

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

MUDr. Marie Tupá

Psychologické a duchovní aspekty krize stárnutí

Bakalářská práce

Vedoucí práce: PhDr. Kateřina Lachmanová, Th.D.

Praha 2014

Prohlášení

1. Prohlašuji, že jsem předkládanou práci zpracovala samostatně a použila jen uvedené prameny a literaturu.
2. Prohlašuji, že práce nebyla využita k získání jiného titulu.
3. Souhlasím s tím, aby práce byla zpřístupněna pro studijní a výzkumné účely.

V Praze dne 30. března 2014

MUDr. Marie Tupá

Bibliografická citace

Psychologické a duchovní aspekty krize stárnutí [rukopis] : bakalářská práce / Marie Tupá; vedoucí práce: Kateřina Lachmanová. -- Praha, 2014. -- 54 s.

Anotace

Bakalářská práce se věnuje psychologickým a duchovním aspektům krize stárnutí. Cílem práce je zjistit, jaká jsou úskalí krize stárnutí a jaký potenciál v sobě krize jako šance na změnu skrývá. První část práce tvoří rešerše kompilativní metodou. Pozornost je věnována psychologickým aspektům, mezi které patří přijetí fyzických a psychických změn, nové vztahy v rodině a změny profesní role. Duchovní aspekty krize stárnutí zahrnují cestu duchovního zrání, hledání smyslu života, krizi víry, téma obrácení a naděje. Druhá část práce obsahuje výsledky dotazníkového šetření mezi věřícími lidmi ve věku čtyřicet až šedesát čtyři let. V otevřených otázkách měli respondenti možnost vyjádřit svůj pohled na stárnutí, smysl života a na úlohu církevního společenství při pomoci stárnoucím lidem. Důležitým výstupem tohoto výzkumu jsou podněty pro pastorační ve farnostech.

Klíčová slova

Stárnutí, krize, psychologické aspekty stárnutí, duchovní aspekty stárnutí, smysl života, krize víry, pastorační ve farnostech

Abstract

Psychological and spiritual aspects of ageing crisis.

This Bachelor's thesis focuses on the psychological and spiritual aspects of ageing crisis. The aim of this thesis is to identify ageing crisis difficulties and what potential does the ageing have in terms of personal growth. In the first part research by compilation method is presented. The attention is focused on the psychological aspects, including an acceptance of the physical and psychological changes, new family relations and career changes. The spiritual aspects of ageing crisis involves a path of spiritual growth, looking for the meaning of life, crisis of faith, conversion to faith and hope. In the second part, the thesis analyses the results of questionnaire survey among the people of faith for ages between forty to sixty-four. The respondents had been given a chance to express their opinion via free text to questions regarding ageing, meaning of life and the role of Church Community in helping the ageing people. The important outcome of this survey could provide valuable incentives for parish pastoral care.

Keywords

Ageing, crisis, psychological aspects of ageing, spiritual aspects of ageing, meaning of life, crisis of faith, parish pastoral care

Počet znaků (včetně mezer): 107 987

Poděkování

Děkuji vedoucí své bakalářské práce PhDr. Kateřině Lachmanové, Th.D. za pomoc s výběrem a upřesněním tématu, za odborné vedení a četné připomínky ke zpracování dané problematiky.

Děkuji celé své široké rodině za pochopení, podporu a pomoc jak při celém studiu, tak při tvorbě bakalářské práce. Zvláště děkuji svému muži za jeho trpělivost a toleranci. Děkuji za podporu modlitbou.

Děkuji všem lidem, kteří byli ochotni věnovat mi čas a zamyslet se nad dotazníkem a podělit se o svůj pohled na život a církevní společenství.

Obsah

Úvod.....	6
1. Stručné vymezení pojmů.....	7
1.1. Pojem stárnutí.....	7
1.2. Aspekty stárnutí.....	8
1.3. Krize.....	9
2. Psychologické aspekty krize stárnutí.....	11
2.1. Obecná charakteristika střední a starší dospělosti: 40-64 let.....	11
2.2. Fyzické změny.....	13
2.3. Psychické změny.....	15
2.4. Změny vztahů v rodině.....	17
2.5. Změna profesní role.....	19
3. Duchovní aspekty krize stárnutí.....	21
3.1. Spiritualita a duchovní život.....	22
3.2. Duchovní zralost.....	22
3.3. Smysl života.....	24
3.4. Celkové usmíření.....	26
3.5. Krize víry.....	28
3.6. Obrácení.....	28
3.6. Naděje.....	29
4. Vlastní dotazníkové šetření.....	31
4.1. Příprava dotazníku.....	31
4.2. Metodika.....	31
4.3. Výsledky šetření a jejich analýza.....	32
4.4. Náměty pro pastorační činnost.....	36
4.5. Hodnocení dotazníkového šetření.....	38
Závěr.....	39
Seznam použitých zkratk.....	41
Seznam literatury.....	42
Primární literatura.....	42
Sekundární literatura.....	43
Elektronické zdroje.....	44
Přílohy.....	45
Příloha č. 1.....	45
Dotazník.....	45
Příloha č. 2.....	48
Grafické znázornění složení respondentů.....	48
Příloha č. 3.....	49
Výsledky dotazníkového šetření – otázka č. 3-8.....	49

Úvod

Období střední a starší dospělosti je obecně považováno za nejspokojenější úsek lidského života. Máme svou rodinu, domov, profesi, finanční zajištění a přitom jsme ještě plní síly a nechybí nám plány do budoucna. Ale je to opravdu tak? V mé lékařské praxi v posledních letech výrazně přibývají lidé, kteří právě v tomto věku trpí úzkostnými stavy, jsou depresivně laděni a dlouhodobě užívají psychofarmaka. Denně vyšetřuji pacienty, u kterých je jasná diskrepance mezi velkými subjektivními obtížemi a malým objektivním nálezem. Pokud čas dovolí promluvit si s nimi o životě, pak se ukazuje, že nejde o fyzické obtíže, ale o nemocnou duši. Mnozí z nich se cítí opuštění, nepotřební nebo zranění svými blízkými a v nastalé situaci ztrácejí smysl života a chybí jim naděje.

S velmi podobnými obtížemi se setkávám i mezi věřícími lidmi, konkrétně ve skupinkách Hnutí modlitby matek. I praktikující věřící prožívají těžké životní chvíle se strachem z budoucnosti a pochybnostmi o víře a někdy ztrácejí naději. Proto jsem se ve své bakalářské práci rozhodla věnovat tématu krize stárnutí, která v různé míře postihuje většinu lidí od středního věku, věřící nevyjímaje.

Cílem práce je zjistit, jaká jsou úskalí krize stárnutí a jaký potenciál v sobě krize jako šance na změnu skrývá. Hlavní teoretickou část tvoří rešerše kompilativní metodou. Na ni navazuje praktická část s dotazníkovým šetřením a jeho hodnocení. Výsledky výzkumu mezi věřícími lidmi ve věku čtyřicet až šedesát čtyři let by měly ukázat, v čem stárnoucí lidé vidí smysl svého života a co očekávají od církevního společenství. Další otázkou je, zda pastorační služby dostatečně odpovídá na jejich potřeby a využívá jejich potenciál. Názory respondentů by měly představovat pastorační výzvu.

Mezi základní literární prameny patří jak odborná literatura z oboru psychologie, tak z oboru křesťanské spirituality. Zpracování psychologických aspektů vychází především ze dvou učebnic vývojové psychologie, první od Marie Vágnerové, druhá od Josefa Langmeiera a Dany Krejčířové. Mnoho námětů je čerpáno z prací Viktora E. Frankla a Carla G. Junga. V části věnované duchovním aspektům byly použity především encykliky *Spe salvi* Benedikta XVI. a *Lumen fidei* papeže Františka, Klíčové pojmy křesťanské spirituality Enza Bianchiho, *Krize jako šance* od Andrého Daigneaulta a samozřejmě jako základ *Písmo svaté*.

Práce je rozčleněna do čtyř hlavních kapitol. První se věnuje vymezení základních pojmů. V následující jsou rozebrány psychologické aspekty krize stárnutí jako akceptování fyzických a psychických změn, změny vztahů v rodině a profesní role. Další kapitola zmiňuje duchovní aspekty krize, např. krizi smyslu života a víry. Do této kapitoly patří i zamyšlení nad křesťanskou nadějí. Poslední kapitola obsahuje výsledky dotazníkového šetření, jeho hodnocení a zmiňuje některé respondenty navrhané náměty pro pastorační činnost.

1. Stručné vymezení pojmů

Každý člověk stárne. Přemýšlet o stáří není tedy jen úkolem starých, ale je důležité pro každého. Náš život bude úspěšný jen tehdy, pokud se k procesu stárnutí postavíme čelem. Stárnutí je základní zkušeností člověka.

Anselm Grün

Lidský život se dá vyjádřit obrazem cesty. Na této cestě se člověk setkává s radostmi i bolestmi, prožívá štěstí i pocity beznaděje a zoufalství. Ptá se sám sebe, kde se vlastně ocitl a jak dál, co je smyslem jeho života. V období středního věku, které je v mnoha ohledech považováno za vrchol lidského života, dochází zároveň k deziluzi a často nastává krize. Člověk si uvědomuje, že nezadržitelně stárne a ubývají mu síly, a tak bilancuje dosavadní život, přehodnocuje svůj pohled na minulost, přítomnost i budoucnost.

1.1. Pojem stárnutí

Definovat pojem stárnutí není tak lehké, jak by se na první pohled mohlo zdát. Svým způsobem stárneme hned od narození. Z tohoto hlediska je nejvýstižnější neutrální Pichaudova definice, která říká, že „stárnutí je působení času na lidskou bytost.“ V zápětí ale uvádí, že „stárneme stejným způsobem, jakým jsme žili.“¹ Další velmi obecné pojetí stárnutí hovoří o „neodvratitelném fyziologickém procesu, který je cestou do stáří.“² A stářím rozumíme obvykle věk od 65 let dále.

Na život je třeba nahlížet jako na celek. Asi jednu čtvrtinu života představuje cesta k dospělosti. Vývoj kostí a tedy i růst je dokončen mezi dvacátým prvním až dvacátým třetím rokem života, přípravu na nástup do zaměstnání dovršují mladí lidé mezi dvacátým až pětadvacátým rokem věku. Následující asi tři čtvrtiny života stárneme. Každé rozdělení na vývoj a stárnutí je ale nepřesné, protože oba procesy probíhají prakticky celý život současně. Právě tak, jak od narození stárneme, tak se až do stáří vyvíjíme.³ Stárnutí je tedy součástí kontinuální proměny, která znaky charakteristické obvykle pro střední věk mění ve znaky charakteristické pro stáří. V tomto období se od potenciálu spojeného s dětstvím a mládím posouváme k limitům, které nám brání v určitých aktivitách a nových začátcích.⁴

Projevy stárnutí jsou patrné nejprve v oblasti fyzické a o něco později i psychické. Před člověkem vyvstává otázka, nakolik dokáže sám sebe pravdivě přijmout. V době, kdy jsou již nepopiratelné známky stárnutí, prožívá každý jedinec zlomové období, ve kterém je nucen přehodnotit své priority a smysl života. Člověk může ustrnout na iluzi mládí, což vede k dlouhodobé krizi, zahořklosti a negativismu, nebo dospět ke zralosti, která je obecně vnímána jako moudrost. Z teologického hlediska znamená zralost stát se

¹ PICHAUD, Clément – THAREAUOVÁ, Isabelle. *Soužití se staršími lidmi: praktické informace pro ty, kdo doma pečují o staré lidi, i pro sociální pracovníky*. Praha: Portál, 1998, s. 25-26.

² WEBER, Pavel. *Stárnutí a stáří v 21. století*. Sanquius 2010, č. 83, s. 71.

³ Srov. LANGMEIER, Josef – KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. 3. vydání. Praha: Grada Publishing, spol. s r. o., 1998, s. 160 – 163.

⁴ ADAMS, Robert L. *Definition – When or what is middle age?* [2013-10-20]. <<http://www.middleage.org/definitionEURO.pdf>>.

duchovně „indiferentní“, jak řekl svatý Ignác.⁵ Slovo indiferentní neznamena „neutrální, nezúčastněný“, ale vyjadřuje určitý životní postoj: být svobodný od všeho stvořeného, vážit si svého života a radovat se z něj, protože jeho hodnota není sama o sobě, ale ve vztahu k Bohu.⁶ Druhá polovina života je obdobím duchovního růstu.

Určit přesně dobu, kdy už se člověk definitivně stává starým, prakticky nelze. Nejběžnějším měřítkem stárnutí je chronologický (kalendářní) věk, i když korelace věku s tělesnými a psychickými změnami je jen relativní. V oblasti duchovního vyzrávání jsou individuální rozdíly ještě větší. Chronologický věk proto není spolehlivým ukazatelem skutečného stavu konkrétního jedince, ale popisuje spíš stav průměrného člověka.⁷ V rozdělení vývojových etap dospělého člověka se v psychologii nejčastěji rozlišuje období mladé dospělosti (zhruba od 20 do 40 let), střední dospělosti (do 50 let) a pozdní dospělosti (do 60 až 64 let, tedy věku odchodu do důchodu).^{8,9} V této práci je pozornost zaměřena na střední věk, což je věková skupina mezi 40 až 64 lety, tedy od střední dospělosti po současnou věkovou hranici pro odchod do důchodu.

Podle Madridského mezinárodního akčního plánu pro problematiku stárnutí 2002 došlo ve dvacátém století k dramatickému prodlužování lidského života. Průměrná délka života se mezi lety 1956 až 2000 zvýšila o 20 let a do roku 2050 se očekává nárůst o dalších 10 let.¹⁰ Zdravotnická ročenka ČR 2011 uvádí, že ve věkové kategorii 40 až 64 let žije v naší zemi 3 563 648 lidí z celkového počtu 10 505 445 obyvatel. To představuje 33,9% obyvatelstva ČR.¹¹

1.2. Aspekty stárnutí

Podíváme-li se na lidský život pohledem křesťanství i očima „sekulární“ vědy, shodneme se na tom, že život má charakter cesty. Na ní procházíme vývojem, který zahrnuje vždy celého člověka: jeho tělo, city, duševní a duchovní dimenzi. Zdravý vývoj se týká tělesné, citové, sociální a intelektové stránky, způsobu práce, míry sebepoznání a růstu víry. Ve všech těchto oblastech dochází k postupnému dozrávání.¹²

Stárnutí můžeme posuzovat z hlediska fyziologického, patofyziologického, biologického, antropologického, psychologického, sociologického, sociálního, ekonomického, demografického, z hlediska kvality života či zdravotního postižení a mnoha dalších. Každý jednotlivý úhel pohledu ale znamená zjednodušující přístup. K samé podstatě lidství patří, že ji nelze charakterizovat pod žádným zorným úhlem zcela vyčerpávajícím způsobem. Každý jednotlivec prochází v čase různými změnami. Mění se zdravotní stav, sociální situace, pracovní a ekonomické podmínky. To všechno se může dramaticky projevit na jeho vývoji a vyzrávání. Život každého člověka je

⁵ Srov. GROESCHEL, Benedict J. *Spiritual passages: The psychology of spiritual development „for those who seek“*. New York: The Crossroad Publishing Company, 1998, s. 61-65.

⁶ ARMBRUSTER, Ludvík. *O duchovní zralosti: na minutu s Ludvíkem Armbrusterem*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2008, s. 51.

⁷ Srov. STUART-HAMILTON, Ian. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál, 1999, s. 18 – 19.

⁸ Srov. LANGMEIER, Josef – KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*, s.161.

⁹ Srov. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2008, s. 9, 178, 229.

¹⁰ *Madridský mezinárodní akční plán pro problematiku stárnutí 2002* [2013-10-20].

<<http://www.mpsv.cz/files/clanky/1205/madrid.pdf>>.

¹¹ Zdravotnická ročenka 2011. *Věková struktura obyvatelstva* (21.5.2013) [2013-10-12].

<<http://www.uzis.cz/publikace/zdravotnicka-rocenka-ceske-republiky-2011>>.

¹² Srov. MAUREDER, Josef. *Zralost není luxus*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2008, s. 5-7.

jedinečný a neopakovatelný. Proto si musíme být vědomi toho, že všechny pokusy hodnotit určitou životní fází jedním nebo dvěma aspekty nevystihují celého člověka.¹³

Tato práce zdůrazňuje dva úhly pohledu, psychologický a duchovní, které jsou teoreticky oddělitelné, ale vzájemně se doplňují a patří do jednoho celku. Psychologie jako vědní obor studuje lidské chování a duševní pochody včetně jejich příčin a vzájemných vztahů. Slovo psychologie, které se používá od 16. století, pochází z řečtiny a doslova znamená „věda o duši.“ Dnešnímu pojetí odpovídá spíše definice „věda o chování a prožívání“. Jedním z podoborů, který se věnuje dynamice duševních stavů a prožívání, je vývojová psychologie. Studuje vlastně ontogenezi psychiky člověka v nejširším pojetí od jeho početí až do smrti.¹⁴

„Psychologie a teologie, věda a víra, se vzájemně tak dlouho potíraly nebo ignorovaly, že přišel čas zvážit otevřený rozhovor těch, kteří se snažili podporovat buď uzdravení, nebo spásu člověka.“ Těmito slovy začíná kniha jednoho z nejvýznamnějších psychiatrů minulého století Viktora E. Frankla a známého židovského teologa, který se zasloužil o křesťansko-židovský dialog, Pinchase Lapida.¹⁵ Frankl zdůrazňuje, že člověk je ve svém podvědomí daleko náboženštější, než ve svém vědomí tuší. Teologická dimenze přesahuje antropologickou dimenzi stejně jako spása duševní zdraví. Mezi oběma dimenzemi je ontologický rozdíl a zároveň vztah sepětí. „Jedna pravda nikdy nemůže protiředit druhé. Je to dokonce tak, že vyšší dimenze teprve osvětlí vlastní stav pravdy na nižší dimenzi.“¹⁶

Tématem této práce je psychologická a duchovní rovina pohledu na zrání člověka v průběhu stárnutí. Obě roviny tvoří jednotu stejně jako tělo a duch. Zrání je z pohledu víry souzněním lidské přirozenosti a duchovního růstu k Bohu. Primární je vztah k Bohu, který ontologicky určuje člověka.

1.3. Krize

Při vyslovení slova krize se většině lidí vybaví mediální zprávy o situaci ve společnosti a vůbec ve světě: vládní, politická a ekonomická krize, morální krize, krize hodnot a autorit. Krize je téměř synonymem špatné až bezvýchodné situace, ve které jsme vlastně bez svého zavinění a kterou nemáme možnost změnit.

Jaký je ale skutečný význam slova krize? Toto slovo pochází z řečtiny a znamená, kromě již zmíněné těžké, svízelné situace, také rozhodnou chvíli, vyvrcholení a obrat ve vývoji.¹⁷ Krize může mít tedy jak negativní, tak pozitivní význam. V psychologii označuje krize „subjektivně ohrožující situaci, která obsahuje velký dynamický náboj s potenciálem změny. Bez toho by nebylo možné dosáhnout posunu v lidském životě.“¹⁸ Jedná se tedy o určitý proces. U psychicky zdravé populace dochází ke krizím po prodělaném traumatu, nepředvídatelném stresu nebo při změně životní situace. Riziko představují i pozitivní změny jako povýšení nebo narození dítěte. Každý člověk má přirozeně schopnost hledat cesty z krizové situace. Pomocť může rodinné zázemí,

¹³ Srov. GUARDINI, Romano. *Životní období: jejich etický a pedagogický význam*. Praha: Zvon, české katolické nakladatelství, 1997, s. 9-11.

¹⁴ Srov. LANGMEIER, Josef – KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie II.*, s. 11-13.

¹⁵ FRANKL, Viktor E. – LAPIDE, Pinchas. *Bůh a člověk hledající smysl*. Brno: Cesta, 2011, s. 36.

¹⁶ FRANKL, Viktor E. – LAPIDE, Pinchas. *Bůh a člověk hledající smysl*, s. 37.

¹⁷ Kolektiv autorů. *Slovník cizích slov*. Praha: Encyklopedický dům, 1998, s. 190.

¹⁸ BROŽ, Filip. *Kudy z krize* (8.10.2012) [2013-11-25]. <<http://psychologie.cz/kudy-z-krize/>>.

přátelé, různé pracovní nebo sportovní aktivity, církevní společenství. V těžších případech je na místě odborná pomoc.

Ve vývojové psychologii patří pod pojem krize přechodné stádium mezi dvěma fázemi vývoje, které představuje rozhodující obrat, zlom. Je to situace vedoucí k rozhodnutí a následné změně. Takovým stadiem je např. adolescence s hledáním vlastní identity a vymezováním vůči autoritě nebo střední věk, kdy jde o krizi identity a smyslu života. V těchto situacích můžeme krizi pojmout jako výzvu, životní šanci a příležitost posunout se dál ve vývoji.

Tato práce je zaměřena na krizi spojenou se střední a starší dospělostí. Ačkoliv se dlouho obecně předpokládalo, že střední věk, zvláště období mezi čtyřiceti a padesáti lety, je vrcholem a nejtěsnějším obdobím v životě, většina odborníků se nyní shoduje v tom, že asi 80% populace prožívá významný psychický přerod. Podle různých autorů provází tyto psychické změny v 10 až 80% rozvoj skutečné krize. Psychologové vidí příčinu v tom, že dosavadní hodnoty, cíle a způsob života přestávají vyjadřovat aktuální životní situaci. Před člověkem se otevírají jiné úkoly a životní témata, která jsou v rozporu s dosavadními hodnotami a cíli.¹⁹

Mnozí do té doby úspěšní lidé mohou pocítit beznaděj a postrádat smysl svého života. Doposud používaná kategorie úspěch/neúspěch se mění na kategorii naplnění/beznaděj. Život sám nám klade základní otázky po smyslu našeho bytí. Odpovídáme-li na otázku po smyslu života, nemůžeme odpovědět jen slovy, ale musíme dospět k činům. Každý je odpovědný za to, co dělá teď a tady, a tím i za to, čím se stane v budoucnosti. V průběhu růstu a zrání pracuje člověk na sobě, mění své postoje.²⁰

V období krize vystupuje do popředí dialektika jednotlivých životních etap, které přesto tvoří dohromady jeden celek. Život nabízí člověku příležitost najít sám sebe a objevit hodnoty, které dávají životu „nadčasový“ smysl. Zásadní pochyby o sobě samém a svém nasměrování patří k životu a vedou k sebereflexi. Krizi spojenou se stárnutím můžeme pojmout jako krizi vlastní identity a smyslu života a zároveň jako příležitost očistit svou víru, zbavit se modelů a stát se duchovními lidmi směřujícími k Bohu.²¹

¹⁹ Srov. HRDLIČKA, Michal – KURIC, Julián – BLATNÝ, Marek. *Krize středního věku – úskalí a šance*. Praha: Portál, 2006, s. 11-24.

²⁰ Srov. FRANKL, Viktor E. – LAPIDE, Pinchas. *Bůh a člověk hledající smysl*, s. 78-93.

²¹ Srov. DAIGNEAULT, André. *Krize jako šance*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2011, s. 79-82.

2. Psychologické aspekty krize stárnutí

Střed života je momentem největšího rozvoje, kdy člověk ještě se vší silou a vůlí stojí ve svém díle. Ale v tomto okamžiku se také rodí večer, začíná druhá polovina života. Vášně mění svou tvář a nazývá se teď povinností, chtění se neúprosně stává nutností a obraty cesty, které byly dříve překvapením a objevem, se stávají zvykem. Víno vykvasilo a začíná se čerit.

Carl Gustav Jung

Hovoříme-li o dospělém člověku, pak máme na mysli nejen biologickou dospělost, ale také určitou psychickou vyzrálost. Ta se projevuje tím, že člověk našel jednak sám sebe, jednak své místo ve společnosti. Vytvořil si svou hierarchii hodnot, podle které posuzuje sebe sama i své okolí a orientuje se v situacích s možností volby. Hodnoty přispívají k určení cílů, kterých chce člověk v životě dosáhnout. Pokud dojde k zásadnímu zlomu, mění se také hodnotový systém, a tím i to, k čemu směřujeme.²²

V průběhu dospělosti se postupně mění role v rodinách a postavení na pracovišti, což se odráží ve společenském postavení. „Čím víc se člověk blíží středu života a čím víc se mu podařilo pevně zakotvit ve svém osobním postoji a sociálním postavení, tím víc se mu bude zdát, že odhalil správný běh života, správné ideály a principy chování.“²³ V konfrontaci se skutečností se obvykle okolo čtyřiceti let věku mohou projevit problémy, které souvisejí s významnou proměnou lidské psychiky. Není lehké zřít se mládí, zachovat si pružnost v myšlení a přijmout myšlenky na stárnutí a konečně i smrt. Jung k tomu dodává: „Stárnoucí člověk by měl vědět, že jeho život nestoupá a nerozšiřuje se, nýbrž že si neúprosný vnitřní proces vynucuje zúžení života.“²⁴

S přibývajícím věkem klesá fyzická i duševní výkonnost. Každý dospělý člověk žije s vědomím, že pracovní kariéra, výkon a schopnost vydělat peníze jsou především v západním způsobu myšlení měřítkem úspěšnosti. Zaměření na výkon, vysoké pracovní nasazení a touha být úspěšný mohou vést k pocitu ztráty svobody a vlastní identity a ke krizi smyslu života. Ve středním věku je člověk životem samým tvrdě postaven před otázkou smyslu vlastní existence. Sám sobě musí odpovědět, kdo je a kam směřuje. Sám musí zhodnotit svůj život a dospět ke změnám, které ho mohou posunout dále.

Při hodnocení psychologických aspektů stárnutí a s tím spojené krize je třeba vyjít z charakteristiky dané věkové kategorie, z fyzických i psychických změn, kterými se projevuje, a z proměny rolí v rodině a v práci. Projevy této krize ukazují na hlavní témata středního věku a navazují na ně.

2.1. Obecná charakteristika střední a starší dospělosti: 40-64 let

Pro období střední a starší dospělosti se většinou používá označení střední věk. Subjektivní věk, tedy to, jak se lidé opravdu cítí, není vždy v přesné korelaci s chronologickým věkem. Většina lidí se cítí o něco mladší. V subjektivním prožívání

²² Srov. VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychologie osobnosti*. Praha, Karolinum, 2010, s. 292-297.

²³ JUNG, Carl Gustav. *Duše moderního člověka*. Brno: Atlantis, 1994, s. 99.

²⁴ JUNG, Carl Gustav. *Duše moderního člověka*, s. 103.

věku je značná interindividuální variabilita, která do značné míry závisí na dosavadním průběhu života.

2.1.1. Zakotvení v životě

Jednou ze základních charakteristik tohoto období je dosažení více či méně uspokojivého profesního postavení a vytvoření rodinného zázemí, které představuje jistotu a bezpečí. Člověk dosahuje takového stupně zralosti, že je schopen přijmout větší zodpovědnost za sebe a své blízké i vůči společnosti. Věk okolo čtyřiceti let představuje životní vrchol. S přibývajícimi roky je spojeno vědomí postupného zhoršování fyzických i psychických schopností. Přestože pokles sil probíhá postupně, jde o proces neodvratitelný a nevratný. Padesát let znamená mezník, kdy definitivně nastupuje proces stárnutí ve smyslu zhoršování celkové kondice, mnohých kompetencí i sociálního postavení. Přistupuje pocit nejistoty a obavy ze selhání. Člověk je nucen korigovat postoj k sobě samému a vyrovnávat se s danou situací. Se změnami názorů souvisí větší oceňování všeho pozitivního, co život přináší.²⁵

2.1.2. Prožívání krizí

Dalším charakteristickým rysem středního věku je prožívání nejzákladnějších krizí. Situace je o to horší, že chybí entuziasmus mládí a přitom ještě nenastoupilo vyrovnanější stáří.²⁶ Někteří autoři používají mírnější výrazy jako je stav osobní nepohody.²⁷ Výraz osobní nepohoda je protikladem osobní pohody, anglicky „well-being“, jak uvádí WHO v definici zdraví.²⁸ Osobní pohodu tvoří celková spokojenost člověka s vlastním životem. Je to tedy dlouhodobě přetrvávající emoční stav, kdy pozitivní emoce převládají nad negativními. V období krize se projevuje napětí a nespokojenost jako důsledek pocitů prázdnoty a nenaplnění z dosavadního způsobu života. Cíle, které si člověk vytkl v mládí, nevedou vždy k dlouhodobému štěstí a spokojenosti. Dostavuje se rozčarování, pocit nesmyslnosti toho, o co jsme se snažili. Člověk přehodnocuje svůj život i své představy o budoucnosti.

2.1.3. Bilancování

Střední a starší dospělost je obdobím bilancování. Ve věku mezi čtyřiceti a padesáti lety lidé přezkoumávají výsledky dosavadního života. Z pohledu svých zkušeností a ve vztahu ke svým vrstevníkům hodnotí, čeho dosáhli ve srovnání s původními očekáváními. Člověk porovnává své dřívější ideály s dosaženou situací a je nucen vyrovnat se s důsledky rozhodnutí, která přijal v mládí. To, co bylo dříve vytouženým cílem, mohlo ztratit svou atraktivitu. Každý jednotlivec je postaven před otázku smyslu života a cílů, které obstojí v druhé polovině života. Bilancování může být spojeno s nadějí do budoucna nebo přináší pocity smutku, úzkosti, vyhaslosti a strach z budoucnosti. Člověk zvažuje, zda pokračovat v nastoupené cestě nebo se odhodlat ke změně, pokusu napravit, co bylo životním omylem.

²⁵ Srov. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.*, s. 178-179, 229.

²⁶ Srov. LANGMEIER, Josef – KREJČÍROVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*, s. 175.

²⁷ HRDLÍČKA, Michal – KURIC, Julián – BLATNÝ, Marek. *Krize středního věku – úskalí a šance*, s. 115.

²⁸ WHO definition of Health: „Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.“ *Preamble to the Constitution of the World Health Organization*, 1948 [2013-11-02]. <<http://www.who.int/about/definition/en/print.html>>.

Při bilancování minulosti a úvahách o budoucnosti vystupuje stále více do popředí fakt ubíhajícího času. Dřívější pocit dlouhé perspektivy střídá vědomí časového omezení a neodbytná myšlenka na blížící se konec života. Z toho vyplývají zužující se možnosti, určité limity pro přítomnost a hlavně budoucnost. Při posuzování vlastních aktuálních možností se člověk snaží využít získané kompetence a zkušenosti a přizpůsobit své představy realitě. Vědomí omezené volby a možná poslední šance něco změnit může být výzvou k dalšímu růstu, ale stejně tak může vést k rezignaci nebo panice a zkratkovitému jednání.

2.1.4. Zaměření na sebe

K charakteristickým rysům středního věku patří také zvýšené zaměření se na sebe sama. Podobně jako v adolescenci přitahují člověka vlastní pocity, usiluje o chápání života i sebepoznání. Jistoty vyplývající z každodenního stereotypu přinášejí na druhou stranu nedostatečné emoční uspokojení a pocit prázdnoty. Zaběhnutý životní styl se zafixovanými rolami znamená nudu s minimem nových podnětů. Takový život neuspokojuje a krize jako odpor vůči nezáživné rutině dává šanci na změnu.

2.2. Fyzické změny

S postupujícím věkem přicházejí nezadržitelně tělesné změny. Pro současné představitele středního věku je velmi důležité zachovat si znaky mládí, které jsou podvědomě spojovány s úspěchem a štěstím. Starší člověk se stává „neviditelným“, pro společnost neatraktivním. Z toho vyplývá někdy až zoufalá snaha mnohých lidí udržet si mládí a s tím spojenou výkonnost a přitažlivost.

2.2.1. Pokles výkonnosti

K poklesu fyzické výkonnosti dochází zpočátku jen nenápadně. Člověk omezuje své tělesné aktivity pro pracovní vytíženost nebo rodinné povinnosti. U netrénovaného organismu logicky klesá výkonnost, a tím i chuť k pohybové aktivitě. Mnoho lidí má nepravidelný stravovací režim. Většina současných zaměstnání vyžaduje jen malou tělesnou námahu, a to společně se špatnou životosprávou vede k nadváze až obezitě. V České republice trpí nadváhou a obezitou 68% žen a 72% mužů.²⁹

2.2.2. Nemoci

S věkem stoupá také nemocnost. Nemoci v dětství a mládí probíhají většinou akutně, rychle odezní a mladý organismus se zcela uzdraví. Ve středním věku stoupá výskyt chronických onemocnění, která jsou sice léčitelná, ale vzhledem ke svým příčinám mnohdy nevléčitelná. K jejich vzniku přispívá jak genetická dispozice, tak způsob života. Nejčastějšími chorobami a také nejčastějšími příčinami úmrtí jsou kardiovaskulární onemocnění jako vysoký krevní tlak a s ním spojené vyšší riziko cévních mozkových příhod, cukrovka, ischemická choroba srdeční, chronická onemocnění dýchacích cest, zvláště u kuřáků, artróza a vertebrogenní obtíže. Všechny tyto nemoci více nebo méně ovlivňují kvalitu života, a tím pocit osobní pohody. Stoupá

²⁹ *Obezita v ČR a ve světě* [2013-11-03]. <<http://www.obezita.cz/obezita/v-cr-a-ve-svete/>>.

také počet lidí s onkologickými onemocněními. Přes výrazně lepší prognózu ve srovnání s nedávnou minulostí jsou nádory a jejich léčba velkou fyzickou i psychickou zátěží.

2.2.3. Hormonální změny a zhoršení smyslů

K fyziologickým projevům stárnutí patří hormonální změny, které nastupují u žen obvykle po čtyřicítce, u mužů méně nápadně po padesátce. Pro ženy, které odkládaly mateřství, je vědomí ztráty možnosti mít vlastní děti často těžce snášeno. U mužů vede obava z poklesu plodnosti někdy ke snaze dokázat si svou potenci zakládáním nových vztahů s mladšími partnerkami a ve věku odpovídajícím spíš roli prarodiče si pořizují vlastní děti. Dalším projevem hormonálních změn je zjemňování mužského fyzického habitu ženskými rysy a naopak zhrubnutí rysů obličeje a hlasu u žen.³⁰

S věkem se postupně zhoršují naše smysly. Po čtyřicátém roku věku přibývá lidí, kteří hůře vidí především na blízko a již se neobejdou bez korekce vady brýlemi nebo operací. Zhoršování sluchu dělá obtíže při porozumění řeči hlavně v hlučném prostředí. Mnoho lidí trpí nepříjemnými ušními šelesty, které jsou léčebně těžko ovlivnitelné a při vyšší intenzitě zhoršují usínání a spánek a vyvolávají až depresivní stavy.

2.2.4. Pokles fyzické atraktivity

Jedním z nejnápadnějších projevů stárnutí je ztráta fyzické atraktivity. Na první pohled je viditelný pokles kožního napětí a vznik vrásek, šedivění a vypadávání vlasů nebo špatné držení těla. Právě tyto změny jsou pod tlakem sociokulturních vlivů vnímány velmi těžce. Estetické změny bývají zvláště ženami špatně akceptovány, protože mají pocit diskriminace především na trhu práce. V posledních letech stoupá i počet mužů, kteří se nedokáží smířit s proměnou svého vzhledu. Pokusy o zastavení těchto neodvolatelných procesů mohou v extrémních případech vést až k nepřírozenému lpění na projevech mládí v chování a oblékání nebo k závislosti na plastických operacích.³¹

Smířit se s fyzickými změnami, které přináší stárnutí, není pro většinu lidí lehké. První reakcí bývá odmítnutí skutečnosti, smlouvání, snaha přesvědčit sama sebe a své okolí o tom, že se nic důležitého neděje. S postupem času většina lidí akceptuje neodvratitelné změny a smíří se s výhledem na stáří. Ti, kteří se nedokáží rozloučit s iluzí mládí, ztrácejí schopnost realistického vnímání sama sebe a spějí ke krizi.³²

V souvislosti s fyzickými změnami je potřeba si uvědomit, že stárnutí není chorobnou nebo nepřírozenou změnou, ale zcela normálním biologickým pochodem, který nelze zastavit. Je součástí našeho života a týká se nesmlouvavě každého z nás. Čím dříve tento proces vnitřně přijmeme, tím dříve můžeme opět prožívat osobní pohodu.

³⁰ Srov. JUNG, Carl Gustav. *Duše moderního člověka*, s. 101-102.

³¹ Srov. HRDLÍČKA, Michal – KURIC, Julián – BLATNÝ, Marek. *Krise středního věku – úskalí a šance*, s. 27-28.

³² Srov. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.*, s. 189-190.

2.3. Psychické změny

Psychické změny vyplývají z úkolu středního věku vyrovnat se se stárnutím a perspektivou stáří a najít smysl druhé poloviny života. Jung charakterizuje cestu člověka v tomto období slovy:

„Místo dopředu se častěji dívá bezděčně zpět a začíná sám sobě skládat účty z toho, jak se doposud vyvíjel jeho život. Pátrá po svých skutečných motivacích a dělá objevy. Kritické posuzování sebe sama a svého osudu mu umožňují poznávat jeho osobitost. Ale tyto poznatky nepřicházejí jen tak beze všeho. Dosahuje takových poznatků jen v důsledku silných otřesů.“³³

Nejpozději okolo padesáti let je člověk postaven před skutečnost stárnutí a musí korigovat svůj životní postoj a najít smysl svého dalšího bytí. Je to úkol racionálně i emocionálně obtížný a ne vždy je odhad aktuálních a budoucích možností správný. Tím, že jsou opět nastolovány otázky identity, hodnot a způsobu života, je člověk nucen obrátit se ke svému nitru.³⁴

2.3.1. Využití zkušeností

Ve středním věku se do všech úvah výrazně promítají nabyté zkušenosti, které mění vnímání sebe i vlastního života. Zároveň však začíná klesat schopnost učit se, zpracovávat nové informace a měnit způsob myšlení. V této oblasti jsou velké interindividuální rozdíly, které ovlivňuje stupeň dosaženého vzdělání, životní styl, charakter profese a sebehodnocení z hlediska úspěšnosti. Schopnosti reálně a kontextuálně definovat problémy a předvídat možné varianty jejich řešení se v tomto věku dále vyvíjejí. Člověk se zaměřuje víc prakticky a má strážlivější pohled na realitu. Mnohé situace se již nejeví jako problémové a díky získaným zkušenostem je řešení běžných životních situací jednodušší. Ke zklidnění života přispívá i větší opatrnost při rozhodování. Také stoupá schopnost přijmout kompromisy a akceptovat argumenty protistrany.

Životní zkušenosti pomáhají využít praktickou a sociální inteligenci. Praktická inteligence je schopnost a dovednost zvládat každodenní život a orientovat se v problémech, které nemají jednoznačná řešení. Nezávisí na stupni vzdělání a není v přímé úměře k inteligenci měřené klasickými testy. V tomto směru jsou zdatní především lidé s dobrou emoční inteligencí a vyvinutým sociálním cítěním. Sociální inteligence představuje schopnost a dovednost optimálně sociálně komunikovat a vytvářet nekonfliktní vztahy. Ve středním věku vznikají nejčastěji problémy v rodinných vztazích, především s dospívajícími dětmi. Druhou náročnou oblastí jsou mezilidské vztahy na pracovišti včetně vztahů mezi nadřízenými a podřízenými. Praktická a sociální inteligence, které jsou založené na dlouhodobé zkušenosti, pomáhají zvládnout jak rutinní záležitosti, tak nově vzniklé situace. Při řešení problémů fungují kognitivní i emocionální složky ve vzájemné interakci.

2.3.2. Pokles flexibility

Zaběhnuté způsoby myšlení a řešení obvyklých situací v sobě nesou riziko zafixování stereotypů. Člověku se nechce přemýšlet nad situacemi, které už zná a které se opakují. Navíc především ve starší dospělosti klesá flexibilita a adaptabilita. V praxi

³³ JUNG, Carl Gustav. *Duše moderního člověka*, s. 85.

³⁴ Srov. LANGMEIER, Josef – KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*, s. 176.

to znamená neochotu cokoliv měnit a snahu udržet život v zaběhnutých kolejích. I zde jsou velké interindividuální rozdíly. Lidé, kteří byli nuceni ve svém povolání přijímat stále nové informace, měnit postupy a pružně reagovat na situaci, si udržují dobrou intelektovou úroveň většinou i do pozdějšího věku.

Především ve starší dospělosti se projevuje zpomalení životního tempa a úbytek flexibility při adaptaci na změny situace. Postupně klesá výkonnost, objevují se výkyvy soustředění a krátkodobé paměti, zhoršuje se schopnost učení. Většinu těchto nedostatků jsou lidé schopni kompenzovat svými zkušenostmi, vzděláním, pečlivostí a spolehlivostí. Cílem tohoto období je udržení kognitivních schopností. Velkou roli hraje motivace a sebedůvěra. Vědomí klesajícího výkonu může vést ke zlepšení schopnosti organizovat vlastní aktivity a zaměřit se na určitý úkol. K optimalizaci výkonu pomáhá rozvoj různých kompenzačních strategií, jako je zapisování poznámek, rozdělení pracovních úkolů na kratší etapy nebo využívání navyklých stereotypů.

2.3.3. Emoční vývoj

Ve středním věku je relativně dobrá emoční stabilita. V porovnání s mladším věkem klesá prociťování intenzivních emocí jako radost nebo nadšení. Citové prožitky mají spíše delší dobu trvání a nevyskytují se již krátkodobé afektivní výkyvy. Také interpretace vlastních prožitků je méně ovlivněna konvencemi a předpokládanou reakcí okolí. Prožívané emoce jsou umírněnější, ale komplexnější.

S přibývajícím věkem se člověk stává citově zranitelnějším. Potřebuje delší dobu k vyrovnání se s různými traumaty. Častěji pochybuje o sobě a svých schopnostech, stává se nejistým. Obava z negativních emočních prožitků vede k větší opatrnosti v jednání a rozhodování a menší ochotě riskovat. Člověk mezi čtyřiceti a šedesáti lety dokáže ovládat projevy svých emocí a nemá větší potřebu se o své prožitky dělit s dalšími lidmi. Typická je také stabilita citových vztahů. Na základě životních zkušeností stoupá snaha neriskovat citové ztráty, ale naopak maximálně využít emoční zázemí. Starší člověk se snaží trávit čas s lidmi, na kterých mu opravdu záleží.³⁵

2.3.4. Přijetí reality vlastního stárnutí

Ve starší dospělosti musí vzít člověk na vědomí realitu osobních omezení a konečnosti života. Vyrovnání se s touto situací není lehké. Někteří lidé si odmítají připustit, že stárnou, a vrhají se do horečnaté činnosti, která přináší chvilkové zapomení. Jiní se snaží změny kompenzovat např. novými vztahy s mladšími partnery či partnerkami. Jde vlastně o snahu obrátit běh času. „Cíl těchto lidí neleží před nimi, nýbrž za nimi... je těžké vidět, jaké jiné cíle by měla mít druhá polovina života než ty, které jsou cílem poloviny první.“³⁶

Jiným možným přístupem je rezignace, trpná odevzdanost osudu. U disponovaných jedinců může dojít k psychické dekompenzaci, která se projevuje skepsí, depresí nebo duševními problémy, jako jsou neúměrná úzkost, vystupňovaná nesnášenlivost, nepřiměřená zásadovost a agresivita. Jen část lidí dokáže najít v tomto životním období pozitivní řešení, dojít k moudrosti stáří a posunout se na vyšší úroveň vývoje osobnosti. Pak může člověk pokračovat na své životní cestě klidněji a vytrvaleji a také trpělivěji.³⁷

³⁵ Srov. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.*, s. 190-196.

³⁶ JUNG, Carl Gustav. *Duše moderního člověka*, s. 104.

³⁷ Srov. LANGMEIER, Josef – KREJČÍROVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*, s. 176.

Dosáhnout moudrosti není samozřejmostí a nepodaří se to každému. Pokud se ale podaří získat určitý životní nadhled a přijmout relativitu hodnot a životních cílů, prožívá stárnoucí člověk pocit klidu a pohody. Ten, kdo dospěje k emoční moudrosti, získává nadhled nad běžnými nepříjemnostmi, nemá nepřiměřená očekávání a dokáže mírnit dopad různých stresů a zklamání. Smíření s životním vývojem, který nelze změnit, a přijetí reality omezených možností vede ke spokojenosti a vyrovnanosti³⁸ „Život zaměřený na cíl je všeobecně lepší, bohatší a zdravější než život bezcílný a je lepší jít s časem kupředu než jít proti času.“³⁹

2.4. Změny vztahů v rodině

V tradičních rodinách dochází ve středním věku k zásadním změnám. Nutnou proměnou prochází partnerský vztah zatížený stereotypem a množstvím povinností všedního dne. Mění se pojetí role rodiče. Děti dospívají, osamostatňují se a zakládají vlastní rodiny. S tím přichází nová role prarodiče. V téže době se mění vztah k vlastním stárnoucím a stále více nemohoucím rodičům. Právě vztahy v rodině jsou emočně velmi náročné a mnohé krize středního věku odrážejí negativní bilancování rodinných vztahů.

Specifickou situaci prožívají lidé, kteří nezakotvili v partnerském vztahu, ať už z vlastního rozhodnutí nebo proto, že nepotkali vhodný protějšek. Ve střední dospělosti si uvědomují poslední možnost založit rodinu a mít děti, které budou schopni dovést do dospělosti. Znovu zvažují svá předchozí rozhodnutí. Zvláště po ztrátě rodičů nabývají na významu dlouhodobé přátelské vztahy, které nahrazují absenci vlastní rodiny.

2.4.1. Změny v partnerském vztahu

V partnerském vztahu dochází po dvaceti letech k nárůstu nespokojenosti. Soužití je poznamenáno jednotvárností, únavou z kompromisů a nenaplněním očekávaných představ a ideálů. Psychologové hovoří o druhé manželské krizi (k první dochází po založení rodiny v průběhu deseti let).⁴⁰ Manželé musí akceptovat rozdílný vývoj osobností, fyzické změny a pokles sil, které neprobíhají u obou stejně. Stárnoucí partner nám svým způsobem nastavuje zrcadlo, ve kterém vidíme svou vlastní proměnu. Nutí nás tak přijmout vlastní stárnutí. Nezvládnutí tohoto vývojového úkolu může vést k rozchodu nebo zakládání mimomanželských vztahů. Paradoxně právě po nalezení nového partnera a založení druhé rodiny dochází k rychlému vystřízlivění a před člověkem stojí tytéž životní otázky.⁴¹

Hlavním úkolem manželství je vytvořit ve změněné situaci pevný a stabilní vztah, ve kterém oba partneři cítí vzájemnou úctu, důvěru a solidaritu, ale také toleranci a přijetí vlastní jedinečnosti. Vztahy v manželství se zákonitě musí vyvíjet právě tak, jak se vyvíjejí osobnosti obou partnerů. Nelze udržet počáteční okouzlení a uspokojení nepřináší ani stereotypní přežívání vedle sebe. Překonání krize v dlouhodobém vztahu vyžaduje schopnost sladit svůj osobní vývoj s péčí o rozvoj harmonického partnerského vztahu. K tomu vede cesta vzájemné otevřené komunikace, zdržení se nepřiměřené kritiky a snaha o spolupráci při řešení nastalých problémů.

³⁸ Srov. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.*, s. 247-258.

³⁹ JUNG, Carl Gustav. *Duše moderního člověka*, s. 105.

⁴⁰ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.*, s. 204-205.

⁴¹ Srov. HRDLÍČKA, Michal – KURIC, Julián – BLATNÝ, Marek. *Krize středního věku – úskalí a šance*, s. 28-30.

Dalším předpokladem vytvoření dobrého vztahu je upřímná snaha přijmout druhého právě takového, jaký skutečně je, ochota odpouštět a připravenost pomoci v těžké situaci. Důležitým faktorem pro růst manželského vztahu je sdílená zkušenost, kdy oba partneři spoluprožívají a porovnávají své osobní zkušenosti ze všech oblastí života.⁴² Hodnota dlouholetého manželství stoupá společně strávenými lety, vychováním dětí do dospělosti a radostí z další generace. Manželé pro sebe navzájem představují sociální jistotu a podporu, ochranu před samotou a opuštěností. Jsou si dobře vědomi hodnoty svého partnera.

2.4.2. Změna pojetí role rodiče

Manželství s dětmi prochází ve středním věku několika zátěžovými zkouškami. První je adolescence dětí, které dávají najevo svou nespokojenost s rodiči a celým jejich pojetím života. V této době dochází ke konfliktům, kterým se nelze vyhnout, protože vznikají bez jasné příčiny. Tak jak dospívající člověk hledá sám sebe, tak stárnoucí rodič hledá cestu k přijetí svého dítěte jako dospělého člověka. Životní plány potomků se dostávají do konfliktu s představami rodičů. Lidé často promítají vlastní nenaplněné ambice do svých dětí nebo se je snaží nepřiměřeně ochraňovat před skutečným či domnělým nebezpečím i v dospělosti. Rodiče usilují o to, aby se jejich děti vyhnuly chybám, které sami ve svém životě udělali. Zkušenosti jsou přes všechnu snahu rodičů nepřenositelné, a tak nezbyvá než přijmout svého potomka s jeho vlastní životní cestou a v lepším případě se spokojit alespoň s poradním hlasem. Důležité je udržet s dítětem kontakt založený na vzájemné důvěře a lásce a postupně dosáhnout vyváženého vztahu dvou dospělých lidí.⁴³

Jednou z nejzásadnějších změn v životě dospělých po čtyřicítce je odchod dětí z domova, a tím přerušeni pravidelného denního kontaktu. Nejde jen o nutnost přijmout osamostatnění dětí a jejich nezávislost. Mnoho rodičů se upnulo na své děti jako na jediný cíl a smysl svého života. Jejich seberealizace se promítala do péče o potomka. Po odchodu dětí z rodiny nastává situace, kdy manželé zůstávají spolu sami a čeká je přetvoření jejich vztahu a ujasnění dalšího směřování. Kromě toho se každý z nich musí sám ve svém nitru smířit s ukončením životní etapy spojené s výchovou dětí. Pozdější vztahy s dospělými dětmi vycházejí z oboustranné touhy udržet citové vazby při zachování samostatnosti obou stran.

Na základě svých osobních zkušeností a vlastních představ má většina rodičů tendenci zasahovat do výběru životního partnera svého dospělého dítěte. Rodič může mít pocit ztráty dítěte nebo obavu o jeho budoucnost. Bojí se ohrožení vzájemného citového vztahu, protože budoucí partner představuje konkurenci. Založení vlastní rodiny může být mylně chápáno jako definitivní ztráta rodičovské role. V každém případě už rodič není pro dítě nejvýznamnějším člověkem, jak tomu bylo v dětství. Toto místo již patří partnerovi a vlastním dětem. Rodiče prožívají ambivalentní pocity. Rozumově si přejí stálého a spolehlivého partnera pro své dítě, zatímco emocionálně se cítí ohroženi. Uzavření manželství vlastního dítěte znamená jednoznačnou změnu jeho vztahu s rodiči a začátek další životní fáze obou generací.⁴⁴

⁴² LANGMEIER, Josef – KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*, s. 180.

⁴³ Srov. HRDLIČKA, Michal – KURIC, Julián – BLATNÝ, Marek. *Krize středního věku – úskalí a šance*, s. 32.

⁴⁴ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.*, s. 277-278.

2.4.3. Nová role prarodiče

Velmi pozitivně bývá přijímána role prarodiče. Tuto roli člověk získává, aniž by se na jejím vzniku bezprostředně podílel. Odpovídá sociálnímu očekávání a je významnou součástí identity jedince. Roli prarodiče nelze ztotožňovat s rolí rodiče. Babička a dědeček mohou při výchově pomáhat, poradit, snad i trochu rozmazlovat, ale nesmějí si přisvojovat úlohu rodiče. Narození vnoučat posouvá generační příslušnost a mění vztahy uvnitř rodiny. Zkušenost mateřství a otcovství může sblížit generaci prarodičů a rodičů a mnohdy zklidnit rodinné vztahy. Vzájemný vztah prarodičů a vnoučat je citově velmi vřelý, často plný tolerance a vzájemné empatie, která není v takové míře mezi rodiči a dětmi. Vnoučata přinášejí novou náplň života starší generaci a představují naději do budoucna.

2.4.4. Změna vztahu k rodičům

Další významnou změnou v životě po čtyřicítce je vývoj vztahu k vlastním rodičům. V dospělosti bývá vztah s rodiči rovnocenný, založený na vzájemné nezávislosti a solidaritě. Někdy může přetrvávat určitá idealizace z dětství nebo pocit jistoty spojený s rodiči a zázemím původní rodiny. Obě generace se sblíží věkem i podobnými životními zkušenostmi. Postupem času stoupá závislost seniorů na vlastních dospělých dětech. Vztahy jsou stále více asymetrické. Pro staré rodiče má kontakt s dětmi a vnoučaty větší emoční důležitost než je tomu obráceně. Rozdílné potřeby, hodnoty a zájmy starší generace spolu s časovou zaneprázdněností pracujících dospělých dětí mohou vést k oboustrannému rozladění.

Někteří senioři se stále více soustředí na své choroby a zúžené spektrum zájmů a stávají se pro své okolí zátěží. Role se obrátily a dospělé děti přejímají zodpovědnost za své rodiče, kteří jsou na nich stále více prakticky i emočně závislí. Rizikovým faktorem je tendence vzájemně si radit a ovlivňovat se. Příslušníci střední generace se musí vyrovnat s fyzickým i psychickým úpadkem svých rodičů. Na jedné straně se snaží pomáhat svým dětem a vnoučatům, na druhé straně pečují o staré rodiče. Hrozí určitý konflikt svědomí.

Smrt rodičů předznamenává vlastní neodvratitelný osud. V rámci bilancování vlastního života dochází k oživení nevyřešených problémů. Člověk si v mysli stále přehrává staré, skutečné či domnělé křivdy z dětství a mládí způsobené rodiči, sourozenci nebo vůbec lidmi, se kterými se v životě setkal. Cesta z této krize vede skrze nové odpovědi na staré otázky.⁴⁵

Vztah rodiče a dítěte je vždy jedinečný bez ohledu na věk obou generací. Ztráta rodiče, i když přichází v pozdním věku a je očekávaná, znamená silný citový otřes. Člověk si uvědomuje, že přišel o nenahraditelnou emoční vazbu. Stejně jako narození vnoučete posouvá i smrt rodičů generační příslušnost. Znovu se oživuje vědomí reálnosti vlastní smrti, kterou musíme přijmout.

2.5. Změna profesní role

Ve středním věku je většina lidí na vrcholu svých profesních schopností a dosahuje i nejvyššího kariérního postupu. V tomto období dokáže člověk nejlépe využít své

⁴⁵ HRDLIČKA, Michal – KURIC, Julián – BLATNÝ, Marek. *Krize středního věku – úskalí a šance*, s. 26.

vzdělání a zkušenosti a je ochoten převzít vedoucí postavení a s tím spojenou odpovědnost. Stoupá i tendence předávat své zkušenosti mladším. Profesní uplatnění je důležitou součástí vlastní identity a výrazně ovlivňuje sebehodnocení. Úspěšnost v zaměstnání a finanční zajištění rodiny odráží, hlavně u mužů, očekávání společnosti.

Životní bilancování ve středním věku do sebe zahrnuje také hodnocení z hlediska profese. Člověk potřebuje potvrzení správnosti svého profesního nasměrování. Kriteřiem je především vlastní spokojenost. Nenaplnění očekávání a vlastních ambicí může ještě vést ke změně povolání. Čtyřicátníci si uvědomují klesající šanci k tomuto kroku v pozdějším věku. Druhou možností je vnitřní přijetí promarněných příležitostí a důsledků špatných rozhodnutí z mládí a setrvání v původní profesi. Svou roli hraje uvědomění si vlastních limitů, tlak konkurence mladších ročníků a strach ze selhání a nezaměstnanosti. Věk s sebou přináší pokles hodnoty na trhu práce. Především v profesích, které vyžadují fyzickou atraktivitu nebo větší fyzickou zdatnost, je uplatnění v pozdějším věku velmi svízelné.

Životní zkušenosti, kterými disponuje střední věk, přinášejí mnohá pozitiva. Člověk je schopen větší koncentrace na práci. Zvláště u žen, které již vychovaly své děti, dochází k profesnímu růstu. Tyto ženy dovedou uplatnit své zkušenosti a manažerské schopnosti z rodiny s rozvahou, nemají tendenci k riskantním krokům a zachovávají si určitý nadhled. Obecně dochází ve starší dospělosti k přehodnocení osobního významu profesní kariéry. Lidé preferují vlastní spokojenost před prestižním postavením a finančním ohodnocením a nechtějí zbytečně riskovat.

V souvislosti s vývojem osobnosti se mění motivace k práci. Do popředí vystupuje touha po sociálním kontaktu a pocit smysluplnosti vlastní práce. Člověk již netouží po větším kariérním růstu, neklade takový důraz na výkon a nemá tendenci soupeřit. Uvědomuje si vlastní limity. Někdy, především v zaměstnáních s nižší kvalifikací, se padesátník snaží s vidinou důchodu spíše o udržení pracovního místa. Dochází k poklesu pracovní motivace.⁴⁶

Ve středním věku hrozí v některých profesích syndrom vyhoření. Týká se to především povolání, kde je intenzivní kontakt s lidmi a dlouhodobá expozice negativním emocím a tlakům. Nejčastěji jsou postiženi zdravotníci, psychologové, učitelé, příslušníci policie, sociální pracovníci, úředníci a manažeři. Zdrojem pracovního vyhoření může být nepoměr mezi náročností práce a jejím špatným ohodnocením, pracovní přetížení, vysoká zodpovědnost a špatné vztahy na pracovišti. Ohroženi jsou také lidé, kteří neúměrně pracují, aby unikli neuspokojení v soukromém životě. Náchyllost k tomuto syndromu mají jedinci s nižším sebehodnocením, kteří si dokazují své kvality vysokým pracovním nasazením a mají potřebu úspěchu. K projevům syndromu vyhoření patří tělesné i psychické problémy. Příkladem může být porucha spánku, bolesti hlavy, zažívací obtíže nebo emoční problémy, neschopnost radovat se, podrážděnost, negativní postoj vůči sobě i okolí. Řešení syndromu vyhoření musí být komplexní a často vede ke zcela odlišnému životnímu nasměrování.⁴⁷

⁴⁶ Srov. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.*, s. 196-203, 259-265.

⁴⁷ Srov. HRDLÍČKA, Michal – KURIC, Julián – BLATNÝ, Marek. *Krize středního věku – úskalí a šance*, s. 38, 141-150.

3. Duchovní aspekty krize stárnutí

Člověk vždycky zůstává „stvořen k Božímu obrazu“ (srov. Gn 1,26) a každý věk má svou krásu, své úkoly.

Jan Pavel II.

Střední věk je období, kdy opakovaně bilancujeme svůj dosavadní život a sami sebe se ptáme, kam jsme došli. Nechceme stárnout, cítíme se ještě mladí, ale zároveň nás ideály mládí neuspokojují. V tomto období již mnozí zažili zklamání, odcizení okolnímu světu a nespokojenost s vlastním životem. Přitom není rozhodující, jak byli ve svém snažení úspěšní. Zkušenosti a prožívané situace nás stále více staví před otázku po smyslu života a čeho vlastně chceme v budoucnosti dosáhnout.

Co je tedy skutečně naplněný lidský život? Kdy je člověk opravdu šťastný, a to nejen na chvíli? Má náš život smysl, který ob stojí v tvrdé realitě všedního dne? Člověk touží najít řešení, nějakou jistotu ve světě plném nejistot. Chce prožít svůj život v pokoji a ne s vědomím, že se honí za něčím, co ve skutečnosti nemá cenu, a přitom mu to podstatně uniká.⁴⁸ Je to doba, „v níž člověk objevuje to, co trvá, co se v proudu času vztahuje k věčnosti.“⁴⁹ Úvahy nad životem ukazují, jak hluboce je člověk nábožensky založen a jak velmi ho přitahuje transcendence. Mnoho dnešních lidí, kteří touží po duchovním životě, z neznalosti apriori odmítá Boha křesťanů. Hledá transcendenci bez Boha a naději bez víry.⁵⁰

Člověk nežije izolovaně, ale je součástí konkrétní společnosti určité doby. Tím jsou dané specifické kulturně-sociologické podmínky, které ho více či méně ovlivňují. Současná společnost propaguje ideál mládí a s ním spojenou výkonnost a úspěšnost. Stárnutí je vnímáno jako stále narůstající handicap, který snižuje společenskou hodnotu člověka. Starý člověk představuje ekonomickou zátěž pro společnost. Zároveň klesá pozitivní vnímání stáří, které má svou hodnotu spojenou s moudrostí, předáváním zkušeností a stabilitou rodiny a tím celé společnosti. Toto negativní naladění společnosti vůči stárnoucím lidem nenabízí žádnou uspokojivou perspektivu. Přitom člověk bytostně touží po štěstí, po blaženosti vyjádřeno biblicky. Ten, kdo neočekává nic ani od zítřka ani od druhých, žije v beznaději, jeho život ztrácí smysl.

Tato práce se snaží nastínit postoj křesťana, který díky daru víry spojuje svou naději a smysl života s Bohem. „Kdo dospěje k poznání Boha – pravého Boha -, ten přijímá naději.“⁵¹ Bůh nám dává naději, která vychází z reálného setkání s ním. Víme, že jsme milováni, ať jsme jakkoliv nedokonalí a ať se stane cokoli. „Budoucnost jako pozitivně jistá skutečnost zakládá životaschopnou přítomnost...Kdo má naději, žije jinak; byl mu totiž darován nový život.“⁵²

Následující kapitoly stručně vysvětlují pojem spirituality, duchovního života a zralosti a nastiňují vybrané aspekty krize stárnutí, mezi které patří hledání smyslu života, usmíření, krize víry a obrácení. Závěr je věnován křesťanské naději.

⁴⁸ Srov. ARMBRUSTER, Ludvík. *O duchovní zralosti: na minutu s Ludvíkem Armbrusterem*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2008, s. 20-22.

⁴⁹ GUARDINI, Romano. *Životní období*, s. 44.

⁵⁰ Srov. CARRAUD, Vincent. Naděje proti vší naději. *Mezinárodní katolické revue Communio* 1998, roč. 2, č. 1, s. 9-13.

⁵¹ BENEDIKT XVI. *Encyklika Spe salvi*. Praha: Paulínky, 2008, 3.

⁵² BENEDIKT XVI. *Spe salvi*, 2.

3.1. Spiritualita a duchovní život

Spiritualita (z lat. spiritualis, duchovní, nadsmyslový, nadzkušenostní), česky duchovnost, obecně znamená způsob osobního vnímání toho, co člověka přesahuje, a hledání toho, co se vymyká běžnému životu. Křesťanské pojetí se vztahuje k Duchu, tedy k tomu, jak v nás Bůh prostřednictvím Ducha působí. „Spiritualita zahrnuje nejen Boží působení v nás, nýbrž i naši vlastní aktivitu, ale jen takovou, která má charakter odpovědi na Boží iniciativu a která je navíc sama umožňována milostí.“⁵³

Pro věřícího člověka je tedy spiritualita vyjádřením vztahu k Bohu. Osobní vztah k Bohu a zkušenost s Božím působením nás uvádí do duchovního života. Duchovní život znamená růst v lásce. Je to zcela konkrétní způsob života s Kristem, života, který je harmonicky uspořádán pod vedením Ducha svatého.⁵⁴ Jsme na cestě, která vede do Boží náruče, ale musí „začít už tady na zemi tím, že se budeme učit rozdávat se, žít pro druhé, neuzavírat se do své škeble.“⁵⁵ Hovoříme-li o spiritualitě, máme na mysli praktický život konkrétního jedince, jehož účelem je účast na Božím životě.⁵⁶

Spiritualita je součástí vnitřního života. Každá bytost byla stvořena Duchem, který nepůsobí jen v církvi, ale na celém světě. Je na každém člověku, zda se ve své základní volbě přikloní k sobectví nebo k lásce a obětování se pro druhé. Duchovní vyspělost má vztah ke kvalitě života, radosti a především naději, k celkové životní pohodě. Spiritualita otevírá novou dimenzi lidského života, která vede k hledání smyslu našeho života a zároveň tuto smysluplnost nabízí.⁵⁷

Krize, prožívané ve středním věku, jsou zásadní pro další nasměrování našeho života. Právě v tomto věku „nastává čas ponořit se do hlubin svého srdce a čelit zraněním, která jsou v nich skryta.“⁵⁸ Zatímco naše fyzické a psychické schopnosti postupně klesají, krize druhé poloviny života otevírají šanci k duchovnímu růstu. Cesta k duchovní zralosti vede přes těžké životní situace, zklamání, pocit nedostatku smyslu a lásky, přes nespokojenost s vlastním životem. Na stárnutí může nahlížet jako na duchovní cestu.

3.2. Duchovní zralost

Zralost nepřichází automaticky s věkem, ale je výsledkem nelehkého duchovního boje, v němž se definuje naše lidská i duchovní identita. Mocí a silou Ducha vede tento boj věřícího člověka ke stále bližšímu vztahu s Bohem a zároveň k plnému rozvinutí jeho lidství.

⁵³ DE FIORES, Stefano – GOFFI, Tullo. *Slovník spirituality*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1999, s. 905.

⁵⁴ Srov. KODET, Vojtěch. *Duchovní život* [2013-10-10]. <<http://vojtechkodet.cz/temata/duchovni-zivot/>>.

⁵⁵ ARMBRUSTER, Ludvík. *O duchovní zralosti*, s. 39.

⁵⁶ Srov. BIANCHI, Enzo. *Klíčové pojmy křesťanské spirituality*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2009, s. 13-16.

⁵⁷ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pozitivní psychologie: odpuštění, smířování, překonávání negativních emocí, radost, naděje*. Praha: Portál, 2004, s. 177.

⁵⁸ DAIGNEAULT, André. *Krize jako šance*, s. 10.

3.2.1. Ježíš Kristus jako zralý člověk

Ideálem skutečně zralého člověka je Ježíš Kristus, který vyzývá k následování a snaze připodobnit se mu. Svátý Pavel to vyjadřuje slovy: „abychom všichni dosáhli jednoty víry a poznání Syna Božího, a tak dorostli zralého lidství, měřeno mírou Kristovy plnosti“ (Ef 4,13). Cestu ke zralosti nám ukazuje sám Ježíš: „Zachováte-li má přikázání, zůstanete v mé lásce, jako já zachovávám přikázání svého Otce a zůstávám v jeho lásce. To jsem vám pověděl, aby moje radost byla ve vás a vaše radost aby byla plná“ (J 15,10–11). I k přijetí daru Boží lásky a schopnosti radovat se musí člověk dozrát. Láska může růst jen v tom, kdo je otevřený, dávající, ale tím také zranitelný.⁵⁹

Ježíš nás zve na cestu k vnitřní svobodě a k životu v pravdě. Člověk, který se zbaví falešné představy o sobě a Bohu, se stává svobodným pro působení Ducha svatého a s důvěrou se dokáže skrze Krista odevzdávat Bohu. Odevzdat majetek, moc nebo zdraví znamená vzdát se svého ega a uvolnit v sobě prostor pro Boha. „Kdo chce jít se mnou, zapři sám sebe, vezmi svůj kříž a následuj mě“ (Mk 8,34). To je veliká výzva, která vyžaduje odvahu, jakou nám dává Duch svatý.

Bůh nikdy neopouští člověka, naopak ho provází svou milostí. „V Ježíši Kristu se ukazuje Bůh milosrdenství, který se raduje ze života člověka. Bůh chce, aby se člověk radoval, chce jeho život v plnosti. Ježíš lidi napřimuje slovem i skutkem, uzdravuje je, dává jim důstojnost a budoucnost.“⁶⁰ Duchovně zralý člověk se ztotožňuje s Kristem.

3.2.2. Působení Ducha svatého

Křesťanská zralost vyžaduje radikální změnu našich priorit. Musíme dát přednost Bohu před uspokojováním sebe sama. Klíčem ke zralosti je důslednost a vytrvalost ve všem, co nás přibližuje Bohu. Naše sebevětší snažení ale nemá šanci na úspěch bez působení Ducha svatého. V listu Galatánům svátý Pavel říká: „Žijte z moci Božího Ducha“ (Gal 5,16). A pokračuje: „Jsme-li živi Božím Duchem, dejme se Duchem také řídit“ (Gal 5,25). Čím víc se dáme vést Duchem, tím víc se bude projevovat jeho působení v nás. „Ovoce Božího Ducha však je láska, radost, pokoj, trpělivost, laskavost, dobrota, věrnost, tichost a sebeovládání“ (Gal 5,22–23). Toto je charakteristika duchovní zralosti.⁶¹

Bůh sám je zdrojem našeho duchovního růstu. Díky jeho milosti dostáváme potřebné dary a my jsme zodpovědní za to, jak sebe dokážeme disponovat k přijetí těchto darů. Svátý Petr píše: „Všecko, čeho je třeba k zbožnému životu, darovala nám jeho božská moc, když jsme poznali toho, který nás povolal vlastní slávou a mocnými činy“ (2 P 1,3). Spirituální zralost přichází skrze touhu připodobnit se Kristu a otevřením se působení jeho Ducha, jak to vyjádřil apoštol Pavel: „Bratři, napodobujte se mnou Krista“ (Flp 3,17). Ve stejném listě však upozorňuje, že dosáhnout dokonalosti se nám nepodaří do konce tohoto života (Flp 3,12).

3.2.3. Duchovní zralost v každodenním životě

Zralost není jen individuální vnitřní proces, ale odráží se v našem každodenním životě. Skutečně zralí lidé si jsou vědomi svých omezujících hranic. Dokáží korigovat

⁵⁹ GROESCHEL, Benedict J. *Spiritual passages*, s. 55-65.

⁶⁰ MAUREDOR, Josef. *Zralost není luxus*, s. 84.

⁶¹ GotQuestions.org. *What is spiritual maturity? How can I become more spiritually mature?* [2013-11-11]. <<http://www.gotquestions.org/spiritual-maturity.html>>.

názory a uznávají, že nemají na každou otázku odpověď. Zralost se projevuje schopností přemýšlet a naslouchat.

Abychom mohli růst v dobrém, musíme se naučit správně posuzovat. „Všechno zkoumejte, dobrého se držte; zlého se chraňte v každé podobě“ (1 Sol 5,21). Zralý člověk se nevyhýbá realitě, ale snaží se o změnu toho, co změnit lze včetně sebe sama. Lidské zrání je vlastně trvalým proměňováním se od sebestřednosti směrem k druhým. Je to pohyb k vlastní transcendenci a ta najde odpověď jen v Bohu.⁶²

Duchovní růst se odráží ve schopnosti vytvářet vztahy a milovat. Ve zralém vztahu dokáže žít jen ten, kdo je smířený sám se sebou a nese v sobě otevřenost pro druhé. Jinými slovy: život v rodině, v práci a ve společnosti odráží duchovní zralost. Křesťan svědčí o svém vztahu k Bohu celým svým bytím. Člověk, který má hluboké přesvědčení o Boží lásce k sobě, dokáže měnit své osobní postoje k druhým. Zralost se tedy projevuje v osobním vztahu k Bohu a zároveň má sociální rozměr lásky, který vyjadřuje snaha pomáhat druhým. Pro skutečnou duchovní vyzrálost je důležité, aby byla sjednocená ve všech aspektech lidského bytí a aby člověk dokázal začlenit svůj „všední“ život do života pro Boha.⁶³ Lidské zrání a duchovní růst nelze oddělit.

V krizi, kterou přináší střední věk, máme šanci otevřít se Bohu a spolehnout se na něj s vědomím, že zná lépe než my sami náš život a především naše srdce. Jestliže si přiznáme vlastní selhání a máme zkušenost viny, můžeme svůj život změnit, přijmout sama sebe a usmířit se sebou i druhými.

3.3. Smysl života

V období mladé dospělosti je člověk zaměřen na svou profesi, buduje si nový domov a většinou zakládá rodinu. S přibývajícím věkem si ale stále víc uvědomuje rozpor mezi svými touhami a jejich nenaplnitelností. Objevují se pochybnosti o smyslu života a původních cílů. Krize ve středním věku je považována především za krizi smyslu života.

K životním zkušenostem patří prožitky vrcholného štěstí, při kterých si člověk uvědomuje jejich pomíjivost. „Jako by to byl jen záblesk stavu, který je pro nás trvale nedosažitelný a který je přitom právě stavem, v němž jsme nejvíce živi, nejvíce sami sebou.“⁶⁴ Chceme prožívat štěstí a uvědomovat si krásu a dobro. Chceme se radovat ze života bez ohledu na to, jak nás hodnotí společnost. Toužíme najít smysl života, který není pomíjivý, vázaný na tento svět či naše momentální životní podmínky.

Odpověď na otázku, co je smyslem a konečným cílem všeho dění, najdeme v Písmu i učení magisteria. Přesto musí každý člověk dospět k přijetí smyslu svého života sám ve svém nitru. Cesta hledání smyslu je neopakovatelná a odráží životní příběh konkrétního jedince. Upřímná touha po nalezení smyslu našeho bytí vede k Bohu. K tomu, aby člověk mohl být šťastný, musí najít svůj cíl mimo sebe, a to lze jen v Bohu.⁶⁵

⁶² MAUREDOR, Josef. *Zralost není luxus*, s. 88-89.

⁶³ Srov. CUSKELLY, Eugene J. *Současná spiritualita: Duchovní život z hlediska současné psychologie*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1994, s. 236-248.

⁶⁴ *Naše víra: sborník úvah o katolické víře*. Praha: Zvon, 1991, s. 30.

⁶⁵ Srov. KOHUT, Vojtěch. *Moudrost mystiků s Vojtěchem Kohutem: Živá zkušenost s Bohem v novověké mystice*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2008, s. 24-25.

3.3.1. Odpověď víry

Pokud má člověk plnohodnotně žít, musí mít před sebou smysl svého života. S tím souvisí systém hodnot, které uznává, a jasná představa o tom, o co v životě usiluje. Tyto hodnoty a životní touhy se s přibývajícím věkem mění. I duchovně založený člověk zažívá pocit prázdnoty a zbytečnosti svého snažení, pocit nepochopení a osamělosti. Sám život tak prověřuje naše postoje. V této krizi buď přijmeme názor, že nic nemá vlastně trvalý smysl, nebo se srdcem i rozumem svobodně rozhodneme pro Boha. Víra v milujícího Boha, Pána našeho života, je odpovědí na základní otázku po smyslu bytí člověka. „Neruší žádnou z hodnot lidského života, určuje však jejich pořadí. Nezavádí nás bolesti, tápání, tíhy života, ale je silou naděje, že nic z toho, co konáme a prožíváme, není marné.“⁶⁶

„Touha po Bohu je vepsaná do lidského srdce, protože člověk je stvořen Bohem a pro Boha; Bůh nepřestává člověka přitahovat k sobě a jen v Bohu člověk nalezne pravdu a štěstí, jež neustále hledá.“⁶⁷ Bůh sám nás učí, že štěstí nespočívá v bohatství, slávě nebo moci, ani v neúnavné práci, jakkoliv může být užitečná. Proto člověk, který je pevně zakotvený v Bohu, přijímá životní ztráty a konečnou lidskou perspektivu s nadějí na věčný život, jak to Bůh zjevil skrze Krista.

3.3.2. Smysl utrpení

Utrpení, stejně jako blížící se stáří a perspektiva smrti, vedou ke krizi našeho pojetí života a k pochybnostem o smyslu života. Právě situace, ve kterých fyzicky nebo psychicky trpíme, prověřují hloubku naší víry a duchovní zralost. Společně s Kristem voláme ze svého kříže: „Eloi, Eloi, lema sabachtani?“ (Mk 15,34). Hledání smyslu utrpení a smrti patří k duchovnímu růstu. Je to cesta k duchovní zralosti. Nevíme, proč trpíme, proto se musíme ptát Boha. Tím Ho nezpochybňujeme, ale hledáme smysl svého utrpení v celkovém Božím plánu spásy.⁶⁸ „V přijatém utrpení [člověk] vyžívá, spojen s Kristem, který také trpěl, podpírán nekonečnou láskou.“⁶⁹ Láska bez oběti ztrácí smysl.

V utrpení je riziko, že odmítneme Boha, který to dopustil. Naše představa o dobrém, spravedlivém a moudrém Bohu se střetává s realitou utrpení. Stejně jako Job nechápeme, proč trpíme. Lidsky nesmyslné strádání zůstává tajemstvím. Člověk nemůže všechno pochopit, ale může se stejně jako Job „odevzdat do Božích rukou v jistotě, že jeho přítomnost mu pomůže ve zkoušce a že utrpení bude mít smysl.“⁷⁰

3.3.3. Falešný smysl života

Při hledání smyslu života je člověk vystaven riziku, že podlehne falešné spiritualitě, která ho vede k uzavřenosti před světem. Smysl života vidí v budoucnosti, v očekávání šťastné smrti, díky níž se setká s Bohem. Budoucnost ale patří Boží prozřetelnosti, právě tak, jako minulost náleží Božimu milosrdenství. Člověk dostal svůj život jako dar a je tedy zodpovědný Bohu, jak s tímto darem naloží nyní a zde. Žijeme v přítomnosti,

⁶⁶ *Naše víra: sborník úvah o katolické víře*, s. 35.

⁶⁷ KKC 27.

⁶⁸ Srov. FRANKL, Viktor E. – LAPIDE, Pinchas. *Bůh a člověk hledající smysl*, s. 90-94.

⁶⁹ BENEDIKT XVI. *Spe salvi*, 37.

⁷⁰ Srov. DE FIORES, Stefano – GOFFI, Tullo. *Slovník spirituality*, s. 1031-1032.

kterou jedinou můžeme ovlivnit. V přítomnosti prožíváme Boží lásku a milost a dostáváme prostor odpovědět Bohu svým životem.⁷¹

Dalším reálně hrozícím omylem při hledání smyslu života, je modloslužba. Tento výraz označuje velmi aktuální rizika záměny vnitřní touhy po Bohu za zdánlivě bohulibé cíle. Příkladem může být nepřiměřené upnutí se na vlastní děti nebo vnoučata, snaha o zdravý životní styl, zaměření se na finanční zajištění rodiny nebo touha po úspěchu. Pokušení modlářství se týká všech. Člověk své modle věří, spojuje s ní své naděje a nechává se jí zotročovat. Ve chvíli, kdy tuto modlu ztrácí například nemocí, se dostává do těžké krize.⁷² Protože modloslužba skrývá odmítnutí Boha, je cesta z této krize velmi těžká. Poznaná nicotnost model bere člověku chuť do života, který ztratil smysl. Přiznat svůj omyl vyžaduje pokorné srdce a velkou odvahu ke změně životního postoje.

3.4. Celkové usmíření

Krize prožívané po čtyřicítce souvisejí také s potřebou smířit se s vlastní minulostí. Z minulosti si neseme pocity křivd, které nám způsobili druzí, a vědomí vlastní viny. Obojí vyžaduje zásadní usmíření, kterému musí předcházet odpuštění. Chceme-li žít spokojeně, musíme být schopni usmířovat se sami sebou, se svými blízkými a s Bohem.

Usmířený může být jen ten, komu je odpuštěno a kdo sám odpustil. Odpuštění není jednorázový akt, ale je to proces, do kterého vstupujeme opakovaně v různých situacích svého života. Vrátime-li se v úvahách zpět k vývojové psychologii, respektive k vývoji osobnosti podle Eriksona, tak vidíme, že celý životní vývoj by měl vést ke stadiu integrity. Toto stadium, které nastupuje po šedesátém roce věku, je charakteristické smířením s vlastním životem a jeho přijetím jako smysluplného celku.⁷³ Usmíření, které je nutné pro integritu, odráží náš životní příběh s tím, co nám život dal i vzal.

Odpuštění je záležitost vůle a odhodlání. K rozhodnutí „chci odpustit“ musíme dospět především rozumově. Teprve pak přichází vlastní prožitek odpuštění a uzdravení našich emocí. Čím jsme starší, tím víc si uvědomujeme svou slabost a nedokonalost, a tak máme šanci dozrát k toleranci a milosrdenství. Přesto vyžaduje odpuštění velkou vnitřní sílu a svobodu.⁷⁴

Člověk má v sobě tendence odsuzovat druhé, být kritický a žít v sebeklamu své spravedlnosti. Tak jak je mnohdy tvrdý sám k sobě, tak uplatňuje tvrdá kritéria ve vztahu k druhým. Zároveň je pro něj těžké, zvláště po zkušenosti s jednáním lidí na tomto světě, přijmout nekonečnou a bezpodmínečnou Boží lásku, ze které není nikdo předem vyloučen. „On nás vysvobodil z moci tmy a přenesl do království svého milovaného Syna. V něm máme vykoupení a odpuštění hříchů“ (Kol 1,13-14). Bůh nenávidí hřích, ale neodmítá hříšníka, naopak se k němu sklání a dává mu svou lásku. Bůh nám odpouští i ve chvílích, kdy o to neprosíme.⁷⁵

⁷¹ Srov. KOHUT, Vojtěch. *Moudrost mystiků s Vojtěchem Kohutem.*, s. 84-85.

⁷² Srov. BIANCHI, Enzo. *Klíčové pojmy křesťanské spirituality*, s. 39-43.

⁷³ VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychologie osobnosti*, s. 147.

⁷⁴ Srov. BARTUŠKOVÁ, Ludmila. *Věřím v odpuštění hříchů* [2013-10-10].

<<http://katechet.cirkev.cz/kongresy-katechetu/v-celostatni-setkani-katechetu/ludmila-bartuskova-v-csk>>.

⁷⁵ Srov. LACHMANOVÁ, Kateřina. *Vězení s klíčem uvnitř*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2001, s. 13-33.

3.4.1. Usmíření se sebou samým

Usmířit se sám se sebou je jeden z nejtěžších životních úkolů. Je to proces, který potřebuje čas. Vyžaduje od nás smíření se životem tak, jak opravdu probíhal a probíhá. K tomu je nutné opustit své iluze, nechtít být vlastně někým jiným, oblíbeným, úspěšným, s jinými schopnostmi. Při reflexi své minulosti se nesmíme poddat sebelítosti, obviňování a nespokojenosti se sebou a celým světem, protože to v sobě nese riziko vzpoury proti Bohu. Také musíme opustit tendence srovnávat se s druhými. Smíření znamená přijetí sama sebe ve své jedinečnosti, ale i slabosti a selhání.

K přijetí sebe sama a odpuštění sobě samému potřebuje člověk sebevědomí, které vychází z Boží lásky. Musí se naučit vnímat svou hodnotu v Bohu. Bůh nás miluje tak, že obětoval svého Syna, aby nás spasil. Pokud nás Bůh miluje se všemi našimi chybami a nedostatky, proč bychom se my neměli přijmout takoví, jací jsme? Bůh nás zná lépe, než se známe my sami, a přesto nám odpouští, vychází nám vstříc a vítá nás stejně jako otec v podobenství o marnotratném synovi (Lk 15,11-32).

3.4.2. Usmíření s druhými

„Přinášíš-li tedy svůj dar na oltář a tam se rozpomeneš, že tvůj bratr má něco proti tobě, nech svůj dar před oltářem a jdi se nejprve smířit se svým bratrem; potom teprve přijď a přines svůj dar“ (Mt 5,23-24). Odpuštění a usmíření s druhými je podmínkou, aby Bůh odpustil nám. Pokud nedokážeme udělat první krok a odpustit tomu, kdo nám ublížil, stavíme mezi sebe a Boha hradbu, která odděluje od Božího milosrdenství. Odpustit neznamená zapomenout nebo se tvářit, že se nic nestalo. Odpustit znamená vidět ve svém bratru toho, koho Bůh miluje. Každé neodpuštění vytváří pouta nesvobody a vede k utrpení.

Zvlášť těžké je odpustit svým nejbližším, kteří nás zranili. Mnohdy v sobě člověk živí zlobu a nenávisť vůči těm, kteří nás opustili, byli vůči nám nespravedliví nebo nám nedali lásku, po které jsme toužili. Tato zloba v srdci může přetrvávat roky a teprve zkušenost s vlastním selháním a s utrpením vede ke zralosti projevující se schopností vzdát se svého ega a odpustit. Usmíření se všemi, i s těmi, kteří již nejsou mezi živými, přináší svobodu a milost nám samotným.

3.4.3. Usmíření s Bohem

Každé opravdové usmíření s Bohem musí nejprve projít usmířením s vlastním já a pak s druhými. Kdo nedokáže odpustit sobě a druhým, nedokáže přijmout ani Boží odpuštění.⁷⁶ Ve své představě člověk často spojuje Boha spíš se starozákonním pojetím spravedlnosti zub za zub, oko za oko, než s darem usmíření skrze kříž Ježíše Krista.

Člověk, který se svobodně a upřímně obrací k Bohu s prosbou o odpuštění, si uvědomuje jak svou nedokonalost a bezmoc vůči uskutečněnému provinění, tak Boží ochotu odpouštět. Hřích představuje dluh, který za nás Bůh chce vyrovnat, protože nás miluje a je vůči nám ve své lásce „marnotratný“.⁷⁷ Stejně jako otec v Lukášově podobenství nám odpouští dřív, než o to prosíme. „Když ještě byl daleko, otec ho spatřil a hnout lítostí běžel k němu, objal ho a políbil. Syn mu řekl: ‚Otče, zhřešil jsem proti nebi

⁷⁶ Srov. LACHMANOVÁ, Kateřina. *Vězení s klíčem uvnitř*, s. 110-114.

⁷⁷ OPATRŇÝ, Aleš. *Věřím v odpuštění hříchů* [2013-10-10]. <<http://katechet.cirkev.cz/kongresy-katechetu/v-celostatni-setkani-katechetu/ales-opatrnny-v-csk>>.

i vůči tobě.“ (Lk 15,20-21). Odpuštění a následné usmíření není naše zásluha za dobré činy nebo kající skutky, ale je to projev bezpodmínečné Boží lásky a spásitelského Kristova díla.⁷⁸

3.5. Krize víry

To, co nás nese naším křesťanským životem, je víra a naše zkušenost víry. Víra je Božím darem a zároveň odpovědí člověka na tuto milost. Slovo víra je odvozeno od slovesa věřit, což neznamená jistě vědět. Pevná víra musí být podpořená rozumem. Přesto nám nedává úplnou jistotu, kterou člověk tak často hledá. Ale ani „světlo autonomního rozumu není s to dostatečně projasnit budoucnost. Ta nakonec zůstává v temnotě a ponechává člověka ve strachu z neznáma.“ A tak se opět vracíme k víře. „Světlo víry má totiž jedinečnou povahu, neboť dokáže osvěcovat celou lidskou existenci... Víra, kterou dostáváme od Boha jako nadpřirozený dar, se odhaluje jako světlo na cestu, jež usměřňuje naše putování časem.“⁷⁹

Uprostřed života máme za sebou mnohé bolestné zkušenosti, které s věkem dále přibývají. Vysnili jsme si krásný život s obrazem Boha, který je milující a chrání nás od všeho zlého. Ale život je jiný: umírají naši milovaní, ztratili jsme zaměstnání nebo nám nemoc tvrdě zasáhla do našich plánů. Většina snů se nevyplnila. Zažíváme pocity zoufalství, prázdnoty a beznaděje. Naše duchovní zkušenost je poznamenána Božím mlčením, Bůh neodpovídá na naše prosby. Spolu s Jobem voláme: „Půjdu-li vpřed, není nikde, jestliže zpět, též ho nepostřehnu“ (Job 23,8). Prožíváme krizi víry a s tím i krizi obrazu Boha, který jsme si v sobě vytvořili.⁸⁰

Krize víry, která souvisí s životními otřesy, nám dává šanci k vyžívání ve víře. Ale nese v sobě i riziko odvrácení od Boha, který nám nepomohl podle našich představ a nezabránil bolesti a utrpení. Poznáváme, že Bůh je jiný, než jsme si představovali. S překvapením zjišťujeme, že se sice pravidelně v modlitbě obracíme k Bohu slovy „buď vůle tvá“, ale podvědomě podsouváme Otci svou vlastní vůli. Z určitého pohledu je lehčí v Boha věřit, než mu důvěřovat a odevzdat se mu.⁸¹

V krizi narážíme na vlastní sobectví a povrchnost své víry. Cesta k prohloubení víry vede přes bolest, temné noci a osvobození se od sebe sama. Teprve přijetí vlastní bezmoci a zkušenost viny nás učí skutečně se spolehnout na Boha. Překonání krize dává nové světlo. Víra nás vede k velikonočním tajemstvím ukřižovaného a vzkříšeného Ježíše Krista. Jsme otevřeni Boží lásce a uschnutí k obrácení.

3.6. Obrácení

„Čiňte pokání, neboť se přiblížilo království nebeské.“ (Mt 4,17)

„Proto čiňte pokání a obraťte se, aby byly smazány vaše hříchy.“ (Sk 3,19)

⁷⁸ Srov. BIANCHI, Enzo. *Klíčové pojmy křesťanské spirituality*, s. 156-158.

⁷⁹ PAPEŽ FRANTIŠEK. *Lumen fidei: Encyklika Světlo víry*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2013, 3-4.

⁸⁰ Srov. BIANCHI, Enzo. *Klíčové pojmy křesťanské spirituality*, s. 13-16.

⁸¹ GROESCHEL, Benedict J. *Spiritual passages*, s. 120.

V biblickém jazyce vyjadřuje slovo obrácení odklon od zla a návrat k Bohu, od kterého jsme se oddělili hříchem. To vyžaduje změnu smýšlení i chování. V obrácení je tedy zahrnut jak vnitřní postoj člověka - kajícího, tak jeho vnější činy.⁸² Změnit se znamená stát se jiným člověkem, který přilne ke Kristu a touží po Božím království. Zjevení neodkazuje na lidsky nepoznatelnou a vzhledem k našim vinám nejistou budoucnost, ale naopak, v Ježíši Kristu jsme již spaseni. Ježíš sám odpovídá farizejům na otázku, kdy přijde Boží království: „Vždyť království Boží je mezi vámi“ (Lk 17,21). Tím dostal každý z nás nezasloužený dar, který vychází z Boží lásky k nám. Za to Bůh vznáší jednoznačný požadavek na náš každodenní život: „Miluj Hospodina, Boha svého, celým svým srdcem, celou svou duší a celou svou myslí...Druhé [přikázání] je mu podobné: Miluj svého bližního jako sám sebe“ (Mt 22, 37-39). Bůh po nás nechce dokonalost, ale lásku, kterou nám sám dává jako první.

Obrácení není jen jednorázová záležitost, ale jde o žitou formu víry. Obracíme se znovu a znovu, když ve své lidské slabosti selháváme a zpronevěřujeme se Boží lásce. Bůh nás vybízí k následování, ale zná člověka, který není sám schopen dosáhnout dokonalosti. Nereálné požadavky na sebe klademe my sami. Obrácení musí vyrůstat z víry v Kristovo vzkříšení a žádný pád nebo hřích v našem životě nemá poslední slovo. A tak můžeme s apoštolem Pavlem vyznávat: „Víme, že zákon je svatý – já však jsem hříšný, hříchu zaprodám. Nepoznávám se ve svých skutcích; vždyť nedělám to, co chci, nýbrž to, co nenávidím“ (Ř 7,14-15). Bůh miluje pokorného hříšníka, který se k němu obrací a odevzdává se do jeho rukou.

Člověk, který začíná stárnout, si stále více uvědomuje své životní omyly a přitom vnímá omezující se možnosti něco změnit nebo napravit. Pokud se bude kriticky hodnotit a bilancovat svůj život z pohledu svých schopností a možností, dostane se zákonitě do krize. Musí vidět svou neschopnost definitivně se obrátit, změnit svůj život a „zasloužit si“ spásu. V křesťanském životě ale nejde o to, abychom se my vlastními silami napravili a odčinili zlo, které jsme ve světě způsobili. Bůh po nás chce, abychom se pravdivě podívali sami na sebe, odhodili své masky a obrátili se k němu, protože on je vždy při nás. Stejně jako slepec u Jericha můžeme volat: „Ježíši, synu Davidův, smiluj se nade mnou“ (Lk 18,38) a doufat, že uslyšíme: „Prohlédni, tvá víra tě uzdravila“ (Lk 18,42).

3.6. Naděje

Na otázku lidí, kteří dosud nenašli Boha, co vlastně křesťanům jejich víra dává, je jednoduchá odpověď: naději. „Naděje je jedním ze základních slov biblické víry – do té míry, že se nám může zdát, jako by se označení naděje a víra mohla na mnoha místech vzájemně zaměňovat.“⁸³ Křesťané se odlišují tím, že mají jinou perspektivu, protože jejich život nekončí smrtí. Žijí s vědomím, že jsou Bohem milováni, ať se stane cokoliv, a smrt pro ně znamená nový život. „Kdo dospěje k poznání Boha – pravého Boha –, ten přijímá naději.“⁸⁴

Pokud upřímně bilancujeme svou životní pouť, zjišťujeme s přibývajícím věkem stále častěji, kolik špatných rozhodnutí jsme udělali, kolik šancí zbytečně promarnili a

⁸² DUPLACY, Jean a kol. *Slovník biblické teologie*. Řím: Velehrad – Křesťanská akademie, 1981, s. 332-333.

⁸³ BENEDIKT XVI. *Spe salvi*, 2.

⁸⁴ BENEDIKT XVI. *Spe salvi*, 3.

jak velké úsilí jsme věnovali cílům, které ztrácejí nebo již ztratily svůj smysl. Z lidského hlediska je většinou pozdě něco měnit nebo napravit. Čas nelze vrátit zpátky. Nemůžeme dát zpětně lásku svým dětem, na které nebyl v jejich dětství čas kvůli vlastní kariéře, ani nezměníme svou předchozí životosprávu, díky které máme zničené zdraví. Minulost nelze změnit, s tou se musíme smířit a jako věřící lidé ji přenechat Božímu milosrdenství. Ale ještě těžší je přijmout vyhlídku do budoucna, která znamená konec kariéry, odchod dětí z domova a postupný a nezadržitelný úbytek fyzických i psychických sil. Vidím-li jako svou jedinou jistou perspektivu smrt, kterou vše končí, tak jaký má můj život smysl? Právě v úvahách o smyslu života a smrti se projevuje naděje, kterou máme díky víře. Naděje, která vychází z Kristova vítězství nad smrtí, nám dává sílu do života a odvahu dívat se do budoucnosti, kde zlo ani smrt ve všech možných podobách nemají poslední slovo.⁸⁵

Křesťanská naděje není iluze nebo útěk z reality. Lidé, kteří neprošli dobře krizemi provázejícími střední věk a těžkostmi počínajícího stáří, mohou dospět k vystřízlivění z iluzí a k životní skepsi. Stávají se ve svých očích realisty a neočekávají nic dobrého. Člověk, který v sobě nedokázal zpracovat špatné zkušenosti se sebou samým, s ostatními lidmi, s církví a celým světem, ztrácí svou naději, schopnost vidět dobro a radovat se.

Naděje, spojená s touhou po životě s Kristem a Božím království, neubírá smysl životu a rozhodně není demotivující pro aktivní nasazení v tomto světě. Bylo by velkou chybou dívat se na pozemský život jako provizorium, které musíme přetpět, než začneme skutečně žít v nebi. Naopak, naděje nám dává sílu a odvahu angažovat se v každém okamžiku našeho života přes všechny nesnáze, nepochopení a utrpení. Posiluje nás ve vědomí, že to, co děláme z lásky k druhým a Bohu, není zbytečné, i když sami nevidíme výsledek. Vzorem nám mohou být světci, kteří se, s hlubokou vírou ukotvenou v Bohu, dokázali intenzivně angažovat pro druhé v tomto časném světě. Příkladem je svatý Pavel na počátku církve, právě tak jako Matka Tereza ve 20. století našeho letopočtu. Naděje provází církev v celých jejích dějinách. Křesťanská naděje je totiž vždycky i nadějí pro druhé.⁸⁶

V našem každodenním životě se střídají malé i velké lidské naděje, které se vztahují k různým životním situacím a které potřebujeme ke spokojenému životu. Některé jsou marné, jiné jsou naplněné. Ale ani tyto naplněné naděje člověka dlouho neuspokojí, protože stále potřebuje něco většího, co ho přesahuje. „A takovou nadějí může být jen Bůh, který zahrnuje celek a který nám může předložit a darovat to, čeho my sami nejsme schopni dosáhnout... Jeho království je tam, kde je milován a kde nás zastihne jeho láska. Jen jeho láska nám umožňuje, abychom ve vší střízlivosti, den po dni vytrvali ve světě, který je nedokonalý, a neztráceli elán naděje.“⁸⁷ Víra je podstata naděje, která trvá i v lidsky ztracených situacích, do posledního dechu. Podle míry naděje, kterou neseme v sobě, jsme schopni přijmout utrpení i trpící a neztratit světlo lásky, které nás bezpečně vede do Boží blízkosti. „V přijatém trápení naopak [člověk] vyzrává, spojen s Kristem, který také trpěl, podpírán nekonečnou láskou.“⁸⁸

⁸⁵ Srov. BIANCHI, Enzo. *Klíčové pojmy křesťanské spirituality*, s. 152-155.

⁸⁶ Srov. LACHMANOVÁ, Kateřina. *Kotva naděje*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2009, s. 29-51.

⁸⁷ BENEDIKT XVI. *Spe salvi*, 31.

⁸⁸ BENEDIKT XVI. *Spe salvi*, 36.

4. Vlastní dotazníkové šetření

Účelem dotazníkového šetření, které doplňuje teoretickou část, je zjištění, jak vnímají smysl života, hodnotu stáří a význam církevního společenství sami věřící mezi čtyřiceti a šedesáti čtyřmi lety věku.

4.1. Příprava dotazníku

Před zahájením dotazníkové akce jsem provedla krátký pilotní průzkum ve své domovské farnosti. Ptala jsem se asi třiceti lidí ve věku čtyřicet až šedesát čtyři let, jak vnímají stáří a co od něj očekávají. Přestože otázky dostali praktikující věřící, jejich spontánní odpovědi byly k mému překvapení téměř vždy velmi negativní. Typickým příkladem je „nic dobrého nečekám“ nebo „stáří nestojí za nic.“ Pohled na stáří odrážel vědomí ztrát, obavy z finanční tísně, odkázanosti na druhé, bolesti a samoty. Teprve po delším rozhovoru o životě a víře se ukázal jiný pohled na nastupující stáří.

Na základě těchto zkušeností jsem původní krátký dotazník rozšířila o otázky, které vedou respondenty k zamyšlení nad vlastním životem a nahrazují osobní rozhovor. Tyto nově zařazené otázky a nabízené možnosti odpovědi vycházejí převážně z reakcí v pilotním průzkumu.

4.2. Metodika

Dotazníkové šetření probíhalo od 12. února 2013 do 5. května 2013 formou anonymního online dotazníku. K jeho sestavení byl využit internetový portál pro tvorbu dotazníků a sběr odpovědí s předdefinovanými šablonami a formami vyhodnocení Survey Monkey. Formulář byl dostupný v češtině výhradně na URL adrese: www.surveymokney.com/s/KrizeStarnuti.

Respondenti, praktikující katolíci, pocházeli z Římskokatolické farnosti u kostela svatého Filipa a Jakuba v Praze 5 na Zlíchově, z modlitebních skupinek Hnutí modlitby matek a modlitby otců a požádání o spolupráci byli i spolužáci z KTF UK. Oslovení lidí z pražské farnosti zajistilo účast městské populace, zatímco respondenti z obou hnutí zastupovali spíše malá města a venkov z moravských regionů, spolužáci pak celou republiku. Vzhledem k tomu, že komunikace v hnutích probíhá téměř výhradně elektronicky, měli k dispozici tento dotazník prakticky všichni zájemci z modlitebních skupinek. Do dotazníku se respondenti dostali odkazem na webových adresách: www.centrubarrandov.cz, www.modlitbymatek.cz, www.modlitbyotcu.cz a www.spoluzaci.cz.

Dotazníkového průzkumu se mohli zúčastnit všichni věřící ve věku čtyřicet až šedesát čtyři let. Toto věkové omezení vyplývá ze zaměření celé práce na ty, kteří již pociťují první projevy stárnutí, ale ještě nepatří do kategorie seniorů. Rozčlenění na pět podskupin mělo ukázat předpokládaný názorový posun během přibývajících let. Tento předpoklad se však nepotvrdil.

Samotný dotazník (viz příloha č. 1) byl uveden krátkým dopisem, který vysvětloval účel výzkumu. Identifikační část obsahuje dvě otázky ohledně pohlaví a věku

respondentů. Dalších šest otázek mělo vést k reflexi nad vlastním životem. První tři otázky jsou uzavřené výběrové, další tři výběrové s možností otevřené odpovědi. Stěžejní část dotazníku tvoří poslední tři otevřené otázky zaměřené na smysl života, pozitivní pohled na stárnutí a názor na úlohu církevního společenství vzhledem ke stárnoucím lidem.

Ke zpracování získaných dat byly použity programy nabízené internetovým portálem Survey Monkey, programy Microsoft Word a Microsoft Excel. Hodnocení je jak kvantitativní, tak především kvalitativní.

4.3. Výsledky šetření a jejich analýza

Dotazníkového online šetření se zúčastnilo 341 respondentů, z toho 190 žen (55,7%) a 151 mužů (44,3%). Největší zastoupení bylo ve věkovém rozmezí 40 až 44 let (23,5%), nejnižší ve skupině 60 až 64 let (15,5%). Ve všech skupinách převažovaly ženy (viz příloha č. 2).

4.3.1. Otázky nahrazující úvodní rozhovor

Výsledky šesti otázek následujících po identifikační části, které mají respondenty hlavně dovést k zamyšlení vlastního života, zobrazuje příloha č. 3. Na otázku: Myslíte častěji na minulost, současnost nebo budoucnost? je podle předpokladu nejčastější odpověď: současnost (59,2%). Vztah k minulosti nejlépe vystihuje výrok: Jsem se svou minulostí smířený/á. Tak odpovědělo 58,7% dotázaných. Spokojenost s minulostí vyjadřují spíše muži, ženy jsou častěji smířené. Ve vztahu k budoucnosti se 61,3% ztotožnilo s formulací: Jsem připraven/a přijmout to, co přijde. Pozitivní očekávání má 24,9% respondentů, negativní 7,6%.

U otázky: Z čeho máte v budoucnosti největší obavy? je nejčastější odpovědí nemoc (40,8%) a nemám strach (29,9%). Jen 4,1% respondentů se obává smrti. Téměř 14% dalo přednost otevřené odpovědi. Muži vyjadřovali obavy z neschopnosti postarat se o rodinu a z vlastního selhání. Typická je odpověď: „Děti a manželka jsou na mně finančně závislé, splácíme půjčky na dům, tedy ztráta schopnosti uživit rodinu.“ U žen se do obav z budoucnosti promítají hlavně starosti o děti, jejich víru a spásu duše. Příkladem je odpověď: „Aby moje děti neztratily víru v Boha, a ty, co ji ztratily, aby ji našly.“

Další otázka se týká důležitosti vztahů. 61% dotázaných považuje za nejdůležitější vztah k Bohu, následuje vztah k rodině – 25,5%. Přes 9%, hlavně muži, využilo otevřenou možnost odpovědi. U mužů i žen byla nejčastější odpověď: „K Bohu a rodině.“

Poslední otázka této části se týká hodnocení vlastního emocionálního rozpoložení. Přes 74% dotázaných vybralo odpověď: Jsem vděčný/á za svůj život. Jen necelá 3% s jasnou převahou žen, se ztotožňují s výrokem: Mám pocit křivdy od života. 6,5% použilo otevřenou odpovědi. V obou skupinách se objevují stejně často pozitivní i negativní odpovědi. Příkladem negativní odpovědi je výrok: „Nevyužil jsem v životě to, co jsem měl.“ Pozitivní přístup vyjadřuje formulace: „Jsem vděčná za svůj život, přijímám radosti i starosti, které přináší.“

4.3.2. Otevřená otázka: Co považujete za smysl svého života?

Odpovědi na tuto otázku se značně lišily svým rozsahem. Někteří respondenti se vyjádřili jedním slovem, jiní potřebovali šest řádků. Poněkud nečekaně není rozdíl v rozsahu odpovědí u mužů a žen. Dalším překvapením byla otevřenost a upřímnost v odpovědích nejen v této, ale i v dalších dvou otázkách.

Získané odpovědi lze rozdělit do čtyř typů:

- pochopení a plnění Boží vůle
- rodina, výchova dětí a předávání víry v rodině
- spása (eschatologické zaměření)
- jiné, nedokážu odpovědět

Některé formulace spojovaly první dvě nebo tři kategorie dohromady, a tak byly zařazeny podle pořadí významnosti jednotlivých kategorií.

Pochopení a plnění Boží vůle

Služba lásky k bližnímu, naplnění svého poslání, vztahy s Bohem a bližními - společným jmenovatelem těchto nejčastějších odpovědí je touha být Božím služebníkem, plnit Boží vůli. Tento smysl života uvádí 56,3%, mužů a žen ve stejném procentuálním zastoupení. Zde je několik příkladů konkrétních formulací:

„Hledat, co je vůle Boží, a naplňovat ji.“

„S pomocí Boží pracovat pro druhé.“

Rodina, výchova dětí a předávání víry v rodině

Téměř 20% dotázaných spojuje smysl života s rodinou. Předvídatelně tuto odpověď volily častěji ženy, ve 22,6%. Ve formulacích je značný rozptyl, od materiálního zajištění rodiny až po předávání víry a společnou cestu k Bohu:

„Postarat se o rodinu - zabezpečit rodinu.“

„Dobře vychovat své děti a předat jim víru.“

Spása

Tuto odpověď zvolilo 14,7% dotázaných, 15,9% mužů a 13,7% žen. Nejčastější vyjádření znělo: „Spása duše“ nebo „Dostat se do nebe.“ Několik odpovědí, které mě zaujaly, uvádím v celém znění:

„Naplnit život láskou k Bohu a lidem a předat tyto hodnoty dětem, které mi Bůh ve své štědrosti svěřil, abychom se všichni sešli v nebi.“

„Dojít do věčnosti s nadějí, radostí a láskou, být světlem všem svým bližním. K tomu ale potřebuji víru v Boha, která mi dává sílu to všechno zvládnout.“

Jiné, nedokážu odpovědět

Do této kategorie patří 9% respondentů s převahou mužů - přes 11%. Ženy častěji nedokázaly odpovědět, zatímco muži viděli jiný smysl života. U několika respondentů byla odpověď ovlivněna těžkou životní situací, jak je tomu v následujícím příkladu:

„Jsem rozvedená a ztratila jsem smysl života, doufám, že ho zase najdu.“

4.3.3. Otevřená otázka: Co vidíte pozitivního na stárnutí?

Odpovědi týkající se pozitivních hodnot stárnutí tvoří čtyři kategorie, z nichž první dvě jsou několikrát uvedeny společně:

- moudrost, nadhled a zkušenost
- duchovní zrání
- nic
- ostatní

Do odpovědi k této otázce se nejvíc promítaly zkušenosti z předchozího života.

Moudrost, nadhled, zkušenosti

Tuto odpověď uvedlo téměř 61% všech respondentů, o něco víc mužů. Životní nadhled spojovali dotázaní s lepším vnímáním a posuzováním hodnot. Význam zkušeností se promítal především do změny životních priorit, lepšího a radostnějšího prožívání přítomnosti nebo uvědomění si ubíhajícího času. Několikrát byla zmíněna i důležitost předávání zkušeností mladším generacím. Opět stojí za to uvést některé odpovědi:

„Nasbírané životní zkušenosti a z nich plynoucí porozumění lidem i událostem ve vztahu k Bohu a lidským dějinám...Jde o to, srovnat si v klidu hierarchii životních hodnot...také čas na životní reflexi je jedním z pozitiv stárnutí.“

„Pokoj, který mi roste v duši. Náhled nad světem, který mi dává víra a věk. Ztrácím pocit nepostradatelnosti a vševědoucnosti. Je to osvobozující.“

Duchovní zrání

Víc než 18% respondentů s rovnoměrným zastoupením obou pohlaví uvedlo na prvním místě duchovní zrání a s tím spojenou cestu ke spáse. Také zmiňovali ztišení, zpomalení životního tempa, usmíření a modlitbu. Jako pozitivum bylo uvedeno i vědomí blížícího se setkání s Bohem. Několik respondentů vyjádřilo vztah k utrpení jako k oběti za druhé.

„Uvědomění si pomíjivosti tohoto světa, příprava na setkání s Bohem tváří v tvář, síla modlitby.“

„Možnost dorůstání v lásce k lidem a k Bohu. Také se učit ve svých problémech a trápení objevovat pravé hodnoty života a možnost vše obětovat za ostatní lidi kolem nás.“

Nic

Nic pozitivního na stáří nevidí 6% mužů i žen. Formulace zahrnovaly jak prosté „nic“, tak negativní postoj:

„Jaksi žádné pozitivum nevidím. Mladí jsou stále chytřejší a nenechají si moc poradit. Takže stáří není v dnešní době moudřejší.“

„V dnešní době nic. Společnost je masírována propagandou starý = hloupý, nepotřebný a obtěžující.“

Ostatní odpovědi

U otázky na pozitivní vnímání stárnutí byl největší počet, skoro 15%, různorodých a

nezařaditelných reakcí, které posílali hlavně muži. V odpovědích se objevuje například klid, emocionální stabilita, méně odpovědnosti za druhé, těšení se na vnučata, vnímání života ve větších souvislostech, odchod do důchodu, víc času na sebe, rodinu a koníčky, odrostlé děti nebo to, že stárneme všichni stejně. Podle mnohých těchto odpovědí se nedá poznat, že se jde o věřící lidi.

„Nic mě nenapadá mimo toho, že se těším na důchod.“

„Neberu se tak vážně jako kdysi a mám víc času na své koníčky.“

4.3.4. Otevřená otázka: Jak může církevní společenství pomoci stárnoucím lidem?

Odpovědi na tuto pastorační otázku jsou jednoznačně nejobsáhlejší. Ani jedenkrát se nevyskytlo slovo nic a jen něco přes 4% mužů a žen odpověděli, že nevědí. Také negativně vyznívající odpovědi jsou jen výjimkou a týkají se spíš stavu konkrétní farnosti. Z formulací byla zřejmá důvěra, pocit sounáležitosti a také pozitivní očekávání vůči církevním společenstvím.

Reakce je možné shrnout do pěti okruhů:

- pozitivní přijetí s láskou a porozuměním
- zapojení do aktivit farnosti
- pomoc při hledání smyslu života a duchovním zráním
- naslouchat stárnoucím lidem
- činnost charitních zařízení a hospiců

Většina odpovědí je velmi zajímavá a ukazuje živý zájem věřících o aktivní církevní společenství pro všechny generace. Odráží velká očekávání a někdy předpokládá až nereálné suplování sociální funkce státu. Konkrétně jde o materiální pomoc, finanční a právní poradenství, odvoz k lékaři, návštěvy a pomoc v domácnostech a další služby. Některým námětům z odpovědí je věnována samostatná kapitola.

Pozitivní přijetí s láskou a porozuměním

Tento názor vyjádřilo přibližně 50% respondentů. Věřící očekávají, že do církevního společenství budou přijati všichni se stejnou pozorností a žádná skupina nebude preferovaná na úkor jiné. Zvláště stárnoucí lidé potřebují mít pocit sounáležitosti a pozitivního přijetí. V odpovědích se často objevuje obava z budoucího vyřazení ze společnosti, a tím samoty.

„Církev je myslím přímo povolána, aby vytvářela živé, aktivní společenství ve víře a lásce, kde existuje autentické sdílení a porozumění.“

„Základem je vážit si jich, nepřehlížet je. Od toho se pak mohou odvíjet nejrůznější nabídky pomoci, ale i nabídky zapojení do života farnosti.“

Zapojení do aktivit farnosti

Skoro 12% mužů a 18,4% žen navrhuje pořádat různé aktivity přímo pro stárnoucí farníky a zároveň ukázat jejich potřebnost aktivním zapojením do různých činností. V odpovědích padly návrhy na pořádání akcí pro stejnou věkovou skupinu i na mezigenerační aktivity. Někteří respondenti doporučují využít zkušenosti starší generace bez konkrétnější specifikace. Dalším podnětem je zapojení starších lidí do služby přímluvné modlitby.

„...pomocť jim k sobě navzájem nacházet cestu a vytvářet společenství a úkolovat konkrétními modlitebními intencemi.“

„Organizovat setkání, výlety, přednášky atd.“
„Pořádat akce pro víc generací, aby se lépe poznaly a měly k sobě úctu.“

Pomoc při hledání smyslu života a duchovním zráním

Odpovědi v tomto smyslu uvádělo 15,2% mužů a jen 6,8% žen. Z formulací byl patrný strach z ubývajících sil i citových zranění z minulosti. Zároveň respondenti zdůrazňovali potřebu dávat naději a vyjadřovali touhu po duchovním vedení ve stáří.

„Ukázat smysl života ve chvíli, kdy síly ubývají a komplikace nejen zdravotní přibývají.“

„Dávat naději, pomoc v uzdravení minulosti a pomoc nasměrovat k Bohu a k tajemství života.“

Naslouchat stárnoucím lidem

Přibližně 8% respondentů zdůrazňuje potřebu naslouchat stárnoucím lidem a vytvořit podmínky pro vzájemné sdílení. Opět je v podtextu strach z osamění a chybění blízké osoby.

„Naslouchat jejich potřebám a problémům.“

„Sdílet se. Ze sdílení vyplývají jasně potřeby druhých.“

Činnost charitních zařízení a hospiců a sociální služby

Asi 10% respondentů obou pohlaví ztotožňuje pomoc stárnoucím lidem se službami a zajištěním sociálních kontaktů. Zmíněna byla charitní služba a hospic. Mnohdy odpovědi odrážejí obavy z nemohoucnosti, nemoci, izolace a finanční tísně.

„Péči o nemocné, sociální službou.“

„Psychická a sociální pomoc, nabídnutí pocitu sounáležitosti, bezpečí a zázemí, pokud není v rodině.“

4.4. Náměty pro pastorační činnost

Rozsah odpovědí na otázku: Jak může církevní společenství pomoci stárnoucím lidem? svědčí o velkém zájmu o toto téma. Odpovědi byly vesměs promyšlené, konkrétní a vyjadřovaly ochotu aktivně se zapojit do činnosti. Na druhou stranu se potvrdily krizové momenty v průběhu stárnutí: strach z přijetí jak vlastního stáří, tak akceptování starých lidí společností včetně věřících lidí, obavy ze zvládnutí úbytku fyzických i duševních sil, hledání smyslu života a krize víry. Některé náměty stojí za to zmínit podrobněji.

„Může vytvářet přirozené prostředí pro vzájemnou službu generací. Rozšířená duchovní rodina.“

„Církevní společenství (to nejmenší, tedy farnost) musí žít plným životem a pěstovat vzájemné vztahy, musí tam být plnohodnotný dialog a spolupráce mezi všemi generacemi a musí tam být milující a vzájemně se respektující lidé.“

Myšlenka vzájemné služby generací dává možnost vytvářet prostředí sounáležitosti a zároveň pomoci mezi generacemi. Příkladem konkrétní realizace tohoto nápadu může být vytvoření farní nabídky a poptávky vzájemné pomoci. Mladé maminky s dětmi by jistě uvítaly možnost spolehlivého hlídání dětí nebo upečení nějaké dobroty a starší farníci zase přivezení větších nákupů z levnějších, ale vzdálenějších nákupních center. Mladší generace může pomoci starším lidem se zvládnutím moderních komunikačních technologií, starší generace zase dokáže po tréninku z dob socialismu bez problémů zvládat drobnější opravy v domácnostech. Jde o komunikaci, znalost místní situace a využití potenciálu, který nabízejí sami věřící.

„...Vymyslet adopci nejen dětí, ale i starých lidiček...Každý si vezme jednoho starého člověka, kterému bude pomáhat, navštěvovat ho a potom sám zjistí, jak ho to moc obohacuje. V žádné vesnici, kde je farní společenství, nemusí být nikdo starý sám.“

Mnoho křesťanů adoptovalo děti ve strádajících oblastech celého světa, což je jistě záslužné. Někdy jsme ale tak zaměřeni na utrpení na opačném konci světa, že nevidíme trpícího a opuštěného člověka vedle sebe. Myšlenka adopce starých a opuštěných lidí z vlastní farnosti je dobře realizovatelná a nikoho finančně nezatíží. Není přeci problém popovídat si s osamělým člověkem po mši před kostelem, zeptat se, jak se mu daří, pozvat ho odpoledne na kávu nebo ho navštívit. Pro člověka, který má pocit, že nikoho nezajímá a není vůbec potřebný, je projevení jakéhokoliv zájmu velkým povzbuzením. Zájem nebo osobní pozvání na farní akci může být u hledajících lidí impulzem k obrácení a odpadlé věřící může přivést zpět do církevního společenství.

„...Pravidelně se scházet a popovídat si třeba na faře s knězem nebo v kavárničce.“

Zajištění dostatku místa pro pravidelná setkání lidí ve farnosti nebo otevření farní kavárny je námět na využití farních objektů a možná i vytvoření pracovních míst. Setkávání všech generací po mši na farní kávě dává možnost aktivně se zapojit podle svých možností: pomoci s opravou prostor, přinést nepoužívané nádoby nebo něco upéct. Každý se může cítit užitečný a především vítaný. Při neformálních setkáních mimo mši je čas popovídat si, vzájemně se poznat, zasmát se, probrat, co nás trápí nebo co nám ve farnosti chybí. Útulné společenské prostory mohou sloužit k setkávání modlitebních skupinek, společenství seniorů i k vzdělávacím akcím, o které mají podle dotazníku stárnoucí lidé velký zájem.

„...mikrofony v kostele seřídít tak, aby bylo slyšet mluvené slovo a mluvit zřetelně a pomaleji. Těm, kteří se nevyznají moc v počítači a mobilech, nabídnout pomoc, např. když farář řekne, že více informací najdeme ‚na webových stránkách farnosti‘ - tak my to většinou nenajdeme, protože ani svůj počítač nemáme a neumíme si to na něm někdy najít ani u souseda atd.“

Mladší a většina střední generace, které používají moderní informační technologie zcela samozřejmě, si mnohdy neuvědomují, jak se starší lidé mohou cítit diskriminováni. Unikají jim informace o farních akcích, na které se navíc nedokážou elektronicky přihlásit. Pripadají si „odepsané“, jak se vyjádřil jeden z respondentů. Využití informačních technologií je dnes nezbytné, ale musí se brát ohled na ty, kteří k nim nemají přístup nebo je prostě nezvládají. I to je podnět ke spolupráci mezi

generacemi. V každém případě by měla být dostatečná informovanost všech lidí ve farnosti odpovídajícím způsobem vzhledem k věku.

4.5. Hodnocení dotazníkového šetření

Uvedené dotazníkové šetření doplňuje teoretickou část. Účelem bylo zjistit, jak vnímají stárnutí a smysl svého života věřící lidé ve věku čtyřiceti až šedesáti čtyř let, tedy v období od životního vrcholu až k dosažení důchodového věku. Stěžejní otázka se týkala očekávání od církevního společenství.

Poměrně velký počet získaných odpovědí byl pozitivním překvapením a svědčí o zájmu lidí středního věku o tuto tematiku. Příznivý je poměr 45,3% mužů:55,7% žen. Ve sledované věkové skupině se však oproti očekávání neprojevil žádný názorový posun. Na základě výsledků se zdá, že by byla vhodnější skupina ve věku padesát až sedmdesát, možná i sedmdesát pět let. Zvyšuje se průměrný věk obyvatel a posouvá důchodový věk, takže zvolené pásmo se jeví jako příliš krátké a posunuté do relativně nízkého věku.

Dalším překvapením byly jednoznačně negativně vyznívající reakce respondentů na otázku ohledně stárnutí získané v pilotním průzkumu před zahájením vlastního dotazníkového šetření. Spontánní odpovědi odrážely podvědomý strach ze stáří a vliv obecného přístupu ke starým lidem, kteří představují zátěž pro společnost. To si vynutilo zařazení dalších otázek, které nahradily rozhovory v pilotním průzkumu a vedly k reflexi nad životem a promyšlenějším odpovědím.

U otevřených otázek bylo patrné, že někteří respondenti si pojem stárnutí ztotožňují se stářím, tedy důchodovým věkem. Několik odpovědí se týkalo přímo umírání. Na místě by byla asi lepší formulace otázek, aby nemohlo dojít k nedorozumění.

Vzhledem k tomu, že šetření probíhalo výhradně mezi praktikujícími katolíky, očekávala jsem, že se tato skutečnost jednoznačně odrazí v odpovědích. Proto považuji za překvapující, když se jen necelých 15% respondentů explicitně vyjádřilo, že smyslem jejich života je spása. Naopak přes 11% dotázaných nedokáže odpovědět nebo nespojuje odpověď na tuto otázku s Bohem. Také jednoznačně negativně laděné odpovědi na otevřené otázky popírají křesťanskou naději.

Za nejpřínosnější na celém šetření považuji odpovědi na pastorační otázku týkající se role církve při pomoci stárnoucím lidem. Z odpovědí vyplývá, jaké problémy věřící lidé pocítují a co potřebují. Výstupem je tedy určité paradigma pro pastorační práci, návod, jak pomoci zvládnout tuto fázi života lidem, kteří se dostávají do krize. Příkladem může být zakládání modlitebních společenství pro určité skupiny věřících, jako jsou Hnutí modliteb matek nebo modliteb otců. Výzkum také ukázal, jak důležitou roli hraje farní společenství, jak vnímají jsou lidé k potřebám druhých a jaký potenciál je ukryt v jejich srdcích. Pokud se bude s lidmi víc pastoračně pracovat, tak budou schopni lépe zvládat úskalí stárnutí. Stárnoucí lidé mají potenciál být darem pro druhé, i když jinak než dříve. Všichni společně tvoříme tělo Kristovo, to je církev.

Závěr

Stárnutí není chorobnou změnou, ale přirozeným biologickým pochodem, který se týká všech a nelze ho zastavit. Během stárnutí dochází k různým krizím, které je třeba uchopit jako šanci na změnu a duchovní růst. V této práci jsou zmíněny nejprve psychologické aspekty krizí, které odrážejí neodvratitelné fyzické změny a psychicky náročné situace. Tím rozumíme reflexi vlastních zkušeností, často negativních, pokles flexibility, emoční vývoj, přijetí reality blížícího se stáří a změny rolí jak ve vztahu k partnerovi, dětem a vlastním rodičům, tak ve své profesi.

Duchovní aspekty krize stárnutí zahrnují vzrůstající touhu po duchovním životě, hledání životního smyslu a tím i trvalých hodnot, postoj k utrpení a potřebu usmíření. Všechny tyto zátěžové momenty jsou zkouškou víry, která může vyústit v krizi až ztrátu víry. Přitom právě pevná víra dává člověku sílu k obrácení, k odklonu od zla a k jasné naději do budoucnosti, ať je jakákoliv. Křesťanskou naději nemůže tento svět vzít, protože z něj nevychází. Naše naděje se upíná k Bohu, který nás miluje.

Každou krizi lze pojmout jako příležitost k reflexi vlastního života spojenou s pravdivým pohledem na sebe sama. V tom je velká šance k duchovnímu růstu. Člověk, který dokáže přijmout svou minulost, smířit se s ní a odevzdat ji do Božího milosrdenství, je svobodný pro přítomnost. Právě tak ten, kdo je ukotvený v Boží lásce, hledí do budoucnosti s nadějí a odevzdává se Boží prozřetelnosti. A tím se opět stává svobodný pro přítomnost. Žijeme v přítomnosti, tu jedinou můžeme změnit. Duchovní zralost rozhodně neznamená uzavření se před tímto časným světem. Naopak, člověk, který přijal Krista a chce ho následovat, přijímá i jeho kříž. V každodenním životě spolu s Kristem přinášíme mnohdy bolestné oběti, ale zároveň prožíváme radostné vzkříšení. Věřící člověk není ušetřený od pozemského utrpení a krizí, ale má jasný směr svého žití a tím naději a smrti nekončící perspektivu.

V úvodu této práce byla položena otázka, jaký potenciál v sobě skrývá krize jako šance na změnu. Krize je výzva ke změně našeho života. Je to možnost, kterou dostáváme od života, abychom se posunuli ve svém vývoji dál. Právě díky těmto zlomovým okamžikům hledáme jistoty a hodnoty, které jsou trvalé a nezávisí na momentální situaci. Překonání krize nám dává šanci duševně a především duchovně vyzrát. Nehovoříme o nějakém bezobsažném, abstraktním pojmu. Duchovní zralost se týká každého jednotlivého člověka v dějinné souvislosti a projevuje se v jeho myšlení, slovech i jednání. Je to životní postoj vyjádřený in concreto. Pro věřícího člověka není důležitý věk, ale zralost v Kristu. Proto si nyní položíme úvodní otázku trochu jinak: Může člověk vyjít z životní krize vítězně? Odpověď zní ano, pokud ho tato krize přiblíží k Bohu a dá smysl jeho životu na této zemi.

Na téma životních krizí a jejich překonání je k dispozici velké množství literatury, od jednoduše psané, srozumitelné pro každého, až po vysoce odborná sdělení pro vědecky erudované čtenáře. V životě ale není ani tak důležitá teorie, jako praxe. Proto je součástí této práce dotazníkové šetření, které mělo zjistit názory věřících lidí na smysl života a hodnotu, kterou s sebou nese stárnutí. Další otázka se týkala vztahu k církevnímu společenství a podnětů pro pastorační činnost ve farnostech.

Poměrně velký počet respondentů s příznivým zastoupením mužů a žen ukazuje zájem věřících o téma krize stárnutí a odhaluje velký potenciál, který má církev právě ve stárnoucí generaci. Rozdělení odpovědí podle pohlaví překvapivě nevykazuje větší rozdíly v mužském a ženském pohledu na danou problematiku. Také se nepotvrdil

předpokládaný názorový posun ve sledovaném období, které zahrnovalo dvacet pět let života.

Za nečekané považují zjištění, že téměř 10% dotázaných věřících nespojuje smysl svého života s Bohem a jen necelých 15% explicitně vyjádřilo touhu po spáse. Z některých reakcí na otázku po smyslu života i pohledu na stáří se nedalo poznat, že odpovídá věřící člověk, kterému je vlastní křesťanská naděje. To potvrzuje, že zralost nepřichází samozřejmě s věkem, ale vede k ní těžká cesta přes překonání životních krizí. I toto zjištění je námětem pro pastorační působení ve farnostech.

Otevřený a vstřícný přístup respondentů k otázce o úloze církevních společenství při pomoci stárnoucím lidem svědčí o velké důvěře k církvi a o pozitivních očekáváních. Rozsah odpovědí napovídá, že o této problematice lidé přemýšleli již dříve a že se opravdu cítí součástí místního církevního společenství. Ani jedna odpověď nevyzněla negativně a většina jich naopak obsahovala konkrétní náměty pro pastorační práci. Také se neobjevily žádné kategorické požadavky, ale spíše přání. Většina respondentů vyjádřila aktivní postoj a snahu zapojit se do pastorační činnosti. Lidé se ukázali jako velmi vnímaví a citliví k potřebám druhých a své osobní zkušenosti dali k dispozici pro pomoc ostatním. Dotazníková akce přinesla mnoho nápadů dobře realizovatelných i v malých farnostech. Ale především ukázala potenciál v srdcích věřících lidí.

Tato práce nemá ambice zpracovat podrobně celé téma. V rámci rozsahu bylo možné upozornit jen na nejdůležitější aspekty krize stárnutí a naznačit směr, jak krizi překonat a posunout se dál. Definitivní překonání životních krizí čeká člověka spolu s úplným obrácením až v okamžiku smrti. To je odpověď víry a zároveň vyjádření naděje na věčný život s Kristem.

Ne každý dosáhne v životě opravdové duchovní zralosti, i když ho život postavil před mnoho různých krizí. Křesťanství nám dává možnost nechat se inspirovat životem mnoha vynikajících osobností, které ke zralosti skutečně dospěly. Naučme se tedy společně s Františkem Saleským prosit o moudrost slovy z jeho čtyři sta let staré modlitby:

Cítím, jak den ze dne ztrácím sílu a přicházím o bývalou krásu.

Byl jsem pyšný na to, že se stále ještě mohu měřit s mladými. Teď cítím a uznávám, že již toho nejsem schopen. Byl bych směšný, kdybych se o to pokoušel.

Ale ty, Pane, říkáš: „Kdo věří ve mne, tomu narostou křídla jako orlovi.“

Dej mému srdci sílu, abych život přijal tak, jak Ty jej řídíš. Ne mrzoutsky, ne lítostivě, ne se skleslou náladou, ne jako odcházející, ale jako vděčný a připravený ke všemu, k čemu Ty mě ještě povoláš.

A k tomu mi dej sílu srdce. Amen.

Seznam použitých zkratk

ČR	Česká republika
KKC	Katechismus katolické církve
WHO	World Health Organization
Srov.	Srovnej

Biblická místa odkazují zkratkami používanými v Českém ekumenickém překladu (ČEP)

Seznam literatury

Primární literatura

BIANCHI, Enzo. *Klíčové pojmy křesťanské spirituality*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2009.

BIBLE: Písmo svaté Starého a Nového zákona. Ekumenický překlad. Praha: Ústřední církevní nakladatelství, 1979.

BENEDIKT XVI. *Encyklika Spe salvi*. Praha: Paulínky, 2008.

DAIGNEAULT, André. *Krise jako šance*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2011.

DE FIORES, Stefano – GOFFI, Tullio. *Slovník spirituality*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1999.

FRANKL, Viktor E. – LAPIDE, Pinchas. *Bůh a člověk hledající smysl*. Brno: Cesta, 2011.

FRANKL, Viktor E. *Vůle ke smyslu*. Brno: Cesta, 2006.

MAUREDER, Josef. *Zralost není luxus*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2008.

PAPEŽ FRANTIŠEK. *Lumen fidei: Encyklika Světlo víry*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2013, 3-4.

GROESCHEL, Benedict J. *Spiritual passages: The psychology of spiritual development „for those who seek“*. New York: The Crossroad Publishing Company, 1998.

GUARDINI, Romano. *Životní období: jejich etický a pedagogický význam*. Praha: Zvon, české katolické nakladatelství, 1997.

HRDLIČKA, Michal – KURIC, Julián – BLATNÝ, Marek. *Krise středního věku – úskalí a šance*. Praha: Portál, 2006.

JUNG, Carl Gustav. *Duše moderního člověka*. Brno: Atlantis, 1994.

LANGMEIER, Josef – KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. 3. vydání. Praha: Grada Publishing, spol. s r. o., 1998.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2008.

Sekundární literatura

ARMBRUSTER, Ludvík. *O duchovní zralosti: na minutu s Ludvíkem Armbrusterem*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2008.

CARRAUD, Vincent. Naděje proti vší naději. *Mezinárodní katolické revue Communio* 1998, roč. 2, č.1, s. 9-13.

CUSKELLY, Eugene J. *Současná spiritualita: Duchovní život z hlediska současné psychologie*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1994.

DUPLACY, Jean a kol. *Slovník biblické teologie*. Řím: Velehrad – Křesťanská akademie, 1981.

FRANKL, Viktor E. *A přesto říci životu ano: Psycholog prožívá koncentrační tábor*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2006.

FRANKL, Viktor E. *Lékařská péče o duši: Základy logoterapie a existenciální analýzy*. Brno: Cesta, 2006.

GRÜN, Anselm. *Umění stárnout*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2009.

JUNG, Carl Gustav. *Slova duše*. Praha: Vyšehrad, 2001.

Katechismus katolické církve. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2001.

KOHUT, Vojtěch. *Moudrost mystiků s Vojtěchem Kohutem: Živá zkušenost s Bohem v novověké mystice*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2008.

Kolektiv autorů. *Slovník cizích slov*. Praha: Encyklopedický dům, 1998.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pozitivní psychologie: odpuštění, smířování, překonávání negativních emocí, radost, naděje*. Praha: Portál, 2004.

LACHMANOVÁ, Kateřina. *Kotva naděje*. Kostelní vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2009.

LACHMANOVÁ, Kateřina. *Vězení s klíčem uvnitř*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2001.

Naše víra: sborník úvah o katolické víře. Praha: Zvon, 1991.

PICHAUD, Clément – THAREAUOVÁ, Isabelle. *Soužití se staršími lidmi: praktické informace pro ty, kdo doma pečují o staré lidi, i pro sociální pracovníky*. Praha: Portál, 1998.

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

VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychologie osobnosti*. Praha, Karolinum, 2010.

WEBER, Pavel. *Stárnutí a stáří v 21.století*. Sanqius 2010, č. 83, s. 71.

Elektronické zdroje

ADAMS, Robert L. *Definition – When or what is middle age?* [2013-10-20]. <<http://www.middleage.org/definitionEURO.pdf>>.

BARTŮŠKOVÁ, Ludmila. *Věřím v odpuštění hříchů* [2013-10-10]. <<http://katechet.cirkev.cz/kongresy-katechetu/v-celostatni-setkani-katechetu/ludmila-bartuskova-v-csk>>.

BROŽ, Filip. *Kudy z krize* (8.10.2012) [2013-11-25]. <<http://psychologie.cz/kudy-z-krize/>>.

Česká biblická společnost. *Vyhledávání v Bibli podle pojmů* [2013-12-10]. <<http://www.biblenet.cz/>>.

GotQuestions.org. *What is spiritual maturity? How can I become more spiriually mature?* [2013-11-11]. <<http://www.gotquestions.org/spiritual-maturity.html>>.

JAN PAVEL II. *List Jana Pavla II. starým lidem* [2013-10-10]. <<http://www.cirkev.cz/res/data/003/000425.pdf>>.

KODET, Vojtěch. *Duchovní život* [2013-10-10]. <<http://vojtechkodet.cz/temata/duchovni-zivot/>>.

Madridský mezinárodní akční plán pro problematiku stárnutí 2002 [2013-10-20]. <<http://www.mpsv.cz/files/clanky/1205/madrid.pdf>>.

Obezita v ČR a ve světě [2013-11-03]. <<http://www.obezita.cz/obezita/v-cr-a-ve-svete/>>.

OPATRŇÝ, Aleš. *Věřím v odpuštění hříchů* [2013-10-10]. <<http://katechet.cirkev.cz/kongresy-katechetu/v-celostatni-setkani-katechetu/ales-opatrnny-v-csk>>.

WHO definition of Health: *Preamble to the Constitution of the World Health Organization, 1948* [2013-11-02]. <<http://www.who.int/about/definition/en/print.html>>.

Zdravotnická ročenka 2011. *Věková struktura obyvatelstva* (21.5.2013) [2013-10-12]. <<http://www.uzis.cz/publikace/zdravotnicka-rocenka-ceske-republiky-2011>>.

Přílohy

Příloha č. 1

Dotazník

Zveřejněn na adrese www.surveymonkey.com/s/KrizeStarnuti od 12. února do 5. května 2013.

Psychologické a duchovní aspekty krize stárnutí

Vážená paní / Vážený pane,

moje jméno je Marie Tupá a ráda bych Vás poprosila o pomoc se svou bakalářskou prací. Pracuji jako doktorka a nyní dálkově studuji Teologické nauky na Katolické teologické fakultě Univerzity Karlovy. Téma mojí bakalářské práce je "Psychologické a duchovní aspekty krize stárnutí" a součástí této práce je anonymní dotazník.

Ve svém dotazníku se obracím na věřící lidi ve věku od 40 do 64 let.

Dotazník Vám zabere jen několik minut.

Velice děkuji za Vaši pomoc!
Dr. Marie Tupá

1. Jste muž/žena?

- Žena
 Muž

2. Kolik je Vám let?

- 40 až 44
 45 až 49
 50 až 54
 55 až 59
 60 až 64

3. Myslíte častěji na:

- Minulost
 Současnost
 Budoucnost

4. Který výrok nejlépe vystihuje Váš vztah k minulosti?

- Jsem spokojený/á
- Jsem se svou minulostí smířený/á
- Jsem nespokojený/á
- Svou minulost neřeším

5. Který výrok nejlépe vystihuje Váš vztah k budoucnosti?

- Mám pozitivní očekávání
- Jsem připraven přijmout to, co přijde
- Mám negativní očekávání
- Budoucnost neřeším

6. Z čeho máte v budoucnosti největší obavy?

- Nemoc / nemožnost
- Smrt
- Nepotřebnost / postradatelnost
- Samota
- Finanční zajištění
- Nemám strach
- Jiné (prosím doplňte)

7. Který vztah je ve Vašem životě nejdůležitější?

- K Bohu
- K rodině
- K sobě samému
- K Vaší profesi
- Jiné (prosím doplňte)

8. Který výrok nejlépe vystihuje Vaše emocionální rozpoložení?

- Jsem vděčný za svůj život
- Prostě žiji svůj život
- Mám pocit křivdy od života
- Jiné (prosím doplňte)

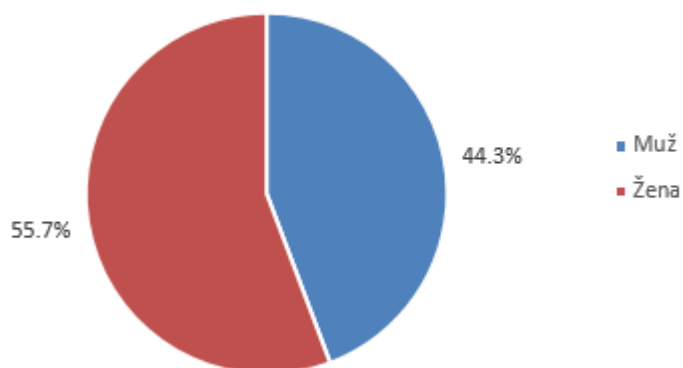
9. Co považujete za smysl svého života?

10. Co vidíte pozitivního na stárnutí?

11. Jak může církevní společenství pomoci stárnoucím lidem?

Grafické znázornění složení respondentů

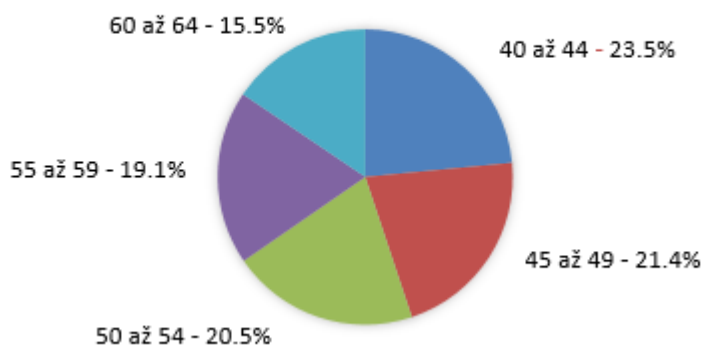
Počty respondentů dle pohlaví



Celkem 341 respondentů:

- 151 mužů
- 190 žen

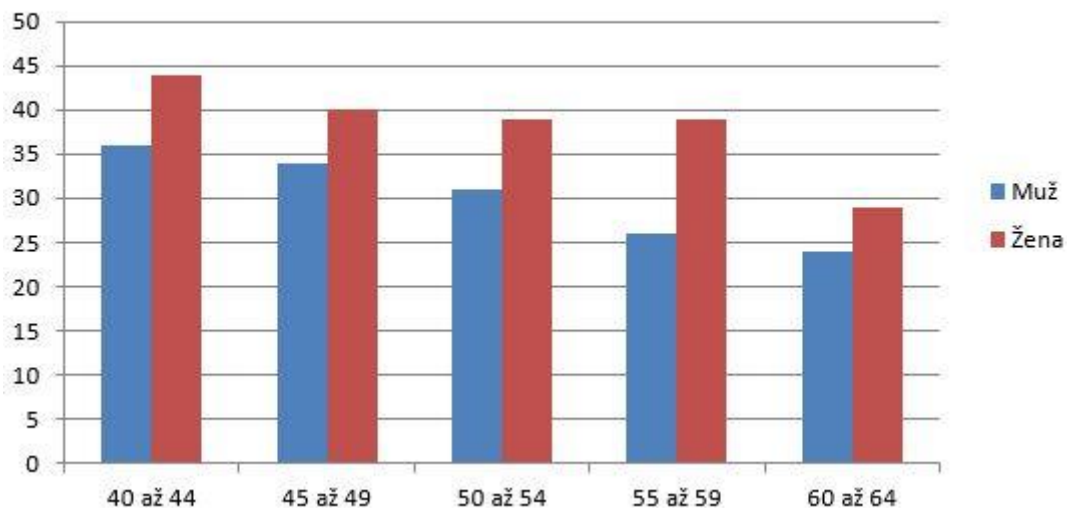
Počty respondentů dle věku



Celkem 341 respondentů:

- 80 – kategorie 40 až 44 let
- 73 – kategorie 45 až 49 let
- 70 – kategorie 50 až 54 let
- 65 – kategorie 55 až 59 let
- 53 – kategorie 60 až 64 let

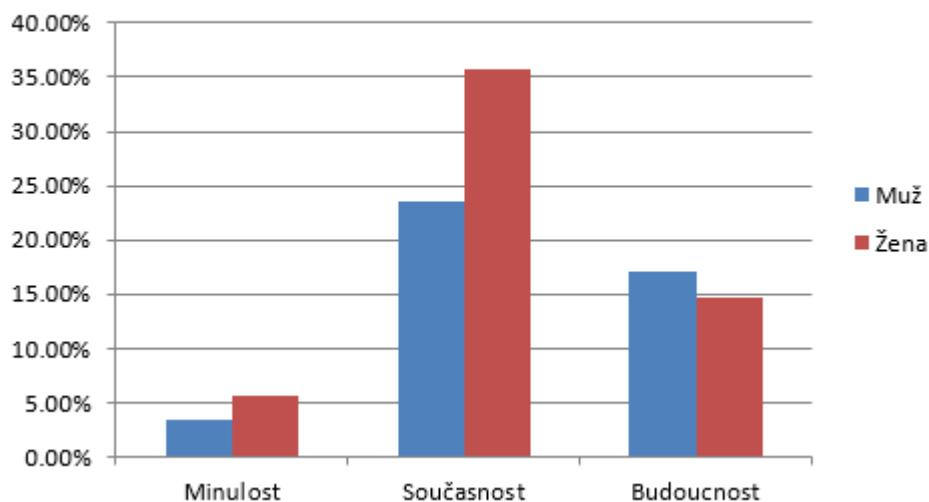
Počty respondentů dle věku a pohlaví



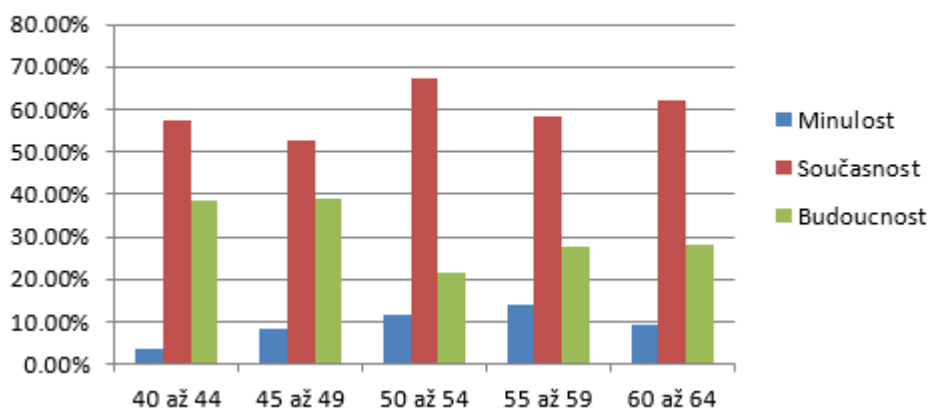
Výsledky dotazníkového šetření – otázka č. 3-8

Myslíte častěji na:		
	Odpovědi (v %)	Počet odpovědí
Minulost	9.1%	31
Současnost	59.2%	202
Budoucnost	31.7%	108
Celkový počet		341

Vzhledem k pohlaví (v %)



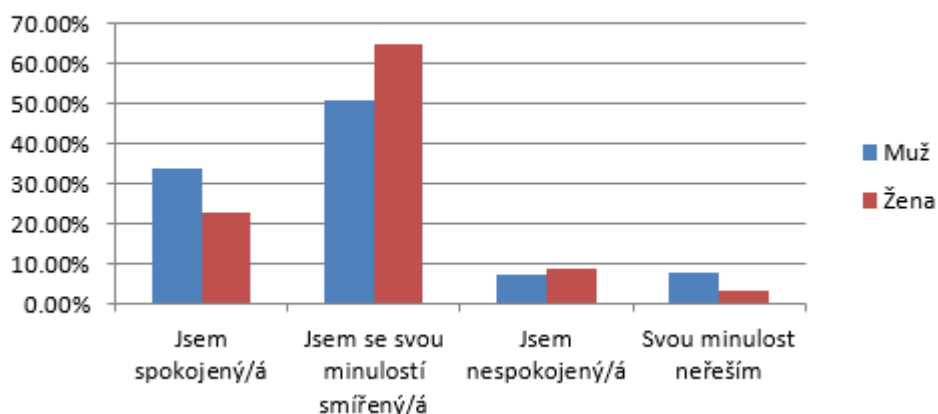
Vzhledem k věku (v %)



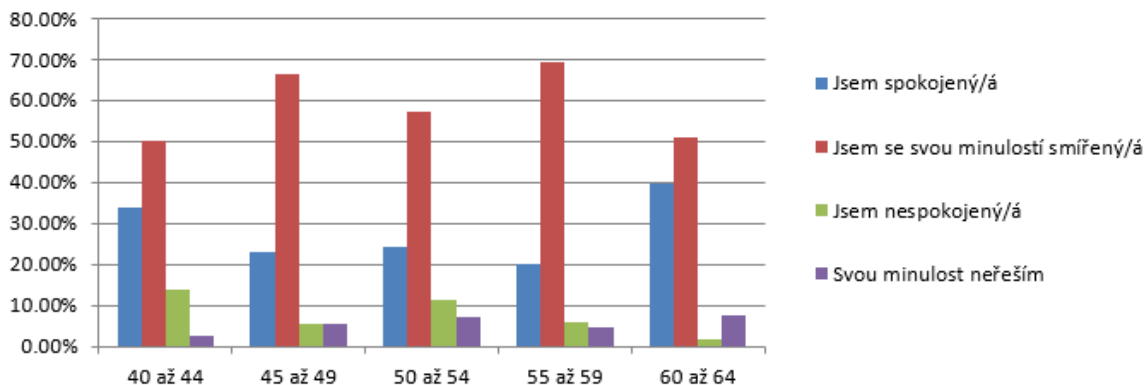
Který výrok nejlépe vystihuje Váš vztah k minulosti?

	Odpovědi (v %)	Počet odpovědí
Jsem spokojený/á	27.9%	95
Jsem se svou minulostí smířený/á	58.7%	200
Jsem nespokojený/á	8.2%	28
Svou minulost neřeším	5.3%	18
Celkový počet		341

Vzhledem k pohlaví (v %)



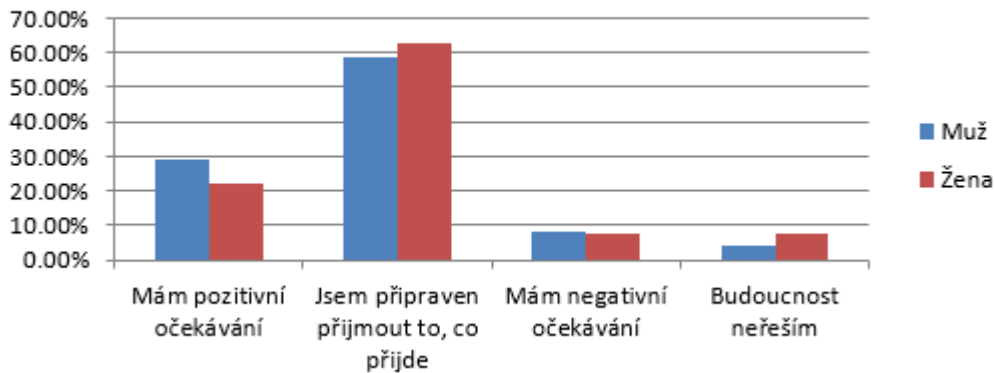
Vzhledem k věku (v %)



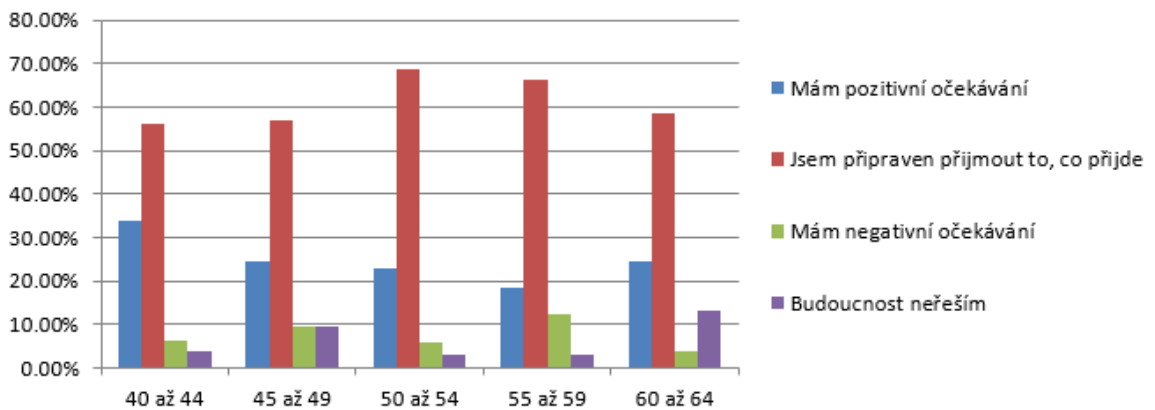
Který výrok nejlépe vystihuje Váš vztah k budoucnosti?

	Odpovědi (v %)	Počet odpovědí
Mám pozitivní očekávání	24.9%	85
Jsem připraven přijmout to, co přijde	61.3%	209
Mám negativní očekávání	7.6%	26
Budoucnost neřeším	6.2%	21
Celkový počet		341

Vzhledem k pohlaví (v %)



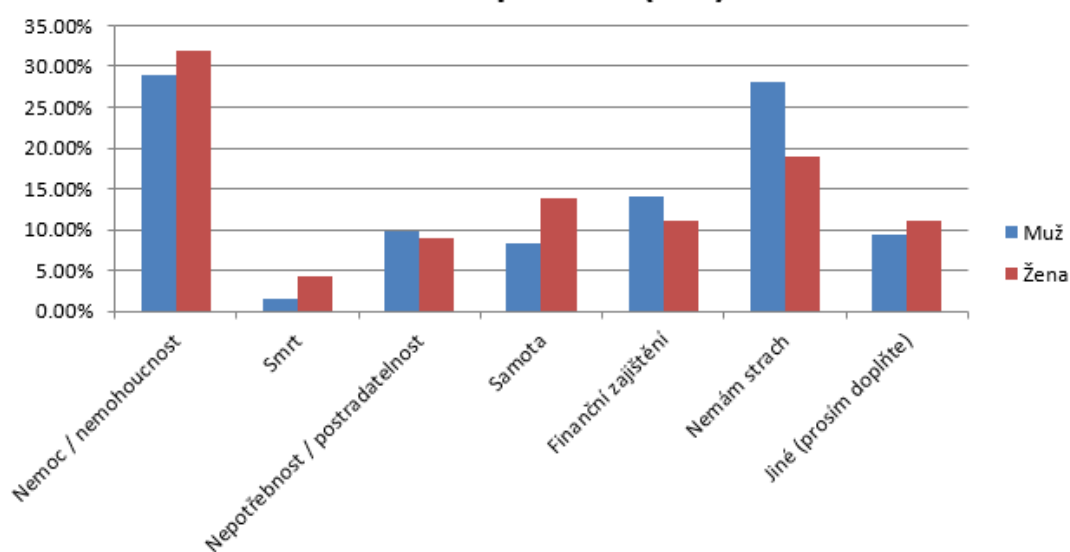
Vzhledem k věku (v %)



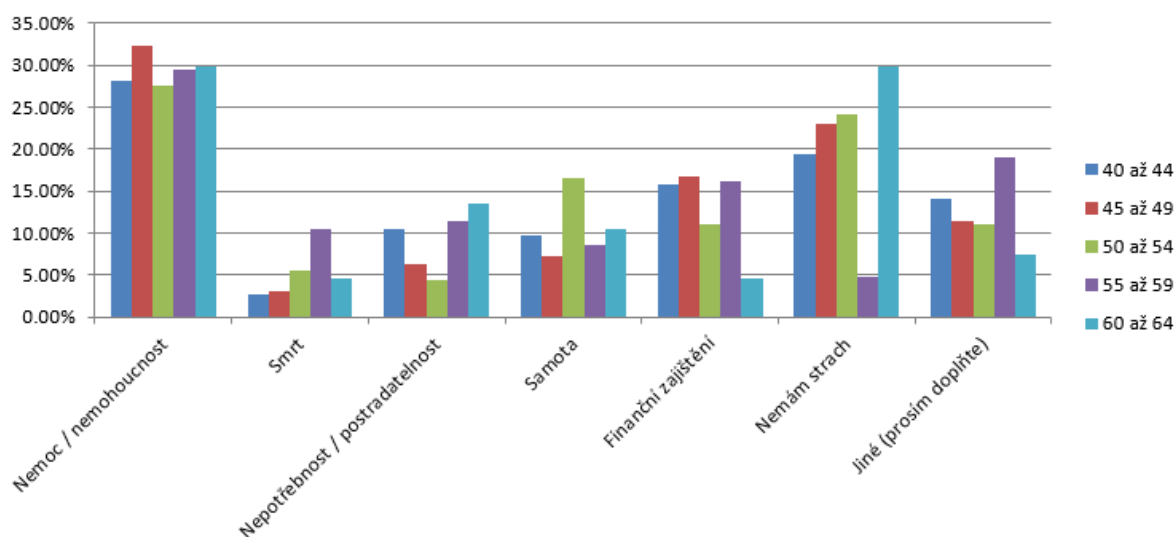
Z čeho máte v budoucnosti největší obavy?

	Odpovědi (v %)	Počet odpovědí
Nemoc / nemohoucnost	40.8%	139
Smrt	4.1%	14
Nepotřebnost / postradatelnost	12.3%	42
Samota	15.2%	52
Finanční zajištění	16.4%	56
Nemám strach	29.9%	102
Jiné (prosím doplňte)	13.8%	47
Celkový počet		341

Vzhledem k pohlaví (v %)

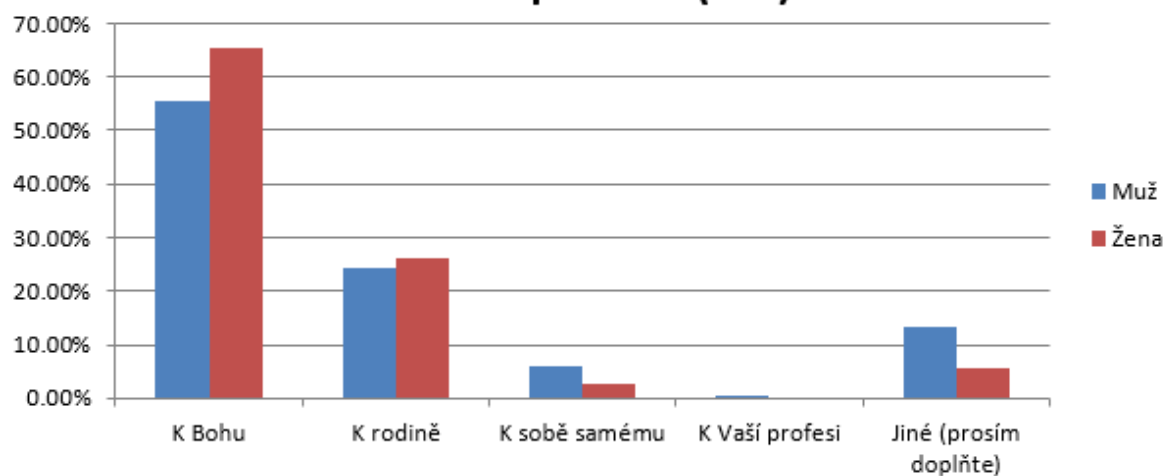


Vzhledem k věku (v %)

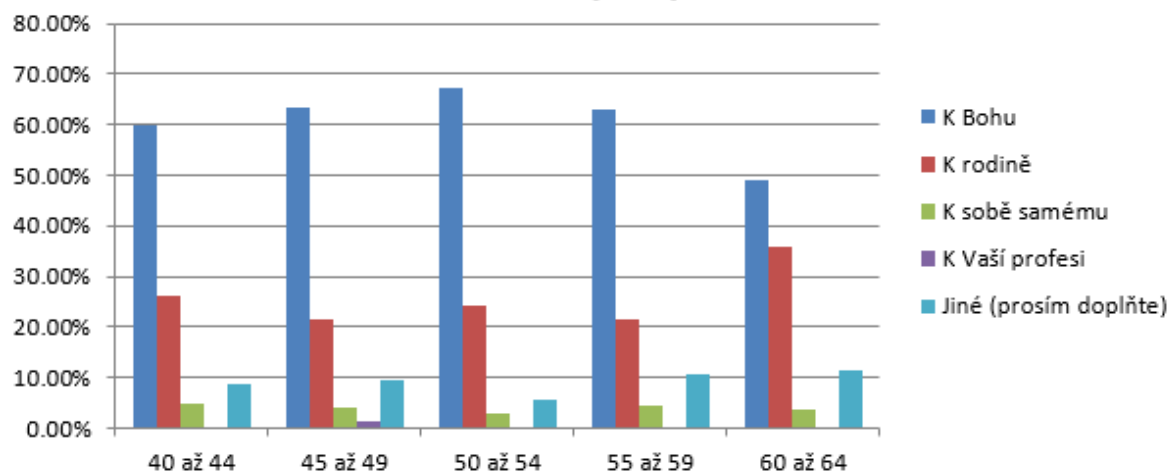


Který vztah je ve Vašem životě nejdůležitější?		
	Odpovědi (v %)	Počet odpovědí
K Bohu	61.0%	208
K rodině	25.5%	87
K sobě samému	4.1%	14
K Vaší profesi	0.3%	1
Jiné (prosím doplňte)	9.1%	31
Celkový počet		341

Vzhledem k pohlaví (v %)



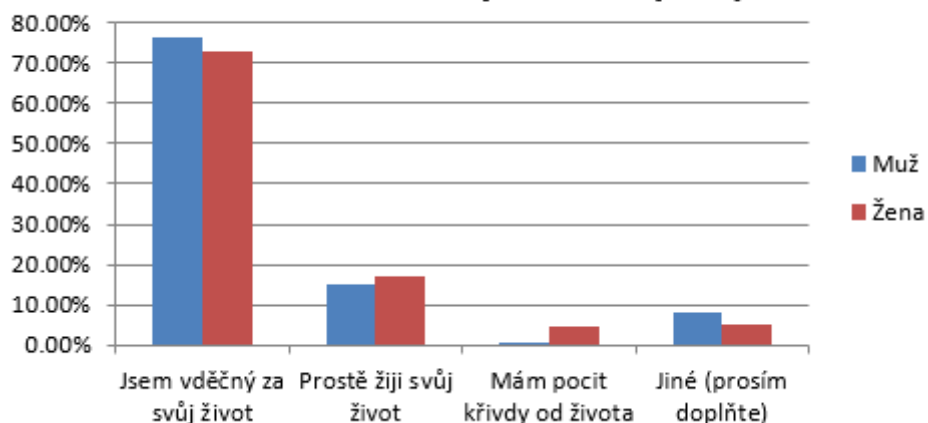
Vzhledem k věku (v %)



Který výrok nejlépe vystihuje Vaše emocionální rozpoložení?

	Odpovědi (v %)	Počet odpovědí
Jsem vděčný za svůj život	74.2%	253
Prostě žiji svůj život	16.4%	56
Mám pocit křivdy od života	2.9%	10
Jiné (prosím doplňte)	6.5%	22
Celkový počet		341

Vzhledem k pohlaví (v %)



Vzhledem k věku (v %)

