UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
KATOLICKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA
Katedra pastorálních oborů a právních věd

Marie Svobodová

Náboženské vzdělávání seniorů

Diplomová práce

Vedoucí práce: Dr. Vojtěch Eliáš

Praha 2012

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci s názvem Náboženské vzdělávání seniorů napsala samostatně a výhradně s použitím uvedených pramenů a literatury a že jsem ji nevyužil/a k získání jiného nebo stejného titulu.

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

V Praze dne

Poděkování

Velmi děkuji vedoucímu své diplomové práce Vojtěchu Eliáši, že se laskavě ujal vedení práce a pomohl mi s jejím nasměrováním. Upřímně děkuji P. Josefu Roušarovi za jeho cenné rady a připomínky. Také děkuji rodině a přátelům za trpělivost a povzbudivá slova. A nakonec děkuji všem milým seniorům, kteří byli ochotni věnovat mi svůj čas a rozdělit se se mnou o své životní zkušenosti.

Bibliografická citace

Náboženské vzdělávání seniorů [rukopis]: Diplomová práce / Marie Svobodová; vedoucí práce: Vojtěch Eliáš. Praha, 2012. -- <135> s.

Počet znaků (včetně mezer): <116 655>

Anotace

Tato diplomová práce je zaměřena na seniory a možnosti jejich vzdělávání v náboženské oblasti. První kapitola přibližuje problematiku seniorského věku a seznamuje čtenáře se základními pojmy jako senior, stárnutí a stáří. Ve druhé kapitole jsou přiblíženy psychologické aspekty stáří a jejich dopad na cítění a prožívání seniorů. Prostor je věnován i vývojovému úkolu stáří. Třetí kapitola zkoumá vliv víry na vyrovnávání se se stářím. Dále se zabývá náboženskými postoji seniorů a jejich formováním. Čtvrtá kapitola nastiňuje situaci ve vzdělávání seniorů, její funkce, cíle a konkrétní možnosti náboženského vzdělávání. Poslední kapitola přináší konkrétní ukázku návrhu cyklu náboženského vzdělávání pro seniory. Tento cyklus je rozpracován do čtyř, vzájemně na sebe navazujících přednášek a slouží jako praktická ukázka jedné z možností vzdělávání. Celá diplomová práce pak upozorňuje na důležitost náboženského vzdělávání seniorů, zamýšlí se nad možnostmi vzdělávání a hledá způsoby, jak stávající nabídku zlepšit.

Klíčová slova

Senioři, vzdělávání, víra, stáří, moudrost

Annotation

Religious education of seniors

This thesis focuses on senior citizens and possibilities of their education in religious fields. The first chapter opens the issue of seniors´ life period and introduces to readers fundamental terms as senior, age and aging. The second chapter introduces psychological aspects of age and their impact on feeling and experience of seniors. Some area is dedicated also to a developmental task of an old age. The third chapter examines an influence of faith over an ability to cope with the age. Further it deals with religious attitudes of seniors and their forming. The fourth chapter outlines the situation in education of seniors, its functions, aims and particular possibilities of religious education. The last chapter brings an actual example of a suggested cycle of religious education for seniors. This cycle is elaborated into four mutually consequential lectures and serves a practical example of one of educational possibilities. The thesis as a whole draws attention to importance of religious education of seniors, considers various possibilities of education and seeks ways how to improve a current offer in this field.

Keywords

Seniors, education, faith, age, wisdom

Obsah

Úvod ... 6
1 Kdo jsou senioři ... 8
1.1 Charakteristika stáří ... 8
1.2 Členění stáří ... 9
1.3 Periodizace stáří ... 10
1.4 Mýty a předsudky o stáří ... 12
1.5 Stárnutí ... 14
1.6 Příprava na stáří ... 15
1.7 Adaptace na stáří ... 16
1.8 Přijetí stáří ... 17
1.9 Postavení seniorů ve společnosti ... 19
2 Psychologické aspekty stáří ... 21
2.1 Změny spojené se stárnutím ... 21
2.2 Změny v oblasti psychické ... 23
2.3 Změny v oblasti duchovní ... 27
2.4 Člověk a jeho potřeby ... 28
2.5 Vývojový úkol stáří ... 31
2.6 Úspěšné stárnutí v křesťanském duchu ... 33
3 Senioři a víra ... 35
3.1 Potřeba Boha ... 35
3.2 Vliv víry na vyrovnání se se stářím ... 36
3.3 Náboženské postoje seniorů ... 37
3.4 Dělení postojů ... 41
4 Vzdělávání seniorů ... 44
4.1 Obsah pojmů vzdělávání, náboženské vzdělávání ... 44
4.2 Právo na vzdělávání ... 46
4.3 Specifika seniorského vzdělávání ... 47
4.4 Možnosti vzdělávání seniorů ... 52
5 Cyklus náboženského vzdělávání pro seniory ... 68
5.1 Stáří a senioři v Písmu svatém ... 70
5.2 Úloha seniorů v Písmu svatém ... 76
5.3 Bůh, první učitel a vychovatel ... 82
5.4 Senior a jeho poslání v církvi a ve farnosti ... 89
6 Závěrečné shrnutí a doporučení ... 97
7 Seznam použitých zkratek ... 99
8 Seznam literatury ... 102
9 Přílohy ... 112
Příloha č. 1 ... 113
Příloha č. 2 ... 115

Příloha č. 3 116
Příloha č. 5 119
Příloha č. 6 125
Příloha č. 8 127
Příloha č. 10 133

Úvod

Téma své diplomové práce jsem si nevybrala náhodně, o seniorskou problematiku se zajímám řadu let. Pracovala jsem v paliativní péči, vedu několik interaktivních kroužků pro seniory a se seniory jsem stále ve styku. Podílela jsem se též na založení Kavárničky pro seniory – klubu, který se pravidelně schází a jehož činnost je stále bohatší. V této práci čerpám nejen z odborné literatury, ale též z dlouhých rozhovorů, které jsem se seniory vedla a které mi osvětlily mnohé o jejich životě – o jejich radostech i smutcích, přáních a představách. Tyto společné chvíle byly a jsou inspirující a zároveň mě přiváděly a přivádí k přemýšlení o každém z nich a zároveň o všech, jako skupině, která je známá i neznámá. Mají se senioři učit a získávat ta nové informace? Chtějí se něco nového dozvědět? A myslí si, že se ještě mají co učit? Co je zajímá? A existuje vůbec dost široká nabídka vzdělávacích programů, z nichž si mohou vybírat? Jakým způsobem se chtějí vzdělávat, jaké upřednostňují formy? To jsou otázky, které jsem si kladla, a které jsem při mnoha příležitostech předkládala seniorům. Ale také jsem si kladla otázky sama. Neodsunujeme stáří do pozadí? Zajímá nás, čím žijí a co můžeme udělat proto, alby jejich život byl pestřejší a kvalitnější? Starým lidem v naší společnosti stále není věnována taková pozornost, jakou by si zasloužili. Když se zabýváme tím, jak seniorům zkvalitnit život, první co nás obvykle napadne je, jak jim můžeme pomoci v oblasti fyzické, či sociální. To je jistě potřebné, často i nutné, ale nestačí sytit tělo, je třeba sytit také duši.

V současné době se zvyšuje průměrný věk populace vyspělých zemí a tento trend je patrný i u nás. To je tedy důvod, proč se společnost začíná ptát, co může udělat, aby delší život neznamenal jen přidané roky, ale aby ty roky byly naplněné dobrým životem. Ve své diplomové práci se věnuji problematice vzdělávání seniorů, se zvláštním zřetelem na vzdělávání v oblasti víry. Protože je tato tématika velice rozsáhlá, soustředím se na zmapování náboženského vzdělávání v katolické církvi.

První kapitola s názvem „Kdo jsou senioři“ seznamuje se základními pojmy jako „senior, stáří, stárnutí a přibližuje problematiku seniorského věku. Charakterizuje seniorský věk
a popisuje změny, které toto období provází. Druhá kapitola, nazývající se „Psychologické aspekty stáří,“ se zabývá těmito aspekty a jejich dopady na cítění a prožívání seniorů. Prostor je věnován i vývojovému úkolu stáří. Třetí kapitola s názvem „Senioři a víra“ zkoumá vliv víry na vyrovnávání se se stářím. Dále se zabývá náboženskými postoji seniorů a jejich formováním. Ve čtvrté kapitole nazývající se „Vzdělávání seniorů“ je nastíněna situace ve vzdělávání, funkce, cíle a konkrétní možnosti náboženského vzdělávání. V poslední kapitole s názvem „Cyklus náboženského vzdělávání pro seniory“ je návrh cyklu, který má sloužit jako ukázka jedné z možnosti vzdělávání. Tento cyklus je rozpracován do čtyř, vzájemně na sebe navazujících přednášek.

Celá diplomová práce pak upozorňuje na důležitost náboženského vzdělávání seniorů, zamýšlí se nad možnostmi vzdělávání a hledá způsoby, jak stávající nabídku zlepšit.

1 Kdo jsou senioři

Pojď se mnou do stáří! To lepší teprv přichází, sklon života je víc než jeho úvod. Náš čas má v ruce ten, jenž děl: "Celek jsem zamýšlel, mládí je část, věř Bohu, prožij vše, neboj se, nemáš důvod!" Rabbi Ben Ezba

Chceme žít dlouhý život, ale stáří být nechceme. Je těžké vyrovnat se s myšlenkou, že stárneme. Stáří je jako cejch, zvláště v této uspěchané době. To, že bychom se mohli dožít vysokého věku, je příjemná představa, ale kdybychom měli v důsledku stárnutí ztratit svoji osobnost, radost ze života, paměť a nakonec i schopnost žít a komunikovat s druhými, potom by se tato představa stala noční můrou.[1]

Stáří dá prožívat velmi rozdílným způsobem. Může být obdobím růstu a dozrávání, ale v negativním případě se může stát i obdobím stagnace. To, že člověk dosáhne určitého věku, neznamená, že už všechno končí a zbývá mu čekat na smrt. Právě nyní totiž nastala doba, kdy konečně může dělat to, na co dosud nezbýval čas.

1.1 Charakteristika stáří

Stáří je jedním z vývojových stádií člověka. Je chápáno jako období, kdy člověku docházejí síly. Někdy se přehlíží, že přes úbytek sil, má senior stále co nabídnout, právě pro své získané zkušenosti během života. A tak přesto, že není snadné se vyrovnat se všemi změnami, je třeba se vydat vstříct stáří s optimismem a odvahou.

Existuje nespočet definicí, které z nějakého úhlu stáří vymezují. Podle definice světové zdravotnické organizace je „*stařecký věk, neboli senescence obdobím života, kdy*

[1] Srov. BRAGDON Allen: *Nedovolte mozku stárnout*. Praha: Portál, 2002, 9-10.

poškozením fyzických či psychických funkcí se stává významně manifestní při srovnání s předešlými životními obdobími.“[2]

Pojmem „stáří“ se označují pozdní fáze ontogeneze. Je důsledkem a projevem involučních procesů a je spojeno s řadou změn.[3] J. Alan vymezuje v několika bodech stáří oproti mládí: „*Zatímco mládí je období, v němž převažuje sklon měnit svět, stáří je s ním osobně spojeno a má tendenci jej bránit. Dominantním rysem mládí je aktivita a důraz na čin, ve stáří převládá hodnocení a zvažování. Socializačním problémem pro mládí je přizpůsobení, pro stáří spíše vyrovnávání.“*[4] Stáří bývá často definováno jako očekávaná událost, která je předvídatelná a neodvratitelná. Stáří tedy začíná tehdy, kdy procesy odbourávání buněk převáží nad jejich výstavbou.

1.2 Členění stáří

Stáří lze rozčlenit podle několika kritérií. Rozlišujeme:

Kalendářní (chronologický) věk je určen datem narození, lze jej přesně určit. Tohoto členění je užíváno nejčastěji, podle WHO je základní, od něho se odvíjí např. zletilost, či odchod do důchodu.

Sociální (sociálně-historický) věk určuje, jak by se měl jedinec určitého věku chovat podle společenských měřítek. Zachycuje změny rolí, životního stylu, ekonomické situace. Sociální věk se vztahuje ke společenskému očekávání chování přiměřeného určitému biologickému věku. V naší společnosti se očekává, že lidé, překročivši šedesátku, se budou chovat usedle a rozvážně.[5] Sociální stáří začíná penzionováním, případně dosažením věku, v němž vzniká nárok na odchod do starobního důchodu.

Biologický (funkční věk) vystihuje biologické změny organismu. Jinými slovy označuje míru involučních změn, je tedy spojeno s velkými změnami fyziologickými. Především

[2] MÜHLPACHR Pavel: *Gerontopedagogika.* Brno: Masarykova univerzita, 2004, 19.
[3] Tamtéž 18.
[4] ALAN Josef: *Etapy života očima sociologie.* Praha: Panorama, 1989, 386.
[5] Srov. STUART-HAMILTON Jan: *Psychologie stárnutí.* Praha: Portál, 1999, 19.

jsou to změny spojené s vnějším pohledem (vrásčitá kůže, nahrbená postava), zhoršené funkce vnitřních orgánů a zdravotní problémy. Zhoršuje se sluch, čich, hmatu a v této souvislosti nastávají problémy s motorikou.

Psychologický věk vystihuje vnímání sebe sama, subjektivní vnímání vlastního věku a psychický stav jedince.

Stuart-Hamilton užívá pro stárnutí dělení na primární (tím jsou tělesné změny stárnoucího organismu) a sekundární stárnutí (změny, které se ve stáří objevují častěji, ale nejsou jeho nutným doprovodným jevem). Někteří badatelé přidávají termín terciální stárnutí, kterým vyjadřují prudký úpadek tělesný těsně před smrtí.[6]

1.3 Periodizace stáří

V průběhu věků, se stále prodlužující se délkou života se periodizace mění. **Jan Amos Komenský** určuje dvě etapy:

- Starý muž – 35-42 let
- Kmet – 42 a výše

Toto členění vzbuzuje v dnešní době údiv nebo úsměv.

Pythagoras měl za to, že etapy našeho života odpovídají čtyřem ročním dobám:
Jaro – čas „utváření“ probíhá do dvaceti let
Léto – doba „mládí“ - do čtyřiceti let
Podzim – „doba rozkvětu sil“ – do šedesáti let
Zima – období po šedesáti letech, vlastní „stáří“

Indická tradice dělí život také na čtyři stádia:
V dětství a mládí je to touha po uspokojení tužeb
V mladé dospělosti úsilí o moc, úspěch a bohatství

[6] Srov. STUART-HAMILTON: op. cit., 18.

Ve zralé dospělosti směřování k zodpovědnosti a touha plnit své povinnosti
Ve stáří úsilí o vymanění z tužeb, touha po osvobození a nalezení smyslu existence[7]

Ve staré Číně se věk dělil na:

- Mládí (do dvaceti let)
- Věk uzavírání manželství (do třiceti let)
- Věk plnění společenských povinností (do čtyřiceti let)
- Věk poznávání vlastních omylů (do padesáti let)
- Poslední možnost tvůrčího života (do šedesáti let)
- Věk moudrosti (do sedmdesáti let)
- Stáří (po sedmdesáti letech)[8]

Světová zdravotnická organizace (WHO) na základě členění podle patnáctiletých cyklů uvádí následující rozdělení:

- 60 - 74 let senescence, počínající, časné stáří
- 75 - 89 let kmetství, senium, vlastní stáří
- 90 let a více patriarchum, dlouhověkost[9]

Podobné členění uvádí Viewegh:

- 60 - 75 počáteční stáří
- 75 - 90 pokročilé stáří
- 90 a více krajní stáří[10]

[7] Srov. SMÉKAL Vladimír; HOBZOVÁ Hana: *Kvalita života ve stáří*. Dostupné z WWW: http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2008/21/21/texty/cze/smekal_cze.pdf
[8] Srov. tamtéž.
[9] Srov. ŘÍČAN Pavel: *Cesta životem: vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2006, 332.
[10] Srov. VIEWEGH Josef: *Psychologie stárnutí*. Brno, 1974, 29.

Většina gerontologů pro označení začátku stáří neboli mezního věku volí hodnoty mezi šedesáti a šedesáti pěti lety. Důvodem je, že právě tehdy dochází k evidentním fyzickým a psychickým změnám. V tomto věku začne většina lidí vykazovat příznaky stárnutí.[11]
Určení stáří se stalo limitem pro některé společenské normy. „*Určení věkové hranice pro stáří je totiž konvencí a sociálním konstruktem, který vznikl z potřeb administrativy sociálního státu*.“[12] Vnímání samotných lidí se s chronologickým věkem často neshoduje.
Pro úplnost – období po šedesátém roce věku je také nazýváno t*řetím věkem*. Po první etapě – dětství a mládí a po druhé etapě – dospělosti nastává etapa třetí – stáří – třetí věk.
Kajka ús (1020-1099) perský myslitel a básník napsal ve své Knize rad: *„Člověk… od padesáti do šedesáti každý měsíc shledává nedostatek, kterého si předešlý měsíc nevšiml; od šedesáti do sedmdesáti každým týdnem zjistí nemoc, o které neměl ještě před týdnem tuchy; od sedmdesáti do osmdesáti, každý den odkrývá nový neduh…“*[13] Dnes už toto pesimistické vylíčení tak úplně neplatí.

Kdy tedy nastává opravdové stáří? Opravdové stáří nastává tehdy, kdy úbytek tělesných i duševních sil je takový, že člověk nemůže plnit své povolání a poslání a je zcela závislý na druhých. A to s kalendářním věkem může, ale nemusí souviset.

Ze společenského hlediska je člověk starý, když je za takového pokládán ostatními členy společnosti. Tato hranice se neustále posunuje. V roce 1800 byl za starého pokládán člověk, kterému bylo 40. let, v roce 1890 to již byl člověk padesátiletý.[14] V současné době se udává hranice stáří 60 – 65 let.

1.4 Mýty a předsudky o stáří

O stáří existuje mnoho zakořeněných mýtů a předsudků. Postoj současné společnosti ke stáří je spíše negativní. Hodnotový systém této společnosti, který zdůrazňuje

[11] Srov. STUART-HAMILTON: op. cit., 20.
[12] VOHRALÍKOVÁ Lenka; RABUŠIC Ladislav: *Čeští senioři včera, dnes a zítra*. Praha: VÚPSV, 2004, 2.
[13] Srov. SMÉKAL Vladimír: *Psychologie životní cesty* Dostupné z WWW: www.exu.sk/material/temac/smekal/PSYCHOLOGIE-ZIVOTNI-CESTY.ppt
[14]Srov. Internetový portál Pro sestry. Dostupný z WWW: http://www.prosestry.cz/index.php?page=stari

mládí, krásu a výkonnost, staré lidi silně znevýhodňuje.[15] To, že může být způsob života stárnoucího a starého člověka smysluplný, se zdá být nemožné.[16] Stáří je chápáno jalo období, kdy může člověk už jen chátrat, v nejlepším případě si zachovává část toho, co získal v předešlých obdobích. Jeho zkušenosti a vědomosti ztrácejí na významu, tento člověk už není přínosem, ale přítěží pro společnost. A tento pohled potvrzují i média, která spolu se společností vzdávají hod mládí a svěžesti.

Název ageismus je poměrně nový, poprvé ho použil Robert Butler v roce 1969, znamená diskriminaci na základě věku. Pojem je odvozen od anglického slova age (věk, stáří). Ageismus je společenský předsudek vůči stáří.[17] Ač název je novodobý, samotný jev, kdy je stáří popírána hodnota, a je diskriminováno novodobý není. O předsudcích vůči stáří píše již Cicero (106-43 před Kristem), který se pokouší změnit tehdy navyklé představy o nesnesitelném a nešťastném stáří. Cicero připomíná pozitiva stáří, říká, že ztráty ve stáří prospívají růstu osoby a přispívají ke konání dobrých skutků.

Ageismus jako každý předsudek zjednodušuje a nepřiměřeně generalizuje. Považuje všechny staré lidi, bez rozdílu za méněcenné. Z hlediska ageismu je stáří jen obdobím ztát a celkového úpadku. Starým lidem jsou přičítány převážně negativní osobností vlastnosti, z toho pramení jejich nízký sociální status.[18] Přisuzování zkreslených vlastností seniorům svědčí o strachu ze stáří. Tím, že seniory nálepkujeme, se sami ubezpečujeme o tom, že my sami ještě staří nejsme.[19] Lidé často odmítají možnost, že i oni se jednou mohou stát závislými na pomoci druhých. Pro starého člověka je důležité, jak je vnímán okolím a také jak se vnímá sám. Jestliže jsme si vytvořily o stáří negativní představu, vnímáme u starého člověka jen negativní stránky stáří, a naše jednání s ním bude tímto poznamenáno. Jestliže budeme mít představu o stáří vyváženější, reálnější a

[15] VÁGNEROVÁ Marie: *Vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2000, 443.
[16] HAŠKOVCOVÁ Helena: *Fenomén stáří*. Praha: Panorama, 1990, 25.
[17] Srov. TOŠNEROVÁ Tamara: *Ageismus. Průvodce stereotypy a mýty o stáří.* Praha: Ústav lékařské etiky, 2002, 6.
[18] Srov. Psychologie, období stáří [autor neuveden]. Dostupné z WWW: www.psychologia.szm.sk/9.1.doc
[19] Srov. PICHAUD Clément; THAREAUOVÁ Isabelle: *Soužití se staršími lidmi*. Praha: Portál, 1998, 26.

vedle horších stránek stáří budeme vidět i ty lepší, naše jednání se seniory se bude ubírat jinými cestami.[20]

Diskriminace na základě věku může být i pozitivní. Přesto, že se jedná o odlišení na základě věku, může obsahovat pozitivní prvky. Např. se projevuje určitou citlivostí a ohleduplností s ohledem na věk. Pozitivní ageismus byl poprvé představen v roce 1999 (Palmore) a byl označen jako sageismus (angl. sage – moudrost).[21]

1.5 Stárnutí

„*Vědět, jak zestárnout, to je mistrovské dílo moudrosti a jedna z nejdůležitějších kapitol velkého umění žít.“* H. Amiel

Stárnutí lze vymezit jako *„působení času na lidskou bytost.“*[22] Je těžké určit okamžik, kdy stárnutí počíná, obvykle se datuje od dosažení určitého věku. Stárnutí (gerontogeneze) je přirozený a nevratný proces, který je normální součástí života a vývoje organismu. Nedá se zastavit, je možné jen určitým způsobem usměrňovat jeho průběh. Případně je možné dosáhnout prodloužení života, jeho aktivní části: zabezpečení dlouhého činorodého stáří, kdy by člověk mohl až do své smrti ovládat své duševní a tělesné síly.[23] Stárnutí je individuální, nenajdeme dva jedince, u kterých probíhá stárnutí stejným způsobem. Jeho charakteristikou je velké množství změn. *„Pokud jde o tělo, jde o neúprosný zákon. S duší je tomu už jinak – zkušenost dokazuje, že jsme staří, jak „staře“vnímáme, myslíme, prožíváme a jednáme. A pro duchovní úroveň platí, že je mimo čas a prostor.“*[24] Podle Říčana přináší každé období něco nového, kvůli čemu stoji za to,

[20] Srov. PICHAUD Clément; THAREAUOVÁ Isabelle: *Soužití se staršími lidmi*. Praha: Portál, 1998, 25.
[21] Srov. VIDOVIČOVÁ Lucie: *Věk jako nezávislá proměna. Ideologie věku, ageismus a stárnutí v české společnosti*. Dostupné z WWW: http://is.muni.cz/th/11638/fss_d/Disertace_Vidovicova.txt?fakulta=1411;obdobi=3743>.
[22] PICHAUD, THAREAUOVÁ: op. cit., 25.
[23] Srov. HOCMAN Gabriel: *Stárnutí (Co víme o tom, co nás nemine)*. Praha: Aviceum, 1985, 94.
[24] SMÉKAL Vladimír: *Psychologie životní cesty.* Dostupné z WWW: www.exu.sk/material/temac/smekal/PSYCHOLOGIE-ZIVOTNI-CESTY.ppt

aby jím člověk prošel: „*…něco, čím se může poučit a zdokonalit, a také něco, co může a má vykonat a prožít právě v určitém období.*“[25] Změny spojené se stárnutím navozují pro jedince novou situaci. Musí se vyrovnávat s úbytkem svých sil a kompetencí a naučit se správně odhadovat své možnosti. Stárnutí se děje – děje se každému a bez vlastního přičinění, neřkuli přání. Stáří u většiny lidí vzbuzuje nejistotu a strach, a proto jsou myšlenky na stáří potlačovány. To, že stárneme, to ovlivnit nelze, ale můžeme ovlivnit, jak naše stárnutí bude probíhat. Umět stárnout, stárnout k moudrosti a vyrovnanosti je velký úkol pro každého. *„Umění stárnout souvisí s chápáním, věděním a moudrostí“*.[26] Anselm Grün k tomu dodává, že umění stárnout se neučíme jen pro sebe, ale i pro druhé. Svým životem můžeme totiž druhým ukázat, co jejich život může obohatit.[27] Proces stárnutí na individuální rovině, dobře vystihl Ajuriguerra, který napsal: „*Stárneme stejným způsobem, jakým jsme žili*.“[28] Platí tedy, že jaký způsob života si člověk osvojí, jaké má priority, čím naplňoval volný čas, to jej bude provázet i nadále.

1.6 Příprava na stáří

„Člověk má vědět, co bude dělat, až nebude moci dělat to, co dělá dosud.“

Ferguson

V mládí člověk obvykle na stáří nemyslí. Zahlcen každodenními povinnostmi se stářím nezaobírá. Nemyslí na to, jak bude vypadat, co bude dělat, ani na to, jak se bude cítit. S přicházející středním věkem ale už myšlenky na nadcházející stáří přichází a je čas jim dát prostor.[29] Přichází změny a je třeba se na ně přichystat, protože na co je člověk připraven, toho se neobává, dokonce se na to může i těšit. A to platí i o stáří. Odborníci se shodují v tom, že člověk je povinen se na své stáří připravit. A má to udělat včas a

[25] ŘÍČAN: op. cit., 320.
[26] GRÜN Anselm: *Život je teď: Umění stárnout*. Praha: Portál, 2010, 6.
[27] Srov. tamtéž 6.
[28] PICHAUD, THAREAUOVÁ: op. cit., 26.
[29] Období, kdy se podle průzkumu připravují senioři na stáří a jaké užívají strategie přípravy na tabulkách Přílohy č. 9.

zodpovědně.[30] Je třeba vidět stáří realisticky, vědět, co obnáší a co je možné udělat pro jeho dobré prožití. Tato příprava by měla probíhat ve třech časových horizontech.

1. Dlouhodobá příprava – začíná již v dětství, děti jsou vedeny k úctě a pomoci starším lidem, mohou se učit úctě od rodičů a sledovat své prarodiče, být jim nablízku. Tak získají základní poznatky o stáří.
2. Střednědlouhá příprava – člověk ve středním věku se zamýšlí nad tím, jak bude jeho stáří vypadat. Učí se akceptovat stáří jako součást života a promýšlí, čím se bude zabývat. Případně začíná s některými zamýšlenými aktivitami, ve kterých chce pokračovat ve stáří. Krátkodobá příprava – probíhá 2-3 roky před nástupem do penze. V tomto čase je dobré zamyslet se, kde a jak bude trávit stáří, a vyřešit praktické věci kolem bydlení. Také má stále dbát na udržování společenských vztahů a zdravý životní styl.[31]

1.7 Adaptace na stáří

K udržení hodnotného způsobu života je důležité, aby se člověk adaptoval na proces stárnutí, přičemž je nutno přihlédnout k jeho individuálním možnostem. Švancara (profesora psychologie) sestavil koncept pěti „pé“ optimální adaptace, který zahrnuje „*důležité předpoklady a vodítka pro duševní životosprávu ve vyšším věku.*“[32]

1) Perspektiva

Jedná se o prospektivní zaměření do budoucnosti. Senior si plánuje program, který koresponduje s jeho hodnotovým žebříčkem, kde pravé hodnoty jsou nadčasové a přesažné. Významnou roli v této perspektivě může mít víra v Boha a ve věčný život. Oprou v perspektivního zaměření mohou být např. tvořivé schopnosti, láska a umění. Je třeba mít pozitivní výhled do budoucnosti, nacházet věci, na které je možno se těšit.

2) Pružnost

[30] HAŠKOVCOVÁ: op. cit., 142.
[31] Srov. PACOVSKÝ Vladimír: *O stárnutí a stáří.* Praha: Aviceum, 1990, 55-57.
[32] KALVACH Zdeněk et al: *Geriatrie a gerontologie*. Praha: Grada, 2004, 110-114.

Optimální adaptace vyžaduje schopnost se přizpůsobit všem změnám a novému způsobu života. Vyžaduje být otevřený novým podnětům, neuzavírat se před novými informacemi, ale být jim stále otevřený. Snažit se pochopit nové děje a postupy. Pružnost v myšlení úzce souvisí s tělesným pohybem, který má kladný vliv na duševní činnost.

3) Prozíravost

Prozíravý člověk dokáže vidět věci v souvislostech, dokáže předvídat důsledky svého konání, vybírat přiměřené cíle a připravit se i na neúspěchy. Uvědomovat si obtíže, které vyšší věk přináší a mít promyšlenou kompenzační strategii.

4) Porozumění

je dar pochopit druhého, dokázat se do něho vcítit a naladit se na něho. Schopnost empatie napomáhá k udržování dobrých vztahů, které život prosvětlují.

5) Potěšení

Znamená umět si hledat a udržovat zdroje radosti a potěšení. Umět si dělat radost a hledat na životě kladné stránky. Záleží na vlastním zaměření a zálibách.[33]

Z těchto pravidel přímo vyplývá nutnost být otevřený světu, neustrnout a dívat se dopředu. S tím souvisí potřeba se stále učit novému.

1.8 Přijetí stáří

„Již od mládí je třeba mít před očima stáří“ Gaius Lucilius

Postoj k vlastnímu stárnutí je individuální. Ne každému se podaří vyrovnat se se ztrátami, které přináší a ne každý je schopen objevit kladné stránky stáří.

Na této úrovni lze rozlišit pět rozdílných modelů:

Konstruktivní osobnost (typ aktivního stáří)

Člověk, který své stáří akceptuje, je optimistický, je aktivní a sám hledá, jak nejlépe obtíže stárnutí zvládnout a smysluplně prožívat život.

[33] Srov. KALVACH Zdeněk et al: *Geriatrie a gerontologie*. Praha: Grada, 2004, 110-114.

Závislá osobnost („osobnost na houpacím křesle“)

Člověk, který své stáří akceptuje, vidí je reálně, ale je pasívní a nevadí mu, rozhodují-li za něho jiní. Nebere svůj život do svých rukou, není ambiciózní a spokojí ses málem. Často mívá nízké sebevědomí.

Defenzívní osobnost („obrněná“ osobnost)

Člověk, který odmítá akceptovat vlastní stárnutí, není ochoten se s tím smířit. Je až přehnaně aktivní, v rámci popírání reality odmítá i potřebnou pomoc, demonstrujíce svoji soběstačnost. Nechce vypadat jako starý člověk a nechce být za starého člověka považován.

Hostilní osobnost („rozhněvaná“ osobnost)

Na stáří vidí jen negativní stránky, ze kterých má strach. Ve vztahu k druhým převažuje nepřívětivost. Ze svých problémů viní druhé. Pesimistický postoj může být spojen s tendencí k aktivním obranným reakcím s kritikou všeho nového, s nenávistí k mládí a odsouzení zkaženosti světa. Úzkost a nejistota vedou k agresi.

Nenávist k vlastní osobě (inropunitivní reakce)

Této způsob reakce na stáří se odlišuje od hostilní osobnosti v tom, že hněv a nenávist neobrací ven, ale dovnitř. Trpí sebeobviňováním a depresemi. Má pocit, že všechno bylo zbytečné. Nic pozitivního nečeká a ani si nemyslí, že sám může ke zlepšení svého života nějak přispět. Život chápe jako je obtížný a neuspokojivý. Tento postoj někdy vzniká i jako důsledek výrazného zhoršení zdravotního stavu.[34]

Přijmout stáří znamená přistupovat k němu pravdivě, vyrovnaně a s nadhledem. Výsledkem přijetí stáří je pozitivní pohled a orientace na pozitivní věci aspekty stáří.

[34] Srov. *Psychologie, období stáří.* [Autor neuveden] Dostupné z WWW: www.psychologia.szm.sk/9.1.doc

1.9 Postavení seniorů ve společnosti

Postavení seniorů ve společnosti je diskutabilní a takové bylo i v době minulé. Na straně jedné se stáří vzdával hold, protože dožít se vyššího stáří bylo vzácné. Staří lidé se těšili úctě jako nositelé moudrosti a tradic. Starcům se připisovala úcta. Haškovcová upozorňuje, že tvrzení o přirozené úctě mladších osob ke starým lidem, kteří jim předávali své pracovní a životní zkušenosti jsou značně mytizovaná.[35] Vzpomeňme na *Výměnkáře,* jak je vykreslil Karel Václav Rais. Jejich bída byla velká, stávali se terčem ústrků ze strany nejbližších. Staří lidé byli obdivovaní jenom v případě, že ke svému stáří byli něčím výjimeční.[36]

Dnešní postoj společnosti k seniorům je poněkud ambivalentní. Na jedné straně bychom rádi staré lidi ctili a milovali, k čemuž nás vedou naše ideály, ale na straně druhé je zatracujeme a nechceme s nimi mít nic společného, dráždí nás svou pomalostí, svým zevnějškem, i svou zdánlivou nebo opravdovou neschopností.“[37]

Senioři v současnosti nesou ohroženi nedostatkem peněz, ale hrozí jim zásadní změna v postavení. Dostali se do role, „*nemít roli.*“[38] V dnešním světě je uznávanou rolí být pracujícím a ztráta této role se jeví frustrující. Se ztrátou role se pojí ztráta statusu, což má za následek výrazné snížení sebevědomí. Společnost dnes žádá, aby byl člověk aktivní a nesl zodpovědnost za vlastní život – pravda je taková, že o seniorech často rozhodují jíní, obvykle ekonomicky činní a možnosti vlastní volby jsou pro ně zúženy. Senior pak těžko může vidět hodnotu ve svém stáří a mnohdy může mít pocit bezmoci a marnosti. Společnost má snahu o zlepšení situace, hledá možnosti, které by odstranili sociální nerovnosti dané věkem. Moderní společnosti (konkrétně její instituce sociálního státu se

[35] HAŠKOVCOVÁ Helena: *Manuálek sociální gerontologie. České ošetřovatelství 10.* Brno: IDV PZ, 2002, 16.
[36] Srov. tamtéž 42.
[37] Srov. HAŠKOVCOVÁ: op.cit., 17.
[38] KALVACH Zdeněk: *Vybrané kapitoly z geriatrie a medicíny chronických stavů II.* Praha: Karolinum, 1995, 8.

svojí politikou a službami) se snaží eliminovat handicapující vrozené a připsané sociální statusy a tím eliminovat ve společnosti míru nezaviněné nerovnosti.“[39]

[39] URBAN Lukáš: *Sociologie.* Praha: Eurolex Bohemia, 2006, 175.

2 Psychologické aspekty stáří

Psychologické aspekty procesu stárnutí a období stáří studuje speciální psychologická disciplína zvaná gerontopsychologie. Zabývá se psychologickými aspekty z hlediska individuálních zvláštností.

2.1 Změny spojené se stárnutím

Tato kapitola se zabývá psychologickými aspekty stáří. Ale změny v psychice a v jejích projevech jsou úzce propojeny se všemi změnami, ke kterým při procesu stárnutí dochází, a je třeba se o nich zmínit.
Změny, které stárnutí zapříčiňuje, se dají rozdělit do několika skupin. Jsou to změny v oblasti tělesné, psychické, sociální a duševní.

Změny v tělesné – fyzické oblasti
Změny v této oblasti jsou patrné na první pohled. Změna celkového vzhledu osoby; např. držení těla, vrásky. Nejvýrazněji je postižen pohybový aparát, postupně omezování kloubní pohyblivosti a snižování počtu svalových vláken, důsledkem je pokles síly a obratnosti. Problematické jsou zvláště involuční změny smyslového vnímání, především z hlediska sociálně-komunikačního. Stáří samo o sobě není chorobným stavem, ale často během stárnutí dochází k sumaci nepříznivých vlivů, proto je ve stáří větší nemocnost. Jedním ze znaků stáří je polymorbilita, což značí, že se u člověka nachází několik nemocí najednou, většinou chronických.

Změny v oblasti sociální

Sociální stáří počíná nástupem do důchodu, je dáno změnou rolí, životního způsobu i ekonomického zajištění.[40] Sociální status seniora se mění a s ní i role seniora. Ztráta role vyvolává pocit nejistoty a vyřazenosti, člověk ztrácí jakoby svoji identitu, svoji hodnotu a to má vliv i na vlastní sebehodnocení. Je třeba si najít roli novou, která pomůže naplnit život. Je to nová životní situace a vyvolává obavu z budoucnosti. Proto je důležitá příprava na stáří, aby se jedinec poněkud orientoval v situaci a připravil si „náhradní roli" v podobě programu, kterým svůj život zaplní. *„Prázdnota, kterou bude třeba vyplnit, může člověka děsit…V důchodovém věku je však možné využít čas k realizaci plánů, ke kterým až do této doby nebylo možné přikročit, a je příležitost dál se plně rozvíjet."*[41] V tomto období senior disponuje dostatkem času a zpočátku i sil, aby mohl realizovat projekty, které v předchozím čase nestihl.

Jedna role starému člověku zůstává. Jeho role v rodině. A možná právě teď je čas na obnovu vztahu mezi manžely, na znovunalezení a trávení společného času. Kromě rodiny mají vedle seniora nezastupitelnou roli další skupiny lidí – komunita, církev, klub seniorů, vrstevníci. Senior, patřící do skupiny, nebo do více skupin, žije plnohodnotnější život, má více podnětů, sociálních kontaktů a témat k přemýšlení. Jeho sebevědomí je vyšší. Účast na dění ve společnosti mu dopomáhá k větší spokojenosti a pocitu důležitosti. Společné prožitky a činnosti jej nutí k větší aktivitě.

Možná izolace zhoršuje fyzický i psychický stav člověka. Fyzický stav limituje možnosti sociálních kontaktů, psychický stav (deprese, změny osobnosti) ztěžuje přijatelné sociální kontakty. Náhradním společníkem je v mnoha případech zvíře, a rádio a televize někdy též hrají zástupnou roli za živého člověka. Očekávání a postoje společnosti, mohou člověka vmanipulovat do určitého modelu chování. Často jím bývá chování pasivní, které může vést ke stagnaci starého člověka na různé aktivity a následně k úpadku kompetencí z důvodu nepoužívání.

[40] Srov. KALVACH: op.cit., 20.
[41] PICHAUD,THAREAUOVÁ: op.cit., 27.

2.2 Změny v oblasti psychické

Psychická stránka souvisí se somatickou, navzájem se spolu ovlivňují a doplňují. Mění-li e naše tělesná schránka, mění se i naše psychika. Biologické a psychosociální děje podmiňují psychické funkce. Zatímco biologické změny jsou projevem stárnutí, psychosociálně podmíněné změny jsou výsledkem zkušeností, návyků, životního stylu a vlivu společnosti.

Pro stárnutí je charakteristický úbytek řady duševních funkcí, podmíněných přirozenými změnami na úrovni biologické. Psychická činnost starých lidí se zpomaluje. Dochází ke snižování psychomotorického tempa a senzomotorické funkční koordinace. Senior má pocit, že už nemá dost sil, a do některých projektů se váhá pouštět. S přibývajícími lety se zhoršuje vnímání. Příčinou jsou změny ve smyslových organech, v nervovém přenosu informací. Toto způsobuje, že jeho reakce nejsou vždy adekvátní. Úbytek vnímání způsobuje vznik pocitů nejistoty a úzkostí. Probíhají změny poznávacích procesů, regulačních procesů a změny osobnosti. Rozumové schopnosti zůstávají v nějaké míře zachovány do vysokého věku. Svou úlohu v tom hraje i trénink mozku, křížovky, čtení, vzdělávání.

2.2.1 Změny poznávacích procesů

2.2.1.1 Intelekt

„*Jediným aspektem, který nelze dostatečně ovládat je stárnoucí intelekt.*“[42] Intelektové změny jsou rozdílné, záleží na předchozím vzdělání, dědičných faktorech, přístupu k životu a vlastní aktivitě. Důležitá duševní aktivita a trénink kognitivních funkcí. Lidský mozek je uzpůsoben tak, aby se stále učil nové věci, v pozdním věku se ale mění způsob, jakým informace zpracovává.[43] Senioři se vyznačují rigiditou v myšlení, slábne

[42] STUART-HAMILTON: op. cit., 246.
[43] Srov. KLEVELOVÁ Dana; DLABALOVÁ Irena: *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada, 2008, 46.

schopnost přemýšlet abstraktně. S věkem se zhoršuje epizodická paměť (vázaná k situaci a místu), ale paměť sémantická, která obsahuje osvojené znalosti a vědomosti, se výrazněji nemění.

Výzkumy potvrzují, že senioři si podle tradičných představ zachovávají svoji moudrost (krystalickou inteligenci), ale ztrácejí důvtip či bystrost (fluidní inteligenci). Ačkoli je třeba upozornit, že určité procento seniorů si zachovává svoji fluidní inteligenci a mezi jednotlivci jsou rozdíly.[44] Paměť, která neslábne, je většinou součástí krystalické inteligence – jde o získané vědomosti, znalost faktů, strategií apod. Problémy nastávají při zpracování nových informací. Můžeme tedy předpokládat, že oslabování zmíněných funkcí paměti způsobuje pokles fluidní inteligence.[45]

S krystalickou inteligencí se to má jinak. Jedná se o dovednosti a schopnosti jako je řeč, profesní vědomosti a inteligence. V popředí stojí životní a každodenní zkušenost. Tyto vědomosti a dovednosti mohou dobře fungovat až do pozdního věku.[46] Celoživotní zkušenosti, posilované krystalickou inteligencí může vyvažovat pokles fluidní inteligence.

2.2.1.2 Paměť

Pokles paměťových funkcí je stejně individuálně specifický, jako pokles v jiných oblastech. Obecně platí, že se snižuje vštípivost a výbavnost paměti. Senior si tedy hůře zapamatovává nové informace, ale zážitky z minulosti, např. z dětství zůstávají zachovány. Dochází ale k obsahovému i emočnímu zkreslení, takže minulé zážitky působí až idylicky. Toto vracení do minulosti může ukazovat málo podnětů v současnosti, nesmířenost se současným životem, nebo potřebu potvrdit si vlastní hodnotu vzpomínáním na „hrdinské činy“ z mládí. Staří lidé mohou zažívat rozpor mezi všední přítomností a událostmi nabitou minulostí. *„Časově vzdálené události bývají v mysli často zkoumány a oživovány, neboť toto psychické divadlo zůstalo poslední podívanou v celém městě.“*[47]

[44] Srov. STUART-HAMILTON: op.cit., 87.
[45] Srov. tamtéž 121.
[46] Srov. GRUS Peter: *Perspektivy stárnutí z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Portál, 2009, 13.
[47] RABIT, WINTHRPOVÁ, in STUART-HAMILTON Jan: *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál, 1999, 110.

2.2.1.3 Jazyk

Slovní zásoba i ve vysokém věku zůstává zachována. Schopnost výslovnosti se nemění, ale vyjadřování se poněkud zjednodušuje. Zpomaluje se tempo řeči, latence odpovědí se prodlužuje. Stuart-Hamilton říká, že starší lidé mají tendenci upřednostňovat lehké čtení pře náročnou četbou.[48]

2.2.1.4 Senior a učení

Myšlení seniorů mívá typické znaky, které jsou podmíněné stárnutím a změnou životního stylu. V jednání se projevují tendence k dogmatismu, např. ve způsobu přístupu k problémům a jejich řešení (odmítání neověřených postupů) a rigiditě, která se projevuje ulpívavostí a rozvláčností uvažování. Nechuť k novému je zapřičiněna větší náročností při zpracovávání nových informací a většímu úsilí při pochopení kontextu. Orientace v nových poznatcích způsobuje zátěž, i když je chápána jako pozitivní a přínosná.[49] Učení je pomalejší a obtížnější. Starší lidé mají problémy s adaptací v nových situacích.

2.2.2 Aktivační úroveň

Aktivační úroveň prokazuje zpomalení. Čas mezi působením podnětu, jeho zpracováním a reakcí na něj se prodlužuje. Senior není schopen se rozhodnout okamžitě, ve spěchu, což může vyvolat stres a nejistotu. Kladným aspektem je větší rozvážlivost.

2.2.2.1 Orientace v prostoru

Vlivem změn smyslového vnímání (zhoršení sluchu, zraku) se zhoršuje orientace v prostoru. *„Smysly slouží mozku jako nástroje kontaktu s okolním prostředím, z čehož logicky vyplývá, že jakýkoliv úpadek smyslů přímo ovlivňuje funkci mozku.*“[50] Tato zhoršená orientace vyvolává nejistotu a stres, který se může projevit nevraživostí a hněvem, někdy i naprosto neadekvátními reakcemi.

[48] Srov. STUART-HAMILTON: op. cit., 147.
[49] Srov. Vágnerová Marie: *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007, 329.
[50] STUART-HAMILTON: op. cit., 27.

2.2.3 Emotivita

Seniorova emotivita je poněkud oploštělá, převládá touha po soukromí a pohodlí. Senior se vlivem oslabené lability může chovat nepřiměřeně nebo náladově. Otevřenost novým zkušenostem s věkem plynule ubývá. Starší lidé bývají konzervativnější, někdy působí netečně.

2.2.3.1 Reaktivita

Snižuje se reaktivita. Typické je obtížné zvládání emočních podnětů (lehce se dojme, v opačném případě i nevýznamný podnět vyvede z míry). Extraverze má tendenci s věkem klesat. Nárůst introverze může v krajním případě vést až k izolaci. „*S věkem přibývá depresí, chorobných smutků.*“[51] Zatímco některé stabilnější typy osobnosti se v průběhu svého života příliš nemění, méně stabilní charakterové rysy mohou být v souvislosti se změnami během stárnutí labilnější:[52] Více se soustřeďují na své pocity a obracejí se do svého nitra.

2.2.3.2 Vůle

Aktivní vůle snížena, jedinec se rozhoduje pomaleji, ale ve vztazích a názorech je stálý. Někdy e projevuje až ulpíváním na názorech a zvycích.

Pasívní vůle posílena (vytrvalost, stálost, trpělivost). Vytrvalost se uplatňuje při monotonních činnostech, kdy pomáhá dotáhnout věci do konce. Právě trpělivost umožňuje vyslechnout a pochopit druhé. Dobrým příkladem je trpělivé odpovídání na otázky a vysvětlování záhad života vnoučatům.

2.2.4 Osobnost

Změny ve sféře osobnosti se projevují zejména v těchto oblastech.

[51] ŘÍČAN: op. cit., 340.
[52] Srov. STUART-HAMILTON: op. cit., 157.

- Oblast hodnotové orientace – mění se žebříček osobních hodnot, u někoho zvýrazněny hodnoty duchovní, u někoho materiální. Velký důraz kladen na hodnotu zdraví.
- Oblast sebehodnocení – mění se postoj k sobě samému, není vždy shodný s postojem reálným. Nejistota a pochybnosti o vlastní hodnotě. Někdy klesá sebedůvěra, někdy naopak vzrůstá zdůrazňování vlastní osobnosti, někdy ješitnost a sebeprosazování.
- Oblast postojů k druhým a ke společnosti – mění se kvalita mezilidských vztahů, ztráta společenské prestiže vyvolává pocity křivdy a nepochopení, nedůvěry a smutku. Někdy až nepřátelský postoj k okolí, a k celé společnosti.[53]

Povaha stáří je determinována chováním člověka v předchozích letech.[54] S věkem dochází k akcentaci některých vlastností, karikarizace. Jednotlivé rysy se se stářím prohlubují.[55] Svědomitost se může změnit až v pedanterii, opatrnost v nedůvěru a šetřivost až v lakotu. Zároveň se u nich ale udržuje vysoká míra soucitnosti a důvěřivosti.[56]

Neopomenutelné jsou pozitivní charakteristiky osobnosti starého člověka. Například moudrost, rozvaha, trpělivost zůstávají přednostmi a určitými výsadami stáří již od pravěku společnosti a v mnoha tradicích národů jsou vysoko hodnoceny.“[57]

2.3 Změny v oblasti duchovní

Oblast duchovní bývá někdy opomíjena, přesto i duchovní sféře člověka ve stáří dochází ke změnám. „*Přes přirozený involuční proces v biologické i psychické vrstvě lze v oblasti stáří pozorovat – aspoň v možnosti – tendenci k duchovnímu zrání.“*[58] Toto duchovní rozvinutí se vztahuje k moudrosti, stejně jako intelekt se vztahuje k psychické

[53] Srov. WOLF Josef et al.: *Umění žít a stárnout*. Praha: Svoboda, 1982, 135.
[54] STUART-HAMILTON: op. cit.,169.
[55] Srov. PACOVSKÝ Vladimír; HEŘMANOVÁ Hana: *Gerontologie.* Praha: Aviceum, 1981, 81.
[56] Srov. VÁGNEROVÁ: op. cit., 348.
[57] Srov. WOLF Josef et al: *Umění žít a stárnout*. Praha: Svoboda, 1982, 49.
[58] MICHAL V[.,.]: *Minulost je v naši moci*, in: Psychologie Dnes, 9 (2003) 21.

sféře. V duchovní oblasti by mělo být dosaženo integrity. Stuart-Hamilton popisuje cíl této poslední fáze – integrace, ke kterému dochází s uvědoměním si toho, že dřívější cíle jedincova snažení byly naplněny či uzavřeny a že již neexistují žádné „otevřené konce.“[59] Člověk, který má pocit, že se mu nepodařilo dosáhnout všeho, co chtěl, může být zoufalý, neboť smrt se blíží a na nápravu nemá čas.

2.4 Člověk a jeho potřeby

Po celý život si člověk klade otázku, co potřebuje, aby byl spokojený, šťastný, vyrovnaný, zkrátka, aby se cítil dobře. Konkrétně, jaké má potřeby. *„Potřebou se tedy nerozumí pouze něco, co člověku chybí, ale také hlavně to, k čemu člověk skrze ni směřuje. Potřeba je určitá síla, která člověkem hýbe a posunuje ho směrem ke člověku, předmětu nebo činnosti. Potřeba je projevem bytostného přání.“*[60] Naplnění potřeb přináší pocit radosti a uspokojení, z nenaplněných vzniká frustrace, která se projevuje smutkem a podrážděností.

Maslowova pyramida potřeb klade do popředí potřeby od základních, k tzv. vyšším:

1. Fyziologické (tělesné) potřeby, jejichž uspokojování je nezbytné k zachování života
2. Potřeby jistoty a bezpečí, vyjadřující touhu někam patřit, touhu po stabilitě a spolehlivosti
3. Potřeba lásky, Potřeba lásky, přijetí, sounáležitosti: „*Potřeba lásky zahrnuje touhu lásku nejen dávat, ale také ji přijímat.“*[61]
4. Potřeba úcty, uznání, sebeúcty
5. Potřeba seberealizace a sebeaktualizace,

[59] Srov. STUART – HAMILTON: op. cit., 155.
[60] PICHAUD, THAREAUOVÁ: op. cit., 3.
[61] OPATRNÝ Michal; MOTLOVÁ Lenka: *Senioři.* In: Praktická teologie pro sociální pracovníky. Praha: Jabok, 2008, 95.

Nejzákladnější potřeby (fyziologická, bezpečí, sounáležitost a úcta) Maslow označuje jako *potřeby nedostatkové* (potřeby deficience), pátou kategorii (seberealizace) pak jako *potřeby růstové*.

Kromě základních potřeb má člověk i tzv. meta-potřeby, jako např. potřebu krásy, dobra, pravdy.[62] K metapotřebám řadí i potřebu transcendence k duchovní sféře, k víře, která přesahuje smyslové a rozumové poznání. Je potřebou nejvyššího smyslu, Boha.[63]

2.4.1 Potřeby ve stáří

Model vývojových potřeb, který se zabývá stářím, dle Alberta Pessa a Diany Bovdeové, vychází z předpokladu, že každý jedinec má určité očekávání toho, co potřebuje v životě a také má energii, která mu dopomáhá toto očekávání naplňovat.

1. Potřeba místa - spočívá v potřebě mít v životě své fyzické i mentální místo. Domov, nebo alespoň iluzi domova, své místo, kam patří. A mít také místo v srdci svých blízkých. Tato potřeba souvisí také s potřebou rituálu – být pozdraven a bez výhrad přijat.
2. Potřeba bezpečí a ochrany – mít bezpečné prostředí, které umožňuje seniorovi být sám sebou, ale také věřit, že v případě potřeby že nezůstane bez pomoci.
3. Potřeba podpory - člověk potřebuje cítit, že není sám, ale někdo stojí vedle něho a podpoří ho nejen slovem, ale i skutkem. Že může projevit své přání a dostane se mu podpory. Ve stáří se jedná především o podporu tělesnou, citovou, společenskou a finanční.
4. Potřeba výživy a péče - senior potřebuje být sycen nejen po fyzické stránce, ale i po stránce psychické a duchovní. Že dostane nejen dostatek potravy, ale také dostatek pochopení a informací, kterým bude rozumět.

[62] Srov. MASLOW in LANGMEIER Josef; KREJČÍŘOVÁ Dana: *Vývojová Psychologie*. 4. vyd., Praha: Grada Publishing, 2006, 236.
[63] Srov. MASLOW in TRACHTOVÁ et al: *Potřeby nemocného v ošetřovatelském procesu*. 2. vyd., Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 2001, 14-15.

5. Potřeba hranic a limitů - „*být limitován je být definován*“ znamená objevit a pochopit hranice svých možností, vědět, kdo jsem a kdo nejsem a své hranice dokázat respektovat.[64]

Stáří nelze chápat pouze jako involuční proces, ale jako proces zrání a vývoje osobnosti. V souvislosti s tím lze mluvit o vývojových potřebách, které lze dělit do šesti oblastí:

- Potřeba stimulace správnými podněty - člověk potřebuje po celý svůj život dostávat správné podněty, ve správném čase a v přiměřeném množství a kvalitě.[65]
- Potřeba smysluplného světa a potřeba plánovat
- Potřeba jistoty sociální role a pozice ve společnosti - potřeba je být vnímán okolím, být členem skupiny přátel, mít koníčky a společné zájmy.[66]
- Potřeba identity a uznání vlastního „já sebou samým i druhými“
- Potřeba otevřené budoucnosti – naděje, perspektiva. Bez strachu z toho, co budoucnost přinese.[67]

2.4.2 Duchovní potřeby

Potřeby duchovní je těžké definovat, vzájemně se propojují s potřebami psychickými a sociálními.

Duchovní potřeby se vyznačují touhou po tom, co je v životě nejdůležitějším, nejcennějším a nejposvátnějším a co je zakořeněné v samotném nitru člověka. Právě zaměření k tomuto cíli dává člověku smysl života. Projevuje se to v samotném způsobu života člověka.[68]

Do duchovních potřeb je zahrnuta potřeba hledání smysluplnosti života, hledání smyslu utrpení, hledání klidu, harmonie, potřeba naděje a smíření se sám se sebou, s

[64] Srov. KLEVELOVÁ, DLABALOVÁ: op. cit., 71-73.
[65] Srov. tamtéž 58.
[66] Srov. PICHAUD, THAREAUOVÁ: op. cit., 3.
[67] Srov. VÁGNEROVÁ Marie in KLEVELOVÁ Dana; DLABALOVÁ Irena: *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada, 2008, 57-58.
[68] Srov. KŘIVOHLAVÝ Jaro: *Spiritualita a religioznost pacienta*. Dostupné z WWW: http://jaro.krivohlavy.cz/node/90

Bohem, s okolím, potřeba lidské blízkosti, sdílení a respektování důstojnosti[69] Prožívání duchovní pomáhá dosáhnout integrity, vědomí sebe sama, které je důležité pro pocit spokojenosti a smysluplnosti. Je třeba si říci: *„Ano, mám se rád takový, jaký jsem i jaký jsem byl. Těším se na to, co ještě přijde a smiřuji se s tím, že jsem nedokázal všechno, co jsem chtěl.“* Integrace je tedy spojnicí mezi idealizovaným a skutečným já“[70]

2.5 Vývojový úkol stáří

Období stáří, z hlediska psychologických teorií má svůj specifický význam v rámci kontinuity lidského života. Hlavním vývojových úkolem stářím je dosažení integrity v rámci vlastního života. Erickson předpokládá, že se osobnost člověka vyvíjí v průběhu celého života, a v každé etapě před něj staví úkol, který má zdárně vyřešit. Ve stáří je to dosažení integrity. „*Dosažení integrity vede k pochopení vlastního života jako nedílné součásti generační posloupnosti.“*[71] Je to čas nacházení smyslu vlastního života. Cílem této poslední fáze je integrace ega – uvědomění si toho, že dřívější cíle jedincova snažení byly naplněny či uzavřeny a že již neexistují žádné „otevřené konce“. Člověk, který má pocit, že se mu nepodařilo dosáhnout všeho, co chtěl, může být zoufalý, neboť smrt se blíží a na nápravu není čas. Deprese ve stáří pramení z pocitu nenaplněnosti a nezvládnutí vlastního života

Úkolem ve stáří je dosáhnout integrity. Smékal rozeznává tři aspekty naší vlastní identity, podle prostředí, ve kterém se pohybujeme.

1. Psychohygienická identita – týká se niterného prožívání vlastního těla. Uvědomění si a ztotožnění s vlastním stářím, pohlavím…
2. Sociální identita – zahrnuje oblast rolí v rodině, mezi přáteli, v životě. Posouzení otázky zařazení do malých sociálních skupin, úspěšnost v partnerském vztahu a zabývaní se prací, odpovídající jeho zájmům a schopnostem.

[69] Srov. VORLÍČEK Jiří; ADAM Zdeněk: *Paliativní medicína*. Praha: Grada, 1998.
[70] Srov. RHEINWALDOVÁ Eva: *Novodobá péče o seniory*. Praha: Grada Publishing, 1999, 43.
[71] VÁGNEROVÁ: op. cit., 445.

3. Osobní identita – vyplývá z obou předchozích. Je dána tím, jak se cítíme ve svém těle a jak dobře se cítíme ve světě našich mezilidských vztahů. Z toho vyplývá naše sebehodnocení, sebevědomí a sebedůvěra.[72]

Identita je výsledkem dlouhého procesu individualizace. Není to nic neměnného. Výsledkem a měřítkem toho, zda tento proces probíhá dobře, je naše schopnost autonomie.[73] Jedná se o schopnost vlastního uváženého rozhodování, schopnost, žít podle vlastních zákonů, nezávisle na vůli a mínění ostatních. Zároveň to ale neznamená, že svůj život musí vždy zvládat a nemůže žádat pomoc od druhých. V opačném případě hrozí, že se jedinec stane závislý na názorech a přáních jiného člověka, nebo jiných lidí, případně, že se uzavře do sebe.

Chceme-li porozumět obsahu pojmu identita, musíme se zabývat otázkou, co člověk může cítit vzhledem ke své individualitě, co nese pocit „vlastního já.“ Tedy, opovědět na otázku, kdo vlastně jsem, jaký jsem? Takto otázka se dá rozdělit na čtyři oblasti, a všechny obsahují specifiku v otázkách, které si člověk ve stáří klade.

- Jaké mám možnosti? Lidé, kteří si nevytvořili vlastní identitu, bývají v této otázce závislí na mínění jiných lidí, a to tím spíše, když jsou orientovaní na vnější svět.
- Čeho jsem schopen? Naše povědomí o tom, co dokážeme, může být v rozporu s objektivními možnostmi. V případě reálného zhodnocení vlastních schopností si můžeme ušetřit zklamání, zbytečné pokusy a nakonec rezignaci v případě, že se nám stále nedaří.
- K jakým cílům směřuji? Zde se jedná o soulad mezi tím, jaké cíle si vytyčujeme, jak dokážeme zdolávat překážky a jakou máme možnost své cíle naplnit.
- Jakou vnitřní harmonii vytvářejí ve mně mé schopnosti, cíle, jednání, charakter, temperament…? V případě stanovování si příliš vysokých cílů, které neodpovídají schopnostem, vlastnostem nebo sociálním rolím se dostáváme do vnitřního konfliktu, které svědčí o tom, že naše identita má trhliny.[74]

---

[72] Srov. SMÉKAL Vladimír: *Pozvání do psychologie osobnosti*. 2. opr. vyd. Brno: Barister a principal, 2004, 344.
[73] Pojem autonomie pochází z řečtiny; auto – vlastní, nonos - zákon
[74] Srov. SMÉKAL: op. cit., 348.

Odpovědi na tyto otázky vyvolávají v člověku různé pocity – spokojenosti, či nespokojenosti se sebou samým, větší či menší sebedůvěru. Člověk hodnotí sám sebe. Někdy je toho hodnocení zveličující, někdy naopak snižující. Zaujmout k sobě postoj pramení z velké potřeby sebeúcty. Jenom ten, kdo si může vážit sám sebe, zažije pocit důstojnosti.[75] Naše důstojnost se zakládá na našem vztahu ke světu a obráceně. Jestliže jsme hodni úcty, můžeme si vážit sami sebe a ostatní si nás budou též vážit. Budeme-li k sobě pravdiví, asi si přiznáme, že tomu tak není vždycky. Integrita stáří, tím i zhodnocení vlastního života závisí na zvládnutí předchozích etap a zvládnutí úkolů těchto etap. Toto vývojové období je obdobím nalézání smyslu vlastního života. Záleží na subjektivním postoji. Hodnotíme-li život jako marný a zbytečný, budeme ho tak cítit, i přesto, že jsme v našem životě prožili mnoho dobrého. J. A. Komenský napsal: *„Všechno je dobré teprve tehdy, když je závěr dobrý.“*[76] Každý sám za sebe určuje, jaký jeho život je a jaký byl. Pakliže hodnocení vychází negativně, může dojít k zoufalství nad vlastním zmařeným životem.

2.6 Úspěšné stárnutí v křesťanském duchu

*„Počet našich let je sedmdesát roků, jsme-li při síle, pak osmdesát…Nauč nás počítat naše dny, ať získáme moudrost srdce“(*Ž 90,10;12)

Stáří není období, které má v životě člověka a v životě křesťana menší cenu, než ostatní etapy života.[77] Naopak, stáří je dobou, kdy má být celoživotní vývoj zúročen. Cílem stárnutí je dostat se do souladu s vlastní podstatou, s tím, jakými bychom měli být podle Boží představy. Ve stáří nejde jen o to, něco dokázat, ale něčím být.[78] Je-li člověk v důchodovém věku, tak to ještě neznamená, že je v důchodu duchovním. Právě v tomto

[75] Srov. MUCHOVÁ Ludmila: *Stáří jako šance.* TF JU; Konference U3V, 12. 12. 2008.
[76] Jan Amos Komenský in WOLF Josef et al: *Umění žít a stárnout*. Praha: Svoboda, 1982, 54.
[77] Modlitba Terezy z Avily za dobré stáří (Příloha č. 3.)
[78] Srov. GRÜN Anselm: *Umění stárnout,* dostupné z WWW: http://www.vira.cz/Texty/Knihovna/Ctnosti-stari.html

období potřeba víry je pociťována silněji, než kdy předtím. Senior už něco prožil a má více času na přemýšlení, modlitbu, duchovní četbu atd. Člověk se nestává automaticky zbožnějším působením času, ale vlivem času dochází k vyzrávání a touze po větším porozumění Bohu. Pro věřícího člověka je víra opravdovou oporou.

„*Víte, stárnutí je pro mě přibližování se cíli. A ten cíl stojí za to. Ani oko nevidělo, ani ucho neslyšelo, ani do srdce lidského nevstoupilo to, co Bůh připravil těm, kdo ho milují. Já tomu věřím. A tak se docela těším na ten velký den, kdy se to na mně uskuteční*."[79]

Úspěšně stárnout není snadné. Je to umění stárnout důstojně (Diogenuv syndrom),[80] s noblesou a u vědomí toho, že dar života byl a stále je naplňován.

Všechno, na co staří lidé vzpomínají, mají hluboko v paměti. Pokud na svůj život pohlíží s vděčností a smiřují se s ním, stávají se i při vší své nemohoucnosti a slabosti požehnáním pro lidi ve svém okolí. Ukazují jim sami na sobě, že i přes nenaplněné touhy a rány osudu mohou mít život naplněný.[81]

[79] ŠKARVADA Jaroslav: *Svedl jsi mě Hospodine*. Dostupné z WWW: http://www.vira.cz/Texty/Clanky/Jaroslav-Skarvada-Ja-jdu-domu.html

[80] Zanedbaný stařec, ztráta motivace i k udržení hygieny. Objevuje se u osamělých lidí, kterým se zdá, že nemají žádný důvod k aktivitě. Může být i znakem závažnějšího úpadku osobnosti.
Srov. ABZ.cz: slovník cizích slov - on-line hledání: Dostupné z WWW: http://slovnik-cizich-slov.abz.cz

[81] Srov. GRÜN: op. cit., 28.

3 Senioři a víra

3.1 Potřeba Boha

„*Stvořil jsi nás pro sebe a nepokojné jest srdce naše, dokud nespočine v tobě.*“ Sv. Augustin

Člověk v dějinách vždy hledal Boha, který by dal řád a smysl jeho životu. Člověk toužil najít Boha a Jemu sloužit. Hledání bylo v různých dobách a na různých místech různé, přesto podstata zůstávala stejná. Člověk si usmiřoval Boha, aby na něho zhlížel milosrdně a nehněval se na něho.

V křesťanství jde o něco úplně jiného – člověk si nemusí nakloňovat Boha, Bůh je mu nakloněn a dává mu to najevo. Člověk nemusí Boha hledat – Bůh sám hledá člověka, aby jej mohl obdarovat. Bůh jej zve do vztahu a uzavírá s ním smlouvu věrnosti: „*mezi tebou a tvým potomstvem, ve všech pokoleních činím smlouvu věčnou, že budu Bohem tobě i tvému potomstvu.*“ (Gn 17,7) Člověk si má uvědomit, jaké bohatství plyne ze společenství s Hospodinem. A přesto, že člověk neustále porušuje smlouvu s Hospodinem, Hospodin je v lásce k člověku neúnavný. Vždy znovu se slitovává, pomáhá a zachraňuje. „*Předložil jsem ti život i smrt, požehnání i prokletí. Zvol tedy život!“ (*Dt 30,19) Hospodin dává člověku nabídku, ale volbu ponechává na jeho rozhodnutí.[82] „*On sám na počátku stvořil člověka a ponechal mu možnost vlastního rozhodování. Chceš-li, můžeš plnit přikázání*.“ (Sir 15,14-15) Hospodin zve do vztahu a záleží na každém jednotlivci, jak odpoví.

[82] Srov. MORAVCOVÁ Marie: *Téma smlouvy v biblické tradici*. Bakalářská práce, Hradec Králové, 2008, 15.

3.2 Vliv víry na vyrovnání se se stářím

„Ač mé tělo i mé srdce chřadne, Bůh bude navěky skála mého srdce a můj podíl... Mně však v Boží blízkosti je dobře, v Panovníku Hospodinu mám své útočiště, proto vyprávím o všech tvých činech.“ (Žl 73, 26.28)

Čím je víra prospěšná? Náboženství ukazuje jiný svět, který tento přesahuje. Zároveň mu však dává sílu tento svět utvářet ve smyslu náboženském. A ve stáří může víra a náboženství znamenat bezpečí.[83]

Víra člověka ovlivňuje v každém prožitém dni a ve všech aspektech jeho života. *Osobní víra a jednání v souladu s ní prokazatelně (statisticky převážně, což neznamená automaticky) mírní a pomáhá nést nejrůznější těžkosti, opuštěnost, bolest, úzkost, strach ze smrti*.“ [84] Vlivem víry se člověk dorůstá do podoby Krista, stává se opravdovým křesťanem. A člověk, který uvěřil, získal jistotu, Boha, který dává jeho životu smysl. Boha, o kterého se může opřít a kterého může požádat o pomoc, odpuštění a kterému může a má děkovat. Potom už není nikdy sám, jeho víra pomáhá unést těžkosti života a dává jim smysl, a to platí zvláště v beznadějných situacích, ve kterých nezbývá, než volat k Hospodinu a prosit o pomoc a útěchu. A děkovat, že stojí vedle člověka a dodává mu sílu: „*Já jsem Hospodin, tvůj Bůh, držím tě za pravici, pravím ti: „Neboj se, já jsem tvá pomoc.“*(Iz 41,13)

Víra přispívá k vyrovnanosti a zakotvení. Umožňuje nalézt vnitřní pokoj. Starším lidem se stává oporou. Moje maminka říkávala: „*Nemít víru, co bych měla*?“ Úzkostnému člověku víra přináší úlevu. Senior, který během svého života v rámci své dlouhodobé náboženské praxe naučil meditovat (rozjímat), snáší lépe samotu a bývá psychicky vyrovnanější a pozitivněji laděný.[85]

Pro seniory je důležitá jak jejich víra, tak všechny úkony, které se k ní pojí. Nejen duchovní hodnoty, ale i církevní společenství. Společné trávení času (např. při biblických

[83] Srov. GRÜN Anselm: *Život je teď: Umění stárnout*. Praha: Portál, 2010, 95.
[84] ŘÍČAN: op. cit., 358.
[85] Srov. tamtéž 358.

hodinách a dalších aktivitách) poskytují smysluplnou náplň života a místo v sociální skupině, ve které jsou vyznávány stejné hodnoty. Účast na bohoslužbách přináší pocit uvolnění a jistoty. Církev je otevřená pro všechny, proto je každý v církevním společenství vítán a přijímán.

3.3 Náboženské postoje seniorů

3.3.1 Význam slova postoj

Nejprve si definujme obsah pojmu postoj. Jedná se o stav připravenosti reagovat určitým způsobem na předměty, osoby, situace a na sebe sama. Postoje jsou součástí osobnosti a předurčují poznání, chápaní, myšlení a cítění. Jsou relativně trvalé a obsahují složku poznávací (kognitivní), citovou (afektivní), a činnostní (konativní).[86] Ustálený postoj může bránit střízlivému zhodnocení situace, protože postoje odrážejí osobní naladění. Základem pro vytvoření postoje je předpoklad, že soubor informací je správný a pravdivý. Změna postoje je založena na vědomých myšlenkových procesech. Postoj se promítá do reakcí (jednání, chování, slovní vyjádření) tak, že již předem určuje kladnou, nebo zápornou reakci.

3.3.2 Utváření náboženských postojů

Postoje se utvářejí během života pod vlivem životních zkušeností, především vznikají jako důsledek opakovaných reakcí, dojmů, ale zvláště dramatických zkušeností a psychických traumat. Významnou roli hraje napodobování postojů a přebírání rolí. Také prostředí a osobní vlastnosti ovlivňují vytváření postojů. Postoje se mohou během života měnit v závislosti na zkušenostech jedince, jeho převládajícím racionálním a iracionálním

[86] Srov. HARTL Pavel: *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál, 2004, 192.

chováním a měnících se podmínkách, ve kterých žije.[87] Postoje seniorů k náboženství se nachází na široké škále, od postoje negativního, přes lhostejný až k postoji pozitivnímu. Člověk v seniu zažil mnoho různých událostí a situací, které jej ovlivnily a přispěly k zaujmutí určitého postoje. Většina dnešních seniorů se v dětství s náboženstvím setkala v rodině, u přátel, nebo ve škole. Někteří prožili dětství v prostředí víry a jejich dětství je úzce spjato s náboženstvím a jeho projevy (výuka náboženství ve škole, chození do kostela, náboženské rituály – pravidelná modlitba, křížek na čelo, atd…) Někteří senioři na tuto dobu vzpomínají s dojetím, ale jsou případy, kdy hovoří o tom, že se tomuto životnímu stylu podrobovali nedobrovolně a z donucení (důvody bychom mohli hledat v určité neschopnosti rodičů předávat živou víru, či v tom, že i víra rodičů mohla být nějak poznamenaná, či špatně pochopená). Senioři z první skupiny si častěji než z té druhé si zachovali v i dospělosti kladný vztah k náboženství (ale není to pravidlem), než ze skupiny druhé. Pro formování postojů v dospělosti záleží na pevnosti a hloubce víry, ale také působí prostředí a osoby, se kterými je jedinec ve styku. Náboženské postoje vyjadřují vztah člověka k Bohu. Vyplývají ze skutečností, které člověk zná, nebo se domnívá, že je zná. Se získáváním dalších poznatků roste ve víře a jeho postoje se nějakým způsobem formují. A naopak, pozitivní postoj k Bohu, k víře a k náboženství vyjadřuje vnitřní připravenost k naslouchání Božímu slovu a ochotu k následování. Skrze náboženské postoje se projevuje vztah k Bohu a tyto postoje se zase projevují skrze skutek (modlitba, klanění, oběť, pomoc potřebnému)[88] Náboženské postoje, které se dají u seniorů vysledovat, jsou na škále od odmítavého až k vstřícnému. Senioři s negativním postojem odmítají Boha jako existenci, nebo jako toho, kdo má vliv na dění ve světě. A někdy jej odmítají jako boha nepřejícného, který nemá zájem na dění ve světě. Častým argumentem je výrok: „*Kdyby Bůh existoval…*“ a dlouhý výčet toho, jakým způsobem by se měl projevovat, čemu zabránit a co napravit. Vedle skupiny přesvědčených ateistů, kteří rádi veřejně svůj ateismus proklamují, existují ateisté

[87] Srov. *Vztahově-postojové vlastnosti osobnosti*. [autor neuveden] Dostupné z WWW: http://www.ucenischalupou2.chytrak.cz/psychologie/12.htm
[88] Srov. Římskokatolická farnost Štramberk: *Jen jemu budeš sloužit, nebudeš mít jiného Boha. C*yklus přednášek [autor neuveden]. Dostupné z WWW: http://stramberk.farnost.cz/prednasky.php

spíše lhostejní, kterým je Boží existence lhostejná. Sice existuje možnost, že Bůh existuje, ale na jejich život to nemá vliv. Pozitivní postoj k náboženství se dá rozdělit na dva základní typy, ale jsou různé odstíny v osobních postojích, od ochoty nezávazně připustit, že nějaká transcendentní skutečnost existuje, až p vztah důvěry a oddanosti jedinému osobnímu Bohu.[89]

3.3.3 Tři stupně k náboženskému životu (dle Heideggera)

Heidegger (německý filozof 1889 – 1976), stanovil tři stádia, tři stupně, jak se člověk přibližuje k náboženskému životu. Mluví o nich Tomáš Špidlík v homilii na Radiu Vaticana. Jedná se o stádium estetické, morální a konečně náboženské.

První je stádium estetické. Člověk se nechá okouzlit prostředím v kostele, hudbou. Liturgie a čtení bible mu zprostředkují zážitky, jaké neznal a probudí v něm touhu se s tímto světem seznámit a proniknout do něho. To je začátek na cestě k Bohu, ale u někoho trvá dlouho, někdy i celý život. Chodí do kostela, a zajímají se o náboženskou literaturu, o dějiny církve. Ale nekonfrontuje svůj vlastní život s tím, co je předmětem jeho obdivu. Další stupeň začíná, když si člověk uvědomí, že je vlastně věřící, ale vidí, že jeho život tomu nedopovídá. Nastupuje druhé stádium duchovního života, kterému Heidegger říká morální. Nový křesťan se snaží žít podle evangelia, je dychtivý zachovávat všechna ustanovení, stává se vzorným věřícím. V tomto stádiu se probouzí prorocké poslání, které ho nutká napomenout a pokárat ty, co nežijí tak správně jako on. Ovšem, není poslaný Bohem, kdo se posílá sám. V tomto morálním období hrozí nebezpečí, že člověk uvěří, že je jedním z mála spravedlivých a svým způsobem se podobá farizeovi, který děkuje Hospodinovi za to, že je lepší než druzí. Heidegger upozorňuje, že po druhém stádiu musí přijít třetí, které už je opravdu náboženské. Je to uvědomění, že Bůh je živá osoba, která k nám promlouvá a my

[89] ŠTAMPACH Ivan Odilo: *Nesnáze s typologií moderních a postmoderních postojů k náboženství*. Předneseno na II. Religionistice konferenci v Pardubicích dne 5. 11. 2003. Dostupné na WWW Getsemany: http://www.getsemany.cz/node/615

k němu.[90]Je to doba, kdy se člověk stává opravdovým křesťanem. Heidegerova stádia lze přirovnat ke stádiím v lásce. Nejdřív okouzlení a záliba, ale postupně vyrůstající zralá láska, která je schopna obětí.

[90] Srov. ŠPIDLÍK Tomáš: *Rybáři lidí.* Homilie. 21. 1. 2005.
Dostupné z WWW RadioVaticana: http://www.radiovaticana.cz/clanek.php4?id=3155

3.3.4 Důležitost náboženského postoje (dle Kierkegaarda Sörena)

O náboženském postoji hovoří Kierkegaard Sören[91] (1813 – 1855). Kierkegard Sören považuje náboženský postoj za určující, který dává člověku řád a smysl. Základní teorií jeho filosofie jsou tři životní stádia, která nazval životními postoji. První je estetický postoj, druhý etický (moralistický) postoj a třetí náboženský postoj. Člověk se během života může posouvat nahoru i dolů, ale také může zůstat na stejném stadiu. Pro člověka v estetickém stadiu je důležitý hlavně prožitek, který je na vrcholu jeho tužeb. Pokud z tohoto stádia překročí do stádia druhého, jeho život je určován morálními požadavky a měřítky. Ale až třetí stádium, které nazývá náboženským postojem a které je založeno na víře, dává životu opravdovou hloubku a smysl. Tento postoje je nejvyšší, jakého lze dosáhnout.[92] Je to postoj, ve kterém se člověk ocitá tváří v tvář Bohu. Člověk se rozhoduje sám za sebe, pociťuje vlastní svobodu.[93] Kierkegaard se velmi kriticky vyjadřoval k prázdnému a nevzrušenému přežívání, jaké nabízí moderní civilizace. Mluví o marnosti „spokojeného“ života.[94] Cestu k Bohu, a tedy i k plné existenci nepovažuje za snadnou, je na ní třeba překonávat vlastní egoismus a falešnou morálku, které jsou projevy ztráty jednoty Boha a člověka. Jedinou cestou, jak lze nalézt smíření a uspokojení ze života, je opětovný návrat k Bohu přes náboženský postoj.[95]

3.4 Dělení postojů

V náboženských postojích se určují dva základní proudy, konzervativní a liberální, neboli progresívní.

---

[91] Dánský filosof a teolog
[92] Srov. Sören Kierkegaard. 4. díl rubriky "Slavné osobnosti Severu" - Søren Kierkegaar [autor neuveden]. Dostupné z WWW: http://www.skandinavskydum.cz/4-dil-rubriky-slavne-osobnosti-severu-soren-kierkegaard
[93] Srov. Kierkegaard Sören [autor neuveden]. Dostupné na WWW: gmmh.wbs.cz/Kierkegaard_Soren.doc
[94] Srov. ČECH Radek: *Okamžik Sorena Kierkegaarda*. Dostupné z WWW: http://www.gasbag.wz.cz/tema/rocnik3/cislo13/13-13.htm
[95] Srov. Kierkegaard Sören op.cit.

Konzervativní směr spatřuje jistotu v neměnnosti a stabilitě církve i celé její činnosti. Vyznačuje se uzavíráním do sebe a neochotou k dialogu. (Do do tohoto směru spadá také fundamentalismus, dogmatismus a intergriasmus.)

Liberální směr se naopak otevírá novým náboženským podnětům, s nimiž se setkává. Tento směr má tendence otevírat se všem náboženským směrům a brát si z nich, co se hodí[96] (patří sem např. modernismus, laicismus).

Tyto pojmy ale zdaleka nevystihují pestrost, jaká je v náboženských postojích. O nesnadnosti zařazování a určování náboženských postojů hovoří i teolog a religionista Štampach: „*Jak plyne čas, a komplikují se vztahy v katolické církvi, vyznám se čím dál méně v etiketách progresívní a konzervativní. Mám dojem, že nevystihují současné směry v ní*.“[97] Každý člověk ve své individualitě si tvoří postoj vlastní, který nejlépe vyjadřuje jeho současný přístup k náboženství a jeho vztah k Bohu.

Věřící senioři nejsou obvykle pokrokáři, ale spíše konzervativní. Mají potřebu jistoty v zaběhnutých pravdách, pravidlech a rituálech, což souvisí s jejich věkem, ve kterém se inklinuje k určité neměnnosti. S přibývajícím věkem se tento až dogmatismus někdy stupňuje a senior se přesně drží všech pravidel a zvyklostí, které dělal dosud a které nedokáže opustit (Při mé práci v paliativní péči jeden nemohoucí senior vyžadoval v přesný čas modlitbu a poté pustit v Tv Mši svatou ze Svaté Hory. Neupustil od toho ani tehdy, kdy už prakticky nevnímal. A podobných příkladů by se dalo uvést více). Tento postoj se vyznačuje ve stáří důvěrou, odevzdaností a určitým stoicismem, které se dají vyjádřit často slýchanou větou: „*Já Ti nemůžu pomoci, ale budu se za Tebe modlit.“*

Další skupina lidí se nepovažuje za členy církví, ale věří v „něco nad námi“. Z nich se část obejde bez toho, že by po tom „něčem“ pátrali, ale další touží najít to, co naplní jejich duchovní potřeby. Ty jsou hledající a jsou na cestě Boha najít. A těm je třeba nabídnout pomocnou ruku, projeví-li zájem.

---

[96] Srov. HLUČÍN Jakub: *Spiritualita jako součást člověka*. Dostupné z WWW: http://jakub.hucin.cz/spiritualita.html

[97] ŠTAMPACH Odilo Ivan in HANUŠ Jiří: *Snění v plné bdělosti. Rozhovory s Odilonem Ivanem Štampachem*. Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury, 1997, 133.

I mezi seniory jsou lidé, kteří se považují za věřící, Boha ctí a dávají mu místo v životě, ale nedůvěřují církvi a mají pocit, že se obejdou bez jejího působení ve svém životě.

Potřeba víry se ve stáří zvyšuje. K víře svého dětství, nebo svých otců se často navrací senioři, kteří žili celé roky bez Boha. Nyní se jejich postoj mění. Snaží se pro sebe Boha znovuobjevit. Anselm Grun říká, že ve svém stáří je možné dokázat přijmout sám sebe jenom v případě, že postavíme život na bezpečný základ a tím základem je Bůh.[98] Jak říká Bible: „*Hle, Bůh je má spása, doufám a jsem bez strachu. Hospodin, jen Hospodin je má záštita a píseň, stal se mou spásou:*“ (Iz 12,2)

3.4.1 Projevy patologických náboženských postojů

Ve škále náboženských postojů není možné vynechat některé postoje seniorů, které se projevují patologicky. A zatímco zdravé náboženské postoje přispívají k rozvoji osobnosti, k pocitům radosti a naplnění, patologické přináší strach a pocity úzkosti. Tyto projevují se různým způsobem:

Usilováním o svatost, přehnaným strachem z hříchu a Božího trestu

Nenávistí a opovržením vůči jinak smýšlejícím

Duchovním zákonictvím

Přemrštěnou a okázalou zbožností

Sebemrskačstvím

Náboženským blouzněním

Neschopností lásky a útěkem před světem.[99]

Člověk žijící ve vadných náboženských postojích obvykle netrpí nedostatkem náboženských informací, proto mu nepomohou dobře míněné diskuze o víře. Takto nastavený náboženský postoj nenapomáhá růstu ve víře svému nositeli ani nikomu dalšímu, se kterým se setká.

---

[98] Srov. GRÜN Anselm: *Umění stárnout*. Praha: Karmelitánské nakladatelství, dostupné z WWW Víra na internetu: http://www.vira.cz/Texty/Clanky/Pokud-jiz-dnes-postavime-svuj-zivot-na-bezpecnejsi-zaklad.html

[99] Srov. KAŠPARŮ Jaroslav: *Problémy patologické religiozity v psychiatrické ambulanci*. Dostupné na WWW: http://www.facebook.com/topic.php?uid=234438982422&topic=16707

4 Vzdělávání seniorů

„Usilovat o moudrost je věc snadná nebo namáhavá? Obojí. Hledíme-li totiž na to tak, jak by to mělo vypadat podle Božího záměru, měla by to být pouhá rozkoš pro naši duši, Boží obraz (tak jako pravé rajské rozkoše…)“[100]
Jan Amos Komenský

Vzdělávání ve starším věku se stává důležitou podmínkou pochopení života ve stále se měnícím světě. Zlepšuje orientaci v nových životních situacích. Nabízí informace, které poskytují a usnadňují volbu, jak uspořádat svůj vlastní život. Přináší pocit důstojnosti, sebejistoty a uspokojení. Podporuje rozvoj schopností a zájmů, udržuje jedince aktivního, čímž se stává významným činitelem při zachovávání duševního a fyzického zdraví. Při vzdělávání náboženském jde ovšem ještě o to, podpořit víru vědomostmi o Bohu. Poznávat Boha a učit se od něho je úkol na celý život. Kdo miluje, chce milovanému rozumět. A to je právě cílem náboženského vzdělávání.

4.1 Obsah pojmů vzdělávání, náboženské vzdělávání

Vzdělání je výsledkem vzdělávání. V angličtině má „*education“* (vzdělání) původ v latinském slovese „*educare*“, což znamená *„vynést na světlo“*.
„Educare“ má dva aspekty – světský a duchovní. Světské vyzvedává vědomosti o fyzickém světě a je soustředěno na informace o světě pozemském. Učení ve sféře duchovní odkrývá člověku vrozené božství. Soustřeďuje se na otázku transformace. Oba druhy vzdělání se doplňují a prolínají. Duchovní vzdělávání je pro život, světské pro živobytí. Světské vzdělání dělá člověka velkým, zatímco duchovní jej činí dobrým.[101]

[100] KOMENSKÝ Jan Amos: *Jedno nezbytné: Unum necessarium*. Praha: Kalich, 1999, 101.
[101] Srov. *Promluva*. Dostupné z WWW: http://www.sathyasai.cz/cs/system/files/Promluva

Etymologové odvozují termín religion – náboženství – od latinského religere: vázat, svázat. Někdy se také užívá výraz *zpětná vazba*. Tato vazba vede člověka zpět k jeho hlubokému lidství. Člověk není jen mysl a tělo, ale je něčím daleko obsáhlejším a hlubším. Náboženství používá pro stvořitele termín Bůh. Ve Starém zákoně Bůh stvořil člověka k obrazu svému.[102] Můžeme tedy říci, že náboženství je vazba na Boha. Náboženství je svorníkem, který nás váže k Bohu. Je mostem, bránou, cestou do zcela jiného světa. Totéž vyjadřuje dávný motiv „nebeského žebříku." (Gen 28,12-16)[103]

Náboženské vzdělávání pomáhá člověku nacházet cestu k Bohu a na té cestě setrvávat. Pomáhá hledat odpovědi na nejvyšší otázky, které se vztahují k transcendentní skutečnosti, a naplňují člověka hlubokým prožitkem. Náboženství pomáhá člověku lépe chápat život v celé jeho šíři. Pojem náboženské vzdělávání v užším slova smyslu vyjadřuje předávání informací o Bohu. V širším slova smyslu lze pod tento pojem umístit všechno, co může jedinci zprostředkovat veškeré vědění o Bohu. Potom tam nepatří už jen informování o Bohu, ale veškeré aktivity, které dopomáhají k porozumění Bohu a prohloubení vztahu s ním. Výuka v seniorském věku již není zaměřena na získání základních znalostí, tyto obsahy ale mohou být obnovovány a prohlubovány. I ve stáří vzdělávání pomáhá intenzívnějšímu prožívání vztahu s Hospodinem. Senior touží být ubezpečen o Boží lásce a chce poslouchat slova, která toto dokazují. Skrz náboženství a víru si člověk uvědomuje sám sebe, a poznává, své skutečné já. Základem náboženského vzdělávání je uvědomění, kdo je Bůh, co znamená v mém životě a kdo jsem já, ve vztahu k němu. Jan Pavel II. říká: „Musíme velmi seriozně dbát o své vlastní vzdělávání. Proto musíme prvořadou pozornost upřít na pravdu. Nemůžeme zasévat omyly nebo někoho ponechat ve stínu pochybností! Křesťanská víra se stává stále osobnější, náročnější. To je zajisté dobře. Nejdříve však musíme mít, abychom mohli rozdávat. Pamatujme na to, co napsal apoštol Pavel: ‚*Opatruj, co ti bylo svěřeno a vyhýbej se světským prázdným řečem a*

[102] *Bůh stvořil člověka, aby byl jeho obrazem, stvořil ho, aby byl obrazem Božím*…(Gn 1,27)
[103] Srov. Glaubensinformation - Ein Briefkurs ueber den katholischen Glauben, vydala instituce KGI www.kgi.orr. Dostupné z WWW: http://www.buh.cz/Ateismus-nabozenstvi-krestanstvi

protikladným tvrzením falešné vědy, vždyť někteří, co se k ní hlásí, zbloudili od víry.'" (1 Tim 6,20).[104]

4.2 Právo na vzdělávání

„Právo na vzdělání patří mezi základní lidská práva, mělo by být podporováno bez ohledu na věk.“[105]

Věda, která se zabývá edukací starších lidí, se nazývá gerontopedagogika (teorie výchovy člověka ve stáří a pro stáří). Gerontopedagogika je nová disciplína, která se neustále obsahově i terminologicky vyvíjí. Předmětem gerontagogiky je studium a systematizace poznatků, které se týkají edukace ve vztahu k seniorskému věku.[106] Ústřední snahou gerontagogiky je zpřístupňovat vzdělávání bez ohledu na věkové stupně pro všechny členy učící se společnosti.“[107]Aby vzdělávání mohlo probíhat, je třeba vytvořit pro ně podmínky a vzdělávací příležitosti

Vzdělávací potřeby starších lidí byly po dlouhá léta ignorovány. Ve společnosti byl přijímán model tří životních etap: učení – zaměstnání – důchod. Tato představa, že vzdělávání patří k dětství a mládí je poměrně dlouho překonána. V dnešní době je vzdělávání chápáno jako celoživotní proces. Příležitost ke vzdělávání má mít každý, proto je třeba vytvořit vhodné podmínky a příležitosti. A probudit v lidech touhu vzdělávat se a využít těchto možností.

Dokumenty o celoživotním vzdělávání

- Leasing: The treasure within – Učení: dosažitelný poklad
- Lifelong learninf for all – Celoživotní učení pro všechny

[104] Citáty dalších svatých otců o vzdělávání na Příloze č. 3.
[105] ZAVÁZALOVÁ Helena et al: *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie*. Praha: Karolinum, 2001, 79.
[106] Srov. PETŘKOVÁ Anna; ČORNANIČOVÁ Rozália: *Gerontagogika: úvod do teorie a praxe edukace seniorů*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2004, 21.
[107] Srov. PRŮCHA Jan; WALTEROVÁ Eliška; MAREŠ Jiří: *Pedagogický slovník*. 3. rozšířené vydání. Praha: Portál, 2001, 68.

- White Paper on education and training – Bílá kniha o vzdělávání[108]

Auror uvádí i myšlenky, které tyto dokumenty spojují. Ve všech je zdůrazňována důležitost vzdělávání, a jeho úlohu, v podněcování sociální soudržnosti. Dále vyzývají k používání médií a vzdělávacích technologií.

4.3 Specifika seniorského vzdělávání

„*Dokud žiješ, uč se! Nečekej, že moudrost s sebou přinese stáří*.“ Solón

Vzdělávání seniorů má svá specifika, odvíjející se z věku vzdělávaných. Mezi seniory jsou velké rozdíly v zájmech, názorech v kognitivních schopnostech, vzdělání i potřebách. Ne každý senior se dá označit jako studijní typ a ne každý senior projevuje zájem o vzdělávání v pravém slova smyslu. Proto se také do vzdělávání v postproduktivním věku zahrnuje nejen studium ve vzdělávacích institucích, ale také další aktivity a činnosti, které rozvíjí a přináší do života něco nového. Důležitým faktorem pro vzdělávání je možnost využití nových informací a znalostí ve svém životě ale také způsob, jakým výuka probíhá.[109] Senioři přijímají nově získané poznatky s určitou opatrností a konfrontují je se svými životními zkušenostmi. Jejich schopnost učit se novým údajům je zachována, jenom potřebují delší časový limit.[110] Existují i bariéry, které seniory od vzdělávání odrazují. Mezi ně patří domněnka některých seniorů, že vzdělávací aktivity pro ně již nemají smysl, dále obava z neúspěchu, z nezvládnutí učiva, obava z finančních výdajů. Vzdělávání by mělo poskytovat nejen nové informace, ale také podporovat aktivitu seniorů a motivovat k dalšímu vzdělávání. Také poskytuje prostor pro mezigenerační komunikaci.

Při vzdělávání seniorů je třeba mít na paměti, že se jedná o vyzrálé osoby, které mají hodně životních zkušeností a mají vlastní, věkem prověřené názory, které touží

[108] Srov. MÜHLPACHR: op. cit., 126.
[109] Srov. SRNEC Jan: *Psychologie stárnutí*. In WOLF Josef: *Umění žít a stárnout.* Praha: Svoboda, 1982, 148.
[110] Srov. GREGOR Ota: *Stárnout, to je kumšt*. Praha: Olympia, 1990, 83.

uplatnit. Účastníky vzdělávání je tedy třeba zapojovat do vzdělávacího procesu. Přejí si, aby byli přijímáni se vší vážností a úctou.

4.3.1 Funkce vzdělávání

Funkce vzdělávání seniorů se člení podle dvou základních hledisek:

a) Podle primárního cíle edukace

b) Podle jejího specifického zaměření[111]

Z hlediska primárního cíle výchovy a vzdělávání, který se týká rozvoje osobnostních stránek jedince, se funkce dále člení na:

- Vzdělávací funkce, která je zaměřená na získávání informací, poznatků, a dovedností. Tuto funkci plní vzdělávací zařízení, která seniorům prostředkují informace různými způsoby (např. přednášky, semináře)
- Kulturně kultivační funkce, která je zaměřená na rozvíjení osobnosti člověka prostřednictvím umění a kultury (např. exkurze do galerií, muzeí, návštěvy výstav, divadel, koncertů)
- Sociálně psychologické funkce zaměřená na uchování přiměřené kvality života v oblasti sociálních vztahů a psychického rozvoje. Osobní aktivity pomáhají vyrovnávat se se stářím a umožňují sociální styky s vrstevníky.[112]

Podle specifického zaměření edukace se funkce člení na:

1. Preventivní (v určitém předstihu) usiluje o pozitivní ovlivnění procesu stárnutí, připravenost na změnu života
2. Antipační – patří sem aktivity zaměřené na pozitivní vyladění seniora, přispívající k jeho adaptaci na přicházející změny. K získávání pocitu životní spokojenosti
3. Rehabilitační pomáhá k znovuobnovování a udržování sil pro budoucnost
4. Adaptační přispívá k zabezpečení rovnováhy v prostředí, ve kterém žije

[111] Srov. PETŘKOVÁ, ČORNANIČOVÁ: op. cit., 64.
[112] Srov. tamtéž 64

5. Posilovací je nejvýznamnější, zaměřuje se na rozvoj zájmů, schopností, k podpoře aktivit, a kultivace zájmů a potřeb.

6. Komunikační slouží k zabezpečení aktivní komunikace seniorů sokolím a celou společností.

7. Aktivizační pomáhá k začlenění seniorů do společnosti a slouží k podpoře fyzického a duševního zdraví, pocitu důstojnosti a spokojenosti.[113]

Hlavním cílem edukace seniorů je rozvoj osobnosti, obohacení a rozšíření znalostí, pomáhají v adaptaci na změny, spojené se stářím a k udržení tělesné a duševní aktivity.

4.3.2 Obsahové zaměření vzdělávání

Tvorba obsahu seniorské edukace není jednoduchou záležitostí.

Edukace v seniorském věku je založena na dobrovolnosti. Senioři sami si rozhodují, v čem a jak budou vzdělávat. Aby člověk dělal něco, k čemu ho nikdo nenutí, musí s tím být vnitřně ztotožněn: „*Edukace ve třetím věku naplňuje edukační potřeby seniorů převážně podle jejich osobních zájmů.“*[114]

Senioři dávají přednost obsahovým zaměřením, které odpovídají jejich zájmům, nebo těm, které se shodují s jejich studijními zájmy z mládí.[115] Stále existují rezervy v propracovanosti gerontagogických metodik, které respektují involuční psychické změny. Této problematice je třeba věnovat pozornost. Je třeba se více zabývat výběrem témat, způsobem výuky i zpětným vyhodnocením.[116]

Náplní náboženského vzdělávání je poznávání Boha. Bohu může člověk lépe porozumět, bude-li se o něm snažit dozvědět co nejvíce. A to je obsahem náboženského vzdělávání. Součástí je:

Poznávání a hlubší porozumění Bibli

Znalost věrouky církve

[113] Srov. PETŘKOVÁ, ČORNANIČOVÁ: op. cit., 65.
[114] Tamtéž 52.
[115] Srov. tamtéž 65.
[116] Srov. MÜHLPACHR: op. cit. 142.

Hlubší chápaní liturgie

Poznávání dějin církve

Chápaní ekumenické problematiky atd.

Součástí náboženského vzdělávání ve stáří by mělo být i vzdělávání jako příprava na smrt.[117]

Vzdělávání přivádí na cestu moudrosti, o kterou by měl každý jedinec usilovat.

4.3.3 Metody edukace

Při výběru metod je třeba vzít v úvahu nejen obsah a cíl vzdělávání, ale také zvážit schopnosti a možnosti seniorů, a podmínky, v jakých bude edukace probíhat.

Při výběru metod je třeba zvláště přihlížet ke zvláštnostem vzdělávaných. Je třeba volit takové metody, které respektují jejich individualitu a budou podněcovat aktivitu. Při výuce se požívá různých metod. Nejčastěji jsou to metody výkladové (přednáška, výklad). Lektor má připravený monologický projev, který přednese. Je dobré, když navazuje po přednášce

---

[117] Připravit se na smrt je vážný životní úkol. Nikdo neví, kdy zemře, ale má být připraven (1 P(t) 1,13), až tato chvíle nadejde. Je třeba se připravit prakticky (uspořádáním svých pozemských záležitostí) a duchovně, což je náročnější. Proto by se o tomto tématu mělo více hovořit. Nadcházející přechod mezi pozemským a věčným vyvolává pocit úzkosti z neznámého. Součástí obav je i určitá nejistota člověka z toho, jak obstojí před Pánem Bohem a smutek při uvědomění si, že svůj život neprožil plně tak, jak měl. Přesto, že stojí psáno: *„Co oko nevidělo a ucho neslyšelo, co ani člověku na mysl nepřišlo, připravil Bůh těm, kdo ho milují.“(1K 2,9),* určitá obava trvá.

I Jan Amos Komenský mluví o potřebě vzdělávat se ve stáří a v poslední etapě života toto vzdělávání má zahrnovat zodpovědnou přípravu smrt, protože připravit se na ni dobře, není snadné a nedokáže to každý. (Srov. POLIŠENSKÝ Josef; PAŘÍZEK Vlastimil: *J. A. Komenský a jeho odkaz dnešku*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987, 48.)

Není lehké přemýšlet o smrti. Křesťanská příprava na smrt vychází z nauky, že smrtí nic nekončí, ale začíná (J 14,2; Zj 20,11). Živý Bůh miluje život a je s člověkem i ve smrti a dává mu novou kvalitu života: „*a setře jim každou slzu z očí. A smrti nebude, ani žalu ani nářku ani bolesti už nebude – neboť co bylo, pominulo*.“

diskuze, ve které mají senioři možnost vyjádřit svůj názor a podělit se o zkušenosti, související s probíraným tématem.

Další možností je použít dialogické metody, při kterých je šance, vtáhnout účastníky vzdělávání do hovoru, ve kterém mohou projevit své názory a učit se navzájem. Lektor zajišťuje, aby se dialog udržel v mezích problému.

Metoda řešení problému ve skupině (vhodné menší skupinky a téma, které je blízké životu seniorů) skýtají opět možnost spolupráce mezi členy skupiny. Tato metoda podporuje aktivitu každého jednotlivce, ale negativem je větší náročnost při přípravě.

4.3.4 Hlavní zásady pro tvorbu vzdělávacích programů pro seniory

Při tvorbě programů pro seniory existuje několik pravidel, které je třeba dodržovat:

Obsah vzdělávání zaměřen k tomu, co vzdělávaného zajímá

Učivo musí být uspořádáno logicky a musí být srozumitelné

Seniorům musí být dán čas k utřídění poznatků

Důležité je časté opakování a shrnování základních myšlenek a nových poznatků, zdůrazňování podstatného

Pamatovat na nutnost zpětné vazby, např. formou diskuse, dotazování a skupinové práce[118]

Učební plány a postupy upravené na míru schopnostem a potřebám jedinců

Zásada přiměřenosti – nestanovit laťku příliš vysoko, ale ani příliš nízko

Nezahltit informacemi, ale vybírat nejdůležitější

Vybírat vhodné pomůcek, které napomáhají k snadnějšímu zapamatování.

Brát v potaz zdravotní stav, změny smyslových orgánů (zrak, sluch)

Nesmí se zapomínat ale ani na odpočinek a relaxaci[119]

Při výuce je třeba dodržovat nejen pedagogické, ale i gerontagogické postupy.[120]

---

[118] Srov. *Vzdělávání seniorů*. Dostupné z WWW: http://www.topprodukt.cz/vzdelani-a-studium.10/vzdelavani-senioru.21.html

[119] Srov. GREGOR: op. cit., 81.

[120] Srov. MÜHLPACHR: op. cit., 109.

Důležitá je i osobnost lektora, nakolik je sám vzdělaný, empatický a zkušený. „*Senioři si váží partnerských vztahů s vyučujícími, jejich vstřícnosti a otevřenosti k diskuzím.*“[121]

4.4 Možnosti vzdělávání seniorů

Aby studium člověka opravdu formovalo a vychovávalo, musí být stále doprovázeno modlitbou, meditací, prosbami o dary Ducha svatého.
(Jan Pavel II.)

4.4.1 Univerzita třetího věku

Univerzity třetího věku jsou oficiálně uznané instituce, umožňující občanům postproduktivního věku studium nejrůznějších oborů na vysokoškolské úrovni. [122] Vize U3V je zabezpečit seniorům právo na vzdělávání, a zároveň naplnit jejich potřebu se vzdělávat a získávat nové poznatky, realizovat zájmového poznávání na vědecké úrovni. Dávají šanci i těm, kteří neměli možnost se vzdělávat v mládí. Studium se dá označit za nejnáročnější formu celoživotního vzdělávání. U3V mohou provozovat jen oficiálně uznané instituce. Ve vzdělávání se nejedná o profesní přípravu, ale o formu osobnostního rozvoje. Slouží ke vzdělávání studentů v postproduktivním věku. Některé U3V si kladou jako podmínku k přijetí maturitní zkoušku (U3V pří Karlově univerzitě v Praze, U3V Masarykovy univerzity. U jiných není přijetí na maturitu vázáno (U3V Palackého univerzita). Vyučujícími jsou profesoři, učitelé a další odborníci. Kurzy většinou tříleté, dělené do semestrů. Četnost Úspěšným absolventům je vydáno osvědčení o absolvování U3V.
Ve vzdělávání seniorů fungují dva modely;

[121] PETŘKOVÁ, ČORNANIČOVÁ: op. cit., 73.
[122] MÜHLPACHR: op. cit.,139.

1. Integrační – senioři studují spolu s mladšími studenty a své vzdělání končí akademickým titulem. Tento model je užíván např. v Rakousku
2. Segregační – vzdělávání seniorů je samostatné jen pro seniory. Tento model je běžný u nás.

Vzdělávání na U3V má dvojí význam: posluchači získávají nejen nové vědomosti v oborech, které je zajímají, ale také se psychicky aktivizují, soustřeďují se na nové poznatky, jejich mysl se při tom trénuje, procvičuje se paměť a posluchači doslova mládnou.[123]

První U3V vznikla roku 1973 na Univerzitě společenských věd ve francouzském městě Toulouse. Profesor práva a ekonomických věd – P. Vellase. Myšlenka vznikla z přání a potřeby poskytnout specifický vzdělávací program pro lidi v seniorském věku. Odtud se rozšířila do celého světa. Do koncepce celoživotního vzdělávání se zapojilo i UNESCO. V Československu vzniká první U3V z aktivity ČSČK v Olomouci v roce 1986, o rok později v Praze, při Lékařské fakultě UK.

V současné době probíhá v různých podobách na téměř všech univerzitách. Náplň přednášek vychází ze zaměření výukového programu a profilu jednotlivých vysokých škol a fakult. Uvádí se, že celkově je nabízeno více než 400 různých vzdělávacích programů a touto formou studuje v současné době asi 20 000 seniorů.[124]

Vzhledem ke stále se zvyšujícímu počtu U3V vzniká potřeba vzájemné spolupráce a komunikace. V roce 1977 je založeno Mezinárodní sdružení U3V AIUTA (Association Internationale des Universités du Troisiéme Age). Hlavním cílem je podpora zakládání dalších U3V po celém světě, navazování a udržování kontaktů, koordinovat činnost mezi jednotlivými členy, zejména vzdělávání, studium a výzkum.

Zájem o studium na U3V stále narůstá. Souvisí to i rozšiřováním nabídky. Škála vzdělávacích aktivit je široká. Zahrnuje ucelené vzdělávací programy, kurzy inovační

[123] Srov. ČIHÁK Radomír: *Univerzity pro seniory*. Dostupné z WWW: http://www.*zdrava-rodina*.cz/zr/10_99/zr10_4.htm
[124] Srov. *Virtuální U3V*. Dostupné z WWW: http://www.e-senior.cz/www/virtualni-univerzita-tretiho-veku

povahy s edukací v oblasti nových technologií, konverzační jazykové kurzy i programy, které rozvíjejí učení v seniorském věku.

V této široké nabídce jsou i programy, zabývající se vzděláváním v oblasti víry, které s radostí vítají věřící senioři.[125]

4.4.1.1 Ukázka některých studijních programů v roce 20011 - 2012

Západomoravská vysoká škola Třebíč

Dějiny křesťanství II. (Reformace, Katolická reforma, Třicetiletá válka, Čarodějnické procesy, Osvícenství, Misie v 19. století, Náboženství a totalitní režimy, Vatikánský koncil)

Datum konání: říjen 2011 – duben 2012[126]

Teologická fakulta Jihočeské univerzity

Péče o duchovní rozměr člověka (Základy biblické archeologie, Teologie stvoření, Významné události Starého zákona a jejich exegetický výklad, Významné osobnosti Starého zákona, Mudroslovná literatura ve Starém zákoně, Theodicea: o dobrotě Boha, svobodě člověka a původu zla)

Datum konání: říjen 2011 – únor 2012[127]

Katolická teologická fakulta UK[128]

Základy katolického náboženství 1. Teologie pro laiky

Teologie (Úvod do svátostí církve, Iniciační svátosti (Katechumenát), Křest a biřmování, Eucharistie, Svátost smíření, Pomazání nemocných, Manželství, Kněžství

Historie (Kapitoly z dějin české církve 20. století

Datum konání: říjen 2011 - únor 2012[129]

---

[125] Seznam U3V na Příloze č. 8

[126] Srov. Západomoravská vysoká škola Třebíč: *Kurzy na akademický rok 2011-2012*. Dostupné z WWW: http://www.zmvs.cz/kurzy-2011-12.html

[127] Srov. Teologická fakulta Jihočeské univerzit: *Celoživotní vzdělávání*. Dostupné z WWW: http://www.tf.jcu.cz/czv

[128] Tiskopis přihlášky na U3V na UK Katolickou teologickou fakultu na Příloze č. 6.

4.4.1.2 Virtuální U3V

Virtuální Univerzita třetího věku představuje moderní alternativu ke klasické prezenční výuce U3V. Je založena na využití internetu a nových informačních technologií. Je didakticky přizpůsobena specifikům cílové skupiny- seniorům se zájmem o vzdělávání na vysokoškolské úrovni. Je určena především pro vzdělávání seniorů, kteří se z nějakých důvodů nemohou klasické výuky zúčastnit (zdravotní omezení, finanční náročnost). Studium skupiny organizuje vyškolený lektor. Výhodou těchto kurzů je dostupnost. Výuku je možné realizovat kdekoli, kde je dostupný internet (knihovny, školy, informační střediska, domovy důchodců).[130]

4.4.2 Akademie třetího věku

Akademie jsou rozšířené v regionech, kde nejsou vysoké školy. „*Zatímco akademie mohou být zakládány kýmkoliv a kdekoliv, Univerzity třetího věku vznikají při centrech Vysokých škol.*“[131]

Jsou zřizovány pod záštitou různých organizací, např. Červeného kříže, Akademie J. A. Komenského. Jejich charakter je kulturně – osvětový, na úrovni přístupné pro každého. Zaměřují se na problematiku zdravotní, sociální, historii, kulturu a umění. Během studia se senioři připravují na určité situace, do kterých aplikují své zkušenosti. Učí se přemýšlet a otevřeně diskutovat na různá témata, prohlubují si vědomosti z oborů, jako např. psychologie, sociologie, ekonomika, informatika a dalších.

Výuka probíhá formou přednášek, cvičení a exkurzí. Účastníci vypracovávají písemné práce k jednotlivým probíraným tématům, za které získávají zápočty. Studium je zakončeno pohovorem k jednomu zvolenému tématu. Po ukončení kurzu získává studen diplom o absolvování.

---

[129] Srov. Katolická teologická fakulta: *Vyhlášení kurzů Univerzity třetího věku v akademickém roce 2011/201.* Dostupné z WWW: http://www.ktf.cuni.cz/KTF-878.html#3
[130] Srov. U3V. Dostupné www: http://www.e-senior.cz/www/virtualni-univerzita-tretiho-veku
[131] HAŠKOVCOVÁ: op. cit., 146.

4.4.2.1 Rozhlasová akademie třetího věku

Protože ne všichni senioři, kteří mají zájem studovat Akademii třetího věku, mohou být na ni fyzicky přítomni, vznikl roku 1991 na rozhlasové stanici Praha pořad s názvem Stříbrná mozaika. Součástí tohoto pořadu se stala rozhlasová akademie třetího věku, která od září 1997 začala vysílat samostatně

Rozhlasová akademie třetího věku si stále udržuje zájem veřejnosti. Studovat ji může každý, kdo projeví zájem, výhodou je, že není omezený počet míst. Zájemci se přihlásí se studiu vybraného oboru, a obdrží základní informace o studiu a seznam doporučené četby. Postupně i seznam kontrolních otázek k písemnému vypracování, které je nutné odeslat do určitého data. Lektoři tyto odpovědi vyhodnotí, a v případě úspěšnosti studující obdrží diplom.[132]

4.4.3 Kluby třetího věku

Vzdělávací činnost klubů má velmi pestrý charakter a je významnou součástí aktivit klubu seniorů. Jsou trvalejší, neformálního charakteru a jejich obsah je přizpůsoben zájmům a potřebám jednotlivců. Vzdělávání je prováděno dvojí formou. Častější jsou jednorázová vzdělávání, která se realizují formou přednášek a besed. Druhou formou je vzdělávání v cyklech, které probíhá několik týdnů a poskytuje vědomosti a informace, které se týkají konkrétních problémů a umožňují jejich aplikaci v běžném životě

4.4.4 Kluby důchodců

Jsou nerozsáhlejšími institucionalizovanými sdruženími starších osob. Zaměření především dle zájmů členů. Mají široké spektrum aktivit, frekvence setkávání různá, pro někoho spojeno s pocitem druhého domova. Vzdělávací aktivity jednorázové, formou přednášek s následnou besedou. Případně promítání s následnou diskuzí. Poznávací

[132] Srov. Třetí věk, stránky pro důchodce a seniory. Dostupné z WWW: http://www.tretivek.cz/200711/rozhlasova-akademie-tretiho-veku/

zájezdy- poznávání města a okolí, různých zajímavých míst se zajímavou historií. Nabídka kulturních programů je v dnešní době dosti pestrá. Například návštěva muzea – expozice o historii a kulturních památkách oslovují všechny generace, a seniory zvláště, u historických expozicí rádi zavzpomínají na zašlé časy.

Jako příklad chci uvést dva kluby důchodců, ke kterým mám osobní vztah, protože jsem s nimi strávila nějaký čas a měla jsem možnost je lépe poznat. Jeden z nich je Abraham klub při farnosti v Ústí nad Orlicí, druhý klub se nazývá Kavárnička pro dříve narozené a funguje při CČE Letohrad.

4.4.4.1 Společenství seniorů při farnosti Ústí nad Orlicí – Abraham klub

Klub vznikl před šesti lety z potřeby, dělat něco ve farnosti pro seniory a se seniory. Měl by informovat, vzdělávat, nabídnout zábavu a kulturu, prohlubovat náboženské vědomosti. Vzdělávání probíhá formou přednášek a besed, nejoblíbenější témata jsou z historie a cestování. Z náboženské oblasti jsou to katecheze, např. o svátostech, nebo biblická soutěž.

Setkávání probíhá každý měsíc v poměrně hojném počtu (schází se přibližně 40. seniorů z farnosti). Někteří z nich spolupracují při vytváření a realizaci programu. Součástí programu jsou i činnosti, vázající se k určitému měsíci či ročnímu období. Součástí je i malé občerstvení, při kterém se popřeje členům, kteří měli v aktuálním měsíci narozeniny.[133]

Tento klub jsem osobně několikrát navštívila a měla jsem pocit pohody a dobře stráveného času.

4.4.4.2 CČE Letohrad – Kavárnička pro dříve narozené

Toto společenství seniorů je ekumenické – schází se v něm společně senioři evangelíci i katolíci. Setkání probíhá dvakrát měsíčně v evangelickém kostele. Program se chytá s předstihem, se zřetelem na přání jednotlivých účastníků - ti si mohou např. určit

[133] Srov. MOUDROVÁ Ludmila: ČEPELKOVÁ Veronika: *Společenství seniorů při farnosti Ústí nad Orlicí – Abraham klub*. Článek z IKD, Ročník XIX, 2/2009.

obsah přednášky, případně přednášejícího, kterého by chtěli slyšet. Navíc každou středu dopoledne se schází senioři na biblickou hodinu, kde se mohou nejen dozvědět něco nového, ale také mohou být sami aktivní a přicházet k diskuzi se svými tématy.

4.4.5 Seniorská centra

Jsou místa potkávání a aktivního prožívání stáří. Mezi činnosti těchto sdružení patří výchovně – vzdělávací, poradenské a jiné činnosti. Program si v převážné míře si senioři sami připravují a realizují. Zajišťují kurzy, semináře, přípravu a tisk různých brožur. Činnost center závisí na seniorech samých, na jejich zájmu, aktivitě a v neposlední řadě taky podpoře ze strany společnosti. Tato sdružení ve velké míře přispívají seberealizaci seniorů i k jejich zapojení do společenského života.

Cílem akcí je povzbuzení a obohacení zvláště pastorační práce se seniory a posílení vědomí, že senioři mají svoje nezastupitelné místo ve společnosti i církvi. Program nabízí přednášky, mše sv. s biskupy, diskuze, rytmické adorace, koncerty (Křesťanský zpravodajský portál, 2009).

Uvádím příklad diecézního centra pro seniory v Hradci Králové, které pracuje opravdu s nasazením, a o kterém sami senioři hovoří v superlativech.

4.4.5.1 Diecézní centrum pro seniory - Královéhradecká diecéze

Diecézní centrum pro seniory bylo založeno v roce 2005 jako samostatné centrum Referátu diakonie Biskupství královéhradeckého. V současné době je součástí Referátu pro pastoraci.

Diecézní centrum pořádá setkávání seniorů a animátorů, kteří s nimi pracují v jednotlivých farnostech i na diecézní úrovni. Centrum zajišťuje zvláště vzdělávací a formační programy pro seniory a animátory seniorů, distribuuje metodické materiály určené seniorským společenstvím a vytváří aktivity, které mají za úkol podpořit mezigenerační vztahy. Pomáhá seniorům i animátorům prohlubovat jejich křesťanskou

víru. Ujišťuje, že senior má ve společnosti a ve farnosti nezastupitelnou roli. Mezi doplňkové aktivity patří např. tematické cesty, mezinárodní tematická setkání apod.[134]

Konkrétní programyDiecezního centra k prohlubování víry

Duchovní obnovy pro seniory – několikrát do roka je pořádána několikadenní duchovní obnova v Marianu v Jánských Lázních s oblíbenými a vybranými přednášejícími. Cílem je povzbuzení a prohloubení víry.

Putování na zajímavá místa v diecézi, ČR i v zahraničí – každoroční pouť do Svaté země (Izrael, Sinaj), putování na poutní místa (Svatý Kopeček)

Mezidiecézní setkávání seniorů, pobyty seniorů (poslední byl ve Vysokých Tatrách).

Tematické víkendy pro animátory s formačně-vzdělávacím programem.

Dalším počinem je vydávání Radosti - občasníku Diecézního centra pro seniory. Je v něm podrobná nabídka všech pořádaných akcí, slova k zamyšlení, texty přednášek, soutěže, citáty.

Na stránkách Diecézního centra pro seniory lze stáhnout i skripta pro seniory, která slouží i pro sebevzdělávání v náboženské oblasti. Jsou v nich osvětlovány rozebírány jednotlivé části Bible, ale zabývají se i dalšími tématy z náboženské oblasti, případně spirituální oblasti. Skripta srozumitelně vysvětlují text. Pro seniory, kteří zvládají práci s počítačem, tyto materiály mohou velmi vhodným způsobem pomoci v rozšiřování znalostí.

4.4.6 Hnutí a společenství v církvi

Hnutí a společenství v církvi je poměrně velký počet, já jsem hledala takové, které se specializuje na seniory a přispívá k jejich větší moudrosti a vzdělanosti.

[134] Srov. Královéhradecká diecéze. Dostupné z WWW: http://www.diecezehk.cz/pastorace/diecezni-centrum-pro-seniory

Hnutí La vie montante (Za radostný, povznášející život)

Svůj původ má ve Francii, ale rychle se rozšířilo do mnoha dalších zemí světa. Klade si za poslání, upevňovat u lidí seniorského věku vědomí, že do církve právem patří a mají tam své místo. *Program tohoto hnutí je duchovního zaměření a uskutečňuje se ve třech oblastech činnosti: duchovní život – apoštolát – přátelství.*[135] V ČR působí od roku 1996. Toto hnutí je přínosem každé farnosti, zbavuje jedince pocitu osamělosti a pomáhá mu k duchovnímu růstu. Členové hnutí se nejenom spolu modlí a učí, ale také jsou pozorní k potřebám druhého. V Čechách jen na ostravsko-opavské diecézi působí asi třicet farních společenství La vie montante. Každé setkání má dvě hlavní částí – jedna duchovní (modlitba, čtení Písma a zamýšlení se nad ním), druhá část je volnější, senioři se věnují jiným aktivitám, které je obohatí (např. různé tvořivé aktivity). Součástí nabídky jsou také víkendová setkání s duchovním programem, která se konají dvakrát až čtyřikrát ročně.[136]

4.4.7 Vzdělávací aktivity veřejných knihoven

Veřejné knihovny jsou všeobecně přístupná střediska. Zabývají se především aktivitami, spojenými právě s knihami – setkávání nad knihou, besedy s lidmi, které nás mohou obohatit (spisovatelé, umělci, vědci). Sekce pro seniory umožňují realizaci některých programů pro seniory takříkajíc na míru. Jedním z nich je také kurz počítačové gramotnosti.

Další vzdělávací aktivity – přednášky na zajímavá témata – kultura, zdraví.

Tréninky paměti - zaměřují se na udržování a posilování paměti.

Ve veřejných knihovnách je obvykle také oddělení náboženské literatury. V některých je dokonce opravdu z čeho vybírat.

---

[135] Srov. Římskokatolická farnost Bolatice. Dostupné z WWW: http://farnost-bolatice.webnode.cz/spolecenstvi-senioru-la-vie-montante/

[136] Srov.Vítejte senioři. Portál pro seniory. Dostupný z WWW: http://www.proglas.cz/detail-clanku/vitejte-seniori-29-cervence-2010-seniorske-aktivity.html

4.4.8 Farní knihovny

Senioři nejsou odkázáni jen na veřejné knihovny, knihy s náboženskou literaturou si mohou vypůjčovat též v knihovnách farních. Tyto farní knihovny jsou téměř ve všech farnostech a jejich nabídka je různá. Leckde využili i možnost, otevřít na stránkách farnosti digitální knihovnu (např. Římskokatolická farnost Cheb).[137]

Farní knihovna, která je dobře vedená, prokazuje seniorům velkou službu. Jako příklad, jakým způsobem by knihovna měla sloužit, uvádím alespoň jednu z nich, na kterou se sama často obracím.

4.4.8.1 Farní knihovna v Dolní Čermné

Knihovna se nachází v prostoru společenské místnosti místní fary. Je to velmi příhodné místo. Knihy jsou tak součástí každého setkání – ať už nad biblickými texty či nad sklenkou vína. Každého, kdo vstoupí, vítají barevné hřbety knih, (jako by lákaly k pohlazení, vzetí do ruky) a klid. Oficiálně je knihovna otevřena každý pátek od 16:00 do 17:00 hodin. Jinak je možnost domluvit se s knihovnicí na jiném termínu či donesení knih – to v případě, že je člověk nemocný, starší, studující v jiných městech a tedy neschopen využít otevírací dobu. Funguje i takzvaný samoodběr – to když účastníka nějaké akce, pořádané v prostorách společenské místnosti zaujme nějaký titul a knihovnice není zrovna po ruce. V takovém případě napíše na lístek jméno, datum výpůjčky, název… Není to sice standardní způsob, leč v této knihovně staví na důvěře.

Knihovna vlastní 2358 knih. Sortiment je široký, vybrat si může každý. A protože se jedná o knihovnu farní, tak nejvíce titulů zde je s křesťanskou tématikou, která je též nejčastěji půjčovaná.

[137] Srov. Římskokatolická farnost Cheb. Dostupná z WWW: http://www.farnostcheb.cz/index.php?option=com_content&task=view&id=355&Itemid=864

Čtenářská obec je různorodá, ale převažuje věk střední a vyšší. To jsou lidé, kteří cítí potřebu zůstat svěží aspoň po psychické stránce, když ta fyzická odchází. Právě lidé ve vyšším věku (a především ženy) se snaží někdy dohnat to, co dříve nestihli. A po přečtení některého vzdělávacího dílka debatují s knihovnicí a ta jejich hlad po pochopení běhu světa utišuje další potravou pro duši. Tak se stává, že právě senioři upozorní na zajímavou knižní novinku nebo – což je ještě lepší – na dílko z „dávnověku" (jak sami říkají) jejich mládí, které tu či onu záležitost řeší. Střední věk se nechá nalákat i na tituly málo známé, knihovnicí však vřele doporučované.

Zdá se, že knihy budou milovány a čteny i nadále, protože co může být příjemnějšího, než čtení knihy v tichu domova, doplňované případně praskáním dřeva z krbu či sáláním kachlových kamen?[138]

4.4.9 Masmédia

Církev věnuje sdělovacím prostředkům velkou pozornost, vzhledem k roli, kterou mají v životě člověka a jak jej mohou ovlivňovat a ovlivňují. Přesto, že je přístup k masmédiím pozitivním, církev upozorňuje na možná zneužití. Pastorační instrukce o sdělovacích prostředcích Communio et progressio z roku 1971, která cituje encykliku papeže Pia XII. Miranda prorsus z roku 1957, zdůrazňuje následující aspekt*: „církev ve sdělovacích prostředcích "spatřuje ‚Boží dary', protože podle rozhodnutí Božské prozřetelnosti bratrsky spojují lidi, aby spolupůsobili v Božím díle spásy."*[139] K jeho dalším důležitým přínosům patří že, „*účinně přispívají k osvěžení a vzdělání ducha a k šíření i upevňování Božího království."*[140] Sdělovací technika se ukazuje jako velmi důležitým kanálem šíření informací, vědomostí, ale i nositelem určitého etického poselství.

[138] Srov. MOTLOVÁ Anna: *Farní knihovna*, in Poutník (Dolní Čermná) 1. 9. 2011.
[139] PAPEŽSKÁ RADA PRO HROMADNÉ SDĚLOVACÍ PROSTŘEDKY: Etika na internetu. Vatikán, 2002. Dostupné WWW: http://www.fatym.com/abcd/k/000158.htm
[140] Tamtéž.

Před třiceti lety ukázala instrukce *Communio et progressio, že "moderní sdělovací technika otvírá lidem nové cesty pro setkání s evangeliem"*[141] *Papež Pavel VI. říká: "Církev by se cítila vinna před Bohem", kdyby nevyužívala těchto prostředků pro evangelizaci."*
V tomto dokumentu je přímo výzva k odvaze „*otevřít Kristu dokořán brány sdělovacích prostředků, aby jeho radostná zvěst zněla ze střech světa.*"[142]

Dalšími masmédii je rozhlas s televize. Jejich prostřednictvím lze získávat informace i v případě omezené hybnosti, únavě, či pouhé nechuti odcházet z domova
Rozhlas je důležitým společníkem pro nemocné a nejen pro ně. Vzhledem k množství stanic, je poměrně velká nabídky programů, z kterých je možnost vybírat. Poslech rozhlasových programů se navíc ještě dá skloubit s dalšími aktivitami. Rádio Proglas – rozhlasová stanice založena na křesťanských hodnotách má bohatou nabídku programů pro seniory.

Televize též nabízí pořady, ve kterých lze čerpat poučení a – sledování pořadů se zajímavou a poučnou tématikou. Tv Noe – televize dobrých zpráv je nekomerční české křesťanské médium. Nabízí programy pro celou rodinu. Zahájila své vysílání v květnu 2006. Má programy pro celou rodinu, i konkrétní programy pojednotlivé skupiny – děti, mládež, seniory…

4.4.10 Senioři a počítač

Senioři a počítače je téma, o kterém se stále více mluví. O tom, že někteří opravdu nechtějí zůstat pozadu, svědčí to, že mezi jejich volnočasovou aktivitu patří počítače a internet. Mnozí senioři si sami uvědomují potřebu alespoň základní znalosti práce s počítačem. Senioři navštěvují kurzy, které jsou provozovány např. ve veřejných

[141] Tamtéž.
[142] Tamtéž.

knihovnách, domovech důchodců a informačních centrech., Tam se učí, jak pracovat s počítačem a k čemu jej mohou využívat. I na internetu lze najít kurzy nabízející seniorům seznámení s touto problematikou.

Specifika ve vyučování seniorů – přizpůsobit tempo možnostem seniorů, mít na paměti, že mnozí z nich mají jen minimální představu o tom, jak počítač funguje, proto je zbytečné je zatěžovat zbytečnými informacemi. Cílem není zprotivit jim tuto činnost, ale přiblížit a objevit jim možnosti, které schopnost pracovat s počítačem skýtá. Internet může zpestřit jejich život, být zdrojem poučení a může jim i pomoci při překonávání jejich specifických problému Mohou nahlédnout do denního tisku, časopisů, nejrůznějších informací o zdraví, a mohou též hledat informace ke svým koníčkům a komunikovat s okolním světem – přáteli, rodinou. Mohou přes internet i nakupovat.

Práce s počítačem také pomáhá seniorům zapojit se do společenského života. Mohou se účastnit diskuzí na různých diskusních fórech, vyplňovat nejrůznější ankety, číst rozličné rubriky či sledovat a prohlížet internetové stránky. Právě díky internetovým stránkám se mnozí dozvídají o různých akcích a setkáních. Internet může fungovat jako prostřední pro jejich zájmovou i odbornou činnost. Také může sloužit jako prostředník ve styku s dětmi a přáteli. Již existují i stránky, které sestavují nebo se na nich podílejí sami senioři.

Počítač se také stává nezbytnou součástí života některých seniorů, kteří jsou pohybově omezeni.

4.4.10.1 Internetové portály pro seniory

Internetových portálů pro seniory je poměrně velké množství (Senio.cz, Portál pro seniory, Pečující on-line, Elpida plus, Gema, Rada seniorů České republiky, o. s. a portál E- senior), jsou zaměřeny na seniory a je možno na nich najít mnoho podnětného. Tyto portály se ovšem zabývají téměř výhradně zdravotním stavem seniora, aktivním životem ve stáří, radami jak žít a vyrovnat se omezeními způsobenými věkem. Tedy stavem fyzickým, psychickým, ale ne, nebo jen výjimečně duchovním.

Portálů, zabývajících se vírou a vzděláváním v oblasti náboženské je dostatek, obvykle jsou mezigenerační a mají sekce pro určité skupiny, takže si každý může najít to, co potřebuje.[143]

4.4.11 Sebevzdělávání, sebezdokonalování

Sebevzdělávání vyžaduje určitý stupeň samostatnosti, sebekázně a aktivity. Může mít různé zaměření, výsledkem je sebezdokonalování a celková kultivace osobnosti.
Senior netráví všechen čas v institucích, pokud není v domově důchodců, nebo v domě s pečovatelkou službou. Většinu času tráví sám, nebo se svým partnerem, případně s rodinou. I tady má možnosti se vzdělávat. S rodinou se dá podnikat spousta věcí – poznávací výlety, návštěva divadla, kina či koncertu. I televize přináší široké spektrum pořadů, které mají nějakou hodnotu, obohacují a přináší rozhled.

4.4.12 Literatura

Čtení nevyžaduje větší fyzickou námahu a lze jej tedy vykonávat i tehdy, když už zdraví neslouží. V případě problémů se zrakem je možno se uchýlit k předčítání. Záleží vždy na přání seniora, on si sám určuje, zda vůbec a o jakou literaturu má zájem. Četba knih je neopomenutelný způsob sebevzdělávání. Výhodou je možnost jedince určovat si tempo čtení, ale i čas, kdy číst, kdy čtené promýšlet a kdy odpočívat. Je dobré mít s kým čtené sdílet a prodiskutovávat.

Pokusila jsem se sestavit alespoň malou nabídku literatury, vhodné pro vzdělávání a poučení seniorů. Jedná se o knihy, na které mě upozornili senioři a které jsou žádané ve farních knihovnách.[144]

[143] V Příloze č. 7 jsou uvedeny některé křesťanké portály pro seniory

[144] V Příloze č. 5 je Výběr z nabídky z knih pro seniory

4.4.13 Biblické hodiny

Biblické hodiny patří mezi nejčastější a nejpravidelnější způsob, jak studovat Boží slovo. Jsou aktivitou, která je provozována v různém rozsahu ve všech farnostech.
Biblické hodiny jsou určeny pro všechny, kteří chtějí prohlubovat své náboženské znalosti a pronikat hlouběji do učení a tradice Církve. Pravidelné setkávání nad Biblí dává i prostor k osobnímu sdílení. Jsou navštěvovány různými věkovými skupinami, od mládeže až po seniory. Je tu prostor i na kladení otázek z oblasti víry a náboženství. Také je možné se dozvědět více o současném životě církve. Biblické hodiny probíhají pravidelně, obvykle jednou týdně. Myslím si, že mají své místo ve vzdělávání v oblasti víry a zasloužily by si větší zájem a účast.

4.4.14 Česká křesťanská akademie

Křesťanská akademie je sdružení, které vzniklo v roce 1989 a navazuje na práci teologických a filozofických kroužků z předchozí doby. Za cíl si zvolila pomáhat v křesťanském duchu rozvoji společnosti. Činí tak svoji rozsáhlou činností. Za dobu své existence uspořádala už stovky přednášek na nejrůznější témata. Dále pořádá semináře, konference, kolokvia atd. Další kapitolou její práce je vydávání knih, časopisu Universum a Revue církevního práva.[145] Přednášky ČKA jsou na vysoké úrovni a jsou veřejně přístupně. I na těchto přednáškách je vysoký podíl posluchačů z řad seniorů a i oni se se zaujetím zapojují do diskuzí.

4.4.15 Akademické týdny

Pod názvem „Akademické týdny“se ukrývá několikadenní maraton přednášek, z různých oblastí, např. psychologie, filozofie, historie a přírodních věd. Posluchači také dostávají prostor k diskuzi, který hojně využívají. Součástí programu jsou také koncerty,

[145] Srov. Česká křesťanská akademie. Dostupné z WWW: http://www.krestanskaakademie.cz/kdo-jsme/

výlety a večerní posezení u ohně. Potkávají se tu důchodci, mládež, věřící i nevěřící, svobodní a rodiny s dětmi, lidé s různými názory a obohacují se navzájem.

Akademické týdny se staly tradiční součástí kulturního života v Novém Městě nad Metují. „Malé akce“ pořádané během roku nabízejí možnost zúčastnit se přednášek i těm, kdo nemohou navštívit naši hlavní akci.Všechny přednášky jsou nahrávány a je tedy možnost jejich zakoupení.[146] Navštívit tyto přednášky je opravdu nevšedním zážitkem.

[146] Akademické týdny Nové Město nad Metují. Dostupné z WWW: http://akademicketydny.info/

5 Cyklus náboženského vzdělávání pro seniory

Témata:

Stáří a senioři v Písmu svatém
Požadavky na seniory v Písmu svatém
Bůh, první učitel a vychovatel
Senior a jeho poslání v církvi a ve farnosti

„Ber si k srdci napomenutí a pozorně naslouchej výrokům poznání.“

Př 23,12

„Veď svoji mysl ke vzdělání, své uši k řečem poučným.“

překlad v B 21

Adresáti: Tento cyklus je určen pro seniory, ale účastnit se mohou i další zájemci. Vítán je každý.

Forma: Přednášky
Tuto formu jsem zvolila z důvodu snadné dostupnosti. Přednášky mohou být předneseny kdekoli, bez nároků na další vybavení. Lze je přednést v Klubech seniorů, v rozličných společenských místnostech i v domovech pro seniory.

Funkce: Informativní, formativní a povzbuzující
Přednášky informují seniory o tom, jaká jsou biblická východiska vztahující se k seniorům, jejich životu a poslání. Pomáhají formovat postoje, vyplývající z těchto východisek. A povzbuzují seniory k plnění těchto úkolů u vědomí, že na to nejsou sami, ale Bůh stojí věrně při nich.

Cílem tohoto cyklu je ukázat seniorům, jaká je jejich důležitost a z čeho vyplývá. A také, jaké poslání mají plnit lidé v této životní etapě.

Metody
Použité metody jsou výkladové, monologické, s následnou diskusí

Pomůcky
Vytisknuté verše z Bible, vztahujících se k jednotlivým přednáškám, pro zájemce seznam doporučené a použité literatury, papíry na poznámky, tužky

Rozsah
Délka každé přednášky cca hodina a půl

5.1 Stáří a senioři v Písmu svatém

Zahájení a přivítání

Modlitba:

Pane, děkujeme, že smíme nad Písmem a ve společenství bližních promýšlet Tvou velikost a slávu i Tvou moc. Děkujeme, že v bohatství a různosti projevů svědků víry se nám otvírá, jak neuchopitelný jsi jako jediný a pravý Bůh a přece se právě takto smíme dotýkat tajemství Tvé lásky a smilování, s vděčností smíme zakoušet Tvou blízkost.
Prosíme, uč nás, jak zprostředkovat tuto zkušenost také svým blízkým, lidem kolem nás, tak aby každý mohl poznat, jak dobré je Ti věřit a moci s Tebou počítat v každém okamžiku svého bytí. Amen.

5.1.1 Seznámení s tématem

Cyklus přednášek, který bude následovat, je určený a zaměřený na seniory. Jednotlivá témata na sebe navazují. Zaměříme se na to, co nám k danému tématu říká Písmo svaté. Postupně, jak budeme procházet jednotlivá témata, budeme se zamýšlet nad tím, co nám říká Písmo svaté a jak nás má inspirovat a vést v konkrétním životě. Co dělat, aby naše jednání bylo v souladu s tím, co je psáno.

První přednáška má název Stáří a senioři v Písmu svatém. Skládá se ze tří částí, v první si přiblížíme obsah pojmu starý a starší v Bibli, ve druhé části se zamyslíme nad hodnotou života ve stáří a v poslední části nad úctou ke stáří, která z hodnoty života vyplývá. Nakonec si připomeneme povinnost chránit ty, kteří zestárli, a s láskou o ně pečovat.

5.1.2 Objasnění pojmu starý a starší v Písmu svatém

V Písmu svatém jsou stáří a úloha seniorů ve společenství chápány ve dvojím významu. Starý člověk je chápán jako člověk, který dosáhl určitého věku a s ním spojené vážnosti. Pojem „starší" vyjadřuje určité postavení ve společnosti, které s sebou nese různé závazky a dává určitá práva a výsady. (V Písmu svatém je pojem „starší" užíván poměrně často - starší, z judy, kněží, starší nad vojskem, starší města, promluvili ke starším)

Ve Starém zákoně „starší" mohl být otrok, který měl důvěru svého pána, pro kterou byl pověřen autoritou v jeho domě,[147] ale také ale mohlo jít o vysokého hodnostáře při královském dvoře.[148] Mezi kněžími byli staršími nazýváni ti, kteří byli pověřeni zastupováním celé třídy.[149] Hebrejské „zákén"(starší)[150] bylo vyhrazeno převážně vůdcům lidu, kteří měli určitý vliv a něčím vynikli, např. při vojenské obraně kmene.[151] Tato instituce starších vznikla na základě toho, jak byla organizována izraelská společnost: *„Základní jednotkou byla rodina, jejíž hlavou byl otec, po něm nejstarší, prvorozený syn. Několik rodin tvořilo čeleď se starším v čele; z několika čeledí se skládal kmen, jemuž vládl se souhlasem a za podpory starších kníže. Starší zastupovali izraelskou pospolitost jak v náboženských, tak v politických záležitostech."*[152] V bibli o tom najdeme několik odkazů[153] (Toto zřízení se ve své době neobjevuje jen u Izraelců, ale i u ostatních kmenů.) Toto uspořádání zůstalo zachováno i tehdy, když byli Izraelci pod nadvládou jiných mocností. O důležitých záležitostech rozhodovali starší, vedli městskou správu, vykonávali správní a soudcovskou moc.[154] I instituce Velerady se vyvinula ze 70 starších, které sestavil Mojžíš

[147] Gn 24,2
[148] Gn 50,7; 2 S 12,17
[149] 2 Kr 19,2; Iz 37,2
[150] *„Na celém blízkém východě si vážili starých lidí, zejména pro jejich zkušenosti a moudrost (Jb 12,12; 32,7). Mezi Hebreji tomu tak nebylo jen pro vnější znamení šedivých vousů (odtud starý = zāqēn). Viz* WISEMAN, D. J. VĚK. In DOUGLAS, J. D. (ed.) et al. *Nový biblický slovník*. Praha: Návrat domů, 1996, 1084.
[151] Srov. NOVOTNÝ Adolf: *Biblický slovník.* (2. díl) 3.vyd. Praha: Kalich; Česká biblická společnost, 1992, 987.
[152] NOVOTNÝ: op. cit., 987.
[153] Ex 3,16; Lv 15; Nu 11,16; Dt 5,23; Joz 7,6; Sd 11,5-11
[154] Srov. NOVOTNÝ: op. cit., 987.

na Hospodinův příkaz: „*Shromažď mi sedmdesát mužů z izraelských starších, o nichž víš, že jsou staršími a správci lidu. Vezmi je ke stanu setkávání, ať se tam postaví s Tebou.*“[155] V Novém zákoně jde o označení nositele úřadu, postupně se v prvotní církvi utváří role starších v křesťanské církvi, v souvislosti s utvářením hierarchie.[156] Pavel a Barnabáš ustanovují starší všude tam, kde zakládají nové církevní obce. Starší řídí obce v nepřítomnosti apoštolů a jsou-li přítomni, spolupracují s nimi.[157] Starší mají vést příkladný život, jejich úkolem je vyučovat, vést shromáždění, modlit se za nemocné atd.
Shrnutí: Pojem starý a starší úzce souvisí s pojmem vážnost, úcta a váženost. Vážnost si získává dosažením určitého věku a postavením ve společnosti.

5.1.3 Hodnota stáří a z toho plynoucí úcta ke stáří

„Dlouhých let dopřeji mu do sytosti, ukáži mu svoji spásu.“[158] Tolik žalm 91.

V Bibli hraje věk významnou roli. Život je dar od Hospodina a stáří je považováno za zvláštní Boží požehnání. *„Může-li člověk žít dlouho a plně a zavřít oči teprve tehdy, když je nasycen životem, je to důvod k děkování*.“[159] Ve starém zákoně nacházíme často zprávy o velmi vysokém věku významných osobností (Abrahám, Sára, Mojžíš, Jozue). Tady je spíše vyjádřením věku zdůrazněno postavení člověka a jeho vztah k Bohu.[160] Je svědectvím o jejich významu v dějinách spásy. Abrahám „chodil s Bohem.“ Skrze Abraháma, u něhož je výsada stáří zdůrazněna, nabývá tato přízeň podobu příslibu:

[155] Nu 11,16
[156] Srov. FOUILLOUX Danielle et al: *Slovník biblické kultury*. Z originálu Dictionnaire culturel. Praha: EWA Edition, 1992, 213.
[157] Srov. MENOUD, PH.H. Služba. *In Biblický slovník*. VON ALLMEN, J.-J. (ed), Praha: Ústřední církevní nakladatelství, 1987, 240.
[158] Ž 91,16
[159] Srov. FIŠER Zdeněk Cyril: *Plný život ve stáří*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1999, 21.
[160] Srov. DUKA Dominik: *Stáří v Písmu svatém*. Přednáška pro celostátní setkání animátorů seniorských společenství, Hradec Králové, 22. 11.2007.

„*Učiním tě velkým národem, požehnám tě, velké učiním tvé jméno. Staň se požehnáním!... V tobě dojdou požehnání veškeré čeledě země.*“[161]

Také Mojžíš byl starý, bylo mu již osmdesát let, když mu Hospodin uložil vyvést vyvolený národ z Egypta. Velké skutky, které mu jsou Hospodinem uloženy, nedělá v letech mládí, ale jako starý muž.[162]

Starý zákon mluví o významných mužích, že zemřeli v utěšeném stáří, syti dnů (zemřeli až tehdy, kdy se životem nasytili) a byli připojeni ke svému lidu.[163]

Shrnutí: Bible má kladný postoj k životu, jako k velkému obdarování od Hospodina. Bůh stvořil člověka k obrazu svému a jako takový má velkou důstojnost, která trvá po celý život. Dosáhnout stáří je v Bibli výsadou a požehnáním. Dlouhý život je projevem zvláštní přízně. Stáří je tedy chápáno jako odměna, která přináleží těm, kdo jsou věrni Hospodinovi a smlouvě, kterou s nimi Hospodin učinil: „*Ti, kdo v domě Hospodinově jsou zasazeni, kdo rostou v nádvořích našeho Boha, ještě v šedinách ponesou plody, zůstanou statní a svěží, aby hlásali, že Hospodin je přímý, skála má, a podlosti v něm není.*“[164]

5.1.4 Ochrana stáří

Ochrana stáří úzce souvisí s úctou, která má být stáří prokazována. Úcta ke stáří zakotvena ve čtvrtém přikázání: „*Cti otce i matku, abys byl dlouho na zemi, kterou dává Hospodin, tvůj Bůh.*“[165] Toto přikázání mělo sociální význam, zestárlí rodiče, kteří již nejsou schopni práce, stojí pod Boží ochranou. Původně se toto přikázání netýkalo nedospělých dětí. Byl to příkaz dospělým, aby měli v úctě své staré rodiče a pečovali o ně, aby si jich vážili. Na pohrdání tímto přikázáním bylo v Izraeli stanoveno vyloučení

[161] Gen 12,2-3
[162] Srov. Hnutí křesťanů třetího věku – Stáří v Písmu svatém, 2007/2008. Dostupné z WWW: http://www.diecezehk.cz/pastorace/diecezni-centrum-pro-seniory/ke-stazeni
[163] Srov. Gn 25,8; 35. 29; Jb 42,17
[164] Ž 92,14-16
[165] Ex 20,12; Dt 5,16; Mt 15,4

z izraelského lidu, ba i trest smrti: „Kdo ubližuji otci, vyhání matku, je zavržený syn.“ [166] Toto přikázání se rozšířilo na úctu ke starým lidem obecně. Starý zákon žádá přístup plný respektu. „*Synu, ujmi se svého otce v jeho stáří, nezarmucuj ho, dokud je živ. Pozbývá-li rozumu, ber na něho ohled a nepohrdej jím, když ty jsi v plné síle* “[167] Bible se nezastavuje na slově „nepohrdej,“ ale vyžaduje víc: „*Neznevažuj rozhovory moudrých, ale přidržuj se jejich názorů.“*[168] Moudře jedná ten, kdo poslouchá, o čem mluví starci a bere si z toho ponaučení. „*Nestraň se rozhovorů starců, kteří se též učili od svých otců, neboť u nich se naučíš rozumnosti a tomu, jak odpovídat, když je třeba.*“[169]

Bible nehovoří o dodržování bezvýhradné poslušnosti vůči starým, ale o úctě a péči, kterou jsou mladší vůči starším povinni dodržovat. Cti (a nejen otce svého), to je příkaz, který musí být dodržen, a zároveň to připomínka toho, že i tobě dává Hospodin dožít se stáří.

Shrnutí: Úcta ke stáří se musí projevit konkrétním jednáním. Boží příkaz zní jasně: „*Před šedinami povstaň a starci vzdej poctu. Boj se svého Boha, já jsem Hospodin!“*[170] Hospodin tady dává jasně najevo, že žádá ochranu a úctu pro člověka, který zestárl. A že má být jeho žádosti uposlechnuto.

5.1.5 Shrnutí celé přednášky

Starý člověk má být ve vážnosti pro svůj věk, který je požehnáním a darem od Hospodina. Úcta ke stáří je zakotvena nejen ve čtvrtém přikázání, ale je připomínána na různých místech a při různých příležitostech. Staří lidé jsou u Hospodina pod zvláštní ochranou. Úcta má být projevována skutkem. Respektováním a péčí.[171]

[166] Př 19,26
[167] Sír 3,12-13
[168] Sír 8,8a
[169] Sír 8,9
[170] Lv 19,32
[171] Další verše z Bible, týkající se seniorů, stáří a moudrosti na Příloze č. 1.

Dotazy

Řízená diskuse na dané téma: Možnost pro každého, aby sdělil své vlastní poznatky a postřehy k tématu

Doporučení;

Příští přednáška bude na téma Úloha seniorů v Písmu svatém a jako přípravu na ni doporučuji přečíst:

Žalm 92

Kniha moudrosti 11,21-26

Sírachovec 24,1-22

Jób 28

2 Pa 1,10 -13

Ka 12

Závěrečná modlitba:

Pane, děkujeme Ti za pomoc a záchranu, za to, že jsi s námi a že se můžeme vždycky a ve všem spolehnout na Tvou blízkost, posilu a povzbuzení.

Prosíme, ukaž svoji blízkost všem, a zvláště smutným, zraněným a bezmocným, bázlivým, opuštěným a nuzným bez domova. Všem dej zazářit světlo naděje a lásky, světlo Tvého slitování a odpuštění. Všechny naše další prosby vložíme společně do modlitby Páně:

Otče náš…

Rozloučení

5.2 Úloha seniorů v Písmu svatém

Přivítání

Modlitba:

Bože, děkujeme Ti za dnešní možnost být tu spolu jako lidé, kteří jsou si blízcí. Blízcí Tvým zavoláním, společnou vírou, která nám dává sílu k životu. Děkujeme Ti, že mezi námi stíráš rozdíly, které mnohdy vidíme jako nepřekonatelné. Děkujeme, že nás vedeš k pochopení, vnímavosti a toleranci, že nás učíš řešit problémy právě ve světle Tvé lásky, a to i ty problémy, které by nás – bez Tvé pomoci – mohly rozdělit, nebo znepřátelit. Prosíme, buď mezi námi přítomen svou láskou. Proměňuj nás stále ke svému obrazu. A prosíme, proměňuj také svět kolem nás svou láskou. Amen.

5.2.1 Seznámení s tématem

V dnešní přednášce se budeme opět zabývat tématy stáří v kontextu Písma svatého. Začneme tím, že budeme hledat přednosti stáří a navážeme posláním a úlohou ve stáří. Nejprve si ale shrneme předcházející přednášku.

Shrnutí minulé přednášky

Starý člověk má být ve vážnosti pro svůj věk, který je požehnáním a darem od Hospodina. Úcta ke stáří je zakotvena nejen ve čtvrtém přikázání, ale je připomínána na různých místech a při různých příležitostech. Staří lidé jsou u Hospodina pod zvláštní ochranou. Úcta má být projevována skutkem. Respektováním a péčí.

5.2.2 Stáří a moudrost

Hodnota stáří a moudrosti je v Písmu svatém vysoká. Zvláště ve SZ moudrost často připomíná Sírachovec, Jób, Přísloví a Kniha moudrosti. Stáří se víc než jiné období může vyznačovat soudností, moudrostí a prozíravostí.

Starý člověk má dosáhnout moudrosti, moudrostí se řídit a moudrost předávat. Celou svou autoritu podpírá získanou moudrostí. A tato moudrost je prospěšná svému nositeli i celé společnosti. Není ale samozřejmá, nedostaví se sama s věkem. K moudrosti je třeba vlastního úsilí a ochoty nechat na sebe působit ducha Božího. Písmo několikrát zdůrazňuje, že moudrost je darem Božím: „*Neboť moudrost dává Hospodin, poznání i rozumnost pochází z jeho úst.*“[172] Moudrost není automaticky průvodním jevem stáří, Duch Hospodinův a plnění jeho zákona (strach před Hospodinem) jsou spolehlivější zdroje moudrosti než věk.

Boží moudrostí se nechali vést velké postavy židovského národa – Abrahám, Jákob, Mojžíš a další. Hodnotu moudrosti zná král Šalamoun, který o ni prosí Boha.[173] A „*Šalomounova moudrost převýšila moudrost všech synů dávnověku i všechnu moudrost egyptskou.“*[174] Bůh mu k moudrosti přidal i bohatství a slávu.

Boží moudrostí inspirovaní učitelé židovského národa nabádali k poslušnosti a věrnosti smlouvě s Hospodinem, k dodržování mravních zákonů.

Žalm 92 svědčí o důsledcích moudrého a spravedlivého jednání. Říká: *„Spravedlivý roste jako palma, rozrůstá se jako libanonský cedr (...) ještě v šedinách ponesou plody, zůstanou statní a svěží, aby hlásali, že Hospodin je přímý.*“[175]

---

[172] Přísl 2,6

[173] *„Dej mi tedy moudrost a umění, abych dovedl před tímto lidem vycházet a vcházet. Vždyť kdo by mohl soudit tento tvůj lid, jenž je tak četný? Bůh Šalamounovi řekl: „Protože máš na srdci toto a nežádal jsi bohatství, skvosty ani slávu, ani bezživotí těch, kdo tě nenávidí, ba nežádal jsi ani dlouhý věk, ale požádal jsi pro sebe o moudrost a umění, jak soudit můj lid, nad nímž jsem tě ustanovil za krále, budou ti dány moudrost a umění, ale dám ti i bohatství, skvosty a slávu, takže se ti nevyrovná žádný z králů, kteří byli před tebou, ani těch, co přijdou po tobě*.“ (2 Pa 1,10 -13)

[174] 1Kr 5,10

[175] Srov. Ž 92, 13,15-16

Moudrost je seniorům připisována i v Novém zákoně. Lukášovo evangelium začíná tím, že nám představí dva staré lidi, Zachariáše a Alžbětu, rodiče Jana Křtitele. Oba byli spravedliví před Bohem, žili bezúhonně a ukázala se na nich milost Boží. Dále nám Lukáš ukazuje příklad Simeona a Anny, kteří poznali pravý význam dítěte Ježíše.[176] Simeon byl spravedlivý a bdělý k hlasu Ducha svatého, Anna byla příkladem zbožnosti.
Vidíme, že moudrost je vysoce hodnocena. Pravá moudrost je od Boha, který dává rozlišovat mezi dobrem a zlem.[177] Spočívá v bázni před Hospodinem a v plnění Zákona.[178]
V NZ je kladen je tento požadavek moudrosti upřesněn. Moudře se chovají ti, kdo jako děti přistupují k Bohu s důvěrou a láskou následují příkladu Ježíše Krista.[179]

Shrnutí: Předností stáří by měla být moudrost. Starý člověk má dozrát do moudrosti, která nepřichází sama s věkem, ale která je darem od Hospodina a také výsledkem vlastního usilování o moudrost. Senior má dosáhnout moudrosti, moudrostí se řídit a moudrost předávat.

5.2.3 Poslání a úloha stáří

Stáří je vnímáno jako doba, kdy člověk dosáhl životní moudrosti a má být proto ctěn od těch, kterým může tuto moudrost předávat. „*Soudnost je ozdobou šedinám a umění poradit vlastností starších. Jak ozdobí moudrost starce, prozíravá rada vážené lidi! Korunou starců jsou bohaté zkušenosti a jejich chloubou bázeň před Hospodinem.“*[180]
Obdobně nabádá Job: *„Ať promluví léta, ti, kteří mají let mnoho, ať s moudrostí seznamují.*

[176] Srov. FIŠER: op. cit., 21.
[177] Srov. 1 Král 3,9
[178] Srov. Sir 19,20
[179] Srov. Mt 18,2-4
[180] Sír. 25,4-6

Avšak je to duch člověku daný, dech Všemocného, jenž lidi činí rozumnými.“[181] Moudrost, odpovídající pokročilému věku, dodává váhy starcovu slovu.[182]

Staří lidé jsou též nositeli tradice. Za svůj věk nasbírali hodně zkušeností a jejich rady jsou osvědčené: „*Jen se zeptej předešlého pokolení, a co vyzkoumali jejich otcové, buď hotov slyšet.“*[183] Také: „*Nestraň se rozhovorů starců, kteří se též učili od svých otců, nebo˘u nich se naučíš rozumnosti, a tomu, jak odpovídat, když je třeba.“*[184] Právě starší připomínali Izraelitům události zkušenosti s Hospodinem, která jejich život proměnila. Vyvolený národ věřil tím, že si pamatoval, a pamatoval si tím, že věřil, a Mojžíš mu ukládal, aby nezapomínal na to, co viděl a slyšel.[185] Pro růst ve víře je třeba si stále připomínat, co Hospodin dělal a dělá pro člověka, že je Otcem, který jej nosí v srdci.[186] Stáří je čas, kdy má člověk vyprávět o Božích skutcích. Vyprávět o Bohu a jeho velké lásce ke člověku. O tom, jak se v dějinách projevovala Boží láska a jak se projevovala v mém konkrétním případě.

Shrnutí: Z předchozího vyplývá, že úkolem seniorů v Písmu svatém je dosáhnout moudrosti ve vztahu k Bohu, k sobě i k ostatním lidem. A tuto moudrost mají předávat mladším. Být příkladem a přínosem pro své okolí. A úkolem mladších je pečovat o starší lidi, projevovat jim úctu, pozorně jim naslouchat a nechat se poučit.

5.2.4 Strasti ve stáří

Bible nezastírá, že stáří je též spojeny s úbytkem sil a dalšími neblahými projevy. Přijdou dny, ve kterých „*nemáme zalíbení*“, jak o tom píše Kazatel ve dvanácté kapitole, a člověk hledá oporu v Hospodinu: *„Nezamítej mě v čas stáří, neopouštěj mě, když*

[181] Jb 32,7-8
[182] Srov. Sir 25,4
[183] Jób 8,8
[184] Sír 8,9
[185] Srov. CENCINI Amedeo: *Život jako dějiny, víra jako paměť*. In *Amerai il Signore Dio tuo. Psicologia dell'incontro con Dio*, Bologna 1992. Dostupné na WWW: http://www.fatym.com/abcd/k/000173.htm
[186] Iz 49,15-16

pozbývám sil. Nevzdaluj se ode mě, můj Bože, na pomoc mi pospěš!"[187] Volání k Hospodinu obsahují prosby o pomoc a požehnání, ale i sliby hlásat Boží slávu: „ *Od mladosti, Bože, jsi mě vyučoval, a já dosud oznamuji tvoje divy… „Ani ve stáří a v šedinách mě, Bože, neopouštěj, dokud neseznámím toto pokolení se skutky tvé paže a s Tvou silou všecky, kteří přijdou."*[188]

Odpovědí jsou Boží zaslíbení: *„Já sám až do vašeho stáří, do šedin vás budu nosit. Já jsem vás učinil a já vás ponesu, budu vás nosit a zachráním."*[189] Bůh skrze proroka Izajáše slibuje ochranu a opatrování svému věrnému izraelskému lidu až do jeho stáří. Vyjadřuje tak láskyplný vztah, zaslíbení, že vždycky, i ve stáří bude stát při člověku a obdaří ho láskou. Jsi můj, stvořil jsem tě a postarám se o tebe.

Shrnutí: Bible nezastírá, že stáří provází i některé neblahé projevy. Ale zároveň učí, že v každé situaci se člověk může obracet na Hospodina, který je věrný a neopouští člověka v těžkých chvílích.

5.2.5 Shrnutí celé přednášky

Stáří je v Písmu svatému chápáno jako věk, který má své přednosti a své poslání. Právě v tomto období má zúročit to, co během života nastřádal. Úkolem stáří je dosáhnout moudrosti a tuto moudrost dál předávat. A přesto, že stáří je provázeno různými strastmi, člověk se může obracet na Hospodina, který jej neopouští.

Dotazy

Řízená diskuse na dané téma: Možnost pro každého, aby sdělil své vlastní poznatky a postřehy k tématu

[187] Ž 71,9.12
[188] Ž 71,17 -18
[189] Iz 46,4

Doporučení;

Příští přednáška bude na téma *Bůh, první učitel a vychovatel* a jako přípravu doporučuji přečíst v Písmu svatém:

Genesis 1-2

Deuteronomium 8

Jan 1,1-19

Závěrečná modlitba:

Otče, děkujeme Ti, že s námi počítáš v každém období našeho života, že máš pro každého z nás připravený úkol, který nás může přivést blíže k plnosti bytí i k našim bližním.

Prosíme, stůj při nás, abychom rozpoznávali, v čem můžeme být užiteční a neodmítali příležitosti, které nám dáváš. Prosíme, vybavuj nás k tomu vším potřebným a veď nás svým svatým Duchem. Amen

Rozloučení

5.3 Bůh, první učitel a vychovatel

Přivítání

Modlitba:

Bože, přicházíme k Tobě, protože u Tebe nacházíme pramen žití i důvod k radosti v každém čase. Ty nás vodíš po dobrých cestách našich dní, když se Tebou necháváme vést. Radujeme se z toho, že nás zveš vždy znovu k obecenství naplněnému Tvou přítomností, k sdílení Tvých dobrých darů, ke slyšení slova života. Děkujeme, že jsi nám seslal Toho nejlepšího Pastýře, který neváhal položit za nás i život, aby nás zachránil od zlého a přivedl nás k novému společenství s Tebou. Díky Kristovu příkladu smíme všichni společně hledat Tvé království a jeho spravedlnost i v našem zmateném světě.
Prosíme, veď a proměňuj nás svým svatým Duchem i nadále, udávej směr naším životům a naplňuj nás vděčnou radostí, abychom Tě chválili na každém kroku a s každým svým skutkem vyznávali, že Ty jsi Pán. Amen.

5.3.1 Seznámení s tématem

Celá Bible nám vypráví příběh o neuvěřitelné lásce, kterou Hospodin chová vůči člověku. Je původcem jeho života a starostlivým Otcem. V dnešní přednášce si připomeneme, jak Bůh provází člověka dějinami, pečuje o něho a vychovává ho. Vyzvedává jej k sobě, do svého společenství.
Nejprve si ale stručně připomeneme obsah minulé přednášky

Shrnutí minulé přednášky

Stáří je v Písmu svatému chápáno jako věk, který má své přednosti a své poslání. Právě v tomto období má člověk zúročit to, co během života nastřádal. Úkolem stáří je dosáhnout moudrosti a tuto moudrost dál předávat. A přesto, že stáří je provázeno různými strastmi, člověk se může obracet na Hospodina, který jej neopouští.

5.3.2 Bůh člověka volá

Způsob, jakým Bůh dává najevo svoji lásku ke člověku je fascinující. Přesto, že člověk ani nedokáže ocenit velikost Boží lásky, od které všechno pochází a ke které všechno směřuje. Bůh se s nekonečnou trpělivostí stále znovu a znovu sklání k člověku a pomáhá mu napravit, co pokazil. Boží vztah ke každému člověku je osobní: *Povolal jsem tě tvým jménem, jsi můj.“*[190]

Bůh vystupuje ve vztahu k člověku, jako moudrý pedagog. Postupně s ním probírá jednotlivé lekce jeho života, nechává ho zrát, a se zráním člověka zvyšuje své požadavky. Když přijde čas, dává mu Desatero přikázání, jako pomoc a ukazatel pro život.(Jan Heller jej nazývá „Boží pomoc na cestě pouští života:“ Ale nejedná se jen o Boží pomoc. Desatero je také výzva, nebo způsob, jak reagovat na Boží nabídku.) Přijímá člověka s trpělivostí, dává mu možnost, aby dozrál a získal vůči němu lásku a důvěru. Už při čtení prvních kapitol knihy Genesis je možné poznat, jaké má Hospodin s člověkem úmysly. Bůh stvořil člověka ke svému obrazu[191] a člověk má postupně do jeho obrazu dorůstat. Bůh ho na základě vztahu vede, osvobozuje, ale také nechá upadnout, je-li to ku prospěchu člověka. Blahodárnost Boží výchovy shrnuje žalmista ve větě:„*Blaze muži, jehož Hospodine, káráš, jehož svým zákonem vyučuješ*.“[192] Svatý Pavel zdůrazňuje synovství, které je člověku dáno Otcem: „*Bůh s vámi jedná jako se svými syny. Byl by to vůbec syn, kdyby ho otec nevychovával?“*[193] Bůh už ve Starém zákoně dává člověku poznat, že je se svým lidem a vždycky bude. „*Hle, já jsem s tebou. Budu tě střežit všude, kam půjdeš (…). Nikdy tě neopustím, ale učiním, co jsem ti slíbil."*[194] Bůh člověka nikdy neopustil, přesto, že mu člověk byl mnohokrát nevěrný, zapomínal na Hospodina a obracel se k jiným bohům.

---

[190] Iz 43,1
[191] Gn 1,26-27
[192] Ž 94,12
[193] Žd 12,7
[194] Gn 28,15

Shrnutí: Bůh stvořil člověka z lásky a volá jej do společenství. Moudře jej vede, vychovává a učí ho dorůstat do obrazu Božího, pro který byl stvořen. A přesto, že člověk mnohokrát zklame a je Hospodinu nevěrný, Hospodin je věrný vždycky a stále znovu to s člověkem zkouší. A záleží jen na člověku, jestli si dá říci a nechá se vést.

5.3.3 Ježíš – učitel a vychovatel

„Mnohokrát a mnoha způsoby mluvil Pán v minulosti k našim předkům skrze proroky. V této poslední době však promluvil skrze svého Syna.“[195]

Důvod, proč Ježíš přišel na svět je v Boží lásce. Přesto, že se člověk nesčetněkrát přesvědčil o Hospodinově spolehlivosti a lásce, nedokáže obstát. Není schopen jednat podle Boží vůle, nedokáže dodržovat pravidla, daná Hospodinem. Bůh vidí, že si člověk sám nedokáže poradit, proto se za ním vydává ve svém Synu. Sestupuje na zem, a sám člověk, vstupuje s člověkem do přímého kontaktu. Ježíš přichází sdělit lidem, jak žít podle Božích představ, protože on je tím, kdo zná Boha nejlépe, on, který *„přichází z náruče Otce.*“[196] Ježíš je cestou, která vede k Otci.[197] Žádný jiný učitel toto poznání nemůže tak zprostředkovat, jako Ježíš, sám „*obraz neviditelného Boha*.“[198] Ježíš tedy přichází, aby nás dovedl až k plnému poznání, za hranice tohoto času. Mluví o spáse jako o návratu do Otcova náručí, vyhledává všechny, i ty, jež ostatní považují za „ztracené.“ Svoji dobrotou a milosrdenstvím, ale především svým sebedarováním ukazuje, že Bůh je Bohem lásky. *„Nikdo nemá větší lásku než ten, kdo položí život za své přátele*.“[199] Není to jen gesto, Ježíš jde na smrt doopravdy, jenom aby nám dokázal, a abychom my pochopili, že jeho láska opravdu nezná hranic. Základem nové etiky jsou Ježíšova slova, jeho učení a jeho postoje, zkrátka celé evangelium. Toto evangelium není jen souhrn dobrých rad, nebo

[195] Žd 1,1-2
[196] J 1, 18
[197] Srov. J 14,6-10
[198] Kol 1,15
[199] J 15,14

příkazů, ale je to pozvání pro člověka, aby otevřel srdce Boží lásce, Boží výzvě.[200] Ježíš dalece překonává možnosti spravedlnosti podle Zákona; nespokojí se s určitým formálně správným jednáním, vyžaduje bezvadný vnitřní postoj. Vrcholem jeho požadavku je nenásilí a láska k nepřátelům. Za vzor takové lásky je dáván sám nebeský Otec, který „*dává vycházet svému slunci na zlé i dobré a sesílá déšť spravedlivým i nespravedlivým.*“[201] Nakonec Ježíš shrnuje závratný požadavek své etiky*: „Vy pak buďte dokonalí, jako je dokonalý váš nebeský Otec!*“[202] *„Budete syny Nejvyššího – přijmete důstojnost Božích synů.*“[203] Odplata tedy není věcná cena, ale osobní vztah s Bohem, který je možno získat jenom přijetím Božích pravidel. Ovšem toto synovství je už nyní přítomnou realitou.[204]

Ježíšovo učení nezačíná diktováním jednotlivých předpisů, nepronáší výroky, vzdálené skutečnému životu.[205] Ježíš přichází s láskou a v jeho slovech je moudrost. Boží zákon vpisuje do srdce lidí. Mají si ho zamilovat a vnitřně se s ním ztotožnit. Člověk musí opět vyjít. Ale ne jako Abrahám a Mojžíš,[206] tentokrát se nejedná o to, vypravit se do jiné země, ale vyjít ze sebe (obrátit se, změnit smýšlení, opustit vyježděné koleje) a následovat (přilnout, milovat).

Obrácení (metanoia) spočívá v úplné změně smýšlení a jednání. U Ježíše je obrácení nutné ke vstupu do Božího království. Pouze v odevzdanosti Bohu, který nás vnitřně přetváří, je možné doufat ve spásu. „*Jestliže se neobrátíte a nebudete jako děti, nevejdete do království nebeského.*“[207] Obrácení je celoživotní proces. Umožňuje přiblížení se Bohu, dává možnost nechat na sebe blahodárně působit Jeho slovo. Bůh má úctu k člověku a poslušnost si nevynucuje. Bůh nemá poddané, ale děti, které vede k dospělosti. Důvěřovat Hospodinu je čin spravedlnosti vůči Bohu. Je uznáním jeho

[200] Srov. LAW Philip: *Moudrost Ježíšova*. Kostelní vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1997, 9.
[201] Mt 5,45
[202] Mt 5,48
[203] Sir 4,10
[204] Srov. Mt 5,1; Ef 5,1
[205] Srov. LAW: op. cit., 8.
[206] Gn 12, 1-2; Ex 3,10
[207] Mt 18,3

velikosti a přejícnosti. Následovat znamená nechat se vést tím, komu důvěřuji a snažit se mu co nejlépe rozumět. Všichni jsme zváni do nebe a Bůh dělá všechno po to, abychom se u něho sešli. Každému zvlášť nabízí své přátelství a každému osobně otevírá náruč.
„To je mé přikázání, abyste se milovali navzájem, jako já jsem miloval vás.“[208] Toto jsou velká slova od Ježíše a také velký požadavek, víme-li, že jeho láska šla až na smrt. Toto přikázání milovat je prvním a největším přikázáním.[209] Kdo se snaží poměřovat své skutky a svá slova láskou, jedná podle Ježíšova přikázání.

„Čas se naplnil, Boží království se přiblížilo. Obraťte se a věřte evangeliu!“[210] Ježíšova slova a skutky nejen ohlašují, ale také přinášejí a uskutečňují Boží království.
Proto, že Ježíš je hluboce ztotožněn se svým dílem, může se výraz *„věřit evangeliu“*vyjádřit také: *„věřit Ježíšovi,“*tj. postavit na něm svoji existenci, svěřit mu svůj život, zvolit ho za svého životního vůdce. Znamená to vzít si Ježíše za příklad a normu svého chování. Sám k tomu vyzývá, když říká všem: „ *Pojďte ke mně všichni, kdo se lopotíte a jste obtíženi a já vás občerstvím. Vezměte na sebe jho a učte se ode mě, neboť jsem tichy a pokorný srdcem, a naleznete pro své duše odpočinek. Vždyť mé jho netlačí a mé břemeno netíží.*“[211] Ježíš nám nabídl své přátelství. A přátelství znamená společné sdílení života, směřování ke stejnému cíli. A toto přátelství je tak podivuhodné, že stojí za to přizpůsobit mu celý život. Žít tak, aby byl život dobrou přípravou na setkání s Bohem a na život věčný. V tom je smysl pozemského života.

Shrnutí: Bůh chce tak moc člověka zachránit, že ve svém synu přichází na svět, aby sám člověka vedl a naučil, jak má žít, podle Božích představ. Od člověka požaduje změnu smýšlení,[212] obrácení[213] a následování.[214] Na prvním místě ale je požadavek milovat: „*jako já jsem miloval vás.“*Láska neodsuzuje, nezavrhuje[215] a nemá předsudky.[216] Žít podle

[208] J 15,12
[209] Srov. Mk, 12,33; 1 J 4,11; 1 J 4,20
[210] Mk 1,15
[211] Mt 11,28-30
[212] Ef 4,23; F(p) 2,5
[213] Ez 18,32; L 11,32; L 22,32; Sk 2,38; Sk 3,19
[214] Mt 16,24; Mk 8,34; L 18,22; J 1,43; J 8,12; J 12,26; J 21,22
[215] Lk 6,37; J 8,2-11; Mt 9,13

Ježíšova příkladu v sobě zahrnuje i povinnost svědčit slovem i skutkem, podle Ježíšovy výzvy: Jděte do celého světa a kažte evangelium všem.[217] A na pomoc k tomuto úkolu posílá Ducha svatého: *„Až na vás sestoupí Duch svatý, dostanete moc a budete mými svědky v Jeruzalémě, v celém Judsku a Samařsku, ano až na konec země“*[218]

5.3.4 Shrnutí celé přednášky:

Bůh stvořil člověka z lásky a ke svému obrazu. Protože mu záleží na tom, aby jej přivedl do společenství se sebou, provází jej celými dějinami, vychovává a napomáhá jeho růstu. Když přijde čas, sám v Ježíši přichází na zem a stává se člověkem. Vyučuje a svá slova doprovází znameními, zázraky. Nakonec se z lásky ke člověku nechá ukřižovat. Od člověka žádá, aby se obrátil a následoval jej. Ukázal mu jak. Má dělat to, co dělal Ježíš. Svědčit slovem i skutkem, celým svým životem. *„Jděte tedy, získejte za učedníky všechny národy, křtěte je ve jménu Otce i Syna i Ducha svatého a učte je zachovávat všechno, co jsem vám přikázal“*[219]

Dotazy

Řízená diskuse na dané téma: Možnost pro každého, aby sdělil své vlastní poznatky a postřehy k tématu

Doporučení;

Příští přednáška bude na téma *Senior a jeho poslání v církvi a ve farnosti* a jako přípravu na ni doporučuji přečíst v Písmu svatém:

Matouš 25,40

Matouš 28,18-20

---

[216] Lk 10,25-37
[217] Srov. Mt, 28,19; Mk 16,15; Lk 10,3
[218] Sk 1,8
[219] Mt 28,19-20

Marek 16,20
Římanům 8,15-17
Filipským 4,8
Titovi 2,2-5
První list Tesalonickým 1,3

Závěrečná modlitba:

Bože, jsi silný a mocný, radujeme se z toho, že se nám dáváš poznat jako naše útočiště a pevná skála, na které můžeme bezpečně založit své životy. Toto vědomí nás přeneslo přes mnohé těžké chvíle našich životů, kdy jsme marně hledali pomoc u lidí a útěchu v moudrosti světa. Děkujeme, Pane, že jsi vždy s námi.
Společně ještě prosíme: Otče náš…

Rozloučení[220]

[220] V této kapitole jsou převzaté pasáže z mé bakalářské práce:
MORAVCOVÁ Marie: *Téma smlouvy v biblické tradici*. Bakalářská práce, Hradec Králové, 2008.

5.4 Senior a jeho poslání v církvi a ve farnosti

Přivítání

Modlitba:

Pane, děkujeme Ti, za své životy. Děkujeme, že nám dáváš radost z naší práce, učení a objevování nových věcí, naplňuješ nás láskou a nadějí, pomáháš nám žít ve společenství a spolupráci s ostatními, učíš nás nebát se zloby a závisti. Děkujeme, že jsi nám vždy nablízku, že nacházíš vždy nové možnosti, jak nás oslovit a obdarovat. I dnes chceš být uprostřed nás a naplnit nás vším, čeho se nám stále znovu nedostává: svým pokojem, obětavou láskou a vírou. Prosíme, pomoz nám, abychom se i dnes mohli znovu ujistit o tom, že to s námi myslíš dobře a že se na Tebe můžeme cele spolehnout. Amen.

Dnes začneme tím, že si nejprve zopakujeme minulou přednášku

Opakování minulé přednášky

Bůh stvořil člověka z lásky a ke svému obrazu. Protože mu na něm záleží, věnuje mu velkou péči, stará se o něho a vychovává. Dává mu Desatero, které mu má sloužit jako ukazatel dobrého života. Protože člověk je stále nechápavý, přichází Bůh na svět skrze svého syna Ježíše Krista a stává se člověkem. Vyučuje a svá slova doprovází znameními, zázraky. Jeho láska jej dovede až na kříž. Ježíš od člověka žádá, aby se obrátil a následoval jej. Ukázal mu jak. Má dělat to, co dělal Ježíš, má jednat podle jeho příkladu. Svědčit slovem i skutkem, celým svým životem. Kristus stále volá dělníky na vinici Páně. „Jděte do celého světa…“

5.4.1 Uvedení do tématu

S tím můžeme navázat na dnešní přednášku. Křesťan nemá nikdy stát stranou, ať je v jakémkoli věku, pokud mu to možnosti a schopnosti dovolí. Výzvu „jděte do celého světa“ je třeba brát vážně. Každý člověk, seniory nevyjímaje, je poslán do společnosti ostatních lidí, věřících i nevěřících s úkolem svědčit. Člověk je poslaným od Boha, je vyslancem ve věci Boží. A tím vyslancem je doživotně. Seniorova úloha v církvi je tedy jasná, ačkoli s přibývajícím věkem se může proměňovat v závislosti na vlastních možnostech.

5.4.2 Úkol laiků – seniorů v církvi

Papež Jan Pavel II. v jedné ze svých promluv (kterou cituje Fišer [221]), zdůraznil potřebnost a důležitost seniorů v křesťanském společenství. Rozvažuje nad tím, že právě stáří je dobou, v níž se mnoho lidí přibližuje Bohu. Křesťanské společenství se pro ně stává oporou, a oni sami jsou určeni k tomu, aby církev obohacovali svými vědomostmi, znalostmi, zkušenostmi, modlitbou a různými činnostmi. Jan Pavel II. končí svoji promluvu těmito slovy: *„Je dlužno dodat, že i stáří je darem, který vybízí ke vzdávání díků: darem pro samého starého člověka, pro společnost i pro církev.“* [222]

Senior, tedy člověk, který se dožil určitého věku, by měl symbolizovat člověka, plného moudrosti a bázně Boží, který je svědkem tradice víry,[223] učitelem života[224] a nositelem lásky.[225] Žalmista k tomu říká: "*Ještě v šedinách ponesou plody; zůstanou statní a svěží, aby hlásali, že Hospodin je přímý, skála má a podlosti v něm není*!"[226]

---

[221] Srov. FIŠER Zdeněk Cyril: *Dobrodružství třetího věku*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1996, 21-22. (Celý text v Příloze č. 6.)
[222] Tamtéž.
[223] Srov. Žl 44,2; Ex 12,26–27
[224] Srov. Sir 6,35; 8,11–12
[225] Srov. Jan Pavel II., *CHRISTIFIDELES LAICI: O povolání a poslání laiků v církvi a ve světě*. Praha: Zvon dostupné z WWW: http://www.farnoststrasnice.cz/doky/e-knihovna/christifideles-laici.pdf
[226] Žl 92,15–16

Na staré lidi tedy nelze nahlížet jako na zbytečné a obtížné, ale jako na ty, kteří „*i ve stáří nesou plody*," tedy nejen zůstávají plodnými, ale právě teď zúročují zkušenosti a znalosti celého života. Úkolem církve je seniory podporovat a podněcovat k činnosti. Církev má za povinnost, ubezpečovat seniora v tom, že i on, přes svou únavu má za povinnost předávat Boží slovo a zvěstovat tajemství jeho věčné přítomnosti v dějinách.[227]

Úkol laiků – seniorů v církvi vychází z povolání všech křesťanů: *„Křesťané jsou lidé, kteří byli křtem vtěleni do Krista, stali se Božím lidem, a z toho důvodu jsou účastni, každý svým způsobem, Kristova úřadu kněžského, prorockého a královského podle svého povolání a poslání, které svěřil Bůh církvi, aby je plnila ve světě.*"[228] Všichni křesťané se tedy podílejí na poslání církve, každý svým způsobem a podle svého povolání. Křtem byli přivtěleni ke Kristu a stali se Božím lidem, tím se též stali účastni Kristova kněžského, prorockého a královského úřadu.[229] Mají přispívat k tomu, aby:*„svět byl naplněn Kristovým duchem a účinněji dosáhl svého cíle ve spravedlnosti, lásce a míru."* [230]
Posláním každého laika a tedy i laika seniora je, vlivem přijatých darů, být svědkem a také živým nástrojem poslání církve.[231]*„Činnost laiků v církevních společenstvích je tak nutná, že bez nich apoštolát pastýřů ve většině případů nemůže dosáhnout svého plného účinku."* [232]

Shrnutí: Senior je důležitým a pravoplatným členem církve, jeho nasazení je cenné pro život celé církve.

5.4.3 Zapojení seniorů ve farnosti

Senioři tvoří nemalou část farníků. Vzhledem k tomu, že do důchodu se odchází ve věku, kdy se člověk cítí ještě v poměrně dobré kondici, nachází se v situaci, kdy je schopen

[227] Srov. Papežská rada pro laiky: *Důstojnost seniora a jeho poslání v církvi a ve světě.* Praha: Česká biskupská konference, [Z 1. 10. 1998], 2010.
[228] KKC, č. 871.
[229] Srov. LG, č. 31.
[230] Srov. LG, č. 36.
[231] Srov. LG, č. 33.
[232] KKC, č. 900.

je ještě vykonat mnoho dobrého, a také touží po tom, něco vykonat, být užitečný i pro druhé.

Jsou ale i senioři, jejichž zdravotní stav jim nejen nedovoluje další práci pro danou společnost, ale naopak, potřebují laskavé ošetřovatele. A nestačí pečovat o ně jen po stránce tělesné, ale i po stránce duchovní. Máme tedy dvě základní skupiny seniorů, Opatrný mluví o „*seniorech pastorujících a seniorech pastorovaných*.“[233]

5.4.4 Senioři pastorující

Podílet se na pastoraci znamená kráčet v Kristových šlépějích, mít „*podíl na činné Kristově lásce.*“[234] Po příkladu Ježíše být všímaví a dokázat s láskou a pochopením reagovat na potřebnost ostatních lidí. Senioři, kteří se snaží žít duchovně, většinou mají touhu být užiteční, i když jiným způsobem než dříve.[235] Senioři by se měli aktivně zapojovat do pastorační činnosti. Jejich zkušenosti jim dávají nadhled a dostatek volného času jim dává prostor k naslouchání.

Setkávání a sdílení se s druhými obohacují i pastorujícího seniora a dávají mu zakusit pocit radosti a naplnění. Senior může ještě mnoho dobrého vykonat, a jemu samému práce pro společenství dává důležitou roli, která jej zbavuje pocitu zbytečnosti a může působit např. jako prevence proti samotě.

Shrnutí: Senioři pastorující kráčí po stopách Krista a po jeho příkladu se obrací s láskou k potřebným a s pochopením k jejich problémům.

---

[233] OPATRNÝ Aleš: *Senioři v církvi – pastorovaní a pastorující.* Přednáška pro Celostátní setkání animátorů seniorských společenství, Hradec Králové, 22. listopadu 2007.
[234] Tamtéž.
[235] Srov. DAVANZO Guido: *Stáří.* Praha: Karmelitánské nakladatelství. Dostupné z WWW: http://www.vira.cz/Texty/Knihovna/III-Stary-clovek-a-spolecenstvi-viry.html

5.4.5 Senioři pastorovaní

Další skupinou seniorů, a neméně důležitou jsou senioři pastorovaní. Na tuto skupinu nemá být zapomínáno, i oni mají, přes svůj těžší úděl svoje poslání. Tito senioři, odkázaní na druhé mohou učit pokoře a vyrovnanosti se životem. Naplňovat jejich fyziologické potřeby nestačí, jejich duchovní potřeby se zvýrazňují a stávají se naléhavějšími právě v tomto věku. A pastorační péčí se rozumí právě péče o duchovní směřování. Mezi materiály 2. zasedání Plenárního sněmu Katolické církve patří i text „Život a poslání křesťanů v církvi a ve světě". Podle tohoto dokumentu „*smyslem pastorace nemocných a seniorů je vnášení křesťanského pohledu na nemoc a stáří, lidská a křesťanská pomoc v péči o zdraví a v boji s nemocí a umožnění aktivního a smysluplného prožití stáří.*" [236] Opatrný říká, že pastorační činnost by měla vycházet ze skutečných potřeb seniorů, z nichž zmiňuje hodnotnou náplň života, zachování kontaktů se současností, dořešení minulosti. [237] Dále uvádí, že pastorační péče může být i součástí sociální práce. V pastorační péči, která je poskytována v rámci sociální práce, jde o „doprovázení člověka, kterému pomáháme k co nejlepšímu a lidsky důstojnému zvládnutí jeho životní situace."[238] Ale i přitom je třeba vycházet z toho, že každý člověk má duchovní rozměr, tedy se nesmí opomíjet „*objevovat duchovní dimenzi ve všech starostech, strastech a úkolech člověka, které se ho hlouběji dotýkají*." [239]

Langer rozlišuje v pastoraci seniorů čtyři dimenze: stáří – duchovní péče, stáří – vzdělání, stáří – politika (podpora důstojných podmínek pro život), stáří – pomoc (služba v nemoci a nemohoucnosti).[240] Pastorace se nemá být soustředěna pouze na členy církve, ale měla by být otevřena pro všechny, kteří o ni projeví zájem. A právě senior se na této službě může významně podílet.

---

[236] *Život a poslání křesťanů v církvi a ve světě.* Plenární sněm katolické církve v ČR, 2005, 71-72.
[237] Srov. OPATRNÝ Aleš: *Senioři v církvi – pastorovaní a pastorující.* Přednáška pro Celostátní setkání animátorů seniorských společenství, Hradec Králové, 22. listopadu 2007.
[238] OPATRNÝ: op. cit.
[239] Tamtéž.
[240] Srov. LANGER Karl: *Pastorace seniorů v Rakousku*. In *Alter und Altern in der Kirche Österreichs.* Přednáška pro Celostátní setkání animátorů seniorských společenství, Hradec Králové, 22. listopadu 2007.

Shrnutí: Senioři pastorovaní mohou učit pokoře a vyrovnanosti. Jejich duchovní potřeby nesmí být opomíjeny, ale má jim být věnována všemožná péče.

5.4.6 Konkrétní možnosti zapojení seniorů ve farnosti

Je mnoho způsobů, jak se mohou senioři podílet na životě farnosti.

Senioři se mohou a mají aktivně podílet *na apoštolátu*: „Jděte i vy...“ Hlásat Krista svými slovy, skutky a celým životem.[241] Apoštolát se může odehrávat na různých úrovních a v rozličném prostředí. Například v rodině, či ve společenství. Laici mají ve farnosti spolupracovat se svými kněžími a podle svých sil podporovat apoštolskou a misijní činnost své církevní rodiny. Mohou přispívat k hlásání evangelia jako katecheti. Také se mohou zapojit do biblického, nebo sněmovního kroužku, pracovat s různými skupinami farníků. Navštěvovat osamělé a nemocné, vytvářet malá společenství za účelem společného modlení, nebo studia Bible.

Z přikázání lásky vychází i *charitativní činnost*, na které se mohou senioři podílet. Nechat se vést láskou: *„Cokoli jste udělali pro jednoho z mých nejposlednějších bratří, pro mne jste udělali.“*[242] Velká část seniorů má ještě dostatek sil a energie, ale též volného času, což mohou nabídnout jako dobrovolníci při různých programech (služby u nemocných a umírajících) sbírky a třídění oblečení pro běžence a bezdomovce, pomoc při charitativních akcích a sbírkách apod.). Laici jsou vyzýváni k tomu, aby vysoce hodnotili a podle svých možností podporovali díla lásky a akce sociální pomoci, a to soukromé, veřejné i mezinárodní. [243]

Mohou se zapojovat do *přípravy duch. programu* v kostele výběrem písní, sborovým zpěvem, atd.

Nabídky *kulturních a vzdělávacích akcí* – senioři se mohou podílet na výběru a organizování různých přednášek, tematických výstav (Dny Bible, vánoční a velikonoční

[241] Srov. AA, č. 6.
[242] Srov. AA, č. 8.
[243] Srov. AA, č. 8.

výstavy), přispívat do farního časopisu, podílet se na organizaci zájezdů (na poutní místa, na místa historicky důležitá, zajímavá, atd.), výletů (cyklo i pěší výlety po okolí). Dále mohou mít účast na dnech farnosti, které jsou náročné na organizaci, přípravu programu a chystání občerstvení.

Dalším a důležitým je jejich *podíl na údržbě a úklidu* (v kostele, kolem kostela, farní zahrada, péče o květinovou výzdobu)

Důležitým *předpokladem aktivního podílu laiků – seniorů na životě farnosti* je jejich náležité vzdělání a duchovní formace. Senioři mají být především subjekty vzdělávacích aktivit, protože mají řadu zkušeností. Mohou se tak stát učiteli víry, života, vztahů.

Shrnutí: Je mnoho způsobů, jak se zapojit do života farnosti, a každý, kdo o to stojí, si najde způsob, jak prospívat své farnosti. Aktivní činnost seniorů obohacuje celou farnost i je samé.

5.4.7 Shrnutí celé přednášky

Senior je důležitým a pravoplatným členem církve, jeho nasazení je cenné pro život celé církve. Senioři v církvi mohou být pastorovaní nebo pastorující. Senioři pastorovaní mohou učit pokoře a vyrovnanosti. Jejich duchovní potřeby nesmí být opomíjeny, ale má jim být věnována všemožná péče. Senioři pastorující kráčí po stopách Krista a po jeho příkladu se obrací s láskou k potřebným a s pochopením k jejich problémům.

Je mnoho způsobů, jak se zapojit do života farnosti, a každý, kdo o to stojí, si najde způsob, jak prospívat své farnosti. Aktivní činnost seniorů obohacuje celou farnost i je samé.

Konkrétně ve farnostech je mnoho možností, jak využít jeho zkušeností a sil.

5.4.8 Shrnutí celého cyklu

Dlouhý život je v Písmu svatém chápán důsledek Boží přízně. Staří lidé jsou pod ochranou Hospodina. Hospodin žádá pro staré lidi úctu a péči. Stáří je ale v Písmu také

chápáno jako jako věk, který má své přednosti a své poslání. Právě v tomto období má zúročit to, co během života nastřádal. Úkolem stáří je dosáhnout moudrosti a tuto moudrost dál předávat. A přesto, že stáří je provázeno různými strastmi, člověk se může obracet na Hospodina, který jej neopouští.

Bůh stvořil člověka z lásky a ke svému obrazu. Protože mu záleží na tom, aby je přivedl do společenství se sebou, provází jej celými dějinami, vychovává jej a nakonec sám v Ježíši přichází na zem a stává se člověkem. Učí, a své učení dokládá znameními, zázraky. Na dotvrzení své lásky se nechá ukřižovat. Od člověka žádá, aby mu uvěřil, obrátil se a následoval jej. Ukázal mu jak. Má dělat to, co dělal Ježíš. Svědčit slovem i skutkem, celým svým životem.

Toto platí pro každého člověka, tedy i pro seniory. Mají podle darů a sil přispívat k šíření radostné zvěsti a proměně světa. Mají být užiteční svojí prací pro církev v každé farnosti.[244]

Dotazy

Řízená diskuse na dané téma: Možnost pro každého, aby sdělil své vlastní poznatky a postřehy k tématu

Závěrečná modlitba:

Pane, děkujeme Ti za všechno, čím naplňuješ naše životy. Děkujeme Ti za zdroj Slova života, z něhož smíme čerpat.

Prosíme, dej, abychom se o něj dokázali podělit i s lidmi kolem nás. Dej, abychom se uměli radovat s radujícími a plakat s plačícími. Dej, abychom si také uměli všimnout těch, kdo potřebují naši pomoc a dokázali jim posloužit radou, pomocí, posilou.

Prosíme, Pane za všechny potřebné, jejichž bídu máme před očima, a přece nedokážeme pomoci. Prosíme za církev a prosíme za naši farnost. Dej, aby byla místem, odkud proudí požehnání do okolního světa. Společně pak ještě takto prosíme: Otče náš…

Rozloučení

[244] Prameny, ze kterých bylo čerpáno při tvorbě přednáškového cyklu na Příloze č. 10.

6 Závěrečné shrnutí a doporučení

Tato diplomová práce se zabývá seniory a možnostmi jejich vzdělávání v náboženské oblasti. Práce podává ucelené informace o problematice této životní etapy. Součástí práce je výčet změn, které toto období přináší a se kterými se musí senioři vyrovnávat. Je popsána důležitost víry na vyrovnání se se stářím a s ní související potřeba se v této víře stále vzdělávat. Práce se snaží upozornit na místo seniorů ve společnosti, na jejich potřeby a přínos. Hlavním tématem mé práce je zmapování situace v náboženském vzdělávání seniorů. Zajímala jsem se o to, jakou úlohu hraje víra v jejich životě a jaký způsobem mohou získávat informace potřebné k hlubšímu ponoření do křesťanského života. Práce nastiňuje možnosti vzdělávání a předkládá přehled aktivit, které napomáhají duchovnímu životu.Součástí diplomové práce je také praktická ukázka cyklu náboženského vzdělávání. Věřící senioři projevují přirozený zájem o náboženské vzdělávání. Toto vzdělávání bylo do nedávna poněkud opomíjené, ale dnešní doba přináší změny i v této oblasti a se zájmem se zvyšuje i nabídka, kterou mohou senioři využívat. Vzdělávací nabídka je široká, je možnost vybírat ze široké škály a programů vzdělávaní. Je možno se vzdělávat na vysokoškolské úrovni na U3V, nebo na nižších úrovních od Akademie, po knihovny a kluby. Jsou různé způsoby získávání nových poznatků, např. přednášky, besedy, společné studium Bible, sledování vzdělávacích pořadů v Tv a radiu, vyhledávání si informací na internetu. Výborné zdroje poučení a radosti skýtají knihy. Při vzdělávání je seniorům nápomocna církev, přátelé, společnost, rodina, ale především záleží na nich samotných, pro co se rozhodnou a jak zaplní svůj život.

Senioři v čím dál větší míře dokáží hovořit o tom, jak jsou s danou nabídkou spokojení ale také o tom, jaké cítí v nabídce nedostatky a co by rádi změnili. Problémem je, že většinou neznají všechny možnosti vzdělávání a rozvoje, které mohou využít. Chybí nejen větší propagace seniorských aktivit, ale také přehlednost. Senioři sami apelují na to, aby se jim jednotlivé akce a programy pro ně připravené připomínali. To je možné např. ve

farním časopise nebo pomocí letáčků. Také v kostele by mohla být vývěska, věnovaná výhradně seniorům a seniory spravovaná.

Dalším steskem seniorů je horší dostupnost dobrých knih. Náboženské literatury vychází dost, a senioři projevují zájem ji číst. Ovšem, knihy jsou poměrně drahé a proto si je nekoupí. Měli by zájem si je půjčovat, ale nevědí kde. Veřejné knihovny nebývají dobře zásobeny touto literaturou a farní knihovny ve všech farnostech nefungují. Tam, kde fungují, se naráží opět na nedostatek financí na nákup nových knih. Elektronických knihoven je málo a také všichni nedisponují schopností práce s počítačem. Jedna z využívaných možností, je zapůjčovat si knihy mezi sebou, ale výběr je stále omezený. Senioři, se kterými jsem hovořila, by uvítali jako součást vzdělávání zavedení Večerů nad knihou, kde by se mohli seznámit s jednotlivými díly, a následně si je zapůjčit domů. Knihy, rozpravy o knihách jsou častým tématem na seniorských setkáních a zaslouží si více pozornosti.

Vzdělávání seniorů je širokým tématem, ve kterém mají mít hlavní slovo senioři. Náboženské vzdělávání je potřebné opravdovému duchovnímu životu, napomáhá růstu a zrání ve víře. Svojí náplní, radostnou zvěstí o o Boží lásce a naději, kterou přináší, dává životu směr a cíl. A také je důležité pro možnost, moci bez rozpaků hovořit o své víře s druhými lidmi.

7 Seznam použitých zkratek

BIBLICKÉ ZKRATKY

Knihy starého zákona

Gn	1. kniha Mojžíšova
Ex	2. kniha Mojžíšova
Lv	3. kniha Mojžíšova
Nm	4. kniha Mojžíšova
Dt	5. kniha Mojžíšova
Joz	Kniha Jozue
Sd	Kniha Soudců
Rt	Kniha Rút
1 Sam	1. kniha Samuelova
2 Sam	2. kniha Samuelova
1 Král	1. kniha Královská
2 Král	2. kniha Královská
1 Kron	1. kniha Kronik
2 Kron	2. kniha Kronik
Ezd	Kniha Ezdrášova
Neh	Kniha Nehemiášova
Tob	Kniha Tobiáš
Jdt	Kniha Judit
Est	Kniha Ester
1 Mak	1. kniha Makabejská
2 Mak	2. kniha Makabejská
Job	Kniha Job
Ž	Kniha Žalmů
Př	Kniha Přísloví
Kaz	Kniha Kazatel
Pís	Píseň písní
Mdr	Kniha Moudrosti
Sir	Kniha Sirachovcova
Iz	Kniha proroka Izaiáše
Jer	Kniha proroka Jeremiáše
Pláč	Kniha Žalozpěvů
Bar	Kniha proroka Barucha
Ez	Kniha proroka Ezechiela
Dan	Kniha proroka Daniela
Oz	Kniha proroka Ozeáše
Jl	Kniha proroka Joela

Am	Kniha proroka Amosa
Abd	Kniha proroka Abdiáše
Jon	Kniha proroka Jonáše
Mich	Kniha proroka Micheáše
Nah	Kniha proroka Nahuma
Hab	Kniha proroka Habakuka
Sof	Kniha proroka Sofoniáše
Ag	Kniha proroka Aggea
Zach	Kniha proroka Zachariáše
Mal	Kniha proroka Malachiáše

Knihy nového zákona

Mt	Evangelium podle Matouše
Mk	Evangelium podle Marka
Lk	Evangelium podle Lukáše
Jan	Evangelium podle Jana
Sk	Skutky apoštolů
Řím	List svatého apoštola Pavla Římanům
1 Kor	1. list svatého apoštola Pavla Korinťanům
2 Kor	2. list svatého apoštola Pavla Korinťanům
Gal	List svatého apoštola Pavla Galaťanům
Ef	List svatého apoštola Pavla Efesanům
Flp	List svatého apoštola Pavla Filipanům
Kol	List svatého apoštola Pavla Kolosanům
1 Sol	1. list svatého apoštola Pavla Soluňanům
2 Sol	2. list svatého apoštola Pavla Soluňanům
1 Tim	1. list svatého apoštola Pavla Timotejovi
2 Tim	2. list svatého apoštola Pavla Timotejovi
Tit	List svatého apoštola Pavla Titovi
Flm	List svatého apoštola Pavla Filemonovi
Žid	List Židům
Jak	List svatého apoštola Jakuba
1 Petr	1. list svatého apoštola Petra
2 Petr	2. list svatého apoštola Petra
1 Jan	1. list svatého apoštola Jana
2 Jan	2. list svatého apoštola Jana
3 Jan	3. list svatého apoštola Jana
Jud	List svatého apoštola Judy
Zj	Kniha Zjevení svatého apoštola Jana

OSTATNÍ ZKRATKY

LG	Věroučná konstituce o církvi Lumen Gentium
AA	Dekret o apoštolátu laiků Apostolicam Actuositatem
KKC	Katechismus katolické církve.
WWW	World wide web (celosvětová síť)
U3V	Univerzita třetího věku
ATV	Akademie třetího věku
SZ	Starý zákon
NZ	Nový zákon

8 Seznam literatury

Prameny

BRAGDON Allen, D.: *Nedovolte mozku stárnout*. Praha: Portál, 2002.

ČORMANIČOVÁ Rozália: *Edukácia seniorov. Vznik, rozvoj, podnety pre geragogiku*. Bratislava: UK, 1998.

FIŠER Zdeněk Cyril: *Dobrodružství třetího věku*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1996.

FIŠER Zdeněk Cyril: *Plný život ve stáří*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1999.

GREGOR Ota: *Stárnout, to je kumšt*. Praha: Olympia, 1983.

GRUS Peter: *Perspektivy stárnutí z pohledu psychologie celoživotního vývoje*, Praha: Portál, 2009.

GRÜN Anselm: Život je teď: Umění stárnout. Praha: Portál, 2010.

HAŠKOVCOVÁ Helena: *Fenomén stáří*. Praha: Panorama, 1990.

HAŠKOVCOVÁ Helena: *Manuálek sociální gerontologie*. *České ošetřovatelství 10.* Brno: IDV PZ, 2002.

HOCMAN Gabriel: *Stárnutí (Co víme o tom, co nás nemine)*. Praha: Aviceum, 1985.

KALVACH Zdeněk: *Vybrané kapitoly z geriatrie a medicíny chronických stavů II.* Praha: Karolinum, 1995.

KALVACH Zdeněk: *Úvod do gerontologie a geriatrie.* Praha: Karolinum, 1997.

KALVACH Zdeněk; HRABĚTOVÁ Eva: *„Senior a já. Já a senior?“* Společnost přátelská všem generacím, 2005.

KALVACH Zdeněk; ONDERKOVÁ Alice: *Pojetí geriatrického pacienta a jeho problémů v ošetřovatelské praxi*. Praha: Galén, 2006.

KLEVELOVÁ Dana; DLABALOVÁ Irena: *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada, 2008.

LANGMEIER Josef; KREJČÍŘOVÁ Dana: *Vývojová Psychologie*. 4. vyd. Praha: Grada Publishing, 2006.

MORAVCOVÁ Marie: *Téma smlouvy v biblické tradici*. Bakalářská práce, Hradec Králové, 2008.

MINIBERGEROVÁ Lenka; DUŠEK Jiří: *Vybrané kapitoly z psychologie a medicíny pro zdravotníky pracující se seniory.* Brno: NCO NZO, 2006.

MÜHLPACHR Pavel: *Gerontagogika - vzdělávání ve stáří a ke stáří.* Brno: Institut mezioborových studií, 2001.

MÜHLPACHR PAVEL: *Gerontopedagogika.* Brno: Masarykova univerzita, 2004.

MÜHLPACHR Pavel; STANÍČEK Petr: *Geragogika pro speciální pedagogy.* Brno: Paido, 2001.

OPATRNÝ Aleš: *Malá příručka pastorační péče o nemocné.* Pastorační středisko Praha: Praha, 2001.

OPATRNÝ Aleš: *Pastorační péče v sociální práci*. Praha: Pastorační středisko, 2000.

OPATRNÝ Michal; MOTLOVÁ Lenka: Senioři. In Praktická teologie pro sociální pracovníky. Praha: Jabok, 2008.

PACOVSKÝ Vladimír; HEŘMANOVÁ Hana: *Gerontologie.* Praha: Aviceum, 1981.

PETŘKOVÁ Anna; ČORNANIČOVÁ Rozália: *Gerontagogika: úvod do teorie a praxe edukace seniorů*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2004.

PICHAUD Clément; THAREAUOVÁ Isabelle: *Soužití se staršími lidmi*. Praha: Portál, 1998.

RABUŠIC Ladislav: *Česká společnost stárne*. Brno: Masarykova univerzita, 1995.

RHEINWALDOVÁ Eva: *Novodobá péče o seniory*. Praha: Grada Publishing, 1999.

ŘÍČAN Pavel: *Cesta životem: vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2006.

SMÉKAL Vladimír: *Pozvání do psychologie osobnosti*. 2. opr. vyd., Brno: Barister a principal, 2004.

STUART- HAMILTON Jan: *Psychologie stárnutí.* Originál: *The psychology of ageig*, Praha: Portál, 1999.

SÝKOROVÁ Dana: *Autonomie ve stáří. Kapitoly z gerontosociologie*. Praha: Sociologické nakladatelství, 2007.
ŠVANCARA Josef: *Psychologie stárnutí a stáří.* Praha: SPN, 1983.
ŠTAMPACH Odilo Ivan in HANUŠ Jiří: *Snění v plné bdělosti. Rozhovory s Odilonem Ivanem Štampachem*. Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury, 1997.
TOŠNEROVÁ Tamara: *Ageismus. Průvodce stereotypy a mýty o stáří*. Praha: Ústav lékařské etiky. LF UK a FNKV PRAHA, 2002.
TRACHTOVÁ Eva et al: *Potřeby nemocného v ošetřovatelském procesu*. 2.vyd. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 2001.
URBAN Lukáš: *Sociologie.* Praha: Eurolex Bohemia, 2006.
VÁGNEROVÁ Marie: *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 3.vyd., Praha: Portál, 2004.
VÁGNEROVÁ Marie: *Vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2000.
Vágnerová Marie: *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007.
VOHRALÍKOVÁ Lenka; RABUŠIC Ladislav: *Čeští senioři včera, dnes a zítra*. Praha: VÚPSV, 2004.
VORLÍČEK Jiří; ADAM Zdeněk: *Paliativní medicína*. Praha: Grada, 1998.
WOLF Josef et al.: *Umění žít a stárnout*. Praha: Svoboda, 1982.
VIEWEGH Josef: *Psychologie stárnutí*. 2. vyd. Brno: Ústav pro další vzdělávání středních zdravotnických pracovníků, 1974
ZAVÁZALOVÁ Helena et al:. *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie*. Praha: Karolinum, 2001.

Církevní dokumenty

Bible. Písmo svaté Starého a Nového zákona. Ekumenický překlad. 9. vydání: Česká biblická společnost, 2002.
Dokumenty II. vatikánského koncilu. Praha: Zvon, 1995.

Katechismus katolické církve. 2. vyd., Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2001.
Papežská rada pro laiky: *Důstojnost seniora a jeho poslání v církvi a ve světě. Z 1. 10. 1998.* Vydala Česká biskupská konference, Praha 2010.
Život a poslání křesťanů v církvi a ve světě. Plenární sněm katolické církve v ČR, 2005.

Slovníky

DUFOUR Léon et al. *Slovník biblické teologie.* 5. vyd. Řím: Velehrad – Křesťanská akademie, 1981.
FOUILLOUX Danielle et al: *Slovník biblické kultury.* Z originálu Dictionnaire culturel. Praha: EWA Edition, 1992
HARTL Pavel: *Stručný psychologický slovník.* Praha: Portál, 2004
HARTL Pavel; HARTLOVÁ Helena: *Psychologický slovník.* Praha: Portál, 2000.
PRŮCHA Jan; WALTEROVÁ Eliška; MAREŠ Jiří: *Pedagogický slovník.* 3. rozšířené a aktualizované vydání. Praha: Portál, 2001.
NOVOTNÝ Adolf: *Biblický slovník* (2.díl). 3.vyd., Praha: Kalich; Česká biblická společnost, 1992.
RAHNER Karl; VORGRIMLER Herbert; JIRSA František: *Teologický slovník.* Praha: Zvon, 1996.
VON ALLMEN; Jean-Jacques (ed.): *Biblický slovník.* Praha: Ústřední církevní nakladatelství, 1987.
WISEMAN D. J. VĚK. In DOUGLAS, J. D. (ed.) et al. *Nový biblický slovník*. Přel. z: *New Bible Dictionary*. Praha: Návrat domů, 1996.

Odborné časopisy

KŘIVOHLAVÝ Jaro: *Kdo se smrti nebojí,* in: Psychologie Dnes, 11 (2005) 4.
MICHAL V[…]: *Minulost je v naši moci,* in: Psychologie Dnes, 9 (2003) 2.

MOTLOVÁ Anna: *Farní knihovna*, in: Poutník: Dolní Čermná, 1. 9. 2011.
MOUDROVÁ Ludmila; ČEPELKOVÁ Veronika, in: *Společenství seniorů při farnosti Ústí nad Orlicí – Abraham klub*, in: Článek z IKD, 9 (2009) 2.

Přednášky a konference

DUKA Dominik. *Stáří v Písmu svatém.* Přednáška pro Celostátní setkání animátorů seniorských společenství, Hradec Králové, 22. listopadu 2007.
KŘIVOHLAVÝ Jaro: *Aktivní stáří*. Kamínky pro rodinu, 2006, Ročník 4, č. 14
Svět seniorů: lidská práva a současný život seniorů v ČR: sborník referátů z VIII. Konference Klubu UNESCO Kroměříž, 26. - 26. dubna 1999.
LANGER Karl: Pastorace seniorů v Rakousku. In *Alter und Altern in der Kirche Österreichs.* Přednáška pro Celostátní setkání animátorů seniorských společenství, Hradec Králové, 22. listopadu 2007.
MUCHOVÁ Ludmila: *Stáří jako šance.* TF JU: Konference U3V 12. 12. 2008.
OPATRNÝ Aleš: *Senioři v církvi – pastorovaní a pastorující*. Přednáška pro Celostátní setkání animátorů seniorských společenství, Hradec Králové, 22. listopadu 2007.

Sekundární literatura

ALAN Josef: *Etapy života očima sociologie.* Praha: Panorama, 1989.
BALOGOVÁ Beáta: *Seniori*. Prešov: Akcent Print, 2005.
DŘÍMAL Ludvík: *Katechetika.* Praha: Portál, 2008.
DESSAINTOVÁ Marie-Paule: *Nezačínejte stárnout.* Praha: Portál, 1999.
FÜRST Maria: *Psychologie:* Olomouc: Votobia, 1997.
HANUŠ Jiří: *Snění v plné bdělosti. Rozhovory s Odilonem Ivanem Štampachem*. Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury, 1997.
KOMENSKÝ Jan Amos: *Jedno nezbytné: unum necessarium*. Praha: Kalich, 1999.

KŘIVOHLAVÝ Jaro: *Psychologie nemoci*. Praha: Grada, 2002.

KŘIVOHLAVÝ Jaro: *Psychologie zdraví.* Praha: Portál, 2001.

LAW Philip: *Moudrost Ježíšova.* Kostelní vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1997.

POLIŠENSKÝ Josef; PAŘÍZEK Vlastimil: *J. A. Komenský a jeho odkaz dnešku*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987.

PRŮCHA Jan: *Přehled pedagogiky*. 2.vyd., Praha: Portál, 2006.

ŠTILEC Miroslav: *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha: Portál, 2004.

Internetové zdroje

ABZ.cz: slovník cizích slov - on-line hledání. Dostupné z WWW: http://slovnik-cizich-slov.abz.cz, (4.5.2010)

Akademické týdny Nové Město nad Metují. Dostupné z WWW: http://akademicketydny.info/, (22.8.2011)

Ateismus – náboženství – křesťanství. Text převzat z publikace *Glaubensinformation - Ein Briefkurs ueber den katholischen Glauben*, Přeložili CIMALOVI, Monika a Aleš, vydala instituce KGI www.kgi.orr. Dostupné z WWW: http://www.buh.cz/Ateismus-nabozenstvi-krestanstvi, (16. 2. 2009)

BENDA František: *Důchodce a duchovní život.* Publikonáno 5.10.2001. *Dostupné z WWW:* http://www.tretivek.cz/201110/duchodce-a-duchovni-zivot-nebesa/

CENCINI Amedeo: *Život jako dějiny, víra jako paměť. Amerai il Signore Dio tuo. Psicologia dell'incontro con Dio*, Bologna 1992. Dostupné na WWW: http://www.fatym.com/abcd/k/000173.htm, (11.6.2011)

ČECH Radek, recenze: Okamžik Sorena Kierkegaarda. Dotupné z WWW: http://www.gasbag.wz.cz/tema/rocnik3/cislo13/13-13.htm, (7.9.2010)

Česká křesťanská akademie. Dostupná z WWW: http://www.krestanskaakademie.cz/kdo-jsme/, (18.10.2011)

ČIHÁK Radomír: *Univerzity pro seniory*. Zdravá rodina [online]
Dostupný z WWW: http://www.zdrava-rodina.cz/zr/10_99/zr10_4.htm, (21.2. 2009)

DAVANZO Guido: *Stáří.* Praha: Karmelitánské nakladatelství. Dostupné z WWW: http://www.vira.cz/Texty/Knihovna/III-Stary-clovek-a-spolecenstvi-viry.html, (10. 10. 2010)

GRÜN Anselm: *Umění stárnout*. Praha: Karmelitánské nakladatelství. Dostupné z WWW: http://www.vira.cz/Texty/Knihovna/Ctnosti-stari.html, (9. 8. 2010)

HLUČÍN Jakub: *Spiritualita jako součást člověka*. Publikováno v časopise Psychologie dnes, datum neuveden. Dostupné z WWW: http://jakub.hucin.cz/spiritualita.html, (3.10. 2010)

Hnutí křesťanů třetího věku: *Stáří v Písmu svatém*. 2007/2008. Dostupné z WWW: http://www.diecezehk.cz/pastorace/diecezni-centrum-pro-seniory/ke-stazeni, (4. 6. 2011)

Internetový portál Pro sestry. Dostupný z WWW: http://www.prosestry.cz/index.php?page=stari, (29. 8. 2011)

Jan Pavel II.: *CHRISTIFIDELES LAICI:O povolání a poslání laiků v církvi a ve světě*. Praha: Zvon. Dostupné z WWW: http://www.farnoststrasnice.cz/doky/e-knihovna/christifideles-laici.pdf, (6. 7. 2011)

KAŠPARŮ Jaroslav: *Problémy patologické religiozity v psychiatrické ambulanci*. Dostupné na WWW: http://plus.humanitysteam.cz/news/problemy-patologicke-religiozity-v-psychiatricke-ambulanci/ (4. 5. 2009)

Katolická teologická fakulta: *Vyhlášení kurzů Univerzity třetího věku v akademickém roce 2010/2011*. Dostupné z WWW: http://www.ktf.cuni.cz/KTF-878.html#3, (4. 5. 2011)

Kierkegaard Sören (autor neuveden) Dostupné na WWW: gmmh.wbs.cz/Kierkegaard_Soren.doc., (12. 10. 2011)

Královéhradecká diecéze. Dostupné z WWW: http://www.diecezehk.cz/pastorace/diecezni-centrum-pro-seniory, (14. 4. 2011)

KŘIVOHLAVÝ Jaro: *Spiritualita a religioznost pacienta*. Dostupné z WWW: http://jaro.krivohlavy.cz/node/90, (16. 6. 2009)

MÜHLPACHR Pavel: *Gerontagogika - vzdělávání ve stáří a ke stáří.* 2001. Dostupné z WWW: http://www.fek.zcu.cz/cz/katedry/cecev/andragog/andragogika3.htm, (8.7.2010)

OPATRNÝ Michal: *Svátostná pastorace, Studijní materiály k svátostem křtu, biřmování, eucharistie, manželství a nemocných* [online]. [2008/2009]. Dostupný z WWW: http://www.tf.jcu.cz/getfile/7833de0f61158546, (8. 11. 2009)

PAPEŽSKÁ RADA PRO HROMADNÉ SDĚLOVACÍ PROSTŘEDKY: *Etika na internetu.* Vatikán, 2002. Dostupná z WWW: http://www.fatym.com/abcd/k/000158.htm, (12. 8. 2011)

Promluva. Dostupné z WWW: http://www.sathyasai.cz/cs/system/files/Promluva, (9. 3. 2011)

Psychologie, období stáří. [Autor neuveden] Dostupné z WWW: www.psychologia.szm.sk/9.1.doc, (9. 4. 2011)

Římskokatolická farnost Bolatice. Dostupná z WWW: http://farnost-bolatice.webnode.cz/spolecenstvi-senioru-la-vie-montante/, (4. 9. 2010)

Římskokatolická farnost Cheb. Dostupná z WWW: http://www.farnostcheb.cz/index.php?option=com_content&task=view&id=355&Itemid=864, (9. 1. 2009)

Římskokatolická farnost Štramberk: *Jen jemu budeš sloužit, nebudeš mít jiného Boha.* Cyklus přednášek [autor neuveden] Dostupné z WWW: http://stramberk.farnost.cz/prednasky.php, (6. 10. 2010)

SMÉKAL Vladimír; HOBZOVÁ Hana: *Kvalita života ve stáří*. Dostupné z WWW: http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2008/21/21/texty/cze/smekal_cze.pdf, (8. 8. 2010)

SMÉKAL Vladimír: *Psychologie životní cesty* Dostupné z WWW: www.exu.sk/material/temac/smekal/PSYCHOLOGIE-ZIVOTNI-CESTY.ppt, (6. 9. 2010)

Sören Kierkegaard. 4. díl rubriky "Slavné osobnosti Severu" - Søren Kierkegaar (autor neuveden) Dostupné z WWW: http://www.skandinavskydum.cz/4-dil-rubriky-slavne-osobnosti-severu-soren-kierkegaard,(11.11. 2011)

ŠKARVADA Jaroslav: *Svedl jsi mě Hospodine.* Dostupné z WWW: http://www.vira.cz/Texty/Clanky/Jaroslav-Skarvada-Ja-jdu-domu.html, (7. 9. 2010)

ŠPIDLÍK Tomáš: *Rybáři lidí.* Homilie. 21. 1. 2005.

Dostupné z WWW RadioVaticana: http://www.radiovaticana.cz/clanek.php4?id=3155, (7. 9. 011)

ŠTAMPACH Ivan Odilo: *Nesnáze s typologií moderních a postmoderních postojů k náboženství*. Předneseno na II. Religionistice konferenci v Pardubicích dne 5. 11. 2003. Dostupné na WWW Getsemany: http://www.getsemany.cz/node/615, (17. 5. 2010)

Teologická fakulta Jihočeské univerzity: *Celoživotní vzdělávání*. Dostupná z WWW: http://www.tf.jcu.cz/czv, (10. 8. 2011)

Třetí věk, stránky pro důchodce a seniory. Dostupné z WWW: http://www.tretivek.cz/200711/rozhlasova-akademie-tretiho-veku/,(19.10.2011)

U3V. Dostupná z WWW: http://www.e-senior.cz/www/virtualni-univerzita-tretiho-veku, (29. 3. 2010)

VIDOVIČOVÁ Lucie: *Věk jako nezávislá proměna. Ideologie věku, ageismus a stárnutí v české společnosti*. Dostupné z WWW: http://is.muni.cz/th/11638/fss_d/Disertace_Vidovicova.txt?fakulta=1411;obdobi=3743>, (28. 2. 2010)

Vítejte senioři, portál pro seniory. Dostupný z WWW: http://www.proglas.cz/detail-clanku/vitejte-seniori-29-cervence-2010-seniorske-aktivity.html, (30. 8. 2010)

Virtuální U3V. Dostupná z WWW: http://www.e-senior.cz/www/virtualni-univerzita-tretiho-veku,(1. 9. 2011)

Vzdělávání seniorů. Dostupné z WWW: http://www.topprodukt.cz/vzdelani-a-studium.10/vzdelavani-senioru.21.html, (10. 12. 2010)

Vztahově-postojové vlastnosti osobnosti. (autor neuveden) Dostupné z WWW: http://www.ucenischalupou2.chytrak.cz/psychologie/12.htm, (8. 5. 2011)

Západomoravská vysoká škola Třebíč: *Kurzy na akademický rok 2011-2012*. Dostupné z WWW: http://www.zmvs.cz/kurzy-2011-12.html, (27. 9. 2011)

9 Přílohy

Seznam příloh:

Příloha č. 1.: Verše z Bible, týkající se seniorů, stáří a moudrosti
Příloha č. 2.: Citáty svatých otců o nezbytnosti náboženského vzdělávání
Příloha č. 3.: Modlitba sv. Terezy z Avily (1515 – 1582) za dobré stáří
Příloha č. 4.: Slova papeže Jana Pavla II.(ze dne 8. 9. 1994)
Příloha č. 5.: Ukázka z nabídky literatury pro seniory
Příloha č. 6.: Tiskopis přihlášky na U3V na UK Katolické teologické fakultě
Příloha č. 7.: WWW adresy portálů pro seniory
Příloha č. 8.: Seznam univerzit třetího věku
Příloha č. 9.: Tabulka č. 1 - Období, ve kterém respondenti začali brát vážně svou přípravu na stáří
Tabulka č. 2 - Jednotlivé způsoby přípravy na stáří
Tabulka č. 3 - Strategie přípravy na stáří, podle vzdělání
Příloha č. 10.: Zdroje, ze kterých bylo čerpáno při tvorbě přednáškového cyklu

Příloha č. 1

Verše z Bible, týkající se seniorů, stáří a moudrosti

Gn 15,15 Ty vejdeš ke svým otcům v pokoji, budeš pohřben v utěšeném stáří.

Gn 17,1 Když bylo Abramovi devětadevadesát let, ukázal se mu Hospodin a řekl: „Já jsem Bůh všemohoucí, choď stále přede mnou, buď bezúhonný!

Gn 24,1 Abraham byl stařec pokročilého věku. Hospodin mu ve všem požehnal.

Dt 4,25 Budeš plodit syny a vnuky a dožijete se v té zemi stáří; zvrhnete-li se však a uděláte si tesanou sochu, zpodobení čehokoli, a dopustíte se toho, co je zlé v očích Hospodina, tvého Boha, co ho uráží

Jb 12,13 Moudrost, ta je u Boha, i bohatýrská síla, u něho je rozvaha i rozum.

Jb 28,28 …a řekl člověku: „Hle, bát se Panovníka, to je moudrost, vystříhat se zlého, toť rozumnost.“

Jb 32,7 Řekl jsem si: Ať promluví léta, ti, kteří mají mnoho let, ať s moudrostí seznamují. Avšak je to dech Všemohoucího, který lidi činí rozumnými.

Jb 32, 9 Nejsou vždycky moudří ti, kdo mají mnoho let, starci nemusejí vždy rozumět právu.

Ž 91,16 Dlouhých let dopřeji mu do sytosti, ukáži mu svoji spásu

Ž 92,14 Ti, kdo v domě Hospodinově jsou zasazeni, kdo rostou v nádvořích našeho Boha, ještě v šedinách ponesou plody, zůstanou statní a svěží, aby hlásali, že Hospodin je přímý, skála má

Ž 104, 24 Jak nesčetná jsou tvá díla, Hospodine! Všechno jsi učinil moudře; země je plná tvých tvorů.

Ž 119, 98 Nad nepřátele mě činí moudřejším tvá přikázání, navěky jsou moje.

Ž 119,100 Rozumu jsem nabyl víc než starci, neboť tvá ustanovení zachovávám

Př 2,10 Neboť moudrost vejde do tvého srdce a poznání oblaží tvou duši

Př 3, 13 Blaze člověku, jenž našel moudrost, člověku, jenž došel rozumnosti.

Př 4,7 Počátek moudrosti je: Snaž se získat moudrost, za všechno své jmění získej rozumnost.

Př 13,14 Učení moudrého je zdrojem života, pomůže uniknout léčkám smrti

Př 16,31 Šediny jsou ozdobnou korunou, lze je nalézt na cestě spravedlnosti

Př 22,17 Nakloň své ucho a slyš slova moudrých, zaměř srdce k tomu, co jsem poznal.

Iz 11,2 Na něm spočine duch Hospodinův: duch moudrosti a rozumnosti, duch rady a bohatýrské síly, duch poznání a bázně Hospodinovy.

Da 2,21 On mění časy i doby, krále sesazuje, krále ustanovuje, dává moudrost moudrým, poznání těm, kdo mají rozum.

Mdr 4,8-9 …Ctihodné stáří nezáleží v dlouhém věku, ani se neměří počtem let. Ty pravé šediny pro člověka je rozumnost a život bez poskvrny je ten pravý dlouhý věk

Mdr 7,7 Proto jsem se modlil a byla mi dána rozumnost, vzýval jsem Boha, a přišel ke mně duch moudrosti

J 1,12 Těm pak, kteří ho přijali a věří v jeho jméno, dal moc stát se Božími dětmi.

J 21,18 …Když jsi byl mladší, sám ses přepásával a chodils, kam jsi chtěl. Ale až zestárneš, vztáhneš ruce, a jiný tě přepásá a povede, kam nechceš

1K 1,21 Protože svět svou moudrostí nepoznal Boha v jeho moudrém díle, zalíbilo se Bohu spasit ty, kdo věří, bláznovskou zvěstí

1 K 2,6 Moudrosti sice učíme, ale jen ty, kteří jsou dospělí ve víře - ne ovšem moudrosti tohoto věku či vládců tohoto věku, spějících k záhubě.

1 K 3,18 Ať nikdo sám sebe neklame. Domnívá-li se někdo z vás, že je v tomto světě moudrý, ať se stane bláznem, aby se stal opravdu moudrým.

Ko 2,3 v něm jsou skryty všechny poklady moudrosti a poznání.

Ko 3,16 Nechť ve vás přebývá slovo Kristovo v celém svém bohatství: se vší moudrostí se navzájem učte a napomínejte a s vděčností v srdci oslavujte Boha žalmy, chválami a zpěvem, jak vám dává Duch.

Ko 4,5 Jednejte moudře ve styku s okolním světem a využijte čas vám svěřený.

Tt 2,2-5 Starší muži ať jsou střídmí, vážní, rozumní, ať jsou zdraví ve víře, lásce a trpělivosti. Podobně starší ženy ať se chovají důstojně, ať nepomlouvají a nepropadají přílišnému pití vína. Ať vyučují mladší ženy v dobrém a vedou je k tomu, aby měly rády své muže a své děti, byly rozumné, cudné, staraly se o domácnost, byly laskavé a poslouchaly své muže.

2 Tm 3,16 Veškeré Písmo pochází z Božího Ducha a je dobré k učení, k usvědčování, k nápravě, k výchově ve spravedlnosti

Jk 1,5 Má-li kdo z vás nedostatek moudrosti, ať prosí Boha, který dává všem bez výhrad a bez výčitek, a bude mu dána.

2 P(t)1,5 Proto také vynaložte všecku snahu na to, abyste ke své víře připojili ctnost, k ctnosti poznání

Příloha č. 2

Citáty Svatých otců o nezbytnosti náboženského vzdělávání

Papež Jan XXIII. „*To, že se u křesťanů náboženská víra tak často rozchází s jednáním, vychází také - domníváme se - z jejich nedostatečné křesťanské výchovy a vzdělání. Stává se totiž příliš často a na mnoha místech, že poznání náboženskému a profánnímu nevěnují stejné úsilí, a ačkoli studium vědy dovedli k vrcholu, v náboženské formaci se, celkem vzato, nedostali dál než k elementární úrovni. Je proto nezbytné, aby formace mládeže byla všestranná, nepřetržitá a děla se takovým způsobem, že úcta k náboženským hodnotám a tříbení ducha budou postupovat úměrně s vědeckým poznáním a technickými dovednostmi den ze dne rostoucími. Kromě toho je třeba dospívající formovat tak, aby každý z nich mohl náležitě zastat své úkoly.*“[245]

Papež Pius XII. „*Musím však potvrdit, že ještě mnoho námahy je třeba věnovat tomuto způsobu duchovní obnovy. I ve zcela katolických zemích je příliš mnoho těch, kteří sice věrně plní nejnutnější povinnosti náboženství, k němuž se s chloubou hlásí, ale nedbají o to, aby je důkladněji poznávali. Ani se nenamáhají hluboce a upřímně se o něm přesvědčit. Tím méně dělají něco pro to, aby vnějšímu náboženskému jednání odpovídalo vnitřní světlo spravedlivého a čistého svědomí. Právě toho svědomí, které všechny povinnosti zvažuje a plní z hlediska Božího. Víme přece, jak velice tuto naši povrchnost a pokrytectví odsuzuje náš Spasitel. Podle jeho příkazu všichni mají uctívat Otce "v Duchu a v pravdě" (J 4,23). Kdo nepřizpůsobil svůj život příkazům víry, kterou schvaluje, ještě dlouho nebude moci pokládat se za zachráněného, jestliže bouře zuří a doléhá na nás s takovým náporem. Takového člověka strhne hrozivá zátopa zla právě proto, že sám si tuto zkázu připravil. Bude se nazývat křesťanem jenom na posměch druhým."*[246]

[245] Encyklika Paccem in terris, papež Jan XXIII.

[246] Encyklika Divini redemptoris, papež Pius XII.

Příloha č. 3

Modlitba sv. Terezy z Avily (1515 – 1582) za dobré stáří**:**

Stárnoucí tělo jako součást identity:

Pane, Ty víš lépe než já, že den ode dne stárnu a jednoho dne budu starý. Mám vrásky a šedivé vlasy. Nechci si stěžovat, ale Tobě Pane to říkám – bojím se stáří. Je mi tak, jako bych se musel rozloučit, nemohu zastavit čas. Pociťuji, jak den ze dne ztrácím sílu a přicházím o bývalou krásu.
Nauč mě, abych dovedl mlčky snášet své nemoci a obtíže. Přibývá jich a chuť hovořit o nich roste rok od roku.
Netroufám si prosit, abys mi dal dar s radostí poslouchat druhé, když líčí své nemoci, ale nauč mě trpělivě je snášet.

Duševní schopnosti jako součást identity:

Také se neodvažuji prosit o lepší paměť, ale jen o trochu větší skromnost a menší jistotu, když se má paměť neshoduje s pamětí jiných.
Nauč mě té obdivuhodné moudrosti umět se mýlit.
Drž mě, abych byl jak jen možno laskavý. Starý morous je korunní dílo ďáblovo.

Sociální rozměr identity:

Zdá se mi, že je škoda z přemíry moudrosti nerozdávat, ale Ty víš, že bych si rád udržel pár svých přátel.
Chraň mě před domněnkou, že musím při každé příležitosti a ke každému tématu něco říct.
Zbav mě velké náruživosti chtít dávat do pořádku záležitosti druhých.
Nauč mě, abych byl uvážlivý a ochotný pomáhat, ale abych při tom do druhých nevrtal a neporučníkoval.
Byl jsem pyšný na to, že se stále ještě mohu měřit s mladými. Teď cítím a uznávám, že již toho nejsem schopen. Byl bych směšný, kdybych se o to pokoušel.

Nauč mě u jiných odhalovat nečekané schopnosti a dej mi krásný dar, abych se také o nich dovedl zmínit.

Duchovní rozměr identity:

Dej mému srdci sílu, abych život přijal tak, jak jej Ty řídíš – ne mrzoutsky, ne lítostivě se skleslou náladou, ne jako odcházející, ale jako vděčný a připravený ke všemu, k čemu mě Ty ještě povoláš a k tomu mi dej všechnu sílu srdce.
Vždyť Ty Pane říkáš: „Kdo věří ve mne, tomu narostou křídla...křídla orla.“
Amen.

Příloha č. 4

Slova papeže Jana Pavla II. o seniorech, která zazněla při generální audienci dne 8. 9. 1994:

„*Církev s obzvláštní radostí zdůrazňuje, že i staří lidé mají v křesťanském společenství své místo a že jsou pro ně užiteční. Zůstávají jeho plně platnými členy a jsou povoláni, aby přispívali k jeho rozvoji svým svědectvím, modlitbou, a pokud možno i činností.*

Církev dobře ví, že mnoho osob se přibližuje k Bohu zejména v tzv. třetím věku a že právě v této době je jim možno pomoci, aby omládl jejich duch prostřednictvím rozjímání a svátostného života. Zkušenosti, které starý člověk nahromadil během let, mu pomáhají chápat omezenost věcí tohoto světa a cítí hlubší potřebu Boží přítomnosti v pozemském životě. Zklamání, která v některých případech zakusil, ho naučila, aby skládal důvěru v Boha.“ (...)

Staří lidé „*jsou určeni, aby obohacovali církev svými vlastnostmi a duchovním bohatstvím. Mohou jí poskytnout svědectví víry, bohaté dlouhými životními zkušenostmi, moudrý úsudek o věcech a o situaci ve světě, jasnější pohled na potřebu vzájemné lásky mezi lidmi, vyrovnanější přesvědčení o Boží lásce, která řídí životy všech lidí a dějiny světa*. (…)
Ti, kdo si dosud uchovali dobré zdraví, mohou prokazovat církvi služby svou činností ve farnostech i jinde. Mohou být velmi užiteční tím, že podle konkrétních možností uplatňují své znalosti. Věk jim nebrání, aby se věnovali potřebám svého farního společenství, např. při bohoslužbách, návštěvami nemocných a charitativní službou. (…)

Konečně je třeba připomenout, že staré osoby svými zdravotními obtížemi a úbytkem tělesných sil se obzvláště připodobňují trpícímu a ukřižovanému Kristu. Mohou tedy stále hlouběji pronikat do tohoto tajemství výkupné oběti a vydávat o něm svědectví, stejně jako svědectví neohroženosti a naděje, jež z toho vyplývá v různých těžkostech a útrapách stáří.
Je dlužno dodat, že i stáří je darem, který vybízí ke vzdávání díků: darem pro samého starého člověka, pro společnost i pro církev.“ [247]

[247] FIŠER Zdeněk Cyril: *Dobrodružství třetího věku*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1996, 21-22.

Příloha č. 5

Z nabídky literatury pro seniory

Nakladatelství Cesta - edice Duchovní život - *Naplno člověkem* –John Powell SJ. Kniha vychází z myšlenky, že veškerá změna kvality lidského života musí vyrůstat ze změny jeho osobního vnímání.

Carlo Carretto – *Hledal jsem a nalezl jsem* – lidské hledaní Boha a jeho nalézání je spíše Božím hledáním člověka.

Láska Boha k člověku a otázky jeho povolání a utrpení jsou tématem knihy *Dopisy z pouště* - Carla Carretta.

Karmelitánské nakladatelství – edice Osudy - *Tykadlem víry* – malá knížečka důvěrných rozhovorů s Pánem nad Písmem. Marie Svatošová nás inspiruje k autentickému životu z víry, uprostřed radostí i strastí všedního dne. Ukazuje způsob, jak lze čerpat z Božího Slova sílu, útěchu, napomenutí i povzbuzení pro každodenní zápasy – možná se tak trochu snaží čtenáře vyprovokovat, aby ve vlastním zájmu častěji otevřeli Bibli a s modlitbou hledali její skryté poklady.

Karmelitánské nakladatelství - v edici Na minutu s Ludvíkem Ambrustrem - *O duchovní zralosti* – Z promluv tohoto Jezuity vybrala a sestavila Marie Rút Křížková. Zamyšlení o duchovní zralosti ve světle spirituality sv. Ignáce z Loyoly. Duchovní slovo je vždy více než pouhá informace. Je výzvou, která může vést k přehodnocení osobních postojů.“ Kniha je určená v prvé řadě křesťanům, kteří usilují o prohloubení duchovního života, ale může zaujmout i ty, kdo své duchovní zakotvení teprve hledají.

Od téže autorky lze zmínit i její rozhovor s Josefem Zvěřinou pod názvem *Žít jako znamení,* vydaný v nakladatelství Zvon.

V edici Na minutu s Maxem Kašparů – *Jinými slovy* - Karmelitánského nakladatelství, si pelhřimovský psychiatr a jáhen v těchto minutových zamyšleních všímá nejrůznějších stránek lidského života, které: „jako jednohubky,“ jak říká: „ je třeba nechat volně rozplynout v našich úvahách.“

S Maxem Kašparů – *O radostech lidské duše, Do výšky volím pád* – Karmelitánské nakladatelství.

Jedním z nejznámějších autorů duchovní literatury u nás je německý benediktinský mnich Anselm Grün. V Karmelitánském nakladatelství vychází mnoho jeho knih s duchovní tematikou*:* *Obrazy proměnění* – cesta k proměně lidského nitra. Spiritualita proměnění

vychází z toho, že v nás může existovat všechno, že vše má svůj hluboký smysl, i to špatné a zlé, nemocné a slabé, že Boží světlo chce zazářit právě v našem trní, v našich slabostech a ranách.

Moc nad bezmocí - Rozvíjení vědomí vlastní hodnoty vede čtenáře ke konstruktivnímu zacházení s pocity bezmoci, k přijetí sebe sama a ke smíření se svými životními ranami. Tyto rány se mohou stát prameny života, což může dát člověku schopnost rozumět jiným a doprovázet je.

Vyznej se sám v sobě – jak zacházet se svými myšlenkami, modlitba a sebepoznání. Psychoanalýzou chce člověku pomoci změnit a osvětlit jeho minulost, víra nás pak proměňuje tím, že žijeme z perspektivy budoucnosti. V modlitbě odhlížím od sebe a mohu na sebe pohlédnout Božím pohledem. Podobnou tematikou se zabývá i v knize *Modlitba jako setkání***.** Odpovědi na otázky kladené tomuto autorovi při jeho setkáních v České republice jsou zaznamenány v knize *O životě z víry***.** Ceněna je především hloubka a praktičnost jeho myšlenek a zkušeností.

Dimenze víry – v čem může být člověku pomocí v životě víra a její dimenze ve vztahu k osobnímu rozvoji.

Jak znovu najít radost **–** setkání s radostí uzdravující tělo i duši člověka. Pozvání k této radosti a její obnově v hloubi vlastního srdce. Povzbuzení k opětovnému pohledu na svůj život z hlediska radosti duchovní cesty v Bohu.

Všechny tyto zmíněné knihy Anselma Grüna vydalo Karmelitánské nakladatelství.

Jako další lze doporučit knihu *Cesta k osobní zralosti* - Dan Montgomery. Jsou v životě otázky, které nás provázejí na každém kroku. Otázka „ Kdo jsi?“, je nám kladena, když jsme mladí, jsme před ní stavěni, když jsme na vrcholu tvořivosti, meditujeme nad ní, když máme již větší část života za sebou. Odkazem čtenáře na jádro tzv. vyrovnané osobnosti a příkladem ze života, dává podněty k růstu a zrání osobnosti. Předmluvu k českému vydání napsal Profesor Jaro Křivohlavý.

V nakladatelství Portál od něho vyšly spirituální impulzy v knize *Deprese jako šance***.** Autor nenabízí snadné návody, ale hluboká zamyšlení a analýzu k vědomému přijetí nebo překonání této „moderní“ nemoci. V příbězích o Ježíšových uzdraveních ukazuje na léčbu projevů deprese.

Toto nakladatelství vydalo také knížku od Ivana Štampacha *A nahoře nic*…, o možnostech postmoderního člověka žít duchovně.

Z nakladatelství Paulínky bych od Anselma Grüna zmínila tyto tituly: *Pokoj v srdci, Proměň svůj strach* **–** inspirován Ježíšovým postojem ke strachu**,** který věděl o lidských obavách a

dokázal s nimi jednat tak, že se ztratily. Poznat Boží dobrotu a milosrdenství - na takovou cestu s Anselmem Grünem zve tato kniha.

Být úplným člověkem – zralý člověk je ten, který je sám se sebou v souladu, nezmítají jím různé potřeby, netrápí se kvůli nevyužitým možnostem, vše v sobě sjednotil a stal se úplným. Nerozpadá se do různých rolí. Cesta ke zralosti a úplnosti, která je nejenom osobní, ale znamená užitek a potěšení i pro druhé.

Prameny vnitřní síly – cestu a nalezení vniřních pramenů k vyjití z vyprahlosti, vnitřní prázdnoty a naprostého vyčerpání.

Nakladatelství Portál - Anselm Grün: *Život je teď – umění stárnout* - už od prvního dne, od našeho narození stárneme. Proto spočívá umění života právě v tomto umění stárnout, přizpůsobovat se vnitřnímu procesu proměny života.. V tomto umění se můžeme cvičit celý život.

Nakladatelství Cesta – *Co je duše ? – Moje tajemství, moje síla* : Anselm Grün a Wunibald Müller. Zabývají se spiritualitou a psychoterapií. Odhalují tajemství duše, jak se s ní setkáváme v Bibli, duchovní tradici, poezii, hlubinné psychologii a konkrétních zkušenostech našeho života. Otvírá oči pro tajemství duše a života a Toho, který sídlí v hlubině našeho nitra - Boha. Text je povzbuzením pro každého, aby dokázal důvěřovat Bohu a odevzdat se jeho vedení.

Dalším, u nás známým autorem duchovní literatury je Józef Augustyn. V Karmelitánském nakladatelství vyšlo mnoho jeho knih: Šestidílný soubor duchovních cvičení Ignáce z Loyoly.

1.*Kde jsi Adame* – první týden těchto cvičení. Impulsy k zamyšlení, kriteria potřebná k odlišení iluzí od skutečnosti, pomoc při otevírání se tajemství živého Boha.

2.*Dej mi napít*- druhý týden, věnovaný novému způsobu modlitby, soubor rozjímání, která se mohou stát konkrétním uvedením do duchovního života.

3.*V jeho ranách* - třetí týden. Svazek souboru věnovaný meditacím nad velikonočním tajemstvím a jeho významem pro náš duchovní život.

4.*Viděli jsme Pána* - závěrečný díl inspirací pro jednotlivce i společenství – podněty k rozjímání nad pasážemi z Písma.

5.*Zástupy žasly nad Jeho učením* – syntéza předešlých čtyř svazků duchovních cvičení Ignáce z Loyoly.

6.*Hledání Boha* - zevrubnější informace o ignaciánských exerciciích (o obsahu a metodě prožívání). Texty několika exercitátorů Józef Augustyn SJ připravil s úmyslem odpovědět na potřebu českých čtenářů, vyrůstající z praxe prožívání a dávání těchto Cvičení.

Čtvrthodinka upřímnosti - úvod do denního zpytování svědomí, nahlížení do vlastního nitra, hodnocení postojů a skutků, jako možná pomůcka k přípravě na svátost smíření.

Praxe duchovního doprovázení od Józefa Augustyna v titulu *Vedeni Bohem.*

Svět citů - úvahy o lidských emocích a strachu. Praktický průvodce k vlastnímu odhalení bohatství citů – učení se je přijímat a umět je ovládat.

Pomoc v životě nabízí Józef Augustin a Lucyna Slup v knize *Umět přijmout vlastní život.* Hledání odpovědi na otázku, jak se vyrovnat se svým životem – musíme především uvnitř vlastního srdce, stanout před Bohem i před sebou samým, se svými pochybnostmi, nadějemi, obavami i touhami. Všechny tyto zmíněné tituly vydalo Karmelitánské nakladatelství.

V edici s Józefem Augustynem Karmelitánského nakladatelství ještě doporučím jeho krátké úvahy *O přátelství* – Bůh zahrnuje každého člověka svým přátelstvím a udržuje ho svou božskou mocí. Naše přátelství pak dává hlubší smysl a šťávu jak životu našemu, tak i životu našich přátel.

O otcovství - s Józefem Augustynem – 40 krátkých úvah a meditací, věnovaných duchovnímu rozměru otcovství, inspirovaných myšlenkami umělců, vědců a duchovních z celého světa.

V podobném duchu, ze stejného nakladatelství, ale s Kateřinou Lachmanovou, je napsaná kniha *O milosrdenství* - hlavním inspirátorem každého z nás k tomu, abychom i my byli milosrdní tak, jako je Pán milosrdný k nám lidem, a soucitní ke všem chybujícím, je Duch svatý, který nám k tomu dává sílu. Není možné otevřít se Kristu a nepřijmout jeho Ducha, otevřít se Bohu a „nenakazit se“ jeho milosrdenstvím.

Kateřina Lachmanová, která se věnuje pastoračně psychologickému poradenství a přednáškové a exerciční činnosti, je autorkou několika knih z oblasti křesťanské spirituality, vydaných v Karmelitánském nakladatelství – v edici malý duchovní život. Tituly: *Vězení s klíčem uvnítř, Dvojí tvář lenosti, Síla přímluvné modlitby* – přímluvná modlitba, jako duchovní zbraň, jejímž prostřednictvím se v neviditelné sféře odehrává duchovní boj, jehož ovoce se svým časem projeví viditelným způsobem. Přímluvná modlitba je službou druhým, ale také projevem naší víry a lásky k Bohu i bližním.

Otázkám – kde a jak hledat naději v dnešní době, plné skepse, strachu a špatné nálady, a co je autentická křesťanská naděje, se Kateřina Lachmanová věnuje v knize *Kotva naděje.*

Důležitost pravidelné duchovní četby pro každého, kdo chce žít v důvěrném vztahu s Bohem, zdůrazňuje již křesťanská tradice. Dobrá kniha je pro duši stejně nezbytná jako potrava pro tělo. Dnešním lidem překotné životní tempo brání najít si chvilku času na ztišení a v klidu se ponořit do četby. Proto lze doporučit krátká denní zamyšlení sestavená z promluv v knize

Wilfrida Stinissena - *I dnes je den Boží* – je to rozjímání na celý rok, kdy můžeme odložit starosti stranou a být připraveni přijímat.

Vše, co se v životě děje, má v Božím plánu své místo. „Bůh je tak dobrý," konstatuje svatý Augustin, „že v jeho rukou dokonce i zlo pomáhá vytvářet dobro." Na příkladu učitelů duchovního života, kteří hledání Boží vůle považovali za celoživotní princip duchovního zrání, osvětluje Wilfrid Stinissen v knize *Otče, odevzdávám se ti.*

Od tohoto autora bych ještě doporučila knihu *Věčnost uprostřed času***.** Všechny tyto knihy vydalo Karmelitánské nakladatelství. Ježíšův čas je krátký – pouhých třiatřicet let. Přesto v sobě obsahuje a shrnuje čas všech lidí. Jeho čas objímá všechno, co bylo před ním a co nastane po něm. Právě proto Pán v sobě zahrnuje všechen čas, dokáže jej osvobodit z otroctví zkázy (srv. Řím 8,21), a naplnit věčností.

Z nakladatelství Návrat domů bych zmínila od Jara Křivohlavého knihu *Mit pro co žít.*

Jaro Křivohlavý a Stanislav Kaczmarczyk spolu napsali knihu *Poslední úsek cesty* – vyšla také v nakladatelství Návrat domů. Život jako cesta, která má svůj začátek (narození), svůj průběh (dětství a dospívání, dospělost) a svůj závěr (stáří), svůj cíl (smrt). Pojetí života a jeho průběh - čáru života. Celý život člověka je poznamenán pohledem na vlastní konec zde na zemi – na smrt. Od tohoto pohledu se odvíjí i jeho zacílení. Lidé žijící s Kristem mají v umírání tři velké hodnoty, kterými se liší od těch, kdo umírají bez Boha. Za prvé - mají stálé společenství se svým Pánem, který je skutečně s nimi v hodinách umírání. Za druhé – mají před sebou jasnou vizi, že tělesná smrt je jen přechodem do nebeského domova. Třetí hodnotou je Písmo svaté, zdroj Božích zaslíbení a útěchy v každém soužení.

Z nakladatelství Portál, čtenářům, kteří se zajímají o duchovní literaturu, čerpající z různých duchovních tradic, tématy na pomezí psychologie a spirituality a hlubinné psychologie, lze doporučit cestu za objevením jejich vlastního životního smyslu, zamýšlením se nad svými fantaziemi, myšlenkami a událostmi, které dosud výrazně formovaly jejich život. Kniha Jamese Hillmana - *Klíč k duši.*

John Izzo – *Pět tajemství, která musíte objevit (dříve než zemřete***) –** vydal Návrat domů. Osobitý humor a opravdová moudrost mohou posloužit lidem střední a starší generace, kteří chtějí mít jistotu, že na to, co je v životě podstatné, příjdou dřív, než bude příliš pozdě. Pokud se zamýšlejí nad svým životem a hledají cesty, jak moudrost předat těm, kdo přicházejí po nich. Je to těchto pět tajemství: - Buďte sami sebou

– nezanechávejte za sebou nic, čeho byste museli litovat

– proměňte se v lásku

– žijte v přítomnosti

– dávejte víc, než berete

A trochu z jiného soudku doporučuji z nakladatelství Paulínky od Hannah Hurnardové, která mnoho let působila v Izraeli jako misionářka, dvoudílný, na sebe navazující soubor s duchovní tematikou. Alegorický příběh, zachycující touhu Božích dětí nechat se dovést na výšiny lásky, radosti a vítězství. - *Jako laň na výšinách*

Na horách balzámových -jak se mohou stát lidské slabosti nádhernými dary – ovoce Ducha, shodné s devíti druhy koření v biblické Písni písní.

Z nakladatelství Paulínky, edice klíč- je možné doporučit *Najdi v sobě sílu radosti* - Marino Parodi, který se zabývá tematikou prolínání víry a psychologie, ukazuje deset kroků ke šťastnému životu. Nezávisle na věku, společenském postavení a podmínkách, můžeme všichni radikálně změnit svůj život a učinit z něj nádherné dobrodružství. Skutečné příběhy mnoha lidí, kteří změnili svůj život, dokazují, že radost ze života není utopií. Stačí jen chtít.

Prorok větru – Stefano Biavaschi – Karmelitánské nakladatelství. Příběh, který se dotýká nejhlubšího smyslu života a vrhá světlo na skutečnosti, které každý den ve svém nitru prožíváme. Jeho básnicko-prorocký jazyk pozvedá člověka ke kontemplativnímu pohledu na věci, „protože veškeré světlo mysli prochází srdcem“.

Zmíním ještě povzbudivou knihu - Max Lucado - *Na kovadlině***.** Nakladatelství Luxpress s.r.o. Jaká cesta někdy vede k tomu, stát se užitečným nástrojem v Božích rukách.

Svedl jsi mě Hospodine - Jaroslav Škarvada v rozhovoru s Bohumilem Svobodou. Knížka rozhovorů o životě.

S přáním pokoje a radosti z poznávané pravdy bych zakončila svůj výčet knih - a nejen pro seniory!

Příloha č. 6

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Katolická teologická fakulta

Thákurova 3, 160 00 Praha 6

ZÁVAZNÁ PŘIHLÁŠKA

Název programu: Univerzita třetího věku

Název kurzu: Základy katolického náboženství 3 (KU3V 016)

Jméno, příjmení, titul ……...…

Datum narození ……RČ…….....

Kontaktní adresa …….....…….....…

PSČ ..…...…….....

Tel. ……...……...……

Datum ……

Souhlasím se zápisným 500,- Kč a se zpracováním osobních údajů pro U3V.

Podpis uchazeče/ky

……

Příloha č. 7

Adresy portálů pro věřící seniory:

Víra na internetu - http://www.vira.cz/
Tento web není určen primárně pro seniory, ale senioři tam mají své místo. Je na ně pamatováno stejně jako na ostatní skupiny.

Diecézní centrum pro seniory, Hradec Králové
(Oficiální katolické stránky)
http://www.diecezehk.cz/pastorace/diecezni-centrum-pro-seniory

Animátoři.cz – stránky pro animátory seniorů a seniorské aktivity
Stránky Celostátního setkání animátorů seniorů, pozvánky na akce určené animátorům seniorů, seniorům a ostatním zájemcům. Články, přednášky, videa, materiály ke stažení, ankety a další.
(Katolické stránky)
http://www.animatori.cz/

Senior – Tip
Vydává Sdružení senior, občanské sdružení
Stránky pro věřící seniory plné informací, různých tipů na výlety, tipy na weby pro seniory, ze kterých lze čerpat další informace.
http://www.seniortip.cz/

Příloha č. 8

Seznam univerzit třetího věku:

Publikováno: 11. 10. 2005

Na WWW: http://www.helpnet.cz/seniori/univerzity-tretiho-veku

1. **Univerzita Karlova v Praze**

Kompletní informace v informační publikaci Katalog kurzů Univerzity třetího věku, která je k dispozici i v Infomačně-poradenském centru, Celená 13, Praha 1

2. **Univerzita Karlova v Praze, 1. lékařská fakulta UK**

Adresa: Kateřinská 32, 121 08 Praha 1

Kontakt: Jana Šarapatková, jana.sarapatkova@lf1.cuni.cz

3. **Univerzita 3. věku na Univerzitě Karlově – 2. lékařská fakulta**

Adresa: V Úvalu 84, 150 06 Praha 5 – Motol

Kontakt: tel.: 224 431 111 (ústředna FN Motol)

4. **Univerzita Karlova v Praze, 3. lékařská fakulta UK**

Adresa: Ruská 87, 100 00 Praha 10

Kontakt: PhDr. Radomila Drozdová, tel.: 267102438, radomila.drozdova@post.lf3.cuni.cz

5. **Univerzita Karlova v Praze, Přírodovědecká fakulta, oddělení vědy**

Adresa: Albertov 6, 128 43 Praha 2

Kontakt: Olga Kaiglová, tel.: 221951161, veda@natur.cuni.cz, 1. patro, č. dveře 131

6. **Univerzita Karlova v Praze, katolická teologická fakulta**

Adresa: Thákurova 3, Praha 6, 160 00

Kontakt: Běla Wagnerová, tel. 220 181 394, Bela.Wagnerova@ktf.cuni.cz

7. **Univerzita Karlova v Praze, husitská teologická fakulta**

Adresa: Pacovská 350/4, Praha 4, 140 21

Kontakt: studijní oddělení Mgr. Jitka Chaloupková, studijni@htf.cuni.cz

8. **Univerzita Karlova v Praze, Právnická fakulta**

Adresa: Náměstí Curieových 7, 116 40 Praha 1

Kontakt: Jaroslava Chromcová, tel.: 221005201, chromcov@prf.cuni.cz

9. **Univerzita Karlova v Praze, Filozofická fakulta**

Adresa: Nám. Jana Palacha 2, Praha 1

Kontakt: Jana Hamerníková, tel.: 221619228, jana.hamernikova@ff.cuni.cz

10. **Univerzita Karlova v Praze, Matematicko-fyzikální fakulta**

Adresa: Ke Karlovu 3, 121 16 Praha 2

Kontakt: studijní oddělení JUDr. Dana Macharová, tel.: 221 911 254, stud@dekanat.mff.cuni.cz

11. **Univerzita Karlova v Praze, Fakulta sociálních věd**

Adresa: Smetanovo nábřeží 6, 110 01 Praha 1

Kontakt: Jana Bohuslavová, tel.: 222112254, bohuslav@mbox.fsv.cuni.cz

12. **Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta UK**

Adresa: M.D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

Kontakt: Jana Pavlíková 221 900 257 jana.pavlikova@pedf.cuni.cz

13. **Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu**

Adresa: J. Martiho 31, Praha 6

Kontakt: PaedDr. Prajerová,CSc., tel.: 220172081, prajerova@ftvs.cuni.cz

14. **Univerzita Palackého**

Adresa: Křižkovského 8, 771 80 Olomouc

Kontakt: Radmila Wagnerová, tel.: 585 633 392, 585232088

15. **Vysoká škola chemicko technologická v Praze**

Adresa: Technická 5, 166 28 Praha 6 – Dejvice

kontakt: PhDr. Adéla Petrášková, tel.: 22044-3790, Adela.Petraskova@vscht.cz

16. **Vysoká škola ekonomická v Praze**

Adresa: Náměstí Winstona Churchilla 4/1938, 130 67 Praha 3

Kontakt: PhDr. Ing. Radka Havlová, tel.: 224 095 632, u3v@vse.cz

17. **Vysoké učení technické v Brně**

Adresa: VUT v Brně-rektorát, Antonínská 1, Brno

Kontakt: Shromáždilová Lenka 541 145 131 lenkas@ro.vutbr.cz 541 145 115

18. **Masarykova univerzita**

Adresa: Žerotínovo nám. 9, 601 77 Brno

Kontakt: Miroslava Černošková, te.: 549493415, cernoskova@rect.muni.cz

19. **Mendelova zemědělská a lesnická univerzita**

Adresa: Zemědělská 1, 613 00 Brno

Kontakt: Bc. Veronika Vejrostová 545135206 CZV@mendelu.cz

20. **Veterinární a farmaceutická univerzita Brno**

Adresa: Palackého 1/3, Brno 612 42

Kontakt: tel.: 541 56 20 88 – 92, icvi@vfu.cz

21. **Vysoká škola báňská – Technická univerzita v Ostravě, Hornicko – geologická fakulta**

Adresa: 17. listopadu 15, 708 33 Ostrava-Poruba

Kontakt: Ing. Martina Polášková, tel.: 597 325 340, martina.polaskova@vsb.cz

22. **Vysoká škola báňská – Technická univerzita v Ostravě, Fakulta metalurgie a materiálového inženýrství**

Adresa: 17. listopadu 15, 708 33 Ostrava-Poruba

Kontakt: Doc.RNDr. Lubomír Čížek,CSc., tel.: 596 994 584, lubomir.cizek@vsb.cz

23. **Univerzita Tomáše Bati**

Adresa: Mostní 5139, 760 01 Zlín

Kontakt: Ingr. Jarmila Hřebíčková, tel.: 576032408, hrebickova@rektorat.utb.cz

24. **České vysoké učení technické v Praze**

Adresa: Zikova 4, 166 36, Praha 6

Kontakty: Olga Vrtišková, tel. 224 357 484, vrtiskov@fel.cvut.cz; RNDr. Oldřich Syrovátka, CSc., tel.: 384 417 205, 384 417 277, syrovatka@fm.vse.cz

25. **Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích – Zdravotně sociální fakulta**

Adresa: Jírovcova 24, 370 04 České Budějovice

Kontakt: Doc. PhDr. Jana Šemberová, CSc., tel.: 387 427 901, sember@zsf.jcu.cz

26. **Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích – Teologická fakulta**

Adresa: Kněžská 8, 370 01 České Budějovice

kontakt: studijní oddělení Mgr. Tatiana Trávníčková, tel.: 389 033 504, travnick@tf.jcu.cz

27. **Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích – Zemědělská fakulta**

Adresa: Studentská 13, 370 05 České Budějovice

kontakt: Ing. Radek Toušek, Ph.D., tel.: 387 772 476, tousek@zf.jcu.cz

28. **Západočeská univerzita v Plzni**

Adresa: Univerzitní 8, 306 14 Plzeň

Kontakt: Mgr. Zdeňka Klepetková, tel.: 377 631 920 kle@ucv.zcu.cz

29. **Západočeská univerzita v Plzni – fakulta ekonomická**

Adresa: Hradební 22, 350 11 Cheb

Kontakt: Eva Myslíková, tel.: 354 423 451-2, myslikov@ccv.zcu.cz

30. **Slezská univerzita v Opavě**

Adresa: Olbrichova 25, 746 01 Opava

Kontakt: Jaroslava Kolářová, tel.: 553 684 697, jaroslava.kolarova@slu.cz

31. **Slezská univerzita v Opavě, Vzdělávací centrum Krnov**

Adresa: Za Drahou 3, 794 01 Krnov

Kontakt: Monika Sedláčková, tel.: 554 614 352, monika.sedlackova@slu.cz

32. **Česká zemědělská univerzita**

Adresa: Kamýcká 129, 165 21 Praha 6

Kontakt: Ing. Klára Nehodová 224 382 350, mob.: 604 133 368 nehodova@pef.czu.cz

Příloha č. 9

Tabulka č. 1.: Období, ve kterém respondenti začali brát vážně svou přípravu na stáří (sloupcová %)

	Střední generace				Život ve stáří	
	43-49	50-54	55-60	celkem	přepočet	všichni
Nikdy jsem na to nepomyslel	37,2	20,2	10,3	21,9	**37,9**	**28,8**
Již v mladším věku	6,4	4,0	3,2	4,6	3,2	2,4
Cca ve svých 30-40 letech	**17,6**	11,6	8,3	12,7	2,1	1,6
Cca ve svých 40-50 letech	**38,8**	**38,5**	**34,3**	37,4	17,6	13,4
Až po padesátce	-	25,6	**43,9**	23,3	**39,2**	**29,7**
Až při odchodu do důchodu	-	-	-	-	-	**24,2**
Celkem	100	100	100	100	100	100
N	*376*	*371*	*312*	*1059*	*778*	*1026*

Tabulka č. 2.: Jednotlivé způsoby přípravy na stáří (řádková %)

	Střední generace			Život ve stáří	
	ano	ne, ale uvažuji o tom	ne a neuvažuji o tom	ano	ne
Koníčky, kterým se lze ve stáří věnovat	75,4	13,5	11,0	71,5	28,5
Další vzdělávání	35,9	23,2	40,9	9,9	90,1
Zdravý životní styl (sport, zdravá strava aj.)	54,9	29,2	16,0	50,8	49,2
Hovory s dětmi o jejich případné podpoře	16,3	27,0	56,7	19,0	81,0
Spoření, příp. nákup akcií, nemovitostí apod.	55,7	15,0	29,3	46,4	53,6
Placení životního pojištění	57,6	14,8	27,6	25,4	74,6
Placení penzijního připojištění	72,0	15,5	12,6	20,1	79,9
Informování o nabídce sociální pomoci (služeb) pro seniory	8,4	24,5	67,1	18,3	81,7
Informování o spec. zdrav. službách pro seniory	7,4	22,8	69,9	17,9	82,1
Hledání přiměřeného bydlení	4,1	9,9	86,0	17,9	82,1
Úprava bytu pro bezpečnější pohyb a činnosti	7,3	12,2	80,5	12,9	87,1
Snaha obnovit předměty usnadňující chod domácnosti	34,8	24,2	41,0	51,2	48,8

Zdroj: http://www.demografie.info/?cz

Tabulka č. 3 : Strategie přípravy na stáří, podle vzdělání (sloupcová %)

strategie	Střední generace				Život ve stáří			
	ZŠ, bez maturity	maturita	VŠ	celkem	ZŠ, bez maturity	maturita	VŠ	celkem
aktivní	6,6	13,7	29,5	13,9	6,6	15,7	14,1	9,9
středová	21,5	36,1	43,2	31,9	19,5	23,2	37,0	22,1
pasivní	71,9	50,2	27,4	54,2	73,9	61,1	48,9	68,0

Zdroj: http://www.demografie.info/?cz

Příloha č. 10

Zdroje, ze kterých bylo čerpáno při tvorbě přednáškového cyklu

Bible. Písmo svaté Starého a Nového zákona. Ekumenický překlad. 9. vydání: Česká biblická společnost, 2002.

Dokumenty II. vatikánského koncilu. Praha: Zvon, 1995.

Katechismus katolické církve. 2. vyd. (v Karmelit. naklad. první) Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2001.

DUKA Dominik: *Stáří v Písmu svatém*. Přednáška pro celostátní setkání animátorů seniorských společenství, 22. 11.2007. Hradec Králové

LANGER Karl: *Pastorace seniorů v Rakousku*. In *Alter und Altern in der Kirche Österreichs*. Přednáška pro Celostátní setkání animátorů seniorských společenství, Hradec Králové, 22. listopadu 2007.

LAW Philip: *Moudrost Ježíšova*. Kostelní vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1997

OPATRNÝ Aleš: *Pastorační péče v sociální práci*. Praha: Pastorační středisko, 2000.

OPATRNÝ Aleš: *Senioři v církvi – pastorovaní a pastorující.* Přednáška pro Celostátní setkání animátorů seniorských společenství, 22. listopadu 2007. Hradec Králové.

FIŠER Zdeněk Cyril: *Dobrodružství třetího věku*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1996.

FIŠER Zdeněk Cyril: *Plný život ve stáří*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1999.

Život a poslání křesťanů v církvi a ve světě. Plenární sněm katolické církve v ČR, 2005.

MORAVCOVÁ Marie: *Téma smlouvy v biblické tradici*. Bakalářská práce, Hradec Králové, 2008.

Slovníky

FOUILLOUX Danielle it el: *Slovník biblické kultury*. Z originálu Dictionnaire culturel. Praha: EWA Edition, 1992.

MENOUD, PH.H. Služba. *In Biblický slovník*. VON ALLMEN, J.-J. (ed), Praha: Ústřední církevní nakladatelství, 1987.

NOVOTNÝ Adolf: *Biblický slovník*. (2.díl) 3.vyd. Praha: Kalich; Česká biblická společnost, 1992.

WISEMAN, D. J. VĚK. In DOUGLAS, J. D. (ed.) et al. *Nový biblický slovník*. Praha Návrat domů, 1996.

Elektronické zdroje

Jan Pavel II., *CHRISTIFIDELES LAICI - .O povolání a poslání laiků v církvi a ve světě.* Praha: Zvon dostupné z WWW: http://www.farnoststrasnice.cz/doky/e-knihovna/christifideles-laici.pdf

CENCINI Amedeo: *Život jako dějiny, víra jako paměť*. In *Amerai il Signore Dio tuo. Psicologia dell'incontro con Dio*, Bologna 1992. Dostupné na WWW: http://www.fatym.com/abcd/k/000173.htm

DAVANZO Guido: *Stáří.* Praha: Karmelitánské nakladatelství. Dostupné z WWW: http://www.vira.cz/Texty/Knihovna/III-Stary-clovek-a-spolecenstvi-viry.html

Hnutí křesťanů třetího věku – *Stáří v Písmu svatém*, 2007/2008. Dostupné z WWW: http://www.diecezehk.cz/pastorace/diecezni-centrum-pro-seniory/ke-stazeni

OPATRNÝ Michal: *Svátostná pastorace*. Studijní materiály k svátostem křtu, biřmování, eucharistie, manželství a nemocných [online]. [2008/2009]. Dostupný z WWW: http://www.tf.jcu.cz/getfile/7833de0f61158546