

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
EVANGELICKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

Bakalářská práce

Vliv víry na životní spokojenost ve stáří

Eva Worschová

Katedra sociální práce
Vedoucí práce: Mgr. Hana Čížková
Studijní program B7508 Sociální práce
Studijní obor: Pastorační a sociální práce

Praha 2016

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci s názvem Vliv víry na životní spokojenost ve stáří napsala samostatně a výhradně s použitím uvedených pramenů.

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

V Praze dne 1. 5. 2016

Eva Worschová

Bibliografická citace

Vliv víry na životní spokojenost ve stáří [rukopis] : bakalářská práce / Eva Worschová; vedoucí práce: Mgr. Hana Čížková. Praha, 2016. 79 s.

Anotace

Tato bakalářská práce se snaží prokázat pozitivní vliv víry na životní spokojenost ve stáří. Obsahem této práce jsou čtyři hlavní kapitoly. Úvodní část této práce se zabývá vymezením pojmu stáří. Další kapitola rozebírá problematiku životní spokojenosti a stanovuje kritéria životní spokojenosti ve stáří. Předmětem třetí kapitoly je víra. Tato kapitola se věnuje víře z pohledu jednotlivých náboženství, podrobněji se však zabývá křesťanskou vírou. Závěrečná kapitola této práce se pak snaží prokázat, že víra může starému člověku pomoci v naplnění stanovených kritérií životní spokojenosti. K tomuto prokázání využívá jednak teoretických poznatků různých autorů, a zároveň úryvků z rozhovorů, jež byly vytvořeny pro účely této práce.

Klíčová slova

Stáří, životní spokojenost, víra, křesťanská víra

Summary

This bachelor work attempts to prove the positive impact of faith in God on life contentment in old age. The work contains four main chapters. The introduction brings definition of the term old age. The second chapter discusses the matters of life contentment and specifies criteria for life satisfaction in old age. The subject of the third chapter is faith. This chapter focuses on faith from the view of different religions, in more details it is dedicated to the Christian faith. The final chapter of this work then tries to prove that faith can help older people to fulfill the specified criteria of life satisfaction. For that purpose the theoretical knowledge of various authors is used and excerpts from the interviews, which were used for this work.

Keywords

Old age, life satisfaction, faith, Christian faith

Poděkování

Děkuji všem, kteří mi při psaní této práce pomáhali, zejména mé vedoucí bakalářské práce Mgr. Haně Čížkové, za odborné vedení, cenné rady a trpělivý přístup. Dále děkuji svému manželovi, který mi byl po celou dobu psaní bakalářské práce velkou oporou. Mé poděkování pak patří i těm, kteří byli ochotni se mnou pro účely této práce vytvořit rozhovor.

Obsah

ÚVOD	9
1 VYMEZENÍ STÁŘÍ	11
1.1 Stáří z různých úhlů pohledu	12
1.1.1 Kalendářní stáří.....	12
1.1.2 Biologické stáří	13
1.1.3 Psychologické stáří	16
1.1.4 Sociální stáří	18
1.2 Dílčí závěr	21
2 ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST (WELL-BEING)	23
2.1 Fenomén zvaný štěstí	25
2.1.1 Kdy je člověk šťasten	25
2.1.1.1 Štěstí podle Seligmana	29
2.1.1.2 Osobní pohoda podle Ryffové a Keyesové	30
2.1.1.3 Štěstí podle Dienera	31
2.2 Spokojenost ve stáří	32
2.2.1 Kritéria spokojeného života ve stáří	32
2.2.1.1 Smysluplnost života	32
2.2.1.2 Dobré vztahy s druhými lidmi	34
2.2.1.3 Zvládání těžkých životních situací	36
2.2.1.4 Vděčnost.....	37
2.3 Dílčí závěr	38
3 VÍRA	40
3.1 Víra z různých úhlů pohledu	41
3.1.1 Judaismus.....	41
3.1.2 Křesťanství	42
3.1.3 Islám	43
3.1.4 Hinduismus	43
3.1.5 Buddhismus	44
3.2 Křesťanská víra	45
3.2.1 Modlitba.....	46
3.2.2 Liturgie	47
3.2.3 Svátosti	47
3.2.4 Křesťanská morálka	48

3.3	Dílčí závěr.....	50
4	VLIV VÍRY NA ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST VE STÁŘÍ	51
4.1	Vliv víry na vybraná kritéria životní spokojenosti	51
4.1.1	Smysluplnost života.....	51
4.1.2	Dobré vztahy s druhými lidmi	52
4.1.3	Zvládání těžkých životních situací.....	54
4.1.4	Vděčnost.....	56
4.2	Dílčí závěr.....	57
	ZÁVĚR	58
	SEZNAM LITERATURY.....	59
	PŘÍLOHY.....	63

Úvod

Spokojenost je pocit, který je velice hodnotný a k prožití kvalitního života velice důležitý, a to pro člověka nacházejícího se v jakékoliv životní fázi. Je-li člověk v produktivním věku, může mít mnoho důvodů, proč být v životě spokojeným. Dobrý zdravotní stav, rodina, přátelé, výdělečné zaměstnání či možnost aktivního trávení volného času, to vše může mít pozitivní vliv na životní spokojenost. U člověka v závěrečné životní etapě to ale tak pozitivně vypadat nemusí. Stáří je životní období, které bývá spojováno s mnohými ztrátami, jako je ztráta fyzického či psychického zdraví, ztráta zaměstnání, ztráta přátel či životního partnera. Být spokojený v závěrečné životní etapě se tak zdá být daleko obtížnější, což v některých lidech může vyvolat dojem, že staří lidé spokojeni být nemohou. Abych předešla tomuto názoru, zvolila jsem jako téma své bakalářské práce „Vliv víry na životní spokojenost ve stáří“.

Já osobně jsem toho názoru, že staří lidé spokojeni být mohou, a to především tehdy, jsou-li věřící. Jakožto křesťan mohu dosvědčit, že víra může být pro člověka velkým přínosem. Víra člověku dává sílu v různých těžkostech, učí ho vyrovnanosti, pokoře a vděčnosti, a to vše pomáhá člověku být spokojenějším. Na základě této vlastní zkušenosti s vírou se tak domnívám, že víra může být přínosem pro každého člověka, obzvláště pak pro starého.

Cílem mé bakalářské práce je prokázat pozitivní vliv víry na životní spokojenost ve stáří. Má práce se skládá ze čtyř hlavních kapitol, jejichž součástí jsou pak další podkapitoly. V úvodní části se zaměřuji na vymezení pojmu stáří. V druhé kapitole se pak zabývám životní spokojeností, přičemž nejdříve obecně popisuji význam pojmu a následně rozebírám okolnosti, za kterých je člověk spokojen. V závěrečné části této kapitoly se pokouším stanovit kritéria životní spokojenosti ve stáří. V následující kapitole věnuji

svou pozornost víře z pohledu jednotlivých náboženství, hlouběji se však zabývám pouze křesťanskou vírou. V závěrečné části této práce se pak snažím doložit pozitivní vliv víry na životní spokojenost ve stáří. Pokouším se dokázat, že víra starému člověku může pomoci v naplnění stanovených kritérií životní spokojenosti, a to nejen za pomoci teoretických poznatků různých autorů, ale též prostřednictvím úryvků z rozhovorů, které jsem pro účely své práce vytvořila se třemi respondenty. Úplné znění rozhovorů přidávám v textové formě do přílohy této práce.

1 Vymezení stáří

Stáří je nevyhnutelnou součástí našeho života. Je to závěrečná životní etapa, která bývá spojována s mnohými změnami fyzické i psychické povahy, jež mohou náš život radikálně ovlivnit. Ačkoliv u lidí seniorského věku můžeme najít určité společné znaky, je důležité si uvědomit, že stáří je životní období, které se projevuje u každého zcela individuálně. Přesně vymezit závěrečnou životní etapu je tak velmi problematické.

Obecných definic stáří existuje celá řada. Haškovcová ve své knize *Fenomén stáří* závěrečné životní stadium popisuje následovně: „*Stáří je přirozené období lidského života, které vztahujeme také k ostatním životním obdobím: k dětství, mládí, k době zralosti.*“¹ Rozsáhlejší definici nám pak nabízí Kalvach, a to nejen prostřednictvím díla *Úvod do gerontologie a geriatricie*: „*Stáří je obecným označením pozdních fází ontogeneze, přirozeného průběhu života. Je důsledkem a projevem geneticky podmíněných involučních procesů, modifikovaných dalšími faktory (především chorobami, životním způsobem a životními podmínkami), a je spojeno s řadou významných změn sociálních...*“², ale též v knize *Sociální gerontologie*, ve které figuruje jako spoluautor spolu s Čevelou a Čeledovou: „*Stáří je důsledek stárnutí, pozdní fáze přirozeně dlouhého života, která má své – v dané době a daném společenství obvyklé – charakteristiky týkající se fenotypu (vzhledu), funkčního stavu, biopsychických parametrů (tzv. biologické stáří), sociálních rolí, společensko-ekonomického postavení (tzv. sociální stáří), věku a naděje dalšího dožití (stáří kalendářní)...*“³

Obecně lze tedy říci, že stáří je pozdní fází přirozeně dlouhého života, jež vzniká důsledkem stárnutí. Tato závěrečná fáze má své charakteristické znaky

¹ Haškovcová, Fenomén, 59

² Kalvach, Úvod, 18

³ Kalvach, Čevela, Čeledová, Sociální, 17

týkající se věku, ale i fyzické, psychické a sociální stránky jedince. Na stáří tak můžeme nahlížet z různých úhlů pohledu.

1.1 Stáří z různých úhlů pohledu

Stáří lze vnímat a hodnotit z různých hledisek. Mezi ty nejčastěji uváděné patří hledisko chronologické (tzv. kalendářní stáří), biologické (tzv. biologické stáří), psychologické (tzv. psychologické stáří) a hledisko sociální (tzv. sociální stáří). Uvedené oblasti se snaží vymezit závěrečnou životní etapu z konkrétního hlediska, a to s cílem vytvořit objektivní a spolehlivé ukazatele stáří.

1.1.1 Kalendářní stáří

Kalendářní stáří je vymezeno dosažením určitého věku, přičemž stanovení tohoto věku bývá různorodé v závislosti na počtu seniorů v dané společnosti. Tedy, čím více seniorů je ve společnosti, tím vyšší je hranice stáří.

V 60. letech komise expertů Světové zdravotnické organizace jako hranici stáří označila věk 60 let. Tento věk též přijala OSN, a to v roce 1980. V hospodářsky vyspělých státech se však hranice stáří posouvá k věku 65 let, a to v souvislosti se stárnutím populace.⁴

Stáří z hlediska chronologického bývá obvykle rozčleněno do dvou až tří skupin. Jedná se o tzv. periodizaci kalendářního stáří. Někteří vědci člení stáří na mladší stáří, jež je ohraničeno věkem 65 – 75 let a pokročilé stáří vymezené věkem 75 a více let.⁵ Existuje však i jiná, rozsáhlejší periodizace, jíž lze považovat za světově uznávanou. Jedná se o periodizaci kalendářního stáří dle Světové zdravotnické organizace:

⁴ Srov. Kalvach, Úvod, 21

⁵ Srov. Hamilton, Psychologie, 20

- 60 – 74 let – rané stáří neboli vyšší věk;
- 75 – 89 let – vlastní stáří neboli vysoký věk;
- 90 a více let – dlouhověkost.⁶

I přesto, že kalendářní věk je vůbec nejpoužívanějším ukazatelem stáří, je důležité si uvědomit, že je ukazatelem nespolehlivým, neboť chronologický věk nemůže věrohodně vypovídat o životním stavu konkrétního jedince: „Známe sedmdesátníky, kteří odpovídají stereotypu starého člověka (šedé vlasy, vrásčitá kůže atd.). Existují však i „zachovalí“ jedinci, kteří tyto znaky postrádají (agerázie), či mladší lidé, kteří je vykazují velice časně a o nichž se říká, že jsou „předčasně zestárlí“⁷, argumentuje Hamilton v díle *Psychologie stárnutí*. Kalendářní stáří tak nelze považovat za vypovídající údaj o stáří, nýbrž za náhodně zvolenou míru, jež je v souladu se stářím pouze zdánlivě.⁸

1.1.2 Biologické stáří

Dalším možným ukazatelem stáří, který se zdá být spolehlivější, je biologický aspekt stáří. Ovšem i tento ukazatel má svá úskalí. Stáří z biologického hlediska bývá spojováno s fyzickým úpadkem jedince, tedy zejména s těmito fyziologickými změnami:

- svrašťování a vysušování kůže;
- šedivění a ubývání vlasů a chlupů;
- ochabování svalstva;
- ubývání kostní hmoty;
- slábnutí sluchu a zraku;
- snížení výkonnosti dýchací soustavy;
- změnění hormonální produkce, sekrece a aktivity;

⁶ Srov. Haškovcová, Fenomén, 22

⁷ Hamilton, Psychologie, 19

⁸ Srov. Hamilton, Psychologie, 19

➤ přetváření imunitního systému.⁹

Výčet těchto změn však necharakterizuje všeobecně platný stav organismu ve stáří, nýbrž stav, jenž se u starého člověka projevit může, ale nemusí, a to v závislosti na mnoha faktorech. Mezi ty nejvlivnější patří zákonitá biologická involuce, chorobné procesy, životní způsob jedince, životní podmínky a též subjektivní hodnocení a prožívání.¹⁰

Zákonitá biologická involuce

Tento faktor představuje Kalvach v díle *Úvod do gerontologie a geriatrie*: „Zákonitá biologická involuce vychází z individuálních genetických dispozic – t. č. není spolehlivě ovlivnitelná, s výjimkou experimentální celoživotní restrikce příjmu potravy (kalorie, proteiny).“¹¹

Chorobné procesy

Dalším faktorem ovlivňujícím funkční stav ve stáří jsou chorobné procesy. U současných seniorů rozlišujeme přibližně 7 hlavních okruhů chorobných poruch funkčního stavu:

1. Ateroskleróza (kornatění tepen) - tato porucha způsobuje ischemickou chorobu srdeční (např. akutní infarkt myokardu), postižení mozkových tepen (např. smrtící cévní mozkové příhody) či postižení tepen dolních končetin.
2. Obstrukční choroba bronchopulmonální – tzv. „rozedma plicní“, která vede k dušnosti.
3. Osteoartróza – jedná se o postižení kloubní chrupavky a přilehlé kosti, jež má degenerativní charakter.

⁹ Srov. Pichaud, Thareauová, Soužití, 23

¹⁰ Srov. Kalvach, Úvod, 52

¹¹ Kalvach, Úvod, 52

4. Osteoporóza – tedy kostní atrofie, porucha způsobující úbytek kostní hmoty, jež vede ke zmenšení tělesné výšky, k vytvoření hrbu, k bolestem zad, ke kompresím obratlů a ke zvýšenému výskytu zlomenin.
5. Alzheimerova nemoc – choroba, jejíž podstatou je onemocnění mozku, tedy zánik mozkových buněk, a která postupně vede k demenci.
6. Poruchy zraku – poruchy způsobující slabozrakost až slepotu.
7. Poruchy sluchu – poruchy vedoucí k nedoslýchavosti až k hluchotě.

Životní způsob

Životní způsob ve smyslu aktivity či pasivity, je dalším významným faktorem, který má na stav organismu ve stáří velký vliv. Bohužel je tento faktor často podceňován. Důležité je si uvědomit, že pohybová aktivita je pro výkonnost člověka velmi důležitá, neboť není-li člověk aktivní, tedy je-li pasivní, podporuje atrofii, tedy slábnutí funkcí a schopností.

Životní podmínky

Posledním a neméně vlivným faktorem jsou pak životní podmínky. Ekologické, geografické, sociální, historické i sociálně ekonomické, všechny tyto podmínky přímo ovlivňují průběh stárnutí, zdravotní a funkční stav, sociální roli seniora a též jeho aktivity.¹²

Z výše uvedeného lze tedy říci, že stáří z biologického hlediska je zcela individuální záležitostí. Fyziologické změny, které se spojují se závěrečnou životní etapou, jsou závislé na mnoha faktorech, tudíž se ve stáří objevit vůbec nemusí a pokud se objeví, tak jistě ne v jednotné podobě, nýbrž u každého jedince jinak.

¹² Srov. Kalvach, Úvod, 53-56

1.1.3 Psychologické stáří

U člověka nacházejícího se v závěrečné životní fázi může dojít nejen ke změně stavu fyzického, ale i ke změně stavu psychického. Stejně tak jako je tomu v případě biologického stáří, je však i psychologické stáří zcela individuální záležitostí.

Jedním z uváděných psychologických aspektů stáří je snížení intelektových schopností, avšak pouze některých. Staří lidé ztrácejí tzv. fluidní inteligenci, jež spočívá v důvtipu či bystrosti, inteligenci krystalickou, neboli moudrost, si však ponechávají. S poklesem fluidní inteligence pak úzce souvisí oslabení funkcí paměti. Dalším psychologickým aspektem stáří je pak redukce jazykových schopností, jejíž hlavní příčinou bývá zhoršování zraku a sluchu starých lidí, vedoucí ke snížení čtenářské zkušenosti a tedy i jazykových schopností.¹³

Co se týče osobnosti člověka, lze říci, že neexistuje typ osobnosti, který bychom mohli označit jako pro stáří typický, poněvadž charakterové rysy osobnosti starého člověka nejsou důsledkem procesu stárnutí, ale jsou z větší části zformovány již v rané dospělosti. Osobnost starého člověka, jež se vyhraňuje již před počátkem stáří, může mít různou podobu:

- konstruktivní osobnost – člověk této osobnosti je smířen se svým životem, nemá téměř žádné obavy a snaží se komunikovat se svým okolím;
- závislá osobnost – tato osobnost spoléhá na pomoc či péči druhých, stáří je pro ni časem odpočinku;
- defenzivní osobnost – je neurotická, takovýto člověk nadále pracuje či vyvíjí velké množství aktivit, chce okolnímu světu dokázat, že je zdravý a nepotřebuje pomoc druhých;

¹³ Srov. Hamilton, Psychologie, 87-147

- hostilní osobnost – člověk s touto osobností obviňuje druhé z vlastního neštěstí, svá životní selhání přisuzuje nejrůznějším faktorům, jen ne sobě;
- nenávisť k vlastní osobě – lidé s touto charakteristikou veškeré své neštěstí přisuzují sobě, k vlastní osobě tak přistupují s nenávisť.

Některé z těchto typů osobnosti člověku dávají lepší předpoklady pro vyrovnání se se stářím než jiné. Lidé s konstruktivní, závislou a defenzivní osobností se obvykle se závěrečnou životní etapou a s ní spojenými životními změnami vyrovnávají lépe, než lidé se zbývajícími dvěma osobnostmi.¹⁴ Schopnost smíření je pro starého člověka velmi důležitá, jelikož bývá předpokladem pro spokojené stáří. Smířit se s veškerými změnami, které stáří přináší, však nemusí být jednoduché, obzvláště pak v případě, kdy osobnost člověka není příliš stabilní. Některé změny mohou být totiž obzvláště psychicky náročné a proces smiřování tak člověku ztěžovat. Příkladem takových změn je odchod do důchodu či ovdovění, tedy změny sociální povahy, jimiž se budu ve své práci věnovat později.¹⁵

Jak jsem již výše uvedla, osobnost starého člověka je z větší části utvořena již v rané dospělosti, obvykle k žádným výrazným změnám osobnosti v závěrečné životní etapě tedy nedochází. To však neznamená, že k takové situaci nemůže dojít. Osobnost starého člověka se může výrazně změnit např. v případě propuknutí demence: „*Demence je progresivní úbytek paměťových, intelektových a jazykových schopností, kterou obvykle doprovází výrazné změny osobnosti a někdy též změny motorických dovedností*“¹⁶, popisuje Hamilton v díle *Psychologie stárnutí*.

Demence je závažná choroba, jež způsobuje nejen změnu osobnosti, ale celkový úpadek psychických funkcí. Projevit se může v různých formách, tou

¹⁴ Srov. Reichard a kol. in Hamilton, *Psychologie*, 156-157

¹⁵ Srov. Hamilton, *Psychologie*, 159-162

¹⁶ Hamilton, *Psychologie*, 223

nejčastější je však demence Alzheimerova typu, pro niž je charakteristická atrofie, tedy výrazný úbytek mozkových buněk. Alzheimerova choroba se nejčastěji projevuje vážnými problémy s pamětí, zhoršením poznávacích schopností, poruchami řeči, snížením pohybových schopností či výraznými změnami v chování.

Demence bývá se závěrečnou životní etapou často spojována, často bývá vnímána jako nemoc stáří, to však neznamená, že ke stáří nezbytně patří. Je nezbytné podotknout, že dementní symptomy se neobjevují pouze ve stáří, ale mohou se objevit kdykoliv v průběhu dospělého života. Zároveň je důležité konstatovat, že jejich výskyt bývá zcela minimální. S demencí se tedy většina lidí nikdy nesetká.¹⁷

Je zcela zřejmé, že výše uvedené změny psychických funkcí, které jsou přisuzovány závěrečné životní etapě, se stejně jako fyziologické změny v životě starého člověka projevit mohou, ale nemusí. Ani psychologické aspekty stáří tedy neutvářejí příliš spolehlivý ukazatel stáří.

1.1.4 Sociální stáří

Sociální stáří je vnímáno jako období změn sociálních. Zejména je spojováno se změnou rolí, způsobu života a ekonomického zajištění a s riziky, jež z těchto změn vyplývají (ztráta životního programu, nadbytek volného času, chudnutí, osamělost, apod.). Tyto změny jsou obvykle vázány na okamžik ukončení pracovního poměru a následného odchodu do důchodu.¹⁸ Odchod do důchodu je tak dalším nabízejícím se ukazatelem stáří.

Odchod do důchodu je významnou životní událostí, jež může být pro mnohé lidi stresující, neboť označuje ukončení jednoho životního období a začátek dalšího období, které je nové, neznámé a spojované s mnohými změnami.

¹⁷ Srov. Hamilton, Psychologie, 177-188

¹⁸ Srov. Kalvach, Úvod, 20

Odchodem do důchodu člověk opouští svou profesi, čímž dochází ke změně jeho identity. Z lékaře, profesora, právníka či sociálního pracovníka se stává důchodce. Člověk tak ztrácí své významné společenské postavení. Důchod je také spojován se ztrátou životního programu.¹⁹ Chodí-li člověk do práce, má životní program zajištěn, odchodem do důchodu však dochází ke ztrátě tohoto programu a člověk si svůj čas musí začít organizovat sám, musí se sám nějak zaměstnat: „*Důchod je přechod z dobře naplněného života do života, který je třeba nově naplnit*“²⁰, uvádí Pichaud a Thareauová ve svém díle *Soužití se staršími lidmi*. Naplnění života v důchodovém věku však není lehký úkol. I přesto, že existují různé způsoby, jak ve stáří naplnit svůj volný čas, jako např. cestování, četba, zahrádkaření, hlídání vnoučat či scházení s přáteli, jejich realizace nemusí být starým lidem vždy umožněna, a tak mnohdy bojují s nadbytkem volného času. Svůj podíl na tom může mít nejen špatný zdravotní stav, ale i snížení finančních příjmů a přerušování kontaktů, k čemuž v důchodu obvykle dochází.

S odchodem do důchodu často dochází k úbytku sociálních kontaktů. Má-li člověk ve svém životě nedostatek sociální interakce a nedostatek aktivit, může to v něm vyvolat pocit osamělosti. Obzvláště silným pak může tento pocit být v případě smrti životního partnera a blízkých lidí. V takovém případě se člověk může cítit zcela opuštěn. K pocitu osamělosti se pak může přidat i pocit strachu. Vidí-li starý člověk, jak jeho blízcí umírají, může to v něm vyvolat strach ze smrti, strach z okamžiku, kdy přijde na řadu on, a také strach z toho, že bude umírat sám.

Ztráta životního partnera může pro starého člověka znamenat nejen ztrátu někoho velmi blízkého, ale i ztrátu svého dosavadního domova. Důchodce, který zůstane sám, mnohdy změní své bydliště, neboť k tomu bývá donucen

¹⁹ Srov. Pichaud, Thareauová, *Soužití*, 27

²⁰ Pichaud, Thareauová, *Soužití*, 27

různými životními okolnostmi. Důvodem může být pocit nesnesitelné samoty či nesoběstačnost. Nové bydliště může mít různou podobu. Starý člověk může odejít do menšího bytu v hustěji osídlené lokalitě nebo se může nastěhovat ke svým dětem, nejčastější však bývá odchod do zařízení sociální péče.²¹ Jelikož opuštění dosavadního domova pro starého člověka znamená obvykle více, než změnu prostředí: „*Opustit svůj dům nebo byt znamená rozloučit se s minulostí, se vším, co tvořilo dosavadní život*“²², zdůrazňuje Pichaud a Thareauová v knize *Soužití se staršími lidmi*, může být tato ztráta obzvláště psychicky náročná.

Odchod do důchodu, s nímž přímo či nepřímo souvisí výše uvedené sociální změny, bývá často považován za okamžik označující započetí stáří. Může se tedy zdát, že spolehlivý ukazatel závěrečné životní etapy přeci jen existuje. Zdání však klame. Lze sice říci, že odchod do penze čeká každého z nás, okamžik, v němž člověk do důchodu odchází, však není jednoznačně vymezen. Chronologický věk, ve kterém dochází ke změně sociálního statusu a k dalším změnám s tím souvisejícím, se v různých společnostech liší. Ve většině západních zemí se tento věk pohybuje nejčastěji v rozmezí od šedesáti do šedesáti pěti let.²³ Ani odchod do důchodu tedy nemůžeme považovat za zcela spolehlivého ukazatele stáří. Můžeme snad jen říci, že je ze všech ukazatelů tím nejspolehlivějším.

²¹ Srov. Pichaud, Thareauová, *Soužití*, 27-31

²² Pichaud, Thareauová, *Soužití*, 31

²³ Srov. Hamilton, *Psychologie*, 19-20

1.2 Dílčí závěr

Výše uvedený text dokazuje, že stáří, jakožto závěrečná životní etapa, je jev velice různorodý a jeho vymezení je velice komplikované. Na stáří můžeme nahlížet z hlediska chronologického, biologického, psychologického či sociálního. Ani jedna z těchto stránek stáří nám však nenabízí spolehlivý ukazatel stáří. Jednoznačné a všeobecně platné vymezení závěrečné životní etapy, které by poukazovalo na okamžik, v němž se člověk stává skutečně starým, tedy není k dispozici. Stáří se u každého člověka projevuje zcela individuálně, v různém věku, prostřednictvím různých podob. Mohou tak existovat staří lidé, jejichž stav nepodléhá žádným fyzickým či psychickým patologickým změnám, ale i tací, kteří podléhají různým nemocem. Tato různorodost je dána mnoha faktory. Odlišná genetika, prostředí, v němž se jednotliví lidé v průběhu svého života pohybovali, odlišný způsob života lidí, různé osobní zážitky lidí či existence různých typů osobnosti člověka, to vše zapříčiňuje různorodost projevů stáří.

Změny a s tím spojené ztráty, které se mohou u člověka v závěrečné životní etapě projevit, mohou být pro některé lidi obzvláště psychicky náročné. Ztráta fyzického či psychického zdraví, ztráta zaměstnání a s tím spojeného sociálního statusu, ovdovění či ztráta domova, to vše může být pro starého člověka traumatizující, může mu to vzít veškerou radost ze života a vyvolat depresivní stavy. Důležité však je těmto ztrátám nepodlehout. Ať se starý člověk nachází v jakémkoliv stavu, vždy je důležité, aby byl schopen se s tímto stavem vyrovnat, aby byl schopen stáří přijmout takové, jaké je, se všemi fyzickými, psychickými i sociálními změnami: *„Člověk, který se setkává se ztrátou, by měl přijmout novou situaci s určitou vyrovnaností, aby byl znovu schopen „žít“ nově a plně...“*²⁴, zdůrazňují Pichaud a Thareauová, ve svém

²⁴ Pichaud, Thareauová, Soužití, 32

díle *Soužití se staršími lidmi*. Důležité je vnímat stáří nejen jako konec něčeho, ale též jako začátek něčeho nového. Starý člověk by se měl smířit se svou minulostí a zaměřit se na svou budoucnost, na to, kam směřovat dál. Měl by se snažit poslední fázi svého života prožít smysluplně a ze svého života se radovat. Podstatou stáří tedy není trpět a žít ve smutku a depresi, ale, jak uvádějí ve své knize *Soužití se staršími lidmi* Pichaud a Thareauová: „...vyrovnávat se s životními ztrátami a přitom dál plánovat budoucnost a žít v naději...“²⁵

²⁵ Pichaud, Thareauová, *Soužití*, 34

2 Životní spokojenost (well-being)

Obecně lze říci, že životní spokojenost je pocit, který je velice hodnotný a velice důležitý pro každého člověka, nacházejícího se v jakékoliv životní fázi, tedy i ve stáří. Otázkou však je, co vše si lze pod tímto pojmem představit a za jakých okolností se člověk stává spokojeným?

Vymezení pojmu „životní spokojenost“ se zdá být stejně komplikované, jako vymezení pojmu „stáří“, jelikož žádná jednotná definice tohoto pojmu neexistuje. Termín „životní spokojenost“ však bývá často zastupován termínem „well-being“.

Termín „well-being“ vysvětluje Křivohlavý ve svém díle *Pozitivní psychologie*: „Anglicky „well“ znamená „dobře“ a „being“ je odvozeno od slovesa „to be“ – „býti“. Doslova tedy „kdy je člověku dobře“.“²⁶ Termín „well-being“ tedy vystihuje stav, ve kterém je člověku dobře, stav, ve kterém je člověk v pohodě. V češtině je pojem „well-being“ nejčastěji nahrazován pojmem „životní pohoda“ či také „osobní pohoda“. Často však bývá zastupován i jinými pojmy, a to zejména pojmem „životní spokojenost“, „radost“, „štěstí“ či také „blaho“.²⁷ Přestože je shoda těchto pojmů v očích některých autorů diskutabilní, je důležité podotknout, že: „obsahová blízkost a vzájemné přesahování pojmů v realitě obecného, ale i odborného jazyka vede často v praxi k jejich vzájemnému zastupování či prolínání“,²⁸ potvrzuje Kebza v knize *Psychosociální determinanty zdraví*. Ve své práci tak budu výše uvedené termíny považovat za totožné.

²⁶ Křivohlavý, *Pozitivní*, 181

²⁷ Srov. Kebza, *Psychosociální*, 63

²⁸ Kebza, *Psychosociální*, 63

Jak jsem již výše uvedla, termín „well-being“ označuje stav, ve kterém je člověku dobře, tedy stav, kdy je člověk v pohodě, kdy je spokojený, šťastný, kdy má radost nebo jinak řečeno, kdy pociťuje pocit blaha. Jak však můžeme zjistit, že se daný člověk v takovémto stavu nachází? To, jak je konkrétnímu člověku dobře, můžeme zjistit pouze prostřednictvím subjektivního hodnocení daného člověka, poněvadž on jediný ví, jak se cítí a on jediný dokáže svůj stav zhodnotit.²⁹ Sami od sebe tedy skutečný stav druhého člověka zhodnotit nemůžeme, a pokud bychom se o to snad pokoušeli, mohli bychom reálný stav člověka zkreslit: „...*ten, kdo se na danou osobu dívá, může se domnívat, že její stav blaha je ubohý, avšak daná osoba může být přitom se svým životem docela spokojena a šťastná*“³⁰, vysvětluje Křivohlavý ve svém díle *Psychologie pocitů štěstí*.

„Well-being“, ať už ve smyslu osobní pohody, životní spokojenosti či třeba štěstí je tedy jevem subjektivním. Vystihuje osobní zážitek, který dokáže vnímat pouze daná osoba.

„Well-being“ se týká hodnocení kognitivní i emocionální stránky vlastního života: „*týká se kladných i negativních emocí, afektů, nálad i toho, jak se daný člověk dívá na své plány, na svá očekávání a jejich realizaci*“³¹, upřesňuje Křivohlavý v díle *Pozitivní psychologie*.

Jak jsem již v úvodu této kapitoly uvedla, pocit životní spokojenosti je pro každého člověka velmi důležitý. Celková osobní pohoda má totiž pozitivní vliv na celkové zdraví člověka. Potvrzuje to Světová zdravotnická organizace (WHO) prostřednictvím své definice zdraví, v níž je obsaženo, že zdravý je ten, kdo je v pohodě.³² Osobní pohoda je rovněž podstatnou součástí kvality života.

²⁹ Srov. Křivohlavý, *Psychologie pocitů*, 27

³⁰ Křivohlavý, *Psychologie pocitů*, 27

³¹ Křivohlavý, *Pozitivní*, 181

³² Srov. Křivohlavý, *Pozitivní*, 181

Životní spokojenost člověka je tedy nezbytným předpokladem pro prožití kvalitního života.³³

2.1 Fenomén zvaný štěstí

Štěstí je pojem, pod kterým si lidé mohou představit mnohé. Někteří si představí radost a veselí, někteří (zejména staří lidé) klid, pokoj či spokojenost a jiní si pod pojmem štěstí mohou představit: „*pocity hlubokého klidného vědomí, že vše, co dělají a jak to dělají, jak žijí, je smysluplné a správné – že žijí správně, a tedy dobře a spokojeně*“³⁴, popisuje Křivohlavý ve svém díle *Psychologie pocitů štěstí*. Štěstí se dá tedy vyjádřit různými slovy.

2.1.1 Kdy je člověk šťasten

Stejně tak, jako mohou mít lidé různé představy o pojetí pojmu „štěstí“, mohou se lišit i jejich představy o tom, za jakých okolností je člověk šťasten. Dosvědčuje to Křivohlavý, jenž ve svém díle *Psychologie pocitů štěstí* uvádí několik obecných domněnek lidí o tom, kdy je člověk šťasten:

- šťastný je ten, kdo je bohatý;
- šťastní jsou pouze mladí lidé;
- štěstí spočívá v uspokojování potřeb;
- štěstí člověka spočívá ve styku s druhými lidmi;
- šťastný je člověk tehdy, když má pro co žít.³⁵

Představy lidí o tom, v čem spočívá štěstí člověka, tak mohou být různorodé. Můžeme si ale troufnout říci, že jsou všechna tato tvrzení pravdivá? Jistě, že ne. Hned v prvním případě se nabízí spousta důvodů, proč s tvrzením

³³ Srov. Kebza, Psychosociální, 68

³⁴ Křivohlavý, Psychologie pocitů, 19

³⁵ Srov. Křivohlavý, Psychologie pocitů, 26

nesouhlasit. Někteří lidé jsou názoru, že je-li člověk bohatým, je automaticky i šťastným, že peníze jsou v životě to nejdůležitější, protože si za ně člověk může koupit všechno. Toto tvrzení je však v rozporu se skutečností. Peníze mají v životě člověka důležitou roli, neboť umožňují člověku uspokojovat ty nejzákladnější životní potřeby. Do jisté míry se tedy podílí na utváření životní spokojenosti. To, že má někdo peněz nad míru, však ještě neznamená, že je v životě spokojenější, než ten, co jich má méně. Bohatí lidé většinou pracují usilovněji, než ti chudší, poněvadž obvykle práci tráví více času. Toto nadbytečné trávení času prací tak může negativně ovlivňovat míru jejich životní spokojenosti. Nespokojenost bohatého člověka pak může způsobit i nedosažení ekonomické úrovně, kterou si daný člověk předem vysnil. To, že má někdo hodně, tedy neznamená, že má dost. Bohatý člověk tak nemusí být nikdy spokojen. Je-li člověk bohatý, jistě si koupí mnohé, zdaleka ale ne všechno. V životě člověka existuje hned několik důležitých věcí, které si za peníze koupit nelze. Za peníze nezískáme úctu druhých lidí, moudrost, zdraví, lásku ani přátelství. Peníze tak člověku nezajistí prožití kvalitního smysluplného života, tedy takového života, se kterým by mohl být člověk spokojen.³⁶

Stejně tak, jako nelze souhlasit s prvním tvrzením, nemůžeme považovat za pravdivé ani tvrzení, že šťastní jsou pouze lidé, kteří jsou mladí. Proč by tomu tak mělo být? Proč mají lidé pocit, že ve stáří být člověk šťastný nemůže? Stáří je mnohdy vnímáno jako životní období, které je pro člověka psychicky náročné, stresující, období, které je spojené se samými těžkostmi a s žádnou radostí. Křivohlavý ve svém díle *Psychologie pocitů štěstí* uvádí devět základních stresorů, negativně působících na pocit štěstí stárnoucí populace, jež byly prokázány ve studii CHASRS (Chicago Health, Ageing and Social Relations Study):

³⁶ Srov. Křivohlavý, *Psychologie pocitů*, 65-68

- „počet negativních životních událostí;
- počet chronických stresorů;
- peněžní a finanční stresory;
- stresory pramenící ze vztahů mezi lidmi;
- stresory pramenící z manželského soužití;
- stresory pramenící ze života v domovech seniorů;
- stresory, k nimž dochází v práci;
- stresory pramenící z rodinného života (např. konflikty s dětmi);
- zdravotní těžkosti.“³⁷

Z výše uvedeného je tedy zřejmé, že starší lidé mohou mít hned několik důvodů k životní nespokojenosti. To však neznamená, že šťastní být nemohou. Hned v několika studiích bylo dokázáno, že starší lidé šťastní být mohou, a dokonce, že bývají šťastnější, než lidé mladí,³⁸ a to i vzhledem ke skutečnosti, že jejich cesta k dosažení spokojenosti bývá obvykle těžší. Čím to může být? Z jakého důvodu starší lidé zvládají své těžší situace úspěšněji?³⁹ Možné vysvětlení nám nabízí Křivohlavý ve svém díle *Psychologie pocitů štěstí*: „Ukazuje se totiž, že starší lidé mají vyšší úroveň religiozity – a i to má vliv na skutečnost, že jsou šťastnější.“⁴⁰ Tvrzením, že víra pozitivně ovlivňuje životní spokojenost starých lidí, se budu ve své práci zabývat později. Prozatím se budu soustředit na skutečnost, že šťastní mohou být nejen mladí lidé, ale i ti staří. I druhé tvrzení je tedy v rozporu se skutečností.

Jak je tomu s uspokojováním potřeb? Jsou uspokojené potřeby klíčem ke spokojenému životu? Tímto tématem se zabývala řada psychologů, za toho nevlivnějšího lze považovat Abrahama Maslowa.

³⁷ Křivohlavý, *Psychologie pocitů*, 55

³⁸ Srov. Argyle in Křivohlavý, *Psychologie pocitů*, 57

³⁹ Srov. Křivohlavý, *Psychologie pocitů*, 58

⁴⁰ Křivohlavý, *Psychologie pocitů*, 58

Potřebu lze definovat jako: „*subjektivně pociťovaný nedostatek něčeho nezbytného*“⁴¹. Dle Maslowa má člověk pět základních potřeb, které společně tvoří tzv. pyramidu:

1. fyziologické potřeby – potřeba spánku, jídla, vody;
2. potřeba bezpečí, jistoty – potřeba zaměstnání, bydlení, zdravotní péče;
3. potřeba lásky, sounáležitosti – potřeba přátelství, partnerského vztahu;
4. potřeba uznání, úcty – potřeba být respektován;
5. potřeba seberealizace – potřeba naplnit své schopnosti.⁴²

Uspokojování těchto potřeb je pro člověka důležité, poněvadž uspokojená potřeba zvyšuje míru osobní pohody, zatímco neuspokojená potřeba vede k frustraci. Tato představa, ze které Abraham Maslow vycházel, je, jak bylo dokázáno, pravdivá. Zároveň však bylo dokázáno, že pozitivní účinky, které uspokojená potřeba vykazuje ve vztahu k osobní pohodě, jsou relativně krátkodobé. Uspokojování potřeb tedy člověku nezajistí trvalý pocit subjektivní pohody, ale spíše krátkodobý pocit štěstí.⁴³

I přesto, že z výše uvedeného je zřejmé, že trvalý celoživotní pocit štěstí v uspokojování potřeb nespočívá, nemůžeme uspokojování potřeb zcela zavrhnout. Existují totiž potřeby (např. potřeba lásky, přátelství) které, jak níže uvidíme, úzce souvisí s pojetím tzv. autentického neboli opravdového štěstí, jež je svou povahou trvalé.

Ve výše uvedeném textu bylo ukázáno, že některé představy lidí o tom, v čem spočívá opravdové štěstí, mohou být mylné. Zejména tedy představa o štěstí spočívajícím v bohatství a mládí. Jak je tomu se zbývajícími představami, k nimž jsem se dosud nevyjadřovala?

⁴¹ <https://cs.wikipedia.org/wiki/Pot%C5%99eba>

⁴² Srov. Maslow in https://cs.wikipedia.org/wiki/Maslowova_pyramida

⁴³ Srov. Krivohlavý, Pozitivní, 186

Tvrdí-li někdo, že štěstí člověka spočívá ve styku s druhými lidmi nebo že šťastný je člověk tehdy, když má pro co žít, můžeme říci, že není daleko od pravdy, tedy alespoň v očích M. E. P. Seligmana, jenž se pokusil definovat, v čem spočívá opravdové štěstí.

2.1.1.1 Štěstí podle Seligmana

V čem spočívá opravdové štěstí? Na tuto otázku nám nabízí odpověď M. E. P. Seligman, který vytvořil pojetí tzv. autentického štěstí, jehož prostřednictvím vymezuje, za jakých okolností je člověku celkově dobře, za jakých okolností dochází ke zvyšování míry životní spokojenosti. Dle Seligmana se autentické štěstí skládá ze tří dimenzí:

- smysluplnost života – mít v životě pro co žít, zaměření se na určitý cíl;
- angažovanost – osobní nasazení se o dosažení zvoleného cíle;
- pozitivní emoce – zažívání potěšení, radosti.

Aby člověk dosáhl opravdového štěstí, je však důležité nejen aby byl v životě spokojen, ale rovněž, aby rozkvétal a osobnostně zrál a dozrál. Na základě této myšlenky Seligman rozšířil třírozměrné pojetí štěstí o další dvě dimenze, které člověku ve spolupráci s předchozími dimenzemi takovýto rozkvět umožní. Těmito dalšími dimenzemi jsou:

- dobré vztahy s druhými lidmi;
- úspěšné splnění díla.

Opravdové štěstí, jak ho vidí Seligman, tak spočívá ve výše uvedených pěti dimenzích. Těchto pět dimenzí definuje štěstí jakožto celek. Podle Seligmana opravdového štěstí nemůžeme dosáhnout prostřednictvím pouze některé z výše uvedených dimenzí, ale jedině prostřednictvím všech pěti dimenzí dohromady.⁴⁴

⁴⁴ Srov. Seligman in Křivohlavý, Psychologie pocitů, 82-89

Žít smysluplným a angažovaným životem, prožívat pozitivní emoce ve smyslu nejen objevovat vlastní potěšení, ale zároveň se snažit působit potěšení druhým lidem, snažit se být k druhým lidem laskavý, to vše je podle Seligmana nezbytným předpokladem k tomu, abychom byli v životě šťastni, spokojeni, abychom se cítili dobře, tedy v pohodě.⁴⁵ Jak na tuto problematiku nahlízejí jiní odborníci? Existují i jiná vymezení stavu, ve kterém je člověku dobře?

2.1.1.2 Osobní pohoda podle Ryffové a Keyesové

C. D. Ryffová spolu s C. L. Keyesovou vytvořily strukturu osobní pohody, jež se skládá z šesti základních dimenzí:

- sebezpřijetí (self-acceptance) – pozitivní postoj k sobě, přijetí svých dobrých i špatných vlastností, srozumění s vlastní minulostí;
- pozitivní vztahy s druhými – vřelé uspokojující vztahy s druhými lidmi, zájem o blaho druhých, schopnost vcítit se do situace druhých;
- autonomie – nezávislost a sebeurčení, schopnost zachovat si vlastní názor a řídit své jednání, nezávislost na hodnocení a očekávání druhých;
- zvládání životního prostředí (environmental mastery) – schopnost zvládat každodenní nároky, schopnost člověka řídit svůj život ve složitém prostředí, v němž žije;
- smysl života (purpose in life) - cílesměrnost, pocit, že život má smysl, směřování k dosažení cílů;
- osobní rozvoj (personal growth) – pocit neustálého vývoje, otevřenost novým zkušenostem, nepřipouštění pocitu stagnace, schopnost vidět pozitivní změny vlastního já.⁴⁶

⁴⁵ Srov. Seligman in Křivohlavý, Stárnutí, 112-113

⁴⁶ Srov. Ryffová a Keyesová in Kebza, Psychosociální, 69

2.1.1.3 Štěstí podle Dienera

Otázkou „kdy je člověk šťasten“, se dále zabýval Ed Diener, často přezdívaný jako „Doktor Štěstí“. Ten, na základě dlouholetého výzkumu a s přihlédnutím k pracím jiných psychologů, došel k těmto závěrům:

- šťastni jsou lidé, kteří realisticky hodnotí jak svůj vlastní stav, tak stav svého prostředí,
- kteří mají schopnost radovat se a být šťastnými,
- kteří mají úzký až přátelský vztah k druhým lidem,
- kteří pocítují nezávislost,
- kteří jsou tvořiví a mají smysl pro humor,
- kteří jsou schopni tolerovat odlišnost druhých lidí,
- kteří dovedou snášet nepříznivé věci v životě.⁴⁷

Jak tedy můžeme vidět, stav, ve kterém je člověku dobře, může být definován mnohými způsoby. Pojetí tohoto stavu se mohou lišit nejen v očích veřejnosti, ale i v očích odborníků. Je tedy zřejmé, že žádné jednotné vymezení, které by nám stav, ve kterém je člověku dobře, věrohodně popsalo, neexistuje. I přesto, že jsou výše uvedená pojetí odlišná, si však můžeme všimnout, že některé body, jimiž jednotliví odborníci stav štěstí a pohody charakterizují, se nápadně shodují. Můžeme tak stanovit dvě základní kritéria, která lze, vzhledem k výše uvedenému, považovat za nezbytná pro vymezení stavu, ve kterém je člověk šťastný a spokojený. Jsou jimi smysluplný život a dobré vztahy s druhými lidmi.

⁴⁷ Srov. Diener in Křivohlavý, Stárnutí, 108

2.2 Spokojenost ve stáří

Ve výše uvedeném textu jsem se zabývala obecnou otázkou, „kdy je člověk šťasten“, jelikož je má práce ale zaměřena na lidi nacházející se v závěrečné životní etapě, pokusím se v následujícím textu vystihnout, v čem spočívá štěstí starého člověka a sama stanovit základní kritéria spokojeného života ve stáří.

Jak jsem výše ukázala, existují různá vymezení šťastného a spokojeného života, nelze ale říci, že by se od sebe zcela lišila. Prožívání smysluplného života a dobrých vztahů s druhými lidmi lze považovat za evidentní ukazatele spokojeného života. Lze tedy předpokládat, že tato dvě kritéria jsou důležitá i pro posouzení spokojenosti starého člověka. Dle mého názoru jsou nejen důležitá, ale přímo nezbytná, a to spolu s dalšími mnou níže uvedenými kritérii.

2.2.1 Kritéria spokojeného života ve stáří

2.2.1.1 Smysluplnost života

Jak jsem již uváděla v první kapitole své práce, stáří je závěrečná životní etapa, která je spojená s mnohými životními změnami a s tím souvisejícími ztrátami. Mezi těmito ztrátami se však může nacházet i ztráta smyslu života. Důležité je si uvědomit, že nevnímá-li starý člověk svůj život jako smysluplný, může upadnout do smutku a deprese: „*Výsledky mnoha laboratorních pokusů i praxe ukazují, že děláni nesmyslného vede k pesimismu. Ten se stále prohlubuje, až se u člověka objeví deprese*“⁴⁸, uvádí Křivohlavý ve své knize *Psychologie pocitů štěstí*. Pro pocit radosti a štěstí starého člověka (avšak nejen starého člověka) je tedy smysluplný život nesmírně důležitý.

⁴⁸ Křivohlavý, *Psychologie pocitů*, 85

Lidé nacházející se v závěrečné životní fázi se často upínají k minulosti, vzpomínají na své mládí, na vše co v životě prožili a budoucností se příliš nezabývají, poněvadž v tom neshledávají smysl. Proč by ale život starého člověka nemohl být smysluplný? Důležité je si uvědomit, že „mít pro co žít“ je důležité pro člověka nacházejícího se v jakékoliv životní fázi.

O tom, jak je pro lidský život důležité „mít pro co žít“ svědčí život V. E. Frankla, který díky nalezenému smyslu dokázal přežít čtyři koncentrační tábory, včetně Osvětimi. Již během internace vytvořil základní myšlenku logoterapie – „přežije ten, kdo má pro co žít“. Podle Frankla může člověk najít smysl svého života ve třech událostech:

- ve vykonání činu, který ho přesahuje
- v prožitku, který ho obohatí, povznese (nejhodnotnější je láska)
- v utrpení, ke kterému zaujme správný postoj, bude ho vnímat jako součást života.

Nalézt smysl svého života považuje Frankl za velmi důležité, poněvadž absence smyslu vede k frustraci a k existenciálnímu vakuu, jež se projevuje především stavem nudy. Neustávající pocit frustrace pak může vést k depresi, neuróze či dokonce sebevraždě.⁴⁹ Jak tedy můžeme vidět, i Frankl potvrzuje tvrzení, že smysluplný život je nezbytným předpokladem šťastného a spokojeného života.

Vzhledem k výše uvedenému mohu konstatovat, že smysluplný život je pro mě při stanovení kritérií spokojeného života ve stáří jasnou volbou. Co to však vůbec znamená žít smysluplným životem? Co je podstatou smysluplnosti? Lze smysluplnost nějak definovat? Jednu z možných definic nám nabízí Reker a Wong: *„Smysluplnosti jde o poznávání řádu, soudržnosti, a účelu vlastní existence, hledání a realizaci hodnotných cílů a to vše doprovázející pocit*

⁴⁹ Srov. Frankl in <https://cs.wikipedia.org/wiki/Logoterapie>

naplnění.“⁵⁰ Také Křivohlavý se pokouší o definici smysluplnosti: „*Tam, kde je lidské vědomé jednání a rozhodování o něm zaměřeno k určitému, pro daného člověka hodnotnému cíli, tj. tam, kde je toto jednání z úmyslu a vůle daného člověka cílevědomé, tam je možné hovořit o účelné a smysluplné činnosti.*“⁵¹ Co znamená žít smysluplným životem, se pak pokouší vystihnout také Seligman: „*Žít smysluplným životem znamená zcela náležet a sloužit něčemu, čemu věříte a co je větší, nežli vaše vlastní já*“.⁵² Smysluplný život je tak životem, který je účelný, životem, jenž směřuje k určitému hodnotnému cíli.

2.2.1.2 Dobré vztahy s druhými lidmi

Dalším, v mých očích nezbytným kritériem spokojeného života ve stáří, jsou dobré vztahy s druhými lidmi.

Jak jsem uváděla v první kapitole své práce, ve stáří často dochází k úbytku sociálních kontaktů a nedostatek interakce může vést k pocitu osamělosti a opuštěnosti. Studie CHASRS (Chicago Health, Ageing and Social Relations Study) přitom ukázala, že pocit opuštěnosti a samoty má velmi negativní vliv na životní spokojenost starého člověka, dokonce, že je ze všech faktorů životní nespokojenosti seniorů tím nejvlivnějším.⁵³ Vzhledem k níže uvedenému se není čemu divit.

Důležité je si uvědomit, že člověk je bytost svou povahou společenská, je tedy zřejmé, že jednou z jeho přirozených potřeb je potřeba lásky a sounáležitosti. Potřeba někam či k někomu patřit je potřeba, která doprovází člověka po celý jeho život, její uspokojování je tak pro pocit životní

⁵⁰ Reker a Wong in Křivohlavý, Psychologie smysluplnosti, 50

⁵¹ Křivohlavý, Psychologie smysluplnosti, 51

⁵² Seligman in Křivohlavý, Psychologie pocitů, 82

⁵³ Srov. Křivohlavý, Psychologie pocitů, 54

spokojenosti velmi důležité, což potvrzuje Křivohlavý ve svém díle *Psychologie pocitů štěstí*: „Její uspokojování směřuje k nejvyšší míře spokojenosti, blaha a štěstí. Na druhé straně její neuspokojování vede k nejvyšší míře negativních emocí, k pocitům neštěstí.“⁵⁴ Ať už je člověk mladý nebo starý, existence dobrých vztahů s druhými lidmi, je pro něj tedy velmi důležitá.

Potřeba lásky a sounáležitosti však není jediným důvodem, proč lze existenci dobrých vztahů s druhými lidmi považovat pro staré lidi za důležitou. Udržení spolehlivých citových vazeb je pro staré lidi nezbytné, neboť jim poskytují oporu v různých životních těžkostech a dávají jim potřebný pocit jistoty a bezpečí.⁵⁵

Je zapotřebí si uvědomit, že samotná existence vztahů s druhými lidmi ke štěstí nestačí. Vztahy mezi lidmi mohou být totiž nejen zdrojem štěstí, ale i zdrojem neštěstí: „Druzí lidé nám mohou být oporou a pomocí v různých těžkostech. Mohou nás ovšem také srazit, pomluvit a pošpinit, ba i urazit a psychicky zranit“⁵⁶, nepřímo cituje Křivohlavý Seligmana. Podstatný je tedy dobrý charakter těchto vztahů. Co však činí vztah dobrým?

Vztahy, jež jsou dobré, lze charakterizovat jako láskyplné. Láska se realizuje v manželství, v rodině i v přátelských vztazích. Základním stavebním kamenem při utváření dobrých vztahů s druhými lidmi je tak láska. Americký psycholog R. J. Sternberg rozlišuje tři druhy lásky:

- láska jako vášeň – jedná se o hluboce prožívanou touhu, tento typ lásky hraje důležitou roli při erotické a sexuální přitažlivosti;
- osobní blízkost – jedná se o blízkost, důvěrnost mezi lidmi, osobní blízkost je příznačná pro lásku rodičovskou, přátelskou i mileneckou;

⁵⁴ Křivohlavý, *Psychologie pocitů*, 32

⁵⁵ Srov. Vágnerová, *Vývojová*, 412

⁵⁶ Seligman in Křivohlavý, *Psychologie pocitů*, 90

- osobní oddanost – jedná se o těsné spojení, osobní oddanost hraje roli v dlouhodobých vzájemných vztazích, pomáhá vztahům vydržet.⁵⁷

2.2.1.3 Zvládání těžkých životních situací

Dalším mnou zvoleným kritériem spokojeného života ve stáří je zvládání těžkých životních situací.

Zvládat těžké životní situace je důležité pro každého člověka, zejména však pro lidi nacházející se v závěrečné životní etapě, poněvadž staří lidé jsou vystaveni obzvláště velkému množství těžkostí. Ztráta fyzického či psychického zdraví, ztráta zaměstnání, ovdovění či ztráta domova, s tím vším a s mnohým dalším se musí starý člověk umět vyrovnat, aby mohl jít dál.

Zažije-li člověk nějakou ztrátu, jeho přirozenou reakcí je smutek: „Každá ztráta je obdobím smutku a truchlení“⁵⁸, tvrdí Pichaud a Thareauová v knize *Soužití se staršími lidmi*. Období smutku může být krátkodobou záležitostí, může však trvat i léta či dokonce celý život. To vše záleží na schopnosti daného člověka se s danou ztrátou vyrovnat.⁵⁹

Podstatné je si uvědomit, že podlehne-li starý člověk ztrátám, může upadnout do hlubokého smutku a deprese. Schopnost zvládat těžké životní situace je tak pro spokojený život starého člověka nezbytným předpokladem. Potvrzuje to též Hamilton ve svém díle *Psychologie stárnutí*: „Ke spokojenému stárnutí vede celá řada cest, všechny však v zásadě předpokládají smíření se s omezeními a se snižováním zodpovědnosti bez smutného pocitu ztráty.“⁶⁰

⁵⁷ Srov. Sternberg in Křivohlavý, *Psychologie smysluplnosti*, 177-178

⁵⁸ Pichaud, Thareauová, *Soužití*, 32

⁵⁹ Srov. Pichaud, Thareauová, *Soužití*, 32

⁶⁰ Hamilton, *Psychologie*, 159

2.2.1.4 Vděčnost

Posledním, avšak v mých očích neméně důležitým kritériem spokojeného života starých lidí, je pak vděčnost.

Někteří staří lidé (avšak nejen staří lidé) se často soustředí na to, co v životě nemají, na to, co jim chybí, co postrádají, a to, co mají, mnohdy přehlížejí, považují to za samozřejmost. Jejich pohled na život se tak zdá být spíše negativní, což se přirozeně může odrazit na jejich spokojenosti. Má-li být člověk v životě šťastný a spokojený, je tak zapotřebí, aby nezaměřoval svou pozornost na to, co nemá, ale především na to, co má. Soustředí-li se člověk na to, co má, a je-li schopen za to být vděčný, pak teprve dokáže ze svého života pocítit radost.

To, že má vděčnost pozitivní vliv na pocit štěstí a životní spokojenosti, nám prozrazuje samotné vymezení tohoto pojmu. Křivohlavý ve svém díle *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie* vděčnost vymezuje jako: „*pocit radosti a díky v odpověď za přijetí daru.*“⁶¹ Vděčnost tak jde ruku v ruce s radostí a pocitem štěstí.

Život člověku nabízí mnoho darů. To, že jsme se narodili, měli jsme rodiče, vyrůstali jsme v rodině, chodili do školy, našli jsme životního partnera či partnerku, že máme děti a vnoučata, že jsme mohli v našem životě něco udělat a prožít, že jsme živi a z určitého hlediska i zdraví, že jsou živi a zdraví ti, na kterých nám záleží, to vše můžeme považovat za dar, za to vše můžeme být vděční a radovat se z toho.⁶²

Budeme-li se soustředit na to, co máme a naučíme-li se za to všechno děkovat, náš pohled na život se stane rázem optimističtější. Je důležité si uvědomit, že vděčnost hraje ve spokojeném životě velkou roli: „*...projevy vděčnosti dávají životu charakter naplněnosti, hodnoty a smysluplnosti.*“

⁶¹ Křivohlavý, Stárnutí, 98

⁶² Srov. Křivohlavý, Stárnutí, 98

*Nejen to. Činí život krásnějším a produktivnějším“*⁶³, píše o vděčnosti Křivohlavý v díle *Pozitivní psychologie*.

V čem tedy spočívá štěstí starého člověka? Smysluplnost života, dobré vztahy s druhými lidmi, zvládání těžkých životních situací a vděčnost, to jsou dle mého názoru základní kritéria spokojeného života ve stáří, jejichž naplněním se člověk v závěrečné životní etapě stává šťastným a spokojeným.

2.3 Dílčí závěr

Z výše uvedeného lze konstatovat, že problematika životní spokojenosti je velice složitá. Životní spokojenost jakožto „well-being“ obecně označuje stav, ve kterém je člověku dobře. Co se ale tímto stavem míní? Co způsobuje, že je člověku dobře? Jak jsme mohli výše vidět, odpovědi na tuto otázku jsou různé. Lidé totiž mají různé představy o tom, kdy je člověku dobře. Z poznatků jednotlivých odborníků je však zřejmé, že za klíčového ukazatele spokojeného života nelze považovat ani bohatství ani mládí, nýbrž smysluplnost života a dobré vztahy s druhými lidmi. Při stanovení kritérií spokojeného života ve stáří tak pro mne byly tyto dvě položky jasnou volbou. K prožití spokojeného života v závěrečné životní etapě je však dle mého názoru potřebný nejen smysluplný život a dobré vztahy s druhými lidmi, ale též zvládání těžkých životních situací a vděčnost. Tyto čtyři položky tak považuji za základní kritéria spokojeného života starého člověka.

Má-li se stát starý člověk spokojený splněním těchto čtyř kritérií, nabízí se otázka – Jak těchto čtyř kritérií člověk dosáhne? Existuje něco, co starému člověku pomůže v naplnění všech těchto kritérií a tudíž mu pomůže stát se spokojeným? Možnou odpověď lze najít v díle *Vývojová psychologie II.*, jehož

⁶³ Křivohlavý, *Pozitivní*, 175

autorkou je Marie Vágnerová. Ta zde píše o významu víry ve stáří: „*Může pomoci při hledání životního smyslu a umožňuje strukturovat jednotlivé fáze života.*“⁶⁴ Dále pak o víře píše následující: „*Starým lidem poskytuje návod, jak zvládat různé zátěže, je jim oporou a rámcem pro interpretaci významu jejich životních zkušeností i základem sebehodnocení. Může přispět k vyrovnanému postoji k vlastnímu stáří a s ním spojených problémů.*“⁶⁵ K životní spokojenosti tak může starému člověku pomoci víra.

⁶⁴ Vágnerová, Vývojová, 427

⁶⁵ Vágnerová, Vývojová, 428

3 Víra

Předtím, než se budu hlouběji zabývat tím, jaký vliv má víra na životní spokojenost ve stáří, je důležité vymezit pojem „víra“, je důležité ujasnit, co to znamená věřit a co je podstatou víry.

Slovo „víra“ spolu se slovesem „věřit“ se obvykle používá ve dvou různých významech:

- Epistemologický význam – přesvědčení, že něco je skutečné nebo pravdivé (např.: „věřím, že dnes bude pěkné počasí“). Tento význam je obvykle v souladu s vazbami „věřit, že...“, „věřit čemu“.
- Psychologický a náboženský význam – celková důvěra v nějakou osobu, instituci či nauku (např.: „věřím svému příteli, že mě nezradí“ nebo „věřím v Boha“). Tento význam je obvykle v souladu s vazbami „věřit komu“, „věřit v co“.⁶⁶

Definici toho, co to znamená „věřit někomu“, nám nabízí E. Joly, ve svém díle *Co znamená věřit: „Věřit někomu, znamená důvěřovat v něho a přijmout za správné to, co nám říká, na podkladě důvěry, kterou k němu máme.“*⁶⁷

Co se míní „vírou v Boha“, nám pak v knize *Co je víra?* vysvětluje A. Kenny. Dle něj lze „víru v Boha“ neboli „přesvědčení v Boha“ vystihnout prostřednictvím těchto tří bodů:

- „Přesvědčení, že Bůh je, že Bůh existuje.
- Přesvědčení o učení o slovu Božím, jak bylo zjeveno Bohem.
- Přesvědčení o Bohu jako důvěra v Boha a závazek k Němu.“⁶⁸

Z výše uvedeného je zřejmé, že význam slova „víra“ může být různorodý. Já se však ve své práci zaměřím na náboženský význam tohoto slova. Pojem „víra“ tak budu používat ve smyslu „víry v Boha“.

⁶⁶ Srov. <https://cs.wikipedia.org/wiki/V%C3%ADra>

⁶⁷ Joly, Co, 14

⁶⁸ Kenny, Co, 9

Omezíme-li pojem „víra“ na náboženský význam, je důležité si uvědomit, že ani v tomto případě není podstata tohoto slova jednotná. Na víru v náboženském slova smyslu totiž můžeme nahlížet z různých úhlů pohledu, tedy z pohledu jednotlivých náboženství.

3.1 Víra z různých úhlů pohledu

Víru v Boha či Bohy lze vyznávat prostřednictvím různých náboženství, kterých existuje mnoho. Já však uvedu pouze základní, ta, která lze považovat za nejvlivnější. Tato základní náboženství můžeme rozdělit do dvou skupin, odlišných z hlediska počtu uctívaných Bohů. Náboženství lze dělit na:

- Monoteistická – náboženství, která uctívají jediného Boha,
- Polyteistická – náboženství, která mají bohů více.

Mezi nejvlivnější monoteistická náboženství patří:

- judaismus,
- křesťanství,
- islám.

Základními polyteistickými náboženstvími jsou pak:

- hinduismus,
- buddhismus.⁶⁹

3.1.1 Judaismus

Judaismus je náboženství židovského národa – Izraele. Základem judaismu je Tóra jakožto zákon seslaný Bohem, učení, které je třeba

⁶⁹ Srov. Štampach, Malý, 18-19

následovat. Tóra neboli pět knih Mojžíšových je spolu s předními a zadními Proroky a Spisy součástí Tanachu (dle křesťanů „Starého Zákona“).⁷⁰

Židé věří, že: „ je jediný Bůh, Jahve, stvořitel a Pán všeho. Jemu jedinému se má vzdávat úcta. On se na začátku dějin zavázal lidem žehnat, přijmou-li mravní pravidla“⁷¹, popisuje podstatu židovské víry Štampach ve svém díle *Přehled religionistiky*. Součástí židovské víry je též přesvědčení o vzkříšení mrtvých a posledním soudu.

Ucelený přehled učení judaismu nám nabízí Maimonides prostřednictvím třinácti článků víry: Bůh existuje, Bůh je jeden, Bůh je netělesný, Bůh je věčný, jedině Bůh sám může být uctíván, proroctví zaznamenaná v Tóře jsou pravdivá, Mojžíš byl největším prorokem, Tóra je božského původu, Tóra je neměnná a nezaměnitelná, Bůh je vševědoucí, je odměna za dodržování příkázání a trest za jejich porušování, Mesiáš jistě přijde, Nastane vzkříšení mrtvých.⁷²

3.1.2 Křesťanství

Křesťanství je stejně jako judaismus náboženství monoteistické, tedy vyznává existenci jediného Boha, který je všemohoucí, vševědoucí, všudypřítomný, věčný, milosrdný. Boha, který je stvořitelem světa, Boha, který je trojjediný (Otec, Syn a Duch svatý). Křesťané věří, že Bůh sestoupil na zem skrze Ježíše Krista, aby vykoupil lidstvo z hříchů. Byl ukřižován a třetího dne vstal z mrtvých a poté vstoupil do nebes. Věřící, že touto svou obětí osvobodil člověka od smrti a dal mu naději na věčný život. Křesťané též věří v druhý příchod Ježíše Krista, jakožto soudce živých i mrtvých na konci světa.⁷³

⁷⁰ Srov. <https://cs.wikipedia.org/wiki/Judaismus>

⁷¹ Štampach, Přehled, 103

⁷² Srov. Maimonides in <https://cs.wikipedia.org/wiki/Judaismus>

⁷³ Srov. Štampach, Přehled, 115-117

Život Ježíše Krista a jeho hlásání o Božím království zachycuje Nový zákon, který spolu se Starým zákonem tvoří Bibli, pro křesťany Písmo svaté.

Křesťanství je nejrozšířenějším náboženstvím na světě, což je jeden z důvodů, proč bych křesťanské víře chtěla věnovat více pozornosti. Tímto náboženstvím se tak budu zabývat hlouběji v následující kapitole své práce.

3.1.3 Islám

Posledním mnou uvedeným monoteistickým náboženstvím je islám. Též muslimové věří v jediného Boha. Věří, že není boha kromě Boha (arabsky Alláh) a že Mohamed je jeho prorok. Věří, že Bůh Mohamedovi zjevil Korán, který považují za posvátnou knihu islámu. Muslimové věří, že Bůh stvořil svět, a to včetně andělů, z nichž někteří se stali démony. Stejně jako Židé a křesťané pak věří v poslední soud.

Příznačným rysem muslimů je bezmezná oddanost Alláhovi. Podstatné je plnit jeho vůli. Muslimové věří v osud, že každý krok člověka je předurčen Alláhem, že vše, co se stane, je jeho dílem.⁷⁴

A jak muslimové nahlíží na Ježíše Krista? Věří, že byl mesiášem, slovem Božím a prorokem, ne však, že byl vtěleným Bohem, že po smrti vstoupil do nebe a že přijde na zem při posledním soudu.⁷⁵

3.1.4 Hinduismus

Zcela odlišný pohled na víru nám nabízí hinduismus, jakožto polyteistické náboženství, které se prosadilo v Indii. Hinduisté neuctívají pouze jednoho Boha, ale hned celou řadu bohů. Zejména však věří v hinduistickou

⁷⁴ Srov. <https://cs.wikipedia.org/wiki/Isl%C3%A1m>

⁷⁵ Srov. Štampach, Přehled, 128

trojici bohů – Brahma (stvořitel), Višnu (zachovatel) a Šiva (ničitel, ale též dárce života a plodnosti).⁷⁶

Podstatou hinduismu je víra v reinkarnaci, tedy převtělení. Tyto nové a nové životy jsou vnímány jako utrpení, cílem hinduisty je tak najít vysvobození z tohoto neustálého koloběhu života. Ke konečnému osvobození vedou tři cesty, a to cesta uctívání božstev, cesta činů, tedy nesobeckého jednání podle mravních zásad a cesta poznání, jež spočívá v poznání, že naše existence v tomto světě není naším pravým bytím.⁷⁷

3.1.5 Buddhismus

Posledním z vlivných náboženství, kterému budu věnovat pozornost ve své práci, je buddhismus. Předmětem uctívání tohoto náboženství není žádný Bůh, ale samotný zakladatel tohoto náboženství, kterým je Siddhártha Gautama, známý jako Buddha, což znamená „osvícený“ či „probuzený“. V buddhistických textech se sice objevují „božstva“, ta jsou však považována za běžné smrtelné bytosti, jež se od lidí liší pouze svými schopnostmi a dlouhověkostí.

Buddhisté, stejně jako hinduisté věří v reinkarnaci a život charakterizují jako utrpení, ze kterého je třeba se vysvobodit. Buddhu, kterému se podařilo najít cestu z koloběhu životů, pak vnímají jako svého učitele, jehož je třeba následovat.⁷⁸ K tomu jim je nápomocná Buddhova nauka, jejíž součástí jsou jim vymezené *Čtyři vznešené pravdy*:

- *koloběh životů je prostoupen strastí;*
- *příčinou strasti je žízeň po životě a nevědomost, že pomíjivá skutečnost nemůže lidské tužby naplnit;*

⁷⁶ Srov. Pejřimovský, Náboženství, 68

⁷⁷ Srov. Štampach, Přehled, 84

⁷⁸ Srov. <https://cs.wikipedia.org/wiki/Buddhismus>

- *strasti se člověk zbaví tak, že se zbaví tužeb;*
- *ke zničení strasti vede osmidílná stezka: pravý názor, pravé rozhodnutí, pravá řeč, pravé jednání, pravé žití, pravé snažení, pravá bdělost, pravé soustředění.*⁷⁹

Jednotlivá výše uvedená náboženství dokazují, že se víra v náboženském slova smyslu může u člověka projevovat v různých podobách. Řekne-li člověk, že je věřící, je tedy potřebné ujasnění, o jakou víru se jedná, jakého náboženství je daný člověk vyznavačem.

Jelikož nejpočetněji zastoupeným náboženstvím na světě je křesťanství a já sama se k tomuto náboženství hlásím, zaměřím svou pozornost na křesťanskou víru, kterou hlouběji popíšu v následující části své práce.

3.2 Křesťanská víra

Již výše jsem se snažila vystihnout, v čem spočívá křesťanská víra. Obsah křesťanské víry je však nejlépe vyjádřen v apoštolském vyznání víry (Credo), jehož citaci nám nabízí Zandler, ve svém díle *Křesťan a zdraví: „Věřím v Boha, Otce všemohoucího, Stvořitele nebe i země. I v Ježíše Krista, Syna jeho jediného, Pána našeho, jenž se počal z Ducha svatého, narodil se z Marie Panny, trpěl pod Ponciem Pilátem, ukřižován umřel i pohřben jest; sestoupil do pekel, třetího dne vstal z mrtvých, vstoupil na nebesa, sedí po pravici Boha, Otce všemohoucího; odtud přijde soudit živé i mrtvé. Věřím v Ducha svatého, svatou církev obecnou, společenství svatých, odpuštění hříchů, vzkříšení těla a život věčný. Amen.“*⁸⁰ Skrze tato slova křesťané vyznávají svou víru.

⁷⁹ Gautama in Štampach, Malý, 27

⁸⁰ Credo in Zandler, Křesťan, 15

Důležité je si však uvědomit, že pravá podstata křesťanské víry nespočívá pouze v uznání, že Bůh je. Věřit v křesťanském smyslu znamená podstatně víc: „*Uvěřit vlastně znamená svěřit sebe sama Bohu, obrátit se k němu, dát se mu k dispozici. Je to osobní „setkání“ s Bohem, je v tom i důvěra a spolehnutí. Takové víře říkají křesťané živá víra*“⁸¹, popisuje podstatu křesťanské víry Štampach, a to v díle *Malý přehled náboženství*. Podstatné je tedy nejen o víře mluvit, ale také ji žít. Podstatné je utváření vztahu s Bohem. Je však něco, co člověka k takovému vztahu vede a co pomáhá proměňovat jeho víru v živou víru?

3.2.1 Modlitba

Modlitba je jedním z hlavních nástrojů potřebných k realizaci vztahu s Bohem. Modlitba slouží jako prostředek komunikace s Bohem. Prostřednictvím modlitby lze Boha prosit, uctívat, chválit či Bohu děkovat. Modlitba tak může mít různé podoby.

Vůbec nejpoužívanější křesťanskou modlitbou je modlitba Páně (Otčenáš). Křesťané se však také často modlí prostřednictvím žalmů, kostelních písní či vlastně formulovaných slov.

Podstatou modlitby je nechat Boha vstoupit do svého života, do svého nitra. Bůh se totiž člověku sám nevnucuje: „*Přichází se svými dary jen tehdy, je-li o to svobodně požádán*“⁸², píše Štampach ve svém díle *Malý přehled náboženství*. Důležité je se Bohu cele odevzdat a říci: „*Ne má, ale Tvá vůle se staň.*“

Součástí života každého křesťana by měla být nejen osobní modlitba, ale též oficiální modlitba církve. Touto oficiální modlitbou je liturgie.⁸³

⁸¹ Štampach, Malý, 50

⁸² Štampach, Malý, 57

⁸³ Srov. Štampach, Malý, 57-58

3.2.2 Liturgie

Liturgie, jakožto oficiální modlitba církve, je dalším nástrojem, který člověku pomáhá utvářet jeho vztah s Bohem a oživovat jeho víru.

Křesťanská liturgie, tedy bohoslužba, může mít různou podobu, a to v závislosti na typu dané křesťanské církve, kterých je mnoho. Existuje však společný základ, kterým lze charakterizovat liturgii všech těchto církví. Tento společný základ tvoří čtení z Bible a výklad čteného (kázání, homilie), modlitby mluvené i zpívané a různé symbolické úkony, především svátosti.⁸⁴

Liturgie a s ní spojené naslouchání Božímu slovu hraje důležitou roli v životě každého křesťana, neboť je pro něj velkým přínosem: „*Četba Písma svatého a duchovních rozjímavých knih obrací mysl a srdce k nepomijitelným hodnotám...*“⁸⁵, vyzdvihuje důležitost Bible Zandler ve svém díle *Křesťan a zdraví*.

3.2.3 Svátosti

Podstatnou součástí života každého křesťana jsou též svátosti, díky kterým rovněž dochází k oživení víry.

Pojem svátost definuje Pejřimovský ve svém díle *Náboženství*: „*Svátost je viditelné, účinné znamení Božího působení, milosti a lásky.*“ Dále pak o svátostech píše následující: „*Ve svátostech je přijímán živý Kristus, je to účast na životě Boha.*“⁸⁶

V křesťanství se rozlišuje sedm svátostí, které jsou podstatnou většinou křesťanských církví uznávány. Patří mezi ně:

⁸⁴ Srov. Štampach, Přehled, 119

⁸⁵ Zandler, Křesťan, 63

⁸⁶ Pejřimovský, Náboženství, 101

- Křest – základní svátost, která očišťuje od hříchů a sjednocuje věřícího s Kristem, s jeho smrtí i vzkříšením, umožňuje aktivní účast na liturgických úkonech, svátost křtu zpravidla uděluje kněz či jáhen;
- Biřmování – uschopňuje věřícího k hlásání víry a k vydávání svědectví o ní;
- Eucharistie – je zpřítomněním oběti Ježíše Krista a jeho trvalou přítomností mezi námi, pojmem eucharistie se označuje chléb a víno proměněné v tělo a krev Kristovu, jehož přijímáním si křesťané připomínají Poslední večeři Páně;
- Svátost pokání (smíření) – umožňuje smíření s Bohem, a to prostřednictvím vyznání vlastních hříchů;
- Pomazání nemocných – tato svátost je udělována vážně nemocným a též umírajícím, poskytuje duchovní posilu, pomáhá nemocnému snášet utrpení a někdy přináší i tělesné uzdravení, zároveň má moc odpouštět hříchy;
- Kněžské svěcení – uschopňuje kněze jednat v osobě Kristově, a to zejména při proměňování eucharistie a ve svátosti smíření;
- Svátost manželství – svátost, při níž si snoubenci slibují lásku, úctu a věrnost před Bohem, který je při obřadu zastoupen knězem.⁸⁷

3.2.4 Křesťanská morálka

Nepostradatelným pomocníkem v budování vztahu s Bohem a v ožívování víry je pak křesťanská morálka.

Základem křesťanské morálky je „následování Ježíše Krista“ ve smyslu realizace toho, co ukazuje svým životem a co říká. Podstatné je tak být dobrým a láskyplným člověkem, a to na základě vlastního svobodného rozhodnutí.

⁸⁷ Srov. Pejřimovský, Náboženství, 101-102

Trvalá tendence jednat dobře se označuje jako ctnost.⁸⁸ Mezi čtyři hlavní mravní ctnosti patří rozumnost, spravedlnost, statečnost a uměřenost. K účasti na Božím životě však člověku nestačí pouhé mravně dobré jednání, důležité je osvojení si tzv. božských ctností, kterými jsou víra, naděje a láska. Tyto ctnosti vlévá do nitra člověka sám Bůh. On totiž člověku umožňuje, aby v něj věřil, doufal a miloval ho.

Milovat Boha a bližního svého, to má být hlavním cílem každého křesťana. Ačkoliv je přikázání lásky hlavním pilířem křesťanské morálky, je však důležité si uvědomit, že není jediným. Chce-li být člověk z lásky k Bohu poslušný, dodržuje též Bohem stanovený zákon zvaný Desatero Božích přikázání:⁸⁹

1. V jednoho Boha věřit budeš.
2. Nevezmeš jména božího nadarmo.
3. Pomni, abys den sváteční světil.
4. Cti otce svého i matku svou.
5. Nezabiješ.
6. Nesesmilníš.
7. Nepokradeš.
8. Nepromluvíš křivého svědectví.
9. Nepožádáš manželky bližního svého.
10. Nepožádáš statku bližního svého.⁹⁰

Křesťanská morálka, ale také modlitba, naslouchání Božímu slovu a svátosti, to vše tedy člověku pomáhá utvářet vztah s Bohem. Naplňuje-li tímto vším křesťan svůj život, pak je jeho víra živá.

⁸⁸ Srov. Štampach, Přehled, 117

⁸⁹ Srov. Štampach, Malý, 56-57

⁹⁰ Srov. <http://www.katechismus.cz/desatero.php>

3.3 Dílčí závěr

Jak ukazuje výše uvedený text, pod pojmem „víra“ si můžeme představit mnohé. Nejen, že význam tohoto slova nemusí být nutně náboženský, ale též v náboženském slova smyslu lze na víru nahlížet z různých úhlů pohledu. Judaismus, křesťanství, islám, hinduismus či buddhismus, každé z těchto náboženství nahlíží na víru svým určitým specifickým způsobem.

Podstatou křesťanské víry, kterou popisují ve své práci hlouběji, je nejen o víře mluvit, ale také ji žít. Podstatné je budování vztahu s Bohem. To se člověku podaří tehdy, je-li součástí jeho života modlitba, naslouchání Božímu slovu, svátosti a zejména pak tehdy, žije-li podle křesťanské morálky.

Jelikož jsem v této kapitole vymezila pojem „víra“ a popsala jsem podstatu křesťanské víry, mohu přejít již k samotné podstatě mé práce, tedy k vlivu víry na životní spokojenost ve stáří.

4 Vliv víry na životní spokojenost ve stáří

V druhé kapitole své práce jsem stanovila kritéria životní spokojenosti ve stáří. V závěrečné kapitole se tak pokusím doložit pozitivní vliv víry na životní spokojenost ve stáří, tedy pokusím se dokázat, že víra starému člověku může pomoci v naplnění všech čtyř kritérií, a to nejen za pomoci teoretických poznatků různých autorů, ale též prostřednictvím úryvků z rozhovorů, které jsem pro účely své práce vytvořila se třemi respondenty. Mými respondenty byli lidé nacházející se v závěrečné životní etapě a jsou živým důkazem toho, že víra může starému člověku k životní spokojenosti skutečně pomoci. Vzhledem k tomu, že jsem ve své předešlé kapitole věnovala zvýšenou pozornost Křesťanství, zaměřila jsem se na staré lidi s křesťanskou vírou.

4.1 Vliv víry na vybraná kritéria životní spokojenosti

4.1.1 Smysluplnost života

Má-li starý člověk problém s nalezením smyslu svého života, víra mu může tento jeho problém pomoci vyřešit. Dle Bisera křesťanská víra člověku nabízí smysluplný život, a to v podobě prosociálního směřování. Cílem, ke kterému má z pohledu křesťanství směřovat život, je láska typu agape, tedy láska k Bohu a bližnímu svému, láska, která je nesobecká, pečující a bezpodmínečná. Přijme-li člověk tento cíl za vlastní, bude-li ve svém osobním životě realizovat lásku, jako to udělal Ježíš, jeho život dostane nadějný smysl.⁹¹

⁹¹ Srov. Biser in Křivohlavý, Psychologie smysluplnosti, 154

O tom, že víra může starému člověku poskytnout smysluplný život, svědčí též odpovědi mých respondentů. Na otázku, zda považují svůj život za smysluplný, mi odpověděli následovně:

Respondent A: *„No určitě, vždyť mně ho Bůh dal. Mě postavil do života a ode mě něco chtěl. Jestli jsem to splnila, to nevím. To každéj má tady úkol na zemi, aby ten úmysl a to od Boha co dostal, aby to splnil. Musíš to nalízt, to co máš, no a víš, co jsem já našla? Že musím bejt služebníkem v rodině.“*

Respondent B: *„Považuji svůj život za velmi smysluplný. Díky víře a hlavně modlitbě mám pro co žít. Věřím, že život nekončí smrtí a že nás čeká život věčný a hlavně setkání s Kristem na věčnosti.“*

Respondent C: *„Považuju. Dřív tolik ne, ale čím jsem starší, tak považuju svůj život za smysluplný. Když mi lidi dávaj křížky a různý posvěcený obrázky a já je můžu rozdávat dál, snažím se druhým dělat radost ... Když se druhý se mnou chtěj podělit o bolesti, já je můžu vyslechnout a oni prostě jsou rádi. Já děkuju za každéj dobrej skutek, kterej můžu udělat. To není moje zásluha, ale těch, kteří za mě prosí o Ducha svatého ... Nebejt víry, tak můj život neměl by smysl.“*

4.1.2 Dobré vztahy s druhými lidmi

Stejně, jako může víra starému člověku pomoci s nalezením smyslu života, může být i zdrojem utváření dobrých vztahů s druhými lidmi. Přijme-li starý člověk lásku typu agape jako svůj životní cíl, nejen že se tím může stát jeho život smysluplným, ale zároveň se tím naplňuje i druhé kritérium životní spokojenosti. Jeho vztah k druhým lidem se stává láskyplným a laskavým.

To, že může víra pozitivně ovlivnit postoj starého člověka vůči druhým lidem, dosvědčují některé odpovědi mých respondentů. Na otázku, zda mají pozitivní vztahy s druhými lidmi, mi odpověděli následovně:

Respondent A: „Až moc, až moc, až mě to vyčítaj - babi, to je hrozný, ty máš každýho ráda? Jak můžeš o tomhle člověku tohle a tohle a tohle, jo, já mám ráda lidi. Opravdu mám ráda lidi ... já si myslím, že mně to Bůh nadělil. Já vždycky říkám, já se neumím na nikoho zlobit. Já se třeba rozzlobím, ale hned to zapomenu.“

Respondent B: „Všechny lidi mám ráda, snažím se nikoho neodsuzovat, vždyť Kristus zemřel na kříži za nás za všechny.“

Křesťanská víra podněcuje člověka k tomu, aby miloval své přátele, zároveň ale i nepřátele. Jinými slovy inspiruje člověka k odpuštění: „*bud'te k sobě navzájem laskaví, milosrdní, odpouštějte si navzájem, jako i Bůh v Kristu odpustil vám.*“⁹²

Pro štěstí starého člověka (ale nejen starého) je však důležité nejen lásku dávat, ale také ji přijímat. Cítit se milován a přijímán společností, vnímat sociální oporu ze strany druhých, jinými slovy necítit se v životě opuštěný a osamělý, to je pro starého člověka, jak jsem již psala v druhé kapitole této práce, velmi důležité. Je-li starý člověk věřící, jeho víra mu to může všechno poskytnout.

Dle Vágnerové může náboženská pospolitost starému člověku pomoci od osamělosti. V církvi je totiž vítán každý bez ohledu na pohlaví, věk či sociální postavení.⁹³ Církevní společenství poskytuje starému člověku spirituální sounáležitost s ostatními farníky. Návštěva bohoslužeb a různé aktivity v rámci církevního společenství pak poskytují starému člověku smysluplnou náplň jeho života.⁹⁴

Církevní společenství může být rovněž zdrojem sociální opory. V rámci církevního společenství mohou staří lidé s druhými lidmi sdílet své osobní

⁹² Ef 4, 32

⁹³ Srov. Vágnerová in Říčan, Cesta, 357

⁹⁴ Srov. Vágnerová, Vývojová, 428

problémy, obavy a starosti různého druhu.⁹⁵ O tom, že církev může starému člověku poskytovat sociální oporu, svědčí též odpovědi mých respondentů. Na otázku, zda jim poskytuje církev sociální oporu, odpověděli následovně:

Respondent A: „*Určitě. Často k nám domů chodí kněz a odslouží nám mši svatou, protože nemůžu chodit a nedostanu se do kostela.*“

Respondent B: „*Ano, velkou oporu mám u řádových sester, kam chodím do kostela.*“

Respondent C: „*Některý společenství miň, některý hodně. Ale jsem šťastná, že mi zařídila sestřička Zdislava od Boromejek pátera Jana, bývalýho opata ze Želivy, a to je můj teď duchovní vůdce a je na mě moc hodnej a sloup máho života.*“

4.1.3 Zvládání těžkých životních situací

Tak, jako může víra starému člověku pomoci v naplnění prvních dvou kritérií životní spokojenosti, může mu rovněž pomoci zvládat těžké životní situace.

Existuje mnoho faktorů, které věřícímu člověku pomáhají ve zvládání těžkých životních situací. Ty, které považuji za stěžejní, uvádím níže:

- Je-li člověk věřící, pocit úlevy mu může poskytnout účast na bohoslužbě či soukromá modlitba. Takovýto zážitek Boha může být pro starého člověka oporou v nejrůznějších životních těžkostech.⁹⁶
- Víra v člověku utváří vědomí jistoty Božího vedení, což může být pro starého člověka v těžkých situacích obzvláště velkou posilou: „*Zážitek Boha určujícího náš život dává i negativním událostem nějaký význam a možnost smysluplného vyústění. Umožňuje chápat a přijímat i ztráty*

⁹⁵ Srov. Křivohlavý, Psychologie pocitů, 78

⁹⁶ Srov. Vágnerová, Vývojová, 429

*jako projev Boží vůle, které mohou mít vyšší smysl“⁹⁷, uvádí Vágnerová ve svém díle *Vývojová psychologie II.**

- Věřící člověk může nalézt úlevu v církevním společenství, jehož je součástí. Společenství spoluvěřících mu poskytuje silnou sociální oporu.
- Víra podněcuje člověka k vděčnosti za život a za jeho dary. Tento vděčný postoj tak může věřícímu člověku v těžkosti rovněž pomoci.
- Víra člověku dává sílu naděje. Věřící lidé věří v nadějnou budoucnost, věří, že bude líp.⁹⁸ Naděje hraje při zvládnání životních těžkostí obzvláště velkou roli: „...*lidská bytost je schopna snášet četná příkoří, značnou úroveň fyzické i psychické bolesti, poškození zdraví, sociálního úpadku i ponížení, ovšem jen tehdy, uchová-li si naději, tj. je-li schopna věřit, že bude líp*“⁹⁹, poukazuje na význam naděje Kebza v díle *Psychosociální determinanty zdraví.*

O tom, že víra může starého člověka posilovat a pomáhat mu zvládat těžké životní situace, svědčí též odpovědi mých respondentů. Na otázku, zda jsou schopni zvládat těžké životní situace (např. vyrovnat se s různými ztrátami), odpověděli následovně:

Respondent A: „*Myslím, že ano. Není to jednoduchý, ale Bůh mi pomáhá stát na nohou.*“

Respondent B: „*Ano. Díky tomu, že jsem věřící, tak dokážu lépe zvládat těžké situace v rodině.*“

Respondent C: „*Ano i ne. Měla jsem hodně ztrát, mrzí mě to, ale spíš se modlim.*“

⁹⁷ Vágnerová, Vývojová, 429

⁹⁸ Srov. Myers in Křivohlavý, Psychologie pocitů, 76-77

⁹⁹ Kebza, Psychosociální, 70

Z výše uvedených odpovědí je zřejmé, že víra je pro dotazované v životních těžkostech velkou oporou. V čem konkrétně jim víra pomáhá, je obsaženo v následujících odpovědích:

Respondent A: „*Určitě mi dává sílu při nemoci. A dřív mi víra pomohla zvládnout rakovinu a taky mi pomohla vyrovnat se se smrtí naší maminky, která umřela brzy.*“

Respondent B: „*Například mi pomohla při úmrtí mého otce, při těžké nemoci maminky a také v poslední době při nemoci mého manžela. Kdyby člověk neměl víru, tak při mém těžkém životě bych asi nechtěla žít. Víra mě hodně posiluje a pomáhá.*“

Respondent C: „*Že mě jeden pán připravil o požehnanou medailku Pany Marie svým lstivým podvodem a víra mi v tom hodně pomohla. Ono by se našlo i dost příkladů, ale nerada bych je vyhrabávala z mysli a zatěžovala se tím. Je to za mnou, stalo se, jsem poučená. Ono toho bylo víc, ale vždycky víra mi pomohla dostat se nebo mše svatý, prostě modlitby...*“

4.1.4 Vděčnost

A jak je to s vděčností? Může víra starému člověku pomoci stát se vděčným? V níže uvedeném textu se budu snažit doložit, že tomu tak je.

V Bibli je psáno: „*Za všech okolností děkujte, neboť to je vůle Boží v Kristu Ježíši pro vás.*“¹⁰⁰ K takovéto bezpodmínečné vděčnosti, jež spočívá ve vyjádření díky za to dobré, ale i špatné, pobízí apoštol Pavel. Z pohledu křesťanství vše, co se stalo, má nějaký smysl, tedy i to špatné. I ve špatném se tak dá nalézt něco dobrého, za co lze děkovat.¹⁰¹ Zaujme-li starý člověk tento neskonale vděčný postoj, jeho život se může stát rázem radostnějším a spokojenějším.

¹⁰⁰ 1 Te 5, 18

¹⁰¹ Srov. Zavrel in <http://vanzavrel.cz/pohledy/2015-2/vdecnost-2/>

O tom, že víra může hrát ve vděčnosti starého člověka významnou roli, svědčí též odpovědi mých respondentů. Všichni dotazovaní mi sdělili, že ve svém životě pociťují vděčnost. Na otázku, jakou formou vyjadřujete svou vděčnost, mi pak dva z nich odpověděli následovně:

Respondent A: „*Děkuju Bohu za to, co mi dává. Děkuju mu v modlitbě.*“

Respondent B: „*Vděčnost vyjadřuju hlavně modlitbou. Děkuju Bohu za to, že mám hodnou rodinu, že se ráno probudím, že jsme tady ještě oba s manželem i za to, že mám co jíst, že mám střechu nad hlavou.*“

4.2 Dílčí závěr

Z výše uvedeného lze konstatovat, že víra může životní spokojenost starého člověka skutečně pozitivně ovlivnit. Hledání smyslu života, utváření dobrých vztahů s druhými lidmi, zvládnání těžkých životních situací a pociťování vděčnosti, to vše může být pro starého člověka jednodušší, a to za předpokladu, že má víru.

Dotazovaní se v obecné rovině o víře vyjadřovali následovně:

Respondent A: „*Nebejt víry, tak člověk nedokázal to, co dokázal.*“

Respondent B: „*Víra mi přináší radost a naději v budoucnost.*“

Respondent C: „*Víra je pro mě největším bohatstvím, co je.*“

Lze tedy usoudit, že víra může hrát v životě starého člověka opravdu významnou roli.

Závěr

Jak jsem již poukázala v úvodu své práce, naplnění životní spokojenosti v závěrečné životní etapě se zdá být obtížné. Životní změny a s nimi spojené ztráty mohou být pro starého člověka značnou psychickou zátěží. Výše uvedený text však dokazuje, že stárí se u každého člověka projevuje zcela individuálně. Změny a s nimi spojené ztráty se tak u starého člověka projevit mohou, ale nemusí, a to v závislosti na mnoha faktorech. Ať se starý člověk nachází ale v jakémkoliv stavu, vždy je pro něj důležité, aby se s tímto stavem vyrovnal, aby přijal stárí takové, jaké je. Schopnost vyrovnat se s životními těžkostmi je pro spokojený život starého člověka dle Hamiltona a jiných autorů totiž nezbytným předpokladem. To je také důvod, proč jsem stanovila jedním z kritérií životní spokojenosti ve stárí zvládnutí těžkých životních situací. S ohledem na teoretické poznatky různých autorů jsem pak určila též další kritéria, a to smysluplnost života a dobré vztahy s druhými lidmi. Na základě vlastního uvážení jsem pak přidala ještě čtvrté kritérium, a to vděčnost.

Cílem mé bakalářské práce bylo prokázat pozitivní vliv víry na životní spokojenost ve stárí, tedy, že víra může starému člověku pomoci v naplnění mnou stanovených kritérií životní spokojenosti. K prokázání této mé hypotézy jsem využila nejen teoretických poznatků různých autorů, ale též úryvků z rozhovorů, které jsem pro účely své práce vytvořila se třemi respondenty. Ukázalo se, že víra starému člověku umožňuje žít smysluplným životem, pomáhá mu mít láskyplný vztah k druhým lidem, poskytuje mu silnou sociální oporu, posiluje ho ve zvládnutí těžkých životních situací a též ho podněcuje k vděčnosti. Vzhledem k výše uvedenému tak považuji cíl své bakalářské práce za splněný.

Seznam literatury

Bible: Písmo svaté Starého a Nového zákona: český ekumenický překlad.
11. vyd. Praha: Česká biblická společnost, 2005

ČEVELA, Rostislav a kolektiv. *Sociální gerontologie: Východiska ke zdravotní politice a podpoře zdraví ve stáří.* 1. vyd. Praha: Grada, 2014

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří.* 1. vyd. Praha: Panorama, 1990

HAMILTON, I. Stuart. *Psychologie stárnutí.* 1. vyd. Praha: Portál, 1999

JOLY, Evžen. *Co znamená věřit.* Řím: Křesťanská akademie, 1967

KALVACH, Zdeněk a kolektiv. *Úvod do gerontologie a geriatrie: integrovaný text pro interdisciplinární studium: I. díl gerontologie obecná a aplikovaná.*
1. vyd. Praha: Karolinum, 1997

KENNY, Anthony. *Co je víra?* 1. vyd. Praha: Česká křesťanská akademie, 1995

KEBZA, Vladimír. *Psychosociální determinanty zdraví.* 1. vyd. Praha: Academia, 2005

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pozitivní psychologie: Radost, naděje, odpouštění, smířování, překonávání negativních emocí.* 1. vyd. Praha: Portál, 2004

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie smysluplnosti existence: otázky na vrcholu života*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie pocitů štěstí: Současný stav poznání*. 1. vyd. Praha: Grada, 2013

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: Možnosti, které čekají*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011

PEJŘIMOVSKÝ, Josef. *Náboženství: původ, zkoumání, srovnávání*. 1. vyd. Olomouc: Matice cyrilometodějská, 1998

PICHAUD, C. a THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi: Praktické informace pro ty, kdo doma pečují o staré lidi, i pro sociální a zdravotnické pracovníky*. 1. vyd. Praha: Portál, 1998

ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem: Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Portál, 2004

ŠTAMPACH, Ivan O. *Malý přehled náboženství*. Tišnov: Sursum, 1993

ŠTAMPACH, Ivan O. *Přehled religionistiky*. 1. vyd. Praha: Portál, 2008

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: Dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2008

ZANDLER, Martin. *Křesťan a zdraví: Hledání křesťanské cesty ke zdraví*. 1. vyd. Svitavy: Trinitas, 2004

Internetové zdroje

Potřeba. *Wikipedie: Otevřená encyklopedie* [online]. 2006 – 2014 [cit. 2016-03-17]. Dostupné z www: <<https://cs.wikipedia.org/wiki/Pot%C5%99eba>>

Maslowova pyramina. *Wikipedie: Otevřená encyklopedie* [online]. 2010 – 2015 [cit. 2016-03-17]. Dostupné z www: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Maslowova_pyramida>

Logoterapie. *Wikipedie: Otevřená encyklopedie* [online]. 2007 – 2015 [cit. 2016-04-02]. Dostupné z www: <<https://cs.wikipedia.org/wiki/Logoterapie>>

Víra. *Wikipedie: Otevřená encyklopedie* [online]. 2012 – 2016 [cit. 2016-04-11]. Dostupné z www: <<https://cs.wikipedia.org/wiki/V%C3%ADra>>

Judaismus. *Wikipedie: Otevřená encyklopedie* [online]. 2014 – 2016 [cit. 2016-04-13]. Dostupné z www: <<https://cs.wikipedia.org/wiki/Judaismus>>

Islám. *Wikipedie: Otevřená encyklopedie* [online]. 2015 – 2016 [cit. 2016-04-14]. Dostupné z www: <<https://cs.wikipedia.org/wiki/Isl%C3%A1m>>

Buddhismus. *Wikipedie: Otevřená encyklopedie* [online]. 2015 – 2016 [cit. 2016-04-18]. Dostupné z www: <<https://cs.wikipedia.org/wiki/Buddhismus>>

Desatero. *Karmelitánské nakladatelství: Katechismus* [online]. 2016 [cit. 2016-04-23]. Dostupné z www: <<http://www.katechismus.cz/desatero.php>>

Vděčnost. *Van Zavrel* [online]. 2015 [cit. 2016-04-28]. Dostupné z www:
<<http://vanzavrel.cz/pohledy/2015-2/vdecnost-2/>>

Přílohy

ROZHOVOR Č. 1 – RESPONDENT A

Takže, mohla byste mi prosím popsat, jak vypadá Váš všední den?

V této době, můj všední den je takový, že se skoro celý den musím modlit, protože nic jiného nedokážu už. Už jsem tak neschopný člověk, že ani pořádně pracovat nemůžu, takže můj celý den se většinou skládá z modlení.

Hm... a právě to vlastně souvisí s mojí druhou otázkou, jakou roli hraje ve Vašem životě víra... takže asi velkou.

Je velice důležitá, velice holka. Nebejt víry, tak člověk nedokázal, to co dokázal. Protože to člověka posiluje. Musíš se držet za ruku pána Ježíše i matky boží a oni ti, oni ti pomůžou no...

To je hezký. Tak to jste úplně ideální kandidát na můj rozhovor, protože právě další otázka zní, co Vám víra do života přináší?

Jistotu, určitě jistotu a přesvědčení o tom, že mě Bůh miluje a že mně vždycky pomůže, když to budu potřebovat. Ale musí se člověk spolehnout, na to, že mně bude pomůženo, ale... musíš mít důvěru a lásku a víru hlavně, že Ti Bůh pomůže, protože Tě miluje, no...

A je pro Vás víra pouze přínosem nebo i třeba přítěží v něčem...

Pro mě je víra spíš radostí bych řekla... a je velice důležitá pro člověka, opravdu jo.

Takže, bez víry byste si svůj život nedokázala představit?

Ne, odmalinka jsem v tom vychovávána a... prostě si to neumím představit, že by to bez víry šlo. Šlo by to možná, jo... ale jak? Ty lidi jsou asi hrozně chudý, když nemaj víru v Boha... myslim si to, že to tak je.

Dobře, takže děkuju... a další otázka zní, cítíte se být v aktuálním životě spokojená?

To je těžká otázka... tak někdy jsem spokojená, někdy nejsem spokojená... nespokojená jsem tehdy když, když vidim že..., že mě třeba lidi nechápou, že co bych já od nich chtěla..., že mně nerozuměj a nechtěj mně rozumět. Ale jinak já si myslím, že jsem spokojená, protože život jsem měla vždycky hezký, můj muž je hodnej, rád mně pomáhá, takže si myslim, že jsem spokojená, ve svém životě. Se vším co bylo... a co mně ještě pán Bůh chystá to nevím ale..., určitě to musím přijmout.

To je hezký pohled. A myslíte si, že má na Vaši životní spokojenost vliv vaše víra?

To určitě.

A v čem konkrétně?

To určitě, protože... protože se snažím tu víru žít tady v té rodině. A to je právě to, strašně těžký, protože každý člověk to nechápe, to už jsem říkala, nechápe to. Určitě to tak je.

Dobře, takže teďka já se Vás budu ptát na takový trochu konkrétnější otázku, takže první zní, považujete svůj život za smysluplný?

No určitě, vždyť mně ho Bůh dal. Mě postavil do života a ode mě něco chtěl. Jestli jsem to splnila, to nevím. To každý má tady úkol na zemi, aby ten úmysl a to od Boha co dostal, aby to splnil. Musíš to nalízt, to co máš, no a víš, co jsem já našla? Že musím být služebním v rodině.

Takže to považujete za smysl svého života, že musíte být služebním v rodině...

Protože to bylo krásný. Krásný to bylo. Já jsem měla moc hezkou rodinu. Bůh nám určitě žehnal. Hm...

Dobře, tak přejdeme k další otázce... máte pozitivní vztahy s druhými lidmi?

Až moc, až moc, až mě to vyčítají - babi, to je hrozný, ty máš každého ráda? Jak můžeš o tomhle člověku tohle a tohle a tohle, jo, já mám ráda lidi. Opravdu mám ráda lidi.

A myslíte, že se na tom podílí víra?

Určitě. No tak, já si myslím, že mně to Bůh nadělil. Já vždycky říkám, já se neumím na nikoho zlobit. Já se třeba rozzlobím, ale hned to zapomenu.

No to je úžasná vlastnost ale...

Víš, ale to ti asi opravdu Bůh nadělí. To není jen tak.

To není no, to máte dar teda...

No vidíš, to mám dar, no vidíš to.

A máte pocit, že máte v druhých lidech oporu?

To určitě. Má rodina je mi oporou a hlavně manžel. Manžel mi pomáhá, když vidí, že nemůžu. Ještě že ho mám, protože on je opravdu hodnej.

A poskytuje Vám sociální oporu i církev?

Určitě. Často k nám domů chodí kněz a odslouží nám mši svatou, protože nemůžu chodit a nedostanu se do kostela.

Tak to je od něj moc hezké.

To ano. Jsem za to moc vděčná.

Dobře, přejděme k další otázce. Jste schopna zvládat těžké životní situace (např. vyrovnávat se s různými ztrátami)?

Myslím, že ano. Není to jednoduchý, ale Bůh mi pomáhá stát na nohou.

Takže Vám pomáhá Vaše víra?

Ve všem, ve všem, ať je to cokoliv Evo. Víra Ti vždycky pomůže. Opravdu jo...

A mohla byste uvést konkrétní příklad nějaké těžkosti, kterou Vám víra pomohla či pomáhá zvládnout?

Určitě mi dává sílu při nemoci. A dřív mi víra pomohla zvládnout rakovinu a taky mi pomohla vyrovnat se se smrtí naší maminky, která umřela brzy.

Dobře, děkuji za odpověď. Další otázka zní... Dokážete se radovat z toho, co Vám život přináší?

Jak kdy. Někdy jsem taková ufnukaná a stěžuju si..., ale snažím se.

A pociťujete vděčnost za to, co máte?

To ano, snažím se bejt vděčná.

A jakou formou vyjadřujete svou vděčnost?

Děkuju Bohu za to, co mi dává. Děkuju mu v modlitbě.

Tak to je hezký. Ještě mám jednu otázku na závěr. Myslíte si, že staří lidé, kteří jsou věřící, jsou v životě spokojenější, než ti nevěřící? A pokud ano, tak z jakého důvodu?

Hm..., to je dost těžká otázka. Měli by bejt spokojený, měli by bejt... hm, já nevim, jak bych to řekla. Určitě starej člověk když má víru, tak se mu musí líp žít, protože se o to může opřít jako... já třeba si myslim, že starej člověk, kterej nevěří, že se třeba i bojí, jo protože co už potom, smrt přijde žejo... a jsou, jsou lidi, který prostě o tom nechtěj ani mluvit a boje se, co bude. Třeba mě strašně zaráží, když ti někdo řekne, no tak umřu a už nic nebude..., vysvětluj mu, že to tak není. Oni to nechápou.

Takže vlastně vy díky víře máte menší strach ze smrti?

Já nemám strach. Nemám strach. I když si říká Pane Bože prosím Tě aspoň, abych tam došla na ten, víš... tam úplně dozadu někam se schovala, protože nikdy člověk neví, neví jak Bůh Tě bude posuzovat, žejo..., třeba si myslíš, že jsou věci dobře, který děláš a nemusí to tak bejt, no..., to je opravdu..., nebojim se. Už jsem jednou před smrtí stála, když jsem byla nemocná, a to jsem byla mladá a děti byly ještě malý a já jsem říkala Pane Bože tak, jestli mě chceš vzít, tak si mě vem. Nemůže se člověk, když máš víru bát. Asi ne...

Tak jo, tak Vám moc děkuju za rozhovor.

ROZHOVOR Č. 2 - RESPONDENT B

Můžete mi prosím popsat, jak vypadá Váš všední den?

Můj všední den? No... ráno vstávám v 6 hodin a jdu nakrmit slepice a kočky. Potom uvařím snídani, obleču manžela a dovedu ho do kuchyně, aby se najedl. Po snídani mu dám léky, dovedu ho na WC a pak do koupelny. Potom ho odvedu do ložnice. Asi za hodinu ho odvedu do koupelny, kde ho oholím a vykoupu. Nakonec ho obleču a odvedu do postele. Když on leží, já mezitím odjedu na nákup, a když se vrátím domů tak vařím oběd. Po obědě pracuji na zahradě a přitom se často modlím. Modlitba mě velmi posiluje při práci. Odpoledne chvíli odpočívám, čtu si nějaké křesťanské časopisy no a potom pokračuji v práci. Navečer připravím večeři, podívám se na zprávy a jdeme spát.

Říkala jste, že se při práci často modlíte... dá se tedy říct, že víra ve Vašem životě hraje velkou roli?

Určitě. Víra mě v životě posiluje a lépe zvládám životní situace.

Tak to jste mi odpověděla i na mou další otázku, co Vám víra do života přináší... je tedy ještě něco jiného, co Vám víra do života přináší?

Víra mi přináší radost a naději v budoucnost.

A je pro Vás víra pouze přínosem nebo i přítěží?

Víra v každém případě je pro člověka přínosem, ale musí tu víru žít.

Dobře, děkuju... další otázka je... cítíte se být v aktuálním životě spokojená?

V životě jsem určitě víc spokojená nežli ne. Radost mi přináší už to, že se mohu o někoho starat, pomáhat druhým a být druhým oporou. Bez víry by to bylo asi těžší.

Takže si myslíte, že na Vaši životní spokojenost má vliv Vaše víra?

Určitě si myslím, že na můj život i spokojenost má velký vliv víra v Boha.

A dokázala byste říct v čem konkrétně?

Víra mi pomáhá lépe zvládat moji celodenní péči o manžela, dům, zahradu a běžný život každý den.

Tak vám děkuju za odpověď. Teď se Vás budu ptát na takový konkrétnější otázku. Považujete svůj život za smysluplný?

Považuji svůj život za velmi smysluplný. Díky víře a hlavně modlitbě mám pro co žít. Věřím, že život nekončí smrtí a že nás čeká život věčný a hlavně setkání s Kristem na věčnosti.

To je hezký. Další otázka zní, máte pozitivní vztahy s druhými lidmi?

Všechny lidi mám ráda, snažím se nikoho neodsuzovat, vždyť Kristus zemřel na kříži za nás za všechny.

Dá se tedy říct, že se na utváření Vašich pozitivních vztahů podílí Vaše víra?

Ano, dá se to tak říct.

A máte pocit, že máte v druhých lidech oporu?

To mám. Oporu mám v rodině a i mezi přáteli.

A poskytuje Vám sociální oporu také církev?

Ano, velkou oporu mám u řádových sester, kam chodím do kostela.

Dobře, děkuju. Přejdeme k další otázce... Jste schopna zvládat těžké životní situace (např. vyrovnat se s různými ztrátami)?

Ano. Díky tomu, že jsem věřící, tak dokážu lépe zvládat těžké situace v rodině.

Takže Vám v tom pomáhá víra?

Jednoznačně.

Řekla jste, že dokážete zvládat těžké situace v rodině, mohla byste uvést konkrétní příklad nějaké těžkosti, kterou Vám víra pomáhá zvládat?

Například mi pomohla při úmrtí mého otce, při těžké nemoci maminky a také v poslední době při nemoci mého manžela. Kdyby člověk neměl víru, tak při mém těžkém životě bych asi nechtěla žít. Víra mě hodně posiluje a pomáhá.

Děkuju Vám za odpověď. Teď přejdu k další otázce. Dokážete se radovat z toho, co Vám život přináší?

Myslím si, že mám to štěstí v životě, že jsem dost radostný člověk, a to díky víře.

A pociťujete vděčnost za to, co máte?

Ano, cítím vděčnost.

A jakou formou vyjadřujete svou vděčnost?

Vděčnost vyjadřuju hlavně modlitbou. Děkuju Bohu za to, že mám hodnou rodinu, že se ráno probudím, že jsme tady ještě oba s manželem i za to, že mám co jíst, že mám střechu nad hlavou.

Tak Vám děkuju. Na závěr mám ještě poslední otázku... Myslíte si, že staří lidé, kteří jsou věřící, jsou v životě spokojenější, než ti nevěřící?

Pokud člověk věří v Boha, tak je určitě více spokojený se svým životem nežli ten, který v nic nevěří. Navíc má naději, že smrtí nic nekončí.

Takže si myslíte, že staří lidé, kteří jsou věřící, jsou spokojenější, protože mají naději na věčný život?

Ano, jak jsem řekla.

Dobře, tak Vám moc děkuju za rozhovor. To byla moje poslední otázka.

ROZHOVOR Č. 3 – RESPONDENT C

Takže já se Vás zeptám na první otázku, jak vypadá Váš všední den?

Ráno vstanu s modlitbama, pak si udělám kávu, čaj, obstarám kočku, kterou jsem si vzala zuboženou, ustelu, učešu se, něco si uvařím, pak jdu spát, mezi tím poslouchám Proglas a Prahu dvojka, mezi tím něco uklidím a je večer.

Vy jste říkala, že ráno vstáváte s modlitbou, že se modlíte, takže se Vás tedy zeptám, jakou roli hraje ve Vašem životě víra?

Velikou, bez víry bych už tu nebyla. Víru jsem postupně získávala, ale čím víc se cítím ubožejší, tím větší mám víru. Modlim se za sebe, za druhý, za své nepřátele, jak nás k tomu vybízí svatý otec biskup římský, svatý František. Modlitby mi zabíraj dost velký čas.

Řekla jste, že bez víry už byste tu nebyla..., dá se tedy říct, že víra je pro Vás v životě přínosem?

Víra pro mě nejenom že je přínosem, ale je nejpodstatnější. Bez víry tu svou nemocnost a potíže a bolesti bych neunesla. A ani za nepřátele bych se nedokázala modlit. Víra je pro mě největším bohatstvím, co je.

A je pro Vás víra pouze přínosem nebo i přítěží v něčem?

Přítěží nikdy.

Dobře, tak děkuju. Další otázka zní, cítíte se být v životě spokojená?

Ano, ale hodně je pro mě handicap, že po narkózách jsem přestávala vidět a teď skoro nevidím. Že si nemůžu nic přečíst a jsem vysloveně odkázaná na druhý. Ale jsem ráda, že mám teď asistentky, že mi to spolužačka ze základní školy sehnala a můj život tím se stal jasnější, krásnější, protože mám na koho se obrátit. Už se dostanu k doktorům, do kostela.

Takže se dá říct, že díky tomu Vašemu handicapu se trochu snižuje Vaše životní spokojenost, ale jinak se cítíte v životě spokojená?

Ano, ano. Jsem vděčná za každý den, co se mi podaří, že si můžu uvařit kafe, že jsem si pověsila záclony, i když s velikýma obtížema jsem to zvládla, ale snažím se být samostatná a to mi dodává takovej klid a spokojenost, že nejsem ještě tak nemožná. Že si můžu dojít do sklepa, do schránky s odpadkama..., jinak bych zabloudila, víc nezvládnou.

Takže tohle všechno co jste mi řekla, to Vás tedy činí spokojenou...

Ano. A ještě když můžu druhým dělat radost, to je pro mě největší radost a velká spokojenost při mé nemohoucnosti.

A myslíte si, že má na Vaši životní spokojenost vliv Vaše víra? A pokud ano, tak v čem konkrétně...

Velikou, protože mi dodává milosti, lásku, Boží milosrdenství od Ježíška, že se smím modlit, za to děkuju denně a že můžu vzývat Ducha svatého, bez toho bych nepřežila.

Dobře, tak děkuju. Já teď přejdu ke konkrétnějším otázkám... Zeptám se, považuje svůj život za smysluplný? A v případě že ano, co konkrétně považujete za smysl svého života?

Považuju. Dřív tolik ne, ale čím jsem starší, tak považuju svůj život za smysluplný. Když mi lidi dávají křížky a různé posvěcené obrázky a já je můžu rozdávat dál, snažím se druhým dělat radost.

Dělat radost druhým je pro Vás tedy smyslem života?

Ano. Když se druhý se mnou chce podělit o bolesti, já je můžu vyslechnout a oni prostě jsou rádi. Já děkuju za každý dobrý skutek, který můžu udělat. To není moje zásluha, ale těch, kteří za mě prosí o Ducha svatého.

To je moc hezký, jak to říkáte... Dá se tedy říct, že se na utváření Vašeho smyslu podílí Vaše víra?

Určitě, určitě. Nebejt víry, tak můj život neměl by smysl.

Dobře, děkuju, tak já se teď zeptám na další otázku... Máte pozitivní vztahy s druhými lidmi?

Jak s kým. Mám chatu a obě dvě sousedky i s manželem mě vydírali, ať jim tu svojí chatu dám a když jsem to neudělala, tak mě začali šikanovat. Chtěli se se mnou kamarádit, ale to není styl mého života. Dělej mi příkoří a šikany, tak dávám od nich ruce pryč. Mí bratři dva mě citově vydírali od malinka, bohužel i maminka. Hodně jsem zakusila. Chci jim odpouštět, ale nemluvěj se mnou, i když jim dám to málo, co mám. Nejsou ke mně hodný. Šikanovali mě, od

malinka vydírali, protože mě považovali za bezcennou doslova věc. Tak s těma lidma se nestýkám. S ostatníma mám velice dobrý vztahy. Maj mě rádi, teď mi pomáhaj, dokonce budeme mít padesát let od maturity, tak moje spolužačka chce sem pro mě dojet a odvézt na ten sraz. Jsou ke mně jinak moc, moc hodný. Ale s tamtěma lidma to bohužel přes veškerou snahu nejde. Dávám je do modliteb, víc udělat nemůžu.

A takže cítíte, že v těch druhých lidech máte i oporu?

Ano, ano. Ty jsou ke mně moc hodný, já se na ně můžu spolehnout, nakupujou mi, abych si tady mohla svýma chabýma silama a hmatem uvařit nebo udělat co potřebuju a celkem si myslím, že mě maj rádi. Přejou mi jenom to dobrý a já jsem jim tak vděčná a děkuju taky nahoru.

A cítíte, že Vám poskytuje oporu taky církev?

Velikou. Jak kdy. Některý společenství míň, některý hodně. Ale jsem šťastná, že mi zařídila sestřička Zdislava od Boromejek pátera Jana, bývalýho opata ze Želivy, a to je můj teď duchovní vůdce a je na mě moc hodnej a sloup mýho života.

Tak to je krásný, tak děkuju. Já se Vás teď zeptám na další otázku... Jste schopna zvládat těžké životní situace (např. vyrovnat se s různými ztrátami)?

Ano i ne. Měla jsem hodně ztrát, mrzí mě to, ale spíš se modlim.

Takže Vám v tom pomáhá víra v tom zvládnání?

Ano, ano. Protože mě lidi hodně okradli nebo citově vydírali, já se s tím ne jednoduše srovnávala, ale nepochybně víra mi dala vyplout na hladinu, abych mohla plavat.

A mohla byste uvést příklad nějaké těžkosti, kterou Vám víra pomáhá zvládat?

Že mě jeden pán připravil o požehnanou medailku Panny Marie svým lstivým podvodem a víra mi v tom hodně pomohla. Ono by se našlo i dost příkladů, ale nerada bych je vyhrabávala z mysli a zatěžovala se tím. Je to za mnou, stalo se, jsem poučená. Ono toho bylo víc, ale vždycky víra mi pomohla dostat se nebo mše svatý, prostě modlitby... a kočička (dodáno s úsměvem).

Dobře. Ted'ka se Vás zeptám na další otázku... Dokážete se radovat z toho, co Vám život přináší? Pociťujete vděčnost za to, co máte?

Ano, ano, víc nebudu dodávat.

A myslíte si, že má na tom svůj podíl Vaše víra?

No stoprocentně nebo tisíci procentně.

A můžu se Vás zeptat, jakou formou vyjadřujete svou vděčnost?

Pomáhat druhým. Aby našli svatou trojici, víru, i když třeba nevěřej, snažím se jim být svým příkladem. Aby začali věřit, když vědí, že i v těžkosti v bolestech se dokážu radovat.

Takže chcete být pro druhé příkladem...

Malilinko (řečeno s pokorou).

Dobře, tak děkuju. Já se Vás teď zeptám už na poslední otázku... Myslíte si, že staří lidé, kteří jsou věřící, jsou v životě spokojenější, než nevěřící?

To nedokážu posoudit. Já myslím, že ne, že to záleží na každém jednotlivci a na každém člověku.

Dobře, tak já Vám děkuju za Váš názor a za tenhle celej rozhovor.