

# Prožívání stáří a religiozita

Dana Hurtová

---

Bakalářská práce  
2013



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií  
Ústav pedagogických věd  
akademický rok: 2012/2013

## **ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE**

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Dana HURTOVÁ**  
Osobní číslo: **H10744**  
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**  
Studijní obor: **Sociální pedagogika**  
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Prožívání stáří a religiozita**

Zásady pro vypracování:

**Zpracování rešerše a studium odborné literatury.**  
**Vymezení pojmů a teoretických východisek z oblasti prožívání stáří v souvislosti s religiozitou.**  
**Příprava metodiky výzkumné části.**  
**Realizace kvalitativního výzkumu.**  
**Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.**  
**Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.**

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

**HAŠKOVCOVÁ, Helena.** Fenomén stáří. Praha: Pyramida, 1989. ISBN 80-7038-158-2.

**KŘIVOHLAVÝ, Jaro.** Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-3604-4.

**ŘÍČAN, Pavel.** Psychologie náboženství a spirituality. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-312-3.

**STUART – HAMILTON, Ian.** Psychologie stárnutí. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-274-2.

**ŠVARÍČEK, Roman a Klára ŠEĎOVÁ.** Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.

**VÁGNEROVÁ, Marie.** Vývojová psychologie II. 2. vyd. Praha: Univerzita Karlova, Karolinum, 2007. ISBN: 978-80-246-1318-5.

Vedoucí bakalářské práce:

**Mgr. Eva Šalenová**

Ústav pedagogických věd

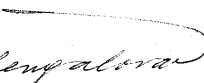
Datum zadání bakalářské práce:

**30. listopadu 2012**

Termín odevzdání bakalářské práce:

**3. května 2013**

Ve Zlíně dne 19. února 2013

  
doc. Ing. Anežka Lengálová, Ph.D.  
děkanka



  
Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.  
ředitel ústavu

## PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby <sup>1)</sup>;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 <sup>2)</sup>;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 20. dubna 2013

.....  
.....  
.....

*1) Zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:*

*(1) Vysoká škola nevydávalečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.*

(2) *Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané učivačem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlášení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.*

(3) *Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.*

2) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:*

(3) *Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užíje-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).*

3) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:*

(1) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.*

3). *Opírá-li autor takového díla užití svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.*

(2) *Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užit či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.*

(3) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlíží k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

## **ABSTRAKT**

Bakalářská práce si klade za cíl upozornit na vlivy, které mohou mít pozitivní dopad na prožívání stáří. Snaží se zmapovat, jak se do prožívání stáří promítá religiozita, jak vnímají stáří samotní dotázaní senioři, v čem spatřují pozitiva a negativa. Zkoumá, zda mají sledovaní senioři strategie pro zvládnání obtíží, které s sebou stáří přináší. Zabývá se otázkou, jestli dochází u sledovaných seniorů k rekapitulaci životní dráhy a jaký charakter má uvažování o perspektivě pro zbytek života. Snaží se odhalit, zda existují rozdíly ve vnímání a v přístupu ke stáří u seniorů věřících – členů křesťanské církve – a seniorů bez vyznání – tedy těch, kteří se sami považují za nevěřící. Popisuje rozdíly mezi religiozitou a spiritualitou.

Klíčová slova: senior, stáří, spiritualita, religiozita, sebereflexe, pozitivní přístup ke stáří

## **ABSTRACT**

This bachelor thesis aims to highlight the factors that can have a positive impact on the experience of old age. It tries to map out how religiosity is reflected in the old age experience and how the elderly perceive their age, in what they see positives and negatives. It examines whether the studied seniors do have strategies for coping with the difficulties of the old age. It deals with the question whether the monitored seniors recapitulate their life course and what is the character of their pondering upon the prospects for the rest of their lives. It tries to detect whether there are differences in perception and attitudes to old age in the elderly believers - members of the Christian Church – namely those who consider themselves being non-believers. It mentions the differences between religiosity and spirituality.

Keywords: old age, spirituality, religiosity, self-reflection, positive attitude to aging

Děkuji paní Mgr. Evě Šalenové za vedení mé bakalářské práce. Její cenné rady a připomínky mi byly velkou pomocí.

Děkuji za podporu své rodině, zejména manželovi, kterou mi poskytovali po celou dobu studia.

Ve stáří je člověku možno konečně se soustředit v plné míře na další vývoj a rozvoj duševního života, radovat se z něho a nebyť přitom obtěžován tím, co mládí v tom brání.

*Cicero*

### **Šípkový čaj**

Je po růžích.

Rozestlané vzpomínky

ve ztvrdlých plodech

stojí jako opažené na hladině.

K sobě se tisknou, tulí, řadí.

Chtějí pryč z té povrchnosti.

Až na dno padá chuť a síla,

kteřá vodu proměnila

v elixír mládí.

*Josef Hurta*

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

## OBSAH

<b>ÚVOD .....</b>	<b>10</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>11</b>
<b>1 STÁŘÍ A SPOLEČNOST .....</b>	<b>12</b>
1.1 STÁRNUTÍ POPULACE A JEHO DŮSLEDKY .....	12
1.2 MÝTY O STÁŘÍ.....	13
<b>2 STÁŘÍ A JEDINEC .....</b>	<b>15</b>
2.1 ZMĚNY VE STÁŘÍ.....	16
2.2 VZTAHY VE STÁŘÍ .....	19
2.3 STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STÁŘÍ.....	21
<b>3 STÁŘÍ A RELIGIOZITA.....</b>	<b>26</b>
3.1 POTŘEBY A JEJICH PROMĚNY VE STÁŘÍ .....	27
3.1.1 Spirituální potřeby.....	29
3.2 ÚSPĚŠNÉ STÁRNUTÍ .....	31
3.3 SPIRITUALITA A RELIGIOZITA STÁRNOUCÍCH LIDÍ.....	32
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST.....</b>	<b>34</b>
<b>4 VÝZKUM.....</b>	<b>35</b>
4.1 VÝZKUMNÝ CÍL.....	35
4.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....	35
4.3 ZPŮSOB TRIANGULACE DAT .....	36
4.4 VÝZKUMNÝ SOUBOR .....	36
4.5 PROCEDURY SBĚRU DAT .....	37
4.6 ANALÝZA DAT .....	37
4.6.1 Respondent č. 1 .....	38
Charakteristika .....	38
Obsahová analýza rozhovoru.....	38
4.6.2 Respondent č. 2 .....	40
Charakteristika .....	40
Obsahová analýza rozhovoru.....	40
4.6.3 Respondent č. 3 .....	42
Charakteristika .....	42
Obsahová analýza rozhovoru.....	43
4.6.4 Respondent č. 4 .....	44
Charakteristika .....	44
Obsahová analýza rozhovoru.....	45
4.6.5 Respondent č. 5 .....	46
Charakteristika .....	46
Obsahová analýza rozhovoru.....	47
4.6.6 Respondent č. 6 .....	49
Charakteristika .....	49
Obsahová analýza rozhovoru.....	49
4.6.7 Respondent č. 7 .....	50
Charakteristika .....	50
Obsahová analýza rozhovoru.....	51



4.6.8	Respondent č. 8 .....	52
	Charakteristika .....	52
	Obsahová analýza rozhovoru.....	53
<b>5</b>	<b>VYHODNOCENÍ A INTERPRETACE VÝZKUMU .....</b>	<b>54</b>
5.1	KATEGORIE Č. 1 – VÝZNAM VÍRY A NÁBOŽENSKÝCH AKTIVIT V ŽIVOTĚ SENIORA.....	54
5.2	KATEGORIE Č. 2 – SPOKOJENOST VZHLEDEM K VĚKU.....	55
5.3	KATEGORIE Č. 3 – DŮSLEDKY ODCHODU DO DŮCHODU.....	55
5.4	KATEGORIE Č. 4 – PŘEDNOSTI STÁŘÍ .....	55
5.5	KATEGORIE Č. 5 – NEVÝHODY STÁŘÍ.....	56
5.6	KATEGORIE Č. 6 – STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STÁŘÍ.....	56
5.7	KATEGORIE Č. 7 – ŽEBŘÍČEK HODNOT .....	57
5.8	KATEGORIE Č. 8 – REKAPITULACE ŽIVOTNÍ DRÁHY.....	58
5.9	KATEGORIE Č. 9 – ŽIVOTNÍ PERSPEKTIVA VE STÁŘÍ.....	58
<b>6</b>	<b>VYHODNOCENÍ A INTERPRETACE DAT Z OHNISKOVÉ SKUPINY .....</b>	<b>59</b>
	<b>SHRNUTÍ .....</b>	<b>61</b>
	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>63</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....</b>	<b>64</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....</b>	<b>66</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH .....</b>	<b>67</b>

## ÚVOD

Stáří a stárnutí se v posledních desetiletích stalo velmi aktuálním společenským tématem, jelikož vlivem prodlužování průměrné délky života a poklesu porodnosti dochází ve všech vyspělých průmyslových zemích ke stárnutí populace. Zvyšuje se podíl osob starších 60, resp. 65 let, a klesá počet osob mladších 15 let. Věkové složení obyvatelstva mění životní podmínky a ovlivňuje kvalitu života každého jedince ve společnosti.

Stáří se osobně dotýká každého z nás, ať už proto, že máme starého člověka v rodině, nebo z toho důvodu, že sami spějeme do zmíněného životního období. Ve společnosti, která vyznává kult mládí, je pozitivní zprávou, že stárnout je normální a lze stárnout dobře. Není-li nám jedno, jak stáří prožijeme, měli bychom se na něj náležitě připravit. Kvalitu života ve stáří ovlivňuje mnoho faktorů. Cílem této práce je popsat, jak vnímají stáří sledovaní staří lidé, jak se do prožívání stáří promítá religiozita a zda existují rozdíly v prožívání stáří mezi seniory věřícími a nevěřícími. Nemůžeme podat komplexní návod na dobré stárnutí, chceme spíše upozornit na vlivy, které mohou mít pozitivní dopad.

První z kapitol je nejobecnější a zabývá se stárnutím populace a jejími důsledky, vymezuje nejdůležitější pojmy, zmiňuje mýty o stáří.

Kapitola s názvem *Stáří a jedinec* pojednává o změnách, které s sebou toto období přináší. Tělesným změnám se věnuje spíše okrajově, zaměřuje se více na změny v oblasti psychické a sociální. V návaznosti na sociální změny, které jsou charakteristické redukcí sociálních rolí a omezením společenských kontaktů, věnuje se další část mezilidským vztahům. Vztahy spolu s dobrou přípravou na stáří výrazně ovlivňují kvalitu života seniorů. Jedna podkapitola se zabývá strategiemi zvládnání stáří.

Třetí část teoretického pojednání se zaměřuje na religiozitu, resp. spiritualitu, stárnoucích lidí. Empirické studie dokládají vyšší míru spirituality i religiozity u této věkové kategorie. Proč tomu tak je a jak oba fenomény ovlivňují závěrečnou etapu našeho života, o tom se hovoří v poslední kapitole teoretické části. Stejným směrem se ubírá i část praktická.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 STÁŘÍ A SPOLEČNOST

Kdy je vlastně člověk starý? Odpověď se liší podle toho, koho se zeptáte. Pro teenagery jsou starci a stařeny všichni, kteří překročili třicítku, podle třicátníků začíná stáří v 65 letech, pro pětadesátníky v pětasedmdesáti. Oficiální datum, odkdy začíná v životě lidí období stáří, neexistuje. Každý člověk stárne již od zrození a každý stárne jinak, v některých obdobích života stárneme rychleji, v jiných pomaleji. Říkáme, že proces stárnutí je diskontinuitní. (Haškovcová, 2010, s. 20) Podle mladých lidí je rozhodující pro určení hranice stáří věk. Pro starší občany je nejdůležitější skutečnost, zda se člověk o sebe dokáže postarat. Podle lékařů je stáří velmi individuální pojem a multifaktoriální jev. Když biologové hovoří o stáří a stárnutí, míní tím biologický věk. Ten se však nemusí shodovat s věkem chronologickým, tedy kalendářním. Podobně je tomu s věkem psychologickým. Existuje vícero důvodů proč stanovit určité věkové hranice v lidském životě, platí to i pro období stáří. Odborníci Světové zdravotnické organizace navrhují následující dělení: 60 – 75 let rané stáří, 75 – 90 let pokročilý věk, vlastní stáří, 90 a více let vysoký věk, dlouhověkost. Pro rané stáří bychom našli v literatuře označení třetí věk, čtvrtým věkem je nazýváno období pravého stáří. (Křivohlavý, 2011, s. 18)

Stáří můžeme označit latinským výrazem *senium*, od něho je odvozen pojem *senior*, jenž se v posledních letech vžil. Máme za to, že zní lépe než název *geront*, který se ozývá v kořenu slov *gerontologie* (věda o stáří) a *geriatrie* (lékařský obor zaměřený na stáří). Správně česky bychom měli příslušníky této věkové kategorie nazývat *starce* a *stařeny*, avšak tyto výrazy mají silné a složité citové zabarvení. Poněkud hanlivě vyznívá výraz „přestárlý“ – dovoluje si určovat, kdy život člověka ještě má cenu a kdy už ne. V naší práci se přidržíme pojmů *starší člověk* či *senior*. (Řičan, 2006, s. 332)

### 1.1 Stárnutí populace a jeho důsledky

Vlivem prodlužování průměrné délky života a poklesu porodnosti dochází ve všech vyspělých průmyslových zemích ke stárnutí populace. Zvyšuje se podíl osob starších 60, resp. 65 let, a klesá počet osob mladších 15 let. Na toto směřování demografického vývoje bývá pohlíženo jako na ekonomickou hrozbu. Někteří odborníci se obávají, že převaha starší populace ve společnosti bude neúměrně zatěžovat státní rozpočet a klást vysoké nároky na zajištění sociální a zdravotní péče o seniory. Jiní odborníci ovšem poukazují na potenciál, kterým disponují starší zkušení zaměstnanci a také na skutečnost, že staří lidé nejsou zdaleka jen osoby nemožoucí a závislé, jak bývá obecně míněno. Současní senioři

jsou zdravější a aktivnější než příslušníci této věkové kategorie v dřívějších dobách. Nečekají pasivně, že stát se o ně postará, berou svůj osud do vlastních rukou, vzdělávají se, osvojují si nové komunikační technologie, mnozí jsou počítačově gramotní.

Rok 2012 byl vyhlášen Evropským rokem aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity. Aktivní stárnutí znamená stárnout ve zdraví a jako plnohodnotný člen společnosti, který se angažuje ve veřejných věcech, nachází uspokojení ve smysluplné práci, je v každodenním životě nezávislý. Podpora aktivního stárnutí se zaměřuje na tři oblasti:

- 1. Pracovní místa.** Je potřeba zvýšit šance starších lidí uplatnit se na trhu práce.
- 2. Účast ve společnosti.** Odchodem do důchodu se ze seniorů nestávají neužiteční příživníci. Zaslouží si větší uznání za jejich přínos pro společnost a vytváření lepších podmínek k životu.
- 3. Nezávislý způsob života.** Cílem je zajistit seniorům takové možnosti, aby se mohli o sebe sami postarat co nejdéle. Někdy i nepatrná pomoc výrazně zvýší kvalitu života. (Ministerstvo zdravotnictví ČR, Evropský rok aktivního stárnutí, 2012)

Hlavním výstupem Evropského roku aktivního stárnutí je nový Národní program přípravy na stárnutí na období let 2013 – 2017. Jeho aktéři se shodli na několika oblastech, které je nutno podpořit. Jedná se např. o rozšíření virtuálních univerzit třetího věku do malých měst a obcí, aktivní zapojení seniorů do dobrovolnictví, zvyšování mediální kultury ve vztahu k seniorům a stárnutí obecně, rozvoj projektů zaměřených na mezigenerační dialog a využití životní zkušenosti a moudrosti seniorů ve společnosti. (Týdeník Školství, Národní program přípravy na stárnutí na období 2013 – 2017, 2012)

## 1.2 Mýty o stáří

V naší společnosti pevně zapustily kořeny některé mýty o stáří., které se nedaří snadno vyvrátit, jelikož obsahují zrnka pravdy. Helena Haškovcová o nich pojednává ve své knize Fenomén stáří (2010, s. 42 – 47) a také o nich hovořila na brněnské konferenci „Všechno, co jste kdy chtěli vědět o stáří, ale báli jste se zeptat“ v závěru loňského roku.

Spousta lidí věří, že mezi spokojeností a materiálním zajištěním existuje přímá úměra. Tato víra dává vzniknout *mýtu falešných představ*, na jehož základě se společnost snaží zajistit staré spoluobčany především ekonomicky, přičemž zapomíná, že i bohatý člověk může být nespokojený, ba nešťastný.

Z představy, že člověk se stává starým odchodem do důchodu, pramení *mýtus zjednodušené demografie*. Podle něj jsou všichni důchodci staří, smysluplná část jejich života skončila, už je nečeká nic dobrého.

Staří lidé jsou všichni stejní, tvrdí *mýtus homogeneity*. Mohou se tak jevit svým vzhledem, který vykazuje jisté společné znaky, ale jinak platí, že v populaci nenajdeme více heterogenní skupinu, než jsou senioři. Jejich různorodost je dána rozdílností potřeb, které vyrůstají z odlišnosti individuálních životních osudů. Stáří bývá někdy nazýváno podzimem života, podzimem s jeho mlhavou šedivostí. Ovšem žádné jiné roční období se nemůže pyšnit tolika pestrými barvami jako právě podzim.

*Mýtus neužitečného času* plyne z dojmu, že staří lidé nejsou nikterak prospěšní, neboť nepracují v zaměstnaneckém poměru. Proto s nimi ani nepočítáme, nezajímají nás jejich názory, nejsou pro nás partnery. Tím se dostáváme k dalšímu z mýtů – *mýtu ignorance*.

Víra v zázračnou moc medicíny podporuje *mýtus o lékařích*, kteří jsou údajně schopni vyřešit všechny zdravotní potíže pomocí správných tabletek, a zajistit tak spokojenost a štěstí.

Jedna ze scének Felixe Holzmann, ve které potkává svého známého a líčí, jaké mu působí potíže „nemoc ze skla“, výstižně ilustruje *mýtus o arterioskleróze*. Na „sklerózu“ svádíme i běžnou zapomnětlivost a považujeme ji za typický projev stáří. Mladý člověk může zapomenout a nikdo o něm nebude tvrdit, že je sklerotik, ovšem u staršího člověka bude totéž zapomenutí označeno jako „senilita“.

Existují ještě jiné mýty o stáří, např. že staří lidé jsou nesoběstační či neproduktivní, není však smyslem této práce podrobně se jimi zabývat.

Jak vymýtít mýty a jejich neblahý vliv na pojetí stáří? Nesnadno. Jejich životaschopnost posiluje ono příslovečné zrnko pravdy v nich ukryté. Helena Haškovcová doporučuje destabilizovat mýty tím, že se budeme zajímat o názory, postoje, potřeby a přání starých lidí v jejich různosti, jinými slovy: neházet všechny seniory do jednoho pytle. (Haškovcová, 2010, s. 47)

## 2 STÁŘÍ A JEDINEC

Každé vývojové období má svá specifika i specifické úkoly, stejně tak stáří. Podle teorie psychosociálního vývoje E. H. Eriksona (2002, s. 297) je hlavním vývojovým úkolem stáří dosáhnout integrity v pojetí vlastního života. Projeví se přijetím života jako celku, který měl smysl. Starý člověk potřebuje přijmout svůj život takový, jaký byl, se všemi selháními, která i po čase vyvolávají pocity viny, vyrovnat se se vším, co se nepodařilo, neuskutečnilo či se mohlo stát jinak. Nezvládne-li jedinec vývojový úkol stáří, projeví se to zoufalstvím nad ztrátou možnosti prožít jej znovu, lepším způsobem.

Stáří s sebou přináší změny involučního charakteru, které nepřijímáme rádi. Přáli bychom si žít nejen dlouho, ale i dobře, v plném zdraví, soběstační. Odborníci se shodují, že udržení zdraví a svěžesti napomáhá tělesná i duševní aktivita. Ovšem někteří kladou otázku, co bylo dřív – zda slepice nebo vejce? Je aktivita důsledkem svěžesti či svěžest důsledkem aktivity? Nepochybně značný vliv na spokojenost má také pěstování kvalitních mezilidských vztahů, možnosti sociálních kontaktů s vrstevníky, kterých ovšem s přibývajícím věkem ubývá. Už Josef Thomayer ve své úvaze z roku 1926 napsal: „Kdo déle žije, ztrácí přítele za přítelem. Jsem v sedmé desítce životní, a když se po svých přátelích a dobrých známých rozhlížím, vidím, že dvě třetiny odpočívají už v hrobě a mezi nimi i lidé, jejichž ztráta se mě přetěžce dotkla. Jak teprve se má v tomto ohledu člověk stoletý! Po stránce společenské se člověk stoletý as málo kdy má dobře!“ (Haškovcová, 2010, s. 27)

Abychom toto životní období mohli prožít spokojeně, je žádoucí se na něj patřičně připravit. Jaro Křivohlavý (2011, s. 128) doporučuje dělat vše pro to, aby člověku bylo dobře. Zároveň si klade otázku, kdy je člověku dobře. Člověk potřebuje mít pro co žít, potřebuje nadějně, hodnotné a smysluplné cíle. Naučit se být spokojen se svým životem, je vrcholné umění. (Haškovcová, 2010, s. 30). Možnosti přípravy na stáří podrobněji probereme v příslušné podkapitole.

Každý člověk vnímá a prožívá vlastní stárnutí a stáří jinak. Zde záleží zejména na tom, jakým způsobem života žil v předchozích obdobích. Zda věděl, co v životě chce, zda měl rád své děti, svou práci, zda je tělesně zdravý či spoután nemocí. Adaptace na stárnutí může mít různý průběh v čase, závisí na vnějších faktorech i na změnách psychického i somatického stavu. (Vágnerová, 2007, s. 306)

Pojďme se nyní blíže podívat na některá výše nastíněná témata.

## 2.1 Změny ve stáří

Stáří je poslední etapou života, která bývá označována jako postvývojová, neboť již byly uskutečněny všechny možnosti rozvoje. Nese s sebou zhoršení psychického i tělesného stavu, které však bývá individuálně variabilní co do závažnosti, času i rozsahu. Závisí to na genetické výbavě jedince a vnějších faktorech. (Vágnerová, 2007, s. 311) Neexistuje žádná typická osobnost starého člověka, senioři představují velmi heterogenní skupinu.

Pokud se **tělesných změn** ve stáří týká, jsou více či méně patrné na první pohled. P. Říčan (1990, s. 371) jemně vyjadřuje, že vzhledové změny ve stáří jsou z estetického hlediska negativní. Šedivé, slabé vlasy či pleš, skvrnitá, vráscitá kůže, shrbená postava, ochablé svalstvo, mohli bychom pokračovat. Současná plastická chirurgie sice umí mnohé tyto změny potlačit, ale zastavit čas nedokáže. Ve stáří se setkáváme s polymorbiditou. To znamená, že senioři často trpí současně několika nemocemi, zpravidla chronickými. Ve svých každodenních činnostech jsou omezeni srdečními chorobami, vysokým krevním tlakem, zánětem kloubů. Ve starším věku se zvyšuje křehkost kostí, klesá svalová síla, zhoršuje se kvalita smyslů, zpomaluje se látková výměna, což mívá za následek přibývání nadbytečných kil. (Říčan, 1990, s. 371)

V období stáří se různým způsobem mění i mnohé **psychické** funkce. Duševní činnost je především zpomalena. Nemusí to však nutně být způsobeno pomalejší aktivitou mozkových buněk, svou roli hraje i nižší míra motivace a zvýšená opatrnost starých lidí. (Říčan, 1990, s. 375) Někdy není snadné rozlišit, zda jde o celkové zpomalení vlivem stárnutí nebo o znaky chorobných procesů, jejichž výskyt je pravděpodobnější než dřív. Ve stáří se často setkáváme s *neurózami*, k nimž přispívá zvýšená duševní zranitelnost, citlivost, závažné ztráty a stresy. Jinou vážnou hrozbou je podezíravost. Když dosáhne chorobného stupně, hovoříme o *paranoiditě*. Pacient má pocit ohrožení, je přesvědčen, že o něm lidé mluví za jeho zády a chystají mu různé úklady. Někdy k těmto postojům vede nedoslýchavost či hluchota. Typickou psychickou poruchou stáří je větší úbytek rozumových schopností, než odpovídá věku – *demence*. V případě senilní demence bývá postiženo jádro osobnosti, projeví se zmateností, chorobnou podezíravostí, ztrátou naděje do budoucna, depresí. Ostatně i *depresí* v tomto věku přibývá. Dostaví se jako reakce na těžkou ztrátu či vyčerpávající onemocnění spojené s trýznivou bolestí. Někdy příčina nemusí být zjevná, pak hovoříme o endogenní depresi. Její původ se hledá ve změněné biochemii mozku. (Říčan, 1991, s. 383)



Vlivem atrofie – úbytku mozkové tkáně dochází k proměně *kognitivních funkcí*. Poznávací procesy jsou pomalejší a prodlužují se reakční časy. Seniorům déle trvá, než zpracují všechny potřebné informace, také rozhodovací proces je delší. Samotný fakt, že se musí rozhodovat, představuje zátěž. Poznávací procesy závisejí na kvalitě *percepce*, která může být ztížena vlivem zhoršování zrakových a sluchových funkcí. Příjem informací vyžaduje zvýšené soustředění a tím značné zatížení pozornosti. I její kvalita ve stáří klesá – objevují se především potíže s rozdělováním a přenášením *pozornosti*.

Běžně známým projevem stárnutí, který souvisí s obtížnější koncentrací pozornosti, je zhoršení *paměti* a to ve všech jejích fázích: vštípení, uchování i vybavení informace. Uchování paměťových funkcí závisí na vzdělání a s ním souvisejících faktorech, což je úroveň rozumových schopností a míra užívání paměti. I zde platí, že méně používaná funkce upadá rychleji. Může se zdát, že senioři si snáze vybaví dřívější zkušenosti než ty čerstvé. Jestliže byly častěji vybavovány, došlo tak k posílení paměťové stopy. Mezi 60. a 70. rokem se sníží kapacita krátkodobé paměti, dílčí složky dlouhodobé paměti se nemění stejně rychle ani stejným způsobem. Už po 50. roce života zaznamenáváme zhoršení paměti explicitní, tj. paměť na uvědomované a vědomě vyhledávané informace. Více je postižena paměť epizodická, která uchovává osobní zkušenosti a zážitky. Naproti tomu kvalita paměti implicitní v období raného stáří není vážněji narušena. (Vágnerová, 2007, s. 315 – 329)

Také rozumové schopnosti procházejí v období stáří změnami. W. Shakespeare vložil do úst Doggberymu ve hře *Mnoho povyku pro nic* následující větu: „Když stáří přejde práh, rozum uletí v dál.“ Toto obecné mínění však nemusí korespondovat s vědeckými fakty. Podle odborníků se celkové schopnosti intelektu opírají o specializovanější dovednosti, které závisejí na povaze konkrétní úlohy. Byly identifikovány dvě takovéto dovednosti - inteligence krystalická a fluidní. Lze tvrdit, že zmíněné dovednosti odpovídají běžně užívaným pojmům „moudrost“ a „důvtip“. Krystalická inteligence představuje množství vědomostí, které člověk získal v průběhu života. Fluidní inteligence by se dala označit jako důvtip. Je to schopnost řešit nové problémy – tedy takové, k jejichž řešení nám nepomohou dříve nabyté vědomosti a zkušenosti. (Stuart – Hamilton, 1999, s. 49) Na základě mnoha realizovaných výzkumů je možno konstatovat, že krystalická inteligence zůstává téměř beze změn až do sedmé životní dekády, kdežto u fluidní inteligence je patrný mírný pokles. Transverzální studie (napříč věkovými skupinami) udávají obvykle vyšší míru rozdílu než výzkumy longitudinální (zkoumá se určitá skupina po dobu několika desetiletí). Člověk

ochuzený v oblasti fluidní inteligence je schopen podávat výborný výkon, jestliže jsou jeho znalosti o daném problému na výši. Dokládá to schopnost starších lidí kompenzovat omezení kognitivní kapacity životními zkušenostmi. Pozoruhodný je model terminální degradace, podle něhož lidé podávají vyrovnaný výkon až do doby několika měsíců či let před smrtí, kdy dochází k prudkému poklesu rozumových schopností. Tento model ovšem pravděpodobně platí jen pro mladší stáří, tedy osoby do 75 let. Úmrtí lidí vyššího věku nelze pomocí inteligenčních testů předpovídat. (Stuart – Hamilton, 1999, s. 47 – 62) Nové nadějně poznatky o kognitivních schopnostech seniorů přinášejí výzkumy týkající se plasticity, tedy tvárnosti, modelovatelnosti mozku. Jejich přehled podává např. Kempermann ve sborníku *Perspektivy stárnutí* (2009, s. 32). Výsledek těchto studií lze stručně vyjádřit výrokem, že mozek je možno trénovat. Dospělý mozek je vybaven schopností vytvářet nové nervové buňky v závislosti na aktivitě člověka.

V rámci stárnutí se proměňuje také *emocionalita*. Můžeme pozorovat dvě zdánlivě protikladné změny – zvýšení citlivosti na určité podněty na jedné straně a na druhé straně zpomalení, celkové zklidnění. Seniori jsou zkušenější v hodnocení svých citů, vědí, že jsou časově omezeny, dovedou je lépe ovládat. Informace emoční zpracovávají lépe než informace racionálního charakteru. Starší lidé mají menší sklon k výkyvům nálady, protože jsou poněkud lhostejnější. V ideálním případě se tato lhostejnost rozvine ve vyrovnanost a klid. (Stuart – Hamilton, 1999, s. 182) Po 60. roce života je patrný pomalý úbytek pozitivních a nárůst negativních emocí. Mezi seniory v období raného stáří nacházíme jak jedince spokojené a vyrovnané, tak jejich negativně laděné vrstevníky. Objektivně se jejich život příliš neliší, záleží však na interpretaci vlastní situace.

I některé osobnostní vlastnosti se mohou ve stáří měnit, především ve smyslu jejich akcentace. Např. extrovert se může stát familiárním až dotěrným nebo svědomitost se může proměnit v puntičkářství. (Vágnerová, 2007, s. 341 – 349)

V období stáří se jedinec musí vyrovnávat také se změnami v oblasti **socializace**. Dochází zejména k redukci sociálních rolí, ubývá sociálních kontaktů. Ty se odehrávají především v rámci rodiny, sousedů či přátel. Zcela běžnou událostí v životě seniorů bývá ztráta životního partnera, nesoucí s sebou nutnost přijetí nové role – role vdovy či vdovce. Nepříznivý zdravotní stav pak může vnutit nepříjemnou roli nemocného. Naprosto zásadní změnou je odchod do důchodu. Znamená změnu sociálního statusu, ztrátu společenské prestiže. Zbavuje člověka mnoha – někdy velmi stresujících - povinností souvisejících se zaměstnáním, ale zároveň odsunuje na okraj společnosti, která od starých lidí už nic neo-

čekává. Je na důchodcích samotných, aby si stanovili náhradní program a nové cíle spíše osobního charakteru. Někteří se na odchod do důchodu těší, neboť konečně budou mít čas na své koníčky a jiné pro ně významné aktivity. Adaptace na důchod probíhá v několika fázích. Je náročnější pro jedince, kteří byli orientováni na svou profesi a s ní spojenou společenskou prestiž. Ztráta profesní pozice se citelněji dotýká mužů, u žen je sociální přitažlivost svázána s jinými atributy, s jejichž ztrátou se musely vyrovnat již dříve (tělesná atraktivita) a také snáze nacházejí náhradní program v pečování o vnoučata. (Vágnerová, 2007, s. 350 – 366)

Jak již bylo uvedeno výše, sociálních kontaktů ve stáří ubývá. O to větší význam mají ty, které zůstávají zachovány. Přiblížme si nyní, které vztahy jsou pro seniory důležité a čím jsou charakteristické.

## 2.2 Vztahy ve stáří

Nepochybně velmi důležitou osobou je **manželský partner**. Vztah mezi staršími manžely bývá vyrovnaný, klesá počet konfliktů a stoupá pocit uspokojení ze společného života, přičemž svou spokojenost nemusí dávat nijak okázale najevo. Odchodem do důchodu se redukuje extrafamiliární sociální kontakty, čímž se posiluje vazba na partnera. Avšak ne všechna manželství se díky tomu stávají šťastnějšími. I partneři, kteří spokojeni nejsou, zůstávají nadále v manželském svazku. Naučili se používat strategie, jež brání vzniku konfliktů, neprožívat příliš negativní stránky svého partnerství a reagovat lhostejností. Žijí vedle sebe, nikoliv spolu. Značný dopad na manželský vztah mívá odchod do důchodu. Manželé najednou tráví spoustu času spolu, což může vést k vzájemnému přesycení, mohou se zvýraznit některé odlišnosti v hodnotách i zaměření osobnosti. Tím narůstá riziko konfliktů. Situace se zlepšuje v momentě, kdy partneři najdou náhradní program, uvědomí si nové možnosti příjemného trávení společného volného času. U manželů, kteří spolu strávili většinu života, se objevuje tendence k posílení párové identity. Projevují se silnou emoční reakcí na ohrožení partnera např. závažnou nemocí.

Hlavním smyslem sexuálních potřeb, jež jsou v období stáří méně intenzivní, je vyjádření vzájemné blízkosti a potvrzení vztahu. Častější jsou jiné způsoby sexuálního kontaktu než koitální.

Náročnou životní situaci představuje dlouhotrvající nemoc partnera. Druhý z manželů – bývají to obvykle ženy – se stává pečovatelem, bere na sebe zodpovědnost někdy větší, než by si přál. Zátěž vyplývající z dlouhodobé namáhavé péče o nemocného manžela může

vést až k syndromu vyhoření. Pečující osoba se může cítit frustrována, izolována, může prožívat vztek, depresi. Přestože smrt partnera je v období stáří pravděpodobnější než jindy, většina seniorů na ni není připravena. Čím jsou starší, tím snášejí tuto ztrátu hůře. Odborníci uvádějí, že trvá zhruba dva roky, než se jedinec se smrtí manžela smíří. Samozřejmě existují interindividuální rozdíly, odlišnosti lze pozorovat i v prožívání smutku u mužů a u žen. Ženy dávají své emoce více najevo, svůj smutek si odžijí a vyrovnají se s ním. Od mužů se neočekává taková otevřenost, zůstávají se svým smutkem více osamoceni. Pohřeb jako forma ritualizovaného truchlení je v tomto směru jistou pomocí. V současné době je však možno vysledovat tendenci pohřbívat své blízké bez obřadu – zvláště ve velkých městech, jako bychom chtěli zavírat oči před smrtí. Je to však ke škodě nás samotných. V případě ztráty životního partnera prožívají senioři dlouhou fází smlouvání, kdy si chtějí zemřelého různými způsoby zpřítomnit. Navštěvují hřbitov, zachovávají jeho místo u stolu, rozmlouvají s ním, jednájí tak, jak by jednal on apod. Většinou nehledají náhradu v novém partnerství, spíše se snaží oživit existující vztahy s jinými členy rodiny. Existuje značná disproporce mezi ovdovělými muži a ženami – na osm žen připadají pouze dva muži. Starší ženy vytvářejí izosexuální skupiny, kde se pravidelně setkávají, aby tak kompenzovaly pocity osamělosti. (Vágnerová, 2007, s. 368 – 384)

**Vztah k dětem.** Obava z opuštěnosti bývá u starších lidí výrazná. Zemře-li manželský partner, upínají se více na své potomky. Na počátku stáří bývá vztah k dětem vyrovnaný, stabilizovaný. Senioři v tomto věku jsou většinou soběstační, pomáhají mladým fakticky i finančně, což příznivě ovlivňuje jejich sebeúctu – ještě mohou být někomu užiteční. Zachovávají si autonomii, nechtějí bydlet v domácnosti dětí a podřizovat se jejich zavedeným zvyklostem. Říčan (1990, s. 396) k tomu poznamenává, že je potřeba držet se dvou hlavních zásad: udržovat odstup a pěstovat blízkost. Smyslem odstupu je zásada nevměšování, stanovení hranic. Odstup je nutným předpokladem blízkosti, o kterou starým lidem jde. Postupem času ztrácejí některé kompetence a začínají být stále víc závislí. Vágnerová (2007, s. 386) uvádí tři oblasti, ve kterých se projeví mezigenerační solidarita: *citová opora* (projevy empatie, porozumění, náklonnosti a lásky), *kognitivní podpora* (poskytování rad a informací) a *reálná pomoc*. Prevencí proti přílišné citové závislosti na dětech je hodnotné hobby, sebevzdělávání, okruh zajímavých přátel. Máme za to, že v dnešním složitém světě stoupá význam kognitivní podpory. Je nesnadné se orientovat v přerůzných „vymoženostech“ moderní doby. Např. podomní prodejci rozličných služeb či produktů dovedou umně

zneužít důvěřivosti a nedostatečné informovanosti seniorů. Bezmocnost rodičů pak bývá poslední zkouškou vzájemnosti mezi dětmi a starými rodiči. (Říčan, 1991, s. 398)

**Vztah k vnukům.** Vztah starších lidí k vnoučatům bývá jiný než vztah k vlastním dětem středního věku. Prarodiče zauímají spíše ochranný přístup, poskytují emoční podporu, nepřebírají zodpovědnost za výchovu. Říká se, že na výchovu jsou rodiče, dědečka a babička máme na rozmazlování. V určité fázi vytvářejí prarodiče s vnuky koalici – spojuje je obdobná závislost na ekonomicky aktivní střední generaci. Vztah prarodičů a vnuků se s přibývajícím věkem proměňuje ve smyslu posunu asymetrie. V preburtálním věku jsou prarodiče autoritou, v období dospívání se role symetrizují, dospívající se uvolňují z vazeb na rodinu, společnost starších lidí je pro ně málo atraktivní. Se ztrátou kompetencí prarodičů nastává nová asymetrie, kdy vnuci získávají dominantní roli a s ní část zodpovědnosti za nemohoucí prarodiče. Většinou se na péči podílí ochotně a jsou i shovívavější k jejich někdy podivínskému chování. Lépe než jejich rodiče snášejí celkový úpadek prarodičů, pro které byli tito dosud zdrojem bezpečí a jistoty. (Vágnerová, 2007, s. 392 – 394)

**Vztah k sourozencům.** Sourozenské vztahy bývají výběrové. Pouhý fakt příbuznosti nemusí způsobit, že se vytvoří silná citová vazba. Vztah mezi sourozenci mohou silně ovlivnit rodiče i ostatní členové širší rodiny. Po odchodu dětí z domova se vzájemné vazby většinou uvolňují, v průběhu středního věku je každý zaujatý vlastní rodinou, na počátku stáří mohou k sobě sourozenci opět nalézt cestu. Spojuje je i nutnost péče o stárnoucí závislé rodiče. Kamenem úrazu se někdy stávají spory o majetek. Vztahy mezi sourozenci mohou saturovat některé potřeby, např. potřebu smysluplné minulosti, potvrzují kontinuitu vlastního života na základě mnoha společných vzpomínek z dětství. Pokud by neexistovaly jiné vazby, uspokojují sourozenci potřebu citové jistoty. (Vágnerová, 2007, s. 395 – 397)

### 2.3 Strategie zvládnání stáří

„Člověk stárne sám od sebe. Jestli se ale jeho stárnutí vydaří, to už záleží na něm. Správným způsobem zestárnout je velké umění.“ (Grün, 2009, s. 7) Už samotná formulace „zvládnání stáří“ vyjadřuje nutnost aktivního přístupu ke stáří a jeho omezujícím faktorům, rozhodnutí a touhu stáří a jeho úskalí „zvládnout“. Jinak řečeno – výchozím předpokladem všech aktivních strategií je záměr a úmysl něco pro sebe udělat čili „pracovat na sobě“.

Helena Haškovcová (2010, str. 85 – 84) prezentuje nejčastější typy reakcí na stáří podle D. B. Bromleye, jak je formuloval už v roce 1966.

1. **Strategie konstruktivnosti** je ideálním typem reakce na stáří. Kdo ji zvolí, působí na své okolí jako milý starší člověk, spokojený, přizpůsobivý, tolerantní. Nesetkáme se u něj se sebelítostí.
2. Reprezentant **strategie závislosti** spoléhá na druhé a věří, že se o něj po všech stránkách postarají, má rád klid a pohodlí., je pasivní.
3. Ke **strategii obranného postoje** se uchylují jedinci, kteří se bojí závislosti, bojují o své pozice, neradi odcházejí do penze.
4. **Strategie nepřátelství** se projevuje podezřívavostí a agresivitou. Lidé, kteří nebyli příliš úspěšní, ačkoliv po úspěchu toužili, hledají vinu u druhých, stáří vnímají jako další nepřízeň osudu.
5. **Strategie sebenenávisti** – tito senioři se na sebe i svůj dosavadní život dívají s pohrdáním, staví se nepřátelsky sami k sobě.

Stáří je třeba chápat jako proces – proces zrání a vývoje osobnosti, proto Vágnerová mluví o **vývojových potřebách** - zabýváme se jimi v části 3.1 Potřeby a jejich proměny ve stáří, zde jen stručný výčet: potřeba stimulace, potřeba orientace a učení, potřeba aktivity, potřeba citové jistoty a bezpečí, potřeba seberealizace.

Domníváme se, že pro úspěšné zvládnání stáří vystupují do popředí zejména potřeby stimulace, aktivity a seberealizace. Jako neméně důležité vidíme chápat stáří pozitivně – přijímat jeho omezení (zdravotní, ekonomická, sociální), ale vidět také nové možnosti, vnímat je jako smysluplnou etapu lidského života. V. E. Frankl, který přežil tři roky v koncentračních táborech, tvrdí, že naše existence má bezpodmínečně vždy a všude nějaký smysl – a ten se neztrácí za žádných okolností, i když je vždy jiný, měnící se. Někteří lidé přijímají svůj život jako příkaz, který jim byl dán Bohem. Tyto Frankl označuje jako homo religiosus (Frankl, 1994, s. 45) Není důležité, jak dlouho člověk žije. Záleží spíše na tom, kam směřuje, má-li jeho život cíl, má-li pro co žít.

Mezi nejvýraznější problémy stáří patří **samota**, která hrozí díky omezení sociálních kontaktů v souvislosti s odchodem ze zaměstnání. Je proto důležité budovat síť osobních vztahů ještě dříve, než se tento problém začne projevovat. Vedle „živého“ setkávání se zde mohou velmi pozitivně uplatnit – zvláště u osob se sníženou mobilitou - moderní komunikační technologie: mobilní telefony, dálková komunikace prostřednictvím e-mailů, pomocí programů typu Skype, ICQ atd. Proto je potřebné, aby senioři překonávali nedůvěru

k technickým novinkám a naučili se tyto technologie používat. Vznikla také řada internetových portálů věnovaných seniorům.

S odchodem do důchodu se hovoří o ztrátě programu, který představovala zaměstnanecká role. Penzisté jsou nuceni hledat novou náplň, jiný způsob seberealizace. Mnozí pokračují ve své profesní dráze, např. umělci, vědci, lékaři, vysokoškolští pedagogové. Nejtěžší je konec pracovní kariéry pro ty, kteří kvůli svému zaměstnání neměli čas rozvíjet žádné záliby a není ani reálné, aby pokračovali ve své profesi. Někteří starší lidé se zaměří na péči o vnoučata, sama o sobě však nestačí - jednak při dnešním trendu odděleného bydlení jednotlivých generací je tato činnost občasná, jednak vnoučata dříve či později odrostou. Proto je třeba mít v zásobě i jiné formy seberealizace – především hodnotné koníčky a zapojení se do nějaké sociální skupiny (zahrádkáři, chovatelé drobného zvířectva, turistický oddíl apod.) I zde je velmi důležité „připravovat si půdu“ s předstihem. Řada seniorů objeví nová „pole působnosti“ až odchodem do důchodu, těch je však spíše menšina.

Aktivity důležité pro úspěšné a kvalitní prožívání stáří můžeme posuzovat z různých hledisek, např. dělení na aktivity tělesné, mentální (psychické) a spirituální.

K **tělesným** patří sport, turistika pěší i cykloturistika – ta však jen do určitého věku, pak klesá tělesná výkonnost a také se zvyšuje nebezpečí úrazu. Vhodná jsou různá nesilová cvičení: jógová cvičení tělesná (ásány) i dechová, tai-či, pět Tibetanů a jiné. Pravidelné procházky plní nejen roli pohybovou, ale též stimulační - kontakty s lidmi, s přírodou, s okolním světem vůbec přinášejí nové podněty do všedního života jinak obvykle poměrně chudého na intenzivní zážitky.

Velmi užitečnou **mentální aktivitou** je trénink paměti i ostatních kognitivních funkcí, které se ve stáří zhoršují. K tomu účelu dobře slouží luštění křížovek, kvízů nebo sudoku.

Neméně přínosné jsou **aktivity spirituální**. Sem patří náboženská víra, meditace, psychotechniky ke zvládnutí negativních emocí, jak o nich píše např. psycholog Libor Míček. V neposlední řadě je možné seniorům doporučit motivační literaturu, z velkého výběru uveďme pár příkladů: Canfieldova série *Slepičí polévka pro...*, *Deník staré paní* od Jiřiny Šiklové, Carlsonovu knihu *Nekažte si život malichernostmi*, Ferrerovy *Příběhy pro potěchu duše* a mnohé další.

*Meditace* je těžištěm duchovního života spirituality východu, ale křesťanství ji také zná pod názvy rozjímání, tichá modlitba, kontemplace. Meditace je ponoření do ticha a zacílení pozornosti na jednu jedinou věc či myšlenku nebo téma. Často se doporučuje sledovat

vlastní dech jako prostředek ukáznění a zklidnění mysli. Nutno zdůraznit, že ač meditaci v různých formách využívá většina náboženství, sama o sobě – coby technika mentální hygieny a nástroj sebevýchovy – je na náboženských systémech nezávislá a tedy dobře použitelná i pro seniory bez konfese či ateisty.

Říčan (2004, s. 358) píše: „Senior, který se v rámci své dlouhodobé náboženské praxe naučil medítovat (či rozjímat), lépe snáší samotu, bývá psychicky celkově vyrovnanější a pozitivněji laděný, což přispívá k jeho zdraví a celkové kvalitě života.“ Dále uvádí, že náboženská víra je člověku pomocí při hledání smyslu jeho dosavadní životní cesty i při vyrovnávání se svými selháními v kontextu víry v odpuštění. Značný význam má pro starého člověka příslušnost k náboženské pospolitosti, neboť zbavuje pocitu osamocení a skýtá také možnost podílet se na dosažení cílů tohoto společenství prostřednictvím modlitby, čímž naplňuje potřebu být užitečný, mít pro co žít. Jistá členka jedné takové pospolitosti, kterou osobně známe, povzbuzuje starší příslušníky, když se ptají, k čemu tu na světě ještě jsou, slovy: „Víte, kolik je na světě dětí, za které se nikdo nemodlí? Přimlouvejte se za ně, moc to potřebují.“ Velkou předností náboženských společenství je to, že si své členy nevybírají, pokud fungují tak, jak mají. Každý je vítán. V mnoha křesťanských sborech existuje také propracovaný systém péče o staré a nemocné členy, jinde je vzájemná solidarita naprosto spontánní. Autorka zná jeden vesnický sbor křesťanské církve, kde služba potřebným není nijak složitě organizována, přesto funguje. Nepřijde-li někdo jednou na bohoslužbu, hned se zajímají, co se s ním stalo, vydají se k němu na návštěvu, aby zjistili, jak se mu daří a zda něco nepotřebuje.

Pro dobré zvládnutí závěrečné fáze našeho života je důležité vyrovnání s minulostí a přijetí stáří. Tématu umění stárnout věnuje známý autor Anselm Grün stejnojmennou publikaci.

„Umění stárnout vyžaduje něco vědět o tajemství stáří. Potřebuje trénink. Něco umět nepřijde samo od sebe. Jde tedy o to, stárnutí správným způsobem nacvičit. ... Stárnutí je tvůrčí proces. .... Existují základní pravidla umění stárnout platná pro každého. K těm patří kroky přijetí, odevzdání a vyjítí ze sebe.“ (Grün, 2009, s. 7)

Přijetí chápe jako **sebpřijetí** – smíření se s vlastní minulostí, přijetí vlastních hranic a omezení, přijetí osamocení. Ve smířování se s minulostí nám může pomoci nebránit se bolesti. Avšak nesmíme se jí nechat spoutat. Do **odevzdání** ve smyslu opouštění, odpoutávání se zahrnuje odevzdání majetku, zdraví, vztahů, sexuality, moci, ega. Řečeno jazykem Bible – stáváme se *chudými v duchu*. Odevzdání označuje dokonce jako nejdůležitější úkol



stáří. Když hovoří o **vyjítí ze sebe**, míní tím transcenci, víru, spiritualitu. K ní se vrátíme v jiné kapitole této práce. (Grün, 2009, s. 7 - 46)

Důležitou součástí procesu smířování s vlastní minulostí je **odpouštění**. Je to nejen velké téma křesťanství i dalších náboženství, ale i ryze praktická a pragmatická metoda mentální hygieny – rozpouštění negativních vazeb na minulost a zbavování se emoční a mentální zátěže. Jaro Křivohlavý (2011, s. 27 – 28) doporučuje při vstupu do třetí fáze života provést rekapitulaci právě se uzavírající etapy. Musíme se vyrovnat i s tím, co jsme pokazili, co nevyšlo podle našich plánů, kde jsme se spletli, požádat o odpuštění ty, kterým jsme ublížili. Je potřebné odpustit i sami sobě. Smířování se s vlastními negativními projevy se nám může zdát velmi těžké. Avšak následky opominutí či zanedbání této očisty se projevují v celé další fázi života, často až do smrti.

Ke zvládnutí negativních emocí, emočnímu vyrovnání s minulostí i současnými omezeními a jako prostředek duševní hygieny může sloužit celá řada různých **seberegulačních technik**. Existuje široký výběr populární literatury na toto téma. Z odborné psychologické literatury chceme zmínit starší, stále platnou a aktuální monografii brněnského psychologa Libora Míčka *Sebevýchova a zdraví*. Uvádí řadu postupů a technik užitečných pro mentální hygienu, např:

- práce se starostmi – různé formy jejich racionalizace: relativizace (srovnání s obtížemi jiných lidí), např. mechanismy „kyselých hroznů“ (bagatelizace hodnoty, které nebylo dosaženo nebo která je ohrožena) a „sladkých citronů“ (přehánění kladného nepřijemných věcí)
- strategie interference - ve vědomí jedince nemohou být současně dva myšlenkové obsahy, zaměříme-li pozornost na něco pozitivního nebo aspoň indiferentního, „nezbude“ místo pro negativní obsahy
- změna prostředí a role koníčků jako změna obsahu myšlení
- modifikace očekávání (očekáváme-li od druhého negativní postoje vůči sobě, máme tendenci je vidět v kdejaké maličkosti)
- odreagování napětí, nahromaděné emoční energie (rozhovorem, hudbou a zpěvem, samotou, sportem, tělesnou prací ... atd.)

(Míček, 1976, s. 85 – 181)

### 3 STÁŘÍ A RELIGIOZITA

Na začátku našich úvah o religiozitě ve stáří se stručně zastavme u definic stěžejních pojmů: religiozita, spiritualita, ateismus.

Pojem **religiozita** je chápán a interpretován odlišně z pohledu psychologie, sociologie, teologie, i podle různých autorů. Do češtiny bychom mohli tento výraz přeložit jako náboženskost. Ovlivňuje prožívání, chování a jednání jednotlivců i skupin. Podle Z. Nešpora a kol. (2008, s. 167) je to „souborné označení pro vztah člověka k transcendentnu a závazky, které z něj vyplývají – (jakékoli) náboženské myšlení, cítění a jednání.“ Olga Pechová (2011, s. 14) uvádí: „Pojem religiozita v kontextu české psychologie obvykle označuje náboženské prožívání a náboženskou aktivitu včetně afiliace k nějaké církvi či náboženské skupině. Ve světové literatuře je ovšem religiozita spíše sociologický pojem, který vyjadřuje míru zastoupení lidí identifikujících se s různými náboženstvími, či intenzitu, v jaké svoje náboženství praktikují.“ Ve statistice se používá k číselnému vymezení oficiálního počtu příslušníků určité církve. J. Křivohlavý (2011, s. 119) zmiňuje odlišení vnitřně intenzivně prožívané víry a víry povrchní, jen vnějškově „hrané“, kteréžto rozlišení však může stěžít postihnout jakákoliv statistika.

Pro potřeby naší práce míníme **religiozitou** deklarovanou příslušnost jedince k některé církvi a vykonávání aktivit s touto církví spojených, především ono „chození do kostela“.

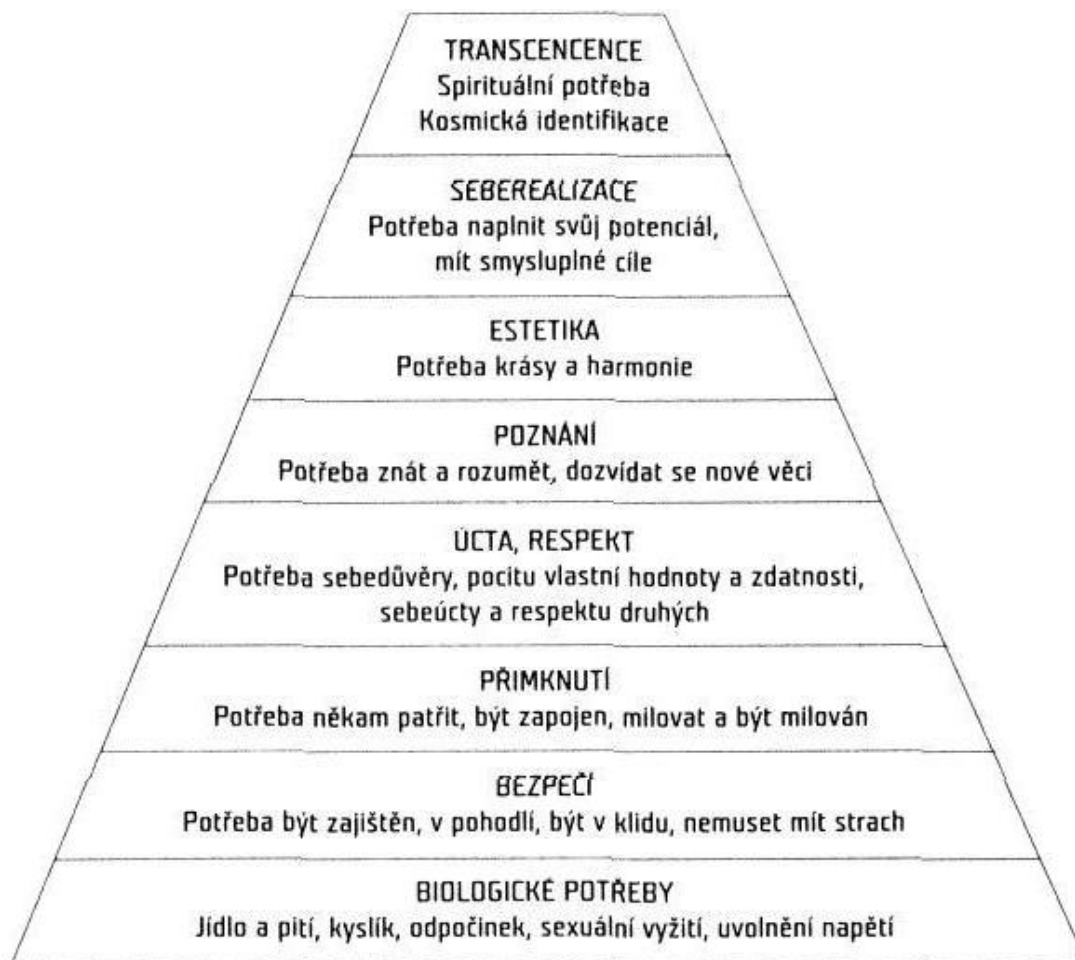
Formální příslušnost k církvi se dá většinou konstatovat snadno: ano či ne. Naproti tomu definovat spiritualitu je značně obtížnější (spiritualita - z lat. *spiritualis* - duchovní). V pojetí P. Řičana (2007, s. 288) „spiritualita znamená hledání a prožívání posvátného“. Smékal (2001, s. 26) definuje spiritualitu jako „způsob praktikování duchovního života, jako praxi víry v transcendenci, souhrn způsobů vyjadřování vztahů k Posvátnu nebo vztahování se k Bohu.“ Abychom nezabředli do složitých filozofických a teologických úvah, definujme si pro potřeby naší práce **spiritualitu** jako vnitřní (osobní) prožívání víry v to, co člověka a jeho známý fyzikální svět přesahuje – zjednodušeně v Boha a to nezávisle na deklarované příslušnosti k některé církvi. Religiozitu a spiritualitu chápeme jako dvě samostatné oblasti, které se sice u jednotlivých konkrétních osob mohou překrývat (spiritualita jako základ religiozity), ale nemusí. Řičan (2007, s. 45) uvádí, že „náboženství je jen jednou z možností, jak se spiritualita projevuje“. Často jde o víru v Boha nebo „v něco“ spojenou s odmítáním zařadit se do určité církve či dokonce s její kritikou. Velmi zjedno-

dušeně lze říci, že religiozita klade důraz na vnější projevy a formy. Spiritualita je označení osobního subjektivního vztahu člověka ke Skutečnosti, která nás přesahuje.

Občas se v médiích objeví komentáře ve smyslu, že ČR je nejateističtější zemí v Evropě, či dokonce na světě. Tento velmi zjednodušující přístup chybně interpretuje statistická zjištění (nebere v úvahu, že významná část obyvatel při sčítání lidu na otázku své víry vůbec neodpověděla) a „novinářské“ chápání víry a ateismu ztotožňuje religiozitu se spiritualitou. Odtud je už jen krůček k nelogickému závěru, že kdo nechodí do kostela (respektive to neuvedl při sčítání lidu), je nevěřící - tudíž ateista. Čistý **ateismus** je poměrně vzácný jev – máme na mysli přesvědčení o neexistenci boha, ke kterému jedinec došel na základě systematického rozumového uvažování. V hovorové řeči je ovšem jako ateista zkratkovitě označován i jedinec, který pouze odmítá víru nebo církev. Při bližším zkoumání je ale ochotný připustit, že „něco asi existuje“. Ostatně stačí se v kterémkoliv knihkupectví nebo knihovně zeptat „Co máte o ateismu?“, abychom zjistili, že toto téma zdaleka není populární, jak by nás chtěly přesvědčit zmíněné statistiky. Naopak jistě nepřehlédneme regály s označeními „duchovní literatura, esoterika...“ atd. Teolog a sociolog Tomáš Halík výstižně označuje ateismus jako svébytný druh víry a obširně rozebírá jeho vývoj a nejrůznější podoby ve své knize *Divadlo pro anděly* v kapitole s názvem lehce provokativním *Povinnost křesťana být někdy ateistou* (Halík, 2010, s. 101 – 116)

### 3.1 Potřeby a jejich proměny ve stáří

Smékal (2002, s. 239) definuje potřebu jako: „stav osobnosti odrážející rozpor mezi tím, co je dáno, a tím, co je nutné (nebo se jeví osobnosti jako nutné) pro přežití a rozvoj, stav podněcující osobnost k činnostem zaměřeným na odstranění tohoto rozporu.“ Lze tedy konstatovat, že potřeby jsou motivem lidského jednání směřujícího k jejich naplnění. Způsobů dělení potřeb je celá řada, nejčastěji se uvádí hierarchie potřeb podle A. H. Maslowa, který je uspořádal podle vývojového pořadí. Přitom uspokojení nižších potřeb předchází uspokojení potřeb vyšších. Vývojově nejvyšší potřeba seberealizace vystupuje jen u mála lidí.



(Říčan, 2007, s. 234)

Říčan (2007, s. 233) také seznamuje s pěti základními existenciálními potřebami podle Fromma. Jedná se o potřebu vztaženosti k druhým, potřebu transcendence (přesahu), následuje potřeba zakořenění, potřeba identity a vše dovršuje potřeba orientačního rámce a oddanosti.

V průběhu stáří se mnohé potřeby mění, mění se i jejich zaměření a způsoby jejich uspokojování. **Potřeba stimulace** klesá. Staršího člověka přemíra podnětů dráždí a unavuje. Příliš mnoho změn působí pocit nejistoty. Na druhé straně určité množství stimulů je nutnou prevencí stagnace.

**Sociální kontakty** jsou důležité pro lidi každého věku, ovšem ve stáří se člověk orientuje spíše na udržování vazeb se svými známými než navazování nových kontaktů. Nejlépe si rozumí se svými vrstevníky, kterých ale postupně s přibývajícím věkem ubývá. Uvědomuje si, že mladým lidem tolik nerozumí, jejich zájmy jsou mu cizí ani nestačí jejich tempu.

**Potřeba citové jistoty a bezpečí** bývá ve stáří intenzivnější. Starého člověka zneklidňuje vědomí, že ztrácí některé schopnosti a stává se závislým na cizí pomoci. Blízkost druhých ochotných poskytnout oporu saturuje potřebu bezpečí. Pocit jistoty mu dává skutečnost, že někam patří, je součástí určité sociální skupiny. S odchodem do důchodu končí jeho příslušnost k profesní skupině a je nucen řešit otázku, kam se zařadit.

Se saturací **potřeby seberealizace** je to ve stáří vlivem úbytku kompetencí obtížné. Proto se starší lidé často uchylují ve vzpomínkách ke svým minulým výkonům, rádi hovoří o svých dřívějších kvalitách. Nebo se identifikují se svým dítětem či vnukem, jehož úspěchy prožívají jako své vlastní. Společnost naplnění potřeby seberealizace ztěžuje, když od starých lidí už nic neočekává, nevyžaduje, ba jejich snahu o nějakou činnost dokonce odmítá. Někdy může tato potřeba i zcela vyhasínat, neboť někteří senioři na veškeré ambice rezignují. (Vágnerová, 2007, s. 344 – 347)

Důležitým a obtížným úkolem stáří je vyrovnání se s nutností změny smyslu života. Jak je možné uspokojit **potřebu otevřené budoucnosti a naděje** u vědomí blízkosti smrti? Někteří senioři se upnou na další generaci, na život dětí nebo vnuků. Východiskem může být také duchovní transcendence – nalézání smyslu života ve vztahu ke „Skutečnosti“, která člověka přesahuje. (Křivohlavý, 2010, s. 119)

### 3.1.1 Spirituální potřeby

Souhlasíme s Vaničkovou, že spirituální potřeby je obtížné odhadnout a vymezit, protože je nesnadné je měřit. Také se jim mnohdy přikládá menší význam, než mají. Navíc spirituální potřeby lidí, kteří stojí mimo náboženský systém církvi a náboženských společností, jsou v běžném kontaktu těžce zaznamenatelné, protože se zpravidla navenek tak neprojeví. (Vaničková, 2002)

Spirituálními potřebami se své diplomové práci zabývala Markéta Uxová (2007), která na základě výzkumu ke své bakalářské práci sestavila tuto možnou klasifikaci spirituálních potřeb: potřeba najít smysl života, potřeba najít smysl utrpení, potřeba milovat a být milován, potřeba víry, potřeba naděje, potřeba transcendence, potřeba odpustit druhým, potřeba mít čisté svědomí, potřeba modlitby a meditace. Její soustavu použijeme jako strukturu pro následující část.

**Potřeba najít smysl života.** U potřeby najít smysl života jde o směřování, cíl, ke kterému zaměřuju své úsilí a snažení. Mít tento cíl je důležitější než jeho dosažení. To, co směřuje k tomuto cíli, je smysluplné. Má smysl to dělat. (Křivohlavý, 1994, s. 49) Řičan

(2010, s. 208) píše: „Živé náboženství sytí potřebu chápat a pocítovat svůj život jako smysluplný.“

**Potřeba najít smysl utrpení.** Utrpení provází člověka celým jeho životem – v jeho vlastním životě i v okolním světě. Proto potřeba najít jeho smysl je jednou z nejnaléhavějších v životě člověka. Zvláště v období třetího věku se stává velmi aktuální v souvislosti se zvládáním nemoci a potíží stáří. Tváří v tvář utrpení nás může napadat otázka: „Proč? Proč zrovna já? Proč trpí nevinní?“ Jsme to však my sami, kdo jsme dotazováni, jaký postoj zaujmeme k tomu, co se s námi děje, jak to zvládneme. Není na nás, abychom se ptali. (Křivohlavý, 1994, s. 79)

**Potřeba transcendence.** Transcendence znamená překročení sebe sama, vztáhnutí se k věcem vyšším. Potřeba transcendence je tedy touha přesáhnout sama sebe, hledání smyslu života směrem k duchovní sféře, která přesahuje smyslové a rozumové poznání.

**Potřeba víry.** V rovině spirituální hovoříme o víře jako o víře v něco nebo v někoho. Za věřícího považujeme toho, kdo uznává existenci Boha nebo nějaké vyšší moci či vyššího principu života. Tomáš Halík k tomu dodává: „Často jsem slyšel ironickou poznámku, že víra je jen „berlička“, pomáhající nám slabým a kulhavým, zatímco silní jí nemají zapotřebí. Není to „berlička“; avšak můžeme ji jistě přirovnat k poutnické holi, která nás doprovází na naší životní cestě. (Halík, 2007, s. 68).

**Potřeba naděje.** Naděje je důležitá pro každého člověka, u starších a nemocných lidí o to výrazněji. Dává sílu překonávat potíže a únavu, snášet nemoci a životní starosti a omezení stáří.

**Potřeba modlitby a meditace.** Obrovským zdrojem síly a útěchy je pro nemocné modlitba. V době nemoci se nezdá modlí dokonce i lidé, kteří dříve neměli potřebu obracet se k Bohu. Modlitbu nechápeme jen jako prosby k Bohu, ale především jako rozhovor s Bohem. Meditaci zmiňujeme v kapitole Strategie zvládání stáří.

**Potřeba odpustit druhým.** Každý z nás někdy prožil křivdu a nespravedlnost a nebývá snadné se s tím vyrovnat. Zde pomáhá rozlišení – odsuzovat zlý skutek, ale ne jeho autora, protože neznáme všechny jeho pohnutky a je možné, že jeho čin nebyl úmyslný. Neodpuštění velmi negativně působí na psychiku i tělo. Odpuštěním člověk získá vnitřní nezávislost a odstup od dané situace. Za velmi užitečnou považujeme slovní hříčku: nedovedeme-li OD-PUSTIT, snažme se danou věc aspoň PUSTIT. Je to pak jakýsi prostředek psychické hygieny – přestaneme se zabývat tím, co nás jen zatěžuje.

**Potřeba mít čisté svědomí.** Ve stáří a hlavně na sklonku života se v člověku může silně ozývat svědomí i po léta otupované. Je důležité vyrovnat se s pocity viny. Někdy to znamená požádat o odpuštění toho, komu jsme ublížili. Může pomoci rozhovor s duchovním a svátost smíření.

### 3.2 Úspěšné stárnutí

Snad u všech životních fází a situací se můžeme a máme snažit, abychom je zvládli úspěšně – jak vlastní vnější aktivitou, tak ovlivňováním vnitřních postojů a náhledů. Totéž platí i pro stáří. Pod pojmem úspěšné stáří si představujeme zachování a rozvíjení tělesných, psychických, komunikačních a sociálních aktivit v takové míře, nakolik je věková omezení umožňují. Tedy nečekat pasivně co nám život (a společnost či stát) „přinese“, ale naopak se aktivně snažit život ve stáří organizovat a plánovat. Jaro Křivohlavý (2011, s. 126) doporučuje vytvořit si program využití času pro průběh dne, týdne i roku., neboť v řádu a pořádku se lépe žije. Jako klíčové slovo zde vnímáme pojem „aktivita“ – tělesná, ale především mentální. Jinými slovy – důležitá je aktivní adaptace na změněné podmínky.

V souvislosti s pojmem úspěšného stárnutí se hovoří také o tzv. druhém životním programu. Role důchodců je „nemít roli“, jak píše Helena Haškovcová. (2010, s. 81) Proto je potřebné si místo skončené profesní role vytvořit vlastní nový program, který by měl zahrnovat sféru činností fyzických, psychických i sociálních. Sociálními činnostmi máme na mysli udržení a navazování nových kontaktů, jak s vrstevníky, tak mezigeneračních. Vítány jsou nejrůznější aktivity, které dávají životu ve stáří smysl a pocit naplnění. Důležité je rovněž udržovat rovnováhu aktivity a odpočinku přiměřeně individuálním možnostem.

Ukončení mnoha dřívějších povinností svádí přejít k lenošení a „odpočinku“. Ovšem nečinností ochabují funkce a schopnosti, jejichž obnova je pak obtížnější než udržování.

V souvislosti s tělesnou i psychickou zdatností je významný vliv tréninku. Pravidelné a soustavné rekreační sportování je pro seniory prospěšné po stránce tělesné, může však také poskytovat příležitosti k pěstování společenských kontaktů. Sport má rovněž blahodárný vliv na psychickou stránku. Pravidelný pohyb zlepšuje schopnost soustředění, zklidňuje nervové napětí a příznivě ovlivňuje duševní svěžest.

Mezi hlavní problémy stáří patří slábnoucí paměť a snížená myšlenková aktivita, mj. podporovaná pasivní konzumací televizních pořadů. Oblíbenost různých vědomostních

kvízů, křížovek apod. je třeba naopak hodnotit kladně. Velmi užitečné jsou různé techniky na procvičování paměti. Podle vzoru aerobiku, který trénuje a procvičuje tělesnou výkonnost, vznikl výraz „neurobik“ (angl. neurobics) pro různá cvičení a zábavné hry k procvičování a stimulaci mozkových funkcí: paměti, postřehu, logiky. Podobný obsah mají výrazy HappyNeuron (angl. šťastný neuron) nebo BrainJogging (z anglického brain = mozek, jogging = kondiční běhání). Tato cvičení nabízí např. občanské sdružení Cognitio (<http://www.cognitio.cz>), které si za svůj cíl stanovilo „pomáhat lidem mezi padesátkou a stovkou, aby byli mentálně fit.“

Jaro Křivohlavý (2011, s. 56-58) shrnuje model zvládnutí těžkostí stáří do tří pojmů: selekce, optimalizace a kompenzace. **Selekcí** míní výběr toho, čemu se budu věnovat, čím se budu zabývat. Ve vyšším věku už nelze zvládat vše, co bychom chtěli nebo co jsme zvládali dříve, proto je nutná určitá restrikce, omezení, s tím úzce souvisí prioritizace – ujasnění žebříčku hodnot, priorit, důležitosti našich cílů a aktivit. Takto provedenou selekcí lze omezit plýtvání energií na věci nepodstatné nebo méně důležité. Bolestivost tohoto procesu závisí na našem postoji. V rámci **optimalizace** máme zvětšit, rozšířit či vnést do života to, co považujeme za podstatné, za nejlepší. Pomocí **kompenzace** lze vyvážit či nahradit omezení, která vyšší věk přináší, různými *pomůckami* (franc. hole, sluchadla, nákupní taška s kolečky...), *technikami* (slábnoucí paměť kompenzuje psaní seznamů: co koupit, co vyfídit...) či *aktivitami* (místo fyzicky náročného sportu se věnovat činnostem nenáročným na tělesný výkon, např. hudbě, fotografování, kreslení...)

Mezi důležité aspekty stáří ovlivňující úspěšnost stárnutí, patří také prožívání spirituality, kterému se budeme věnovat v následující části.

### 3.3 Spiritualita a religiozita stárnoucích lidí

Spiritualita má v životě jedince i společnosti nepřehlédnutelné místo. Psychologové říkají, že je to antropologická konstanta, provází člověka během jeho celého vývoje. (Říčan, 2007, s. 25) Trend posunu od religiozity k nezávislé spiritualitě je typický pro posledních několik desetiletí. Jako vzdalování se církevní autoritě a často i její morálce zřejmě souvisí s celkovou liberalizací společnosti. Zdá se, že velmi rozšířenou formou spirituality současné české společnosti je „něcismus“ – názor, že „něco“ nad námi existuje.

Spiritualita a religiozita nám může být ve stáří pomocí. Zahraniční výzkumy dokládají, že religiozita hraje významnou, veskrze pozitivní, roli v **mezilidských vztazích**, především vztazích rodinných a mezi manžely. Zde se projevuje větší mírou vzájemné pomoci a har-



monie. K zajímavým závěrům vedly výzkumy zabývající se vlivem účasti na náboženském životě na **zdravotní stav**. Podle nich skupina nábožensky aktivních jedinců vykazuje menší počet depresí, úzkostí, závislostí i sebevražd. (Vaníčková, 2002) Víra pomáhá zvládat zdravotní potíže či jiné nepříznivé životní okolnosti, dodává optimismus a emocionální oporu. Ovlivňuje **duševní pohodu**. Dává nám do ruky úžasný nástroj pastorační péče v podobě různých postupů při odpouštění a smířování se – se sebou i s druhými. (Křivohlavý, 2011, s. 120 – 121) P. Říčan (2004, s. 358) uvádí: „Senior, který se naučil meditoval (či rozjímat), lépe snáší samotu, bývá psychicky celkově vyrovnanější a pozitivněji laděný, což přispívá k jeho zdraví a celkové kvalitě života.“ Za nejpodstatnější považujeme úlohu spirituality v nalezení **integrity**, které je naléhavým úkolem třetího věku. Pomáhá nám odpovědět na otázku, jaký má smysl můj život se všemi jeho prohrami a selháními, reflektuje tuto neodbytnou otázku v kontextu smíření a odpuštění.

Na druhé straně ovšem uveďme i možná negativa náboženské orientace. Někteří senioři se mohou uchýlit k fundamentalistickému moralizování a tím znepríjemňovat život svému okolí. Mohou se stát úzkostnými, záměrně se připravovat o životní radosti. (Říčan, 2004, s. 358)

Anselm Grün, německý autor mnoha knih s duchovní tematikou, píše, že ve stáří se spiritualita stává stále jednodušší. Při pozorování starých lidí zjistil dvě formy jejich spirituality. Jedna část seniorů se vzdává dosavadních forem – ty se najednou stávají nepodstatnými. Nemohou chodit na mši, nečtou Bibli, nemodlí se, nemeditují. Jejich spiritualita je stále tišší a jednodušší. To podstatné se odehrává v jejich nitru. Druhá část denně sleduje bohoslužby v televizi, navazují na zbožnost svého dětství, na staré modlitby, písně a rituály – to jim dává pocit domova. Grün uzavírá: „Tyto dva způsoby duchovního života bychom neměli hodnotit. Oba mohou ve své jednoduchosti vést k Bohu.“ (2009, s. 122-123)

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 4 VÝZKUM

### 4.1 Výzkumný cíl

Empirickými studii byla zjištěna vyšší míra spirituality i religiozity u starších lidí. Čím je to způsobeno? Odborníci se domnívají, že je tomu tak proto, že ve stáří si člověk více klade otázky po smyslu existence, musí se vyrovnávat se ztrátami svých blízkých, s konečností života. (Křivohlavý, 2011, s. 115) Cílem výzkumu je popsat, jak se religiozita promítá do prožívání stáří a zjistit, zda přispívá ke spokojenějšímu prožívání stáří. Pro dosažení stanoveného cíle byl zvolen kvalitativní výzkum, který umožňuje zkoumat do hloubky určitý fenomén, v tomto případě religiozitu u seniorů. Data byla sbírána prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů v domácnostech seniorů. Podle J. Hendla (2005, s. 50 -51) se kvalitativnímu výzkumu vytýká, že jeho výsledky představují sbírku subjektivních dojmů, pracuje s omezeným počtem jedinců, obvykle na jednom místě, čímž vnikají potíže se zobecňováním výsledků. Výhrady proti kvalitativnímu výzkumu jsou ovšem vyváženy jeho jinými vlastnostmi. Výhodou je získání hloubkového popisu případů. Nezůstáváme na jejich povrchu, provádíme podrobnou komparaci, zohledňujeme působení kontextu a lokální podmínky.

#### **Hlavní cíl:**

Zkoumání prožívání stáří v souvislosti s religiozitou

#### **Specifické výzkumné cíle:**

- zjistit, jak senioři vnímají stáří - pozitivní a negativní prvky, jejich akceptace
- pokusit se odhalit, jaké konstruktivní strategie pro zvládání obtíží stáří senioři používají
- zjistit, zda dochází u sledovaných seniorů k rekapitulaci životní dráhy a jaký má charakter
- zjistit, jaká je perspektiva dotazovaných seniorů pro zbytek života
- zjistit, zda existují rozdíly ve vnímání stáří mezi seniory nábožensky aktivními a seniory bez vyznání.

### 4.2 Výzkumné otázky

#### **Základní výzkumná otázka zní následovně:**

Jak prožívají stáří nábožensky aktivní senioři?

**Specifické výzkumné otázky:**

Jak vnímají stáří samotní dotázaní senioři? V čem vidí pozitiva a negativa?

Mají sledovaní senioři konstruktivní strategie pro zvládnání obtíží stáří a uplatňují je?

Dochází u sledovaných seniorů k rekapitulaci životní dráhy? Jaký má charakter?

Uvažují sledovaní senioři o perspektivě pro zbytek života? Jaký charakter má tato reflexe?

Existují rozdíly ve vnímání stáří mezi seniory nábožensky aktivními a seniory bez vyznání?

**4.3 Způsob triangulace dat**

Triangulace byla zajištěna použitím tří různých **metod** sběru dat. Hlavní metodou je hloubkový *rozhovor* s vybranými seniory. Hloubkový rozhovor je nestandardizované dotazování pomocí otevřených otázek, které byly předem připraveny. Seznam otázek uvádíme v příloze. Oproti původnímu návrhu byly mírně upraveny na základě provedeného předvýzkumu.

Zároveň s rozhovorem probíhalo *nestrukturované pozorování* zkoumané osoby i prostředí, ve kterém žije. Trojici metod doplňuje *ohnisková skupina*. Původně se jí mělo zúčastnit asi 6 seniorů, avšak nepříznivé počasí, které přineslo nebezpečné náledí, způsobilo, že dorazili jen tři. Byly jim kladeny podobné otázky jako zkoumaným osobám při hloubkovém rozhovoru, čímž jsme získali ucelenější obraz o problematice. Analýza dat získaných z ohniskové skupiny je provedena v kapitole 6.

**4.4 Výzkumný soubor**

Výzkumný soubor tvoří senioři ve věku 64+. Jedná se o 5 respondentů z řad nábožensky aktivních seniorů (členů křesťanské církve) a 3 jedince, kteří nejsou členy žádné církve. Záměrně je neoznačujeme jako nevěřící či ateisty, neboť ani jeden z výrazů nevystihuje skutečnost. V naší práci se přidržíme pojmu „bez vyznání.“ Přesvědčeného ateistu nepotkáme úplně běžně, častěji se setkáváme s lidmi, kteří v „něco nad námi“ věří. Všichni respondenti pocházejí z vesnic na Valašsku a Horňácku, bydlí samostatně buď v rodinném domku, nebo v bytě, žádný z nich není umístěn v zařízení ústavní péče. Byli vybráni metodou sněhové koule (Švaříček, Šedřová, 2007, str. 72) – dříve získané respondenty jsme požádali o kontakty na další lidi, které znají a mohli by odpovídat našim kritériím. Členové církve byli v poskytování rozhovorů vesměs vstřícní, svou úlohu sehrál zřejmě i fakt, že

jsme při vstupu do terénu zaujímali roli „zasvěceného“, tedy toho, kdo se stýká se svými respondenty i mimo rámec výzkumu, jelikož se jedná o seniory v našem současném nebo předchozím bydlišti. (Švaříček, Šed'ová 2007, str. 76) Nutno podotknout, že hledání „nevěřících“ se nápadně podobalo onomu pověstnému pátrání po jehle v kupce sena. Když už jsme takového vzácně se vyskytujícího jedince objevili, nebyl ochoten hovořit na naše téma. Např. jeden takovýto potencionální respondent si vyžádal dopředu otázky a vzal si čas na rozmyšlenou. Po třech dnech sdělil, že na radu rodiny rozhovor neposkytne, neboť otázky jsou příliš „na tělo“. Domníváme se, že rozdíl v ochotě odpovídat na otázky by mohl plynout i ze skutečnosti, že nábožensky aktivní jedinci jsou zvyklí při setkávání na půdě církve běžně spolu hovořit na podobná témata.

#### 4.5 Procedury sběru dat

Rozhovory se uskutečnily v domácnostech vybraných seniorů. Návštěvu a souhlas s účastí na výzkumu jsme si dohodli předem. Při příchodu do domácnosti jsme předali malý dáreček, např. ovoce či produkt vlastní výroby v podobě pečeného čaje apod., což jednak uvolnilo atmosféru a jednak sloužilo jako poděkování za ochotu respondenta. Na úvod rozhovoru jsme požádali o souhlas s nahráváním na diktafon a ujistili o anonymitě dotazovaných a využití získaných informací pouze pro účely zpracování praktické části bakalářské práce.

Během celé návštěvy probíhalo nestrukturované pozorování zaměřené na prostředí i respondenta samotného. Výsledky pozorování jsou shrnuty v charakteristice jednotlivých dotazovaných seniorů. V charakteristikách jsme zvolili pro respondenty smyšlená jména, aby byl text čtivější. V analýze rozhovorů označujeme dotázané kvůli zjednodušení jako R1 – R8.

#### 4.6 Analýza dat

Nahrané rozhovory byly přepsány komentovanou transkripcí, získaná data kódována a dále analyzována s využitím metody trsů (Miovský, 2006, s. 221) Jednotlivé výroky jsme seskupili na základě tematického překryvu mezi identifikovanými jednotkami. Po té jsme provedli komparaci a doplnili analýzu o komentáře rozšiřující existující data. Závěrem interpretujeme údaje. Širší zobecnění závěrů není vzhledem k malému počtu respondentů možné.

#### 4.6.1 Respondent č. 1

##### Charakteristika

Paní Alžbětě je 69 let, před třemi lety ovdověla. Pracovala jako kloboučnice, kuchařka, šestnáct let pletla doma čepice, patnáct let je v důchodu. Žije sama v rodinném domku, dcery za ní dojíždějí několikrát měsíčně z nedalekého města. Také ostatní příbuzní bydlí v okolních vesnicích, pravidelně se s nimi stýká. Nedávno pochovala milovaného bratra, o kterého pečovala v době nemoci. Rána způsobená touto ztrátou ještě hodně bolí, během hovoru se oči několikrát zamlží slzami.

Potkaly jsme se cestou a šly kousek spolu, paní se právě vracela z obchodu. Před domem u boudy je uvázaný pes, hlídá vchod. Neštěká, na slovo poslechne svou paní a uvolní mi cestu ke dveřím. Je to její věrný společník a průvodce, už kvůli němu se paní Alžběta vypraví každý den na procházku do lesa nebo alespoň po okolí. Když je sama nemocná, venčí psa přítelkyně. Tlumočí mi slova své lékařky, která by prý psa ordinovala všem seniorům jako povinný léčebný prostředek.

Paní Alžběta mě zve do obývacího pokoje zařízeného typickým socialistickým nábytkem a nabízí místo v křesle. V prosklených poličkách obývací stěny upoutají mou pozornost fotografie dvouleté vnučky, o které se paní nadšeně rozhovoří. Ačkoliv v jiných situacích působí nesměle, při pohledu na vnučku - byť jen na fotografii – úplně roztaje. Ukazuje mi, jaké plete papuče a čepice. Ruční práce ji stále baví, svými výrobky těší známé. Paní Alžběta se zdá být trochu ostýchavá, ale velmi vlídná a přátelská. Z diktafonu příliš nadšená není, s nahráváním však souhlasí.

##### Obsahová analýza rozhovoru

###### *Kategorie č. 1 – Význam víry a náboženských aktivit v životě seniora*

Cesta k víře. R1 od dětství chodila do kostela se stařenkou, která jí předčítala z Bible. Víra pro ni znamená vzpruhu, vědomí, že člověk není sám.

Význam účasti na církevních shromážděních vidí v tom, že člověk přijde na jiné myšlenky, zklidní se, spočine, setká se s lidmi, kteří smýšlejí stejně.

###### *Kategorie č. 2 – Spokojenost vzhledem k věku*

R1 vyjadřuje spokojenost ve srovnání s mládím: „Ano, jsem spokojená. ...když jsem byla mladá, za první bylo strašně moc povinností ... od malého děcka jsem se vždycky

o někoho musela starat... chtěla jsem jít třeba za spolužačkami, ale nemohla jsem.“ Zdůrazňuje význam přátel a rodiny, díky nimž se necítí sama. Radost jí také působí, že ji někdo potřebuje a je soběstačná

### ***Kategorie č. 3 – Důsledky odchodu do důchodu***

Odchod do důchodu charakterizuje jako zklidnění, „pocit, že člověk nemusí všechno stíhat.“ Uvítala možnost trávit více času s vnučkami. Jelikož má přátele, nijak nepocítila nedostatek kontaktu s lidmi. Když ji přepadne nějaká tíha či starosti, má za kým zajít.

### ***Kategorie č. 4 – Přednosti stáří***

R1 zdůrazňuje větší svobodu: „Kdy potřebuju, si lehnu, když chcu něco dělat, tak idu dělat a ... já si nemožu stěžovat.“

### ***Kategorie č. 5 – Nevýhody stáří***

Očekávala, že na ni více dolehne samota, hlavně večer, ale zvládá to celkem dobře.

### ***Kategorie č. 6 – Strategie zvládnání stáří***

R1 zvládá těžkosti stáří díky opoře ve svých blízkých i v křesťanském společenství, posiluje ji vědomí, že na ni někdo myslí, že ji navštíví, když je třeba nemocná. Říká, že všechno se lépe snáší díky víře v Boha. Také se snaží udržovat v dobré tělesné kondici každodenními procházkami se psem. Ostatním seniorům radí uchovat si čisté svědomí: „Když má člověk čisté svědomí, tak se může cítit aj spokojeně. Když člověk žije v nějakém neodpuštění, v nějakém nedobrému vztahu s někým ... to otravuje člověka.“

### ***Kategorie č. 7 – Žebříček hodnot***

Na prvním místě uvádí zdraví, protože člověku umožňuje věnovat se tomu, co ho baví, radovat se z vykonané práce a dělat radost druhým. Hned za zdraví klade vztahy. Dodává však, že ani člověk nemocný a bezmocný si nemusí zoufat, pokud má kolem sebe milující bližní.

### ***Kategorie č. 8 – Rekapitulace životní dráhy***

R1 vzpomíná nepovedené manželství: „Asi bych trošku jinak uvažovala, když jsem se poprvé vdávala. ... Nerada na to vzpomínám.“

### ***Kategorie č. 9 – Životní perspektiva ve stáří***

R1 opětovně zdůrazňuje dobré vztahy a myslí především na budoucnost potomků i klidný závěr života, kde by si přála jejich blízkost. Plánuje výměnu oken a pomoc dceři.

#### 4.6.2 Respondent č. 2

##### Charakteristika

Paní Anně je 86 let. Manžela i syna pochovala, nyní žije ve velkém vícegeneračním domě s vnukem. On a jeho rodina obývají přízemí, paní Anna patro.

Po zazvonění mi otvírá vnuk. Představím se a sděluji, že mám s paní Annou smlouvenou schůzku. Ochotně mě vede do 1. patra a ohlašuje můj příchod. Procházím přes kuchyň do obývacího pokoje. Na stěně visí obraz paní Anny, prvorepublikový nábytek dýchá nostalgií. Z fotografií za sklem obývací stěny se na nás dívají příbuzní paní Anny, brzy se dozvím, kdo je kdo. Ukazuje mi knihovnu, zásobu gramodesek – miluje klasickou hudbu. Počítač se starým velkým monitorem se stal nezbytným pomocníkem paní Anny, umožňuje jí kontakt s přáteli a známými prostřednictvím mailu, na internetu občas hledá nějaké informace.

Paní Anna je šarmantní dáma, pečlivě učešaná, vkusně oblečená, barvy skvěle ladí. Z vyrovnaného výrazu tváře se zářivými očima by nikdo nevyčetl, jakými těžkostmi v životě prošla. Je velmi vlídná a usměvavá. Z každého jejího pohybu i řeči vyzařuje noblesa. Na rozloučenou mi dává zápisky z výletu do svého rodného kraje, který podnikla se známými koncem září 2012. Dříve psala sborovou kroniku a doplňovala vlastními fotografiemi, psaní jí očividně působí radost. Později při čtení zápisků oceňuji její vytříbený sloh. Zaujme mě pasáž, kde podtrhuje silnou touhu vidět ještě svůj rodný kraj slovy básně F. Halase: „Já se tam vrátím, i kdyby mi jen oči pro pláč zbyly, já se tam třeba poslepu vrátím.“

Po rozhovoru mě doprovází do přízemí. Ptám se, zda jí schody nedělají potíže. Bere to jako užitečný tělocvik.

##### Obsahová analýza rozhovoru

###### *Kategorie č. 1 – Význam víry a náboženských aktivit v životě seniora*

Cesta k víře. Rodiče i babička byli silně věřící katolíci, R2 s nimi od malička chodívala do kostela. Později měla věřící kamarádky, navštěvovaly bohoslužby společně.

Význam víry. R2 kvůli víře zažívala krušné chvíle, neboť její nastávající manžel byl evangelík, což v rodině způsobilo mezidenominační spory. K velké žalosti širokého příbuzenstva i celé vesnice přestoupila do evangelické církve, čímž si své blízké znepřátelila.



Dlouhá léta ji pak provázely pochybnosti víry: „... chtěla jsem tak nějak sama sebe přesvědčit, že jsem nezhřešila, když jsem přestoupila, že věřím v toho samého Boha, v kterého jsem věřila...“ V manželovi nacházela oporu – bral ji s sebou na bohoslužby, tak se dostala mezi věřící lidi, což jí velice pomohlo, jak uvádí. Věřící také poskytli rodině podporu za minulého režimu, když jim komunisté chtěli zabavit dům: „A lidé nešli do kostela a postavili se za nás...“

Návštěva církevních shromáždění se pro R2 stala dobrým zvykem, velmi ráda se účastní bohoslužeb. Zajímá ji biblické vyučování a společné uvažování nad Bibli, přináší ji nové podněty k přemýšlení. Důležitý je pro ni i moment setkání s ostatními.

### ***Kategorie č. 2 – Spokojenost vzhledem k věku***

R2 uvádí, že se cítí dobře. Sice se objevují zdravotní potíže, ale je soběstačná, sama si obstará domácnost, dokonce pracuje na zahrádce. Odpověď na tuto otázku uzavírá slovy: „A tak myslím, že to stáří není tak tragické ... člověk se musí s určitýma věcmi vyrovnat, ale je ... svobodnější.“

### ***Kategorie č. 3 – Důsledky odchodu do důchodu***

Z přechodu do důchodu měla obavy, ale našla si náhradní program. Nejprve pomáhala své známé s pečením svatebních koláčů, později se sama pustila do pečení cukroví na zakázku.

### ***Kategorie č. 4 – Přednosti stáří***

Zde zdůrazňuje svobodu, člověk není vázán pracovními povinnostmi, může si zvolit, čemu se bude věnovat.

### ***Kategorie č. 5 – Nevýhody stáří***

Nevýhodou jsou podle R2 zdravotní potíže, které člověka v určitých směrech omezují. Např. jí vadí, že kvůli špatnému zraku nevidí na čtení, nemůže přečíst slova písní, které ráda zpívá.

### ***Kategorie č. 6 – Strategie zvládnání stáří***

R2 říká, že potíže stáří jí pomáhá zvládat víra v Boha, na něhož se může spolehnout.

### ***Kategorie č. 7 – Žebříček hodnot***

R2 považuje za důležité, aby její nejbližší byli zdraví, činili moudrá životní rozhodnutí a nelpěli na malichernostech. Těmi míní např. peníze.

***Kategorie č. 8 – Rekapitulace životní dráhy***

Vrací se ke konverzi k evangelickému vyznání: „Asi bych nepřestoupila, protože mě to dlouhý čas trápilo, ne kvůli sobě, ale spíš kvůli rodičům a druhým.“ S tímto problémem se dlouho nemohla vyrovnat. Dále uvádí, že by se nevdala tak daleko od domova a svých blízkých.

***Kategorie č. 9 – Životní perspektiva ve stáří***

Vyjadřuje vděčnost za splněná přání, těší ji, že mohla nedávno navštívit rodný kraj, raduje se z právě narozené pravnučky. Plánuje „ještě něco dobrého udělat“, např. psát o padesátých letech a o své mamince. Vyslovuje přání zůstat soběstačná, nebýt nikomu na obtíž

**4.6.3 Respondent č. 3****Charakteristika**

Paní Veronika brzy oslaví sedmdesáté narozeniny, žije v rodinném domku se svým mužem, jeden ze tří synů bydlí v sousedství, ostatní dojíždějí na pravidelné návštěvy ze vzdálenějších měst. Dům často ožívá přítomností vnoučat, kterých mají celkem deset. Pracovala jako zdravotní sestra v nemocnici i v jiných zdravotnických zařízeních.

Paní Veronika mě srdečně vítá, ochotně odkládá svou práci a je připravená k poskytnutí rozhovoru. Uvádí mě do útulné, renovované kuchyně. Na okně mezi květináči má různě rozestavěné fotografie vnoučat. Spousta pokojových rostlin na chodbě i v kuchyni svědčí o pěstitelské zálibě paní Veroniky. Dům obklopuje zahrada v této době schovaná pod sněhovou pokrývkou. Od jara do podzimu září pestrými barvami květin i okrasných keřů. Několik záhonů je vyhrazeno zelenině. Pěstitelství i chovatelství je společným zájmem paní Veroniky i jejího muže. Do obojího zasvěcují svá vnoučata.

Diktafon paní Veroniku i přes ujištění o anonymitě lehce znervózňuje, ale s nahráváním souhlasí. Zdá se být spíše introvertní, což její muž potvrzuje, avšak povídá ochotně, bez známek nervozity.

## **Obsahová analýza rozhovoru**

### ***Kategorie č. 1 – Význam víry a náboženských aktivit v životě seniora***

Cesta k víře. Narodila se v křesťanské rodině, kde rodiče předávali víru dětem.

Význam víry. Víru považuje za oporu v těžkých životních obdobích, podle R3 Bůh dává sílu překonat nejrůznější překážky.

Význam návštěvy církevních shromáždění spatřuje v možnosti slyšet něco zajímavého či potěšujícího. Důležité je pro R3 i společenství, odkud nejen přijímá, ale může i sama něco přinášet, být něčím prospěšná.

### ***Kategorie č. 2 – Spokojenost vzhledem k věku***

Vyjadřuje vděčnost za zdraví, které jí umožňuje soběstačnost.

### ***Kategorie č. 3 – Důsledky odchodu do důchodu***

R3 přesluhovala deset let, myslela, že pro ni bude těžké přestat pracovat, ačkoliv práce ji vyčerpávala fyzicky i psychicky. Potom se rozhodla skončit v zaměstnání ze dne den. Nepocítila žádný velký zlom, pracovní povinnosti nahradily jiné starosti: „...to jsem jezdila hlídat nejdřív jedno dítě, pak dvě děti a pak tři děti.“

### ***Kategorie č. 4 – Přednosti stáří***

K přednostem stáří řadí nadhled, schopnost netrápit se malichernostmi. Oceňuje osvobození od povinností.

### ***Kategorie č. 5 – Nevýhody stáří***

Za nevýhodu považuje snížení příjmu a omezení pohyblivosti. Člověk je také častěji a intenzivněji konfrontován se smrtí, zejména odchod někoho z blízkých přátel připomíná blízkost smrti vlastní.

### ***Kategorie č. 6 – Strategie zvládnání stáří***

Pro R3 je pomocí vědomí, že jsou na všechno s manželem dva a v případě potřeby se mohou obrátit na své syny. Jako důležité vidí pěstovat dobré vztahy s lidmi, překonávat přitom svou nechuť či pohodlnost. Platí to především o těch nejbližších - o vnoučatech. Podle R3 je užitečné zajímat se o to, čím vnoučata žijí, jaká trápení řeší, aby si s nimi člověk mohl o čem povídat

### ***Kategorie č. 7 – Žebříček hodnot***

Ve třech přáních se výrazně projevuje vliv víry, přeje si, aby jejich vnoučata našla cestu k Bohu. Rovněž považuje za důležité budovat svůj vztah k Bohu, růst ve víře. Podzim života by ráda trávila společně s manželem. Nakonec pak vyjadřuje touhu setkat se se svými blízkými „v nebi“.

#### ***Kategorie č. 8 – Rekapitulace životní dráhy***

R3 vnímá ve svém životě jisté dluhy vůči lidem, mrzí ji, že nevěnovala dostatek času rodičům, málo s nimi komunikovala. Podobně lituje, že s lidmi nehovořila o důležitých životních otázkách. O nezdarech, které ji potkaly, smýšlí pozitivně, měly svůj smysl.

#### ***Kategorie č. 9 – Životní perspektiva ve stáří***

R3 by se chtěla dočkat doby, kdy jejich vnoučata vyrostou, neboť je zvědavá, jak si v životě povedou. Také se těší na hezké zážitky s nimi a vůbec na všechno pěkné, co život přinese.

### **4.6.4 Respondent č. 4**

#### **Charakteristika**

Panu Jiřímu je 75 let, je manželem paní Veroniky - respondentky č. 3. Před odchodem do důchodu vyučoval na střední škole odborným předmětům. Za minulého režimu to jako věřící učitel neměl jednoduché, stále jej sledovali, ale protože svou práci konal svědomitě, nemohli mu nic vytknout. Bral na sebe ochotně další a další úkoly, až jeho organismus přestal zvládat trvalé přetěžování a cévní mozková příhoda jej nadobro vyřadila z pracovního života.

Na uvítanou mě přátelsky obejmě. Přichází v županu, v těchto dnech polehává, protože minulý týden mu provedli zákrok v kolenním kloubu. Je trochu pobledlý, ale veselý a srdečný. Domácnost manželů je pečlivě udržovaná, zdobená obrázky a jinými dětskými výrobky, kterými obdarovávají babičku s dědečkem vnuci. Za zahradou se nachází velký ohrazený pozemek, kde se v letních měsících popásají ovečka s kozou a kde pan Jiří pěstuje brambory a ovocné stromy. Zemědělským pracím skvěle rozumí a dovede o nich nadšeně hovořit. Okolí domu svědčí o jeho činnostnosti. Loni postavil na dvoře velmi pěknou dřevěnou kůlnu.

Diktafon mu vůbec nevádí, povídá ochotně, někdy poněkud zešířena.

## **Obsahová analýza rozhovoru**

### ***Kategorie č. 1 – Význam víry a náboženských aktivit v životě seniora***

Cesta k víře pro R4 nebyla nijak složitá, jak sám uvádí. Upřímně věřící rodiče jej s sebou brali na bohoslužby už jako malého chlapce. Později sám navštěvoval setkání evangelické mládeže. Oženil se s ženou, která byla také křesťankou, dodnes kolem sebe mají partu věřících přátel.

Víra pro R4 kromě jiného znamená zodpovědnost vůči lidem ve smyslu dobrého svědectví o Bohu: „... mám být světlem... tím světlem kolikrát nejsem... víra mě nese i v těch těžkostech.“ Vidí Boží řízení v nejrůznějších konkrétních situacích, některé z nich obšírně popisuje.

Církevní shromáždění navštěvuje zejména proto, že zde očekává Boží slovo pro svůj život, do své situace.

### ***Kategorie č. 2 – Spokojenost vzhledem k věku***

Na otázku, jak se cítí ve svém věku, následuje odpověď velmi stručná, leč výstižná: „Velice dobře. Velice dobře.“

### ***Kategorie č. 3 – Důsledky odchodu do důchodu***

R4 musel odejít do důchodu předčasně ze zdravotních důvodů, navíc v době, kdy jej čekal kariérní postup, přesto vývoj událostí hodnotí kladně, zejména oceňuje nárůst volného času. Mohl se začít věnovat rodině, vnoučatům, koníčkům i zcela novým věcem.

### ***Kategorie č. 4 – Přednosti stáří***

Podle R4 má stáří spoustu výhod. Mezi hlavní patří především čas, čas na záliby, na vnoučata i na manželku.

### ***Kategorie č. 5 – Nevýhody stáří***

Za nevýhody považuje zdravotní potíže a zapomínání: „Zapomínám! Zapomínám například, kde manželka mně schovala čokoládu...“

### ***Kategorie č. 6 – Strategie zvládnání stáří***

Zdá se, že R4 bere obtíže s humorem a nadhledem: „Mám nějaké problémy vůbec ve stáří, babi? Vlastně nemám!! Nemám, nemám co překonávat!“ Co dělá proti zapomínání: „No, proti té čokoládě konkrétně, že když jedem do Kauflandu, tak si nakoupím čokolád víc, třeba i deset a různě si je zastrčím, abych aspoň jednu našel...“ Zdůrazňuje oporu

v manželce i v ostatních blízkých lidech. Pomáhá mu vědomí, že se za něj někdo modlí, když jej potkají nějaké těžkosti.

#### ***Kategorie č. 7 – Žebříček hodnot***

Za nejdůležitější pokládá to, aby vnoučata došla k víře v Boha. Dále zmiňuje přání, aby se děti po jeho odchodu nerozhádaly kvůli majetku.

#### ***Kategorie č. 8 – Rekapitulace životní dráhy***

Na svém uplynulém životě by chtěl změnit mnoho věcí, zejména momenty, kdy neposlouchal Boha, choval se nedobře k manželce i jiným lidem. Ovšem netrápí se tím nadměrně, neboť věří v Boží odpuštění.

#### ***Kategorie č. 9 – Životní perspektiva ve stáří***

R4 má spoustu plánů chovatelských. Také ho velmi zajímá, jak si povedou vnoučata, chtěl by se radovat ze života, přírody, vnoučat i z manželky.

### **4.6.5 Respondent č. 5**

#### **Charakteristika**

Panu Ludvíkovi je 64 let, obývají s ženou dvoupokojový byt v bytovém domě na vesnici. Plánují se přestěhovat do domku zděděného po rodičích, který právě rekonstruují. Děti nemají. Většinu svého pracovního života pan Ludvík učil na druhém stupni, na několika základních školách působil jako ředitel. Hovoří čtyřmi světovými jazyky.

V předsíni bytu zaujme zarámovaná starodávná výšivka, součást kroje. V kuchyni i v obývacím pokoji visí na stěnách velké fotografie, které pan Ludvík sám nafotil. Dominantou pokoje je knihovna, v níž nelze přehlédnout velké slovníky, zvláštní směs titulů o křesťanství, asijských náboženstvích, psychologii, astrologii, včetně cizojazyčných, např. Bible ve francouzštině. Mezi knihami se nacházejí různé drobné předměty z cest, staré fotoaparáty, kameny. Dá se říci, že pokoj má dominanty dvě. Druhou je psací stůl s počítačem pokrytý vrstvami knih, papírů a papírků s poznámkami a jinými předměty, mezi nimi i nějaký ušlechtilý kámen – pan Ludvík je sbírá. Celý byt působí vzdušně, světle, jemné teplé barevné ladění přispívá k příjemné atmosféře. Jeho vzhled odráží dvě výrazné vlastnosti svých majitelů: bohatost zájmů a vytříbené estetické cítění.

Pan Ludvík je velmi přátelský, srdečný a vstřícný. Diktafon mu nečiní potíže, je zvyklý hovořit k dětem i dospělým.

### **Obsahová analýza rozhovoru**

#### ***Kategorie č. 1 – Význam víry a náboženských aktivit v životě seniora***

Cesta R5 k víře byla klikatější, jak sám uvádí. Jako malé dítě byl pokřtěn v evangelickém sboru, ovšem vychován v prostředí bezvěreckém. Na VŠ studoval cizojazyčnou literaturu na téma různých filozofií a náboženství, později pročetl mnoho knih, potkal se s nejrůznějšími lidmi, nakonec v souvislosti s hledáním duchovní cesty jel až do Indie. Ke konci pracovní kariéry se mu otevřely dveře ke křesťanství. Skončil tam, kde byl před více než šedesáti lety pokřtěn.

Význam víry popisuje takto: „Pro mě víra není nějaká teorie, je nedílnou součástí mě samého...co mě nikdo nevezme...základní jistota, že až odsud odejdu, nepůjdu do nicoty... tento život se všemi radostmi a starostmi je jenom kousek naší existence... víra, že život smrtí nekončí, že všechno, co tady dělám, prožívám, má nějaký smysl, i když ho někdy nevidím.“

Význam návštěvy bohoslužeb vnímá ve dvou rovinách. Jednu stránku představují obřady samy o sobě – společný zpěv, modlitby, kázání. Druhá stránka je pak samotné společenství, setkávání s lidmi, s nimiž může sdílet svou víru, těšit se ze vzájemného souznění. Díky tomu mají bohoslužby vždy svůj přínos, i když třeba kázání zrovna není příliš oslovující. R5 také oceňuje, že církev je místo, kde člověk nejen něco čerpá pro sebe, ale může i dávat druhým, být něčím užitečný.

#### ***Kategorie č. 3 – Důsledky odchodu do důchodu***

Odchod do důchodu přijímal se smíšenými pocity. Uvědomoval si, že cosi ztrácí, svou práci měl rád. Na druhou stranu výrazně ubylo stresů, zmizela nutnost řešit složité pracovní problémy, narostl podíl volného času, otevřela se úplně jiná životní etapa, nové šance, „přímo nové dobrodružství. Svoboda a nové možnosti mnohonásobně převažují negativa.“

#### ***Kategorie č. 4 – Přednosti stáří***

Pro R5 znamená toto životní období – pojem stáří odmítá – čas na aktivity, život bez stresů, bez společenských a pracovních povinností, možnost chodit tam, kam chce a stýkat se s lidmi, kteří jsou mu milí.

***Kategorie č. 5 – Nevýhody stáří***

Za nevýhody považuje úbytek peněz a zdravotní omezení, zatím spíše ve smyslu poklesu výkonnosti. Vadí mu, že nestihne tolik, co dříve.

***Kategorie č. 6 – Strategie zvládnání stáří***

Obtíže stáří mu pomáhá zvládat optimismus, člověk musí hlídat své myšlenky, nestěžovat si, věnovat se věcem, které mu působí radost. Zde uvádí některé své záliby, např. fotografování, zpěv ve sboru. Užitečné je zaměstnávat se fyzicky i psychicky, provozovat sport přiměřený věku, pěstovat vztahy s pozitivními lidmi, vyhýbat se těm negativním. Řídí se pravidlem trojího NE: nekritizuj, neodsuzuj, nestěžuj si. Snaží se udržovat vnitřní sebekázeň, pozorovat sám sebe, jak tráví čas a nebýt ve vleku vnějších okolností. Sám tyto okolnosti aktivně ovlivňuje.

***Kategorie č. 7 – Žebříček hodnot***

Hlavním přáním R5 je prožitek, který označuje jako duchovní probuzení nebo vnitřní poznání. Chtěl by také najít uplatnění a naplnění – najít místo, kde by byl někomu užitečný a kde by se cítil dobře. Dále uvádí zdraví, především duševní, čas, dost peněz na cestování.

***Kategorie č. 8 – Rekapitulace životní dráhy***

R5 by nic podstatného neměnil, i když by se našly věci, se kterými nebyl spokojen, nebo situace, v nichž se nezachoval správně, např. použil silnější slovo, někomu ublížil. Jindy ve snaze pomoci se nechal příliš ovlivnit jinými lidmi, má zato, že měl být víc sám sebou. Vzpomíná také období, kdy „bloudil ve slepých uličkách“, než se zorientoval. Vše však považuje za součást své životní cesty: „... nevěřím na náhody... situace měly svůj smysl...“

***Kategorie č. 9 – Životní perspektiva ve stáří***

R5 má mnohé plány, byl by spokojen, kdyby se mu podařilo splnit alespoň třetinu. Chtěl by se věnovat věcem, které mají smysl pro něj samotného, nejen proto, aby za ním bylo vidět nějaké výsledky. Rád by rozvíjel sám sebe a o zkušenosti, jež v životě nabyly, by se chtěl s někým podělit, předat něco z toho, co umí, ať už se to týká fotografování, znalostí jazyků a dalšího.



#### 4.6.6 Respondent č. 6

##### Charakteristika

Panu Josefovi je 64 let. Dlouhá léta žil se svou ženou na sídlišti, nedávno se přestěhovali do zrekonstruovaného domku po rodičích. Pracoval jako seřizovač strojů v místním závodě. Občas je navštěvuje dcera s vnoučaty, syn tragicky zemřel ve věku 20 let.

Renovovaný domek působí velmi čistě a hezky, září novotou, stěny jsou ozdobeny obrazy, ale zdá se, že vše se teprve dotváří. Pan Josef ukazuje jednotlivé účelně zařízené místnosti bez prahů. Včera se vrátil z lázní, kam ho poslali po výměně kolenního kloubu, bezbariérové vstupy usnadňují pohyb. Manželé nechali v domě zbudovat i ložnici pro hosty, kde spávají děti, když přijedou na návštěvu. Pamatovali také na své záliby. Pan Josef má svůj pokoj s klávesami a knihovnou, letní kuchyně je rájem jeho ženy – slouží zejména k zavařování. Ve světlém obývacím pokoji má svoji klec andulka, pokojové rostliny příjemně zdobí interiér. Nechybí televizor s videopřehrávačem. Z domku se vyjde na nevelký dvorek s venkovním posezením. Za ním se rozprostírá zeleninová zahrada a ovocný sad.

Pan Josef nejprve navrhoval za účelem poskytnutí rozhovoru setkání v kavárně. Po upozornění, že by tam mohly rušivě působit různé zvuky, změnil rozhodnutí. Ovšem bylo třeba najít vhodnou dobu, kdy manželka odjíždí na nákupy a doma je klid. Kategorie č. 1 je vynechána, neboť se jedná o seniora bez vyznání.

##### Obsahová analýza rozhovoru

###### *Kategorie č. 2 – Spokojenost vzhledem k věku*

Na prvním místě uvádí zdravotní omezení, na druhém spokojenost se zdařilou rekonstrukcí domku. Pořízení vlastního bydlení představovalo značnou zátěž, ale nyní jsou blíže přírodě a mají prostor pro záliby. R6 se zabývá myslivostí, jeho žena se věnuje práci na zahradě.

###### *Kategorie č. 3 – Důsledky odchodu do důchodu*

R6 říká, že je v důchodu celkem spokojený, ale jedním dechem dodává, že po finanční stránce se situace změnila k horšímu. Kontakt s lidmi po odchodu ze zaměstnání nevnímá jako omezený. Oceňuje nárůst volného času a osvobození od pracovních povinností. Činnosti si může sám plánovat, přičemž v případě jejich nesplnění nehrozí žádné postihy.

###### *Kategorie č. 4 – Přednosti stáří*

Hovořil pouze o nevýhodách.

#### ***Kategorie č. 5 – Nevýhody stáří***

Vyjadřuje nespokojenost s politikou, s vývojem společnosti, trápí ho neúcta mladých: „... ta neúcta k tomu stáří prostě té mladší generace se začíná prohlubovat...ti starší lidi prostě – běžte do své rezervace a neotravujte nás!“

#### ***Kategorie č. 6 – Strategie zvládnání stáří***

Preferuje vlastní aktivitu, iniciativu: „...takové to sebevědomí naše, že se z každé situace musím dostat sám...sám si prostě poradit, v každé situaci sám.“ Vidí jistou oporu i v rodině, ovšem opětovně zdůrazňuje především vlastní snahu v řešení obtíží, opakuje slůvko „sám“.

#### ***Kategorie č. 7 – Žebříček hodnot***

Na první místo klade zdraví, neboť zdraví umožňuje vše ostatní. Dále si přeje, aby se mladí lidé chovali ke starým ohleduplněji. Jako třetí vyslovuje přání žít společně s manželkou, dva důchody mohou lépe pokrýt jejich potřeby.

#### ***Kategorie č. 8 – Rekapitulace životní dráhy***

R6 by změnil svou pracovní kariéru, aby mohl mít zaměstnání jako hobby. Také by si přál lepší zdravotní stav. Avšak nestěžuje si, svoji spokojenost se životem celkově hodnotí padesáti procenty.

#### ***Kategorie č. 9 – Životní perspektiva ve stáří***

Plánuje pomoci dětem naplnit jejich představy a tužby. Nechce jim být přítěží, proto si přeje být zdravý a soběstačný. U R6 opakovaně silně zaznívá touha po lepším vztahu mezi generacemi, po úctě mladých ke starým.

### **4.6.7 Respondent č. 7**

#### **Charakteristika**

Panu Václavovi je 65 let, je ženatý, žijí s manželkou v rodinném domku. Pracoval jako technický pracovník v místním závodě. Mají dvě dcery a čtyři vnoučata.

Rozhovor se odehrává ve větší přízemní místnosti, která slouží jako kuchyň i jídelna zároveň. Pokoj je útulný, účelně vybavený, výzdoba svědčí o vkusu a estetickém cítění

paní domu. Z okenního parapetu plného květin, mezi nimiž se vyjímá jedna bonsaj, je výhled na dvůr. Kniha a fotoalba rozmístěná na policích doplňuje několik kusů krajové keramiky. Celková atmosféra návštěvy je velmi příjemná, doprovázená častými úsměvy či smíchem, hovor plyne spontánně. Původní úmysl – realizovat rozhovory dva, tedy s oběma manžely – byl rychle opuštěn. Mezi manžely panuje vzácný, ne zcela běžný soulad, jejich výpovědi jsou velmi podobné. Když jeden něco řekne, druhý doplní tím, že prakticky parafrázuje část vět prvního. Souznění se projevuje ve shodě názorů i postojů. Hovořili tedy společně, což je v přepisu rozhovoru odlišeno typem písma. I když přiznávají blíže nespecifikované zdravotní problémy (u něj zřejmě hybnost), oba působí aktivním dojmem, radostí ze života a potíže viditelně berou s nadhledem.

Příjemný rozhovor pokračuje i po skončení výzkumné části a vypnutí diktafonu. U tohoto respondenta kategorii č. 1 vynecháváme, neboť se jedná o seniora bez vyznání.

### **Obsahová analýza rozhovoru**

#### ***Kategorie č. 2 – Spokojenost vzhledem k věku***

Kromě občasných zdravotních potíží je spokojený. „... přijatelně ke svému věku... sem tam zabolá kolena ale jinak v pohodě...“

#### ***Kategorie č. 3 – Důsledky odchodu do důchodu***

Odchod do důchodu pro R7 znamenal konec stresů. Úbytek peněz mu nevádí, protože si předem zařídili vhodné bydlení a celkově se na stáří zajistili. Paní šla do předčasného důchodu - opatrovala nemocného otce, vnoučata, měla tedy ihned náhradní program. Zvykli si na důchod velmi rychle a jsou v něm spokojení.

#### ***Kategorie č. 4 – Přednosti stáří***

Oceňuje klid, čas na vnoučata, těší ho hezké vzpomínky.

#### ***Kategorie č. 5 – Nevýhody stáří***

R7 vadí omezení pohyblivosti. Vyjadřuje nespokojenost se systémem sociálního a zdravotního pojištění, kvůli němuž musí hodně doplácet na zdravotní péči. Trápí jej i celková situace ve společnosti, zejména problém nezaměstnanosti. Jeho dcera byla dlouhodobě nezaměstnaná, přičemž si uvědomil, jak vážná je to potíž.

#### ***Kategorie č. 6 – Strategie zvládnutí stáří***

Obtíže se jim daří zvládat díky tomu, že jsou na všechno dva, vzájemně si pomáhají, i finanční situace je tak příznivější. Podporují je také děti a vnoučata. Zdůrazňují nutnost aktivity: „... aby člověk neostal enom tak, muchy zežerte ňa... aby se furt nečemu věnoval... aby měl člověk o něco zájem a smysl života...“ Uvádějí nejrůznější záliby, kterým se věnují: pěstování květin, bonsají, turistika, plavání, chovatelství. Všechny tyto činnosti dělají pro vlastní potěšení.

#### ***Kategorie č. 7 – Žebříček hodnot***

Prvořadý význam přikládají zdraví. Rádi by si splnili sen o cestě do Skandinávie.

#### ***Kategorie č. 8 – Rekapitulace životní dráhy***

Oba se vracejí k budování pracovní kariéry. Domnívají se, že měli více usilovat o vyšší vzdělání i významnější pracovní zařazení.

#### ***Kategorie č. 9 – Životní perspektiva ve stáří***

Přejí si dožít život ve zdraví, v pokoji, nebýt na obtíž. Těší je, když je někdo potřebuje a mohou být užiteční. Rádi by ještě trochu cestovali. Mladým lidem přejí, aby měli zaměstnání.

### **4.6.8 Respondent č. 8**

#### **Charakteristika**

Panu Janovi je 66 let, dlouho pracoval jako technický kádr a později vedoucí úseku v podniku v místě bydliště. Před čtyřmi lety odešel do důchodu. Má dvě děti a čtyři vnoučata.

I s manželkou mne přijali velmi laskavě, rozhovor byl krátký, ale ne uspěchaný, v příjemném ovzduší. Byt v bytovém domě působí vzdušně, čistě, je velmi vkusně zařízený. Na stěnách v pokoji visí čtyři obrazy, patrně olejomalby, představují variaci na téma kytice květin ve váze. Na dvou menších obrázcích v předsíni je zachycena místní krajina. Ve vedlejší místnosti jsem zahlédla rotoped, který zřejmě slouží k rehabilitaci pana Jana po prodělané operaci kolen. Stolek zdobí lidová výšivka. Na policích mezi knihami leží časopis Zahrádkář, svědčící o zálibách pana Jana.

Pan Jan s rozhovorem souhlasil velmi váhavě a spíše jen na přimluvu jiného respondenta, se kterým se dlouho zná. Uplatnil se zde výrazně efekt sněhové koule. Uklidnilo ho to, že otázky četl předem, a ujištění, že vše je anonymní. Během rozhovoru jsem měla dojem,

že nemá potíže se svěřit se svými názory, ale spíše nerad mluví veřejně. Odpovídal konkrétně a k věci, působil skromným, nenuceným dojmem.

### **Obsahová analýza rozhovoru**

#### ***Kategorie č. 2 – Spokojenost vzhledem k věku***

R8 srovnává svůj současný stav s mládím, kdy podle něj bylo všechno lepší, ale zatím je zdrav, proto se cítí i nyní dobře.

#### ***Kategorie č. 3 – Důsledky odchodu do důchodu***

Odchod do důchodu pro R8 znamenal změnu denního režimu („Můžu déle spát...“), úbytek stresu, nárůst volného času, díky čemuž se může více věnovat koníčkům.

#### ***Kategorie č. 4 – Přednosti stáří***

Zde vlastně opakuje myšlenky z předchozí kategorie. Ubylo stresů, život není tolik uspěchaný, není nutné dodržovat termíny.

#### ***Kategorie č. 5 – Nevýhody stáří***

Hovoří o finančním omezení, člověk si nemůže koupit to co dřív, navíc narostly výdaje za léky.

#### ***Kategorie č. 6 – Strategie zvládnutí stáří***

Ostatním seniorům by poradil udržovat zdraví prostřednictvím sportu a přiměřené tělesné aktivity, např. turistiky. Dále doporučuje věnovat se zálibám. Radost mu působí trávit čas s vnoučaty.

#### ***Kategorie č. 7 – Žebříček hodnot***

Na první místo klade zdraví: „...když má člověk zdraví, tak má všechno.“ Chtěl by vyhrát ve Sportce, aby mohl splnit přání sobě i svým nejbližším. Další přání směřuje na potomky: „Aby se těm vnoučatům dařilo v jejich životě...“ Pro děti si přeje zajištění zaměstnání.

#### ***Kategorie č. 8 – Rekapitulace životní dráhy***

Na svém uplynulém životě by měnil jen drobnosti, možná nic.

#### ***Kategorie č. 9 – Životní perspektiva ve stáří***

Plánuje věnovat se vnoučatům a zálibám, pokud mu zdraví dovolí.

## 5 VYHODNOCENÍ A INTERPRETACE VÝZKUMU

Cílem praktické části bylo popsat, jak se religiozita promítá do prožívání stáří a zjistit, zda existují rozdíly ve vnímání stáří mezi seniory nábožensky aktivními a seniory bez vyznání.

Vyhodnocení výsledků je provedeno formou komparace odpovědí respondentů nábožensky aktivních (R 1 – R5) a odpovědí respondentů bez vyznání (R6 – R8) podle jednotlivých výzkumných kategorií. Kategorie č. 1 se týká pouze respondentů nábožensky aktivních, proto i komparace se zabývá toliko jejich odpověďmi.

### 5.1 Kategorie č. 1 – Význam víry a náboženských aktivit v životě seniora

Čtyři z pěti respondentů byli k víře vedeni od dětství svými rodiči či prarodiči, také širší rodina byla věřící. Pouze R5 uvádí, že jeho „cesta k víře byla klikatější“. Jako malé dítě byl pokřtěn, avšak vyrostl v prostředí bezvěreckém. V době vysokoškolských studií, kdy se zabýval různými filozofiemi a náboženstvími, dospěl k tomu, „že věřit je naprosto normální“.

V odpovědích respondentů na otázku, co pro ně znamená víra, se vyskytují výrazy jako opora v těžkých životních situacích, jistota, že život smrtí nekončí, je to jen kousek lidské existence. R5 říká: „...všechno, co tady dělám, prožívám, má nějaký smysl, i když ho někdy nevidím.“ R4 spatřuje ve víře závazek spořádaným životem vydávat dobré svědectví o Bohu a vyjadřuje, že zde cítí svůj dluh: „... mám být světlem, tím světlem kolikrát nejsem...“ R2 zažila kvůli přestupu z katolické do evangelické církve rozkol v rodině a mnoho let ji trápily výčitky svědomí i pochybnosti víry.

Při pátrání po významu návštěvy bohoslužeb pro respondenty všichni zdůrazňovali důležitost společenství, setkávání s druhými, podobně smýšlejícími lidmi. R5 to vyjadřuje slovy: „...možnost vnímat víru těch druhých...je těší, že tam jsem a mě těší, když tam potkávám lidi, které rád vidím... pocit toho souznění je krásný...“ Jde o vzájemné obohacování, jak uvádí R3, člověk nejenom přijímá, ale i cosi přináší. Podobně se vyjadřuje i R5. Půda církevního sboru je místo, kde se člověk může cítit užitečný a přijímaný, což respondenti vesměs cení výše než význam kázání. R5, který kouzlo setkávání církve objevil teprve v seniorském věku: „Když mě kázání osloví – fajn, pokud tak úplně ne – nevadí, protože vždycky to ve mně něco zanechá... to potkávání s lidmi.“ R4 v sobě nezapře správné-

ho evangelíka, pro něhož je středem bohoslužeb kázání, očekává, že zaslechne slovo pro sebe. R2 dodává uvažování nad Bibli nové podněty k přemýšlení. R3 se rovněž těší, že uslyší něco, co ji osloví a naplní radostí. Radost přináší i společný zpěv, R5: „... v těch melodiích nacházím krásu a v textech hloubku.“

## 5.2 Kategorie č. 2 – Spokojenost vzhledem k věku

Respondenti se shodují, že je občas trápí zdravotní potíže, ale dokud se mohou pohybovat, udělat si vše potřebné kolem sebe, věnovat se zálibám, jsou spokojení. Zde není znatelný rozdíl mezi skupinou věřících a respondenty bez vyznání, pouze u R6 byla spokojenost celkově nižší než u ostatních a v kontextu celého rozhovoru s ním se jeví, že to nebyl pouze momentální stav. Dvě respondentky z řad věřících uvádějí, že k jejich spokojenosti přispívá možnost setkávání s druhými lidmi. R2: „... i to společenství mi hodně dává, dokud se můžu s něma scházet...“ R1: „Jsem spokojená... dokud... má člověk přátele a necítí se sám... když ví, že ho někdo ještě potřebuje.“ Domníváme se, že tento důraz v jejich výpovědích zaznívá proto, že obě jsou vdovy, tudíž sociální kontakty pro ně mají mimořádnou důležitost. Církevní sbor umožňuje naplnit tuto jejich potřebu.

## 5.3 Kategorie č. 3 – Důsledky odchodu do důchodu

Všichni respondenti na důchodu oceňují více volného času, méně stresů, větší svobodu, možnosti věnovat se vnučatům i zálibám. Měli sice obavy z nové životní etapy, ale poměrně rychle si našli náhradní program. R3: „Myslela jsem si, že to bude těžké přestat, ale... povinností se nahrnulo tolik všelijakých, že mně to ani vůbec nepřišlo.“ R5 spatřuje v tomto životním období „nové šance, přímo nové dobrodružství“, ačkoliv odcházel do penze se „smíšenými pocity. Svoboda a nové možnosti mnohonásobně převažují negativa“. R6 jediný v souvislosti s přechodem do důchodu vzpomene finanční omezení: „... pořád taková ta starost, že si musíte k tomu důchodu připomocet, přivydělat... takže je to trošičku hůř, než bylo v zaměstnání...“

## 5.4 Kategorie č. 4 – Přednosti stáří

Respondenti bez ohledu na vyznání považují za přednost především větší svobodu, více volného času. Vítají také zvolnění životního tempa. R8: „Člověk se nemusí tolik stresovat... když se to nestihne dnes, no tak se to udělá zítra...“ Ve srovnání s obdobím mládí a středního věku považuje R1 stáří za klidnější. R3 řadí k přednostem stáří nadhled, díky kterému se nemusí trápit malichernostmi. Odpověď R4 shrnuje postoje téměř všech dotá-

zaných: „Stáří má strašně – řadu výhod...“ Pouze R6 na otázku, jaké má stáří přednosti a nevýhody, nehovoří o žádných přednostech, zmiňuje jen nevýhody. Ani zde nebyl (kromě R6) výrazný rozdíl mezi oběma skupinami.

### 5.5 Kategorie č. 5 – Nevýhody stáří

Na otázku ohledně nevýhod období stáří odpovídají respondenti poměrně stručně a v podstatě se shodují, že nejvýraznější nevýhodou je zhoršení zdravotního stavu způsobující omezení pohyblivosti. R5 vadí pokles výkonnosti. R4 uvádí jako problém zapomínání. Z jeho výpovědi – tónu hlasu i kontextu – je ovšem zřejmé, že bere i tento nedostatek s humorem a nadhledem: „Zapomínám například, kde mně manželka schovala čokoládu.“ R3, R5, R7 a R8 uvádějí jako nevýhodu nižší příjem, který znemožňuje koupit si či dovolit to, co dřív např. cestování. Kromě R8 všichni respondenti bez vyznání žehrají na neutěšenou společenskou situaci. R7 je nespokojen se systémem sociálního a zdravotního pojištění, trápí jej také nezaměstnanost mladých lidí. R6 je rozhořčen neúctou mladých vůči seniorům, mladí podle něj dávají najevo starým, že jsou jen na obtíž: „... ti starší lidi prostě běžte do své rezervace a neotravujte nás!“

### 5.6 Kategorie č. 6 – Strategie zvládnutí stáří

V této kategorii je spektrum odpovědí nejpestřejší a také se zde nejvýrazněji projevují rozdíly mezi respondenty věřícími a respondenty bez vyznání. Pro R1 je důležité, že není sama v různých nesnázích, že na ni myslí společenství věřících. Pro spokojený život považuje za potřebné čisté svědomí a dobré vztahy. R2, které je 86 let – jedná se tedy o období pravého stáří – na otázku, co jí pomáhá zvládat obtíže stáří, odpoví: „... víra, že se člověk má kam obrátit, na koho spolehnout... odevzdat se do Božích rukou.“ Zde je patrné ono odevzdávání, o němž hovoří Anselm Grün. (2009, s. 29) Podle R3 je rovněž důležité udržovat vztahy s lidmi, přestože se mu do toho nechce, a udržovat vztah s vnoučaty – mít přehled o tom, co je zajímavá, čím žijí. R4 bere obtíže s humorem, prozrazuje svůj recept proti zapomínání – zapomíná totiž, kam mu manželka schovala čokoládu: „... když jedu do Kauflandu, tak si nakoupím čokolád víc, třeba i deset, a různě si je zastrčím, abych aspoň jednu našel...“ Dále zmiňuje oporu v blízkých lidech a význam přímluvných modliteb. R5 podává komplexní a promyšlený návod, jak překonávat obtíže stáří: „... optimismus... hlídat, co si člověk pustí do hlavy... používat meditaci a psychotechniky... dělat věci, ze kterých mám radost... nebýt ve vleku vnějších okolností, snažit se to ovlivňovat sám... zaměstnávat se tělesně i psychicky.“ Někteří z respondentů žijících v manželství



(bez ohledu na příslušnost k církvi) zdůrazňují oporu v životním partnerovi. R7: „My jsme dva... jeden druhého podporujeme...“ Oporu spatřují také v dětech a vnoučatech.

Všichni respondenti bez vyznání podtrhují význam vlastní aktivity. R7 to vyjadřuje velmi krásně a výstižně: „... aby člověk neostal enom tak, muchy zežerte ňa... aby sa furt nečemu věnoval...“ R8 připomíná, že je potřebné pečovat o zdraví, pěstovat za tím účelem nějaký přiměřený sport, věnovat se zálibám. R6 zdůrazňuje důležitost vlastní iniciativy, bez které se člověk nedostane z žádného problému. Z jeho výpovědi zaznívá vědomí jakési opuštěnosti a urputná snaha poradit si se vším sám. Zmíní sice i oporu v manželce, ovšem spíše s ohledem na výši příjmu.

Zvláštní důraz na vlastní aktivitu u respondentů věřících - kromě R5, který ke křesťanství konvertoval až v důchodovém věku, nezaznamenáváme. Z jejich životního stylu je patrné, že aktivní jsou, ale neuvádějí toto jako pomoc při zvládání obtíží.

## 5.7 Kategorie č. 7 – Žebříček hodnot

Snažili jsme se zjistit, které věci považují dotázaní senioři ve svém věku za nejdůležitější, a nabídli jsme možnost zvolit si tři přání. Z odpovědí vyplynulo, že R6, R7 a R8 (tedy respondenti bez vyznání) nejvýše cení jednoznačně zdraví. R8: „... když má člověk zdraví, tak má všecko...“ R6 přidal přání, aby se změnil přístup mladých ke starým a aby mohli žít s manželkou společně. Dodává však, že záleží jen na člověku, jak si život uspořádá. Opět se zde ozývá důraz na vlastní iniciativu. R7 by rád uskutečnil svou vysněnou cestu a R8 by potěšila výhra ve Sportce, aby mohl splnit přání sobě i vnukům. Dále si přeje, aby se dobře dařilo potomkům.

Přání respondentů věřících (R1 – R4) se zaměřují především na vnoučata a děti. Dotázaní si pro ně přejí zdraví, zdar a „aby poznali Boží cestu.“ Tento důraz zaznívá zejména v odpovědích R3 a R4. R3 považuje za důležité pracovat na svém vztahu v Bohu a růst v něm. Také projevuje přání žít co nejdéle po boku manžela. Jediná R1 ze všech věřících si přeje zdraví i pro sebe. Avšak dodává, že ani člověk těžce nemocný si nemusí zoufat, pokud má kolem sebe milující bližní.

Samostatnou jednotku tvoří R5, který naprosto vybočuje z řady, pokud se týká žebříčku hodnot. Nutno podotknout, že nemá děti ani vnoučata, na která by svá přání směřoval, ale nelze odhadnout, zda by tak učinil, kdyby potomky měl. Jeho hlavním přáním je duchovní

probuzení, dále touží najít uplatnění i naplnění, záleží mu na zdraví hlavně psychickém a chtěl by mít i dost peněz na cestování.

### **5.8 Kategorie č. 8 – Rekapitulace životní dráhy**

Respondentům byla položena otázka, zda by něco změnili na svém uplynulém životě, kdyby to bylo možné. Řičan (2010, s. 251) píše, že znakem celosti (integrity) osobnosti je skutečnost, že by člověk neměnil nic na své minulosti. V tomto kontextu se jako integrovaná osobnost jeví zejména R8, který by změnil „jen drobnosti, možná nic.“ Podobně R5 říká, že všechny situace měly svůj dobrý smysl, byly součástí životní cesty, moc by neměnil. Snad jen momenty, kdy bloudil ve slepých uličkách při svém hledání či kdy někomu ublížil. R3 i R4 zmiňují také svá selhání ve vztahu k druhým lidem. Ovšem netrápí se tím, neboť věří v Boží odpuštění, očištění vin. Respondenti bez vyznání se také netrápí svými selháními, ale z jiného důvodu – zdá se, že se jimi vůbec nezabývají. To, co by změnili, se týká pracovní kariéry či zdraví. Z věřících respondentů by R1 volila jiného životního partnera, jelikož se jí nepovedlo první manželství. R2 by nepřestoupila k evangelictví, protože tento krok se stal zdrojem rodinných sporů a dlouho ji kvůli tomu tížily pochybnosti víry.

### **5.9 Kategorie č. 9 – Životní perspektiva ve stáří**

Respondenti odpovídali na otázku, co ještě od života očekávají. U respondentů věřících i bez vyznání se objevovala orientace na potomky, především na vnoučata, ale u každého dotázaného trochu jinak. R3 a R4 se těší na hezké zážitky s vnoučaty a zajímá je, jak si povedou v životě. Podobně i R1. R6 chce pomoci naplnit potomkům jejich představy či tužby: „... aby byli mladí spokojení...“ Pro sebe pak očekává změnu přístupu mladé generace ke starší: „... aby se k nám chovali aspoň trochu slušněji...“ Tato touha u R6 zaznívá opakovaně i v odpovědích na jiné otázky. Radost z vnoučat i ze života obecně, kterou vnímáme mezi řádky u R3 a R4, zde chybí. R8 se chce věnovat vnoučatům a zálibám. R1 plánuje opravy na domě, R2 chce ještě něco dobrého udělat - má na mysli např. popsat 50. léta. R4 prozrazuje chovatelské plány. R5 má „plánů a chutí tolik, že když se mně podaří splnit tak třetinu, budu velice spokojený.“ Chtěl by rozvíjet sám sebe a předávat něco ze svých zkušeností či dovedností, které v životě nabyt. R7 touží důstojně dožít, být užitečný. U tří dotázaných se objevuje přání nebýt na obtíž, dva z nich jsou bez vyznání.

## 6 VYHODNOCENÍ A INTERPRETACE DAT Z OHNISKOVÉ SKUPINY

Jak již bylo řečeno v kapitole 4, ohniskové skupiny se zúčastnili pouze 3 senioři oproti plánovaným 6. Důvodem bylo náledí i poměrně velký mráz, což některým nedovolilo opustit své domovy. Skupinu tedy tvořili jeden muž a dvě ženy ve věku 70 – 83 let, všichni věřící. Dalo by se namítat, že při takovém množství respondentů hovoříme spíše o skupinovém rozhovoru, ovšem na druhé straně mezi účastníky bylo možno pozorovat i skupinové interakce. Z důvodu přítomnosti skupinové dynamiky, byť tato se rozvinula až v průběhu akce, jsme se rozhodli pro označení ohnisková skupina. Na úvod byli přítomní seznámeni s pravidly ohniskové skupiny, jak je uvádí Švaříček (2007, s. 186). Respondenti se vyjadřovali ke stejným otázkám, jaké byly kladeny při individuálních rozhovorech. Níže interpretujeme a shrnujeme jejich odpovědi vztahující se k jednotlivým kategoriím.

**Kategorie č. 1 – Význam víry a náboženských aktivit v životě seniora.** Dotázaní uváděli, že víra pro ně znamená pevné zakotvení v životě, orientační bod, oporu a pomoc v těžkých životních situacích. Význam návštěvy bohoslužeb spatřují zejména ve společenství, ve sdílení své víry s ostatními. Kázání je pro ně poučné, ale mohou si je přečíst i sami doma, totéž platí o modlitbě či písních, avšak prožitek bohoslužeb to nenahradí. Nejvíce patrné je to u eucharistie, kterou nemůže slavit jednotlivec sám. Navíc bohoslužby plní i úlohu informativní. Člověk se dozví, kdo je nemocný, kdo potřebuje pomoc, přímluvné modlitby nebo návštěvu.

**Kategorie č. 2 – Spokojenost vzhledem k věku.** V odpovědích se nejvíce vyskytuje slovo vděčnost. Vděčnost za věci prožité v minulosti i za nynější zachovanou soběstačnost a možnost být užitečný.

**Kategorie č. 3 – Důsledky odchodu do důchodu.** S odchodem do důchodu se smířili poměrně snadno. Muž musel skončit ze zdravotních důvodů, ale neprožíval to nijak dramaticky. Ženy si rychle našly náhradní program. Jedna v péči o vnoučata, druhá o nemocného manžela.

**Kategorie č. 4 – Přednosti stáří.** Všichni shodně uvádějí jako výhodu více času. Čas na své záliby, na vnoučata, ale rovněž na ohlédnutí se za prožitým životem. Vítají také skutečnost, že „peníze přicházejí, aniž by člověk pracoval“. Další předností je úbytek zodpovědnosti daný nejen odchodem ze zaměstnání. Projevuje se např. i v péči o vnoučata - mohou si jich užívat v klidu bez nutnosti je vychovávat. Ovšem právě takový vliv na vnu-

čata – bez stresu a v příjemné atmosféře kooperace s minimem příkazů a zákazů – považujeme za velmi pozitivní výchovné působení, důležité zejména pro emoční rozvoj dětí.

**Kategorie č. 5 – Nevýhody stáří.** Na prvním místě hovoří respondenti o zdravotních potížích, které s sebou nesou mnohá omezení, úbytek možností. Zmiňují také zapomínání.

**Kategorie č. 6 – Strategie zvládnání stáří.** Zde se dotázaní zabývali nejprve tím, jak řeší omezení způsobená zdravotními potížemi. Pomáhá jim optimismus, snaha o co největší soběstačnost. Tam, kde vlastní soběstačnost dosáhne svých mezí, nastupuje pomoc ze strany dětí. Ž1 uvádí praktickou pomůcku – alarm na telefonu. Na otázku, co by poradili jiným, aby se mohli ve stáří cítit dobře, doporučují: mít rád druhé lidi, milovat Boha, radovat se z maličkostí, neuzavírat se do sebe, naučit se vděčnosti.

**Kategorie č. 7 – Žebříček hodnot.** Za nejdůležitější považují, aby jejich potomci “zůstali ve víře“. Přejí si pro ně také zdraví a svornost v jejich vztazích. Pro sebe by si přáli trpělivost a jasnou mysl. Muž vyslovuje přání, že by nechtěl zůstat sám bez manželky.

**Kategorie č. 8 – Rekapitulace životní dráhy.** Respondenti se zaměřili v první řadě na svá selhání či situace, kdy někomu ublížili. Rádi by je „vymazali“, ale u vědomí Božího odpuštění je tyto chyby netíží. Vnímají jejich jistý pozitivní vliv – člověk lépe pochopí druhého, když má sám zkušenost s vlastním pochybením. Nepříjemné a těžké věci považují za užitečnou součást své životní cesty, která je určitým způsobem formovala.

**Kategorie č. 9 – Životní perspektiva ve stáří.** Vyjádření respondentů ohledně plánů do budoucna by se dalo shrnout do pojmu „očekávání na Boha“, na to co On připravil. Ž1 si netroufá ještě něco očekávat, je vděčná za to, co již dostala. M si přeje naplnit Boží vůli. Ž2 vyslovuje obavy, zda dokáže důvěřovat Bohu natolik, aby beze zbytku přijala jeho záměr se sebou. Na což M reaguje uklidněním, že není nutné si představovat, že to, co přijde, bude zlé.

Celé setkání skupiny probíhalo ve velmi příjemné, srdečné atmosféře. Nikdo nebyl v debatě výrazně dominantní, nikdo se hovoru nestranil. Respondenti se mezi sebou dlouhodobě znají, pocházejí z podobného prostředí, nevyskytly se žádné kontroverzní či výrazně odlišné názory.

## SHRNUTÍ

Shrnutí vychází z dat získaných z individuálních rozhovorů a z debaty v ohniskové skupině. Je koncipováno s ohledem na výzkumné otázky.

**Jak prožívají stáří nábožensky aktivní senioři?** Z výpovědí respondentů nábožensky aktivních vyplynulo, že víra v Boha jako taková může znamenat nejen pevný orientační bod, oporu či pomoc v těžkých životních situacích, může činit život v jistém smyslu složitějším. Zaznívá to ve výpovědi R2, které její víra přinesla mnohé trápení kvůli mezidenomináčním sporům v rodině. Také R4 poukazuje na určitou stránku víry, která nemusí být přijímána jen pozitivně. Říká: „Mám být světlem, tím světlem kolikrát nejsem.“ Víra zavazuje člověka k takovému životu, aby vydával dobré svědectví o Bohu, nemůže si dělat, co chce. Víra člověka vytrhuje z jeho pohodlí a pohodlnosti, vede ke snaze žít pravdivě, smysluplně, s vědomím odpovědnosti vůči Bohu i lidem. Respondenti v rozhovorech vzpomínali nejrůznější komplikace, které prožili v souvislosti s příslušností k církvi za minulého režimu. Jednoznačně však vnímají víru jako kotvu svého života. Dalo by se to vyjádřit slovy: vždycky je lepší věřit než nevěřit. Popisovali také momenty, kdy jim víra pomohla a stále pomáhá unést různé těžkosti, vede k vděčnosti za minulost i současnost. Významnou úlohu pak víra hraje v kontextu konečnosti života, kdy např. R5 vyjadřuje, že život smrtí nekončí, je jen kouskem naší existence. Význam návštěvy bohoslužeb spatřují dotázaní především ve sdílení víry společně s druhými, prožitek společenství je významnější než samotné náboženské úkony, ačkoliv i ty mají svůj smysl.

**Jak vnímají stáří samotní dotázaní senioři? V čem vidí pozitiva a negativa?** Respondenti se cítí ve svém věku spokojeni, především ve srovnání s obdobím mládí a středního věku vnímají tuto etapu jako klidnější, oceňují svobodu od stresů a pracovních povinností, radují se z možnosti věnovat se svým zálibám a vnučatům. Za nevýhody považují zdravotní potíže, které s sebou přinášejí mnohá omezení, zapomínání a někteří také snížení příjmů.

**Mají sledovaní senioři konstruktivní strategie pro zvládání stáří a uplatňují je?** Výsledky v této kategorii jsou zřejmě nejpozoruhodnější. U seniorů bez vyznání nacházíme výrazný důraz na vlastní aktivitu. Je potřeba stále se něčemu věnovat, pečovat o své zdraví, sportovat apod. Respondenti nábožensky aktivní přikládají velký význam udržování dobrých vztahů - doporučují mít rád druhé lidi i Boha, zachovávat si čisté svědomí, radovat se z maličkostí, být vděčný. Zda senioři uvedené strategie uplatňují, bylo možno

snáze zjistit v prvním případě – aktivita deklarovaná respondenty bez vyznání byla zřejmá z nestrukturovaného pozorování jejich prostředí. Dobré vztahy, vděčnost, radost z maličkostí, o nichž hovořili věřící respondenti, nejsou položky tak snadno měřitelné, ale přece jen o ledasčem svědčily mnohé fotografie vnuků i jejich vlastnoruční výrobky, které zdobily domácnosti, a také celkové optimistické ladění respondentů.

#### **Dochází u sledovaných seniorů k rekapitulaci životní dráhy? Jaký má charakter?**

V rekapitulaci životní dráhy se věřící respondenti často zabývali momenty, kdy selhali či někomu ublížili, platí to zejména o účastnících ohniskové skupiny. Díky víře v Boží odpuštění se se svými selháními vyrovnali a netrápí se jimi. Životní těžkosti považují za smysluplnou součást své cesty. Respondenti bez vyznání svá selhání nebo chybná rozhodnutí vůbec nezmiňují. Uvažují spíše o pracovní kariéře, která se jim nepovedla podle jejich představ. Jeden ze čtyř nevěřících by na svém uplynulém životě neměnil nic nebo jen drobnosti.

**Uvažují sledovaní senioři o perspektivě pro zbytek života? Jaký charakter má tato reflexe?** Zdá se, že zdraví je pro respondenty bez vyznání vzácnou hodnotou, která jim zaručuje spokojený život bez závislosti na pomoci druhých. Respondenti nábožensky aktivní si také cení zdraví, ale přejí ho na prvním místě svým potomkům. Kromě toho je pro ně důležité, aby vnoučata našla cestu k Bohu. Tento důraz se velmi silně ozývá zejména v odpovědích respondentů ohniskové skupiny. R5 na prvním místě vyslovuje touhu po prožitku, který označuje jako duchovní probuzení. Touto výpovědí se naprosto liší od všech ostatních dotázaných. Dá se říci, že všichni respondenti mají vizi, jak by chtěli svůj život prožívat, jejich plány jsou více či méně činorodé, často se týkají potomků. Někteří plánují zcela konkrétní činnosti, cílem jiných je žít v klidu, radovat se z vnoučat, věnovat se zálibám. U účastníků ohniskové skupiny zaznívá odevzdanost do Boží vůle bez konkrétnějších vlastních záměrů.

**Existují rozdíly ve vnímání stáří mezi respondenty bez vyznání a respondenty nábožensky aktivními?** Rozdíly byly pozorovány v některých aspektech. V kategorii Strategie zvládání stáří respondenti bez vyznání zdůrazňovali vlastní aktivitu, věřící dobré vztahy, čisté svědomí a vděčnost. Při rekapitulaci životní dráhy se věřící zabývali svými selháními či chybnými rozhodnutími, zatímco respondenti bez vyznání nepovedenou pracovní kariérou. V životní perspektivě si respondenti bez vyznání přejí především zůstat zdraví, věnovat se vnoučatům a zálibám. U věřících respondentů je zdraví sice důležité, ale na prvním místě stojí přání, aby potomci našli cestu k Bohu.

## ZÁVĚR

Cílem práce bylo zjistit, jak se religiozita promítá do prožívání stáří, zda existují rozdíly ve vnímání stáří mezi seniory nábožensky aktivními a seniory bez vyznání. Ze zkoumání teoretických východisek vyplynulo, že pro období stáří je příznačná zvýšená míra spirituality a religiozity. Spiritualita, tato antropologická konstanta, ovlivňuje různé aspekty našeho života, např. mezilidské vztahy, zdravotní stav či životní pohodu.

V našem výzkumu jsme se zaměřili na životní spokojenost, strategie zvládání stáří, rekapitulaci životní dráhy a životní perspektivu ve stáří. Podle výsledků výzkumu senioři bez vyznání i senioři nábožensky aktivní vyjadřují spokojenost ve stejné míře. Jisté odlišnosti bylo možné vypočítat v oblasti strategií pro zvládání obtíží. Zde u seniorů bez vyznání zazníval silný důraz na vlastní aktivitu, péči o zdraví, pěstování zálib. Senioři nábožensky aktivní uváděli jako prostředky, které jim pomáhají překonávat potíže, dobré mezilidské vztahy, optimismus či vděčnost. U rekapitulace životní dráhy se projevil vliv religiozity tak, že věřící senioři se vraceli spíše ke svým pochybením, kterými se však v kontextu Božího odpuštění netrápí. Senioři bez vyznání se zabývali nezdařenou pracovní kariérou, o svých selháních se nezmiňovali. U obou skupin bylo zřejmé smíření s uplynulým životem. Plány seniorů do budoucna se vesměs orientují na potomky, zejména vnoučata. Platí to opět obdobně u jedinců nábožensky aktivních i bez vyznání. Plány respondenta, který potomky nemá, jsou velmi čínorodé a rozmanité.

Širší zobecnění výsledků výzkumu není vzhledem k nízkému počtu respondentů možné. Jedná se spíše o jakousi sondu do života seniorů. Přínosné by mohlo být zkoumání výše zmíněných kategorií u skupiny probandů složené výhradně z osob čtvrtého věku. V období pravého stáří u mnoha jedinců může dojít k významnějšímu omezení kompetencí, což jistě ovlivní životní spokojenost, strategie používané k překonání obtíží i životní perspektivu. Patrně by se zde i výrazněji projevil dopad religiozity. K zajímavým výsledkům bychom mohli dospět komparací dat získaných u jedinců v období raného a pravého stáří. Takového srovnání však přesahuje rámec našeho výzkumu.

**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

- [1] ERIKSON, Erik, H.. *Dětství a společnost*. Praha: Argo, 2002. 387 s. ISBN 80-7203-308-8
- [2] FRANKL, Viktor, Emanuel. *Vůle ke smyslu*. Vyd. 2. Brno: Cesta, 1994. 211 s. ISBN 80-85139-29-2.
- [3] GRÜN, Anselm. *Umění stárnout*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2009. ISBN 978-80-7195-316-6.
- [4] HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Vyd. 2. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. 365 s. ISBN 978-80-87109-19-9.
- [5] HALÍK, Tomáš. *Vzdáleným na blízku*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2007. 252 s. ISBN 978-80-7106-907-2.
- [6] HALÍK, Tomáš. *Divadlo pro anděly*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2010. ISBN 978-80-7422-051-7.
- [7] HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. 408 s. ISBN 80-7367-040-2.
- [8] KEMPERMANN, Gerd. Nevydán na milosti a nemilost času a světu. Plasticita stárnoucího mozku. In GRUSS, Peter (editor): *Perspektivy stárnutí z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Portál, 2009. 224 s. ISBN 978-80-7367-605-6.
- [9] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Mít pro co žít*. Praha: Návrat domů, 1994. 92 s. ISBN 80-85495-33-3.
- [10] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie*. Praha: Grada Publishing, 2011. 144 s. ISBN 978-80-247-3604-4.
- [11] MÍČEK, Libor. *Sebevýchova a zdraví*. Praha: SPN, 1976. ISBN neuváděno.
- [12] MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing, 2006. 322 s. ISBN 80-247-1362-4.
- [13] NEŠPOR, Zdeněk. *Příručka sociologie náboženství*. Praha: Sociologické nakladatelství, 2008. 449 s. ISBN 978-80-86429-92-2.
- [14] PECHOVÁ, Olga. *Psychologie náboženství*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. 117 s., ISBN 978-80-244-2927-4.
- [15] ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2004. 390 s. ISBN 80-7178-829-5.



- [16] STUART – HAMILTON, Ian. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál, 1999. 320 s. ISBN 80-7178-274-2.
- [17] SMÉKAL, Vladimír. Spiritualita a psychoterapie. *Psychologie dnes*. 2001, 26 - 27. ISSN 1211-5886.
- [18] SMÉKAL, Vladimír. *Pozvání do psychologie osobnosti*. Brno: Barrister a Principal, 2004. 505 s. ISBN 80-85947-80-3.
- [19] ŠVARŤÍČEK, Roman a Klára ŠEĎOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. 340 s. ISBN 978-80-7367-313-0.
- [20] UXOVÁ, Markéta. *Služba duchovních v domovech důchodců jako forma naplňování spirituálních potřeb klientů*. České Budějovice, 2007. Dostupné z: <http://invenio.nusl.cz/record/47408>. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Vedoucí práce Mgr. et Mgr. Ondřej Doskočil.
- [21] VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II*. Vyd. 2. Praha: Univerzita Karlova, Karolinum, 2007. 464 s. ISBN: 978-80-246-1318-5.

### Internetové zdroje

- [1] *Týdeník ŠKOLSTVÍ* [online]. Praha: Dictum, 2012 [cit. 2013-02-06]. Dostupné z: (<http://www.tydenik-skolstvi.cz/archiv-cisel/2012/25/narodni-program-pripravy-na-starnuti-na-obdobi-2013-az-2017/#.UP7c9vJP5hs>)
- [2] *Ministerstvo zdravotnictví ČR*. Evropský rok aktivního stárnutí a solidarity mezi generacemi. In: [online]. 2012. vyd. [cit. 2013-03-06]. Dostupné z: [http://www.mzcr.cz/Unie/obsah/evropsky-rok-aktivniho-starnuti-a-solidarity-mezi-generacemi\\_2511\\_8.html](http://www.mzcr.cz/Unie/obsah/evropsky-rok-aktivniho-starnuti-a-solidarity-mezi-generacemi_2511_8.html)
- [3] VANÍČKOVÁ, K. Spirituální potřeby seniorské populace v ČR: Příspěvek pro 6. ostravské dny podpůrné léčby v onkologii. In: *Hospice.cz* [online]. ©2002. [cit. 2013-02-06]. Dostupné z: <http://www.hospice.cz/wp-content/uploads/oldhosp/spirit.htm>

**SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK**

R1 Respondent 1.

R2 Respondent 2.

R3 Respondent 3.

R4 Respondent 4.

R5 Respondent 5.

R6 Respondent 6.

R7 Respondent 7.

R8 Respondent 8.

M muž.

Ž1 Žena 1.

Ž2 Žena 2.

## SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P1: Otázky k rozhovoru

Příloha P2: Otázky pro ohniskovou skupinu

Příloha P3: Přepisy rozhovorů

Příloha P4: Přepis debaty v ohniskové skupině

## PŘÍLOHA P 1: OTÁZKY K ROZHOVORU

Jedná se o návod, ne závazný dokument, jak podotýká Švaříček (2007, str. 159)

Úvodní otázky:

- Požádat o souhlas s účastí na výzkumu
- Požádat o povolení zaznamenávat rozhovor na diktafon
- Otázka dávající najevo empatii s účastníkem (podle situace a konkrétního účastníka)

Hlavní otázky:

1. Jak jste se dostal(a) k víře?
2. Co pro vás víra znamená?
3. Co pro vás znamená návštěva bohoslužeb či jiných církevních shromáždění?
4. Jak se cítíte ve svém věku?
5. Co se pro vás změnilo odchodem do důchodu?
6. Jaké má stáří přednosti a jaké nevýhody? Co vás těší, co naopak trápí?
7. Jakým způsobem překonáváte problémy stáří? Co vám pomáhá, co vás „drží nad vodou“?
8. Které věci považujete ve svém věku za nejdůležitější?
9. Může člověk udělat něco pro to, aby se ve stáří cítil dobře? Co byste poradili ostatním seniorům?
10. Kdybyste si mohl(a) vybrat tři přání (jako v pohádce o zlaté rybce) kromě omládnutí, jaká přání by to byla?
11. Kdybyste mohla něco změnit na svém uplynulém životě, co by to bylo?
12. Co ještě od života očekáváte?

Ukončovací otázky:

- Je něco, na co jsme během rozhovoru zapomněli?
- Chtěl(a) byste zdůraznit ještě nějakou oblast, o které jsme se bavili?

**PŘÍLOHA P 2: OTÁZKY PRO OHNISKOVOU SKUPINU**

1. Jak se cítíte ve svém věku?
2. Co se pro vás změnilo odchodem do důchodu?
3. Jaké má stáří přednosti a jaké nevýhody? Co vás těší, co naopak trápí?
4. Jakým způsobem překonáváte problémy stáří? Co vám pomáhá, co vás „drží nad vodou“?
5. Které věci považujete ve svém věku za nejdůležitější?
6. Může člověk udělat něco pro to, aby se ve stáří cítil dobře? Co byste poradili ostatním seniorům?
7. Kdybyste si mohl(a) vybrat tři přání (jako v pohádce o zlaté rybce) kromě omládnutí, jaká přání by to byla?
8. Kdybyste mohla něco změnit na svém uplynulém životě, co by to bylo?
9. Co ještě od života očekáváte?

## PŘÍLOHA P 3: PŘEPISY ROZHovorŮ

### Respondent č. 1

*Jak jste se dostala k víře?*

Od dětství. Chodila jsem do kostela, do nedělní školy, se stařenků. Většinu jsme byli se stařenků, stařenka nám přečítala z Bible. Takže prostě jsem v tom žila.

*Co pro vás znamená víra?*

Vzpruhu, důvěru, prostě člověk není sám. Vždycky má pocit, že není sám.

*Můžete popsat některé období svého života, kdy jste vnímala, že nejste sama?*

No, hlavně teda hlavně při narození té první holčičky, potom když jsem měla druhou holku a zůstala jsem sama, takže taky mi to pomáhalo. No a potom v pozdějších letech zase, když jsem se musela starat o oba rodiče, maminka čtyři roky ležela coby invalida, takže bylo to někdy těžké.

*Víra byla vlastně to, co vám pomáhalo, co vás povzbuzovalo? Ano.*

*Co pro vás znamená návštěva bohoslužeb nebo jiných církevních shromáždění, čím to pro vás je?*

Za první je to společenství. Že člověk tak nějak přijde na jiné myšlenky. Přes ten týden přejde přes tu hlavu ledasco, ale v tom kostele je to takové, takové odpočnutí, takové prostě to společenství, že člověk je mezi těma lidma. Myslím si, že ti, kteří tam jsou, taky tak smýšlejí. Pokud něco přišlo, že jsem třeba byla nemocná nebo tak, že jsem nemohla do toho kostela jít, tak to pro mě nebyla neděle.

*Asi je důležité i to, že se člověk potká s těmi lidmi? Taky.*

*Jak se cítíte ve svém věku? Říkala jste, že je vám 69 let. O stáří se říká, že je to období těžké, smutné. Jak to vnímáte vy, jak vy se cítíte?*

Kdyby člověk zůstal sám, tak asi by to stáří na člověka doléhalo. Ale tím, že má přátele, že má známé, tak to tak nepocit'uje. A hlavně teda když ví, že ho někdo ještě potřebuje. Třeba teď jsem pomáhala osm měsíců tady susedce s její maminkou starou a vůbec mi to nepřípadlo jako nějaká zátěž. No a tou Ankou se pořád stýkáme, raz přijdu já k ní, raz ona tady. Ale ten pocit, že ho někdo potřebuje, že prostě nemůže rezignovat....No a samozřejmě radost z rodiny, z vnuků šikovných, z celého dne.

*Takže se dá říct, že se cítíte docela dobře? Ano. Jsem spokojená.*

*A kdybyste to srovnala třeba s mládím nebo s obdobím středních let, cítíte se teď lépe nebo tehdy? Dá se to tak srovnat?*

Ani ne. Protože když jsem byla mladá, za první bylo strašně moc povinností. Že té práce na jednoho bylo strašně moc. Že já jsem vlastně od malého děcka musela se vždycky o někoho starat. Napřed to byla stařenka, potom to byli mladší sourozenci. Toho nejmladšího jsem vlastně vychovala už já. Říkám máma první dítě měla ve 33 letech, poslední v 39 a to ona byla pořád nemocná. Takže všechno bylo na mně jako nejstarší. A stařenka umřela, když mně bylo 13. Takže ...bylo toho těch povinností moc.

*Máte pocit, že jste tehdy byla hodně vytížená, zaměstnaná, kdežto teď se dá říct, že je to takové klidnější. Je, je.*

*A vlastně tehdy, když jste měla starost o spoustu lidí, které jste měla kolem sebe, tak jste to vnímala jako zátěž. Kdežto teď ... Spíš jako povinnost. Nebo jako povinnost, kdežto teď říkáte, že vám dělálo radost, že vás někdo potřebuje.*

Ano, ano. Je to paradox. (smích) To víte jako děcko, to je jasné, chtěla jsem jít třeba za spolužačkami, ale nemohla jsem. Buď vzít nekerého ogara sebů. Moje hračky byly teda ogar za ruku, tři krávy, tela a jít pást'. (smích)

*Neměla jste čas pro sebe. Ne.*

*Dnes, když to srovnáte, čas pro sebe máte? Musela jsem se to ale naučit.*

*Aha, to mně povězte. Jak se to dá naučit?*

(smích) Ono sil ubývá a nesmí člověk jít na doraz. Takže si vždycky tu chvilku na to zklidnění najít a opravdu odpočívat.

*To je moudré. (smích – obou) To je velmi moudré, to si musím aj poznamenat.*

*Co se pro vás změnilo odchodem do důchodu? Jak dlouho jste v důchodu? Od 1998.*

*Takže už je to nějaký rok. Vzpomenete si ještě, jaké to bylo, ten přechod z pracovního procesu do penze?*

Tak víceméně ze začátku to bylo takové...nevím, jak bych to řekla...takové trošku zklidnění nebo ... ten pocit, že člověk nemusí všechno stíhat. Protože já jsem se vlastně ty poslední roky starala ještě o brácha nejmladšího, který ...no prostě mu nevyšlo manželství...tak aby nebyl úplně sám, tak jsem se o něho starala. A nebo i s manželem samozřejmě, ne sama. Protože on měl hospodářství, vlastně s Frantou dohromady jsme to nějak dělali a ...když on potom v tom devadesátém osmém v lednu zemřel, já jsem potom v srpnu šla do důchodu. Takže to bylo takové už volnější. Sice jsme museli dotáhnout tu hospodárku tam, ale to už se vlastně likvidovalo.

*Takže jste byla ráda, že jste měla čas na tyto věci...*

No, aj jsem měla už víc možností s těma vnučkama být, i když holky už byly velké...ale prostě jsme si rozuměly a prostě jsme spolu ať už do toho lesa nebo ...

*Měly jste na sebe víc času. Takže jste v podstatě tu změnu uvítala. Já jo. To ne každý takto vnímá.*

Ono se vlastně říká, že důchodem člověk tak nějak zakrní nebo že vypadne z kolektivu. Ale já si myslím, že to záleží i hodně na povaze člověka. Jestliže nemáte s žádným nějaké zlosti, peklo, jo a můžete se každému s klidem podívat do očí, tak vždycky prostě ví, že když něco potřebuje nebo když nějaká taková tíha padne na člověka, že má kam jít. Někdy stačí třeba – já nevím – úryvek písničky. Někdy stačí si třeba vzít Bibli do ruky, jo, ale někdy potřebuje i společenství toho druhého člověka. Takže to záleží hodně na tom. Neříkám, že třeba musím mít tu Bibli každý den v rukách, jo nebo takhle, ale jsou chvíle, kdy to člověka donutí. *Kdy to cítíte, že to potřebujete...* Ano, ano.

*A jak říkáte odchodem do důchodu vypadnutí z kolektivu – tím, že patříte do sboru, kam můžete chodit, tak člověk tím... neztratí kontakt*

*Jaké má podle vás stáří přednosti a jaké nevýhody?*

Je úzkostlivější, víc předvídá a tak nějak...zvláště tedy teď, když máme tu malou, jo, tak je člověk takový...starostlivější. Ona je takové živé stříbro (smích) a člověk má pořád strach, ať se jí něco nestane. (smích) Mám ji tedy strašně moc ráda, ráda ju vidím, ale někdy je toho moc, jak už je taková moc divoká.

*Už vás to možná trochu unavuje...Musíte být stále ve střehu. Ano, ona je v takovém věku, kdy člověk nesmí ani na chvíli...* Ne, neexistuje dělat při ní něco jiného... (smích)

*Kdybych se zeptala takto: Co vás těší a co naopak trápí? (pomlka, přemýšlení) Těší vás asi ty vnučky...*

No ano, z nich mám radost, že jsou takové šikovné všecy tři, holky (dcery) jsou taky hodné. O zeťákách taky nemůžu říct nic špatného. Museli jsme si samozřejmě jeden na druhého zvyknout, protože každý vyrostl v jiném prostředí, ale já si myslím, že se máme rádi, že si rozumíme.

*To je fajn. Ta druhá půlka otázky: co vás naopak trápí?*

Myslela jsem si, že na mě víc dolehne samota, hlavně na večery, když je člověk v baráku sám. Ale tož...no teď na mě to dost doléhá, protože po té bráchově smrti eště sa nemožu jaksí soustředit. Ještě nevydržím ani dlouho číst, ani plést ani na televizu, všecko enom po chvílkách. Radši idu tedy s tym psem ven, pokud se dá, než sedět doma. Eště je to takové dost živé. Ale jinak, kdy potřebuju, si lehnu, když chcu něco dělat, tak idu dělat a ...vypadáte úplně spokojeně... ale, jo já si nemůžu stěžovat, nemůžu. (smích)

*Jakým způsobem překonáváte potíže, které stáří přináší, co vám pomáhá, co vás drží nad vodou?*

No, já si myslím, že jsem na to už celkem odpověděla. Kontakt, ať už s vírou a s druhýma lidma.



*Které věci považujete ve svém věku za nejdůležitější? No, zdraví (smích) Protože toho si člověk dovede vážit, až něco chybí. Zdraví byste dala na první místo?*

Protože když je člověk zdravý nebo relativně zdravý, tak si může dovolit prakticky všechno. Může si dojit třeba jenom na ten hřbitov, zavzpomínat kolem těch hrobů těch lidí, které jsem znala. Nebo do toho kostela. Nedovedu si to představit, kdybych zůstala ležet doma. To jako...nevím...co bych dělala. Protože když je člověk relativně zdravý, tak přece jenom si může...vždycky se něčím zabaví.

*Také je samostatný, není odkázaný na pomoc druhých, to je asi také důležitá věc...*

Ano. A máte potom radost z té vykonané práce, když se vám něco povede nebo když uděláte druhému radost. Jo, je to takové...říkám tak jak dneska s tou sousedkou...ta byla překvapená a mně to udělalo taky radost, že jsem jí to vlastně připomněla...kdy mně pomohla. Ono někdy opravdu někdy stačí slovo.

*A myslíte, i kdyby člověk zůstal třeba úplně ležet a byl bezmocný, mohl by i potom prožívat stáří pokojně, tak nějak klidně, nebo by to byla závažná překážka?*

No...kdyby neměl žádnou víru, jo, tak by to asi těžko snášel. Ale tím, že se má člověk kam obrátit, že ví, že aspoň občas někdo za ním přijde, že třeba to společenství na něj myslí nebo...doplňuje, tak je to velké plus. Že já třeba, když jsem byla tak dlouho měla nohu v sádře, tak mi třeba hodně pomohlo, když holky přišly a vytáhly jsme staré fotky. Že se zavzpomínalo a teď holky, i když jsou velký rozdíl od sebe – 15 roků – Marcela si pamatovala něco jiného než Verunka a tak nějak měly radost, když jsem třeba vykládala něco z té širší rodiny, co jsem slýchala od rodičů. Hlavně od stařenky, protože rodičů jsme my málo užili. *Byli moc zaměstnaní...* Ano.

*Dá se říct, kdybychom to shrnuly, že i kdyby člověk to zdraví ztratil, ale měl kolem sebe své blízké a měl víru, neznamená to zoufalství... Neznamená.*

*Může člověk udělat něco proto, aby se ve stáří cítil dobře? Co byste poradila ostatním, co by měli dělat, aby se cítili dobře? Vy vypadáte tak docela spokojeně...*

Když má člověk čisté svědomí, tak se může cítit aj spokojeně. *Čisté svědomí myslíte, že je důležité...*

Každý je chybný, každý chybu udělá. Ale je rozdíl, jestli ji udělám nevědomky nebo vědomě.

*A také možná, jak s ní naloží?*

Ano, protože když si uvědomím, že jsem tu chybu udělala, tak se snažím tu chybu napravit.

*Asi když člověk žije v nějakém neodpuštění, v nějakém nedobrém vztahu s někým ...*

To otravuje člověka. Nějaká ta zášť a závist a ...

*Takže byste poradila, aby v sobě nenechali žádnou zášť... Ne.*

*Ted' mám pro vás nabídku (úsměv). Kdybyste si mohla vybrat tři přání, co byste si přála?*

Aby to bylo tak, jak to je aspoň. Ať už zdravotní stav, ať ty vztahy mezi rodinou, mezi blízkými, známými. .... No a samozřejmě zdraví.

*Takže dobré vztahy, zdraví, ještě máte jedno přání. (smích obou)*

Člověk myslí na rodinu, na vnučky, aby malá zdárně rostla k radosti nás všech. No, Alenka ta dělá poslední rok stavebku, takže aby jí to vyšlo, aby našla práci. Tak nějak člověk prostě (smích) už se obrací k těm mladým.

*Třetí přání věnujete nebo zaměříte na to, aby se dařilo dobře vašim vnučkám a vašim blízkým.*

*Kdybyste mohla něco změnit na svém životě, kdybyste se mohla vrátit v čase a něco změnit, něco udělat jinak, co by to bylo?*

Asi bych trochu jinak uvažovala. Když jsem se poprvé vdávala. Protože jak je člověk mladý a zamilovaný, tak opravdu nevidí, neslyší. Ale kdybych si to tenkrát dokázala přiznat, tak ... asi jsem tak nemusela dopadnout, jak jsem dopadla. To manželství se nepovedlo... No, protože ten život byl krutý. Nerada na to vzpomínám. ... *Nebudeme to jítřit, aby vás to zbytečně nebolelo...*

Já vám řeknu takovou perličku. Když jsem čekala potom, po delší době Moniku, a před manželovou babičkou jsem řekla, že jsem v jiném stavu, její reakce byla: Stejně ti to zdechne.

*To je kruté...* Takže nerada na to vzpomínám..... To s Jožkou (druhý manžel) to bylo něco úplně jiného. Ten... jedno je fakt, že si ho našla Monika (dcera)... ano, ona si ho dovedla domů a řekla mi: Mami, že je to taťka. Ona mňa má rád. *Opravdu? Takto vám to pověděla? (smích)*

Ano, A je pravda, že on opravdu nikdy nedal najevo, že to není jeho děcko. A vždycky, když sa nám podařilo něco třeba levnějšího koupit nebo prostě sehnat, tak to bylo jeho: Máš aj pro Moniku? Takže tam ty vztahy byly teda úžasné. *A tam dál už byste potom nic neměnila? To už bylo hezké?*

No to víte, že všude něco přijde, ale prostě vždycky, když třeba se mi něco nelíbilo, tak jsem si na toto vzpomněla. A tím padlo všecko. Že jsem si musela uvědomit, že v jádru špatný není, že se k těm holkám a vlastně i ke mně choval velice dobře.

*Člověk si jinak váží věci, když má za sebou nějakou těžkou zkušenost. Ano, přesně tak. Že si člověk vážil i těch drobností.*

*Poslední otázka: Co ještě od života očekáváte?*

(smích) Ono člověk by měl plány, ale musí si uvědomit, že prostě .... má nějaký věk, určitý, že na všecko nestačím. Letos jsem chtěla měnit okna. Měla jsem jiné opravy a starosti jiné, takže k tomu nedošlo. Musím došetřit zase, v plánu to mám...

*Takže máte v plánu opravy na domě, to byste chtěla zvládnout. A jinak ještě?*

Pokud by mně zdraví sloužilo, tak bych chtěla ještě dceři pomoci, tak nějak tam u ni se cítím trochu dlužná. (smích)

*Ještě se zeptám jinak. Lidé nevěřící vnímají smrt jako konec života. Vnímáte to vy jinak?*

Já nevím, jak bych na to odpověděla. Možná že když člověk umírá úplně sám v cizím prostředí, že myslí jinak než já, já nevím. Ale víte, já jsem bohužel měla tu možnost, že jsem byla do posledních chvil u obou brášek. Čili oba dva jsem držela za ruku. A viděla jsem u nich, že prostě to cítí, že nejsou sami. Takže ...to až nadejde ten můj čas, tak bych byla taky šťastná, kdyby u mě někdo byl. I ten druhý brácha žil sám, byl od nás poměrně daleko, ale přesto na telefonu jsme byli každý týden. Pokud něco potřeboval, když to trošičku šlo, tak jsem tam jela. manžel nikdy neřek, že utracím nebo že jeho nechám doma a sama si odjedu. Vždycky to bral tak, že prostě je to třeba. Měl pochopení. Měl.

*Chtěla byste ještě něco zdůraznit, něco z toho o čem jsme mluvily, nebo byste chtěla třeba něco zeptat...*

(smích) Já nevím. Prozatím jsem klidná, jsem spokojená. Dokud můžu kolem sebe všechno udělat, a dokud člověk má přátele a necítí se sám. Ráda idu mezi lidi a mám ráda taky svůj klid doma. Takže prozatím mně to vyhovuje. .... K holkám může jít kdykoliv... Ony přijdou taky kdykoliv.

*Vztahy považujete za hodně důležité.*

Hodně důležité. Nějaké zlosti, nebo nějakou závist.... Prostě když vidím, že o mě nestojí, tak o mě nestojí. Přejdou kolem toho člověka a je to. Myslím si svoje. Že se nikde nevnuču, kde o mě nestojí. Vždycky si říkám, že ten člověk na to taky jednou přijde, že bude potřebovat druhé.

*Děkuju za Váš čas i povídání.*

## **Respondent č. 2**

*Moje první otázka: jak jste se dostala k víře?*

(váhání) To je složité, to nevím, jestli jste se na to měla ptát. Moji rodiče byli silní katolíci – úžasně věřící, nejenom maminka, ale i tatínek. Z té maminičiny strany se to dostalo daleko ke všem těm jejich sestrám, kde jedna byla i řeholní sestrou. Mám na obrázku. Tak – vám ho můžu ukázat – tady mám všechny ty svoje milé – tak toto je ta moje teta, která byla řeholní sestrou. A zemřela teprve vloni. A toto je maminka... no a celá ta rodina byla velice věřící, maminka to nesla za tatínkem, když se provdala, že ale i oni byli prostě na až tak ... skoro bych řekla v té jejich rodině –

maminčiné, to bylo až tak trochu... (hledá slova) řekla bych přehnané. Maminka si to donesla to té druhé dědiny, ale všechno bylo v pořádku. Babička byla věřící, tatínek chodíval, od malička mne nosíval na ramenách do kostela, a to bylo hodně daleko, to vždycky tak přes hodinku se chodívalo lesem. A já to v té své jedné kronice píši, že tatínek mne nosil celou tu dobu, dokud jsem byla maličká a jak potom jsem trošku běhala, tak potom jezdil na kole do druhého kostela, protože tam měl možnost se setkat se svými kamarádama a já jsem chodila s maminkou – už za ruku mně vodila. Potom jsem měla kamarádky, které byly všechny věřící, s těma jsem chodívala jako do kostela. Ten jeden čas, v takové pubertě jsme se dívali, kteří kluci tam chodí, to jsme sledovaly z několika důvodů, že chodily do toho kostela. Vždycky jsme se strojily do toho kostela a tehdy nebylo s čím se parádit. *Tak jste musely být vynalézavé...*

Já jsem potom jezdila sem, tady jsem byla několikrát, jenže tady byl staříček – všichni jeho předkové, to byl tady evangelický rod a já jsem zjistila, že jako katolička, že si to musím rozmyslet pořádně. Nehledě k tomu, že maminka to strašně těžko nesla, i tatínek...

Protože nakonec jsem se musela vdávat, tak se nedalo nic dělat, já jsem ... no dalo, ale tenkrát to nebylo zvykem, tak já jsem nakonec přestoupila, k veliké žalosti všech těch tetiček – maminka pocházela ze 7 sester, ony dycky přišly za maminkou, tak říkaly: až se budeš vdávat, všechny mně slibovaly, jenže potom se se mnou zneprátelily, všichni to tak nějak těžko nesli, i celá dědina dokonce. No, tak nakonec jsem se sem takhle dostala, Ale to chci říct: že sem u nás vyrůstala v takové družné .... i v té rodině naší, že všechno bylo dobré, takové spokojené, já tam někde píši „domek plný takové spokojenosti, klidu, vyrovnanosti, plný práce ale ta spokojenost tam byla.“ No teď z toho všeho jsem naráz přišla sem, byla jsem tady tak nějak úplně sama, protože manžel musel za svojí práci, že... a tak to bylo hodně těžké. Já jsem třeba pro ty malé děcka neměla ani máslo ani mléko, vůbec nic. A tady z dědiny nám lidi nosili v noci trochu mléka většinou nebo byly ty potravinové lístky a tak někdo nám dal ty lístky na to máslo nebo na něco a maminka mně pravidelně posílala též ty lístky a tak to došlo až k temu stěhování, protože oni chtěli z tohoto domu udělat vývažovnu pro družstevníky. A tak za každou cenu ty místní soudruzi chtěli, abychom se vystěhovali a tak nakonec se za nás postavila dědina, třeba říkali o tom, že byl kostel, a oni si udělali svoji schůzi, aby se odhlasovalo, že se musíme vystěhovat, že si to obec přeje. A lidé nešli do kostela a postavili se za nás a tím, že nás hodně zachránili. A teď vám můžu říct něco k té víře. Staříček i stařenka byli věřící, celý ten rod, všichni ti předkové před tím, to jsou o tem paměti takové, to vám potom všechno můžu ukázat, tak se tady scházeli lidé, chodil sem pan farář a já jsem chodila do kostela. Snažila jsem se opravdu – manžel hrával na varhany – já jsem sedávala vzadu u varhan a poslouchala jsem varhany a snažila jsem se učit ty nové písničky, poslouchala jsem kazatele, vnímala jsem každé slovíčko, jsem si to sama v sobě chtěla tak nějak sama sebe přesvědčit, že jsem nezhřešila, (dojetí) když jsem přestoupila, že věřím v toho samého Boha, v kterého jsem věřila, Bylo to hrozně těžké. Jednak pan farář míval většinou kázání ze SZ, takové trochu složité, nebyla

jsem na to zvyklá a přišla jsem domů a staříček, když byl v kostele – on ho neměl rád, pana faráře – a vždycky prostě měl nějaké výtky, vždycky prostě i v kázání se mu nelíbilo mnohé a tak jsem nevěděla kolikrát co si mám myslet, protože jsem byla úplně z toho tak nějak rozložená, protože jsem nevěděla co si mám o tom myslet – mohla jsem tomu věřit nebo jsem se snažila o to a tak doma jsem slyšela ten názor zase jiný. Opravdu to bylo těžké ty začátky, ale velice jsem byla vděčná manželovi, oni byli všichni zpěváci, tady vedl ten sbor pěvecký a chodívalo se na pohřby, chodívalo se na svatby a manžel mne začal brát sebou a tím jsem se dostala mezi ty mladší lidi, protože jinak jsem tady nikoho neměla, vůbec. A v těch 50. letech, vlastně to souvisí s tím, kolikrát i když jsem tady se sousedkama mluvila, když viděli třeba že ide zdaleka některý soudruh, tak radši utekli, báli se mluvit. A tak jsem se dostala mezi ty věřící a to mně opravdu velice pomohlo. Chodívala jsem s nima na ty pohřby, manžel to tenkrát vedl všechno, a i ty sbory na Vánoce, Velikonoce bývaly velice pěkné a už jsem prostě měla s kým si povykládat.

*Ty začátky, jak popisujete, to muselo být hodně těžké.*

Bylo, já jsem hodně zpytovala svědomí, to byly chvíle hodně těžké a já jsem právě zpytovala svědomí, jsem si říkala, jestli mně Pánbíček trestá za to, že jsem přestoupila, že jsem vlastně ublížila těm našim, že to těžko nesli. No, bylo to takové zlé. Ale potom maminka tady byla, dokonce byla se mnou i v kostele, ona sice potom si neodpustila a běžela potom ještě do katolického a dokonce ta tetička ta tady byla taky a ta si s manželem tak povykládala! Teď on jí ukazoval všechny ty staré knihy, ty kancionály, to se na to někdy musíte přijít podívat... tak ona ho potom měla velice ráda. Několikrát jsme se potom ještě sešli s ní, když potom manžel umřel ale, já už jsem potom za ní jezdívala, nikdy mně nic nevyčítala a byly jsme takové jako kamarádky velice. Ona byla nejmladší z těch maminčiných sester, vloni zemřela. Tak myslím, že jsem se s tím musela tak nějak sama vyrovnat – s pomocí Boží to potom unést. Horší potom bylo, když zemřel syn – to bylo velice zlé – to se nedá tak nějak zapomenout – to se člověk tak nějak s tím vyrovná, smíří, ale aby zapomněl, to se nedá. Tak nevím, jestli je to k jedné otázce.

*Ta druhá s tím hodně souvisí: co pro vás znamená návštěva bohoslužeb nebo jiných církevních shromáždění?*

No, chodím velice ráda, až se mi z toho stal zvyk, ale já myslím, že to je dobrý zvyk. I na ty biblické hodiny – velice mne to zajímá všechno. Chodím ráda, jenom si říkám, aby Pánbíček mi dal, abych mohla ještě nějakou chvíli to vydržet.

*To je asi ten moment, když člověk se dostane mezi lidi sobě blízké...*

Ano, to je i takový společenský moment to setkání, že ... Já je všechny znám velice dlouho a vždycky jsme prostě měli ty vztahy takové pěkné a takže člověk už rád...

*Jak se cítíte ve svém věku? Jako zdravotně? Vůbec...*

Já bych řekla, že dobře, když by to nebyla horší. Bolí mne sice koleno, to je fakt, a začíná bolet čím dál víc, ale s tím se musím tak nějak smířit, protože to lepší nebude, a tak si říkám zaplať Pán Bůh, že je to takové, že třeba nemusím ležet, že si všechno udělám, vyperu, uvařím – a to si peru v rukách, ale jenom takové ty drobnosti, uklízím si, všechno si dělám, ale okna mi umývá dcera. Ale vloni jsem ještě umývala. Na zahrádce si dělám, měla jsem takový záhon veliký, měla jsem tam rajčata, cukety – krásné. Na balkóně mám pytle a tam mám též rajčata, papriky jsem měla a ty muškáty aby mně tam krásně kvetly – jsem je včera ostříhala, už byly takové odkvetlé a zaschlé. Tak to nesu všechno dobře, protože si říkám dokud... i to společenství mi hodně dává, dokud se můžu s něma scházet, s děvčatama, teď chodíváme do té hospody.

*To je hezké, když to tak povíte – chodíte spolu do hospody s děvčatama.* Nevím jestli jste četla ten článku jak jsem napsala - jak chodíme do hospody. Tenkrát to bylo o tom, jak pan farář nám vykládal o tem panu farářovi co si zmýlil to víno se slivovicí. A ten jeden článek tam mám o tom, jak děda přišel na návštěvu, ale on tam trvale chodil a teď ty robky pekly vdolky a on si na svoje místo sednul, jenomže si nevšimnul, že si sedl do hrušek. A teď ony počítaly a počítaly, nemohly se dopočítat a teď jako to ... a potom dědu umývaly. A tak když to vykládá některá z těch děvčat, tak je dobré to nějak zaznamenat. A tak mám pořád plno práce, pořád co dělat. A tak myslím – nebo jestli k tomu máte ještě nějakou otázku – že to stáří není tak tragické. Že se musí člověk s určitými věcmi vyrovnat, ale že je takový, řekla bych, svobodnější. Že si říká no jistě, to nemůžu, to nemůžu, ale musím si uvědomit, že na to mám nárok. A řekla bych, že v tom životě, že se to stáří nechá srovnat s tím mládím. Ten střed, ten je těžký kolikrát, to je práce, starosti a zas práce, že? A když potom je člověk svobodný od té práce a může si dělat, co chce, může si řekněme ... kolikrát na to hřešit, může si říct: no jsem stará, no tak ať to berou ostatní také tak. No v tem mládí je člověk též takový volný, svobodný, též si dělá, co chce.

*Moc hezké, děkuju za tuhle odpověď. ... Teď to asi souvisí s tím, co jste povídala: jakým způsobem překonáváte ledajaké problémy, které stáří přináší? Co vám pomáhá?*

No, stáří..., stáří... Já bych byla se svým stářím celkem spokojená, až na to potíže ... (přemýšlí) zdravotní někdy, ale není to tak zlé. To já myslím, že každý si na ledacos neříká, že... tak to tak tragicky neberu, ale .... Jak to tam máte?

*Jakým způsobem překonáváte problémy stáří, co vám pomáhá? Co mně někdy trápí – to moje okolí. Ale zase si musím říct, těžko člověk předělá člověka, jestli je člověk zajedno vychovaný jinak, jestli prostě nevěří a má z toho spíš takový... bere to tak nějak lehkovážně a raduje se z toho, že ten druhý se třeba souží, tak... to mně někdy tak jako trápí, ale musí se člověk smířit s tím, že jsme každý jiný. Že... to tak nějak nejde předělat druhého člověka *Jedině sám sebe, člověk může... někam posunovat...* A právě to je dobré, zkoušet to tím dobrým postojem, Já jsem aspoň ... se mně to*

tak vrací, no ne, v dobrém, že to nemusím nést tak nějak... že mně to nebolí tak... A co mně to přináší? Nebo jak?

*Co vás drží nad vodou nebo co je pro vás pomoc v těch potížích všelijakých....*

No, já bych řekla, že taková ta... ta víra, že se člověk má na koho obrátit, na koho spolehnout a i když přijde to nejhorší, že i s tím se může obrátit a vyrovnávat se s tím. Že třeba přijdou opravdu i ty zlé zkoušky, no a že to člověk by neměl brát ... no, v našich letech můžete dneska být a zítra né .. no a tak s tím počítat a tak nějak se připravovat s radostí, bych řekla, protože, kdyby to člověk nesl nějak těžce, že třeba přijde nemoc a .. no, už se musí člověk opravdu tak nějak odevzdat do těch Božích rukou, jak se říká *Takže dá se říct, že víra je to důležité pro vás, co vám pomáhá, co vás drží* Jistě, moc, ano.

*A které věci považujete ve svém věku za nejdůležitější?*

Které věci... aby ti moji nejbližší, aby byli zdraví, abych těch kroků, které dělají, aby těch špatných bylo málo. Co nejméně. Aby jim Pán Bůh dával zdraví.

*Takže to nejdůležitější jsou pro vás ti blízcí, dá se to tak povědět? Jejich život, jejich budoucnost, to jak se jim bude dařit ...*Člověk ke stáru zjistí, že třeba - no jsou na tom lidé zle, to já vím, - ale člověk nakonec zjistí, že je tak malicherné lpět třeba na nějakých těch věcech, na těch penězích a na to všem...

*A může člověk udělat něco pro to, aby se ve stáří cítil dobře? Co byste třeba poradila ostatním?*

Aby si zachovávali čisté srdce, takové čisté svědomí, aby prostě to co dělají, aby dělali vždycky s dobrým úmyslem, aby za tím vším nestálo... – kolikrát se stane, že by člověk se rád díval na toho, který vám ubližuje, aby se mu stalo něco zlého... ale varovat se toho, protože ono se kolikrát člověku vrací, že... A mít takové čisté svědomí, sám u sebe, v sobě mít čistotu takovou, to vám dává úžasné moc. I když cítíte z té druhé strany třeba ... tak nějak... tak to brát spíš s pochopením... *Shovívavě možná, velmi pozoruhodná odpověď.*

*Ted' mám pro vás takovou nabídku, jako v pohádce. Kdybyste mohla mít 3 přání, co byste si přála?*

Co bych si přála? Jedno přání se mi teď splnilo – že jsem se dostala domů. Druhé přání, že se nám narodila holčička zdravá, krásná, - to bylo velké přání. Přála bych jí všechno dobré.

*Že i ta přání, zdá se, směřujete opět na své blízké... Ano Ani ne nic pro sebe, ale myslíte na ně, jak jim se bude dařit*

No, ano, protože já co mám, to mi úplně stačí a s tím bych vystačila do doby, než si mně Pán Bůh vezme. Nerada bych byla někomu na obtíž, to je fakt, ale jinak se s tím tak nějak člověk musí vyrovnat.

*Tak to dáme jako 4. přání, abyste si uchovala soběstačnost... Ještě jedna taková drobnější otázka: jak jste vnímala odchod do důchodu?*

Téžko, já jsem potom – bylo 40 pracovnic podomáckých a já jsem pro ně připravovala práci. Já jsem byla tady jako skladová účetní potom. Ale měla jsem to všechno tady doma, měli jsme tady velké prostory pro sklad a tak ty děvčata měly malé děti. Já jsem někdy nachystala až 8 metrů vlny na měsíc. Protože ony si ty děvčata braly – ony když pracovaly na těch pletacích strojích tak ony to nemohly z těch přaden to dělat, to by si byly musely doma přemotávat a bylo by to náročné na hodiny a tak jsem to všechno tady dělala, přemotávala, měla jsem na to stroje, a vydávala jsem to v cívkách. A v těch cívkách ony už mohly na těch pletacích strojích s tím manipulovat. No a tak dělal jsem to ráda, ale stejně jsem dělala nějakou dobu přes, celých 30 roků jsem tam byla. Loučili jsme se pak vesele a všechno bylo dobré, jenom jsem si pořád říkala, co já budu dělat, ačkoliv při záhumence bylo pořád práce. No ale začalo to navrchu u XY, ona paní XY pekla vdolky, a tak měla kolikrát takové zakázky a chtěla, abychom jí chodily pomáhat. Tak já jsem jí tam kolikrát chodila pomoci... prostě se to dověděly další, že to bylo výborné, tak přišli další a tím to začalo a potom jsem to začala dělat doma. A tak jsem začala péct sama, jenže ... dělala jsem to, jak se říká: poctivě... A nebyla to ani drahé pro ty, kdo si přišli, takže si někteří zvykli aj s dortama aj cukroví. Pro ně to bylo jednoduché, to já dneska vidím sama, protože si ráda nechám upéct, že.. A tak jsem pekla a pekla a teď ono se mi to tak rozrostlo, že jsem třeba pekla, jak jsou ty veliké krabice, tak 12 těch krabic si brali na jednu tu, jo... a už jsem měla zase další a to bylo třeba 24 nebo 25 druhů. No, však to mám kdesi aj vyfocené. Takže jsem přešla z práce do práce, byla jsem spokojená. K tomu musí člověk mít aj takový vztah, protože to jinak by se nedalo, to je taková nimravá práce. To se všelijak zdobilo, to se růžičky všelijak dělaly a já nevím co všechno,, no a já jsem to pravdu dělal ráda, kolikrát dóó noci, no a skončila jsem s tím, není to dlouho, myslím ze dva ze tři roky. No a eště teď mně kolikrát někdo volá od branky: měla jsem od vás cukroví, mohla byste mně zase upéct? Říkám, už nemůžu, nemůžu stát na nohách...

*Takže to pro vás nebyla žádná dramatická změna ten důchod, protože jste si hned našla něco jiného, čím jste vyplnila čas a cítila se užitečná... Přitom jsem se dycky snažila našim s tou hospodárkou a na to všecko se divím, že chodím.*

*Já mám na vás poslední dvě otázky, jenom se bojím, abyste nebyl unavená z těch otázek. Já rozhodně ne, to spíš vy.*

*Kdybyste mohla něco změnit na svém uplynulém životě, když se podíváte zpátky, co by to bylo? Co byste si přála prožít jinak prožít, třeba...*

No, kdybyste se mně ptala třeba před těma 50 rokama, tak bych vám asi řekla, že bych asi nepřestoupila, protože mně to dlouhý čas tak nějak trápilo, ne tak kvůli sama sobě, ale spíš kvůli rodičům a druhým. Ale všechno se to tak nějak urovnalo, protože dneska už jsou zase jiné náhledy na



to. Maminka potom měla manžela velice ráda, i babička a babička to byl někdo, to nebylo jednoduché... si ji získat. *Manželovi se to povedlo...* Ano, a manžel potom seděl u ní na posteli a teď ona mu to co my sme měly odposlouchané třeba 30x, tak ona mu to zase všechno vykládala, a tak byla spokojená, že ji poslouchá. Měla 87 roků, když umřela, tož dycky říkám Pánbíčkoví, že bych se taky tak chtěla dožít.

*Takže to je ta otázka víry nebo spíš přestupu z katolického vyznání na evangelické.*

No, protože dlouho jsem si nevěděla sama se sebou rady. Oni i to všecko, ty 50-té roky k tomu přispívaly, protože člověk viděl takovou skutečnou nenávist některých lidí a vztahovala se na všechny nás, i když já jsem s tím neměla co dělat. To bylo hodně těžké.

*A nic jiného vás nenapadá, co byste chtěla prožít jinak..* No, asi bych se v žádném případě nevdala tak daleko. Protože já jsem s tím byla velice spojená s tím domovem. A dokud jsem mohla, i s tím Trabantem jsem jezdila, ještě do loňska.

*Co ještě očekáváte od života*

Trošičku toho zdraví ☺ a jinak si Pán Bůh řídí všechno. *Takže spoléháte na Něho...* Ano. Zaplat' Pán Bůh, že jsem se mohla toho věku dožít, protože maminka zemřela v 80ti a tak já jsem s tím tak nějak počítala taky, protože ta moje druhá babička z mamčiné strany, taky umřela v 80ti. Byla též na srdíčko a potom že to bylo odpoledne, že šla ven a říkala temu svému synovi, že se jde rozloučit s kytičkami, že asi dneska umře. A ona opravdu do večera umřela, též v 80ti letech, maminka taky v 80ti letech, tak já jsem se v 80ti letech připravovala kdy umřu. A tak vydržela jsem do dneška a jsem za to vděčná Pánu Bohu.

*Pán Bůh to naplánoval trochu jinak pro vás než pro maminku a pro babičku.* Jistě ví, proč tady jsem. Kdybych tady mohla aspoň ještě něco dobrého udělat.

*A tak to děláte pořád. Chtěla byste se třeba ještě vrátit k něčemu, o čem jsme povídaly? Já jsem své otázky vyčerpala.* Nevím... .. dlouhé přemýšlení. Teď i to naše společenství, které míváme, si toho vážím. Teď třeba i ti XY mně berou do toho kostela, že se na to můžu spolehnout. A WY zase na tu biblickou. Já jsem říkala paní WY, já mám krátkou ruku, já nemůžu dostat na tu záchytku, já tam nevlezu, tak mne pan WY vyzdvihoval. Jenže já jsem si dala nohu přes nohu a on mne nemohl – nemohla jsem ani tam ani zpátky – a tak teď vozí sebou takovou židličku, já si na to vždycky stoupnu a hned jsem tam, na sedadle. Takže paní WY je obětavá, že vozí v kufru ještě židličku a pan WY mi ji přistaví a to jsem tam jak blesk a sježu taky potom velice rychle, to už mně ide. Eště se přitom vždycky zasmějeme.

*Já vám přeci jen přidám ještě jednu, ale už opravdu poslední otázku: jestli si nějak plánujete den.*

Já si to vůbec nedovedu ani představit, že to budete poslouchat, toť to. *Budu se tím hódně zabývat, pitvat, kódovat, a nadále s tím pracovat* Vidíte, to mně vůbec nepřišlo na mysl, že to myslíte vážně. Takže na co jste se to teď ještě ptala? *Jestli si nějak plánujete den... čas..*

Jo, si říkám: to si udělám dneska, to si udělám.. Včera jsem si říkala – ostříhám si muškáty, ráno vždycky si беру léky, potom si chvilenu odpočinu a potom ještě jdu se podívat na ty svoje písemnosti. XY říká: seš jak Božka Němcová ☺ ☺A ráda bych v tem ještě pokračovala – napsat tu dobu, ty 50-tá léta. O mamince, zase těm neteřím od sestry jsem slíbila, že napíšu něco o mamince eště, též to nemám, takže já mám toliké práce v plánu eště..A teď mně trochu zlobí oči, ani ve zpěvníku nevidím, když se zpívá, ala pan farář dává pěkné ty písne, takže to znám, Tak doufám, že to přejde a že budu ještě něco psát .. (hledá) .. všade, kde se podíváte, tak najdete papírek popsany... *Každý papírek, který potkáte, tak popíšete...* Toť to mám, to vám aj možu dát, to je takové povídání - to je cestopis, jak jsme byli teď v těch Čechách. *A vy píšete i na počítači?* Ne, počítač sice mám, ale eště mně to nenaučili.

*Rozhovor pokračuje mimo diktafon i mimo téma.*

### Respondent č. 3

*Jak jste se dostala k víře?*

No, to je úplně jednoduché - já jsem se narodila ve věřící rodině, a tak jak jsme se učili mluvit a vnímat, tak jsme to vnímali, protože moji rodiče žili z víry, tak nám to předávali. Takže toto bylo takové samozřejmé.

*Takže to šlo od malička ... A co pro vás víra znamená ?*

No, tak je to pevná opora v životě, člověk ví, že se má o koho opřít a na koho spoléhat, je to taková jistota

*A co pro vás znamená návštěva bohoslužeb nebo jiných shromáždění ve sboru?*

Těším se na bohoslužby a vždycky tam něco uslyším, to co mně osloví a naplňuje mne to i radostí.

*A co ti lidé, které tam potkáváte – je to pro vás také důležité?*

Je, je. Jistěže to je. Já zase nejsem až tak společenský typ, ale cítím, že to společenství je důležité a nakonec ho potřebuju i já, a potřebují to lidé kolem mě. Vidím, že to potřebují a tak člověk neje-nom přijímá, ale i snad i rozdává něco.

*Určitě, to nepochybně, ☺ ☺*

*A jak se cítíte ve svém věku?*

No tak, já když se dívám kolem sebe, tak si pořád myslím, že ještě dobře, že ještě mám ten dar, že se můžu pohybovat a dělat to, co dělám, takže si nemůžu stěžovat.

*A kdybyste třeba srovnala mládí a střední věk... dalo by se říct, kdy to bylo lepší, kdy horší..*

*nebo jestli teď je to lepší, než to bylo v mládí ...*

Tak, ono to mládí nebylo jednoduché, to bylo dost složité, protože my sme vyrůstali v pěkné rodině a rodiče nás měli rádi, takže to bylo dobré, ale museli sme pracovat, museli sme hodně pomáhat a teď se to všechno mísilo, že nebylo času na hraní, opravdu, my sme museli si své povinnosti plnit a do školy sme to měli daleko a to sme museli i to učení nějak skloubit s tou prací doma, takže to bylo hodně složité. Když jsem potom nastoupila do zaměstnání, tak to bylo také složité, protože někdy jsem jela unavená po celodenní práci na noční. Anebo dopoledne na poli a pak se honem uvařilo a na odpolední směnu, pracovala jsem na 3 směny po maturitě, takže to bylo takové dost náročné. Takže opravdu jsme neměli času na sebe a i dovolenou, kterou sme měli, tak se počítalo, že ju věnujeme práci na poli. Takže to nebylo jednoduché, no a pak ten třetí věk taky – nebylo to jednoduché, no ale myslím, že Pán Bůh mi dal... dostala jsem velký dar ve svém manželovi ..... a to sem, člověk si až říkal, že si nezasloužil, ... Když jsem se sem přivedla, tak je pravda, že sem sice nestrádala, ale po té stránce, že sem tady neměla přátele, ... sem se přivedla do rodiny, kde mně teplo přijali a snažili se mně pomáhat, takže ... také to nebylo jednoduché třeba s manželovou maminkou, s kterou jsme tady bydleli vedle a ona byla osobnost, velmi silná osobnost, ona měla takovou moudrost, velikou, životní a přirozenou inteligenci ženy v domácnosti .... takže ji všichni poslouchali ... a já jsem přeci jenom byla z jiného těsta, trochu, takže se to někdy trošku... ale vždycky jsme se domluvily nakonec ... Někdy to bylo takové.... ale ... ale ... myslím si – věděla jsem, že mě má ráda při tom všem... *jste cítila?* ... no, takže někdy to bylo takové těžší, ale když se na to člověk dívá s odstupem, tak asi taky jsem vždycky neměla pravdu já.. (lehký smích) ... bylo to různé. Ona to ze svého pohledu myslela dobře. Viděla sem, že ona to myslí dobře, takže ... to takové bylo, no ale tak.. myslím si, že to bylo - ten střední věk ... pak když sme to prožívali s tema dětma a to všechno, že to bylo pěkné velice. Krásné období bylo, když kluci dorůstali a když si vodili kamarády, tak my sme tím žili ... To bylo opravdu takové šťastné období. Nejakých problémů sme s něma neměli a měli sme tady věčně plná barák a někdy to tady hučelo, ... no ... nemůžu, nemůžu říct, že bych se měla hůř..

*Vy jste byla celoživotně taková spokojená, díky tomu, že jste měla vždycky nějakou oporu kolem sebe lidí, kteří vás měli rádi...*

Byly různé těžší období, že... když třeba manžel byl nemocný a kolikrát třeba vážně nemocný, kdy to opravdu vypadalo špatně... no ale tak.. díky Pánu Bohu jsme to všechno překonali

*Co se pro vás změnilo odchodem do důchodu? Vy jste pracovala v tom třísměnném provozu...*

No, dlouho potom jsem pracovala ještě coby důchodce, částečně ... Ještě dlouho, skoro 10 roků jsem pracovala celkem jako důchodkyně, ale né tak ... ze začátku jenom když bylo potřeba tak třeba 5-6 směn za měsíc a potom ke konci tak do poloviny úvazku. No a myslela jsem si, že to bude těžké přestat, člověk si to vůbec nedovedl představit, ale pak jsem se rozhodla ze dne na den, a když jsem měla smlouvu na další rok, tak jsem ještě v lednu pracovala, ale pak jsem se rozhodla ze dne na den, že teda skončím a nic se nestalo, povinností se nahrnulo tolik všelijakých, že mně to ani vůbec nepřišlo.

*... jestli to znamenalo nějakou úlevu třeba..?*

No, částečně asi jo, protože to bylo náročné psychicky v té práci, a už mně to hodně unavovalo. I psychicky i fyzicky, takže..

*Když jste skončila, tak jste měla zase doma jiné...*

Měla jsem jiné povinnosti, to tenkrát bylo, to ... to jsem jezdila hlídat nejdřív jedno dítě, pak dvě děti.. a pak tři děti... *Takže jste byla babička z povolání.. ☺*

*Jaké má podle vás stáří přednosti a jaké nevýhody. Co vás těší a co vás naopak trápí. Dá se tam něco vysledovat?*

Já nevím, člověk trošku přeci jenom se dívá na určité věci s nadhledem, takže ho ledacos už tak netrápí... Dokáže si přijmout, že něco je prkotina a něco je důležité... Ono to třeba ten mladý člověk ví, ale nedokáže to přijmout jako za své. ... na tak nevím... No, svým způsobem je to i takové... osvobození od těch povinností, protože člověk je přece jen takový klidnější, ono to nebylo jednoduché, když člověk odpovědnost v té práci, tak jsem se i v noci budila, člověk... prostě najednou jsem se probudila z tvrdého spánku a jakoby to všechno probíhalo v mozku všechno, celý ten den, a pak tam byla nějaká zarážka, nevědomá, teď jsem se probudila a teď „ty jsi neudělala to a to“: Tak to se mně stávalo.

*To se stává zodpovědným lidem...*

Ale, že prostě ... věc, kterou jsem třeba zapoměla, ale z toho snu jsem prostě jsem se probudila rázem, že to nebo ono jsem .. někde něco nenapsala, nebo něco, prostě různě. Anebo jsem třeba... ze začátku to ještě bylo, tak to už jsem potom zase už byla mnoho let poté, ... třeba si v noci vzpomněla, že jsem něco zapoměla ze školy důležitého a teď jsem si v mozku opakovala jak to je. Třeba (smích)... jsem se probudila a teď jsem si říkala: no, já jsem zapoměla, jak se určují krevní skupiny. A teď to tam je složité s těma protilátkama, s těma znakama na krvinkách a v té plazmě .. smích a teď já „jak to je, jak se to.. tak jak se dělá ta zkouška, jak se to dělá.. a teď jsem nad tím v noci přemýšlela, jak že to je... ☺... člověk se probudil s hrůzou, že to zapomě! .. smích.. No a takové věci mně přestaly trápit a svým způsobem volná hlava a tak člověk nakonec když se nad něčím trápí, třeba nad těmi dětmi, vnoučaty, tak si řeknu „no tak, sou rodiče, ať se trápí rodiče..“

*Vy jste se trápili nad svými dětma.*

I když to člověkovu samozřejmě nedá.. je to svým způsobem takové ulehčení

*Takže vidíte spíš ty výhody. A nějaké nevýhody byste viděla?*

Nevýhody? No ... já nevím, já si nevzpomínám na nějakou nevýhodu...

*To je vynikající ! ☺*

No tak - po finanční stránce, měli sme víc peněz, ale zase my si na peníze nějak nestěžujeme. Já si myslím, že jako se máme pořád ještě dobře. My nejezdíme nikam na dovolené, protože manžel nikdy ani nechtěl, netoužil, ... No a já kdybych chtěla, tak bych třeba mohla, ale zase je mně líto i peněz.. Ale co jsem si dopřála, už to bude 4 roky letos, tak jsem si dopřála výlet do Izraele... a tak to jako bylo pěkné.

*To je dobře, že jste si ho dopřála....*

Jistě, člověk už není tak pohyblivý, to už nejsem. Už nějaké takové drobné jsou neduhy, no ale člověk si pořád říká - no kdyby to nebylo horší, tak je to pořád ještě dobré. Já nedokážu říct teď momentálně nějakou nevýhodu ... něco, co je vyloženě negativního.

*Tak to je vyloženě dobře, to se máme na co těšit v tom stáří... ☺*

No tak samozřejmě člověka někdy trápí, když odejde někdo dobrý, někdo z blízkých, ... tak člověk si uvědomuje, že jsme taky na řadě.

*Možná můžeme přejít k další otázce: Jakým způsobem překonáváte ty problémy stáří, co vám pomáhá, co vás drží nad vodou... Vy těch nevýhod moc nevidíte, ale když se vyskytnou, tak co vám pomůže*

No... pomůže mně to, když si s manželem řekneme, že jsme na to dva. Že je dobře, dokud jsme ještě dva. ... že je to ohromná výhoda, že na všechno jsme dva. No a pak taky vím, že když by něco bylo, tak že nás kluci nenechají ve štychu a jsem vděčná za to, že i kdyby byl v nějaké ... prostě špatné situaci jeden z těch tří, tak že ti dva mu pomůžou. Jsou každý jiný, to je pravda, ale přeci jenom, .. člověka to potěší, když řekne jeden – mami, neboj se, kdyby bylo zle, tak my ho nenecháme padnout.

*To je skvělé...*

*Které věci považujete ve svém věku za nejdůležitější?*

No, tak důležité je, aby člověk si pracoval na tom vztahu k Bohu. Aby to nenechával jenom tak prostě, aby mu na tom záleželo, a aby.... Nevím jak to ... Aby v tom byl aktivní... No... aby v tom rostl.

*Může člověk udělat něco pro to, aby se ve stáří cítil dobře? Co byste třeba ostatním poradila co mají dělat, aby se cítili dobře...*

No tak, člověk má... jsou takové odstrašující příklady, né, když se někdo uzavře ... jako v tom svém miniprostředí a nekomunikuje ... nebo zábrany jakési, ale je to důležité pro člověka, aby udržoval vztahy. I když se mu do toho nechce zrovna ... tak, to bych řekla, že je strašně důležité. Já to vidím, že člověk by měl i s tema vnoučatama takový kontakt aby oni viděli zájem o ně, a aby tak jak oni rostou a mění, tak aby člověk jim aspoň v nečem stačil a aby měl o čem si s něma povídat.

*Zajímavé, takže mejlujete.... Já jsem na to strašně analfabet, to jako...Vůbec né, když klidně si dopisujete mejlem..*

Já umím otevřít, přečíst, ... já jsem strašně antitechnický typ.. já když jsem potom nastoupila v tem hospicu, já jsem musela i na počítači... pro mě opravdu jako ..... *A kolik vám bylo tehdy let?*

No tak, ... v jedenašedesáti jsem začala ... na tak zhruba.... protože jsem tam chtěla ostat, tak jsem musela,.. jinak to nešlo...

*Kdybyste si mohla přát 3 přání jako v nějaké pohádce – co by to bylo, co byste si přála?*

No, to 1. přání – co si teda přeju – abysme mohli, dokud jsme tady na světě, to mohli manželem trávit spolu, ve dvou, protože dokud jsme dva, tak je to takové celistvé, ten život.

No, a to druhé – tak to zase nám oběma leží na srdci, ty naše vnoučata. Aby se povedlo těm rodičům jejich, přivést je k Pánu Bohu, tak aby si Pána Boha zamilovali a ... svěřili mu svoje životy...

No a to třetí – abysme se tam všichni jednou v nebi sešli.

*Takže se všechna ta přání týkají vašich blízkých*

No, samozřejmě, kdovíjakých přání byl člověk měl všelijakých, to je taky důležité, abysme mohli žít v míru a takové, že... to je jisté, tak to všechno se vším souvisí.

*I když jsou těžké věci, ale když má člověk kolem sebe blízké lidi, s kterýma si rozumí, tak přece jenom se to jinak snáší. Další otázka – kdybyste mohla něco změnit na svém uplynulém životě, co by to bylo? Nebo jestli je tam něco co byste chtěla třeba prožít jinak...*

No, mrzí mě, že vlastně jsem málo mluvila se svými rodiči, že jsem se nezeptala na různé věci, že sem s nima mohla hovořit víc, že sem jim věnovala málo času... To jsou věci, které mně mrzí, .. jako manželům tatínek, když potom byl sám, tady vedle, tak přišel třeba a my sme přišli z práce a on přišel sem, tak já sem mu uvařila kafe a přemýšlela sem co honem udělat, a do čeho se honem pustit než bude tma, takže to bylo jako takové ... z toho dlouhodobého pohledu zpátky, to mně vždycky mrzelo – to, že se člověk tem rodičům nevěnoval dostatečně, že to chtělo ještě nějak víc

s něma hovořit a pobyt si s nima a zeptat se na různé věci a tak. To mně teda mrzí, no a potom mně mrzí, že i třeba v tom zaměstnání člověk měl víc mluvit o takových těch života důležitých věcech s těma lidma. Samozřejmě, že toho času na to by, o strašně málo, ale že určité příležitosti byly, které sem si byla vědoma, že sem promeškala, že sem měla něco říct a že sem prostě to nedokázala formulovat nebo že sem to neřekla nebo tak... tak to mně mrzelo, no a jinak nevím...

No, tak jako ... mám pocit, když člověk tak jako vidí ten život zpátky, tak že i takové všelijaké ty nezmary, že to všechno prostě nějak mělo smysl.

*A dá se říct, že to, s čím jste nebyla spokojená sama u sebe, co vnímáte z dnešního pohledu, že jste měla udělat jinak... trápí vás to ještě nebo jste to nějak přijala, že jste třeba udělala i nějakou chybu nebo udělala nedobře, nebo že jste nezvládla něco, jak byste si představovala.*

No ono asi, to jako mně trápilo hodně, no ale uvědomuju si, že ta chyba byla i ve mně, že to ... jsem byla takový uzavřená, že kdyby se člověk víc otevřel a byl takový jako svobodnější a nad věcí, tak že by i ty věci a ty vztahy chápal jinak. Že to prostě nebyla jenom vina druhých nebo tak, ale že člověk ... .. ale to je už dáno tím, že ty zkušenosti jsou v životě, že člověk nemůže brát ten život tak jako ... .. no, že musí mít nadhled.

*Někdy ten nadhled v určitém věku chybí a člověk k němu dozraje až...*

A i když si to uvědomuje, tak nedokáže se povznést, nedokáže, i když jako chce, nedokáže se nad to povznést. Smích

*A dostáváme se k poslední otázce – co ještě od života očekáváte?*

No tak, co očekávám... no tak těším s, až ty naše vnoučata vyrostou, no a ... .. je, je pěkné s něma prožívat ty jejich starosti a to jak rostou, jak vyspívají, jak berou rozum, tak na to se těším, že s něma ještě zažijem ledacos ... a tak to bych se chtěl dočkat, jak si povedou v životě.

A jinak nevím, na co se těším, prostě ... musím se učit už tomu, že máme být vděční za každý den, který máme, no a ... těšit se, že prostě ... na ty pěkné chvílky, na to okamžiky které zrovna ten den přijdou.

*Já moc děkuju, a je ještě něco co byste třeba chtěla poznamenat nebo...*

Né, už nic ☺ už mne nenapadá.

*Tak děkuju ☺*

## Respondent č. 4

*Jak jste se dostal k víře?*

Pro mňa to nebylo nějak složité, protože rodiče byli věřící opravdoví věřící, i když ta jejich víra se zdála taková jednoduchá, ale svým životem, tím, že se měli rádi, jsem poznával v rodině, že je to tak dobře, chodil jsem pravidelně na bohoslužby už jako malý kluk, a vždycky když jsem seděl s tatínkem třeba v lavici, v kostele, a on pěkně zpíval, tak jsem si říkal: chtěl bych žít tak dlouho, dokud se nenaučím všechny ty písničky z toho zpěvníku, tak jak to ten tatínek umí. No a pak to pokračoval nějak v mládeži, až nakonec mládež se u nás pomalu, dá se říct úplně ztratila, takže jsem zůstal v mládeži sám a nakonec to vypadalo, že prostě nebudu mít nikoho z vrstevníků, s kým bych si rozuměl. Ale Pán Bůh to zařídil přes velice složité věci a události tak, že jsem se setkal s mládežníky odjinud, kteří mně tak povzbudili ve víře, a s těma se držíme i manželkou až do dnešního dne.

*Pořád udržujete s nima styky..*

Jsou to naši, řekl bych, bližší bratři než je pokrevní rodina. Jsou to naši duchovní bratři, kteří jsou nám duchovně bliž... Samozřejmě že se k nim ještě nabalili další, takže vlastně v tom našem celém seniorátě mám takovou bezva partu, scházíme se na těch setkáních, třeba když má někdo z nás narozeniny. Už nás ubývá, takže když se sejdeme, tak jsme vděční za každý dne, který vůbec můžeme spolu takhle prožít.

*To je skvělé... A co pro vás vůbec víra znamená?*

No, víra jako taková, je pro mě někdy dost těžká, abych obstál v tom směru, že vůbec věřím, že jsem světlem a že mám být světlem, čímž si uvědomuju, že tím světlem kolikrát nejsem, a tím, že mně nese i v těch těžkostech, které v životě jsou, a které člověk musí jako nějak prožít. Ale mám otazník nad tím, jestli ty těžkosti, které jsou v životě, jestli pomáhají tu víru utužit nebo naopak jí někdy pomáhají ublížit. Tak nad tím mám otazník – někdy se mně zdá, že je to tak, někdy se mně zdá, že je to obráceně. No a co pro mě znamená... Největší dar, který jsem dostal v životě, je tady tento dar.... (*ukazuje na manželku*) a to je dar od Pána Boha, kterého si vážím.. a za co jsem nejvíc vděčný, tak to je dar víry...

*Co pro vás znamená návštěva bohoslužeb nebo jiných církevních shromáždění?*

Tak je to vždycky očekávání. ... Pro mě je to očekávání, abych tam zaslechl slovo pro sebe... slovo pro můj život, jo? Mám vždycky trošku nad tím takové dilema jestli ... jestli tam nesedím zbytečně, protože buď se to špatně poslouchá, nejsem připravený na ten poslech, nerozumím tomu, co ten bratr kazatel chtěl říct, anebo naopak se mně zdá, že ten výklad, který je, je jenom výkladem pro výklad a není výklad pro život. Ten výklad by mně měl posunout vždycky někde dál, kousek jo:... a blíž k Bohu, a to se mně zdá, že to často se mně nestává. ale opravdu nemám rád teologické



pitvání nějakých slov, jo... ale právě ta aplikace na život, ta je pro mě vlastně nejdůležitější z těch bohoslužeb. A samozřejmě to obecenství lidí, které mám rád kolem sebe, kteří jsou prostě na tom stejně jako já a s kterými se rád setkávám. Tak to je hodně také důležité.

*A jak se cítíte ve svém věku?*

Velice dobře. Velice dobře. Přestože mám tři bypassy, že mám po mozkové mrtvici a vlastně jsem šel na důchod ze školy tenkrát, kdy jsem byl v zaměstnání vlastně na nejvyšším žebříčku, protože jsem učil na střední škole v XY, a nabízeli mi místo zástupce ředitele, jo... tak to už byla jo nějaká funkce, a tenkrát mně vlastně Pán Bůh zastavil tou mozkovou mrtvicí a řekl: dost, a šel jsem na důchod a byl jsem na důchodě vlastně, a vypadalo to se mnou tenkrát moc špatně, protože ta mozková mrtvice byla taková, že jsem se neudržel... bylo zasaženo centrum rovnováhy a řeči, takže jsem nemohl ani pořádně mluvit a museli mně dva vést aby mně uvedli a tak... Ale při tom všem to bylo zvláštní Boží řízení, si to nedovedu do dneška představit, protože stalo se to tak, že sem si vez žáky, na praxi jsem s nimi jezdil. A teď jsem rozdělil po tom kravině k těm jednotlivým dojičkám, a šel jsem zkontrolovat, jak mají připravenou správně mléčnici, ty dojičky, aby sem je upozornil na to, co je špatně... a v tom se mně to stalo a už jsem prostě neudržel rovnováhu... věděl jsem o sobě, ale už jsem neudržel rovnováhu, už mně prostě museli vést dva lidé, dovedli k doktorovi a pak jsem pokračoval až přišli na to, že vlastně ... na CTěčku, že tam mám prasklou cévku někde, v mozku. Já si uvědomil, jaké v tom bylo Boží řízení – kdyby se něco stalo v tom okamžiku, kdy jsem vezl ty děcka, přes ty kopce, co to mohla být za hrůza, co by se mohlo stát... že se mně to stalo až ty děcka byly v bezpečí, že... No a tak vlastně z toho byl potom ten důchod, protože to už věděli, že je tam opravdu nějaká velká prasklina a zalété ústředí tam toho, ale dali mně na důchod. Já jsem to bral prostě... smích ... bral jsem to, že to tak má být, jo? Přesto jak říkám, že jsem mohl být někde na vrcholu jako zástupce ředitele, jako moc peněz a jako důležitá funkce, a tak, důležitý člověk, ne.. Obyčejný člověk z dědiny (lehká ironie) a naráz dělá zástupce ředitele.

Já jsem nedovedl říct temu ředitelovi ne. Když bylo třeba něco udělat, jo.. tak přišel dycky za mnou, Ne za těmi, co to měli udělat, protože ti to odmítli nebo se vymlouvali a on věděl, že já teda přidu a udělám to, jo... tak vždycky za mnou. Tak jsem dycky bral, nakládal, až to přerostlo. A pak jsem si řekl tak dobře ti tak, neměl ses dycky nechat tak ovlivnit. No ale nakonec to bylo ke všemu opravdu tak dobré, že já jsem nelitoval toho, že jsem z té školy odešel.

Taká změna úplně to byla, jo.. i práce – já jsem nic nebyl schopný dělat,.. No ale pak se to začalo spravovat,... a tak se spravilo, že já sem si říkal no jak je to dobře, že nakonec jsem doma .. i když to bylo se ztrátou peněz samozřejmě nebo tak...

*Manželka: ale nikdy sme sa neměli špatně.*

No vůbec, proto říkám, že je dobře. Nakonec jsem měl tolik chuti do práce, že manželka mně musela brzdit

*Co se pro vás změnilo odchodem do důchodu?*

Odchod do důchodu byl trochu drastický, ale bych řekl prima. Hned jsem měl času na všechno – na rodinu, na všechno. Teď vlastně v současné době, ten důchod to pro mě znamená, že když jsem neměl tolik času na své vlastní děti, protože to byla opravdu honba za grošíkem, stavěli jsme dům a tak dál, výděly byly malé a tenkrát když jsem ze začátku... to bylo něco strašného, ale ... tím že jsem v důchodu, a mám kolem sebe vnoučata.. MÁM ČAS na ty vnoučata. A to je tak nenahraditelné ! Samozřejmě že mám čas na čtení taky, to o jsem si některé ty knížky kupoval v domnění, že to budu kdysi číst, tak teď vytáhnu a čtu, objednávám si další .. spíš si objednávám teď z té oblasti duchovní literatury, ... a časopisy, na které bych jindy neměl čas.... Tak to než vždycky přečtu do konce, a sem tam mně manželka něco podstrčí, nějakou knížku a tak ... a eště trochu času mně zabere ten počítač, protože se tam snažím kázání stáhnout také...

*Takže důchod je vyložená pohoda pro vás....* No úplná, úplná,

*A jaké má podle vás stáří přednosti. a jaké nevýhody. Co vás těší ...*

Nevýhody jsou všelijaké zdravotní potíže, jo... to je nevýhoda. Jinak má strašně.. řadu výhod – jak jsem říkal – věnovat se vnoučatům, čas na svoje.. na čtení, na záliby a tak. Když mám ovečku a kozu, tak to je záliba jak hrom! A taky máme čas na sebe! Můžu si sednout, vypít kafe spolu, to už babička volá dopoledne: dědo, kafe.. odpoledne: dědó , máme kafe... to je bezvadné, si sednem spolu, a máme na sebe čas. Ale hodně času zaberou i ta vnoučata *Tak - jich máte celkem dost...*

Deset vnoučat, když se to tady shrne... My sme si dycky mysleli nač takový barák ohromný, ale jak se to tady všechno shrne, tak tu není k hnutí... Nejhorší je, když se k nám všichni vtlačí do postele, když si lehne... , smích. Tak tam je taká tlačnice, tak ty větší už nemají nárok, jenom ti menší, ale i těch menších je hodně. Takže ležím až tak vzadu na kraji postele, ale člověk si říká no, tak je to fajn. To všechno je náročné sice, ale když mně chytí ta vnučka kolem krku, a řekne: dědýsku, já tě mám tak ráda, člověk by za to položil život. A tak si říkám, když tady vidím ty sousedy nebo ty naše známé některé, jak to mají těžké, když nic takého neprožijí, jo..?

*Jakým způsobem překonáváte problémy, které stáří přináší, co vám pomáhá.*

No, ať to nezní nějak nábožně, no.. musím říct především, že mně pomáhá manželka, tím, že mně ovazuje všelijaké bolístky, že mně ordinuje všelijaké medikamenty, protože je zdravotní sestra, ...*Manželka: ale neordinuju ...* ale babičko, například kostival, se sádlem, nepovidaj že ne, no! To je náhodou výborné, no! A dalších věcí, teď do mne poslední dobů se snaží dostat řadu zásvoru a tak..., takže ... jakže to otázka zněla? *Jakým způsobem překonáváte problémy, které stáří přináší, co vám pomáhá.*

Mám nějaké problémy vůbec, ve stáří, babi? Vlastně nemám!! Nemám, nemám co překonávat!  
Napiš tam: problémy ve stáří nemá ... *společný smích*...

No to, že mám po operaci kolena, nebo že pajdám, to není žádný problém, přeci... No, to je pořád ještě ... jak říkají naši : OK, no. .. Jo, ve stáří... mám! Zapomínám! Zapomínám například, kde manželka mně schovala čokoládu. Zapomínám na to, jo, a to je vážná věc!

*A co proti tomu děláte? Proti tomu zapomínání?* No, proti té čokoládě konkrétně, že když jedem do Kauflandu, tak si nakoupím čokolád víc, třeba, konkrétně i 10, a různě si je zastrčím, aby aspoň jednu sem našel. ... ☺

*Které věci považujete ve svém věku nejdůležitější?*

nó... .. velmi těžká otázka, véelmi... ve svém věku, teď čím dál víc, co si jako ... nad čím přemýšlím, je. A za co sa najvíc modlím, aby všechny ty vnoučata, které mám tak rád, poznaly Boží cestu – to pokládám za to nej nej nejdůležitější. Zvlášť když to vidím u dorůstajícího teneagera našeho, ... je to hodný kluk a tak, ale když vidím, jak ta puberta s ním mlátí a to, ... a zas na druhou stranu mám radost z toho třeba, když slyším i od těch malých prcků, ... že, třeba ta vnučka ... říká: naše babička, myslela tu druhou, ta je nevěřící, ona se nedostane do nebe, má smůlu. A to mělo možná 6 roků, ani ne, možná 4... ale že ji to rodiče tak vysvětlili, jaké jsou rozdíly mezi tím, když někdo věří nebo nevěří.. Tak na jednu stranu se mně to zdálo kruté, a tak... určitě se za ni modlí, že jo... ale .. nebo náš Kubík třeba, sem ho vezl ze školy, mluvili jsem o vesmíru, o složení vesmíru, a.. on taky věří, že Pán Bůh stvořil vesmír.. a já jsem mu vysvětloval: víš, oni říkají vědci teď, že vesmír vzniknul velkým třeskem, že prostě ono tam to vybuchlo, a on říká: oni to říkají, no...

A já mu říkám: já sem se nad tím zamýšlel, ať udělají ti vědci pokus, ať zajdou nekam do kovošrotu, kde je ohromná hromada železa, nějakého, a ať tam hodí do toho bombu, to udělá velký třesk, a mělo by z toho velkého třesku vzniknout nesmírné množství švýcarských hodinek, které přesně jdou na vteřinu, protože ten vesmír jde tak na vteřinu už tolik tisíc let... to by byl dobrý pokus, ne?  
A on říká: no to by byl

Tak nevím jestli sem u v tem světovém názoru pomoh nebo nepomoh, ... to kdosi kdesi řekl, to není z mé hlavy, ... ale taky se mně líbí, taky odebíráme Život víry, tak sem tam čtu v něm jak ledajaký vědec, i náš český, řekl, že třeba ta informace z té DNA je tak složitá a tak perfektní, že to přece nemohlo vzniknout nějak náhodně ... A tak prostě ty rozpory tak spolu hovoříme s tym Kubíkem, a je to dobře. No tak snad ... ale myslím, že i tym životem, který vedeme s nima a že jich máme rádi a oni rádi nás, tak že vidí, ten rozdíl, jak to jinak funguje v tech jiných rodinách, že .. a to je podstatné.

*No, tak nejdůležitější je pro vás budoucnost vašich vnoučat, dá se říct, aby žily ve víře.*

*Může člověk udělat něco pro to, aby se ve stáří cítil dobře? Co byste třeba poradil ostatním? Co by měli dělat, aby se cítili dobře?*

No, ono je to tak. Dokud jsou ti lidé dva, jako muž a žena, jako manželé, tak je to vždycky... vždycky to může být dobré, jo? Když spolu žijí v lásce, tak je to dycky dobré. Ve stáří. Horší je, když jeden zůstane sám, a nemá kolem sebe tu rodinu, kterou by potřeboval, která by ho takhle podržela v tom stáří. Zůstane sám a myslím si, že i když je to věřící člověk, tak že je mu těžko. Když nemá nikoho, kdo by z té rodiny takhle podržel. I také případy jsou a můžou nastat, že... Ale mám za to, že ... možná moja by to lepší vysvětlila, když dělala na LDN... že i ti, kteří v životě, v zaměstnání něco znamenali, se svými tituly a tak, takže nakonec v tom stáří zjistili, že jim nic nepomůže ani tu vzdělání, nic takového, ale že jedině je možné podržet ta láska těch lidí kolem.

Nic jiného. A když to v tom hospicu aspoň je, když už se dostanou až do toho hospicu, když to tam cítí, tak bych řekl, že taký člověk je na tom dobře. Samozřejmě, že když je to člověk věřící a spoléhá na tu Boží přítomnost, tak je to ještě daleko lepší. Ovšem v té nemoci někdy to může být dost zlé, když se cítí opuštěný i od Boha, ale když má zase kolem sebe ty lidi, tu přítomnost tak trochu bych řekl, nahradí a nesou ho.

Bylo zajímavé, my jsem teď s manželkou byli nedávno u zástupce ředitele naší školy v nemocnici a už na tom byl velice špatně.. už zemřel teď nedávno, a my sme byla tak týden před smrtí. Byl, řekl bych tak napůl v bezvědomí... nebo jak bys to ... odpovídal nám eště i tak, a když jsme se s ním loučili, už měl zavřené oči, tak jsem mu říkal ... měli sme k sobě blízko... tak Kamile, buď s Pánem, ať ťa Pán opatruje. A on přestože byl... nevíme - byl to katolík... ale asi do kostela nechodil ani ... tak nám odpověděl: aj vás. Takže takhle i v té poslední chvíli, kdy ten člověk si to už uvědomil nebo neuvědomil, takže je to takové dost těžké, no..

Nechcu aby to vyznělo lacino, protože člověk eště není v tem stáří, aby mohl říct jako že mně víra ponese i v těch nejtěžších chvílích, jak to dopadne, ale to, že se za mně někdo modlí a modlil, když jsem třeba byl po té mozkové mrtvici a to... tak to jistě mně neslo taky, když jsem to věděl, že jo. A dobře, co se mně líbí, když aj farář vzpomene, že když je někdo v nemocnici, abychom se za něho modlili a tak. To tady nebylo zvykem a .. jednak se za to lidé tak trochu jakoby styděli, když někdo je v nemocnici. A právě proto by možná bylo dobré, abychom tomu farářovi dovedli říct: ten má takové potíže nebo to.. je v také svízelné situaci... bylo by dobré, když je to tak....

*Ještě mám nabídku takovou pro vás – 3 přání si můžete přát, jako v pohádce.*

Víš, když mně je tak dobře, že já ani nějaké přání nemám. .. No, nevím co bych měl... to jedno už jsem řekl: aby všechny ty vnoučata, aby šly po Boží cestě, to je moje velké přání... Aby nás měl kdo doopatrovat, ... to by bylo teda hlupé přání, že... A já myslím, že to třetí, které sem si myslel, že to nebude vůbec,... že to nepřichází v úvahu.. aby kdysi až umřem, aby sa nehádaly děcka o nás... o chalupu ani tak nejde, ale o tu našu kozu a ovцу a kluci aby sa nehádali o ten muj vercajk ☺ Ale

my nemáme strach, protože si myslíme, že ti naši synové jsou opravdu ... že sa nám jich TAK podařilo, díky Pánu Bohu, vychovat, že sa nebudů hádat kdo dostane to nebo ono, jak to vidíme jak to dělá potíže v rodinách. No tak lepší nic nemět. My že sme tak bohatí a mám šeckého tolik, tož ... či to je požehnání, já nevím, co si mám o tom myslet, protože na jedné straně Pán Bůh říká že muže, který věří, bude zasazený u vod tekutých a ponese ovoce ve stáří, a někdy to požehnání zas není, nekdy to vypadá, že přijdeš o všechno, jak třeba Jób a musíš začít znovu.

*Kdybyste mohl něco změnit na svém uplynulém životě, co by to bylo?*

Tož, asi by to bylo fůru věcí – když sem po Božích cestách nechodil, ale díky tomu, že Pán Ježíš Kristus to zařídil za mňa, že už to smazal šecko, tak už ňa to tak netrápí ... no, nekdy mně to připomene, že taky sem byl lump, no... já, no s tím mám taky zkušenosti .. tak to bych chtěl změnit, a ináč, aj to že sem sa nekdy choval aj k manželce nedobře, to taky, ... ale bylo to tím, že sem jí nerozuměl, že sme nebyli sžití eště, ten muž nekdy myslí jináč než ta žena, úplně! Pro muže je něco nepodstatné, pro ženu je to podstatná věc. A obráceně, jo... Takže toto nese sebou ty třenice, takže trvalo nějaký čas, než jsme to sladili, než se ty hrany obrousily, a čím sme starší, tak tím vlastně máme k sobě blíž.

*Co ještě čekáte od života?*

Co od života čekám – to eště nemáme uzavřené – já bych toho chtěl – chtěl bych si kúpit koňa, lamu bych chtěl, ... víš jak má krásný kukuč lama!? Ale to už sem opustil – to už ně moja řekla, že nesmím. Jo, a krávu bych chtěl! jerseyku!

Co očekávám od života – no, no, to už sem říkal ty vnoučata, že, ...No, že bych tady chtěl byt tak dlůho, abych sa dočkal jak ty vnoučata... jak bych to formuloval, já nevím... jestli po té Boží cestě půjdu.

Možeš tam klidně napsat, že očekávám, že ňa tu Pán Bůh ešče nějaký den ponechá, ono o tem ani nemluvím radši, ale když to bude aj rok nějaký, to bude tež dobře, ale aspoň nějaký deň, abych mohl mět radost jak ze života, přírody, vnoučat, aj z manželky (škádlivě ztišil... )

*Ona: ... jaksi to říkáš potichu*

On: nahlas .. z manželky!

A toto su ti dva z te naší party, jak jsem ti říkal... (*představuje přichozí*) Vidiš to, že to mám kolem sebe, fajn lidi. A fčil to típni...

## Respondent č. 5

*Jak jste se dostal k víře?*

Dost těžká otázka hned na začátek – těžká v tom smyslu, jak to vtěsnat do pár minut, protože moje cesta byla trošku klikatější. Většina lidí byla ve víře vychována, od malička, vyrůstala v ní, a přišlo to tak nějak samo, kdežto já jsem to měl složitější. .. Prapůvodní začátek, který si ale já nepamatuju, ☺ to už vím jen z vyprávění, to bylo to, že jsem byl v našem evangelickém kostele pokřtěn, a tím to ale na dlouhou dobu skončilo, protože táta byl učitel a v těch ... to začínaly 50té léta, a sám jednak nebyl věřící, i když byl docela ... docela nestranný, objektivní ... ale prostě, doma se u nás náboženská výchova nepěstovala... No a coby školák a dospívající kluk jsem měl úplně jiné zájmy – elektrotechnika, chemie.... a Tři mušketýři... a všechno to, co k tomu klukovskému věku patří.

Velká změna nastala, když mně bylo 19 nebo 20, dostal jsem se do velkého města, na pedagogickou fakultu a tam se mně otevřel úplně jiný .. jiný svět. Jednak mně bavily jazyky, takže... už během střední školy jsem získal slušné základy angličtiny a francouzštiny, no a na té škole se otevřely různé možnosti, různí lidé, taky univerzitní knihovna, no a díky tomu, že jsem byl schopný číst anglicky a francouzsky, tak také knížky, kterých v češtině bylo pramálo.... Na téma .... různých filozofií, náboženství,... Pak tam byla ještě jedna taková ... nebo spíš řetěz takzvaných náhod, které mne přivedly do skupinky lidí, byli to unitáři... a to samotné společenství pro mně nebylo ani tak důležité, ale spíš to, že tam občas byly zajímavé přednášky, a hlavně měli docela slušně vybavenou knihovnu. Hlavně to byly ty samizdaty opisované na stroji nebo nějaké knížky z první republiky, a tam jsem začal nasávat a ve velkých porcích takové... řekněme... duchovní, náboženské a duchovní vzdělání. ... Mně se během toho půl roku otevřel úplně jiný svět, a kdybych to měl tak nějak shrnout, tak jsem prostě přišel... bez nějaké veliké konverze nebo nějakých převratných zážitků, náhlých, jsem přišel k tomu, že věřit je naprosto normální ... že materialisté v dějinách vždycky tvořili jakousi menšinu .. a... a tak dál. No a v tom hledání jsem pokračoval... samozřejmě všude kolem křesťanské prostředí, nebo převážně křesťanské prostředí, tak jsem zkusil taky... měl jsem pár kontaktů mezi studentama, ale... tahleto cesta... tyhleto dveře ... a zase – nechci to nějak do podrobností rozvádět, to by bylo na dlouho, tyhleto dveře se neotevřely. A tenkrát k nám vlastně začala pronikat jóga. Samozřejmě především hatha jóga – ty tělesné pozice, tělesné cvičení, no ale díky té angličtině jsem se dostal k věci, kde jsem poznal, že to zdaleka nejsou jenom nějaké gymnastické cviky, že za tím je poznání a moudrost stará pár tisíciletí, no a tak jsem se dočetl postupně něco... něco kolem východních filozofií, číchl jsem k jiným... jiným věcem... jako k astrologii a všelijaké ty... tenkrát se začalo říkat „psychotronika“.. a takové věci, no a tohleto všechno mně velice zajímalo a vlastně jsem se tím zabýval celý život. Jako učitel,.. nebo už tenkrát na fakultě jako budoucí učitel .. bylo jasné, že tohleto bude jedním z mých tajemství

a opravdu o mých skutečných zájmech a ... a... řekněme přesvědčení filozofickém, náboženském, .. věděli jen ti nejbližší, 3, 4, možná 5 lidí.

A zvláštní bylo, když až ke konci mé profesní kariéry..., těsně před odchodem do důchodu ... se ten kruh tak nějak uzavřel .. a já jsem se díky pár milým lidem zase tak nějak začal přibližovat ke křesťanství. A když to řeknu takovou velkou zkratkou, při tom svém hledání, kdy jsem pročetl mnoho různých knih, potkal se s nejrůznějšími lidmi, a nakonec jsem vlastně v souvislosti s tím hledáním jel až do Indie, tak nakonec nebeská Režie to ☺ řadou takových - v úvozovkách „náhod“ zatočila tak, že jsem skončil tam, kde jsem byl před těmi více než 60 lety pokřtěn a dostal jsem se zpátky do sboru, evangelického, kde mně velice mile přijali a kde jsem zapadnul takovým způsobem, který překvapuje ... (váhání)... ☺ především mně. ☺ Nejenom lidi tam, ale .. ale i mně samotného. Takže to je ve veliké zkratce – jak jsem se k víře dostal.

*Co pro vás víra znamená?*

No a co pro mne znamená víra? To je taky povídání nebo otázka nebezpečná.. ☺ ... že bych povídal hodinu nebo dvě... ale ... velmi stručně... pro mě víra není nějaká teorie – i když těch teorií jsem přečetl hodně – nebo „doufání“, že Bůh je ... nebo víra ve víru někoho jiného, ... ale něco... .. co ... co nepotřebuju nějak dokazovat, nebo potvrzovat, je to cosi, co je... jak se říká – nedílnou součástí mně samého ... co mně nikdo nevezme. Někdy se říká, že ... myslím to říkal Tomáš Halík, že ... (vzpomínání) ... on nepotřebuje věřit, on ví. Nechci troufale tvrdit totéž, ale ... .. ale moje víra není, že bych ... věřil, že SNAD někde něco je. Prostě za těch mnoho let jsem hodně věcí nejen přečetl, ale taky leccos zažil a ... a tak prostě víra je něco, co mně nikdo nevezme. Je to nejen životní přesvědčení, ale také řada životních zkušeností. A... jistě se dá diskutovat o mnoha věcech – jaký Bůh je - není, jak ho vidíme – nevidíme, jak ho nazveme, atd, co bude až mé tělo zemře, ale... .. tady je naše poznání určitě hodně omezené, ... ale moje víra je ta základní JISTOTA, že... až odsud odejdu, tak jak to krásně řekla jedna stará babička – tetička v našem sboru, tak že nepůjdu do nicoty. Víím, že tam to dál pokračuje a že tento život se všemi radostmi a starostmi je jenom KOUSEK naší existence.

Čili... víra, že život smrtí nekončí, že všechno co tady dělám, prožívám, má nějaký smysl, i když ho často nevidím, nebo někdy nevidím, ale smysl to má. A že ... .. (pomlka)... no, že prostě – tak jak to co před sebou vidíme, ten svět, je jenom maličká část skutečné existence a že spousta věcí kolem nás je neviditelných a přesto existuje!

*Co pro vás znamená návštěva bohoslužeb?*

To je.. ... to je zas něco, co vlastně jsem začal objevovat v minulých letech, nebo v posledních letech, protože – tak jak jsem už říkal, jsem byl v tomhle, v té víře, spíš takový „sám voják v poli“ jak se říká, takový skrytý ☺ a ... .. (dlouhé přemýšlení) a to, co dává společenství... nebo návštěva těch bohoslužeb, .. bych řekl, že má dvě stránky. Jedna stránka je to, co to společen-

ství nebo ty obřady představují sami o sobě, ... a druhá stránka, na kterou se často zapomíná, je to, jak k tomu přistupuji já. Co si z toho vezmu, ale také co tam přinesu. Takže... .. já sem původně si představoval důchod úplně jinak, že budu někde žít jako poustevník ve své knihovně, a toulat se po přírodě a vyhýbat se lidem, užívat si klidu, ale.. zase nebeská Režie ☺ tak nějak přivedla k tomu pochopení, že to co jsem se v životě naučil a zkušenosti, které jsem získal, a znalosti, že to jsou jakési ty biblické hříbny, které nemám zakopat, ale že mám někde použít. A... nevím co mně ještě všechno čeká v budoucnu, ale zatím se snažím ty hříbny používat v tom našem sboru. Takže – jednak ... tam čerpám, jednak tam přináším, takže.. je to takové jakési sdílení. ... Prožitek. ... Věřím tomu, že ... jak říkám „nebeská Režie“ nahoře....

Řekl bych, že tady to společenství, po těch dlouhých letech, kdy vlastně jsem si nechával pro sebe, nebo skrýval svoji víru ... a to, co pro mě bylo nejdůležitější, tak ... v těch bohoslužbách je jakési čerpání radosti. Možnost vnímat víru těch druhých.. a radost z toho, že to, že tam jsem, těší je, a naopak mně těší, když tam potkávám lidi, které rád vidím a třeba i bez nějakých dlouhých řečí, hlavně ty starší tetičky, tam se toho moc nenamluví a ten pocit nějakého toho souznění je krásný. No a pak samozřejmě.. samozřejmě zpěv... těch – jak se říká – kostelních písní, ... před lety mně byl docela vzdálený, a nic mně to neříkalo, protože jsem na to asi díval tak nějak z dálky, nezúčastněně. Když se na to dívám zevnitř, tak tam nacházím, v těch melodiích krásu a v těch textech hloubku, já říkám, že některé ty písně vydají za celé kázání. Pak je tam, i jakýsi pocit, že ... že to jsem navázal na své kořeny, rodinné, na takové jakési spojení s mými předky, kteří tam chodili a silně to prožívali, tu víru. O tom třeba teta mluvila, že to bylo pro ni velmi... velmi významné. Já jsem toho v životě přečetl, naštudoval dost, čili, hlavou jsem toho nabral hodně. .... ale ono je potřeba vyvažovat – žít hlavou i srdcem. A to v tom kostele, v tom společenství, to je právě ta srdeční stránka. Když mně kázání osloví, nějaká myšlenka – fajn, pokud.. pokud tak úplně ne – nevadí, protože vždycky to ve mně něco zanechá – to zpívání, to potkávání s lidmi... Asi tak.

*Co se pro vás změnilo přechodem do důchodu?*

Přechod do důchodu byla... byla velikánská změna. Byly to takové smíšené pocity. Na jednu stranu zisk, na druhou stranu ztráta. Ale převažuje ten zisk, protože poslední roky jsem si ve škole – v práci, užil dost nepříjemností a stresů s lidmi, a na ten důchod jsem se moc těšil, nebo – na odchod z té práce, tak ta úleva byla velice zřetelná. Čili, některé lidi a situace a problémy jsem opouštěl velice rád... na druhou stranu to bylo... řekněme.. i smutnější momenty, protože tam byla řada... řada hezkých, příjemných lidí, a s děckama já jsem dycky pracoval rád. Takže plus i minus, ale převažuje výrazně to plus.

Pak to byla veliká změna životního stylu. Zdravíčko už občas taky někdy zlobí, to kafe to samo neutáhne, nestačí, a tak byla veliká úleva, že jsem prostě vypnul budík, a zapínám ho vyjímečně když ráno mám někam jet. Takže takové uvolnění, stresy zažívám už jenom minimálně proti tomu,



co to bylo dřív, ale je v tom taky trošičku nebezpečí, že ... si občas připomínám, že si mám hlídat, jak hospodařím s časem. Ono je to velice lákavé, povolit ty otěže, povolit tu uzdu, ale... tam je nebezpečí, že člověk ten den tak nějak nechá proplout mezi rukama, mezi prstama... a to bych nerad. Takže – nárůst volného času, ale současně vědomí, abych ho využil účelně, rozumně... .. ten důchod je taková jakási.. úplně nová etapa, odlišná... úplně odlišná od těch předchozích... občas, když si vzpomenu, co jsem řešil před pár lety, jaké problémy, tak mně to připadá jako nějaký... jako nějaký film. Jako nějaký román... nebo ... nebo skoro cosi... jakýsi cizí život.... Přirovnal bych to asi tak.. jak jsem říkal, že v Asii, nebo nejenom v Asii, se běžně mluví o pojmu reinkarnace, čili že procházíme dlouhou řadou životů, tak to mně připadá docela výstižné na ten přechod do důchodu – jeden život skončil, hlavně ten profesní, a začal, nebo začíná, protože se to pořád rozvíjí, začíná úplně jiná etapa. Nový příběh, nové šance, a řekl bych přímo nové dobrodružství. Samozřejmě jsou rána, kdy se mému tělu nechce vstávat a hlava se probouzí pomalu, neochotně, nebo je venku moc zima, ale snažím se to brát jako takovou nezbytnou daň, za tu změnu, ale ta svoboda a ty nové možnosti ... mnohonásobně převažují ta negativa.

*No a to je vlastně ta další otázka: jaké má podle vás stáří nevýhody a přednosti?*

No, stáří... ☺ ... otázku беру spíš jaké jsou přednosti a nevýhody důchodu, nebo mého současného věku, protože pojem stáří... to pro sebe eště odmítám, možná za 10, 15 let, ale teď ne. Začnu těma nevýhodama, ať je máme za sebou. Samozřejmě jsou, ale já raději hledám pozitiva, přednosti, a když se mluví o nevýhodách stáří, tak mám dojem, že se to tak v těch různých novinových článcích a tak... bere tak nějak jednostranně. Mluví se hlavně o nevýhodách ve stáří a omezení a nějak se zapomíná na to, že své nevýhody a své omezení má každý věk. Jenom se liší. Předtím jsem neměl čas a ... nebyly problémy se zdravím, teď je to naopak – to zdravíčko někdy trošičku zazlobí, ale zase mám toho času.... Předtím mně pohlcovala především práce, teď mám čas na své zájmy. .. takže jak jsem říkal, ty přednosti jasně převažují. Ono, já o sobě taky říkám, že jsme nevléčitelny optimista, ale tento postoj je také velice praktický, protože rozebírat a zkoumat negativa, brblat, stěžovat si.. to člověk občas samozřejmě udělá, ale zbytečně to vyčerpává. Odsává to hodně energie. Nedávno jsem narazil v jedné knížce na jednu techniku, která se mně moc líbí – zkusit jeden den nebo 2 nebo 3 dodržovat trojí „ne“: nekritizuj, neodsuzuj, nestěžuj si. Jednoduché. A přitom velice .. důležité, a velice účinné. Tak se o to občas snažím. No, takže abych to shrnul: nevýhody – míň peněz, zdraví, zatím ve smyslu... ne nějaké závažné problémy, ale pokles výkonnosti, ... že člověk nestihne, nezvládne tolik co předtím. A ty peníze .. nestrádám, ale nevýhodu vidím v tom, že bych se eště rád podíval na pár míst v Evropě, nebo i v zámoří, ale s tím důchodem už je to takové složitější. Výhody – mám volné ruce, mám čas na aktivity, na nové, i na ty staré, na které dřív nebyl čas. Život beze stresů, bez společenských a pracovních povinností – bez společenských mám na mysli to, že se stýkám jenom, nebo skoro jenom s lidmi se kterými se stýkat chci, kteří jsou mně milí a chodím tam, kam já chci.

*Jakým způsobem překonáváte obtíže stáří?*

Asi bych to řekl velmi stručně, optimismus. Zase – psychologové říkají, že v hlavě můžeme podržet jenom jednu myšlenku v tom aktuálním okamžiku, a je velmi důležité, jaká ta myšlenka je. Tak se snažím, aby byla optimistická. Jednak samozřejmě su takový - svým založením, su optimista, ale také samozřejmě přijdou někdy i takové chvíle, kdy si člověk potřebuje zabrblat, postěžovat.. tak se snažím hlídat, aby to netrvalo dlouho a abych se z toho dostal. Tam mně pomáhají všelijaké ty meditační..a psychotechniky. ... čili, taková jakási duševní hygiena. Já říkám, že meditace a ovládnání mysli nemusí být vůbec spojené s nějakým náboženstvím.. nebo ... nebo filozofií, dá se to brát jako... . prostě jakási duševní hygiena. Tak jak se staráme o tělo – když se člověk někde zapráší, zamaže, tak se umyje. Tak je potřeba tak nějak i tu svou hlavu, svou mysl hlídat... no a pak k tomu pomáhají kontakty s lidmi... jak říkám podobné krevní skupiny, nebo koníčky, a ... hodně knížky nebo to, co čtu. To, co si člověk pouští do hlavy, to hodně ovlivňuje. No a ... dělat věci, ze kterých mám radost – těch koníčků to ... hlavně fotografování, ... v životě jsem se nějak nedostal k nějakému ... systematickému hudebnímu vzdělání, tak jsem si koupil teďka klávesy a když zpívám v tom pěveckém sboru, tak se pokouším to tak nějak dohnat. Víím, že mně nebude veliký hudebník, ale .. prostě tupetu stránku rozvinout. No a pak – vyhýbat se negativním lidem a naopak si pěstovat kontakty s těmi pozitivními. A nejenom lidem, ale i jiným věcem.. občas se přistihnu, - já se na televizi v podstatě nedívám – ale dost času strávím u počítače, jednak prací, jednak mailováním, a tak se občas přistihnu, že si přečtu, jeden článek, druhý článek a ono to člověka tak najednou vtáhne a čte i věci, které původně číst nechtěl, ... prostě plýtvá časem, zabíjí čas .. no a když se pak ještě někdy podívá na ty debaty za článkama, co tam jsou za nesmysly, to je také... táhne to někam dolů, takže ... taková jakási vnitřní ... .. jeden z těch způsobů jak překonávat problémy stáří taková jakási sebekázeň , vnitřní. Občas si, občas si ... nebo raději častěji! si všimat, pozorovat sám sebe, jak ten čas trávím, jak s ním nakládám.

Nejdůležitější, ... .. Takový ten postoj – nebýt ve vleku osudu, ale jak se říká vnějších okolností, ale snažit se to dirigovat, nebo ovlivňovat sám, třeba jak sem říkal – hlídat si, jak ten čas trávím. Nevyplytvat ho ... .. uvědomuju si taky, že z těch plánů, které mám, .... Takže když se mně podaří splnit tak třetinu, tak to bude paráda. Plánů mám moc .. ☺ , takže ... důležité je i tak nějak sis stanovit ... nebo stanovovat a upravovat takový nějaký žebříček priorit, co chci dělat a co z toho je pro mě důležité nebo přínosné, a co naopak mám dát stranou. A tím nemyslím vyloženě jenom pragmatické věci, ale dělat i něco, co z hlediska druhých lidí je ... není až tak účelné nebo přínosné... dejme tomu mně baví jazyky a rád bych třeba buď eště nějaký jazyk, třeba španělštinu, nebo trošku dohnat zase ... oživit trošičku italštinu... i když je mně jasné, že už to v životě asi nějak moc nepoužiju, že bych někam cestoval nebo tak, ale .. pro tu radost. Pro tu radost, že dělám něco, co mně naplňuje, co mně baví. Fotografování, procházky po zahradě s kočičkou... a tak dál.. Důležité pro mně je, a to souvisí zase s tou vírou, s mým přesvědčením, že život má smysl i v těch těžších

fázích. Já vím, že to obtížnější nebo složitější stáří ještě přijde, že to tělo bude fungovat míň, ale nějak... nějak se toho nebojím. Protože vím, že je to ... zase jakési přechodné období, podobně jako období těžkostí v minulém životě, které jsem překonal a ... zase následovalo cosi jiného, tak ... vím, že i tohleto přejde někam jinam.

*Může člověk udělat něco proto, aby se ve stáří cítil dobře?*

Může, stejně tak jako v celém životě. Samozřejmě ... nejsem naivní optimista, abych přehlížel to, že život sebou nese těžkosti, starosti, ale ono je nese nejenom ten důchod, nebo nejenom to stáří, ty těžkosti, jak jsme tady už vzpomínali, tak jsou vlastně v každém věku. Důležité je, aby člověk CHTĚL! ... něco měnit. Ono to tělo už tak jaksi, ztrácí tu výkonnost, tak tam je důležité něco dělat po téhleté stránce, procházky, nebo nějaké .. nějaké ... já rád jezdím na kole, někdo zase nějaký ten sport, přiměřený věku, nebo nějaké tělesné cvičení může, ale podle mě je nejdůležitější hlídat si obsah své hlavy, čili zase ten optimismus, vnitřní postoj k problémům okolí i sobě samému, ... tak nějak bych to shrnul ... do větičky, že první požadavek je CHTÍT s tím něco dělat. A jakmile chci a rozhodnu se, tak pak už je jenom otázka vybrat si metody, vybrat si ... cesty jak na to.

*Může člověk udělat něco pro to, aby se ve stáří cítil dobře? Co byste třeba poradil ostatním? Co by měli dělat, aby se cítili dobře?*

... co bych poradil... poradil bych asi to, co jsem říkal teďka – chtít něco měnit, vyvinout nějakou aktivitu, nesedět pasivně, s rukama v klíně, ale něco s tím dělat. Nějak se zaměstnávat tělesně i psychicky, i vybírat si TO, čemu se budu věnovat, jestli budu někde na chodníku klábosit s dalšíma důchodcama co mně bolí a jaké mám choroby, anebo naopak si najdu někoho, kdo má podobné zájmy, ať už to fotografování nebo křížovky nebo ... nebo zahradničení... cokoliv, ale něco ... něco dělat a dělat to soustavně.

A pak si taky... si taky - jak jsem říkal – hlídat sám sebe, jestli ten čas neutracím nějak zbyhndarma anebo jestli se nenořím do nějakých tech chmurných myšlenek moc .. A dovolit si dělat i ty věci ... nepraktické, které mně dělají radost ... to asi v tom vyšším věku je moc důležité. Společnosti už asi tolik nepřispěju nebo nepomůžu, ale důležité je abych pomohl sám sobě, a samozřejmě těm lidem kolem sebe, se kterýma se stýkám .. Nacházet v nich inspiraci a povzbuzení a naopak předávat nějaký ten optimismus a ... tak se nějak vzájemně podepírat.

*Kdybyste si mohl vybrat tři přání, jaká přání by to byla?*

No... když tak někdy mluvím s lidmi podobného věku nebo staršího, tak se samozřejmě opakuje, nebo na prvním místě staví zdraví. Je důležité, ale to jsem taky někde četl myšlenku, že je spousta zdravých lidí, ale nespokojených a naopak ... je mnoho různých ukázek, příkladů jak lidé, kteří mají i třeba vážné zdravotní postižení, dovedou šířit jakýsi optimismus, nadšení, elán, kolem sebe ... takže ... takže na první místo bych dal něco .. něco jiného. Sám v sobě to mám zcela jasné, ale navenek se to druhým lidem popisuje dost obtížně. Takže – zkusím, ale velice zjednodušeně,

a zkráceně. Moje hlavní přání je cosi jako duchovní nebo vnitřní poznání. To by bylo si to nejstručnější – duchovní poznání. Ale ne ve smyslu nějakých znalostí nebo vědomostí, ale jako prožitok. Lidé, kteří toho dosáhli, to popisují jako jinou, mnohem vyšší úroveň vědomí, chápání světa i sebe. A když se toto někomu podaří, tak ty další přání jsou celkem vedlejší .. ☺ ..

Ale když jsou, bylo by škoda je zahodit, takže ... to druhé ... mít v tomhleto světě .. ... nebo najít uplatnění a naplnění – nejen sám se sebou, ale i v tom vnějším světě. Já před těmi dvěma lety, když jsem končil a ... otvíral se mně důchod, tak když jsem nad tím přemýšlel, tak jsem si to pro sebe shrnul – takový základní program: že chci být někde a někomu užitečný a taky se tam cítit dobře. Čili mít pár takových spřízněných duší. A to se mně naštěstí daří, našel jsem to společenství, takže to druhé přání je – aby to vydrželo. Po celý život.

No a to třetí – mít tedy po ten zbytek života dost zdraví, tělesného i psychického nebo hlavně toho psychického, mít dost času, a kdyby se podařilo, kdybych si mohl přát.. – taky dost peněz na to, abych mohl ještě trošičku po světě pocestovat. Podívat se na různá místa, kde jsem už byl i na některé nové.

*Kdybyste mohl něco změnit na svém uplynulém životě, co by to bylo nebo jestli by to něco bylo?*

Změnit... určitě by se našlo, řada věcí, ať už ve vztazích nebo všelijaké ty - já tomu říkám slepé uličky... na cestě životem.. ... ale ... nejsem si jistý, jestli bych toho chtěl měnit až tak moc. Kolikrát se mně stalo, a to i poměrně nedávno, před 2 lety, že i takové nepříjemné věci a... slepé uličky, měly svůj smysl. Který jsem objevil třeba až později. A mám silné podezření ☺ nebo spíš naději ☺ , že jednou mi bude odhalen smysl i těch situací, ve kterých ho zatím nevidím.

Jistě, rád bych vrátil nebo vygumoval ze svého života určité situace, kdy mi třeba utekly nervy a použil nějaké silnější slovo, někomu jsem svým způsobem ublížil nebo svým jednáním, ne vždycky jsem mluvil pravdu, a pak mně to mrzelo.. ... a možná... možná... to nejdůležitější z toho, co bych chtěl vygumovat, by bylo ... teď se mně vybavuje pár situací, kdy ve snaze... naopak někoho neurazit nebo ve snaze pomoci nebo tak... jsem se nechal příliš ovlivnit jinými lidmi nebo situacemi... a když se na to dívám zpětně, tak jsem měl být víc ... sám sebou. Nenechat se tolik ... ze slušnosti-... tolik ovlivnit jinými a kývnout na to, ale ... ale víc si trvat na tom... na tom svém. Ale... zatím mně nenapadá nic tak zásadního, co bych v životě změnil, protože ... jak jsem říkal – mám takový pocit, že to bylo tak, jak o mělo být a to netvrdím nejen já, ale říkají i mnohem moudřejší a zkušenější, i, kteří dosáhli toho jakéhosi většího poznání, že ... že i to, co nám připadá někdy jako zbytečné, nebo nedůležité, že všechno je součástí té naší životní cesty. Nechcu říct osudu, protože to slovíčko v sobě nese cosi neměnného, tak to ne, to nevěřím, ale .. že ta životní cesta, kterou jsme prošli, nebyla ... tak: nevěřím na náhody. Na nějaké drobné jo, ale nevěřím, že ten náš život byla náhoda, naopak každý měl naplánované nebo připravené jakési situace a ty měly

svůj smysl, přínos, takže ... asi tak moc podstatného bych neměnil. Spíš nějaké ty drobnosti. Jak jsem říkal – být víc sám sebou.

*Co ještě od života očekáváte?*

Smích... Očekávám toho HODNĚ! ☺ To už jsem myslím říkal, že mám plánů a chutí tolik, že když se mně podaří splnit tak třetinu, tak že budu velice spokojený. To jsem nedávno taky narazil na takový hezký výrok: začátek... nebo zbytek vašeho života začíná právě teď. A já tady tu důchodcovskou etapu vnímám tak, že ano, to co jsem v životě udělal, profesně a tak dál ... prostě – proběhlo, to je v jisté smyslu uzavřená věc, kde si můžu některé věci pochvalovat, některé litovat, ale to je prostě za mnou, já si z toho můžu tak akorát vzít nějaké poučení do budoucna, a teď se mám věnovat tomu, co je přede mnou... a hlavně to, co je teď.

Takže co očekávám - hlavně smysluplný život. A tím myslím, ne vyloženě něco pragmatického – to už jsem myslím taky říkal, jako dělat jenom něco aby bylo za mnou vidět, ale naopak věci smysluplné, které mají smysl pro mě! Pokud to bude mít smysl a přínos i pro druhé, tím líp, ale věnovat se něčemu ... jak jsem říkal – to fotografování, muzika, jazyky, ... .. Čili mít nějakou konstruktivní náplň, jakýsi rozvoj – rozvíjet sám sebe. Napadá mně ta krásná bajka, která se říká prý o Sokratovi nebo... je to podobenství, takže .. ale je spojováno se Sokratem, že ... v den, kdy věděl, že musí zemřít, tak se učil novou píseň. Nebo báseň. A kmotřička Smrt mu říká: ó ty hloupý Sokrate, dyť víš, že zemřeš, proč se učíš novou píseň? Novou báseň.. A Sokrates jí na to říká ☺ : ty hloupá Smrti, kdy bych se ji teda měl naučit, když ne dnes? No a ... možná ještě jeden citát: Jan Werich řekl, že životní štěstí, že to je jakoby taková šňůra, na které jsou korálky. Každý ten korálek, malý, je jedno malé štěstíčko. A životní štěstí je v tom – čím víc těch – sice malých – ale čím víc těch korálků se nám podaří nasbírat, tím je pak to štěstí větší.

No a protože jsem se v životě cosi naučil, jakési zkušenosti nabyt, tak by se mně docela líbilo – ale nevím nakolik je to přání reálné, ... něco z toho i předat někomu jinému. Já vím, že životní zkušenosti jsou nepřenositelné a jak se říká – každý si ten nos musí narazit, nebo ty kolena si musí odrat sám, .. musí nadělat sám své chyby. Ale přece jenom, některé ty věci- třeba ty jazyky nebo fotografování... líbilo by se mně, kdybych to měl komu předat. Nebo část z toho.

*Chtěl byste ještě něco dodat? Zapomněli jsme na něco?*

Teď mně nenapadá nic, to si možná vzpomenu až pak. ☺ A... eště mně napadá taková myšlenka – ono je to cizí myšlenka, ale vyjadřuje můj postoj – kdosi kdysi, na otázku, jaký je smysl života, odpověděl: takový, jaký mu dáme. A ... .. to je asi jedna z těch důležitých myšlenek, co ještě mám v plánu – nebo jak to bylo: co ještě od života očekávám – dát smysl těm letům... které tady ještě mám ... nebo budu mít k dispozici.

*děkuji.*

**Respondent č. 6**

*Jak se cítíte ve svém věku?*

No, pokud se týká zdravotní stránky, víš, jak to v tom našem věku už vypadá. Je to také trochu horší, člověk je trochu opotřebovaný a ... sem tam si trochu odpočinout. Su hrozně rád, že do té doby než jsem šel do důchodu, že se nám podařila ta rekonstrukce tady udělat s tím domkem, takže to byla největší zátěž před tím důchodem, než jsme si zařídili vlastně takové bydlení v klidu. Na tom činžáku přeci jenom to bylo takové bydlení... celý život jsme tam bydleli a ... tam byl, pohodlí tam bylo. Ale už ten takový klid a s v tom stavu v jakém to bydlení bylo ... už se nedalo očekávat nic perspektivního, takže jsme šli radši sem. A už si říkám, že i v tom, že když člověk bude mět trošičku víc toho času, v důchodě, že už ta zahrada a takové pobavení v rámci těch zájmových činností ... můj koníček mám tu myslivost, takže tam je to pro mně zaseji takové výhodnější když su tady, než ... ve V. bylo to dojíždění sem přece jenom trošičku horší, tady to mám pár kroků – vyskočíš ven a je prostě tak nějak v pohodě. Žijem si tady takovým poklidným způsobem, klidnějším než byl na bytovce. Navíc ještě takové ty výplně jako o toho obecního úřadu (je člen obecního zastupitelstva), nakonec víš jak to chodí když děláš něco navíc, tak toho času utratíš. Zdá sa ně, že mám méně času než když sem chodil do práce. Co s tím věkem jinak chceš dělat.. Přít si akorát, aby nám to eště trochu vydrželo, abychom tady eště chvílku pobylí. Jinak jak říkám, v tom důchodu je celkem taková spokojenost, i když !! pořád taková ta starost, že si musíš něco k tomu důchodu připomocet, přivydělat, nějakým způsobem, tak už i to takové kutění na té zahrádce je přínosem, že si teda pomožeš aspoň neco málo. Jinak co jsem měl takové ty záliby – hudba a tak dál, to sem už všeccko vypustil, protože s ohledem na ten věk už to... už to neodpovídalo tomu, co by si ti mladí představovali na tych zábavách,... takže s hudbú sa věnuju tak akorát v rodinném kruhu a více méně tak sám pro sebe. Takže to k té první otázce.

*Takže kdybyste to mě shrnout jedním slovem nebo dvěma, jak se cítíte nebo známkou jako ve škole..*

To je dost těžké, protože jak říkám – ten zdravotní stav to omezuje moc. To, co bych potřeboval, nebo co bych chtěl dokazovat, to už je dycky omezené tím zdravotním stavem. ... sem byl na výměně toho kolene, takže... potřeboval bych trošičku víc té finanční podpory, kdyby bylo ,, když si to porovnáš s tím zdravotním stavem kolik vynaložíš na ty léky, ta je obrovské množství peněz, které si odškubáváš od toho důchodu. Říkal jsem si – byt sám, tak by to byl problém. To když jsme spolem sami dvě, tak nám to stačí bohatě.

Zdá se ti prostě, že v tomto věku, kam dojdeš, každý natahuje ruku. Kolik máš,... kolik dáš ? Víš, tak ně to připadá všude, ať je to v obchodě – dojdeš ke zboží, hledíš na to - chtěl bych si kúpit to nebo ono, a dyž sem viděl tu cenu, ,, proto dřívějšku, tak je to vyšší, ,, nesrovnatelně vyšší, takže je potřeba se všim kalkulovat. Myslím si, že při tom našem způsobu, na jaký sme byli zvyklí – celý život spořit,, takže ... v tom nějak vyjdem snád', snád' vyjdem, no ... není třeba nad tím nějak ...

zas padat do nějakové deprese, že by nějak sme nevyšli, no... takže asi tolik. ,,,, nějak opakovat nebo známkovat... na 3, ... na 4... proti životu dřívějšímu – mimo důchod. Takže je to trošičku hůř, než to bylo v zaměstnání, no...

*Co se pro vás změnilo odchodem do důchodu?*

Co se změnilo... Ten kontakt s tema lidma, kerý byl v zaměstnání, ten se nedá říct, že by byl omezený, protože vlastně když to tak vezmeš, tak ať je to v rodinném kruhu, tak když zajdeš kamkoliv mezi lidi, ta schopnost komunikace, než člověk dojde do takového stádia senilního, kdy zapomene na všechny věci, keré byly dřív, a keré má možnost teď... já si myslím, že .. co se změnilo – to, že člověk má ten volný čas takový, sám pro sebe. To na tom oceňuju, že je člověk dneska schopný si vzít knížku, přečíst si, udělat to, co prostě uznáváš za vhodné, udělat pro sebe. Dřív to tak jako nešlo, se tomu věnovat.. ať už je to otázka tech koníčků nebo tady toho.. že si člověk něco přečte. Na to sem čas dřív neměl. Teď si říkám, aspoň TO, co sme za celý život nashromáždili, ty knihy a to všechno co tu leží, že se snád' k tomu dostanu a že si pročtu co sem prostě za celý život naschraňoval, ... že teď prostě.. nekeré ty knížky už má člověk přečtené, ale rád sa k tomu vrátí zpátky, hlavně teď přes tú zimu. To je veliká výhoda toho, že člověk není takový vázaný tema jinýma povinnostma. A už ty povinnosti, keré se přesunuly, keré do toho důchodu se mnou přešly, tak jak říkám, práce pro tu obec nebo to ... tak to pořád eště je v takové únosné míře, že na ty své věci si člověk čas najde.

Ten zdravotní stav, no. Ten se hlavně změnil. A to už je otázka né toho, že jako člověk odejde do důchodu a automaticky hned' je marod. Tak to není prostě, člověk už to nese sebou, že, ty problémy z dřívějšího života, takže to přetrvává, přetahuje se to a zhoršuje se ten zdravotní stav čím dál víc. Že tak člověk už omezený tým pohybem trošku. No a jinak si myslím, že nás hlavně teda podrží tady to jak sme tady udělali tu rekonstrukci a eště fůru věcí budeme dotahovat do konce. Takže tak postupně sme si rozčlenili, keré věci uděláme letos, keré věci přes rok a AŽ na to se nějak podaří nashromádit trošičku ... jak říká manželka: až se trošku zapeněžíme. Až bude zas na další činnost.

To je výhoda, prostě, že když si nějaký takový plán uděláš, nejsi vázaný tím, co bude když já to nesplním, když to neudělám.. na tak se to přesune do dalšího období, no Bože, no... Takže takové klidnější žití by se dalo říct. Takový poklidnější ten věk – prostě to se změnilo. Jinak bych neviděl nějaké problémy vážné, prostě v nečem... Když bude zdraví sloužit, tak si myslím, že sme schopní překonat cokoliv, co na nás přijde.

*Jaké má podle vás stáří výhody a nevýhody. Co vás těší, co naopak trápí?*

Když pomínu,... co prostě tady k této otázce.... Změna toho systému, prostě toho politikaření, do toho bych nerád zasahoval, protože na to mám takový svůj názor, že prostě... snad... snad pomalíčku se člověk začíná stydět, že je Čechem. To bych čoveče viděl v takovém ... Ale to je taková ta široká oblast, do které bych se nechtěl moc pouštět, protože

Uplně něco jiného, než se z toho vyvíjí, že... ale co mně štve, že ten národ se pořád přiklání k tomu, že bysme chtěli lézt nekomu ... prostě .. zasahovat do něčeho, nebo tady ta Evropská unie, to co na nás natahuje.. protože to sou představy nečí, my sme možná představy měli jiné, oni mají představy taky své, že ... Ale nevím, ten český národ snad opravdu potřebuje to, aby nad ním nekdo byl s tím karabáčem. .. že snad nejsme schopni se v tom národě se domluvit ani na tom, abysme byli taková trošku jednotní !

To mně na tom tak nějak mrzí, víš, že ... proto snad' sem si říkal, no bude taková nějaká větší soudržnost, tím že sme starší. Houby, zdá se mně, že je to úplně protichůdnější, než to bylo dřív. Takže co bych od toho očekával vůbec... .. abyste národ byl k sobě trošičku upřímnější... né sem přetahovat názory někoho zvenčí, pořád a chtět se srovnávat.

Je to krásné, že umíš řeči, ale vem si, že dneska dojdeš do obchodu, nebo já nevím – že dojdeš kamkoliv a pomalu lidem nerozumíš, že.. To je třeba hrozné, co udělá tato doba s tou češtinou... toto je fůra výrazů, na keré si prostě říkáš, proč to ty lidi používají... dyť co.. clubkarty a já nevím co všeccko. Nevím, zdá se mně to až trošku přemrštěné, to naše vzdalování se od té češtiny. Hlavně ty mládežníci prostě používají tech výrazů čím dál víc a víc takových... no když to potřebuješ, použij to tam, kde to potřebuješ, ale mezi normálníma lidma mluv normálně česky, to mně trošku mrzí na tom, no... jinak.. Ale to je asi generační názor nebo ... já nevím....

Takže to se spíš tak k tomu co si myslím, že je takové nedobré... No ale bohužel já si myslím, že už naše generace tohleto nepřevrátí, to už je otázka zase další generace a nechtěl bych ji do toho ani mudrovat, ať si to řeší a dělají po svém, jak si myslím, že to pro ně bude lepší.

*Mladí by stejně neposlouchali...*

Přesně tak, ano, náš názor už tak nějak nebere nikdo z tech mladých, no.. Nevím co k tomu víc bych mohl.

*Jakým způsobem překonáváte problémy stáří? Co vám pomáhá, co vás drží nad vodou?*

Víš co, já si myslím, že překonávat problémy nás učí vlastně celý věk... překonávat nějak problémy,... ale takovéto sebevědomí naše, že se z každé situace musím dostat sám, to mně ..... Nechat si od někoho pomáhat, to už je snad taková ta krajnost, to je to poslední, hlavně ta snaha – ted' mám čas na všeccko, tady se z toho musí vybabrat sám, že .. si s tím nějak poradit ... No, i když to zdraví neovlivníš..

Ten rodinný život, to je důležitá věc. Vezmi si, že potřebuješ od někoho trošičku pomoci, a nemáš to zázemí k té rodině, no tak je asi snad úplně na huntě. No já nevím, ale nám se snad podařilo vychovat, mladší generaci rodinnou nějakým způsobem, že se můžeš obrátit eště na každého a spolehnout, že ti ta rodina – když už ti nemá kdo pomoci, že ti trošku pomůže. Ale spoléhat se na to, že



... prostě ti ve stáří zabezpečí klidný život stát, tak to jako... no, to si myslím, že by byla fantasmagorie úplná.

Sám si prostě poradit, v každé situaci sám. A když teda nemůžeš, no tak snad ta rodina tě podrží, no.. To si myslím, že se tak dá říct, že by mně to pomohlo v té situaci... i nevýhodné... do které bych se snad dostal. A že se do ní dostanu, s tím asi musím počítat.

*Může člověk udělat něco, aby se ve stáří cítil dobře? Co byste poradil ostatním seniorům?*

Postěžovat si můžem, je otázka, jestli nám to v něčem pomůže. Myslím, že ta vlastní iniciativa je i v tom důchodovém věku prostě nezbytná. Né, mět tu snahu sám dělat něco pro sebe, i když je to jak říkám.. i když chce člověk napomocť trošičku tomu zdravotnímu stavu, tak ti v tom nepomůže nikdo. Pokud se nesnažíš sám, že ... pokud nemá člověk snahu, já nevím.. cvičit, a to všechno, vidím, že to stáří to potřebuje. Spoléhat na to, že mně někdo pomůže v nějaké bezmocnosti, to je snad až ta krajní mez nějaká, ale... ale vidím to, že bez vlastní iniciativy se nedostaneš ze žádného problému. To je takové hlavní gró, kterým se člověk musí řídit.

*Kdybyste si mohl vybrat tři přání (jako v pohádce o zlaté rybce), jaká přání by to byla?*

Jediné! Jediné, co by se dalo takto požadovat, aby člověk byl zdravý. Nic jiného, protože dneska, v našem věku to vidíme, že prostě že bez toho zdraví není nic! Pokud si zdravý, tak si můžeš udělat všechno, co potřebuješ! Tak si myslím, že bych si nic jiného nepřál, než to zdraví! No, snád z té .. no prostě jak sem to říkal, že kdyby bylo takové druhé splnitelné přání, aby se ti lidi k sobě chovali trošičku normálně, lidsky, ... takové to, jak byly takové ty ... dřív.. průpovídky.. „dědeček a babička, ujídá nám chlebička“. To dneska vidíme, že se to trošku tak i razí. Ti starší lidi prostě – běžte někde do své rezervace, a neotravujte nás! Tak to vidím, prostě, takový ten pohled na to, na ten dnešní svět mám, ... že ta neúcta k tomu stáří prostě té mladší generace se začíná prohlubovat. Tady snad na té vesnici to tak není vidět, eště si snad každý... a jak říkám, to už jak sme si rodinu vychovali, tak se k nám ta rodina bude chovat, že .. teď je to takové horší trošičku, myslím že tam by to potřebovalo tento přístup změnit, k tomu stáří.

A že si dneska už z toho důchodu,.. že bysme si spořili, tóóó je dost špatná iluze. Ten první, druhý, třetí pilíř... no, já nevím, mám k tomu takovou skepsi. K tomu důchodovému spoření a k tomu všeckému... Jo, samozřejmě to má smysl pro mladé lidi, ti by si hlavně měli uvědomit, že můžou dopadnout tak jak jsme dopadli my, když si spořit nebudou. Já, bohudík za to, že teda že jsem měl i manželku v takové pohodě, že se snažila neutrácet a že sme dycky chtěli počítat s tím, že budem někdy potřebovat něco, takže co sme si naspořili, to nám teď strašně koplo při té rekonstrukci i při všem, takže když tak budeme pokračovat dál, tak na tom nebudem tak zle, abysme prostě lámali hůl nad vším.. Je k tomu potřeba prostě přistupovat tak, že ten život, taký jaký si člověk vytvoří, taký ho člověk bude mít. To je všechno co k tomu mám.

*Ještě máte dvě přání... hm, hm ☺.. tři přání jsou složitá... pomlka .. No, abychom takhle jak žijem, mohli žít ještě aspoň, aspoň aspoň.. no, ... nepřál bych si, aby mě potkalo to, že se třeba v brzké době jeden bez druhého neobejdeme, víš... to mám pořád tak nějak na paměti. Když tu budeme spolu, tak se všechno tak nějak udrží, takže myslím, že ten základ rodiny musí prostě vydržet co nejdél, takže aby nám to vydrželo takhle ještě v tom společném nějak dožívání v tom stáří ... člověk s tím musí počítat, že se někdy octne na té koleji, která vede pouze jedním směrem a bude na ní sám, a musíš to nějak dokončit, že... No ale, přál bych si abychom takhle mohli dlouho spolu vyžít. Snad bych jiné přání neměl.*

*Kdybyste mohl něco změnit na svém uplynulém životě, co by to bylo?*

hm hm hm, kdybych měl to začít úplně od počátku, tak pouze to, že bych prostě... tak jak se mně pomaličku měnil ten život... od toho počátku, kdy mojí první zklamáním bylo to, že se nedostal dělat to, co sem dělat v životě chtěl – měl sem rád les, přírodu, chtěl sem dělat lesařinu. To prostě tenkrát nešlo, když sme vypadli ze školy, tak šli studovat dvě z ročníku, tak stop, zbytek prostě do zemědělství nebo prostě tak nějak... Takže to bylo takové první zklamání, takže kdybych chtěl něco změnit, tak možná asi změnit ten život od počátku. Abych mohl dělat to, do čeho sem měl chuť a zájem, v tom nějak si ten život utvářet. Že sem šel úplně jiným směrem, než jsem měl životní iluze. A to se pak celý život od toho tak nějak odvíjelo. ... Takže co změnit, co změnit.... Kdybych měl tu možnost. To je strašně těžká otázka. ... *chvilě přemýšlení*.... Co bych chtěl změnit... Hm, já bych na tom asi nic neměnil, kromě tady toho... asi né... esí bych chtěl jít tím směrem, že bych měl prostě ten život v tom, že bych tu pracovní část vlastně měl za koníčka, za takovou zábavu, to by se mně v tom daleko líp žilo. Takže takhle sem se v tom musel placatit prostě ... v těch problémech... no ale jinak, prostě, ten zdravotní stav bych taky změnil od počátku, kdybych mohl, kdybych k tomu tu příležitost měl, být zdravý – no tak to je asi základ toho všeho v tom životě... Já už to asi beru z takového toho, že už to mám za sebou všechno... ale měnit na tom něco... to je těžký.... Nemám představu, jak bych prostě žil, . Nebo jinak – nechtěl bych se dostat do nějakých sfér... prostě, na co jsem stačil, to sem prostě dělal podle nejlepšího svědomí a vědomí a myslím si, že bych tohle ani tohle nechtěl nějak řešit a měnit. Né, žít v nějakých iluzích, to je prostě mylná představa, ... to jako... žádné iluze... Jo, můžu si říct, chtěl bych tohle ... no ale, pokud pro to chtění si neudělám sám od sebe něco, prostě, pro to přínosné, tak asi bych se toho nikdy nedožil... Asi ani bych to neměnil nijak...

Říkám, to by byl ten počátek, kerý bych změnil možná a viděl bych pak tu návaznost té situace, jak by se to posunovalo. By to možná bylo zase jinak... ale to je, to sou sféry.. to je něco mimo nás, už.

*A poslední otázka: Co ještě od života očekáváte?*

Chtěl bych tak nějak pomoci ještě... ještě k tomu, aby ti naši mladí, víš, když to tak vezmu, pro tu rodinu jako něco udělat, že... Takže pomoci naplnit ty jejich představy, nebo ty tužby, které mají,

v tom jim nějak trošku napomocť. Nebyť jim přitěžít, ale spíš jim do toho eště trošku pomocť, aby se jim trošku dýchalo volněj, než se jim dýchá teď, protože taky když stavěli ten domek, a jedno druhé zaměstnání, snad nikdo z nich potíže nemá takové, .. No ale, co... bych od toho očekával... Nebudu to předjímat. Aby byli spokojení mladí, tak jak jsme byli spokojení celý život my, dejme tomu. I když té spokojenosti jako takové 100% nebylo nikdy... Když to vezmu, že já sem si na život nikdy tak nějak nestěžoval nebo nezoufal, dycky sem to žil tak 50 na 50. A možná, kdyby si to každý takhle uvědomil...to dobré i to špatné. Co mě potkalo v životě, a tak si říkám, že by bylo dobré, aby to i ti mladí, aby se pořád jenom nevešli v tom teď je nám fajn, teď je nám fajn... Ale počítat i s tím, že přijdou i ty horší stránky, které se také musí prožít. Žít v nějakých iluzích, to .. to se nedá. Co od toho očekávat, no... Nevím.. nevím, co ... Nemám představu, co bych chtěl od života očekávat eště... Prostě to, co sem chtěl nebo iluze, které sem měl, se mně podařilo jaksi splnit, na co sem stačil, no a říkám, že je to spokojenost, dalo by se říct. Neměnil bych asi nic, do budoucna, ani bych neočekával od toho života ... něco... něco.. převratného.

*A jak si představujete svůj život dál?*

Co bych očekával,.. no aby se změnil přístup té mladé generace k té naší, aby se k nám chovali eště aspoň trošku slušněji než .... Než se to začíná teď jako vyvíjet.... Aby té slušnosti bylo víc v té společnosti. Jinak... jinak neví, co bych měl k tomu říct. Aby se s nama zacházelo eště .. nebo aby nás brali pořád jako že sme součástí toho stávajícího světa a že to s nama musí také snášet... tak jak sme to snášeli my dřív, no.. Aby nás nehodili prostě někde na to smetiště, a neřekli teď si tam dělejte prostě.. co chcete, my o vás nemám zájem To bych tak nějak chtěl, chtěl, aby se to trošičku zlepšilo ... přístup k té starší generaci... Protože to vidíš ať je to v hromadných prostředcích, ve sdělovacích, tak se nějak - tam to až tak moc markantně nevidíš, ale přístup té mládeže, v prostředcích té hromadné dopravy, no to je někdy k pláči, ale bohužel... asi sme si tu generaci tak vychovali ... nevím , no... ten přístup od té mladší generace k nám... bych si představoval, že by se měl trošičku na takovou tu únosnější míru přiblížit, aby to stáří bylo... Člověk jim to nějak nechce vnucovat, že jednou budou v takovém stavu, jako sme my, ... ale měli by si to uvědomit. Jistě, to je dycky takový ten generační problém, ale .. fakt od toho očekávám jedině to, aby se to trošičku zlepšilo a aby ještě to zdraví... když požádáš, ty doktory nebo prostě ten současný svět, aby se na tebe trošičku podíval, takovým způsobem, že potřebuješ taky pomocť v nesnázích, tak aby to bylo eště aspoň takové přijatelné, takové, že by ti pomohli natolik, jak bys to očekával. Samozřejmě zázraky nikdo dělat neumí, no ale v té únosné míře, aby to šlo eště pořád.. nejak s nama dál jak život šel doposud.

*Chtěl byste se ještě k některé otázce vrátit?*

Já si myslím, že ani né, říkám – zabíhat do nějakých iluzí nemá smysl, co bych si přál nebo co bych chtěl. No prostě, svět musíme brát takový, jakový je, a ŽÍT S NÍM, být toho součástí, prostě,

netrhat se nějak: tak teď si běžte tam, já už mám důchod, tak už mně šeci dejte pokoj... to snad ani.. no, možná někdo to tak dělá a řeší někdo, ale já, z mého pohledu, já to tak nevidím, prostě, pokud budu moct, tak se ještě pořád do toho dění zapojovat budu, aspoň v tech mezích, na které budu stačit... už asi zázraky velké nenaděláme, ale ... ještě aby ten náš názor někdo bral pořád ... aspoň v tom, že chcem té generaci ještě nečím byt užiteční, né enom byt odpad společnosti. Nic víc k tomu nedodám.

*Mockrát děkuju.*

## **Respondent č. 7**

*Slova manželky jsou kurzívou, výzkumnice tučným písmem.*

### ***Jak se cítíte ve svém věku?***

Jak se cítím – přijatelně ke svému věku... No už je znát klouby a všecko, .. nebo jak bych to řekl... *no tak, zatím si pacholík....* No, jako pacholík – snažím sa, chodit, všecko, ale jak sa cítím – no tak

*Já si říkám, že kdybych neměla tolik roků, tak sa cítím pořád stejně.* No tak já... ☺ *sem tam zabolá kolena ale jinak v pohodě.*

No přesně tak. Jak sa cítím vzhledem k svému věku... Já si myslím, že je to přijatelné.. Prežívám.

### ***Tělesně i psychicky...***

tělesně *to je jasné* používám různé metody, že si natírám kolena a stahovačky na kolena.. a v pondělí sem byl rozhodnutý, že ideme lyžovat, že nachystám lyže a půjdeme lyžovat. Víš co, abysme si neublížili, ešče to odložme, nechme to. .. protože jaksi furt sa snažíme sportovat. Moc sme jezdívali na lyže na hory, do Krkonoš, párkrát do Francie do Alp Savojských,

Do tej Francie to vycházalo levnějc jak do Krkonoš, ***Vážně?***

*Ten týdenní pobyt vyjde levněji jak v Krkonošách*

Takže sme jezdívali tam. *Až na tú cestu.* No, že tá cesta byla 14, 16 hodin..? No, přibližně.

Vyjeli sme odpoledňa a na druhý den ráno sme tam byli. *Kolem poledňa až.* Tak 16 hodin. A přitom to vyšlo levněj, jak v Krkonošách. *Fčil, už v této době.* Ano, v této době. *Kdysi sme byli párkrát v Krkonošách, tak to zas nebyla až tak hrozně drahé, ale už je to všecko podstatně dražší.*

Takže radši sme jeli do tej Francie, do tych Savoj, *ale není tam taková fronta na vleky jak tady sú návaly.* (manželovi : *Drž sa otázky. Dobře. ...smích*

*Jestli nemáte nic k této otázce, můžeme přejít na druhou. Co se pro vás změnilo odchodem do důchodu?*

Spokojený život! (s lehkým důrazem) .. že máme spokojený život, klidný, nemusí sa člověk stresovat, a někdo říká bójím sa, co budu v důchodě dělat, ale my sme to jaksi v klidu přežili, nebo přešli, že sme to ani nestačili zaregistrovat, že sme v důchodě. Já sem totiž mosela odejít spíš, protože sem opatrovala otca. Takže já sem byla ten první rok vytižená né na 100 ale na 120% ... ☺.. Vnúčata potrebovaly, co sem opatrovala, takže to bylo všelijaké, no... ale zvládla sem to, no. Takže sem vlastně šla do předčasného důchodu. A já taky Já sem šel o 2 roky, a co sa změnilo? .., není spokojenějšího člověka! Zvykli sme si na to, sme spokojení, .. že sme doma. Dyž to tak posluchám, jaká ta doba je ted', tak sa to nedá srovnat. A krácení, tyma penězma, mňa vůbec nemrzí. No, tak mrzí-nemrzí. Já tvrdím to: střechu nad hlavů, byt v teple a mět co do pusy. A jináč, co já už potrebuju.... Šecko, jako to zabezpečení, sme vybudovali kdysi, ano, ze téj vlády, jak sa říkalo, co vládli komunisti... co sme si vybudovali, zařídili, užíváme.. Fčilka už enom užíváme. Takže ... nemožeme si stěžovat, že sme v důchodě. Protože sme dvě, tak nám to stačí a přežíváme. Pokád' člověk je, tak jak je.

Já mu kolikrát říkám nekde sa vypravme. Přes rokem sme byli s děčkama v Jugoslávii – šak – v Chorvatsku, šak sem ho tam nemohla dostat! Dáj ně svatý pokoj! Nakonec tedy jel, ale naposledy, věckrát s tebu nikam nejedu - lesti chceš, jed' si sama. Předtím sme byli v Řecku, ano, potom v tom Chorvatsku a povídám – mně už je nejlepší doma. Už jakési ty zdravotní problémy trošku sú a už člověk jaksi....

Co chceš dál vědět?

***Dál...jaké má stáří přednosti a jaké nevýhody? Co vás těší, co naopak trápí?***

Přednosti – no tak, že člověk není pohyblivý, má nějaké problémy, ... to ťa trápí, to není přednost... přednosti – už enom to, že člověk má klid. Nevýhody, to, že už ho cokoli trápí. Já už to trošku vidím z toho. Co nás těší a co nás trápí.. Co už nás může těšit? Vnúčata, radost ze života, nás těší? A co sme prožili. Už enom zpomínáme. Co sme prožili, projezdili po světě, s vnúcatama, s děčkama, s vnúcatama, co sme prožili. To už enom člověk zpomíná. A dycky si veznu katalog s fotkama a dívám sa a povídajú aha, děda zasej.. co říkajú? Děda se kochá.. Kochá, vzpomínka-ma.. smích.. A obracám fotky. Toťky sme tady seděli, byl tady aj švagr, tak sem mu ukazoval, povídám, kolikrát sme byli v tej Francii, v Savojách lyžovali, kolikrát sme byli tam... už sú to enom vzpomínky.... „enom“ vzpomínky

..ted' už máme na to čas, Děda sa kochá... podíváme sa..

Mobil, prišla sms, pani ji čte a podává manželovi

*..no technika.. ☺ naučili sme sa s tým žit, Kdysi sme jeli na 3 týdny, nebo jezdívali sme, na dovolenú do Jugoslávie, jednu za tri týdny sme poslali pohled a bylo to v pohodě. Včilkaj dyž sa každý druhý den neozve mobil: kde ste, co děláte, že, ... ☺ ... už je to takové... je to takové ☺, no ale bylo to aj tak, že sme aj tých našich, mojích rodičů naučili s tým mobilem .. ovládat. Ano*

*Dědáček 83 roků a s mobilem sme denně telefonovali... byl v nemocnici, tak denně mně telefonoval: děvčico, to je jediné, na co sa celý den těším - že s tebou promluším.*

*no a babka potom také, dědek umřel a babka také ... její babka, to samé, s mobilem.. a tá měla 86, já! V pohodě,.. je to pokrok a je to ... možná nutné zlo...(smích)*

*Takže co nás trápí..*

(Čte si znovu otázku): Co nás trápí? Já to povím takto: celý život sem chodil do práce a platil sociální a zdravotní, daň. Ano? Včilkaj idu k doktorovi, (zaklepe na stůl) – podívá sa na mňa a – 30 korun. Idu do lékárny, (opět zatuká) – lékárnica mně podá léky a řekne 30 korun. Ano?

A protože mám nejaké zdravotní problémy, tak každé 3-4 měsíc tu tisícovku doplácám. .. Přitíží sa mně, odvezú mňa, ano? ... díval sem sa, tá rychlovka do nemocnice stála 2700 korun, .. stála, nevím kolik stojí včilka... ale každý den pobytu tam, 100 korun! Celý život sem si platil, sociální, zdravotní, veškerú daň, a včilka – já si musím doplácet. *A lajnujú nám to ešte horší, že...*

*Takže to sa ně vyloženě nelíbí! Mňa ešte teda najvéc trápí to, že ty mladí nemajů prácu. To ňa trápí teda hrozně. Nekeří sa poflakujú po hospodách, co nedělajů, NEHCŮ (důraz) dělat, .. starých nuř aby dělali do 70 roků pomály, a mladí, keří NEHCŮ dělat a žijů!*

*To ňa rozčiluje preukrutně! Já sem... díval sem sa do dokladů a zjistil sem, že mám propadlý doklad, nebo zdravotní... že v 65ti ...**k řidičáku**...*

K řidičáku, ano.. tak sem si to šel vybavit. Do práce možeš chodit do 65, včilkaj podle nového, jak to stúpá, ano? .. *bez ničeho*... bez ničeho, ano? Ale autem musím mět potvrzení, ano? Musím mět potvrzení, že autem možu jezdit, ale do práce možeš chodit takto (gesto), s odranýma rukama, to nikoho nezajímá.

A byl sem u obvodního lékaře mojého, a on ně povídá: tak podívejte, tady sú kartičky, které vydala jiná firma, ale oni neplatijů, stejně nám jích dali. Přesně to samé na tých kartičkách bylo, tak jak na tom velikém lejstru, a povídá: oni nejsů platné. Ale přesto nám jích dali. Takže jinší firma a zkrátka *..nahrávajů si peníze, no...* takže to také není nic pěkného.

*Tak: co nás těší a co nás trápí...*

*Můžeme přejít k další otázce. Jak překonáváte problémy stáří? Co vám pomáhá? Co vás „drží nad vodou“?*

(chvilka zamyšlení) Já bych to řekl tak: my sme dvá, sme spolu, jeden druhého podporujeme, držíme,... a to, že máme ty dva důchody, keré sú pod průměrem, ale hlavně co nás drží nad vodů, sú děcka a vnúčata. Ten pocit... ano? ... chvíle mlčení Chceš k tomu neco jiného dodat? *Ne. Děcka sú nenahraditelné. Čověk z teho má radost, no.* Súseda došla, před obědem, pohlédát dcéřečku jejich... jo, tá vyhlédala, došla sem vnučka, že má jít tam... (ukazuje do vedlejší místnosti)

No a tá, že sa má jít pohrát tam, byla tady tá súseda malá, vnučka, už aj to sme měli zábavu. *..člověkovi uteče chvíla, že ...takže.. ty vnuci nás drží, no...* tak nejak sa tým bavíme. No, krom jinšího, že třeba hospodářství máme, no – 5 králíků a 7 slépek a máme zábavu. Tak nejak. *Vyloženě ze zábavy.*

*Které věci považujete ve svém věku za nejdůležitější?*

Zdraví a trochu štěstí... ale hlavně zdraví .. žena smích... když bude zdraví, bude všecko....

*.. eště v čem budeš mět to štěstí ...Ano, aj toho štěstí je trošku zapotřebí..* ale, hlavně aby bylo to zdraví a jinak trošku toho štěstíčka jak sa povídá.. *abysme byli schopní sa hýbat, že...* nebyli na obtíž, tak nejak, no,

*Aby nebyl odkázaný na nikoho, ano . I když to si može člověk myslet, ale ... život možná donese neco jiného, že.. to člověk neví nikdy jak to bude nebo nebude*

***Může člověk udělat něco pro to, aby se ve stáří cítil dobře? Co byste poradili ostatním seniorům?***

*nepropadat takovej tej nostalgii jakejsi, aby člověk neostal enom tak, muchy zežerte ňa, jak sa říká .. zkrátka nejaká zábava... aby se furt nečemu trošku aspoň věnoval koníček aby byl, a tým pádem aby měl člověk o neco zájem a smysl života,... aby měl důvod k pohybu a tak nejak, že, ... já nevím, chovatelská záliba nebo v zahradě neco, takové práce, neco vysadit, .. zemědělské práce enom takové pro zábavu. Pro nás už není nejaké zemědělení nebo nejaká taková větší činnost, ale tak pro zábavu... není ani tolik teho pola tolik, abysme měli nejaké extra.. a není důvod abysme nejak velice hospodařili nebo neco, zkrátka pro zábavu. Aby když ideš na zahrádku, utrh sis kúsek zeleniny, našel tam okurek, šel do zahrady, utrh si jabko,. ...aby nepropadal takovému temu muchy sežerte ňa, no... sednúť a čekat až ... tak jak včilka – nedá sa nic dělat (=zimní období) tak vidíš – vzal sem ruksak a šel sem do pekárny kúpit 2 rohlíky a obešel sem dědinu. .. ☺ nebudu ti vykládat, koho sem šecko potkal. ☺ a to je ten důvod, proč ide ven ☺ v létě mám dílnu na dvoře, no a jinak v zimě mám dílnu ve sklepě, pustím si tam radiátor, tam idu, neco spravuju, šrubuju, prodlužek mám nadělaných, rozdávám děckám... zkrátka, tak sa bavím, no. Si tam sednu a zatopím si a bavím sa. Vrtáky si tam brúsím. Ze zábavy dycky. Ale nesmí toho byt moc, dycky enom po trochách aby ně to vydržalo co nejdýl. *Jak je teho moc, už je nervózní. Smích.* Včera sem nabrúsil jeden vrták – no tož co! *A dodělavá eště co sme nestihli za mládí.* Obkládám ve sklepě okénka dlaždičkama. *Vyměnili sme okénka ve sklepě, tak to obkládá, aby to trošku... no zapucovat sa to mosí, aby to trošku vypadalo.* Kdo tam půjde nahlédát na to, no ale aby nám to vypadalo. *Začistěné**

*to musí být nějak. No tak sa to musí dodělat. Protože dyž sa to enom opěňuje, no tak ta pěna za chvílku vyprchá a okna by vypadaly. A navíc to dobře netěsní, to sem si všiml, sa to orosuje, tak to mosím .. zatmelit.. zatmelit, normálním tmelem, protože tá pěna je enom taková výplň.. aby to držalo ty okna.. a ono sa to jak dyby vypaří a takže takové bavení, no.. aby nám utékl čas.*

*Kvítkama sa bavíme, ano, ... mám nasazené další 4 kakaovníky. ..jéžišmarja... (smích)... měl sem palmy, a ty citrusy. Tak už sem to porozdával, eště tam mám jeden ten citrus, a jednu palmu – tu sem si nechal, jinak sem to porozdával a už tam mám zas nasazené. Dělam bonsaje. Alena vedle, jak mají ty chvojky na ulici, tak věčně je tam hrozně moc semen, tak to posbírali, teda můj to posbíral a dělá Mičurina. Sadí. No naroste to takové – no nic – vlásky. Tak sem mu to popřesadřovala, ale to už on né. To- zasadí to a už sa staraj. Potom se to vysadila do humna, říkám: co s tím budeš dělat? No nevím eště, ale nasad' to. Tak sadím. Tak ted' už má nasazené s Michalkú, s vnučkú, co sadili. Michalce sem dal jeden hrantík a já mám ešče jeden.*

*Ted' mají zas nasazené, je to vylezené takové malé, říkám: přesad' si to. To už zas né. To tak 3- 4 centimetry, ty túje. Vymýšlajú. A tak – musí sa to, no. V létě sa nasadí muškátů a potom sa celé léto a celý podzim kolem toho chodí, zalévá furt dokolečka.. To dyž sa dá na okna a na dvoře, tak to víš, že konva vody ti na to nestačí.. než to poobléváš šecker*

*To právě je tá zábava, že .. člověk z toho má radost, ale když to začne ... tam to usychá nebo kvítka padajú.. obírat musí, tak nadávám dycky .. ☺. enom a práce, ... (ukazuje na květináč na okně) toto už včil nekvete, ale když to kvete, tak to má pěkní květy, červené, to je nádhera. A toto je malé – když sme měli jedno veliké, to bylo na dvoře, to byla paráda – to každý došel a tak sa tomu obdivoval.*

### ***Kdybyste si mohli vybrat tři přání (jako v pohádce), jaká přání by to byla?***

*V prvé řadě zdraví, já už nic inšího nepotřebuju ... když aj by sa člověk dožil toho vysokého věku, tak aspoň v plné síle... v plném zdraví...jak ta naša babka, třeba. I když člověk neví kdy to má nekde napsané, že může sa otočit a je po. My sme například ešče do minulého roku, lyžovali, sportovali, jo? Minulý rok nebo předminulý? Předminulý, .. minulý rok sme sa nachystali, že půjdeme a já ti říkám: víš co, zabal to.. není nám třeba abysme si nekde vyvrtli kotník, protože ňa začaly bolet kolena, měla sem vodu v koleně, tak ně táhal a říkám darmo pokúšat. A tento rok nás to chytilo zas. Říkám: dědo, my sme tací staří blázni, že to nemá obdoby. V úterý jedeme lyžovat! No otep-lilo sa,, tak sme nejeli nikam teda. ... Doposud... to že chodit chodíme, s hůlkami, to ano, na procházky, na túry, to ano, ale lyžovat už sme to zabalili. A to sme sa neco najezdili lyžovat! V Tatrách... Včera nám telefonoval švagr: nechceš jet za mňa do Alp? Protože my sme tam jezdívali.. ted' v pátek mají jet na hory.. no dneska.. dneska vlastně, mají jet na hory a on omarodil. Nechceš jet na hory? Daj ně pokoj, už nejedu nikam. My sme do tých savojských Alp jezdili – velice pěkné prostředí, upravené! A navíc to vyšle levnějc, než když sme jeli do Krkonoš. Oprav-*



du! No a tak sme jezdívali ... a už sme to teda zabalili zase.. že už nám to není zapotřebí, protože nám sa lehk padá a těžko vstává ☺ tak už... jaksi sme to zabalili, ten sport, tak už enom ta chůze a enom takto sa při zemi držíme.... Anebo eště si zaplavat.

### ***Kam chodíte plavat?***

Do XY.. Byli sme párkrát aj ve W, ale tam je malý bazén, to je enom tak na namočení

Ale kdysi sme tam byli sami, třeba.. *stane sa, že nikdy je tam teho víc, třeba, a oni tam nepuštájú nejak kór moc, ale byly tam děcka a to sa nám nelíbilo, dyž děcka skáčů, že. Tak to sa nám nelíbilo, že...ale kolikrát sa nám stalo, že smy tam byli úplně sami, tak to si člověk zaplave, no.. sice je to na krátko, ale stačí to. Jinak do toho XY jezdíme.*

Aj do Q sme kdysi... *aj do Q sme kdysi jezdívali.. Děcka sa tam vyřád'á aj tým tobogánem... tak tam už jezdíváme.*

### ***Máte ještě dvě přání..***

Tak to zdraví, ešče jednu zdraví a to třetí co? Ve zdraví dlouhé žití? *To je furt stejné...já vím, no ale tak co... vzpomínali sme jak sme cestovali, tak že sme měli sen do tej Skandinávie... to sa nám jaksi nevyplnilo...po 2x sme to tak nejak dycky promeškali*

*Dybysme tak .. zavřít oči a sme tam, tak to by sa ně líbilo, ale... tá cesta by mňa nebavila. To není už pro nás, takové jakési ... ale ono i když tým letadlem je to rychlé, ano.. ale letiště nejbližší Brno. Dvě hodiny před odletem tam musíš byt. Dvě hodiny letíš a zasej to... takže časovo to není... tak je to časově úspora, autobusem bys tam jel daleko děl, ale už je to takové jakési ... a obyčejně ty poznávací zájezdy sú autobusem .. letadlem dyž dojedeš tak nekde na místo a hotovo. A ten poznávací je- aby to projel už trochu, tak tým autobusem. A to už není pro nás pohodlné.*

tož tak nejak je to. Co my už s tým naděláme, co už ... držat sa při zemi a při baráku.

### ***Kdybyste mohli něco změnit na svém uplynulém životě, co by to bylo?***

Jak sme to říkali? Více ctižádosti? ... *že sme měli být dravější.. nezaspat na vavřínech. ☺.. zaspat, nezaspat na vavřínech... no tak, .. né, že byla doba taková, že člověk sa tak jaksi uchlácholil, že už sme nehledali nic jinšího. Já sem třeba dělala v podniku, dyž ho zrušili, tak co ted'.. děda ešče dyž byli, tak říkám: dědo, aj do obchodu bych nekde šla. A ten ně říkajú: víš co, já ti první popřerážám nohy, a potom tě teda do teho obchodu dostanu. (děda byl prodavač asi celý život) Říkám a proč? Ty tam chceš byt uvázaná jako pes u budy celý deň? Nakonec K nás jako přebírala, no tak sem šla na K.. a už sem tu ostala. Mám to tři kroky do fabriky, no tak, .. nic jinšího nevyvýšlala, že ... je to takové... a když došla té revoluce, tak já sem měla takové trošku nápiniky, že bysme si tu postavili benzínku. NIKDO se mnú do toho nechtěl jít! Pavel byl eště děcko a tento (ukazuje na manžela) ani čut!! Ani čut!! .. to' u kapličky kúsek pola kúpit, nebyl tenkrát problém, postavit benzínku. Nechtěli*

ani čut. Tak sem to vzdal aj já, a.. dneska by děcka byly rádi třeba, že nekeří by třeba měli zaměstnání.

### ***Jakou jste dělali školu?***

Vyučil sem sa, napřed zámečnickem, chtěl sem byt elektrikářem, tak sem přešel na elektrikářa, tam sem dělal samozřejmě všecky zkoušky, výkresy a já nevím co všecko... *za kolik? Za tři měsíce dohnat rok a půl?.. smích...* rozdílové zkoušky, ale to sem dělal tak, že sem došel ze školy nebo z praxe, kluci šli spat a já sem sedl na chodbu a učil sa. Ráno ňa zdmi vzbudili mňa a šel sem zas, ano... ☺ když sem došel dom, o pololetí, otec prohlédá vysvědčení a povídá: no, zlepšil sas. A kde to si? To už nebylo Rudý říjen, ale bylo to RGV. Tak sem šel s barvú ven. Otec řekl: dobře, zařídil sis život... Potom teda, žena jak si dodělal průmyslovku, tak sa přihlásila také, .. to bylo zas takové.. dojel sem o 8 hodinách večer dom, poučit sa s děckama, ty šly spat a teprv já sa učil.. dělali sme to tak: když tá byla doma, tak sa učila ona a když byla na odpolední, tak sem sa mosel učit já. Tak sme to dělávali ... zkrátka, přežili sme to, a ... a potom už sme sa uchlácholili, že nám to stačí.. žena sa hlásila aj na vysokú a potom tam nešla, ..*protože děda omarodili, zrovna teda, tak se potom už vzdala, no... byli v nemocnici zrovna když sem měla jít na zkúšky a našli jim rakovinu na žalúdku, tak to bylo takové všelijaké... tak nebyla myšlenka na školu už potom...* No, tak už to zostalo tak jak to je, potom. *A děda se z teho vykřesali, eště 12 rokú potom eště byli, no a já sem to zahodila. No.. potom už sem sa nehlásila znovu. Tak je to takové, tak ten život uteče, že člověk to ani nestačí sledovat. Jak dyž pléskne dlaňama, do padesátky sem to nesledovala jaksí, vůbec mně to nedošlo, že nejak ten rok mně přibývá. Ale od tej padesátky to TAK strašně letí.. že to nestačíme ani sledovat.*

### ***Moje poslední otázka: Co ještě od života očekáváte?***

Hm... *důstojně dožit. V klidu, ve zdraví, v pokoji.* Abysme nebyli na obtíž. .. to... pomlka... My sme to zažili, když žena jezdila opatrovat oboch dvoch rodičů, měli sme tady její matku 3 měsíce, co měla zlámané ruky, tam byla opatera od A až do Z. A moji rodiče .. to samé. Takže... abysme nebyli nekomu na obtíž a důstojně to dožili. *Eště sem tam si nejakú tu radost si uděláme... nejaký výlet...* Byli sme zajetí ve Zlíně s vnučkú, šli tam na oběd, po obchodech polétali, tá si nakupila cosi, potkal sem s s Oldú, šli od K, babka má už 90 přetočených, babka K, má chřipku, takže sú tam... my sme to zažili. Takže... tak nejak... *důstojně dožit dlúhého věku ve zdraví a nikomu nebyt na obtíž. To je takové krédo, bych řekl. (k manželce) Co k tomu chceš dodat? Ináč nic, ... aby sa trošku převrátila situace – aby byla práca pro mladých, abysme měli takový... dobrú mysl, že aspoň ty vnučata sa nám nekde uchytnú,*

Spíš byla fronta **údajně** na banány, a včil je fronta na prácu, není co dělat Bez tých banánů bysme sa obešli, ano.. ale bez té práce, když nebudeš mět finanční zajištění, a SMYSL života – neco dělat... *mysl, jasně, ty mladí co, co z nich bude – dopoledňa sa vyspí, odpoledňa sa vrtne do hospo-*

*dy nebo večer... nadávali, že moseli chodit do práce. A dyby zrovna neměl v tej práci co dělat a mosel v tej práci na 6 byt, mosel vstat... My máme tento zážitek – dcéra, když skončila mateřinku a neměla práci. Já sem ju zaměstnával, aby měla zábavu: udělej to, udělej to... a už sem viděl, že psychicky je to tak, že třeba ona šla do zahrádky a kopala, zebrała sa, sedla na kolo, objela dědinu a dojela zas dom. Tak sme zháňali pro ňu prácu, tak sme to našli až u Brna, v K, v D. a já nevím, kde eště to bylo... po třech měsících záskok, ano... a já povídám: no, dyby sme měli aj doplácet, ale aby měla smysl, že ju nekdo potřebuje a že má neco na práci, že mosí neco dělat. Potom ju vzali tady, na rok, jako praktikantku a zas ju propustili, tak šla na fabriku k mašinám. No a potom šla teda na vysokú, no.. To sem viděl, že úplně tá psychika... ju nikdo nepotřeboval! Takže to bylo takové dost špatné, že... neco jinšího je v našem věku, víme už nás nikdo nepotřeboje, ale nějaké to zajištění teda dostáváme, že sme si ty roky odpracovali... *Jaktože ťa nikdo nepotřeboje!! Stane sa ti jeden deň, že by ti nevolali? Babko, nebo dědo, potrebujeme Mart'u vyzvednúť, Míšu, nebo to... Babička s dědečkem na plný úvazek .. společný smích...* Nekdy mám tu nedělu volnú, to je pravda, ano... no ale jináč.. *a nekdy sa nám stane, že aj od Pavla malů tu máme, třeba.. a aj od Ivany nekerého, ...* nebo ešče aj susedovo... ☺ smích*

takže... né, že by nás nikdo nepotřeboval nebo neco, ale už... tých 43 nebo 45 roků co člověk si odpracoval, že už má nárok

*Konec*

## **Respondent č. 8**

*souhlas s nahráváním a použitím pro BP*

Jak se cítím... hm, no tak... já se cítím úplně normálně, je fakt, že když jsem byl mladší, bylo to všecko lepší, ale teď ... zatím zdraví slouží ... takže myslím si, že se cítím normálně.

*Co se pro vás změnilo odchodem do důchodu?*

No tak hlavně se změnilo to, že můžu dél spat ☺, ... no, a neprožívám takové stresy jo to bylo když jsem tedy byl v práci, samozřejmě, a ... mám víc času, ... no ... no, v podstatě ten čas a můžu se víc věnovat koníčkům, které jsem třeba... dřív tolik nemohl tmu věnovat. I když ty koničky se taky mění, protože jsem dost sportoval nebo bavil mně sport, ať to byl jakýkoliv, dnes už nemožu, ale těším se na jaro, že opět budu moct, protože mám... měl jsem jako problémy s nohama, nebo resp. s kolenama, dnes jsou obě dvě v pořádku, po operaci, takže se těším, že budu moct vyjít do přírody a možná i sportovat, né sice jako aktivně, ale ... jezdit na kole, chodit na delší túry, na procházky a tak, no...

*Jaké má stáří přednosti?*

No – ty přednosti v podstatě už jsem řekl, že se člověk tolik nemusí stresovat, nemá takové jako... časové nároky – když se to nestihne dnes, no tak se to udělá zítra, no a někdy ... v podstatě ty nevýhody jsou v tom, že si člověk nemůže dovolit nebo koupit to, co ... to co mohl dřív, protože přece jenom ten důchod není takový, jak býval. Dnes dám spoustu důchodu, nebo peněz z důchodu za léky... které na to stáří potřebuju, i když možná řekl že né, nemusím, ale ... jsou to peníze, no. ... které nám připravuje tato vláda, a znemožňuje důchodcom prostě ... to stáří, a na co se v podstatě celý ten aktivní život těšili, a chtěli, že v důchodě na to budou mít, budou to využívat, a dnes už to vypadá tak, že nebudou mět na nic, kromě toho základního, životního ... no, těch základních potřeb. ... .. takže to by bylo to, co mně trápí, no...

*Jakým způsobem překonáváte problémy stáří?*

No tak, já myslím, že ... má,, dá se říct rodinu, ☺ ne dá se říct *smích*, ale skutečně mám rodinu a dva malé vnuky, dva – teda vnuk a vnučka, ti už jsou starší, takže tam ty problémy snad nepomáhají mně překonávat, ale ti malí ... tak člověk z toho má radost, že může s něma byt, a pomáhat, v podstatě, no ... takže to je.

*Které věci považujete ve svém věku za nejdůležitější?*

No tak nejdůležitější jsou v podstatě ty, že když má člověk zdraví, tak má všechno. Poprvé jsem byl v nemocnici vlastně v 62 letech, a to sem byl na operaci, nebo respektive na výměnu kolene, do té doby jsem v nemocnici nebyl, a když to řeknu eště tak, protože to si pamatuju – nemocenskou jsem využil naposledy před 30 lety, eště v práci v roce (19)86, kdy sem byl nemocný, protože to jsem zjistil teď, když jsem vlastně měl výpis k zajištění toho důchodu, tak tam bylo uvedené, že jsem týden marodil, v 86. No, poprvé v nemocnici v 62 letech, to znamená, že až po odchodu do důchodu a to nebyl tak, že sem musel, ale prostě ty kolena ... nebo jedno koleno a za 4 roky druhé, takže – už mám obě dvě nové a ... takže to jsou ty nejdůležitější věci v podstatě – to zdraví. Kdyby člověk byl zdravý a nemusel tady toto dělat, tak by to všechno pokračovalo vlastně v tom stejném stylu jak to bylo v práci, akorát se člověk musel začít omezovat, jednak v chůzi, protože to bylo bolestivé, a vůbec se vším, co k tomu patří.

*Může člověk něco udělat, aby se ... cítil dobře?*

No tak si myslím, že může. Hlavně, hlavně si udržovat..., udržovat to zdraví ... a pokud může, aktivně buď sportovat anebo ... ne aktivně, ale jako.. podílet se nějak přiměřeně ... nějaké ty chůze, túry a ta turistika... takže to by bylo k tomu.

*Co byste poradil ostatním seniorům?*

Tak já si myslím, aby si každý našel nějakého koníčka, a pokračoval... nebo to co dělal eště v tom aktivním věku, tak aby pokrčoval v tom, ... No já třeba sbírám od mládí známky, takže teď na to

mám víc času, ale zas nemám tolik prostředků abych si je mohl obstarávat anebo doplňovat ty dřívější, které nemám, i když se dá říct, že od určitého roku nebo té doby kdy jsem začal být aktivní v práci, tak mám veškeré známky, celou generální sbírku, v podstatě od roku 65 se dá říct, ale do té doby prostě abych to doplnit mohl, na to nemám, no. Takže ostatním seniorům asi to, aby se věnovali svým koníčkům, a dělali něco jednak pro své zdraví a jednak ... pro ty záliby, které ... které prostě si pěstovali už v tom aktivním věku. No a ještě bych jim poradil, aby se tak jak já, třeba té – pokud má možnost – tak zahrádce, i když nemám ju tady, ale baví mně to ... na zahrádce pracovat, a ...

*...turistika*

Ta turistika, to je taky to dobré, co jednak pomáhá, zdraví a pomáhá zbavovat se těch stresů, které by případně došly, no a kdybych si mohl vybrat jedno přání ...

*... 3 přání*

hlavně bych chtěl... no, vyhrát ve Sportce abych mohl využít, jednak pro sebe, a jednak děckám nebo vnukům dát to, co jim vlastně ani já ani rodiče nemožou dat, protože dnes je to všecko poměrně drahé z důchodu se na to ušetřit nedá, ... úspory, které jsem měl, bohužel... musel jsem... které jsem měl a nechával si na tento věk, jsem musel využít trochu jinak, protože s nama trošku ... .. nevím jak to říct slušně, ale... ztratili jsme byt v podstatě, takže úspory, které jsem měl, musel jsem vložit do nového bydlení. Takže tu výhru bych potřeboval.“ ☺

*...ještě dvě přání*

No a ty další – to je znovu to zdraví, jednak své rodiny, jednak zdraví – no, celé té rodině, jak synovi, tak dceři, tak děckám a jejich rodinám, aby byli zdraví, aby ... no a aby měli práci, Dva mají, ale dcera nemá a nemá možnost nebo ... nemá možnost ju najít, prostě... už tři roky hledá a pořád nemože, takže bych jí přál, aby si to ... aby měla možnost pracovat,

*... ještě 1 přání*

Aby se těm vnoučatům dařilo v jejich životě, respektive začali do školy, takže aby se jim dařilo a .. jako ve škole, aby tu školu prostě – nechcu říct udělali, to snád jo, ale aby se snažili a ... byli zdraví

*Co byste chtěl změnit na svém uplynulém životě, kdyby to bylo možné?*

Co bych měl ... no, já nevím, možná nějaké drobnosti, ale v podstatě možná nic, protože si myslím, že ... samozřejmě něco by se dalo změnit, ale ... .. myslím, že nic. Nevím, nevím ...tady opravdu nevím co bych jako...

*Co ještě očekáváte od života?*

Tak pokud budu zdravý, tak abych se mohl věnovat, jednak vnoučatům, jednak svým zálibám, zahrádce... a ... no to by asi tak bylo... pokud si ještě vzpomenu, ale myslím, že to je vše.

*Konec*

## PŘÍLOHA P 4: PŘEPIS DEBATY V OHNISKOVÉ SKUPINĚ

Grafické rozlišení mluvčích různými typy písma:

M - muž, Ž1 - žena 1, Ž2 - žena 2, moderátorka – výzkumnice

souhlas s nahráváním

**Děkuju moc, všechny údaje jsou anonymní a veškerá data, která tady posbíráme, budou použita k BP jenom a nikde jinde se šíři nesmějí a nebudou. Nejdřív bych se vás chtěl zeptat, co pro vás znamená víra.**

M: Hodně. ☺ *společný souhlasný smích* Orientace života. Orientace v mládí, v zralém věku – tedy ve věku zrání, bych řekl, radši než v stáří, a také v přechodu z tohoto života do věčného.

**Děkuju**

*Ž1: Tak, víra mně provází vlastně o dětství, a je to opravdu myslím základ mého bytí. Protože to, co člověk prožíval a prožívá, bez víry by to nikdy neunesl. A s tou vírou jako je člověk nesený a má pocit, že kdykoliv a jak mu bude, dobře či zle, tak že tak víra ho vždy utvrdí, ponese a pomůže.*

*Ž2* No já bych to zas sebe též řekla podobně, že je to zakotvení v životě, že to je něco pevného o co se člověk může vždycky opřít a že nemůže zůstat někde ve vzduchoprázdnu nebo beznaději, ale je to taková trvalá jistota.

**Řekli byste, že je to hodně důležité pro vás, v životě...**

M: Člověk má Pána, bych k tomu připojil, to znamená, že má ochránce, také, což je velmi důležité, no a orientaci má tím pádem. Životní, v každé etapě.

*Ž1* Já bych to tak jenom obyčejně řekla, že vlastně v té víře mám Pána Boha jako pomocníka. Všude, vždy, a je to nás pomocník.

**To je taková vaše osobní zkušenost s tím, co víra přináší do života.**

*Ž2* No ono zase na druhé straně, třeba náš Jiří teď vyprávěl o otci jeho šéfa, jak ... tak jsem si říkala, jak nevěřící člověk zůstane bezmocný - jak může být - ne vždycky, ale být arogantní, netrpělivý, nevďečný, prostě ničím se mu nikdo nezavděčí, že... že to je hrůza. Někdy i pro to okolí a někdy i pro něho samého že je to ... že ten člověk je totálně nešťastný a nemůže nic. A vidí, že to třebas... spěje k horšímu, tak.... Tak člověka až mrazí z toho, úplně.

**Nemá žádný výhled, žádnou naději**

Ž2 A nemá se vůbec k čemu upnout.

**A kdybych se vás zeptala, co pro vás znamená návštěva bohoslužeb nebo jiných církevních shromáždění, vy máte to svoje scházení pro seniory, nebo tady přicházíte na biblickou ... ale ty bohoslužby, to je asi takové nejústřednější shromáždění celého týdne... co vám to přináší.... Co to pro vás znamená....**

M: No tak, člověk se jednak setká s lidmi, s těmi, kteří společně ... chválí a vzývají svého Pána...no a potom písně jsou nezanedbatelné, že člověk si to uvědomí, ten obsah, pokud nad tím přemýšlí... a potom je tam biblické poselství - myslím čtení z bible, to je velmi důležité, ne vždycky to třeba k člověku bezprostředně mluví, ale přesto to poselství tam je... a mnohdy člověk slyší slovo, které slyšet potřebuje ... no a vždycky se má v čem poučit. No a pak je tam modlitba - to je také takový prvek, který je velice důležitý, kdy člověk se připojuje k modlitbě druhého, nejlepší by byly nebo nejlepší jsou modlitební chvíle, kde člověk se vyjadřuje sám za sebe, ale tak nemáme to tu zavedené, to je velmi důležité! Že se člověk připojí k modlitbě druhého. A že lépe mu potom rozumí a vidí, co to společenství potřebuje. Je to – všechny ty složky jsou důležité. I požehnání, a připomenutí nějakého verše, tzv. poslání... to všechno má hluboký smysl... a není třeba, aby člověk úplně všechno vnímal, bezprostředně, protože ne vždycky jsme dostatečně svěží. Ale důležité to je ... no a Večeře Páně, to je také takový svátek společenství s Pánem Ježíšem Kristem a s druhými. Já k tomu nepotřebuju ty liturgické širší ... prvky, mně stačí přítomnost Pána Ježíše Krista a druhých.

**Děkuju. Bylo zajímavé, jak říkáte, že není potřeba, aby člověk všechno bezprostředně úplně vnímal, že někdy nejsme úplně tak svěží, abychom všechno pojali, ale vůbec to společenství ... jen samo o sobě je důležité.**

M: Ale může to být i tak s tím vnímáním, že člověka zaujme jedna věc z toho textu nebo z písně, a už ho to zaměstnává až do chvíle, kdy to skončí. Může to být. A není to nejhorší způsob. ☺ smích

*Ž1 No tak já ten význam toho společenství a těch bohoslužeb, člověk nějak docení, když je dlouhodobě vyřazený nemocí nebo z jiných důvodů nemůže být přítomen na těch bohoslužbách. To potom pro něho má velkou cenu. I když doma si třeba čte, udělá si tu pobožnost, ale přece jen to společenství toho sborového života chybí. A já, vždycky když přijdu na ty bohoslužby, tak se podívám, kdo zas tam chybí. Jako - komu je špatně, kdo nemůže přijít kvůli tomu, tomu, tak dycky říkám - kdyby tak za ty, co odejdou, to místo zas z té rodiny tak někdo obsadil. Protože - aby nebylo to místo, aby byl někdo tam zas přítomen, kdo prostě to místo zas obsadí. A co se týká jako těch bohoslužeb, ne vždycky má člověk tu anténu nastavenou tak, aby okamžitě vstřebával do sebe, ně-*

*kdy ty myšlenky opravdu utečou, že je vyřčena nějaká věta nebo pan farář řekne a najednou se toho chytne a už to rozvíjí dál a dál ... a zatím vám utíká zas to další. To se mně teda stává. Ale snažím se zase se vrátit zpět, že... No ale můžu říct, že jsem za každé bohoslužby, když můžu být přítomná, vděčná.*

### **Chybí vám, když nemůžete...**

*Ano, když to... tak to chybí - říkám, člověk si to přečte, i ty písně, všechno, ale to společenství mně schází.*

Ž2 Tak já bych to potvrdila všechno, že to... i ty písně jsou důležité, já vždycky znovu žasnu, že některé ty písně naše jsou staré, jsou ze středověku, a člověk má takovou představu, že ti lidé byli zaostalí tenkrát, že byli o tolik prostě... o staletí zpátky, ale jak jsou prostě takové myšlenky, jak je všechno tak promyšlené, že člověk znovu a znovu nad těma slovy žasne. Jak je to možné, že to už tenkrát lidi měli takovým způsobem všechno promyšlené. Tak to jako... je to fajn, no a to společenství, to si člověk uvědomuje čím dál tím víc, že mu na něm záleží. No přišla jsem na to, že když třeba si čtu to kázání doma a nejsem na bohoslužbách, že to není totéž. ... společný smích... **Já to tak mám taky** ... smích... Když sedím na těch bohoslužbách, jakoby mně to víc oslovovalo. Záleží na tom, jak to ten kazatel podá, jakou má intonaci, co zdůrazní.

Ž1 *ale zase to má ale svůj význam, že člověku ledacos uteče, ☺ že si to potom tam najde a řekne si: aha, vidíš, toto jsem přeslechla.*

M: Takže oboje je třeba.

**Asi i ten zpěv, je to trochu jiné když se zpívá ve shromáždění, nebo když si je člověk zazpívá doma sám, třeba. Vnímáte to jinak, tady tuto věc, anebo vás to povzbudí úplně stejně...**

Ž1 *Tak já od jisté doby nemůžu zpívat, tak jako bych chtěla, prostě... Měla jsem nějaké ty dýchací problémy dřív, a takže v těch mezích ... ale tak slyším ten zpěv kolem sebe, že jo, tak si pobrukuju a doma už na tom nezáleží.*

**Asi se shodneme na tom, že to společenství a zpěv je na těch bohoslužbách pro nás přínosný ... To můžu říct i já sama za sebe, přestože nejsem ve věku seniorů jistě..**

**A teď tedy otázka, - jak se cítíte ve svém věku... ve svém věku seniorském?**

M: Já jednoduše řeknu - dobře. Jsem spokojený, to se dá vyjádřit velice stručně. Z mé strany. To že to nebo ono přijde, no tak přijde. A odejde. Hotovo.

Ž1 *No a já ve svém věku už 73 let musím vyjádřit hlubokou vděčnost za to, že to je tak, jak to je. Protože po těch prožitých věcech v minulosti, tak musím skutečně být vděčná a vděčná.*

**Spokojenost a vděčnost jsme měli..**



M. No já tu vděčnost taky můžu přidat, protože to je na místě. Dalo by se říct, že to vyjadřujeme každý trochu jinak, ale že ten celek se tím vytváří.

Ž2 Tak asi totéž, to tak беру a eště ... taky jsem vděčná, že můžu... že jsem tak pohyblivá aspoň tak, jak jsem nebo ... že člověk je občas v něčem užitečný, ... a... jsem si vědomá, že třeba to může být horší... a že člověk se musí i na to nějak připravit ... a být vděčný za to, že to je tak, jak to je.

**Spokojenost, vděčnost... vidíte, to se někdy tak člověk třeba u mladých lidí s takovou odpovědí třeba nesetká ...**

**A teď mám otázku, co se pro vás změnilo odchodem do důchodu? Když jste odešli do důchodu, byla to spíše úleva nebo jste to vítali. Že konečně přijde jakési zklidnění... Jak jste to vnímali?**

M: Tož, když mně paní doktorka řekla „nemluvit a nezpívat“, tož sem šel do důchodu, protože jsem byl na sboru, kde se zpívalo hodně – to byl konec – nemluvit, nezpívat. Tak jsem odešel. Ale spokojeně, ne nespokojeně.

**Ale nebyl jste z toho nějaký skleslý, nešťastný...**

M: Ne, protože co jsem mohl, jsem udělal, no... a potom už to nešlo. Kdo neprožil práci v ... (název města), tak to třeba nepochopí. Ale tam mně přítel říkal – jsem v pracovním nasazení 7 dní v týdnu od večera do rána. A to člověk potom pochopí, že když paní doktorka řekne nemluvit, nezpívat, tak že je to jasné. Takže spokojeně jsem šel do důchodu a jsem spokojený.

*Ž1: No tak, já jsem mohla jít do důchodu dřív, já jsem ještě přesluhovala, jednak abych měla trochu ten důchod, protože to bylo málo, že... tak jsem ještě asi 2 roky přesluhovala, ale těšila jsem se do důchodu proto, že budu s manželem. Že konečně budeme spolu, protože on mně doprovázel do práce a pak pro mně dycky přišel a tak... ty chvílky pro sebe jsme měli velice málo, protože jsme se taky věnovali lidem ostatním no a ... takže jsem se opravdu těšila, že budeme spolu. Jenže pak manžel onemocněl, a tak jsem byla ráda, že můžu s ním být, že ... a nebylo to lehké, no, ... a když odešel, tak to pro mě bylo hodně těžké, protože jsme byli na sebe tak navázaní a tak jsme ... a já do dneška pořád si to promítám a pořád si myslím jako by byl pořád se mnou. Takže ten důchod... potom se začaly dělat... když jsem myslela, že bude klid, tak teprve začlo všechno se obracet ... a než se člověk naučí s tím žít a vyrovnávat a to, tak to bylo trochu těžké, ale to mně velice pomohly děti, samozřejmě, to bylo neskutečné až, ale teďka musím říct, že ta péče dětí ... jako pro mě je velká a vážím si toho nesmírně (dojetí) ... že kdyby taková nebyla, tak už tady asi taky nejsem.*

**Dobře jste je vychovala, tak se o vás hezky starají.**

*No, můžu říct, že manžel když byl v nemocnici a my jsme se tam sešli a já sem jako zrovna někde byla, nebyla jsem tam, tak on vzal moji dceru a moji snachu za ruku a velice těžko mluvil, ale říkal: postarejte se o babičku. A to byl vlastně takový... a taky děti, až to přehání. Přehání to, no...*

M: takže se někdo má ☺

*Ž1 Já opravdu se mám! Já jsem se nikdy tak neměla jak se mám, protože všichni se o mně tak krásně starají, že až se stydím. **Vždyť si to zasloužíte...** Né, stydím se, protože , že vlastně se mi tolik dostává, co druhým chybí, že bych mohla dávat.*

M ... Tak máš to těžké... *smích*

*Ž2 - Já sem ještě hodně dlouho přesluhovala a byla jsem ráda, že můžu chodit do práce, nedokázala jsem si představit, že přestanu jednou, že to skončí všechno, a pak už jsem byla ráda, že jsem třeba byla jen dvakrát za týden v práci, protože zas to bylo i namáhavé, psychicky i fyzicky, tak to mně úplně stačilo až nad hlavu, třeba ty dvě dvanáctky za týden, ale tak jsem z toho měla strach, až úplně přestanu, že člověk si uvědomí, že skončí jedna etapa života. A to jako mně jakýmsi způsobem děsilo, ale potom byla i potřeba, protože jsem potřebovala ten čas, abych mohla k Julii v B jezdit tam.. a tak... a tak se mně to někdy... sice mně vycházeli vstříc, ale bylo té práce hodně. No a pak jsem se najednou rozhodla ze dne na den, skončila jsem to, tak z ničeho nic, přestože jsem měla dál smlouvu, všechno, rozhodla jsem se, skončila jsem to, no a nic se nestalo, zjistila jsem, že je to vlastně fajn - *smích ostatních* - a že mám lehkou hlavu, že se nemusím trápit nad tím, člověk byl v takovém napětí pořád, jako... a najednou jsem měla volnou hlavu... a nemusím, nemusím mět strach z tam toho a z toho, a tak... tak nakonec jsem přišla na to, že je to dobře, no ... a ty povinnosti mně tak pohltily, že už vůbec jsem... **neměla čas přemýšlet, že jakási etapa skončila,** ... mně už to pak vůbec nebylo líto.*

**Dá se říct, když to shrneme, že všichni jste přijali důchod tak v klidu a ... a spokojeně? Možná by se to tak dalo říct?**

**Jaké má podle vás stáří přednosti? Mám teda v jedné otázce přednosti a nevýhody, ale možná bych to rozdělila, nejdříve řekneme přednosti a pak teprve nevýhody, co byste viděli jako nevýhodu.**

M: Jako že s těma přednostma budeme brzo hotovi, jo? ... *smích všech*

**Já nevím, možná vůbec ne...**

M: No tak, velkou předností je důchod. **Důchod myslíte jako peníze...** M: Peníze. Ty přicházejí, aniž by člověk pracoval. To je velká výhoda. To mně připomíná jednoho faráře, který se probral po válce a měl tam hosta a říkal: to je ohromné. Plat ide dál. Tak, to jistě je přednost. Druhá přednost je, že člověk má čas na to, na co neměl čas. To je ... to je jako myslím velká přednost. Že člověk už není v tom kolotoči a že může se věnovat tomu,

co třeba v tom... v té době zanedbával, na co neměl čas. To je přednost. No, pokud člověk má... potřebnou míru zdraví, tak to je také velká přednost. Protože to ne všichni mají. No a... také člověk může... má čas se ohlédnout. To je též důležité. Že se má čas ohlédnout zpátky. A něco zachytit z toho, co prožil. Pro budoucnost. No, a pokud mu hlava trochu myslí, tak ještě může co – to udělat. A to je taky dobré, protože to jsou věci, na které dřív nebyl čas. V takové míře. No a jistě bych se našlo těch předností víc, to kde děti nebo vnoučata myslí na člověka, to je také velká věc. Že má ... že má prostě rodinu. Když je ta rodina velká, sice se tam mohou vyskytnout věci, a vyskytují věci, které se mu nelíbí, ale proč se má zrovna zdržovat u toho, co se mu nelíbí, když je dost toho, co se mu líbí. No a velká přednost také je rodina vlastní. My z obou stran jsme z velkých rodů a to je velká věc. Bratřenci a sestřenice... to je velká věc... velká výsada. **Že se necítíte sám?** No, to se vůbec nemůžu cítit sám. To se necítím. Ale já to беру z toho kladného, ... kladného hlediska, pro mě bylo třeba velice důležité při různých shromážděních velkých, ať šlo o konvent anebo o synod, že jsem tam měl lidi z rodiny! Že tam pokračoval na té půdě společné! To, co my jsme měli jako soukromě, tak to pokračovalo na té společné půdě. To je ohromná věc! Člověk sedí... a to se mně... když jsem byl naposled na konventě ... no tak nás bylo šest - z rodiny. Tak – co se děje. Už jsem byl doma. Jak jsem duchodce, tak.

### **Vy jste těch předností našel spoustu, ještě se zeptám tady sester, jestli by chtěly ...**

M: To ony řeknou víc než já.

*Ž1 Já myslím, že na prvním místě, že člověk má čas. Čas pro sebe. A že může... může to využít, jak chce. Myslím, že u ženy, ta žena se dycky dokáže zabavit ... něčím.. že ... Muž, ten jiné tyhle... a žena zase jiné. No a potom jistě to napojení na tu rodinu, je čas i na to a teď díky těm mobilům a Skypům a takové věci, takže máte neustále spojení s těmi rodinami, jako byste mezi nimi žil. Čili jejich problémy, jejich radosti, jako byste s nimi byli, i když fyzicky nejste. No a oni jsou zase napojeni na mně, kdy zase oni zpytují, jestli nedělám něco nepatřičného, .. smích .. tady V. to může potvrdit ☺*

Ž2 a jejich obavy jsou oprávněné ☺ ... společný smích...

*Ž1 Takže, čas využívám, pokud oči mně chvílku dovolí - ke čtení, k poslouchání, k vidění, různé tyhlety... No, takže říkám - mám pro sebe všechno vlastně, co potřebuji. I to finanční zajištění - toho důchodu, na které sice člověk poctivě dělal, a dlouho, aby opravdu něco měl, že ... no tak skutečně i to je důležité, ... nejste odkázaný na nikoho, a máte pocit naopak, že můžete ze svého ještě dávat, kde je potřeba... ne kde je potřeba, třeba ale s radostí.*

M: kde je možné... třeba a možné

*Ž1 tak tohle bych viděla jako přednost.*

Ž2 No já bych řekla, že je ten poměr toho co musím a... pořád něco musím, musím... a toho už jako-by se změní, v to, co můžu. ... *smích* .. a nemusím ...*společný smích*..

Ž1: *ale musím...*

Ž2: no tak je to otázka, nakolik člověk může nebo...

Ž1 *mezi můžu a musím, tam skoro není rozdíl...*

Ž2 no právě, že to je takové dilema. Ale nemusela bych, kdybych nechtěla... společný smích....

### **Pěkné, to je hezké... *společný smích***

Ž2 Kdybych si to vymyslela jinak, no. Jinak je pravda, že když člověk chodí do práce, že pořád žije v takovém shonu a musí myslet na to, co tam, musí sa soustředit, prostě byt usebraný a ty myšlenky už jdou a doma povinnosti a člověk prostě má ... i tu mysl má plnou. A pak když už je v důchodě, tak stačí ledacos vstřebávat, i to, co bylo. Třeba hodně vzpomínám na mojého tatínka, jaký on byl, jak on prožíval konec svojého života. No, a teď jako člověk si říká, no, to mám co dohánět. Když objevil něco, že může něco udělat, nějakou maličkost, nějakou práci, tak on s takovým nadšením to šel udělat, když někdo vzpomněl, že třeba by byl rád měl mateřidoušku usušenou, tak on jak mohl nebo jak nemohl, tak on šel a věděl už u nás, kde roste a natrhal, a usušil, a dal balíček potom, když přišli, a měl z toho ohromnou radost. Když viděl, že sme zabíjeli krocana, tak on okamžitě se oblékl a snažil se mně ty péra ... protože věděl, že bych to vyhodila ... a jak mohl ... tak dělal ty metličky ... takové...a on z toho měl radost... jemu to udělalo úžasnou radost, takové drobné věci. A teď člověk si to všechno neuvědomuje, ty věci, když žije v tom tempu, nebo když on měl svoje názory pevné, ale uměl poslouchat názor druhého a uměl o tom přemýšlet, nakolik je to pravda nebo prostě nakolik má ten druhý člověk pravdu. Vnoučata ho milovaly, protože on jim naslouchal - oni přišli a on každého: tak jak se máš ... a teď tamto.. a on se snažil si to zapamatovat co mu řekli, a on byl hrozně rád, když mu vyprávěli svoje problémy .. a to jako bylo úžasné a já jsem na to přišla až zemřel a měl tam nějaké své poznámky ... on zapomínal, tak si dělal poznámky o těch lidech o dětech od sestřenice, tamta má ty a ty děti a tak .. aby byl v obraze. ... No a teď člověk si říká kde já jsem a ... to člověk nemá čas si uvědomit takové věci když žije v tom shonu takovém.

M: Tak už se těšíš, že budeš mět tolik času.

Ž2: No tak je to... no a s těma vnoučatama je to také pravda, že má člověk na ně víc času, když je takový ... rozhodně víc času než na vlastní děti. ... taky že to jinak bere - nemusí je kárat, nemusí jim říkat... to co udělají, :-) ... to není moje věc, to ať si rodiče, ... no prostě má na to víc...víc takové pohody, aby jim projevil lásku... čas.

### **A nějaké nevýhody byste našli? Skoro mám pochybnosti, že byste nějaké nevýhody našli ... podle toho jak povídáte..**

Ž1 *Jsou i nevýhody, většinou zdraví, nekdy člověkoví se podaří je překonávat, a někdy to taky nejde. A teď člověk musí si dívat pozor, aby byl vděčný i za ty nevýhody, které ho brzdí, které prostě... mu ledacos nedovolí, .. pak je velká radost, když to přejde, když to překoná a zase je chvílku dobře, a tak... a musí si taky umět něco odepřít! Jo...? To je taky taková nevýhoda, že nemůžete ... třeba, já*

*bych chtěla třeba tam jet nebo to a toto... tak to už ne. Jsou věci, které prostě si řeknu, tak tady dost, tady můžeš ještě, tady už nemůžeš. A přijmout to. Někdy opravdu se to překonat dá, někdy nedá. Ty fyzické obtíže, teda, s tím člověk v tom stáří musí bojovat. A jsou všelijaké, že ... nejenom třeba viditelné co na člověkově je vidět...*

Ž2 Takovou nevýhodou je zapomínání.

M: No já, jestli už jsi řekla, ... tak já bych vzpomněl, jak jeden oslavoval, já nevím kolik měl roků, tak vstal k proslovu a říká: stáří má celou řadu předností, například ... a pak mlčel dlouho... a pak dodal ... ale nemožu si na žádnou vzpomenout. Tak já bych řekl, kdybych to měl nějakým způsobem shrnout, tak bych řekl, že ten svět se stává menším. Prostě ty možnosti se omezují. Už to není... už člověk nemá před sebou tolik možných cest, které by mohl nastoupit a to z těch zdravotních důvodů, které jsou a nebo prostě... . . . . . nemůže už člověk si troufnout na věci, na které by si troufnul dřív. Takže to zúžení určité, omezení, to musím brát v úvahu. Já jsem před lety četl Jana Bosche, u nás neznámého nebo málo známého, a on tam má takovou zvláštní stať – říká tam: když jsi mladý, máš před sebou novou cestu a jak pokračuješ v životě, tak těch cest ubývá. .. Prostě člověk volí, člověk volí manželku, člověk volí bydlení a způsoby ... ale nakonec už mu zbývá jenom jedna cesta. ... Na věčnost. A on tam vykládá – člověče, co si počneš... když jsi na tuto jednu cestu nemyslel. Takže tak bych viděl to stáří. Ale zase to bych neviděl jako nevýhodu – je to prostě tak. Že se ty možnosti naše zužují.

*Ž1: To krásně popisuje Susa, dr. Zdeněk Susa v té knížičce takové, kterou vydal, a tam Cyril Bouda mu udělal takovou perokresbu, kterou mu objednala nějaká jeho známá, tak ten Cyril Bouda tam toho Zdeňka Susu vykresluje jako poutníka. Má za sebou moc poutí, ale teď najednou je před ním jedna cesta - jedna cesta, kterou jde a teď tam je skála a ta cesta zahýbá za tu skálu. A tak on píše: všude's byl vidět. Ten člověk je vidět jak jde a kam jde, ale najednou už cesta zahne a tam už je pro něho jako věčnost, pro jiné - nevíme co, že... a on ví jak už z té cesty zajde... tam končí život. On tam tak krásně... to je nádherný obraz, toho Cyrila Boudy pro toho Zdeňka, je tam taková silueta ... jak on jde jako poutník, vesele si to vykračuje po té cestě a najednou ta tam už končí a zahýbá ... to je velice pěkný obraz*

M: To mi připomíná Mikoláše Alše - jednu jeho malbu, tam je mladý jezdec a před ním stojí stará žena, Moréna, a ukazuje do soutěsky mezi skalami. ... A mladý, ne starý, to není ... takže to je takové... je to zajímavé, ten život .. a pokud ho člověk může vychutnat až do konce, má-li tu možnost, tak to je velká výsada. Ne každý... protože už je mnoho lidí, mnohem mladších, odešlo.

**Těch nevýhod stáří jakýchsi jsme se dopátrali, ... pro mě je to úžasná perspektiva, když vidím že to stáří mnohem více výhod, tak to je velmi optimistický výhled... ale**

**ještě se zeptám – jakým způsobem překonáváte potíže stáří – které se tedy třeba přece jenom vyskytnou... máte nějaký recept na to, nebo ...**

M: Já bych řekl – nebud' trůba. ... *smích* ... neber si to tak vážně. Ale fakt je, že já bych..., ne že bych neměl různé věci povědět ... dovedl bych různé věci povědět, co bylo, co sem překonával nebo co mně bylo ... možno překonat, ale tak si říkám: co se děje? druzí jsou na tom hůř... a jsou!

**Nelítujete se nijak...**

Ne, to je to poslední co bych dělal. Já, když mně bylo.... protože jsem měl takové etapy, kdy jsem se nemohl hnout. ... .. a takové, že se mně chvěly ruce... A tak nikdy jsem si nepředstavoval, že mně budu vozit na vozíku. Dycky jsem si představoval nějakou solidní práci, kerú budu dělat. Bud' jezdit s tragačem, nebo něco takového – prostě dělat! a toto né. To ať si představuje kdo chce, já ne. Proto říkám – nebud' trůba. ..smích... Je to ale těžké, tady toto.

**Je to vnitřní postoj**

Ano, šrámy nějaké se musí přijmout, těžkosti také nějaké se musí přijmout. No tak dobře. Co se děje. Pokud se člověk zvedne,... tak se zvedl.

*Ž1 Já mám zase zásadu moc nefňukat a pomoct si jak můžu a když, tak někoho požádám, kdo by mně mohl něco pomoct, ale abych tak... člověk ... samozřejmě, že si postěžuju, že ... když mám komu, nebo řeknu že mám nějaké problémy, ale snažím se prostě trošku pomáhat si sama. Sama se tuhle vzchopit... i když je to těžký někdy, člověk neudrží balanc nebo něco jinýho, ale tak - jde to. Já dycky říkám, když se mně někdo zeptá jak se ti daří? Já říkám: ale jde to, jde to. .. ☺*

M: Já říkám – dobře. Jde to, jde to, ale dobře.

*Ž1 no já nemůžu říct, když zrovna to bolí nebo něco, že to je dobře, ale ... a tak nechci to tak, a tak říkám jde to.*

**Chcete odpovědět upřímně,... Mně ted' napadá, i to požádat někoho o pomoc, i to může být pro někoho obtížné a je asi úplně úžasné, když člověk toto dokáže. I si o tu pomoc říct a poprosit někoho. To je taky velká věc.**

M: a tu pomoc přijmout!

*Ž1 tak já sem asi jedna z těch drzých, která prostě - jdu tady k Mařce a říkám - prosím tě, nemáš to nebo ono?*

*Ž2 já musím říct, že u mně to převažuje tak nějak si pomoct sama.*

M: Urob si sám.

*Ž1: No, dycky to nejde, ale... a potom také když něco nemůžu nebo ... tak požádám naše, ti .. aby mně třeba něco zařídili nebo koupili nebo přinesli léky nějaké, co potřebuju .. nebo došli k tomu lékaři a tak, takže tam jako si můžu říct kdykoliv ... naopak eště jsem peskovaná za to, že si neříkám.. ☺ Ty nic neřekneš...*

M: Tak pokud ten druhý rád udělá, čeká že člověk něco od něho bude chtít, tak jenom jistě jako to udělá. I kdyby to člověk bezprostředně nepotřeboval. A Mařka vždycky nahlídne, to ona kontroluje tak zpovzdálí, ale kontroluje

*Ž1 Ono se mně stává, že mám v noci teplotu nebo horečku a tak co mně brání abych zůstala ležet. A tak zůstanu ležet, vezmu si nějaké ty prášky a buď to přejde anebo to prostě ...*

M: jsou dvě možnosti

*Ž1 .. nebo si to musím zařídit jinak, že. Tak když nevstanete a sousedka vás nevidí, tak ... tak kouká, a Boženka když jde z práce, tak první se staví dole, jestli...*

M: jestli je všecko v pořádku,

*Ž1 A teď ještě mám takové zvonky, mně dali, že jo, mám v ložnici a v obýváku, kde se pohybuju, že když prostě zazvoním, tak oni to nahoře slyší, že je alarm, a pak mám na telefonu vzadu, ten alarm, tak když .. se už stalo několikrát, že jsem to omylem v tašce ... se mně to zaplo, a tak hned se doví, Mírovi to zvoní, Evě to zvoní a Pavlovi to zvoní a potom na policii to zvoní, A tak už kolikrát i policie mně volala, že se mně děti nemůžou dovolat, jestli... kde to... až potom zjistím, že jsem si zapla alarm, no.*

**Vy to máte takové pojištěné... to je velice moudré.**

*Ž1 je to dobré, ale ... když spadnete v záchod nebo něco se vám stane v koupelně, tak jste vedle stejně. To bysem musela pořad to mít u sebe. A tak zatím ... zatím to jde.*

M: tož si na řadě (*obrací se k ženě2*)

*Ž2 No nevím, tak když je nějaká vypjatá situace, tak člověk má jakoby dvě možnosti ☺ - buď se zhroutit .. smích ... a dokázal by člověk sebe i litovat, ale jako ...musí si uvědomit: tak to teda ne... anebo prostě si říct: musíš dál, a když třeba ... sem si říkala: to musíš vydržet, to musíš ... když jsem byla mladší, tak mi to přeci jen pomohlo, člověk neví jak to bude dál, že... no ale, tak se člověk snaží.... sem si vzpomněla na ten svůj pád do potoka, to nebyla žádná ... já jsem nevníkala, já jsem byla vděčná, já jsem děkovala Pánubohu za to, že ty děcka jsem dostala.... moja noha - na tu jsem se podívala až večer. To mohlo špatně dopadnout, VELMI špatně dopadnout! ... byl na druhé straně potoka už sám, tam ho nikdo by neslyšel, no a já sem letěla do té vody, ... voda tenkrát byla velká, byla hodně zvedlá voda.... já při svoji pohyblivosti jsem se ?? nevyškrábala nijak*

*Ž1 ale kdybys omdlela tenkrát, rána to byla, kdyby se ti udělalo špatně, tak ta holčička se mohla utopit nebo*

M: Sú různé případy – chlapec se topil, babička pro něho skočila, chlapec sa vyškřábal a chlapec už ne. Konce jsou různé, to není jen tak všechno.

**Dostali jsme se k otázce jakým způsobem překonáváte problémy, teďka mám ještě další otázku - které věci považujete za nejdůležitější ve svém věku?**

M: Víra, láska a naděje. (= odkaz na biblický verš) **Jasně, stručně...** ☺

M: ony to rozeberou

*Ž1 Ne, já ... právě v té víře a ... jako člověk chce poprosit toho Boha o zdraví, o ty svoje milé, pro své děti, jejich rodiny a taky to, aby oni se držely právě... aby oni byli zakotveni v té víře... která potom jim v životě hodně pomůže,... čili denně žádat a prosit Pána o totéž... M: čili přímlyva. Ž1 přímlyvu, dycky prosit Pánaboha, aby z toho ovčince se nedostali mimo. Aby prostě si je Pánbůh přitahoval.. a držel nad nimi ochranu. To je .. to je pořád moje starost ve .. né stáří, né za sebe - já už mám život prožitý, zažitý, ... jsem vděčná za něj, ale pořád mám na paměti ty.. ty svoje ... Možná je to sobecké, to je pravda, ale ta rodina je široká, že... jak říkám, aby se nedostali mimo, aby zůstali v...*

Ž2 v jedné písničce, která se zpívala... to myslím pocházelo od baptistů, a tam je: Prapor pravdy, který jste nosili, převzeme my zas z Boží síly. A teď člověk si říká, že ... jakoby přece jenom to požehnání, které přijal aby se nepřerušilo, aby pokračovalo dál v těch našich potomcích, tak ... takto si vždycky tak představovala a teď ... když jsem to zpívala mladá tenkrát, tak jsem si říkala... no, tak jsem se cítila taková velice ubohá v tom ... ☺ nešení toho praporu...

*Ž1 Je ještě taková písnička, která v těch našich sborech se stala až skoro takovou odrhovačkou, bych řekla... Srdce k srdci, spěšte spolu, v srdci Páně spočinouti, . .... ať je to v bolu, ať je to v radosti, a tak,... pořád si říkám: a tohleto by bylo přání mého manžela, protože když jsme mívali spolu pobožnosti, tak to dycky bylo stejný,*

M: já bych si trpělivost přidal ještě, když... potom tichost – to je dost důležitá vlastnost, ne každý ju má, to .. no potom ti tvůrci pokoje, v evangeliu v kázání na hoře, to také je důležité. Nebo být světlem. To jsou věci, které jsou důležité a těžko se k nim člověk někdy dopracovává.

*Ž1 No, když zemřel manželův otec, on žil u nás, a už mu bylo přes 80 taky ... a i jako... ale já jsem říkala: ale už bude chybět jeden modlitebník za nás. Protože já jsem věděla, že on se za nás za všechny modlí a tak já jsem říkal, tak už bude scházet jeden modlitebník za nás.*

M: To říkala jedna sestra, že ubývá babiček, které se modlí za své vnuky. Že je to nějak jinší v této době. A něco na tom je. **Taky bych s tím souhlasila.**

Ž2 No tak ještě bych chtěla - co bych jako si přála, aby mně zůstala jasná mysl :-)



**Vy už možná přecházíte rovnou k další otázce, možná přeskočíme tuto jednu a pak se k ní vrátíme, ale – mám pro vás nabídku - kdybyste si mohli vybrat tři přání, jaká přání by to byla ... sestra Z už na to navázala, že to je jasná mysl, jestli by to bylo jedno z těch tří nejdůležitějších**

M. To jsem viděl takový, nedávno, vtip. Povídá manžel – padá hvězda, přej si něco. A ona povídá: a zaplatíš to? ...*smích*... Já bych si přál jedině – do konce setrvat při Pánu Ježíši Kristu. To je jediné přání, protože v tom už je potom všechno ostatní. Setrvat ve víře až do konce. Prostě on mně provedl jako dobrý pastýř údolím stínů smrti. No a do té doby, no tak – on mně vede stejně, že. Já se smrti nebojím, ale bojím se myšlenky na smrt jako... protože věřím v těla z mrtvých vzkříšení a v život věčný. Takže ta, ta ... moje prosba, nebo moje přání by bylo takové, no. Potíž mám s manželkou v tom, že nechceme toho druhého opustit, no. Jako dřív. To je také určité, v tom si nedělám ... .. v tom si nedělám ... nevydupávám si to, protože vím o obtížích stáří.

**Ale to by se dalo říct, jako že by bylo to další přání vaše ... abyste byli...**

M: No tak ano, bylo by to naše přání, že nechceme .... nechat toho druhého samotného. Protože to má svoje těžké, těžké důsledky, Ne že by se to nedalo přežít, ale je to nesnadné.

*Ž1 je to nesnadné, (dojetí) je to nesnadné, ale právě se to dá překonat v té víře ...*

M: No, já se nebojím toho, protože to je v Boží ruce. Nic si nevydupávám, nic si prostě nežádám v tomto ohledu, no a když bych měl říct 3. přání, tak je to aby můj rod a každý jeho člen vstupoval do šlépějí Pána Ježíše. To by bylo asi... když bych měl tři, tak...

**Ano, tři.. sestry mají 3 přání?**

*Ž1 No já jsem to vlastně už řekla, že prosím Pána Boha o to zdraví pro ty všechny, aby zůstali ve víře, a aby se měli navzájem rádi. Všichni aby se měli navzájem rádi, aby, ... aby ... prostě, to co bylo v té naší úzké rodině, aby se to pořád ještě rozšiřovalo o ty další, aby ta láska tam byla..*

**Všechny 3 přání věnujete svým blízkým**

*Ž1 Ano, já už jsem toho dostala moc, takže nechávám to na ně, ale tohle bych měla jedno přání takové -*

*Ž2 já si myslím, že to je takové dost totožné.*

M: že jsme zajedno, ... co si budeme vymýšlet :-)

**Já má ještě, 1, 2 3 otázky, ale bojím se jestli už nejste unavení, tak vás to nezmáhá...**

M: zatím dýcháme... :-)

Ž2 . To nějak zmáknem :-)

M: uvidíme co to bude, jaká to bude otázka..

**Dobře, tak zkusím – může udělat člověk něco pro to, aby se ve stáří cítil dobře? Co byste radili ostatním – co by měli dělat, aby se cítili dobře.**

*Ž1 Měli rádi druhé lidi*

M: měli rádi Pána Boha, že... byli mu podřízeni a také se měli rádi navzájem, ... to druhé přikázání vlastně tam je ... takže to... víra v každém případě, ta člověka pomáhá, když věří opravdu celým srdcem. To je opravdu nosník, života, prověřený. Když bych to řekl jinak – milost Kristova ... ale bez víry se k ničemu nedostane. Takže to jako – když by se někdo ptal opravdu vážně, co má dělat, tak bych řekl – uchop se Pána Ježíše Krista. :-) Takže říkat mu to, aniž se ptá, aniž to čeká, to je házení hrachu na stěnu.

Ž2 Tak bych k tomu ještě třeba přidala, že by člověk se měl zavčas naučit aby viděl ... aby měl zrak pro pěkné věci kolem sebe, aby si uvědomoval a byl vděčný za všechno, jak za lidi tak i za pěkné věci, a vyjadřovat tu vděčnost za to. Vždycky si při tom vzpomenu, když maminka od švagrové, jak byla sklerotická a ona byla v nemocnici a ona říkala: já, a tady je tak kráááásně, a ten strop je tak krásně bílý, a ona taková... prostě ona byla jako malé děcko. Ale já sem zažila strašně moc lidí, starých a sklerotických, kteří byli... zlí .. a nerudní a ... nadávající, a člověk musel být ve střehu, aby nedostal, nebo někdy i něcos nepřiletělo nebo tak... a ona byla strašně sklerotická, ale ona byla... radovala se z takových maličností a tak... já neříkám, že to je vždycky, ale přesto si myslím, že to je ... že když se to člověk naučí, takhle vnímat věci...

M: když je mu to dáno, buď to má vrozeno, jsou taková šťastní lidé, anebo je mu to dáno. Někdo se to může také naučit, ale to je těžko.

Ž2 ... ale tak jako tu snahu o to, že by člověk, každý je jiný , to je jasné, to se nedá paušalizovat nebo že je to tak nebo že je to tak ... ale přiznat si a umět - umět se radovat ze všeho ... Já bych řekla, že to je přínos, že když se to člověk tak snaží naučit, že to je pro to stáří přínos. Nebo jak ty to vidíš - myslíš že je to...?

*Ž1 .. ano, určitě. I dá se to naučit, protože někdo vidí všechno černě. Někdo prostě... tady je potřeba, aby si uvědomil ten rozdíl mezi dobrem a zlem, a nakonec ta příroda k nám je milosrdná, že ... co všechno nám dává - nejenom barvy, květy a takové ... vodu, vzduch, teplo, studeno, to prostě ... nemůžu naříkat nad zimou - ano, ta patří k životu. Teplo - patří k životu. Všecko prostě to přijímat. To co mně Pán Bůh dal s radostí, s vděčností, ale také ty naše neduhy musíme přijímat.*

**Děkuju za tyto odpovědi, protože teď jsme se dotkli otázky, co může člověk udělat pro to, aby se ve stáří cítil dobře. A pro mě to je důležité, to je taková rada, nebo ra-**

**dy, co můžu udělat i já pro to abych se ve stáří cítila dobře. To si dovolím použít nejen pro BP, ale i sama pro sebe. :-)**

*Ž1 já jsem ještě, ... já jsem ti říkala, že je taky důležité se neuzavírat do sebe, ale vážit si čím dál víc těch lidí, těch kontaktů, které člověk má ... protože když člověk - čím víc se uzavírá do sebe, tak ztrácí přátele, ztrácí ten okruh lidí kolem sebe a ochuzuje se tím.*

**To je také moc pěkné.**

Ž2 já třeba - člověk v tom stáří má i tolik radostí, které dostává, já třeba, když lidé v tom minulém sboru, když vám napíší krásný dopis k Vánocům, celý sbor se tam podepíše, každé Vánoce to dostávám... nebo když se tady stavují, každou sobotu se tady někdo od nich zastaví. A mně to tak strašně těší, že ... ti dospěláci si vzpomínají na nedělní školu, jak jsem je učila třeba, nebo že sme byli tam na vejletě spolu ... a tam... no, já už to dávno zapoměla, už z té paměti mně to tak jako vymizelo a já už o tom ani nevím. No, akorát Martin mně to občas připomene, že... Protože Martina jsem taky učila, že jo...

Ž2 Bylo hrozně milé, když jsem loni měli setkání, zorganizovali setkání rodáků, co se tam narodili na XY, a tatínek učil tam na XY nedělní školu, když sme ze začátku nechodili dolů, a teď ten sused, kluk jeden, kterému to hrozně leželo na mysli, když sme sa sešli, tak přišel do té kuchyně a říkal - jo, tady sme sedávali, tady sme měli nedělní školu, a teď byl ten šporák a tam měl takovou ohrádku ten šporák (10) a říkal: jedna, dva, tři - tady dycky byly tři šufánky pověšené. A ony tam fakt visely - 1, 2, 3! Hrozně byl šťastný, že tam byl, že v té kuchyni sú ty tři šufánky, že on jako malý kluk si jich pamatuje. :-) Mně to přišlo ale tak milé, že mají takové vzpomínky.. smích...

*Ž1 ono to v té dětské mysli zůstane.... nevíme jestli jsem vám pomohli.. Pomohli!*

M: né, eště sou tam nejaké otázky !

**Mám poslední dvě, ale pokud jste moc unavení, tak to můžeme i ukončit, záleží na tom... Tady mám otázky – kdybyste mohli něco změnit na uplynulém životě, co by to bylo? Nebo jestli tam vůbec něco bylo... něco ste chtěli prožít tak, jak to bylo...**

M: no tak člověk by se rád vyvaroval chyb, které udělal, že... ale to jenom,... to je prostě teoretické. A kdyby člověk měl žít znovu, tak třeba by se vyvaroval těchto chyb a udělal by jiné.

Takže - to je těžko. Bylo to dobré - jako když počítám Boží odpuštění, bez kterého to nejde, tak to bylo dobré. Bez toho by to nešlo

*Ž1 Tak já bych určitě něco změnilo, chyb kterých jsem se dopustila, bych ráda vrátila, vymazala, ale nejde to, že jo, jediná s pomocí Boží, a ... dopouštím se pořád chyb, to já vím, bez toho to nejde. Jsou jiné a kolikrát když člověk bilancuje večer, že jo, tak si říká, - tak co jsem zase provedla.. a třeba jsou to... a je to tam. Neměla jsem to dělat, neměla jsem to říkat, aj to myšlení je někdy takové pokroucené, i to bych třeba... jo?*

M: člověk dělá chyby i když to myslí dobře. **V nejlepším úmyslu někdy napáchá...**

*Ž1 Ale určitě, určitě, za ten život by se našlo ... kolikrát člověk litoval, že to udělal (73), že to řekl, .. že prostě to mělo být jinak,, M: pozdě bych honit*

**A netrápí vás to dnes nějak, nějakým závažným způsobem, berete taky to, že existuje Boží odpuštění a**

*Ž1 kdyby toho nebylo, tak ..*

M: ano, to je důležité

ž2 Tak člověk by opravdu byl velice skleslý

M: kdo sebou vleče svoje chyby až do konce, tak to je nešťastný člověk ... .. tak co ty nám povíš (k ž2)

Ž2 tak, že to je boží cesta s nama a i ty nepříjemné všelijaké věci , že nějakým způsobem i to co nebylo úplně tak ... že napomáhá k dobrému. **Nějak ho to tvaruje**

*Ž1 Víte, ono je někdy třeba se dostat na dno, a uvědomit si, co prostě tam bylo špatně, že kdyby to poznání nebylo, že tím bysme dokázali být hříšníci, špatní nebo že sme toto udělali, tak bysme potom nedokázali se potom ... jako znovu očistit.*

M: A také chápat druhé.... Ž1+ž2 ano... ž2 to je důležité - že neodsuzovat jenom tak ... že ten je takový, ten je takový - ale dyť já sem také takový byl nebo jsem ... tohle je hrozně důležité, aby člověk měl sebereflexi **To je moc hezká myšlenka, důležitá**

M: potom milostí boží jsem co jsem, že... to je také velice důležitá věta.

**Že to potom vede člověk i k pokoře, možná... Tak a už mám úplně poslední otázku a mám velmi špatné svědomí, že vás dlouho zdržuju, že už jste unavení možná ...**

M: tak bysme utekli, kdybysme chtěli, ... *společný smích...*

**Tak teďka, kdo chce k tomu ještě stručně odpovědět, nebo jestli vůbec... jak myslíte: co ještě od život očekáváte.**

*ž1 Todle je hrozně těžká otázka: To očekávání je ... jestli mám právo, jestli mám právo ještě něco žádat...jo, jestli prostě, nedošlo už k všemu tomu naplnění, ale co očekávám - samozřejmě tam narození vnoučka nebo ten aby měl to, ten aby měl .... Zas se dostáváme do té rodiny, že jo... , ale pro svou osobu, očekávám jenom jestli Pán Bůh bude tak milostiv a když má přijít ten konec a přijde a bude, aby byl milosrdný. Abych prostě to zvládla. Jo? Abych tam neudělala na konci život něco, čeho bych ... co by nemělo být třeba.. trpkost nějaká, nebo nějaké výčitky - Pane Bože proč musím trpět nebo tak... toho aby mně Pán Bůh ušetřil*

M: já co vím, že ... o životě a tak mně to – tuhleto otázku nebo odpověď na tu otázku nedovoluje z toho důvodu, že ... jednak jsem v boží ruce, pokud mně Pán Bůh taky potřebuje, tak tu chci být. Jakmile mně tu nebude potřebovat, tak tu být nechci. A do budoucnosti nevidím, to nevím jak to bude, ani tento rok, ani dál. Plány si dělat nemůžu, v tomto případě, protože dobře vím, že když si lidé něco přáli, že mnohdy toho litovali, když se jim to splnilo. A to byli lidé vážní. Kteří si dělali plán, že by třeba chtěli udělat ještě to a to, a byly to dobré věci a modlili se za to, a uskutečnili to, ale to doznívání potom toho života ... bylo třeba v nehybnosti. To je případ paní XY, známé. Ale toto známé není. Že ona si přála, modlila se s přáteli za to, aby jí Pán Bůh přidal ještě 10 let, aby ona mohla splnit to, co má v plánu. A 5 roků to šlo, a dalších 5 roků už enom ležela v posteli a potřebovala ošetření. A potom za ní přišel jeden z těch, kteří se s ní za to modlili a říkal jí: eště na tom trváš? A ona říkala: ne. A tak prostě se pomodlil, aby Pán Bůh si ji k sobě vzal. A vzal. Takže ty plány jako dělat, to je velmi nebezpečné. Buď vůle tvá – ano. To ano. Ale nic víc. Ne moje vůle, ale tvá se staň, jak to říká Pán Ježíš, tak to bych řekla jako tak.

### **Vaše očekávání je spíš od Hospodina,**

M: Ano, na Boha., Na Ježíše Krista. Pokud on mně potřebuje, tak dobře. Zatím mně potřeboval – tak jsem tady. Až řekne: tož poslyš, už toho bylo dost, tož řeknu: bylo.

### **Chcete k tomu ještě něco dodat nebo ...**

*Ž1 Mně to právě evokovalo: očekávejte na Hospodina... a tak právě když to člověk jako vezme úplně vážně očekávat na to, že on... že mu člověk prostě řekne: tady jsem a dělej si se mnou co chceš, to je tak... aby to člověk beze zbytku - s tím mám problém, velký, abych to dokázala tak úplně čistým přáním říct ... člověk si to pořád - jak to kdysi kdosi použil jako příměř, že Pán Bůh čeká s otevřenou náručí a člověk musí skočit do té náruče, ale je to nebezpečné, jestli opravdu... že musí mít odvahu k tomu skoku*

M: jestli doskočíš ☺ *společný smích*

*... jasně, tak to je, to aby člověk opravdu měl takovou tu ... aby to nějak ... člověk sa necítí k tomu připravený, aby byl takový... schopný to přijmout, co přijde.*

M: ale tak to je, protože si člověk představuje, že to bude zlé, to co přijde. Ale to není nutné,

*Ž1: no jistě, ale no tak ale...*

M: Ani zkušenost lidská, všelidská, neříká že to dycky je zlé. Jsou lidé, kteří odcházejí klidně ve snu,

*Ž1 je to pravda, je to pravda*

M: takže – nesmíme se zase třepat zbytečně a předem. Jisté je: *přijď co přijít třeba, smrti stín, Bůh v péči tvé tě má...* že , to platí. ... Nebo nevím jestli ta moje cesta povede tak nebo onak, ale když to tak Pán Bůh bude potřebovat, tak to tak bude potřebovat, no... on ví co dělá. Ale nemusí to tak byt. Ale rozhodně bych si nechtěl sám volit cestu - radši se podřídím jeho vedení. Ale já bych řekl, že bysme se na konec mohli pomodlit .

KONEC NAHRÁVKY