrola mění, což ovlivňuje osobní jednání,
- podle typologie osobnosti (cholerik, sangvinik, melancholik, flegmatik) je vykreslován i obraz stárnoucí osobnosti, velmi záleží na ochotě k učení se novému a aktivnímu či pasivnímu přístupu k životu,
- depresivněji laděný člověk má i větší pravděpodobnost hlubších projevů stárnutí.

6. Úzkost:

- tento pocit většinou ve stáří polevuje, člověk již našel své místo na světě a také získal i určitý nadhled na danou vlastní situaci,

⁸ Bláznit je lidské – učebnice psychiatrie a psychoterapie, Klaus Dörner, Ursula Plog, Grada Publishing, 1999, str. 251

- musí se však vypořádávat s jiným trápením např.: pocity nechtěnosti, finanční nejistoty, zbytečnosti a nepotřebnosti, osamělosti, nudy a bezcílnosti, strach ze smrti aj.

Ve stáří také nastávají emoční změny, kdy se snižuje celková intenzita emocí, což má své klady i záporny. Člověk se dokáže podívat na spoustu věcí s odstupem a s větší rozvahou, ale zároveň se může více zaměřit sám na sebe a daná přecitlivělost může být vystupňována až v převládající hypochondrii.

1.3. Strategie vyrovnávání se stářím

„Z hlediska přizpůsobování se problémům stáří můžeme rozlišovat několik typů“⁹ či spíše strategií vyrovnávání se stářím. Ve výzkumu absolventské práce, ze které vycházíme, můžeme nalézt konkrétní příběhy respondentů přiřazených k těmto jednotlivým strategiím:

1. *Konstruktivní strategie* – představuje ji člověk, který je stále aktivní a nepřestává mít i s přibývajícím věkem radost ze života a ze vřelých citových vztahů k blízkým lidem. Zná možnosti svého výkonu, svá omezení, akceptuje i eventualitu smrti a přijímá ji bez nadměrného strachu a zoufalství. Takový člověk je ve svém věku snášenlivý, dokáže si najít radost z toho, co ještě dokáže udělat dle svých schopností a možností. Většina těchto lidí má v psychologické anamnéze šťastné dětství, spokojeně prožitou i pozdní dospělost, šťastné manželství a rodičovství – samozřejmě i tito lidé museli čelit různým těžkým životním situacím, které byli nuceni překonávat.

⁹ Vývojová psychologie, J. Langmeier a D. Krejčířová, Grada Publishing, a. s., 2006, str. 208

2. *Strategie závislosti* – tato strategie je sice méně příznivá, ale v sociální oblasti je přijatelná. Tito lidé spíše přenechávají zodpovědnost na druhých a také více na ně spoléhají než sami na sebe. Nemají velké ambice. Muži přenechávají rozhodování ženě, která získává podobnou dominanci, jakou v jejich dětství většinou měla matka.
3. *Strategie obranná* – projevuje se přehnanou aktivitou, která by měla zahnat všechny starosti, myšlenky na jakékoli obtíže a i na svoji konečnost. Tito lidé se velice kontrolují a jednají přísně podle zvyků a konvencí, až s nutkavým pedantstvím.
4. *Strategie hostility* (nepřátelství a hněvivosti vůči druhým) – tito lidé dávají vinu druhým za své nezdary. Bývají často podezíraví, agresivní a stále si na něco stěžují.
5. *Strategie sebenenávisti* – někteří staří lidé obracejí agresivitu sami vůči sobě. Jsou sami k sobě příliš kritičtí, vidí svůj dosud prožitý život jako naprosté selhání. V anamnéze se často objevují ambivalentní vztahy vůči rodičům, neuspokojivý manželský život, mají pocity osamělosti a vlastní neužitečnosti. Smrt berou jako milosrdné vysvobození z jejich velmi neuspokojivého života.

2. Psychosociální vývoj lidského života

V životě každého člověka jsou velice důležitá všechna vývojová období lidského života. Celá osobnost seniora, kterému se nyní věnujeme, je výsledkem všech předchozích vývojových období, ale také adaptací na nezbytné obtíže vyššího věku. Z výzkumu absolventské práce je zřejmé, že celý život člověka ovlivňují vztahy z původní rodiny, ze které vychází. Neznamená to však, že pokud má někdo špatný začátek svého života, například je nechtěným nebo týraným dítětem, nemůže mít dobrý průběh života nebo jeho konec. Musí však vynaložit více úsilí pro změnu svého skupinového schématu – musí více pracovat na svých vztazích minulých, ale i současných. Uvědomme si proto, jak i ve stáří nás může ovlivňovat naše dětství, naše životní zkušenosti i krize, které prožíváme a které jsme již prožili. Předpokládáme, že je velice důležité, aby člověk sám na sobě dokázal pracovat v celém svém životě.

2.1. Eriksonova teorie

Erikson se ve své teorii psychosociálního vývoje zaměřil na to, co se děje v průběhu celého života v oblasti osobnosti člověka, a především pak v jeho emocionálním životě. V jeho zájmu bylo přijít na to, „jak se mění sebepojetí člověka – jeho ‚já‘ (ego) a jeho totožnost – identita.“¹⁰ Ukázal nám osm stupňů celoživotní cesty.

„Tyto stupně odvozoval od toho, jakého druhu je v té které fázi života konflikt mezi vnitřními a vnějšími silami – mezi přirozeným postupem zrání

¹⁰ Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie Možnosti, které čekají, Jaro Křivohlavý, Grada Publishing, a.s., Praha 2011, str. 74

člověka a sociálními požadavky a normami, které jsou na jeho jednání v daném věku kladeny.“¹¹

Vycházel z přesvědčení, že pokud člověk zvládne konflikt na nižším stupni, získá tak sílu k dalšímu zvládnutí konfliktu na stupni vyšším. Erikson upozorňuje, že na každém vývojovém stupni čekají na člověka různé konflikty a pokud je úspěšně zvládne, může získat vyšší stupeň zralosti osobnosti.

Nyní popíšeme tyto konflikty, o kterých Erikson hovořil, s tím, že postup zrání probíhá podle čísel od shora dolů:

1. konflikt mezi důvěrou a nedůvěrou,
2. konflikt mezi naprostou svobodou (autonomií) a pochybnostmi,
3. konflikt mezi iniciativou a zahanbením,
4. konflikt mezi pilností a pocity méněcennosti,
5. konflikt mezi vytvářením vlastní totožnosti a identitou plnou zmatku,
6. konflikt mezi intimitou a izolací,
7. konflikt mezi předáváním a stagnací,
8. konflikt mezi integritou a zoufalstvím.

Lze se domnívat, že seniorů se týkají poslední tři stupně konfliktu, ve kterých mohou prožívat napětí mezi tím, zda se sociálně angažovat, nebo se stáhnout do ústraní. Může se vyskytovat i napětí, zda předat své zkušenosti, znalosti, dovednosti, čas i ochotu naslouchat či stagnovat anebo ustrnout ve vlastním vývoji.

Jaro Křivohlavý se na psychický vývoj člověka dívá jako na tělo, jehož součástí jsou různé orgány. Tyto orgány, aby člověk mohl kvalitně žít, musí fungovat a navzájem spolupracovat. Můžeme je rozdělit na duševní a kognitivní. Mezi duševní orgány lze zařadit touhu, přání, cíl. Mezi kognitivní

¹¹ Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie Možnosti, které čekají, Jaro Křivohlavý, Grada Publishing, a.s., Praha 2011, str. 74

orgány zase patří postoje, hodnotové priority, otázky po smysluplnosti, vztah k sobě samotnému i k druhým lidem, přesvědčení, emoce, myšlenkové aktivity, strategie zvládání těžkostí, různé formy přizpůsobování. Pokud však nejsou duševní a kognitivní orgány v souladu, dochází k disharmonii – desintegraci, a ta se podle Eriksona projevuje zoufalstvím.

2.2. Vyrovnávání se stresem

I senioři prožívají různé těžké životní situace, kterou mohou způsobit stres. Podíváme se, jak dr. Elizabeth Kübler-Rossová popsala pět etap, kterými člověk prochází, když se vyrovnává s těžkou traumatickou zkušeností. Tyto etapy nemusí přicházet vždy v tomto pořadí a také ne každý člověk projde všemi. Ukazují nám však, že zpracování traumatické zkušenosti může trvat jistou dobu. Jednotlivé fáze jsou reakcí i na smrt blízkého člověka či jakýkoli jiný stres, problém v životě.

1. *Popření* – člověk nemůže uvěřit, že daná skutečnost je pravdou.
2. *Hněv* – objevují se silné emoce plné hněvu a zlosti proti všem a všemu, hledá se viník.
3. *Smlouvání* – člověk v této fázi přehodnocuje svůj dosavadní život, své postoje a se smrtí smlouvá o čas; „intenzivně shání informace o nových, zázračných léčebných metodách apod.“¹²
4. *Deprese* – člověku dojde skutečný stav věci, a tímto zjištěním pak propadá v depresi – lítosti a smutku.
5. *Přijetí* – jedinec dochází ke smíření a přijetí dané situace.

¹² Lékařská psychologie, Vymětal Jan, Portál, s. r. o., Praha 2003, str. 279

3. Pohled většinové společnosti na seniora

„V dnešním světě, který je tak zaměřen na úspěch a růst, vydávají lidé nesmírnou energii na to, aby vše účinně a bezpečně ovládli, ale zároveň trpí milióny lidí samotou, izolací, nedostatkem přátelství a intimity, rozbitými vztahy, nudou, pocitem prázdnoty, depresí, pocitem bezcennosti.“¹³

Pro tuto práci je jistě důležité a nezbytné zmínit i současný pohled dnešní většinové společnosti na seniora. Je známo, že je člověk většinovou společností hodnocen především z hlediska pracovního výkonu a fyzické krásy i přitažlivostí. Z různých výzkumů víme, že ne vždy výkonní a úspěšní lidé však vedou kvalitní, spokojený život a mají spokojené mezilidské vztahy.

V současné uspěchané a přetechnizované době „senioři zdržují a překáží“, doktorka Tošnerová se zabývá týráním seniorů a je to velmi bohatý materiál ke studiu. Zákony o dávkách a příspěvcích na péči paradoxně způsobily větší míru zanedbávání seniorů v domácím prostředí bez nákupu sociálních služeb. Rodina sama je celý den v práci a příspěvek seniora používá ke zlepšení vlastní situace.

Zdá se, že příliš aktivní i méně aktivní lidé jsou, pokud jde o výkon, stejně ohroženi, že jim nebude porozuměno a nebudou umět dobře žít. Život je mnohem více než výkon, a to je dobře vidět právě u moudrých seniorů, kteří třeba nemohou pracovat, ale dokáží žít velmi zralý a vyrovnaný život a smířovat se s těžkostmi, které přichází.

Díky tomu je i v některých oborech vidět lidi různých věkových skupin, kteří společně odvádí výbornou práci. Jak se zdá, je ideálem, alespoň podle různých průzkumů, smíchaný pracovní tým všech věkových skupin, protože tak lze skloubit odvalu mládí, využít praxi a zkušenost starších pracovníků,

¹³ Seelsorge die aus dem Herzen kommt, Henri J. M. Nouwen, Herder Verlag Freiburg 1989, str. 24

všestranný rozvoj či vzdělání, kvalitní tradici a také předávání zkušeností lidí v oboru končících.

Možnost předat zkušenosti je velmi silný princip, přispívající k vyrovnávání se při přechodu z pracovního procesu, nebo v procesu nutného snižování aktivity. Je to jedna ze základních potřeb člověka, potřeba sebepřijetí a, v každé fázi života, potřeba smyslu. Předat zkušenost zaručuje, že život člověka byl oceněn a jeho zkušenost má smysl. Již v Bibli se hovoří, že se synové mohou stavět na ramena otců a děti tak nemusí objevovat pracně to, co bylo již dávno objeveno. Mohou se tedy vyvarovat chyb minulých generací.

„Každým jejich soužením byl sužován
a anděl stojící před jeho tváří je zachraňoval;
svou láskou a shovívavostí je vykupoval,
bral je na svá ramena a nosil je po všechny dny dávné.“¹⁴

Americký psycholog Maslow „si všiml rozdílu potřeb u dospívajících oproti dětem. Tyto odlišnosti v lidských potřebách v průběhu stárnutí či zrání osobnosti se přitom pokusil sestavit do podoby pyramidy.“¹⁵ Na nejspodnější části pyramidy jsou biologické a fyziologické potřeby, na dalším stupni je to potřeba bezpečí, dále potřeba blízkého sociálního kontaktu (láska), potřeba kladného sebehodnocení a úcty prokazované mi druhými lidmi, potřeba sebeprojevení, seberealizace či sebeaktualizace a na posledním nejvyšším stupni pak potřeba spirituality.

„Podle Maslowa se vyšší potřeby uplatňují až po uspokojení nižších potřeb. Znamená to, že nejnaléhavější cíle (až do svého dosažení) plně ovládnou

¹⁴ Bible, Český ekumenický překlad (1993), Česká biblická společnost, Izajáš 63, 9

¹⁵ Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie Možnosti, které čekají, Jaro Křivohlavý, Grada Publishing, a. s., Praha 2011, str. 73

vědomí a vůli. Méně naléhavé potřeby jsou přitom minimalizovány, zapomenuty nebo popřeny. Jakmile jsou nižší potřeby plně uspokojeny, vynoří se další, vyšší potřeba, která rovněž na nějakou dobu ovládne vědomý život i organizaci chování.“¹⁶

¹⁶ Dějiny psychologie, Alena Plháková, Grada Publishing, a. s., Praha 2006, str. 219

4. Moudrost

Moudrost je dalším ústředním tématem této práce. Věnujeme se jí zde, abychom pochopili, jak ji člověk může získat a stát se moudrým. Co si tedy můžeme představit pod slovy moudrost seniorů a jaké jsou jejich charakteristické znaky? Na tyto otázky se nyní pokusíme odpovědět.

„Moudrost je lepší než perly,
nevyrovnají se jí žádné skvosty.“¹⁷

Podle Petersona a Seligmana je moudrost určitý druh inteligence, který není závislý na inteligenčním kvocientu – IQ. Znamená to tedy, že člověk sice něco ví a zná, ale především vše souvisí s životními těžkostmi, které zvládl a zároveň tyto získané zkušenosti byl schopen dál využít ve svém životě.

4.1. Životní moudrost

O životě člověka lze hovořit jako o cestě. Vždyť víme, že každá cesta má svůj začátek, průběh a konec. „Se životem je tomu do určité míry obdobně. I ten má svůj začátek – narození, svůj průběh – dětství, dospívání a dospělost a nakonec svůj závěr.“¹⁸ Křesťané věří, že život je dar od Boha Stvořitele. Pán Bůh nám dal tento dar, a proto bychom se o něj měli s náležitou odpovědností starat. V Bibli se dozvídáme o tom, jak a podle jakých pravidel máme žít.

¹⁷ Bible, Český ekumenický překlad (1993), Česká biblická společnost, Přísloví 8,11

¹⁸ Poslední úsek cesty, Jaro Křivohlavý a Stanislav Kaczmarczyk, Návrat domů, Praha 1995, str. 3

„Nauč nás počítat naše dny,
ať získáme moudrost srdce.“¹⁹

Jak vlastně lze dosáhnout moudrosti? Víme, že se člověk moudrým nerodí. Moudrost se začne objevovat až v době, kdy už máme prožitý kus života, kdy jsme již museli řešit různé životní problémy, tragédie, spory a konflikty. A právě v této chvíli, kdy se řeší těžké životní situace, se moudrost začíná rodit a růst. Jsou známé různé studie, které potvrzují, že existuje určitá souvislost mezi věkem a moudrostí. Obvykle starší lidé bývají moudřejší než lidé mladší, ale samozřejmě to neznamena, že starší člověk má vždy míru moudrosti vyšší.

Erikson je přesvědčen, „že moudrost je trvalý výsledek toho, že se danému člověku podařilo v životě úspěšně zvládnout obtíže i posledního vrcholného stádia zrání osobnosti, a tak dospět až do opravdové dospělosti. Rozumí tím vykrystalizování schopnosti přijímat s nadhledem úspěchy i neúspěchy a dosažení integrity, harmonického stavu osobnosti.“²⁰

V praktickém životě je to i o překonání zoufalství a beznaděje. Erikson tvrdí, že pokud člověk ve svém životě dosáhne moudrosti, tak dojde k přesvědčení, že svůj život nepromarnil, našel v něm smysl a že smysl života nebyl marný. Moudrost tedy jistě souvisí se „životními těžkostmi, z nichž daný člověk vyšel jako ten, kdo je lépe schopen sdílet to, čemu se naučil s druhými lidmi“²¹ souvisí s ní i hloubka poznání o životě.

¹⁹ Bible, Český ekumenický překlad (1993), Česká biblická společnost, Žalm 90, 12

²⁰ Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie Možnosti, které čekají, Jaro Křivohlavý, Grada Publishing, a. s., Praha 2011, str. 88

²¹ Psychologie moudrosti a dobrého života, Jaro Křivohlavý, Grada Publishing, a. s., 2009, str.

Pro křesťana je zdroj moudrosti popsán v Bibli v Žalmu 119, 97 – 104:

„Jak jsem si tvůj Zákon zamiloval!
Každý den o něm přemýšlím.
Nad nepřátele mě činí moudřejším tvá přikázání,
navěky jsou moje.
Jsem prozíravější než všichni moji učitelé,
neboť přemýšlím o tvých svědectvích.
Rozumu jsem nabyt víc než starci,
neboť tvá ustanovení zachovávám.
Před každou zlou stezkou jsem zdržel své kroky,
držel jsem se tvého slova.
Neodchyluji se od tvých soudů,
neboť ty mi ukazuješ cestu.
Jak lahodnou chuť má co mi říkáš!
Sladší než med je to pro má ústa.
Z tvých ustanovení jsem nabyt rozumnosti,
proto nenávidím každou stezku klamu.“

Pro každého člověka je otevřená cesta ke zlému, která se často zdá být nejjednodušší. Cesta k moudrosti je cestou stálého hledání. Věřící člověk má cestu k moudrosti otevřenou studiem Bible, Božího Slova a modlitbou – což se dá nazvat vrcholnou psychohygienou. Tomáš Halík napsal knihu: „Co je bez chvění, není pevné.“ Hledači moudrosti bývají charakterizováni tím, že jsou ochotni s chvěním měnit sami sebe a dopřávat naději změny i druhým.

4.2. Charakteristika moudrého člověka

Americká socioložka M. Ardeltová se věnovala charakteristikám osobnosti, které mají vliv na to, že člověk jedná moudře. Jsou jimi:²²

1. *Kognitivní charakteristiky:*

- schopnost porozumět životu,
- chápat hlubší význam různých jevů, událostí a dění pro další rozvoj vlastního života i mezilidských vztahů,
- hlubší uvědomování si jak kladných, tak i záporných aspektů lidské podstaty,
- poznávání přirozených hranic (limitů) možností lidského poznávání a vědomostí,
- ujasnění si nepředvídatelností a neurčitostí života.

2. *Reflektivní charakteristiky:*

- hlubší uvědomění si subjektivity ve vlastním myšlení – a v praxi poté překračování vlastního subjektivismu,
- uvědomování si projekce vlastních představ do dění a druhých lidí,
- redukce egoismu, egocentrismu a neustálý boj s narcismem,
- schopnost vidění a hodnocení toho, co se děje (událostí), a to z různých perspektiv,
- kontrola přisuzování viny druhým lidem za to, co probíhá a spěje k horšímu.

3. *Emocionální charakteristiky:*

- snížení soustřednosti na sebe sama,
- větší míra porozumění variabilitě lidského chování,

²² Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie Možnosti, které čekají, Jaro Křivohlavý, Grada Publishing, a. s., Praha 2011, str. 93

- hlubší poznávání míry a druhu emocionálního prožívání (všech účastníků) v jednání s druhými lidmi,
- projevování soucitné a empatické laskavosti k druhým lidem,
- dosahování vhodného poměru kladného a negativního prožívání v jednání s druhými lidmi.

Tuto teorii dále rozšířili následovníci Aldertové Benedikovičová a Ruisel a výsledky jejich šetření prokázaly, že moudrost je tím větší, čím je menší neuroticismus jako osobnostní faktor, moudřejší lidé jsou zřejmě extravertovanější, jsou otevřenější, také přívětivější a svědomitější.

Nyní se blíže podíváme na jednotlivé body této rozšířené teorie:

1. *Moudrost je tím větší, čím je menší neuroticismus jako osobnostní faktor:*

- znamená to, že myšlení prožívání a jednání moudrého člověka je opakem obdobné aktivity neurotika. Moudrý člověk nemá potíže posuzovat věci v širších souvislostech, zvládá překračovat vlastní subjektivitu, dokáže přijmout různorodost, neurčitost a nepředvídatelnost životního dění, nemá potíže s hlubším pojetím účelu a cíle života, smysluplnosti společenského života, harmonie interpersonálních vztahů a sociální komunikace.

2. *Moudří lidé jsou zřejmě extrovertnější:*

- výzkumy prokázaly, „že osobnostní charakteristiky moudrosti jsou v kladném vztahu (korelaci) s osobnostním faktorem. Tou se rozumí preference aktivity nad pasivitou, výrazná orientace na realitu. Vše se projevuje aktivitou, asertivitou, vřelostí, vyhledáváním vzruchů

a pozitivní emocí, zvláště pak v mezilidských vztazích. Ukázalo se, že obdobný vztah je i ke kladnému sebehodnocení.²³

3. *Moudří lidé jsou otevřenější:*

- „otevřeností se rozumí zvědavý intelekt. Projevuje se tvořivostí, smyslem pro umění, pro krásu, pro fantazii, estetickým cítěním, chápáním neobyčejných idejí i zážitky často odlišné kvality. Odlišuje lidi konvenční od lidí tvořivých. Jednotlivci s nízkou otevřeností preferují spíše konvenční a tradiční zájmy a hodnoty.“²⁴

4. *Moudřejší lidé jsou přívětivější:*

- přívětivostí se myslí nejen vztah k druhým lidem, ale i vztah ke všemu živému. Více se orientují na spolupráci než na soupeření. Důvěra k ostatním převyšuje podezíravost a nedůvěru. Mezi vlastnosti těchto lidí se řadí snášenlivost, laskavost, důvěra, příjemnost, oblíbenost, společenskost, vřelost pohotovost k pomoci, tolerantnost, altruismus.

5. *Moudřejší lidé jsou svědomitější:*

- svědomitostí se rozumí pořádek, orientace na úspěch, kompetentnost, sebekázeň a zvažování alternativ.

Je tedy jistě důležité, aby člověk, pokud se chce vyznat ve svém osobním životě, znal hranice, které mu jsou vymezeny, jak říká Říčan: „stárnutím, nemocemi a tělesnými slabinami, jež mu často zůstávají dlouho skryty. Má znát i drsné stránky sociální reality, o kterých se běžně nemluví nebo které máme sklon přehlížet, dokud jsou dál než špička našeho nosu. Bolest a tragiku

²³ Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie Možnosti, které čekají, Jaro Křivohlavý, Grada Publishing, a. s., Praha 2011, str. 95

²⁴ Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie Možnosti, které čekají, Jaro Křivohlavý, Grada Publishing, a. s., Praha 2011, str. 95

života ani jeho trapné, ubíjející lapálie není správné zakrývat růžovým paravánem. Trpké pravdy o životě jsou výzvou: chtějme od života tolik krásy, dobra a pravdy, aby to stálo za všechno utrpení, které v něm musíme podstoupit.“²⁵

²⁵ Cesta životem – vývojová psychologie, Pavel Říčan, Portál, s. r. o., Praha 2004, str. 17

5. Vděčnost

Kapitola o vděčnosti byla zařazena do této práce z důvodu, že je v životě úzce spojena s moudrostí a nelze je tedy od sebe oddělovat.

Co si můžeme představit pod pojmem vděčnost? Slovo vděčnost se v českém jazyce odvozuje od slova dík. Znázorňuje vyjádření díku, jde tedy o děkování.

Vděčnost způsobuje v lidské psychice větší míru kladného hodnocení života. Vděčný člověk více pociťuje, že se cítí dobře, vyskytuje se u něj vyšší míra optimismu při pohledu do budoucnosti, vyjadřuje více kladných citů, zvyšuje se u něj sociální motivace (jako je vyšší míra empatie, poskytnutí pomoci druhým lidem a poskytnutí i přijímání sociální opory), dosahuje lepší kvality spánku a vede člověka k intenzivnější péči o zdraví.

„Vděčnost zároveň snižuje množství uváděných subjektivních zdravotních potíží a snižuje intenzitu negativních afektů (záporných citů – což bylo prokázáno zvláště zřetelně pro deprese a úzkosti).“²⁶

5.1. Charakteristické znaky vděčnosti

Pro lidi, kteří vykazují vyšší míru vděčnosti, jsou charakteristické tyto rysy:

- vyšší míra pocitu pohody,
- vyšší míra životní spokojenosti,
- mají kladnou emocionalitu,
- zároveň mají i vyšší hodnoty pozitivních emocí,

²⁶ Psychologie vděčnosti a nevděčnosti Kudy vede cesta k přátelství?, Jaro Křivohlavý, Grada Publishing, a. s., Praha 2007, str. 91

- bývají více prosociálně orientovaní – to znamená, že jsou k druhým lidem citlivější - empatičtější, více jim pomáhají a také častěji odpouštějí,
- „vyznačují se výraznější vnitřní, autenticitou (opravdovou, intrinsickou) spiritualitou a mají kladnější postoj k tomu, co se označuje termínem náboženství,“²⁷
- mívají nižší hodnoty negativních emocí, například deprese, úzkost, závist,
- nejsou tolik zaměřeni na materialistické a materiální hodnoty.

5.2. Vliv vděčnosti na lidský život

Jaro Křivohlavý hovoří o tom, že lidé, kteří vykazují vyšší míru vděčnosti v subjektivním sebehodnocení, „neignorují negativní stránky života, ani je nepopírají. Vidí je dosti zřetelně – realisticky.“²⁸ Vděčným lidem se nevyhýbají těžké životní zápasy, musí jimi také procházet, ale zaujímají k nim zcela odlišný postoj.

„Vděčnost je daleko více než emoce. Je to oslava lidství.“

David Steindl-Rast

Je zřejmé, že se člověk s vděčností nerodí, ale postupem času se jí musí učit, a tím se stává vděčným. V psychologii se hovoří o vděčnosti ve dvou rovinách. První rovinou je tzv. osobní vděčnost a druhou rovinou je vděčnost tzv.

²⁷ Psychologie vděčnosti a nevděčnosti Kudy vede cesta k přátelství?, Jaro Křivohlavý, Grada Publishing, a. s., Praha 2007, str. 83

²⁸ Psychologie vděčnosti a nevděčnosti Kudy vede cesta k přátelství?, Jaro Křivohlavý, Grada Publishing, a. s., Praha 2007, str. 14

nadosobní neboli transcendentní. Osobní vděčnost nalezneme tam, kde se setkáváme s někým, kdo nám dá něco, co pro nás má určitou cenu. Dar obdržíme a poděkujeme, čímž projevujeme dárci vděčnost. S transcendentní vděčností se setkáváme, pokud prožijeme situaci, kdy nás osloví krása kolem nás. Může to být rozkvetlá louka, obraz, nově složená symfonie. Tím, že se obohatíme o tuto zážitkovou hodnotu, je možno odpovédět pocitem vděčnosti. V tomto případě jde spíše o celkový postoj vděčnosti, zde hovoříme „o osobnostním rysu vděčnosti – obecně např. za život, který nám byl dán.“²⁹ Z této fáze již je jen opravdu malý krůček k úctě k životu.

Výzkumy prokazují, že lidé, kteří si vedou pravidelný deník po dobu dvou měsíců a poctivě si každý týden zaznamenávají vše, za co mohou být vděční, se celkově cítí lépe, mají méně fyzických potíží a jsou optimističtější v pohledu do budoucnosti v porovnání s lidmi, kteří si zaznamenávají těžkosti či neutrální události, které ve svém životě prožívají. Potvrzení tohoto zjištění můžeme spatřit i u věřících lidí, kteří projevují svoji vděčnost – díky při každodenní modlitbě Pánu Bohu.

²⁹ Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie Možnosti, které čekají, Jaro Křivohlavý, Grada Publishing, a. s., Praha 2011, str. 98

6. Smysl života

S moudrostí i s vděčností člověka dále úzce souvisí i smysl vlastního života. Každý z nás, i senioři potřebují získat sebekřijetí a v každé části - fázi života nalézat smysl.

„Kdo nemá pro co žít, přestává žít.“

Viktor E. Frankl

Frankl řekl, že „smysluplným se život stane, když v něm jde o něco, co má smysl, co člověka překračuje.“³⁰ Co myslel tím, co překračuje? Frankl nastínil tři oblasti, ve kterých je možno hledat smysl života. Jsou jimi:

1. *Zážitkové hodnoty* – jsou to hodnoty, které člověk přijímá, například radost z knihy, z hudby, přátelství, ale i láska.
2. *Vlastní tvorba*.
3. *Úctyhodný postoj k tomu, co se děje* – „tím může být obrana spravedlivé věci, postavení se proti zneužití moci, statečné bojování a snášení těžké nemoci.“³¹

Frankl tvrdí, že každá situace v lidském životě v sobě obsahuje skrytý smysl. Tento smysl je možné objevit, a to trojím způsobem: vykonáním činu, prožitím hodnoty a utrpením.

³⁰ Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie Možnosti, které čekají, Jaro Křivohlavý, Grada Publishing, a. s., Praha 2011, str. 83

³¹ Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie Možnosti, které čekají, Jaro Křivohlavý, Grada Publishing, a. s., Praha 2011, str. 83

Zastavíme se u utrpení. Utrpení je přítomné v každém životě a může se objevovat i v každé životní fázi, tedy i u seniorů. Záleží však na jedinci, jaký postoj k němu zaujme. „Lidé, kteří ve svém životě postrádají smysl, trpí tím, co logoterapie nazývá ‚existenciální vakuum‘ (prázdnota).“³² Vyskytuje se zde nebezpečí, které se týká i seniorů, neboť i oni prožívají různé krize a pokud v nich nenaleznou smysl, mohou se dostat do tohoto existenciálního vakuu. Právě tato prázdnota se nachází u kořene velkého počtu sebevražd, a to i mezi zjevně úspěšnými a bohatými lidmi.

Podle Eriksona je jeden z nejdůležitějších úkolů ve stáří „dosáhnout integrity v pojetí vlastního života.“³³ To se projevuje tím, že člověk dokáže přijmout vlastní život jako celek a pochopí i smysl svého života. Každý člověk, tedy i senior, potřebuje zhodnocovat svůj život pozitivně, jako ukončené dílo, a pak dokáže i přijmout vlastní konec. To, že se senior dokáže vyrovnat se svým celým, prožitým životem, usnadňuje i jeho konečné vyrovnávání se smrtí. Je důležité přijmout i svoji vlastní nedokonalost a smířit se svými vlastními nedostatky, které má. Moudrý senior dokáže hledět do své minulosti, přítomnosti i budoucnosti. S tímto jejich pohledem pak úzce souvisí právě již výše zmiňovaná vděčnost.

„Mnoho lidí se nechce dívat zpátky. Jistě není povzbudivé se dívat na hříchy minulosti, na omyly a prohry. Z toho mohou vyjít i další selhání v přítomnosti. Je však dobré se podívat zpátky, abychom viděli, kde jsme byli a co Pán udělal v nás a skrze nás.“³⁴

Je zapotřebí být pravdivý sám k sobě už proto, že nemá smysl si nic předstírat, a je třeba vidět uplynulý život ve světle takovém, v jakém byl prožit.

³² Přehled teorií osobnosti, Victor J. Drapela, Portál, s. r. o., Praha 2008, str. 151

³³ Vývojová psychologie – dětství, dospělost, stáří, Marie Vágnerová, Portál s. r. o., Praha 2000, str. 444

³⁴ The Bumps are what you climb on, Warren W. Wiersbe, Baker Books 2000, str. 18 -19

7. Víra

Nyní se dostáváme k předposlední kapitole v teoretické části. Víme, že víra v Boha má jistě pozitivní vliv na lidskou odolnost, lze ji tedy dávat do souvislosti se smysluplným uspořádáním lidského života.

„Moudrost, ta je u Boha, i bohatýrská síla,
u něho je rozvaha i rozum.“³⁵

Co vlastně v křesťanském pojetí znamená věřit Bohu? Víra v Pána Boha představuje určitý postoj člověka, který touží po spasení a „přestává se spoléhat na vlastní úsilí, ať už zbožné činy, mravní dobrotu nebo cokoli jiného.“³⁶ Jedná se o životní postoj, kdy člověk naprosto důvěřuje v Ježíše Krista a ve všem na něj spoléhá.

„Důvěřuj Hospodinu celým srdcem,
na svoji rozumnost nespolehej.
Poznávej ho na všech svých cestách,
on sám napřímí tvé stezky.
Nebud' moudrý sám u sebe,
boj se Hospodina, od zlého se odvrát'“³⁷

³⁵ Bible, Český ekumenický překlad (1993), Česká biblická společnost, Job 12,13

³⁶ Nový biblický slovník, Morris L. L.: Víra, věrnost, v: Douglas J. D. (vyd.), Návrat domů, Praha 2009, str. 1092

³⁷ Bible, Český ekumenický překlad (1993), Česká biblická společnost, Přísloví 3, 5 - 7

„K. I. Pargament na základě rozhovorů s více než pěti sty respondenty zjistil, že většině z nich dodávala víra sílu při zvládnání obtíží, poskytovala jim určitý odstup a nadhled. Věřící osoby se ve srovnání s nevěřícími více zaměřovaly na problém a méně často se snažily zátěžovým situacím vyhnout.“³⁸

Víme, že víra úzce souvisí také i s odpuštěním. Odpuštění člověka sobě samému i lidem kolem sebe má také vliv na nenávisť, agresivní tendenci, smíření se životem i s vlastní konečností. Odpuštění snižuje vnitřní intrapersonální tlaky a může i udržovat nebo upravit interpersonální vztahy. Samozřejmě nelze odpuštění chápat jako přehlížení, popření, zapomenutí či toleranci něčeho nežádoucího a špatného. Odpuštění je krok k odstranění nepřátelství a hněvivosti vůči sobě i druhým.

Z provedeného výzkumu v praktické části absolventské práce jasně vyplývá, že respondenti, kteří nebyli smířeni se životem i smrtí, nedošli k odpuštění vůči druhým lidem ani vůči sobě.

³⁸ Psychologie lidské odolnosti, Karel Paulík, Grada Publishing, a.s., 2010, str. 142

8. Smrt

Víme, že pochopení smyslu lidského života člověka vede k moudrosti, vděčnosti, ke smíření se životem i ke smíření s vlastní konečností.

Moudrost stáří můžeme i nazvat dobou, kdy se člověk připravuje na smrt. Proto i téma smrti patří do této práce. „Stáří je časem, kdy se život uzavírá v jeden celek, který obsahuje hodnotící prvky.“³⁹ Pro moudrého seniora je velmi důležité a nezbytné, aby našel samotný smysl svého života. Připomeňme si, jak podle Frankla může jedinec „objevit smysl v životě, a to trojím různým způsobem.“⁴⁰ Jednak je to vykonáním činu – podle Frankla má každá činnost určitý smysl v životě, prožitím hodnoty – tím myslí každý zážitek, který člověka obohacuje a utrpením – které se také může objevit v životě, ale záleží pak na každém jedinci, jaký k němu zaujme postoj.

„Kvalita života člověka určuje kvalitu jeho smrti.“

Elisabeth Kübler-Ross

V této práci vycházíme z křesťanské víry, že člověk byl stvořen Hospodinem. Bůh stvořil člověka ne pouze po fyzické stránce, to znamená jen tělo, ale součástí člověka je i duch a duše. James Montgomery Boice uvádí ve své knize,⁴¹ že díky pádu Adama a Evy v Edenu však byly tyto tři části člověka narušeny. Důsledek duchovní smrti pak znamená odcizení se Bohu, což pro člověka má hluboký a trvalý následek. „I vy jste byli mrtvi pro své

³⁹ Lékařská psychologie, Jan Vymětal, Portál, s. r. o., Praha, 2003, str. 46

⁴⁰ Přehled teorií osobnosti, Victor J. Drapela, Portál, s. r. o., Praha 2008, str. 149

⁴¹ Foundation of the Christian faith, James Montgomery Boice, Downers Grove, Inter Varsity Press 1986, str. 201

viny a hříchy.“⁴² Pokud se však k Bohu člověk navrátí, skrze Boží milost může duch opět v člověku růst. Smrt ducha však také zasahuje i duši, a v důsledku toho se stávají lidé ochablými i mravně zkaženými. Smrt ducha a duše má za následek i smrt těla.

8.1. Definice smrti

V psychologickém slovníku nalezneme pod pojmem smrt člověka, že je to stav, kdy „dochází k nezvratným změnám v mozku a v jejich důsledku k selhání center řídících krevní oběh a dýchání.“⁴³ K tělesné smrti se přibližujeme již od samého zrození. Je něčím, co je budoucí, přicházející a neodvratné. Proto ke smíření se smrtí nám pomáhá životní moudrost, vděčnost a víra v Boha.

8.2. Fáze vyrovnávání se smrtí

„Smrt je neoddelitelnou součástí našeho života.“⁴⁴ Přesto ji většina z nás odmítá a snaží se ji ze svého života vytlačit. Proč se dnešní moderní člověk těžko smíruje se smrtí?

„Strach či úzkost ze smrti je běžným jevem lidského života. I když většina dospělých přinejmenším deklarativně přijímá smrt jako zákonitý a neodvratitelný fakt, přesto se s ní, když se týká přímo jeho nebo osob mu blízkých, nedokáže vyrovnat zcela bez obav.“⁴⁵

Strategii lidí vyrovnávání se smrtí můžeme rozdělit do dvou skupin. První skupinou jsou ti, kteří se smrti brání racionalizací a především popřením, kdy

⁴² Bible, Český ekumenický překlad (1993), Česká biblická společnost, Efezským 2, 1

⁴³ Stručný psychologický slovník, Pavel Hartl, Portál, s. r. o., Praha 2004, str. 248

⁴⁴ Krizová intervence, Daniela Vodáčková a kol., Portál, s. r. o. Praha 2007, str. 305

⁴⁵ Psychologie lidské odolnosti, Karel Paulík, Grada Publishing, a. s., 2010, str. 61

smrt sice připouští, ale žijí bez ohledu na svoji vlastní konečnost, tak jako kdyby se jich netýkala a jako kdyby byli nesmrtelní. Druhou skupinou lidí jsou ti moudřejší, kteří jistotu smrti přijímají a dokáží se jí vystavit myšlenkově i prožitkem, to znamená celou svojí bytostí.

„Vědomá akceptace smrti bývá např. u lidí, kteří se dostali či dostávají do její blízkosti a ‚neuhýbají‘. Smrti se přestávají nepřiměřeně bát – a nejen smrti, stávají se tak vnitřně svobodnějšími a nepadno manipulovatelnými.“⁴⁶ Tento postoj pak vede k proměně ve vztahu ke smrti, odpovědnému vážení si času, který ještě daný člověk má a také k odpovědnému vedení vlastního života, a v tom je také obsažena životní moudrost.

„Elizabeth Kübler – Rossová načrtla pět etap, jimiž prochází truchlící, kteří se vyrovnávají s vlastní smrtí anebo se smrtí milovaného člověka.“⁴⁷ Těmito etapami jsou popření, hněv, smlouvání, deprese a přijetí. Podrobněji jsme se jim věnovali ve druhé kapitole – Psychosociální vývoj člověka.

Podle Jara Křivohlavého a Stanislava Kaczmarczyka mají lidé, kteří žijí s Kristem, v umírání tři hodnoty, kterými se odlišují od lidí, kteří umírají bez Krista. Jsou jimi:

1. Se svým Pánem mají stálé společenství. – „Člověk v trápení může a smí žádat Boha o pomoc; smí prosit o sílu ke snášení bolesti a o unesení svého trápení - Vykupitel jako obhájce takové trápení nepřeslechne.“⁴⁸
2. Mají vědomí toho, že tělesná smrt vede do nebeského domova.
3. Mají „Písmo Svaté jako zdroj Božích zaslíbení a útěchy v každém soužení i v hodinách smrti.“⁴⁹

⁴⁶ Lékařská psychologie, Jan Vymětal, Potrál, s. r. o., Praha 2003, str. 268

⁴⁷ Kde je Bůh, když to bolí?, Philips Jancey, Návrat domů, Praha 2003, str. 165

⁴⁸ Schatten vor meinem Gesicht: Kranksein vor dem unbegreiflichen Gott, Hansjörg Bräumer, Hänssler – Verlag 1992, str. 92

Pro mnohé křesťany může být například povzbuzením i Biblická kniha Job, kde „Job svým vyznáním neutíká ze svého trápení do nějakého vysněného světa svých snů a přání. Ale jeho postoj je rozhodnutím, odvahou utrpení nepřehlížet, nepopírat, ale přemáhat. Jistotu své naděje Job vyjadřuje: „můj Vykupitel je živ!“⁵⁰

Vždyť víme, že Bohu není nikdo lhostejný. „Jobovou nadějí není smrt, ale živý Vykupitel. Ví, že smrt není tím posledním. Na druhé straně dveří, kterými prochází umírající, stojí Vykupitel.“⁵¹

⁴⁹ Poslední úsek cesty, Jaro Křivohlavý a Stanislav Kaczmarczyk, Návrat domů, Praha 1995, str. 88

⁵⁰ Schatten vor meinem Gesicht: Kranksein vor dem unbegreiflichen Gott, Hansjörg Bräumer, Hänssler – Verlag 1992, str. 86

⁵¹ Schatten vor meinem Gesicht: Kranksein vor dem unbegreiflichen Gott, Hansjörg Bräumer, Hänssler – Verlag 1992, str. 93

Praktická část

Předvýzkum

Výzkum, který byl uveden v absolventské práci a ze kterého v této bakalářské práci vycházíme, zde nazýváme předvýzkumem. Předvýzkum měl za cíl bližší pochopení stáří, života i smrti člověka. Zachytil pohled seniora, jak on sám se dívá na různé životní etapy, události, které ho v životě ovlivnily a na to, co on sám považuje ve svém životě za důležité.

Pracováno bylo se třiceti respondenty, z toho bylo dvacet tři žen a sedm mužů. Respondenti byli ve věkovém rozmezí šedesáti sedmi do devadesáti let. Vzdělání respondentů bylo od základního, vyučení, středoškolské až po dokončené vysokoškolské studium. Pro objektivitu získaných informací byli dotazováni pouze senioři bez známek demence či jiné psychické poruchy.

Z předvýzkumu jsme se dozvěděli, že celý život člověka ovlivňují vztahy z původní rodiny, ze které vychází. Dále, že pro smíření se s životem i s vlastní konečností je velmi důležité mít ve svém životě srovnané životní hodnoty. Platí i to, že smířený člověk má porovnané priority svého vlastního života. K tomu, aby člověk došel ke smíření se svým životem i se svoji konečností, mohl i nemusel prožít velké životní tragédie a traumata. Posledním důležitým bodem bylo i odpuštění, které prokázalo, že má velký vliv na konečné smíření se životem i smrtí člověka. A toto odpuštění bylo ve vztahu nejen vůči druhým, ale i vůči sobě samému.

9. Výzkum

Protože jsme chtěli v poznávání seniorů jít hlouběji než v předvýzkumu, rozhodli jsme se pro kvalitativní výzkum čtyř účastníků a zvolili jsme k tomu metody, které nabízí integrovaná psychoterapie Ferdinanda Knoblocha, a to Vancouverský dotazník a skupinové schéma. Dále jsme vytvořili polostrukturovaný rozhovor, který doplnil celkový výzkum o fakta současného života a postoje jednotlivých účastníků.

Vycházíme z integrované psychoterapie. Autoři, manželé Ferdinand a Jiřina Knoblochovi, přicházejí s významným principem skupinového schématu, považují jej za základní při studiu každého jedince. Skupinové schéma obsahuje zkušenosti s osobami ve čtyřech základních rolích, a to v roli autorit, v roli podřízených, v roli souřadných (přátel) a v roli intimních partnerů. Pokud chceme zkoumat člověka, jak Knoblochovi uvádí, je třeba poznat jeho vztah k lidem ve všech polaritách skupinového schématu.

„Skupinové schéma má tři funkce: je kognitivní mapou, jež pomáhá interpretovat sociální situace; je tréninkovým hřištěm sociálních vztahů a jejich řešení ve fantazii; je náhradní sociální směnou, jak je například zřejmé v činnosti svědomí, jež odměňuje uspokojením nebo třeba výčitkami.“⁵²

Rozhovor, který v této práci také využíváme, je prováděný na základě tzv. „Vancouverského dotazníku“. Tento dotazník mapuje aktuální problémy v patnácti oblastech lidského života. Účastník má za úkol každou tuto oblast popsat alespoň jednou větou a zároveň ohodnotit číselně v rozmezí od nuly do pěti svůj vztah k problému, jak jej daný problém zatěžuje. Nula se rovná žádnému problému a číslo pět vyjadřuje nejhorší problém. Otázky

⁵² Komunitní a skupinová psychoterapie v české perspektivě, Jiří Růžička, Triton, Praha 2011, str. 135

z Vancouverského dotazníku, které byly použity při rozhovorech, se týkaly jeho prožívání v období současném, maximálně tři týdnů zpět.

Po několika letech vlastního sebezkušenostního výcviku výzkumníka je možno říci, že Vancouverský dotazník opravdu velmi přesně mapuje celou problematiku člověka a velice rychle určí největší míru problému přispívajícímu k nespokojenosti. Z tohoto důvodu jsme se rozhodli ověřit jej i v cílové skupině věřících seniorů.

9.1. Cíle výzkumu

Pokračujeme tedy v rozšíření kvalitativního výzkumu, který vychází z absolventské práce, jehož výsledky jsme si připomněli v předvýzkumu.

I nadále je cílem výzkumu rozšířit pohled na seniora, konkrétně se jedná o moudrost u věřících seniorů. Jde nám o to, aby tato práce přispěla k bližšímu pochopení seniorů veřejností. Touto prací chceme ukázat na stáří jako dar moudrosti, které může být novým poznáním pro mladé lidi. Stáří bývá chápáno jako něco děsivého a odpudivého, v současné společnosti chybí čas i prostor k objevování nadhledu a moudrosti seniorů.

Ve výzkumu se budeme zabývat problémy, které mohou přispívat k nespokojenosti v seniorském věku, a tím, jak tyto problémy řeší věřící senioři. Dále se budeme věnovat skupinovému schématu člověka, který mapuje míru neuroticismu. Vycházíme z předpokladu, že moudrost je tím větší, čím menší je neuroticismus, a z tohoto důvodu sledujeme osobnost seniora a jeho možné neurotizující momenty. Pomocí rozhovoru, dotazníku a skupinového schématu hledáme větší nadhled, moudrost ve vztahu k druhým lidem ať v minulosti či v přítomnosti.

Účastníci tohoto výzkumu jsou zkoumáni ve svém přirozeném prostředí a snažíme se zachytit význam pro ně důležitých událostí.

9.2. Charakteristika zkoumaného vzorku

Průzkum byl prováděn v Domě pokojného stáří Naděje o. s. – to znamená v zařízení, které poskytuje sociální službu zařazenou podle zákona číslo 108/2006 Sb. domov pro seniory, a v Církvi bratrské u věřících seniorů, kteří žijí samostatně, zatím bez pomoci sociálních služeb. Pro tento výzkum bylo důležité vybrat pouze ty účastníky, kteří se hlásí ke křesťanské víře a označují se jako věřící křesťané. Z původních třiceti účastníků byli vybráni tito čtyři, kteří se jeví po dobu, kdy je výzkumník pozoroval, jako velmi vhodní pro své bohaté zkušenosti. Jednalo se o tři ženy a jednoho muže. Z těchto čtyř účastníků byl jeden manželský pár. Tři účastníci jsou členy Církve bratrské a jedna účastnice je členkou Římskokatolické církve. Účastníci byly ve věku od sedmdesátí tří po osmdesát dva let. Vzdělání účastníků bylo od vyučení, středoškolské až po dokončené vysokoškolské studium.

Pro objektivitu získaných informací byli dotazováni senioři pouze bez známek demence či jiné psychické poruchy.

9.3. Základní výzkumné otázky

1. Jsou věřící senioři moudří?
2. Jaké jsou jejich těžkosti a jak je řeší?
3. Mají konflikty v mezilidských vztazích?
4. Co přispívá k nespokojenosti věřících seniorů?

9.2. Hypotézy výzkumu

1. Do popředí vystupují v seniorském věku zdravotní problémy.
2. Smířený člověk se jeví jako moudrý.

9.4. Metody a techniky výzkumu

Jako metoda kvalitativního výzkumu byl použit především rozhovor a také pozorování. Jednalo se o hloubkový, polostrukturovaný rozhovor, který vycházel z předem připraveného seznamu otázek, viz příloha. Výzkumník si vybíral respondenty po delší dobu, celkově asi pětiletého pozorování. Respondenti mají s výzkumníkem přátelské vztahy, postavené na vzájemné úctě, důvěře a respektu. U každého respondenta byl dán souhlas k publikování jeho příběhu za účelem této práce.

10. Rozhovory

10.1. Rozhovor číslo 1

Pohlaví: žena

Věk: osmdesát dva let

Vzdělání: vyučení

Za co ve svém životě prožíváte vděčnost?

Za zaměstnání, že jsem mohla dělat kytky. Za vychování rodičů. Za to, že jsem se dožila tohoto věku. Za to, že můžu mít dobrou rodinu, ale to dát vlastně nemůžu, protože vnučky se ke mně nehlásí. Vděčím dceři, že mám takový pěkný stáří a že jsem tady v Naději.

Co považujete za smysl svého života?

Smysl svého života - určitě bylo pracovat v květinářství, protože jak mě je teď pořád zle, tak mě kytky fakt dobíjejí. Taky pro rodinu, smysl mého života byla i rodina. A na závěr se těším, že usnu a neprobudím se.

Vancouverský dotazník:

POPIS PROBLÉMU	0 - 5
1. Nálada (0 – šťastný, ...5 – velice depresivní) Jsem spokojená, ale stresuje mě nejistá budoucnost. Tady je to můj domov a mám obavy, jak to bude, když Naděje nemá peníze. Kam bych šla?	2
2. Jiné symptomy (nespavost, úzkost ...) Nemám.	0
3. Nespokojenost se sebou (pocity méněcennosti) Já se nestydím. Jsem si sama a v kolektivu, ve kterém jsem, žádná	0

deprese nebo špatná nálada není.	
4. Délétrvající poruchy zdraví Mám chronický zánět průdušek, selhávání srdce, artrózu. V noci nemůžu dýchat, ucpávají se mi průdušky.	4
5. Chování, výraz, řeč Já ne, nemám s tím problém.	0
6. Práce, studium, peníze Stále si opakuji latinské názvy květin, tak jak rostou od jara do podzimu. Peníze mě netrápí. Mám všechno, a když na to nemám, tak si nic nemusím kupovat.	0
7. Intimní partner, sexualita V žádném případě.	0
8. Děti (včetně přání mít děti) S dětima – dcera se o mě moc stará a syn byl moc hodnej. Dokud byl živ, staral se taky. S tím, že mi zemřel, s tím nejsem moc vyrovnaná. Vnuci od dcery ti se taky moc starají, ale vnučky od syna ty ne. Ale to mi nevadí, že za mnou nepřijdou. Beru to tak, jako kdyby nikdy nebyly, protože to co mi chtěly udělat ...	0
9. Otec (mužské autority) Jsem vdova. Tatínek mi zemřel už dávno. S mužskými autoritami problém nemám.	0
10. Matka (ženské autority) Ani s ženskými autoritami nemám problém – respektuju je.	0
11. Sourozenci Už z nich nikdo nežije. Byl mezi námi velký věkový rozdíl. Ale netrápí mě to, jsem pevný povahy.	0
12. Přátelé Tady v Naději jich mám hodně, navštěvují mě. Já totiž s každým promluvíím.	0

13. Denní rutina, návyky To jo, to už tak nejde. Přepírání prádla je pro mě velká námaha a nakupovat sama taky nezvládnu. Alkohol: 0 Kouření: 0 Drogy: 0	4
14. Volný čas Já sedím a spím. Jsem hodně unavená, ale snažím se aspoň něco málo nazdobit kytkami. Celý život jsem se živila aranžováním květin.	3
15. Filozofie života (víry, pověry, vztah ke společnosti, ke společenským hnutím, atd.) Věřící jsem, víra mi pomáhá. Hodně myslím na věci, které jsem musela prožít, ale člověk se musí nějak srovnat. Nejvíc mě štve, že jsem nadělala tolik květinových výzdob do kostelů a nikdy jsem si za to nic nevzala. A všichni mi říkali: „Zaplat' Vám to Pán Bůh!“ Ale je to od něj takový divný placení.	3
Poznámky k bodu ()	

Skupinové schéma:

Autority:

ženy: Pana Maria, k té si vždycky utíkám, dcera.

muži: otec.

Přátelé:

ženy: rodina, dcera.

muži: vnuci a manžel.

Podřízení:

ženy: bývalí zaměstnanci – ženy, kterým jsem dělala vedoucí, dcera.

muži: syn.

Intimní partneři:

manžel.

Vyhodnocení rozhovoru číslo 1

Z těchto i z jiných rozhovorů vyplývá, že tato žena vděčnost ve svém životě prožívá za zaměstnání, které jí bylo i smyslem života, za výchovu svých rodičů, za věk, kterého se dožila a částečně i za rodinu (pouze za dceru).

Z Vancouverského dotazníku vyplynulo, že nejvyšší čísla, která vyjadřují problémy přispívající k nespokojenosti, uvedla účastnice čísla čtyři, tři a dva. Číslo čtyři bylo uvedeno v oblastech zdraví a denní rutina, návyky. Číslo tři pak v oblastech trávení volného času a filosofie života. U nálady pak uvedla číslo dva. V ostatních oblastech neprožívá problémy, které by ji tolik trápily. Mohli bychom se však zastavit u oblasti dětí, kdy sice tato žena tvrdí, že jí nevadí, že za ní vnučky nepřijdou, ale od její rodiny víme, že se na ně ptá a projevuje o jejich život zájem, ale nedochází ke smíření s nimi a k odpuštění. Když zhodnotíme celkový rozhovor, vychází nám z něho, že tato žena má velké problémy se zdravím - trpí chronickým zánětem průdušek, selháváním srdce a artrózou. Dále mezi problémy řadí, že těžko zvládá denní rutinu a návyky. U trávení volného času si uvědomuje, že již tolik nezvládá dělat svoje oblíbené činnosti, jako je aranžování květin, tato práce pro ni byla vždy smyslem života. Prožívá tedy nespokojenost v těchto oblastech, protože ji omezují v jejím aktivním životě. Zároveň prožívá i nejistotu ze ztráty bydlení. Doléhá na ni současná politická situace, kdy neziskové organizace bojují o přežití z důvodu peněz. Ohledně víry uvádí, že je věřící, ale nechápe, proč na ni Bůh dopouští takové těžkosti – tady opět chybí smíření.

V období mezi předvýzkumem a prací na skupinovém schématu došlo k posunu, a to ve vztahu k zemřelému manželovi. Účastnice v předvýzkumu uváděla, že nemůže manželovi odpustit konkrétní skutek, nyní ho ve skupinovém schématu řadí mezi přátele a uvádí jako intimního partnera a slovně označuje vztah k němu jako vyrovnaný. Pro výzkumníka je velmi cenné vidět získávání nadhledu a růst vnitřního člověka. Z hlediska

sebehodnocení věřícího člověka je možno vyhlížet posun i ve směřování uvnitř širší rodiny i v osobnějším vztahu k Pánu Bohu. Hodnota člověka není v tom, co může dělat, ale komu patří, zde bude pravděpodobně prostor k dalšímu vnitřnímu růstu. V současnosti prožila účastnice v nemoci jakoby Boží přítomnost, stále se k tomuto zážitku vrací.

Verbální komunikace této účastnice byla při rozhovorech v souladu s komunikací neverbální.

10.2. Rozhovor číslo 2

Pohlaví: žena

Věk: sedmdesát tři let

Vzdělání: středoškolské

Za co ve svém životě prožíváte vděčnost?

Co považujete za smysl svého života?

Smysl svého života a vděčnost vidím, že i když ten život nebyl nijak jednoduše, tak díky víře a spoléhání na Boha se ze všeho dalo dostat. Až teď v té poslední době je to tragické – když už je člověk starej, aby neztratil víru a vždycky dokázal hledět na Boha. Víra tě neopouštěla, vše je jako z jeho ruky a musí člověk přijmout i to špatný. Modlíš se a modlíš se a nevidíš nikde výsledek. Víra se projeví až tehdy, kdy všechno není tak dobrý. A ďábel má nad tebou velkou moc – našeptává ti: „Pořád se modlíš a výsledek není!“ Já si říkám: „Kdybys měl víru jako zrno hořčičné, tak bys horu přenesl.“ Já vlastně nemám žádnou víru, ale když se modlíš, tak najednou cejtíš takový blaho, ulehčení, že nepropadáš těm trudnej myšlenkám a říkám si, že to bude dobrý. Neztratit víru je smysl mýho života.

Věřící člověk musí přijmout, co na něj Bůh sesílá, a je to taková zkouška víry – teď vzpomenu na Joba, že nikdy Bohu nezlořečil. Člověk si musí pořád

uvědomovat, že jsme v jeho rukou a že nás má rád a že pokud na nás něco sesílá, tak je to z lásky. Život není jenom procházka růžovým sadem, jsou i šeredný okamžiky.

Vancouverský dotazník:

POPIS PROBLÉMU	0 - 5
1. Nálada (0 – šťastný, ...5 – velice depresivní) V mé situaci nemůžu být kdovíjak šťastná a mít dobrou náladu, ale snažím se.	3
2. Jiné symptomy (nespavost, úzkost ...) Špatně spím. Spím hůře než dříve a brzy se ráno budím.	2
3. Nespokojenost se sebou (pocit méněcennosti) To ne, to já nemám pocit méněcennosti. Ale v životě se snažím překonávat, i když mi to moc nejde. V životě nikdy nic Honzík (manžel) neměl, vždycky jsem spíš marodila já. Víím, že jsme starý, ale najednou tě to překvapí. Kdyby trochu dokázal vstát, tak to zvládnou – za pomoci těch sester by to nebylo tolik problematický.	3
4. Délétrvající poruchy zdraví To mám, ale moc na to nehledím. Chybí mi jedna ledvina, mám špatné koleno, taky nemám štítnou žlázu, ale nenapadá mě, že jsem nemocná.	2
5. Chování, výraz, řeč Mezi lidma, který neznám, mlčím. Nedokážu nikoho cizího oslovit. Nejde mi to navazovat, ale netrápí mě to.	0
6. Práce, studium, peníze Šíleně čtu, to mě baví – přibližně romány už nečtu, ani detektivky. Mám ráda historické věci, zeměpisné časopisy. Peníze mě netrápí, prodali jsme byt a mám i příbuzný, kteří se mě ptají, jestli nepotřebuji. Teď je to náročné, ale mám rezervu, ze které	0

čerpám.	
<p>7. Intimní partner, sexualita</p> <p>To už dávno ne. Po těch zákrocích co měl Honza (operace prostaty). To už mě dávno nenapadlo a je zbytečný se tím trápit, když to nejde. A utrácet za to peníze, když léky nám stejně nepomohly. Smířila jsem se s tím, spíš Honzu to víc trápilo než mě.</p>	0
<p>8. Děti (včetně přání mít děti)</p> <p>Dítě jsem vyvdala. Ale chtěla jsem svý, to jo. Ale je to už pryč. Tenkrát mi řekli, že já jsem v pořádku, ale že bude problém v manželovi a posílat ho někam ve čtyřiceti letech...</p>	0
<p>9. Otec (mužské autority)</p> <p>Můj otec i dědeček byli moc laskaví a hodní. Mám k nim hezký vztah.</p> <p>K mužským autoritám mám mizerný vztah a neuznávám je skoro. U nás byl matriarchát a nakonec doma je stejně po mém.</p>	0
<p>10. Matka (ženské autority)</p> <p>Moji matku jsem doháněla k šílenství. Měla se mnou z mých sourozenců největší problémy, ale nikdy jsem před ní nebrečela. Jednou po mě hodila i žehličkou, ale netrefila se. Nakonec ironie osudu byla, že jsme bydlely spolu a dosloužila jsem ji. Vždy se stavěla proti mně na stranu Honzy. Měla ho moc ráda a připomínal jí tatínka.</p>	0
<p>11. Sourozenci</p> <p>Jako děti jsme se doma neskutečně rvali, ale když jsme byli jinde, tak jsme poslouchali. Otec nás jen zlehka bil, ale matka když se rozzuřila, tak nás mydlila hlava nehlava. Vztahy máme znamenitý a máme se doteď moc rádi. Jezdíme společně na dovolenou.</p>	0
<p>12. Přátelé</p> <p>Přátel mám hodně, až moc. Ze všech mých zaměstnání mám přátele, se kterými se dodneška scházíme. Mám přátele i díky své veliké</p>	

rodině a přátel z církve.	0
13. Denní rutina, návyky Zatím zvládám a mám pořád režim, jsem na to zvyklá. Alkohol: 0 Kouření: 0 Drogy: 0	0
14. Volný čas Každý den chodím – to dodržuju. Čtu a občas vyšívám – ale teď moc ne, až mě to zas chytne. Netrpím dlouhou chvílí, ani náhodou. Mám pořád puštěné rádio, ale Honzu to dovádí k šílenství. Nechápe, že zvládnou dělat několik věcí najednou a k tomu ještě poslouchat rádio. Zatím si všechno dělám sama, nikdo mi neuklízí.	0
15. Filozofie života (víry, pověry, vztah ke společnosti, ke společenským hnutím, atd.) Jsem věřící člověk. Nerozčiluju se, když něco ve zprávách slyším – můj život je v rukou Božích a můžu se jen modlit. Teď se mi ta Honzova nemoc nelíbí, ale co s tím můžu dělat? Hvězdný a bez problémů nemusí být všechno.	0
Poznámky k bodu ()	

Skupinové schéma:

Autority:

ženy: babička a teta. Babička byla moudrá žena a teta měla mě ráda, protože měla jen jednoho syna.

muži: dědeček, otec. Na těch dvou jsem z rodiny nejvíc lpěla.

Přátelé:

ženy: rodné sestry, neteře. Čím jsme starší, tak tím víc jsme spolu.

muži: švagři, bratrance a synovci – mám s nima pěkný vztah, žijeme spolu od malička.

A pak rodinní přátelé – ale já vlastně nikomu moc ze svého soukromí neříkám.

Podřízení:

ženy: matka – byla na mě závislá v době, kdy už byla starší, bydlela se mnou a starala jsem se o ni. Matka na mě byla jako k dítěti přísná, asi na mě neměla moc času, víc jsem si rozuměla s babičkou než s matkou, nebyla pro mě autoritou. Neteře – když byly malý, byly na mě závislé, a když jsou velký, jsem jim oporou, teď je mám v přátelích.

muži: jen manžela – celý život se musím o něco starat. Já jsem si myslela, že když se vdám, nebudu muset už všechno táhnout a zařizovat. A on vždycky řekl: „Ty jsi ženská, víc to okecáš, tak to vyříd!“ A bylo.

Intimní partneři:

Manžel.

Bůh se mi tam nějak nehodí, sice je mi autoritou, ale je mimo tohle. Bůh je něco nad tímhle vším, je nade mnou.

Vyhodnocení rozhovoru číslo 2

Tato žena vidí smysl i vděčnost svého života ve víře a spoléhání na Boha. Neztratit víru je pro ni nyní velkým důležitým smyslem života, protože v současnosti prožívá akutní zdravotní problém svého manžela, který se ze dne na den stal ležícím a nesoběstačným. Sama se již ve svém životě musela vypořádávat s různými těžkostmi, které jí život přinesl jako zavraždění bratra, tragická smrt otce, násilné stěhování v padesátých letech komunisty. Smířit se s těmito životními tragédiemi zvládla.

Z Vancouverského dotazníku lze vyčíst, že mezi problémy přispívající k nespokojenosti se řadí tyto oblasti: nálada a pocity nespokojenosti se sebou – označeny jsou číslem tři. Číslo dva se vyskytuje v oblastech: jiné symptomy, déletrvající poruchy zdraví. Nálada i nespokojenost se sebou vychází ze situace, ve které se nyní nachází – tím, že prožívá starost o svého manžela, prožívá i obavu, jak vše zvládne. Své těžkosti účastnice řeší, konkrétně

v případě starosti o manžela, což víme i z jiných rozhovorů, domlouváním různých vyšetření, návštěv lékařů. Snaží se řešit praktické věci a je schopná, kde nestačí, i požádat o pomoc své blízké. Mezi déletrvajícimi poruchami zdraví uvedla vážné onemocnění, ale více ji trápí jiné symptomy, jako např. špatný spánek. Svůj zdravotní stav respektuje, je vidět, že je s ním smířená. Byť se jedná o životem ověřený způsob života křesťana, v současné situaci má špatný spánek a musí velmi zápasit o nová vítězství v situaci osamění a nejasné budoucnosti jejich manželství. Její verbální komunikace při rozhovorech je v souladu s neverbální komunikací.

Skupinové schéma nám prozrazuje, že tato žena má velice nadstandardní rodinné vztahy a mnoho přátel, byť, jak uvedla, není schopná oslovit lidi, které nezná. I v tak těžké situaci, ve které se nachází, píše nad centrum skupinového schématu „já“ Bůh, který je nade mnou.

10.3. Rozhovor číslo 3

Pohlaví: muž

Věk: sedmdesát osm let

Vzdělání: vysokoškolské

Za co ve svém životě prožíváte vděčnost?

Především za věřící rodiče. Matka byla od počátku, kdy jsem začal chápat, bytostí, která mne ale i pět mých sourozenců velice milovala a svým zbožným životem přibližovala Pána Boha a láskou a péčí dala pevnou kotvu celému dalšímu životu. Důsledky jejího vlivu pocítuji po celý svůj život. I můj otec, jako laický kazatel, ale i jako všestranný řemeslník, mně byl oporou a příkladem.

Jsem Pánu Bohu velice vděčný za kroužek mladých křesťanů v mém rodném kraji, jimž jsem mohl sloužit a kteří mi byli oporou. Přátelství je mi dosud velice vzácným darem.

Za kazatele evangelia, který nám a zejména mně byl oporou a přítelem.

Za odvážnou víru mé manželky, která navzdory protivenství ve vlastní rodině zůstala věrná svému Spasiteli a nedala se odradit.

Za věrné pracovníky v církvi, kteří v době totality a nesvobody nepodlehli, ale zůstali věrní Pánu i spoluvěřícím.

Za odvážné lidi i z nevěřícího prostředí, kteří i v době totality nezištně pomáhali.

Za spoluvěřící z místního sboru i ze širokého okolí, kteří při nás stáli a setrvávají v našich zdravotních obtížích i za jejich nezištnou pomoc.

Za obtíže, za bezvýhodné situace, které Pán dopustil, aby se naše víra upínala k němu. Za zdary i nezdary, které přispěly, abych více lnul k Bohu.

Za věrné služebníky Slova, za spoluvěřící, za pomoc a oporu od vlastních dětí.

Co považujete za smysl svého života?

Položená otázka po smyslu mého života je v mých sedmdesáti osmi letech zásadní a týká se přímo jádra mé osobnosti. Jde o smysl života, tedy o to co je, nikoli jen snad to, co bych si přál. Jsem jedním ze šesti dětí, jejichž rodiče byli hluboce věřící lidé. Příchod každého z nás byl doprovázen upřímnými modlitbami, aby se všemohoucí Bůh stal také nám dětem tou nejvyšší autoritou a aby Pán Ježíš se stal naším Spasitelem. Protože se obvykle nedědí, ale křesťanem se člověk stává, došlo u mne v důsledku Božího doteku k vědomému osobnímu rozhodnutí v patnácti letech, tedy na rozhraní dětství a dospívání. Svůj mladý život jsem tehdy vložil do Božích rukou a tím

dostal můj život i svůj smysl. Od tohoto životního zlomu jsem vědomě usiloval líbit se Bohu, ať již budu dělat cokoli.

Smyslem a cílem našeho manželství a vroucí přání je, aby skrze ně a skrze naše děti byl Pán oslaven. O dosažení tohoto cíle stále usilujeme.

Smyslem a cílem života, který mi dosud zbývá, je, abych plnil Boží vůli. Kdykoli vidím, že se tomuto cíli vzdalují, tak mne to velice trápí.

Vancouverský dotazník:

POPIS PROBLÉMU	0 - 5
1. Nálada (0 – šťastný, ...5 – velice depresivní) Uvědomuji si, že zapomínám, a to mě znervózňuje. Mění se to, když vidím, že má o mě zájem společenství.	4
2. Jiné symptomy (nespavost, úzkost ...) Ne. A o sebe úzkost nemám.	0
3. Nespokojenost se sebou (pocity méněcennosti) Není to nespokojenost, ale doslova mě to trápí.	3
4. Délétrvající poruchy zdraví Problémy s pamětí, rakovina prostaty.	3
5. Chování, výraz, řeč Prožívám nejistotu. Nejsem si úplně jistý, že to co říkám, tak vyzní. Mám trochu obavy, abych neublížil. Mám strach, abych neříkal zbytečnosti, nepodceňoval ani nepřeceňoval lidi.	3
6. Práce, studium, peníze Občas sloužím ve sboru. To, že sloužím, mě nutí se rozvíjet. Souvisí s tím pravidelné studium Bible, práce s počítačem. Co je nové, mě hodně zajímá. Peněz nemám nadbytek ani nedostatek.	0
7. Intimní partner, sexualita V současné době je to již vedlejší záležitost. Mám rakovinu	2

prostaty.	
8. Děti (včetně přání mít děti) Každé naše dítě je jiné. Pokud jim teče do bot, svěří se. Ale asi je lepší, že se tolik s námi nesdílí. Syn mi přímo řekl, že nás nechce zatěžovat, abychom neměli starost. Jsem za ně všechny nesmírně vděčný, mám je rád i jejich rodiny.	1
9. Otec (mužské autority) Já jsem si vážil svého otce a vážím si ho doteď. Měl také chyby, ale svoji roli plnil. Byl pro mě pilířem víry. Byl totiž zároveň kazatelem i truhlářem a byl pro mě velkým vzorem.	0
10. Matka (ženské autority) Pro mě byla posvátný člověk. Ta byla stále na kolenou. Ideálnější maminku jsem mít nemohl.	0
11. Sourozenci Ke každému sourozenci mám vztah jiný, jsem z šesti dětí, z toho žijí již jen tři. Jeden bratr je více uzavřený, je to takový nerudný samotář. Ale navštěvuji se se všema.	1
12. Přátelé Mám řadu přátel, jak ve sboru tady, tak i jinde. Vzájemně se podpíráme.	0
13. Denní rutina, návyky Stále jezdím autem. Snažím se zvládat, ale někdy je má žena s mými návyky nespokojená. Alkohol: 0 Kouření: 0 Drogy: 0	1
14. Volný čas Mám hodně zájmů – práce ve sboru (pokud na ni stačím), vyhledávání na internetu. Chodím pravidelně plavat.	0
15. Filozofie života (víry, pověry, vztah ke společnosti, ke společenským hnutím, atd.) Základ je víra, Bůh je smysl mého života a je to pro mě i úžasná síla pro život. Vnímám to tak že nesu odpovědnost za prospěch společenství	

i jednotlivců. Nesu na modlitbách bratry i sestry. Náplň mého života je plná.	0
Poznámky k bodu ()	

Skupinové schéma:

Autority:

ženy: maminka, teta, některé ženy ze sboru, od dětství vzácné ženy z Bible.

muži: nebeský Otec, vlastní otec, strýc, kazatel, bratři, profesor dějepisu na gymnáziu – ten mě hodně oslovil, byl věřící a nebál se to přiznat i před svými žáky, někteří profesori na vysoké škole, někteří věrní spoluvěřící.

Přátelé:

ženy: některé ženy z příbuzenstva, osvědčené sestry v Kristu.

muži: řada služebníků ze sboru Církve bratrské, spolustudenti z gymnázia a vysoké školy, vzácní spolupracovníci.

Podřízení:

ženy: dcera, snad některá ze snach a snad i některé, jimž jsem sloužil v Církvi bratrské.

muži: některé z vnoučat, snad také ti, kterým jsem sloužil v bývalé mládeži a ve sboru, děti z vlastní rodiny.

Intimní partneři:

ženy: vlastní manželka, jiná nepřichází v úvahu.

muži: takové mezi muži nemám.

Vyhodnocení rozhovoru číslo 3

Z rozhovoru vyplývá, že účastník prožívá vděčnost za celý svůj dosud prožitý život. Počínaje svými rodiči, přijmutím Pána Ježíše Krista jako svého Spasitele, manželstvím, dětmi, za vzácná přátelství. Vděčnost i smysl svého života vidí i ve velmi těžkých situacích, které prožíval. Dokázal s nimi bojovat

a vyrovnávat se. Mezi tyto těžkosti řadil, což víme z jiných rozhovorů, smrt syna, zápas o život svojí dcery jednak v době jejího narození, kdy měla velké zdravotní problémy, ale i později v její dospělosti, kdy prodělala vážný úraz hlavy. Dále to byly výslechy, pro jeho víru v Boha, státní tajnou bezpečností v dobách komunismu. A v neposlední řadě i jeho rakovinové onemocnění. Účastník nevyjadřuje tedy vděk jen za úspěchy ve svém životě, ale i za neúspěchy. Lze vidět, že dokáže hledět do své minulosti a přijmout ji takovou, jaká skutečně byla. Vždy hledal pomoc u Pána Boha, a té se mu dle jeho slov dostávalo i díky modlitbám ve svém obecnství a jiných bratří i sester z církve. Oslava Boha a plnění Boží vůle je smyslem jeho života.

Z Vancouverského dotazníku můžeme vyčíst, že mezi problémy přispívající k nespokojenosti v současné době patří tyto oblasti: nálada je označena číslem čtyři, nespokojenost se sebou, déletrvající poruchy zdraví, chování, výraz, řeč vyjadřuje číslo tři. Číslem dva je označena oblast intimity a číslem jedna jsou označeny ještě oblasti děti, sourozenci a denní rutina, návyky. Účastník si uvědomuje, že více zapomíná, a to ho velice trápí. Pro člověka s vysokým intelektem, který vidíme u účastníka, je velmi těžké zažívat nejistotu ve svých mentálních schopnostech. Zde vidíme zápas úzkosti, aby neublížil druhým, ale učí se i nově spoléhat na Boží pomoc v nové slabosti. Mezi déletrvajícími poruchami zdraví uvádí právě problémy s pamětí a také rakovinové onemocnění. Prožívá starost, aby svým jednáním neublížil lidem, jak sám praví: „Abych neříkal zbytečnosti, nepodceňoval ani nepřeceňoval lidi!“

Ze skupinového schématu vyplývá opět bohatost rodinných vztahů, vztahů v církvi i mimo církve. Krásná je formulace u intimní partnerky: „Vlastní manželka, jiná nepřichází v úvahu!“ Není náhodou, že u moudrých věřících lidí bývá výhradní vztah k jednomu partnerovi, a tedy větší hloubka vztahu a méně komplikací v intimním životě.

Verbální komunikace účastníka při společných rozhovorech byla v souladu s neverbální komunikací.

10.4. Rozhovor číslo 4

Pohlaví: žena

Věk: sedmdesát sedm let

Vzdělání: středoškolské

Za co ve svém životě prožíváte vděčnost?

Jsem vděčná, že mě Pán Bůh povolal do tohoto života. Že mi dal hodné rodiče, prarodiče, sourozence, šťastné dětství i mládí. Že mi nedal poznat chudobu ani bohatství. Že mi dal šťastně přežít německou okupaci i diskriminaci v době komunismu.

Vrchol své vděčnosti vidím v tom, že se mi v devatenácti letech dal Pán Ježíš poznat jako osobní přítel a Spasitel.

Dále jsem vděčná za věrného manžela, tři hodné děti, osm milých vnoučat, za bratry a sestry ve sboru, za kazatele, kteří mi pomáhali v duchovním růstu.

I když má životní cesta středního věku nebyla jednoduchá, přicházely mnohé úzkosti, narození mrtvého dítěte, komplikace při rození dalších dětí, vážné nemoci manžela, ale i moje bolestné ztráty v široké rodině, přece s odstupem času děkuji Bohu, že mě přes všechno přenesl a pevněji přivinul k sobě.

Co považujete za smysl svého života?

Jít věrně v poznané Boží pravdě. Pronikat hlouběji do poznání duchovního bohatství skrytého v Bibli a dojít do věčného života. Nyní žít tak, abych se nemusela stydět za své činy před Bohem ani lidmi. Být oporou mému

manželovi, rodinám dětí, spoluvěřícím, ale i nevěřícím. Podle možnosti pomáhat lidem v nouzi ať hmotné či duchovní, rozdávat lásku, cítit Boží stvoření všude kolem sebe i v přírodě. Bojovat proti zlu. V podstatě vidím smysl svého bytí být dobrou křesťankou, ale ne vždy se mi to daří.

Vancouverský dotazník:

POPIS PROBLÉMU	0 - 5
1. Nálada (0 – šťastný, ...5 – velice depresivní) Někdy se během dne cítím hodně u dna, ale pak je to lepší. Beru antidepressiva.	3
2. Jiné symptomy (nespavost, úzkost ...) Ne – v tomto období ne.	0
3. Nespokojenost se sebou (pocit méněcennosti) Já se s pocit nespokojenosti snažím vyrovnat. Ale vadí mi, že tloustnu a že zapomínám. Nevybavuji si jména.	2
4. Děletrvající poruchy zdraví Výrazné poruchy nemám, ale vynechává mi krátkodobá paměť, mám vysoký tlak, trpím chronickou zácpou, ale to se teď trochu zlepšilo, mám také problémy s páteří.	2
5. Chování, výraz, řeč Vadí mi, že se špatně vyjadřuju. Raději proto moc nemluví, když chci něco říct, musím si to říci nejdříve v duchu nanečisto a pak teprve nahlas.	3
6. Práce, studium, peníze Pravidelně si čtu z Bible a také čtení z Many – to je takové mé samostudium. Také pravidelně navštěvuji biblické hodiny. Dělá sudoku, něco málo práce na počítači. Ráda čtu knihy o kytíčkách. S penězi jsem spokojená, netrápí mě.	1
7. Intimní partner, sexualita Pro mě vedlejší záležitost. Něhu mám ráda, ale netrápím se proto,	

když to není.	2
8. Děti (včetně přání mít děti) Já jsem vděčná, tak jak to je. Někdy mě trápí jejich uzavřenost, že se tolik nesdílí, ale když je problém, jsou vždy k dispozici.	1
9. Otec (mužské autority) Svého otce jsem si vážila. Ale spolu citově jsme se až tolik nesblížili. Ráda jsem mu dosloužila. Mužský vzor snad ani nemám.	0
10. Matka (ženské autority) Citově jsem na ní závislá pomalu dodneška. Nebyla žádná světice, ale měla nás děti ráda a byly jsme pro ni všechno.	0
11. Sourozenci Mám jednoho bratra o tři roky staršího. Naše pouta se upevnila po vstupu do dospělosti.	0
12. Přátelé Mám blízké přátele a přátelství jsou to vzácná, pomáháme si a sdílíme se spolu.	0
13. Denní rutina, návyky Zatím zvládám. Alkohol: 0 Kouření: 0 Drogy: 0	0
14. Volný čas Chalupa. Tam jsem od jara do podzimu. Ráda čtu. Děláním drobné opravy, chodím plavat.	0
15. Filozofie života (víry, pověry, vztah ke společnosti, ke společenským hnutím, atd.) Věřím. Víra ve věčný život je má posila.	0
Poznámky k bodu ()	

Skupinové schéma:

Autority:

ženy: Bible, matka, tchýně, sestry ze sboru, věřící spolužačky.

muži: Pán Ježíš Kristus, otec, tchán, kazatelé Církve bratrské, manžel, bratr, učitel ze základní školy, učitelé ze zdravotní školy, lékaři.

Přátelé:

ženy: spoluzaměstnankyně, sousedé, knihy.

muži: Pán Ježíš, spoluvěřící, příbuzní, prarodiče.

Podřízení:

ženy: dcera, vnučky, ptactvo, matka.

muži: synové, vnuci, příroda, květiny, otec.

Intimní partneři:

manžel.

Vyhodnocení rozhovoru číslo 4

Z provedených rozhovorů jasně vyplývá, že účastnice prožívá vděk za celý svůj život, který dosud prožila. Svoji vděčnost vnímá konkrétně za své dětství, za svoji rodinu, za těžké chvíle v době nacismu i komunismu, za znovuzrození – svůj duchovní život, za duchovní autority, které ji vedly i za velké těžkosti, které ji v životě potkaly. Mezi těmito těžkostmi zmiňuje příchod na svět svého mrtvého syna, což se odehrávalo právě v době, kdy manžel byl vyslýchán státní tajnou bezpečností a kdy bylo uvězněno několik jejích rodinných přátel kvůli víře – za podvracení republiky. O několik let později se jí narodila dcera, která měla velké zdravotní problémy kvůli krvi, a čekalo se několik týdnů, zda zákrok, který jí byl proveden, vůbec přežije, a to z důvodu, že se vyskytly velké komplikace. Po měsíci strachu a nejistoty, kdy se potvrdilo, že dcera bude v pořádku, se sama psychicky zhroutila. Další zápas o svoji dceru prožívala v době už její dospělosti, kdy prodělala vážný úraz hlavy. Ve všech

zkouškách se snažila hledat posilu u Boha a vyjadřuje mu za všechny tyto těžkosti vděk, za to, že ji k sobě přivinul a podepíral. Smysl svého života vidí dojit do věčného života, být oporou svoji rodině i přátelům, projevovat úctu ke všemu živému a bojovat proti zlu.

V současné době podle Vancouverského dotazníku prožívá problémy, které přispívají k její nespokojenosti v oblastech nálada a chování, výraz, řeč, které účastnice označila číslem tři. Číslem dva jsou označeny oblasti nespokojenost se sebou, déletrvající poruchy zdraví a intimní partner, sexualita. Číslem jedna je pak označená oblast práce, studium, peníze a děti. Náladu během těchto posledních dní nemívá příliš šťastnou, ale většinou se během dne zlepšuje. Trápí ji, že se špatně vyjadřuje a že zapomíná jména. Starost si dělá i se zvýšením své tělesné váhy. Zdravotní problémy má s páteří, zácpou a vysokým tlakem.

Skupinové schéma upozorňuje na hluboký vztah k Pánu Bohu a k Pánu Ježíši, který se objevuje v autoritách i přátelích. Zajímavé je, že svého otce, kterému dosloužila, má v autoritách i v podřízených, ale děti má stále v podřízených, byť jsou dospělé a mají samy již velké děti, a v dotazníku účastnice uvádí, že jí trápí, že se málo sdílí. Nabízí se možnost, že to vyplývá právě z pocitu autority a nepřijetí dospělých dětí jako partnerů – tedy do role souřadných.

Její neverbální komunikace při rozhovorech byla v souladu s komunikací verbální.

11. Vyhodnocení předpokladů výzkumu

11.1. Vyhodnocení výzkumných otázek

Otázka číslo 1: Jsou věřící senioři moudří?

Všichni účastníci tohoto výzkumu uvedli, že přes všechny těžkosti, životní problémy, tragedie, spory a konflikty, které v životě prožili a stále prožívají, dokáží nalézt smysl svého života. Z rozhovorů je zřejmé, že jednotliví účastníci jsou schopni více či méně přijmout nepředvídatelnost života, jsou otevření, prokazují známky sebekázně, vykazují známky aktivního života i přes své nynější zdravotní problémy. Zároveň u nich můžeme zaznamenat díky skupinovému schématu přívětivost ve vztazích k druhým lidem a u některých i ve vztahu k přírodě a ke všemu živému. Proto si dovoluujeme odpovědět, že tito věřící senioři jsou moudří i sebekritičtí.

Otázka číslo 2: Jaké jsou jejich těžkosti a jak je řeší?

Účastníci tohoto výzkumu se shodují, že mezi jejich těžkosti, které prožívají, patří především oblast zdraví. Jde nejen o vlastní zdraví, ale i o zdraví jejich blízkých. Mohli jsme také zaznamenat, že další těžkostí, která má na jednu účastnici tíživý vliv, jsou nesmířené rodinné vztahy. Dále to byl i strach z nejisté budoucnosti – v tomto konkrétním případě se jednalo o hrozbu zrušení sociální služby.

Zajímavé bylo, že všichni dotazovaní účastníci se snaží se svými těžkostmi bojovat. Především tak, že hledají posilu u Pána Boha, ale také, že se snaží vést i přes své zdravotní problémy aktivní život. Vzdělávají se četbou Bible, zeměpisných cestopisů, historických románů, udržují svoji paměť v činnosti

pravidelným opakováním latinských názvů květin. Prakticky využívají své znalosti, dovednosti a zkušenosti pro druhé, viz služba v církvi. Také tvoří a vytváří květinové aranžmá, pracují na zahradě, pracují s počítačem, jezdí autem. Nezanedbávají ani své fyzické i psychické zdraví, věnují se pravidelnému plavání, či procházkám.

Otázka číslo 3: Mají konflikty v mezilidských vztazích?

V rozhovorech s těmito věřícími seniory jsme zaznamenali, že kromě jedné účastnice nemají tito senioři problémy v mezilidských vztazích. Tím myslíme přímý konflikt s některou osobou. Z dlouhodobého sledování víme, že jen jedna účastnice tohoto výzkumu nedošla ke smíření s blízkými osobami, konkrétně se svojí snachou a vnučkami. Díky několikaletému pozorování má však výzkumník vzácnou příležitost vidět, že se její postoje mění.

Otázka číslo 4: Co přispívá k nespokojenosti věřících seniorů?

K nespokojenosti věřících seniorů přispívají především vlastní zdravotní problémy i zdravotní problémy osob blízkých. Dále k nespokojenosti přispívá ztráta pocitu bezpečí, zatím nedokončené smíření se životními těžkostmi a konflikty v mezilidských vztazích.

11.2. Vyhodnocení hypotézy výzkumu

Hypotéza číslo 1: *Do popředí vystupují v seniorském věku zdravotní problémy.*

Tato hypotéza se potvrdila. Z provedeného výzkumu vyplývá, že jednou z největších těžkostí, se kterou se senioři potýkají, je právě oblast zdraví.

Hypotéza číslo 2: *Smířený člověk se jeví jako moudrý.*

Jestliže vycházíme z předpokladu, že moudrost je tím větší, čím je menší míra neuroticismu, a z toho, že moudrost, jak nám z výzkumné části vyplynulo, neznamená dokonalost. Tak můžeme tuto hypotézu potvrdit. Člověk, který je smířený a smiřuje se, je opravdu moudrý.

Závěr

Stárnutí je univerzita křesťanova života a života každého jednotlivce. Je to dar a šance na přehodnocení žebříčku hodnot pro každý den a pro jednotlivé etapy života. Ve stáří mnohé věci končí, ale vnitřní člověk, tak jak jsme mohli vidět v praktické části, stále roste a vyvíjí se, protože ho posouvají jeho těžkosti a zkušenosti, které ve svém životě prožil a prožívá. Moudrý člověk nalézá smysl svého života a může si říci - nepromarnil jsem tento dar. Dokáže projevit vděčnost ve svém životě, ať už osobní nebo nadosobní. Dokáže hledět přímo do své minulosti, přítomnosti i budoucnosti. Přijímá celý svůj život takový, jaký byl - se zdary i nezdary. Moudrý neznamena perfektní a dokonalý, moudří lidé mohou mít i chyby, ale umí být sebekritičtí, uznávají vlastní pochybení a jsou schopni o nich mluvit a mají stálý zájem o druhé lidi ne proto, aby je poučovali, ale aby s nimi byli. Nezůstávají ve svých myšlenkách převážně ve své historii, ale projevují zájem o aktuální vztah k lidem okolo sebe a mají často i krásný vztah ke stvoření – přírodě, zvířatům. Stáří dává možnost svým zpomalením vidět detaily stvoření v celé jeho kráse. Neodvažujeme se v této práci hodnotit míru víry u jednotlivých účastníků, ale je zřejmé, že je zásadní a nosná a vede ke stálé sebereflexi a směřování ve všech problémech, které tito senioři prožívají. V této práci jsme si mohli uvědomit, že se člověk opravdu moudrým nerodí, ale stává se jím postupně tím, jak musí řešit různé životní problémy, tragédie, spory a konflikty a z nich pak získává nové životní zkušenosti, které ho posouvají kupředu. Pokud porovnáme v naší výzkumné části charakteristiku moudrých lidí z části praktické, vidíme, že moudřejší lidé jsou zřejmě extrovertnější, otevřenější, také přívětivější a svědomitější, tak se jeví i naši účastníci. Zde si můžeme uvědomit, že moudrým lidem se nevyhýbají těžké životní zápasy, musí jimi

procházet, ale zaujímají k nim zcela aktivní přístup. Tuto skutečnost potvrzuje i náš výzkum a ochota účastníků se na něm podílet. U žádného z účastníků nedošlo k negativním reakcím při spolupráci a naopak vyjádřili touhu v komunikaci pokračovat. Je velká škoda, že mnoho z moudrosti starých lidí není komu předat a jsou o ni staří i mladší ochuzeni. Můžeme tedy říci, že tato práce měla smysl pro autora i účastníky.

Seznam literatury

Bible : Písmo svaté Starého a Nového zákona : český ekumenický překlad.

Praha : Biblická společnost, 1993. ISBN 80-900881-6-3

BOICE, J. M. *Foundation of the christian faith*, Downers Gove: Inter Varsity Press, 1986. ISBN 0-877784-991-9

BRÄUMER, H . *Schatten vor meinem Gesicht:Kranksein vor unbergreiflichen Gott*. Hänssler-Verlag,1992.

DÖRNER, K.; PLOG, U., *Bláznit je lidské – učebnice psychiatrie a psychoterapie*. 1. vyd. : Grada Publishing, 1999, ISBN 80-7169-628-5

DRAPELA, V. J. *Přehled teorií osobnosti*. 5. vyd. Praha : Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-505-9

HALÍK, T. *Co je bez chvění, není pevné : labyrintem s vírou a pochybností*. Praha : Lidové noviny, 2002. ISBN 80-7106-628-1

HARTL, P. *Stručný psychologický slovník*. 1. vyd. Praha : Portál, 2004. ISBN 80-7178-803-1

JANCEY, P. *Kde je Bůh, když to bolí?*. 1. vyd. Praha : Návrat domů, 2003. ISBN 80-7255-070-5

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie moudrosti a dobrého života*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2009, ISBN 978-80-247-2362-4

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie vděčnosti a nevděčnosti kudy vede cesta k přátelství?*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1838-5

KŘIVOHLAVÝ, J.; KACZMARCZYK, S., *Poslední úsek cesty*. 1. vyd. Praha : Návrat domů, 1995. ISBN 80-85495-43-0

KŘIVOHLAVÝ, J. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie Možnosti, které čekají*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-3604-4

LANGMEIER, J; KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1284-9

MORRIS, L. L.: Víra, věrnost, v: DOUGLAS, J. D. : *Nový biblický slovník*, 1. vyd. Praha : Návrat domů, 1996. ISBN 80-85495-65-1

NOUWEN, H. J. M. *Seelsorge die aus dem Herzen kommt*. Herder Verlag: Freiburg, 1989.

PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*, 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-2959-6

PLHÁKOVÁ, A. *Dějiny psychologie*, 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2006. ISBN 978-80-247-0871-3

RŮŽIČKA, J. ed. *Komunitní a skupinová psychoterapie v české perspektivě*, 1. vyd. Praha : Triton, 2011. ISBN 978-7387-467-4

ŘÍČAN, P. *Cesta životem – vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha : Portál, 2004.
ISBN 80-7367-124-7

ŠVAŘÍČEK, R.; ŠEĐOVÁ, K. a kol. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*, 1. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0

TOŠNEROVÁ, T. *Špatné zacházení se seniory a násilí v rodině*. 1. vyd. Praha : Ústav lékařské etiky 3, LF UK, 2002. ISBN 80-238-9505-2

VÁGNEROVÁ, M.. *Vývojová psychologie – dětství, dospělost, stáří*. 1. vyd. Praha : Portál, 2000, ISBN 80-7178-308-0

VODÁČKOVÁ, D. a kol. *Krizová intervence*. 2. vyd. Praha : Portál, 2007.
ISBN 978-80-7367-342-0

VYMĚTAL, J. *Lékařská psychologie*. 3. vyd. Praha : Portál, 2003. ISBN 80-7178-740-X

WIERSBE, W.W. *The Bumps are what you climb on*. Grand Rapids, Michigan: Baker Books

Přílohy

Příloha číslo 1

Rozhovor

Pohlaví:

Věk:

Vzdělání:

1. Za co ve svém životě prožíváte vděčnost?
2. Co považujete za smysl svého života?

PROBLÉMY PŘÍSPÍVAJÍCÍ K NESPOKOJENOSTI

0 = žádný problém, +, 1, 2, 3, 4, 5 = nejhorší problém

POPIS PROBLÉMU	0 - 5
1. Nálada (0 – šťastný, ...5 – velice depresivní)	
2. Jiné symptomy (nespavost, úzkost ...)	
3. Nespokojenost se sebou (pocity méněcennosti)	
4. Délétrvající poruchy zdraví	
5. Chování výraz řeč	
6. Práce, studium, peníze	
7. Intimní partner, sexualita	
8. Děti (včetně přání mít děti)	

Skupinové schéma

J.Knobloch, J. Knoblochová - integrovaná psychoterapie

Mé skupinové schéma: Jméno _____

