



UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav pedagogiky a sociálních studií

Martin Pawlas

V. ročník – kombinované studium

Obor: Učitelství sociálních a zdravotních předmětů

STÁRNUTÍ A STÁŘÍ OČIMA RODINNÝCH GENERACÍ

Diplomová práce

Vedoucí práce: doc. PhDr. Jitka Skopalová, Ph.D.

Olomouc 2012

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracoval samostatně a uvedl v ní veškerou použitou literaturu i ostatní zdroje.

Souhlasím současně s užitím práce ke studijním účelům.

V Olomouci dne.....

.....

podpis

Na tomto místě chci především poděkovat své manželce za její trpělivost, pochopení a podporu při pětiletém studiu a nyní při psaní mé práce. Upřímné poděkování patří doc. PhDr. Jitce Skopalové, Ph.D. za její vedení, pomoc a rady, bez nichž bych tuto práci nenapsal. Rovněž chci poděkovat PhDr. Heleně Skarupské, Ph.D. a doc. PhDr. Daně Sýkorové, Ph.D. za jejich přínosné a podnětné rady a připomínky. Na závěr pak děkuji zařízením, které mi umožnily výzkum, samotným respondentům za jejich rozhovory a všem, kdo přispěli ke konečné podobě této práce.

OBSAH

ÚVOD.....	6
1. Stárnutí populace.....	10
1.1 Fenomén stáří.....	11
1.2 Etapy lidského života.....	13
1.2.1 Dětství – drama a nenaplněné potřeby.....	14
1.2.2 Dospívání – citlivé období hledání.....	17
1.2.3 Zralý věk – na vrcholu cesty.....	20
1.2.4 Stáří.....	23
1.3 Stáří v číslech.....	30
1.3.1 Kdo je starý člověk.....	30
1.3.2 Statistiky a čísla.....	31
1.4 Pohled na rodinu.....	33
1.4.1 Vývoj rodiny v posledních stoletích.....	34
1.4.2 Rodina v současné době.....	38
1.4.3 Změny v typu soužití a bezdětnost.....	39
1.4.4 Nesnadné podmínky mladých rodin.....	42
1.4.5 Sebevraždy – obraz společnosti.....	44
1.4.6 Vztahy v dnešní rodině.....	46
1.4.7 Podoba stáří dnešní dospělé generace.....	47
2. Cesty k autonomii.....	51
2.1 Individuální stárnutí.....	52
2.2 Senioři v rodinách.....	55
2.2.1 Rodinné vztahy.....	55
2.2.2 Stárnutí očima seniorů a střední generace.....	58
2.3 Aktivní stárnutí.....	63
2.4 Mýty, ageismus, paternalismus, násilí.....	69
2.5 Stárnutí v sociálních zařízeních.....	76
2.6 Odcházení.....	79
3. Výsledky vlastního šetření.....	84
3.1 Cíl a metodologie výzkumu.....	84
3.2 Zkoumaný soubor.....	85
3.3 Pilotáž.....	86

3.4 Metoda získávání dat.....	87
3.5 Metoda analýzy a výzkumné kategorie.....	89
3.5.1 Kategorie – Vztahy v rodině.....	91
3.5.2 Kategorie – Pomoc a podpora v rodině.....	103
3.5.3 Kategorie – Aktivní život.....	111
3.5.4 Kategorie – Senioři v naší společnosti	118
3.5.5 Kategorie – Budoucí stáří očima dospívající generace a dospělých	127
3.5.6 Kategorie – Odcházení očima dospělých a seniorů.....	128
3.6 Závěrečné shrnutí a diskuze.....	131
ZÁVĚR.....	140
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	142
SEZNAM PŘÍLOH.....	147

Úvod

Antonio Vivaldi napsal nádherné dílo Čtvero ročních období. Každá část je odlišná a dynamická, stejně jako měnící se příroda. Každé roční období má své nezaměnitelné kouzlo. A přesto....podzim na horách, jeho tisíce barevných odstínů, příjemné teplo, které zahřeje i lidská srdce.... Plody, které od jara rostly a vyvíjely se, na podzim dozrávají a jsou nejkrásnější. A přes jistotu blížícího se spánku, snoubí se v něm nádhera s majestátem, ale i pokorou před věčným Řádem.... Stejně tak, je tomu i v lidském bytí. Přes všechna trápení, bolesti a smutek, přináší životní podzim řadu úžasných chvil. Najděme si čas zahledět se do očí seniorů, zaposlouchat se do jejich příběhů. Učme se jim v životě naslouchat...

Stáří, stárnutí, prožívání seniorského věku. Téma, kterým se dnes zabývají sociologové, psychologové, lékaři, ale stejně tak i ekonomové, politici, mnohé státní a nestátní organizace a rovněž řada dalších odborníků, do jejichž profesí ať už přímo, či nepřímo zasahují otázky spojené se stárnutím. Každý člověk na této planetě prožívá fenomén stárnutí již od svého narození. Nikdo z nás není ušetřen otázek a úvah nad vlastním životem co ho čeká, kam spěje, jaký život prožije a jak ho zakončí.

Během života přichází řada otázek, na které hledám odpověď. Všímám si projevů života a problémů společnosti, které mi nejsou lhostejné. Můj vztah k potřebným, nemocným a stárnoucím lidem vedl mé rozhodování v úvahách nad diplomovou prací, z nichž zcela přirozeně vyplynulo téma stárnutí a stáří, na které bylo napsáno již velké množství odborné literatury. Řada mých předchůdců, absolventů vysokých škol, psala své závěrečné práce na podobná témata. Mnoho výzkumných týmů či jednotlivců se snažilo svou prací objasnit zákonitosti stárnutí a přispět svými pracemi ke zlepšení kvality prožívání stáří. Tyto skutečnosti usnadňují mou práci, neboť se mohu o tyto práce a knihy opřít a čerpat z nich materiál v teoretické části. Zároveň mě zavazují k vlastní odpovědnosti a hlubšímu zamyšlení nad tím, jak provést vlastní výzkum, aby byl přínosem pro další práci.

Na problémy současných seniorů, resp. na život v senu, se snažím dívat v kontextu vývoje celé společnosti napříč generacemi. Současní senioři vyrostli v rodinách, které je po celý život formovaly. Přijali v nich vzorce chování, prožili radosti, ale též zklamání a zranění. To všechno si přenesli do svých vlastních rodin, které později založili a nyní se snaží předávat své zkušenosti a formovat své děti a vnoučata. Otázky interpersonálních vztahů, společného kapitálu, a to nejen materiálního, ale též duchovního, kulturního i sociálního, „*schémata jednání, podle nichž se orientuje vnímání situace a příslušná odpověď*“ (Bourdieu, 1998, s.32), participace

jednotlivých členů rodiny na společném prožívání prostupují soužití jednotlivých generací a vědomě, mnohdy však nevědomě, utvářejí současnost i budoucnost každého jednotlivce.

Každá generace prožívá proces stárnutí, každá se na stáří dívá z jiného pohledu. Všechny však spojují vztahy na různých úrovních. Jak tyto vztahy postupně ovlivňují život seniorů – těch současných i těch budoucích? Jak ovlivní jejich život současné změny a stav „tradiční“, klasické rodiny?¹ Politické a ekonomické změny posledních let? Jak mohou a chtějí ovlivnit kvalitu vlastního života lidé všech generací s ohledem na již prožívané nebo budoucí stáří, změnou životosprávy a životního stylu?

Cílem mé práce je **zjistit, jak rodinné generace vnímají možnosti a způsoby zvládání stárnutí a stáří**. Abychom dokázali porozumět vnímání a pohledu jednotlivých generací, musíme se zamyslet nad prožíváním člověka jednotlivých životních etap.

Na začátku první kapitoly přemýšlím nad stářím, co znamená, nad pojmem *fenomén stáří* – jevem, který označuje životní realitu, kterou pochopíme jen tehdy, budeme-li spoluprožívat stáří v našem okolí. Jen to, co se nějakým způsobem dotkne nás samotných, co v nějakém časovém úseku pronikne náš život, můžeme vnímat jako realitu s jejími příčinami a souvislostmi. V dalších částech kapitoly nahlížím na jednotlivé etapy života.

Na důležitá období dětství a dospívání, kdy je pro mladého jedince každá věc zcela nová, každá situace, chování a přístup jeho okolí jej formuje a zapisuje se do něj. Období, ve kterých je člověk velmi otevřený, ale zároveň i zranitelný. Stojí na začátku životní cesty a vidí pouze ty, kdo jdou před ním a vytváří bezpočet různých cest. On sám touží nejen jít sám, ale zároveň být i veden. Touží po upřímné důvěře a po důkazu vlastní důležitosti. Zdůrazňuji úlohu rodiny, neboť selhává – li tato ve svých rolích, pak jedinec v raném věku hledá jakoukoliv náhradu, kde pocítí důležitost své osoby a najde vlastní identitu.

V období dospělosti dochází jedinec na určitý vrchol své cesty. Občas se podívá nazpět, ale především sleduje čas před sebou ve snaze uskutečnit dosud nenaplněné cíle. Má mnohé závazky, vlastní děti, vyžadující jeho výchovu a příklad, a zároveň stárnoucí rodiče, kteří pozvolna začínají potřebovat jeho péči a pomoc. Maximální pracovní vytížení a starost o vlastní rodinu jej nutí přijímat závažná rozhodnutí, jež přináší vážné důsledky jemu i blízkým.

Stáří znamená pro člověka posun za pomyslnou polovinu životní dráhy. Zde již začíná rekapitulovat, uzavírají se určité životní etapy. Na jejich uvolněné místo hledá jedinec smysluplné a hodnotné naplnění. V jeho rodině jsou dospělí potomci a přibývají noví v řadách

¹ Bourdieu uvádí názor některých etnometologů, že „*když se podíváme na většinu dnešních společností, klasická rodina je ve srovnání s množstvím párů žijících společně bez manželství, rodin o jednom rodiči, manželských párů žijících odděleně atd. minoritní zkušeností*“ (Bourdieu, 1998, s. 94)

vnoučat a pravnoučat. Svůj úkol vidí v účasti na jejich výchově, ale i materiálním a duševním zajištění. Snaží se jim předat vlastní zkušenosti. Zároveň i oni touží po harmonických vztazích se svým okolím. Navazující část kapitoly je pohledem na stáří především demografickým, rozděluje stárnoucí a staré lidi podle věkových kategorií a uvádí nejdůležitější statistiky.

V další části považují za důležité věnovat prostor právě rodině, jejímu historickému vývoji, současnosti a mnohým důležitým změnám, kterými rodina za posledních více jak sto let prochází. Tyto změny jsou natolik závažné, že z nich odborníci mnoha vědních oborů jen stěží vyvozují pozitivní prognózy pro budoucnost naší společnosti.

Druhá kapitola se zabývá vlastním individuálním stárnutím jedinců a v jednotlivých částech nabízí důležité body, které mají více přiblížit vlastní cíl práce. V její první části popisují odlišné strategie, které zaujímají senioři, a také jejich „rozdělení“ podle **různých aktivit** vyplňujících jejich každodenní život.

Další částí nahlíží na soužití se seniory v rodinách. Hovoří se zde o důležitosti **pomoci a podpory** vlastní rodiny stárnoucím členům v kontrastu s intergeneračními konflikty a těžkostmi, které toto soužití přináší.

V části o aktivním stárnutí chci poukázat nejen na vliv **pravidelného pohybu a výživy**, ale také na celkový postoj člověka ke svému zdraví s ohledem na vlastní stárnutí a budoucí či již současné stáří.

Za neméně důležité považují kvalitní **vztahy přátel a sousedů** a uvádím **možnosti sociálních služeb jako doplnění či náhrady rodinné péče**. Snažím se vztahy v rodině vidět očima všech zúčastněných, především seniorů a jejich dospělých dětí. Alternativu dobrého stáří těch, kteří nemohou nebo nechtějí z jakýchkoliv důvodů prožít podzim a závěr svého života s vlastní rodinou, spatřuji v umístění do některých sociálních zařízení. Dále zde sleduji současnou situaci ve společnosti, nepříznivé klima ageismu, mýtů, předsudků a násilí vůči seniorům, které umocňují vlivy politických a hospodářských změn, a nesprávné prezentace médií.

Náplň poslední části je ovlivněna mými vlastními zkušenostmi s umírajícími lidmi v různých zdravotních i sociálních zařízeních, především pak v hospicích, dílem i praktickými poznatky zakladatelky hospicového hnutí MUDr. Marie Svatošové a mou osobní vírou. Přesto se snažím nestranně vnímat jak v části teoretické, tak následně i v empirické, **potřeby** lidí v nejzávažnějších chvílích jejich života. Výpovědi v rozhovorech dospělých dětí a seniorů ukazují jejich pohled na **odcházení**.

Na „zobrazení“ pohledu rodinných generací na zvládání stárnutí a stáří jsem zaměřil výzkumnou část své práce, kterou jsem prováděl formou rozhovorů se zástupci tří generací.

Tyto výpovědi tvoří empirickou část, třetí kapitolu mé práce a odkrývají pohled tří generací na **kvalitu individuálního stárnutí a fenomén stárí**.

Žáci středních zdravotnických škol v Moravskoslezském kraji v oboru zdravotnický asistent a zubní asistent tvořili první skupinu respondentů. V rozhovorech s nimi jsem se snažil naslouchat a vnímat pohled mladé generace na stav a situaci v dnešních rodinách; jaké vztahy v nich převládají, jak se dnešním generacím daří vzájemné soužití. Vycházel jsem z předpokladu, že právě kvalita vztahů, kterými jednotlivci prochází v průběhu celého života, významnou měrou ovlivní závěrečnou etapu jeho života. Jeho schopnost adaptace na přibývajících ireverzibilní změny vlastního zdraví, postavení, sociální role, apod. Jinými slovy, jak dokáže přijímat sám sebe a své okolí ve světle těchto změn.

Druhou skupinou oslovených byla střední generace, jedinci, pro které téma vlastního stárnutí začíná být aktuálním, kteří ale přesto ještě vychovávají nezletilé děti, jsou na vrcholu svých sil, mají mnoho nedokončených či dosud nerealizovaných cílů a k mnoha prolínajícím se rolím přibývají role pečovatelů.² Tato role je jednak rolí profesionální (lékaři, zdravotní sestry, ošetřovatelé, sociální pracovníci), jednak rolí „laickou“, kdy se „dospělé děti“ starají o vlastní rodiče. V praxi se často tyto role spojují a mnoho dospělých, převážně žen, čeká po návratu z práce ještě péče a starost o vlastní rodiče. Pohled a názor na stárnutí a stárí rodičů, ale též klientů v případě zdravotnických a sociálních pracovníků, na vlastní budoucí stárí ve světle dosud prožitých let a získaných zkušeností, je nedílnou součástí mé práce.

Třetí skupinou jsou samotní senioři. V rozhovorech vyprávěli životní příběhy, sdělovali svůj pohled na děti a vnoučata, na změny ve společnosti. Srovnávali život ve válečném období, v poválečném období komunistického režimu a nakonec v současné demokracii. Uváděli názory na současnou péči o seniory a zamýšleli se nad přípravou na konec života. Jejich vyprávění pomáhají alespoň z části pochopit, co prožívají. Tyto rozhovory jsou zřejmě nejdůležitější součástí mé práce a doufám, že poskytnou pomoc také těm, kteří budou v podobných výzkumech pokračovat.

² „Ve vztahu k pomoci dospělých dětí rodičům se rýsuje například problém způsobu anticipace a plnění nároků mnohonásobných rolí pečovatele, manžela či manželky, rodiče a prarodiče, i role profesní.“ (Sýkorová, 2007, s.163) Zde uvádí I. Možný dvě protichůdné mikroteorie. Teorii navýšení (enhancement theory) předpokládá, že se zvyšujícím počtem zvládnutých rolí, stoupá i výkon v každé z nich. Rozšiřuje se obzor, zkušenosti aktéra, získává dovednosti, zvyšuje se schopnost strategického uvažování. Dovednosti z jedné role se pak uplatňují v jiných rolích. Oproti stojí teorie přetížení (role overload), která poukazuje na „dvojí břemeno“ zaměstnané ženy, která musí pečovat o domácnost a přibyla jí práce v zaměstnání. Opírá se o koncept napětí v roli (role strain), když příliš mnoho vzájemně si konkurujících rolí vyčerpává excesivně (*nadměrně*) zdroje aktéra (Možný, 1999, s.66).

1. Stárnutí populace

Z hlediska biologického a přírodních zákonů by se dalo zařadit stárnutí lidí za zcela přirozenou a „banální“ věc. Vždyť to ví i malé dítě, že každý stárne. Tato představa možná vyloudí na mnohých tvářích jemný úsměv. Přesto si možná mnozí neuvědomují, co všechno tento fakt znamená. M. Vácha cituje v předmluvě ke knize T. Tošnerové *Jak si vychutnat seniorská léta* C. G. Junga: „...*Pokud mladý člověk do čtyřicátého roku věku myslí často na smrt, může to někdy být i patologické; ale pokud člověk po čtyřicítce na svoji smrt nemyslí, je to patologické docela jistě*“ (Tošnerová, 2009, s. 5). My bychom totiž měli myslet na své stárnutí. Otázkou je, kdy začít. Ve dvaceti, či ve třiceti? Snad to je ještě brzy. Ale v té době nám již začínají stárnout naši rodiče. Vyplatí se nám věnovat tomu pozornost. Ve čtyřiceti bychom měli už vážně uvažovat a pracovat na své tvořivosti, protože ji budeme v závěrečné kapitole našeho života potřebovat. A v padesáti? To už je nejvyšší čas, protože pak už je pozdě. Naše výkonnostně konzumní společnost nepočítá jak se stářím, tak ani s mládím. Je ve stále nesmiřitelnějším rozporu s rodičovstvím, zejména s mateřstvím. Moderní civilizace žije hic et nunc, tady a teď. A v tom všem se vytrácejí vztahy. Zejména ty hluboce citové, osobní. Největší trauma moderního člověka je jeho osamělost. Společnost je atomizovaná, rozbitá. Vymysleli jsme počítače a internet, abychom dokázali překonat vzdálenosti a byli jsme si blíže. Ve skutečnosti se lidé navzájem stále více odcizují. Na začátek stárnutí nebýváme připraveni. Nejdříve přichází fyzická ochablost, zevnějšek, klouby, zuby, začínají vyplouvat na povrch dosud skryté neduhy. Počítali jsme s tím? A nad tím vším vystupují vztahy. Jak ty zdařilé, tak mnohem bolestnější ty nepovedené (srovnej Tošnerová, 2009, s. 5 – 6).

A právě proto je celá tato práce protkána lidskými vztahy. V rovině teoretické i v samotných příbězích a výpovědích respondentů. Nedivme se, že staří lidé jsou slabší. Je zcela přirozené, že si musí častěji sednout, že při stoupání do bytu v poschodí bez výtahu se musí v každém mezipatře na chvíli zastavit a nabrat dech. Neptejme se, proč musí babička v sedmdesáti letech na operaci kyčelního kloubu. Ale ptejme se na to, jak svůj život prožívají. Co cítí ve svých srdcích. V dějinách lidstva se vždy lidské společenství snažilo starat o své nemohoucí. Jakmile zůstal jedinec opuštěný a sám, byl odsouzen k brzkému zániku. Stejně tak i v živočišné říši jedinec, kterého stádo ze svého středu odsune, sám dlouho nevydrží. Kvalita stárnutí a prožívání samotného stáří tedy velmi závisí na vztazích, které jedinec prožívá po celý svůj život. Z toho důvodu se nespokojuji jen s pohledem samotných seniorů. Proto se v této kapitole zamýšlím nad jednotlivými obdobími lidského života, nad jejich výhodami i úskalími. Je důležité se pozastavit u každé z nich, abychom pak dokázali lépe porozumět

výpovědím zástupců jednotlivých generací. Ještě před tím se krátce zamýšlím nad samotným pojmem fenomén stáří. „*Fenomén je pojem, který označuje jev. A stáří se každému člověku nějak ukazuje, tedy jeví*“ (Haškovcová, 2010, s. 7). A my budeme postupně naslouchat, jak se toto životní období jeví jednotlivým respondentům.

Následně jsem do této kapitoly zařadil také několik čísel a statistických údajů, abychom si lépe dokázali představit skutečný stav naší společnosti, co se týká stárnutí. V závěru se zamýšlím nad rodinou, a její současným stavem a vývojem. Protože i přes všechny tendence dnešní společnosti vyzdvihovat osobnost jedince, jeho individualitu, kariéru a úspěšnost, všichni, alespoň někde uvnitř, ve svém nitru, považujeme rodinu za důležitou pro náš život, za prostředí, které pomáhá naší realizaci, za přístav, do kterého se vždy můžeme vrátet.

1.1 Fenomén stáří

Každý jedinec stárne. Jediná pravda a spravedlnost v lidských dějinách, kterou ovšem každý člověk přijímá jiným způsobem. Často se život člověka přirovnává k životu stromů. Stejně, jako se na jaře vše probouzí a na stromech vypučí nové listy, stejně tak se rodí nový, lidský život. Během života strom zažívá množství bouřek, vichřic, které ho různě ohýbají, kroutí a zdá se, že ho zlomí. Místo toho jej však zpevní a strom zmohutní a zkrásní. A každý rok na podzim jeho listy zlátnou a pak opadají.... stejně jako vlasy starých lidí nejdříve „prokvetou stříbrem“ a pomalu se ztrácejí. Snad každý člověk se těší na podzimní počasí, na „babí léto“, čas zralých plodů a těch nejkrásnějších barev, kterými maluje sama příroda. Jak se však lidé „těší“ na „podzim“ vlastního života? Jak se na něj připravují a jestli vůbec? Vidí krásu barev lidského podzimu nebo se jen bojí šedi nemocí, ztrát a opuštěnosti? A protože dnes „*existuje odklon od osobní problematiky stáří, stává se, že se zvyšuje propast mezi mláďím a stářím. Člověk moderní doby prostě nechce vidět, nechce slyšet, nechce být starý. Nechce být starý fakticky, ale ani si nepřeje, aby se o stáří mluvilo. Tento ochranný postoj likviduje šance poprat se s problematikou stáří a vnitřně ji zpracovat*“ (Haškovcová, 2010, s. 9).

Současná doba odmítá stáří. Krása, mládí, úspěch a bohatství jsou podávány jako nejvyšší hodnoty, ke kterým má dnešní člověk směřovat veškeré své úsilí. Stávají se dogmatem, alfou i omegou života moderního člověka. Životní tempo neúměrně narůstá, bohužel mnozí ztrácejí přehled, kam a proč vlastně spěchají. Přestávají vnímat realitu každodenního života, rozlišovat realitu od vnucovaných polopравd či přímo lží³, začínají ztrácet schopnost rozlišovat

³ P. L. Berger a T. Luckmann se v knize Sociální konstrukce reality zamýšlejí nad realitou každodenního dne, která není pouze daná v jejich subjektivním a cílevědomém každodenním jednání, ale je světem, který má původ v jejich myšlenkách a činnostech a který je právě těmito myšlenkami a činnostmi jako reálný udržován. Vědo-

důležité věci. Neustálé soupeření o prvenství, být lepší než ten druhý, dosáhnout ještě dnes co nejvíce, nutí zapomínat na důležitější cíle. I. Možný cituje ve své knize Rodina a společnost slova sociologa minulého století I.A. Bláhy, která byla platná před 70. léty, a dnes ještě více, kdy „vysvětluje požitkářství ve vlivu reklamy a – dnes bychom řekli masmédií. Bláha píše: „Nákaza, která se šíří touto individualistickou a hédonistickou filosofií, propagovanou řadou orgánů veřejného mínění, zachvacuje skoro všechny společenské vrstvy a je jednou z nejpodstatnějších příčin té znepokojující skutečnosti, kterou nazýváme krizí rodinného života“ (Bláha, 1941, s. 56 in Možný 2006, s.49).

Co tedy znamená výraz „Fenomén stáří“? H. Haškovcová dále uvádí německého filosofa I. Kanta, který rozlišoval **věc o sobě** a **jev**. Termín *fenomén* (řec. Fainomenon = jev) Kant používá k označení reality, jak se jeví naší zkušenosti. Tedy skutečně – jak se jeví, nikoliv, jaká doopravdy je. „K „věci o sobě“ je nutné se „dopracovat“ a filosofové se opakovaně zabývali problémem, zda je ona věc sama o sobě poznatelná, či nikoliv.⁴ Věc o sobě „je jedna“, jevů může být mnoho“ (Haškovcová, 2010, s. 9).

Mnohé reality ve světle toho prožívaného chápeme, či vidíme jinak. To co neprožijeme, k čemu se tedy „nedopracujeme“, vidíme mnohdy zkresleně, jako „podivnou karikaturu“. Nutí mě zamyslet se nad tím, zda právě „odsouvání“ stáří na okraj našeho přítomného okamžiku, soužití se seniory, participace na jejich prožívání vlastního života, vnímání jejich přítomnosti mezi námi, resp. popírání či potlačování skutečnosti a „neodvratitelnosti“ stárnutí nám nezabraňuje poznat jev stárnutí a stáří v jeho pravé podstatě. Zda právě polopravdy a lži nevytvářejí v nás nepravdivé mýty, kterým nakonec uvěříme, neboť nepoznáme zkušenost stáří, která se nám v našem každodenním životě, prostřednictvím nejbližšího okolí, nabízí.

V každém jevu je pak obsažena podstata oné věci. Pro naše poznání je pak důležité postihnout a zaznamenat co nejvíce jevů, abychom věc pochopili a učinili ji *věcí pro sebe*. Musím souhlasit, že když tuto teorii přeneseme do problematiky stáří, že v pojetí a sebepojetí stáří a starých lidí zůstáváme především v oblasti ne jevů, ale pouze záblesků, v nichž skuteč-

mí...vždy odkazuje, či se zaměřuje, na objekty. Nikdy nebudeme schopni pochopit nějaký domnělý základ vědomí jako takového, ale pouze vědomí něčeho. Tak získávám různé zkušenosti.... Uvědomuji si, že svět sestává z bezpočtu realit. Pohyb z jedné do druhé nám přináší určitý šok, který je způsoben posunem v pozornosti, který tento přesun s sebou nese. Nejjednodušším příkladem takového přechodu je procitnutí ze snu. Napětí vědomí je nejvyšší v každodenním životě, tedy – každodenní život útočí na vědomí nejvýraznějším, nejnaléhavějším a nejrazantnějším způsobem. Tato realita se nedá ignorovat. Musím jí věnovat maximální pozornost. Mou pozornost ovládá praktická motivace, to co dělám, co jsem dělal a co plánuji dělat. O mnoho dalších oblastí, o kterých sice vím, se ovšem nezajímám. Má budoucnost, mé stáří, zdraví za několik desítek let...to jsou věci, které momentálně nejsou intenzivní a pozbývají tak na naléhavosti (srovnej Berger, Luckmann, 1999, s. 25 – 28).

Vnímáme, že současný tlak na jedince – tlak médií, v zaměstnání a okolí tuto naléhavost ještě více potlačuje obavami o přítomný okamžik.

⁴ Srovnej s předchozím odstavcem.

nou realitu věci samozřejmě nemůžeme najít. Víme toho tak málo a přece se fenoménu stáří bojíme. Uzavíráme se do sebe, abychom nebyli zranění. Zapomínáme však, že naše obavy, strach z poznání reality nám ublíží daleko víc, čím více budeme odkládat setkání s realitou tohoto fenoménu v našem vlastním životě. Soužití se staršími lidmi, aktivní zájem a přístup k jejich každodennímu životu nám pomůže vnímat „normálnost“ a zákonitosti propojení jednotlivých životních etap a respektovat kontinuitu života (srovnej Haškovcová, 2010, s. 9 – 10). Stáří je tedy *„právě tak jen závěrečnou etapou před koncem života, jako je v něm od jeho počátku...a o kvalitě svého stáří rozhodujeme a spolurozhodujeme po celý život“* (Haškovcová, 2010, s.10). Je tedy potřeba odhodit strach a zabíjející nevědomost, přijmout zákonitosti lidského života a objevit krásu skrytého; toho, co se na první pohled jeví jako nehezkké, zchátralé, ale uvnitř skrývá poklady ryzí a nadčasové. Musíme *„jít k věcem samým, společně pátrat po tom, co nám stáří jako jev vypovídá o stáří samém, odlišit, jak se stáří „objevuje“ ve své pravdivosti a jaký význam dáváme jeho projevům“* (tamtéž).

Jednadvacetiletá Sylvie, pracující v domově důchodců vyjadřuje velmi negativní pohled na stáří: *„Stárnutí, to je v první řadě ošklivější vzhled: vrásky, scvrklé a zesláblé tělo...Dále ztráta smyslů...Stárnutí, to je také strach z utrpení... A strach ze samoty...Stárnutí, to je strach z blížící se smrti...“* *„Stáří může také přinášet ovoce, které se jmenuje moudrost, shovívavost nebo třeba humor, tichost, schopnost vidět věci a lidi do hloubky (pozorování, kontemplace), rozeznávat určitá pozitiva v samotě, nacházet smysl života a smrti“* (Pichaud, Thareauová, 1998, s. 13 – 14).

Mnohdy vnímáme stáří stejně jako Sylvie negativně a jeho projevy pouze jako ztrátu, strádání, obavy z životních ran a ze smrti. Zkusme se zamyslet, jaká životní období vlastně prožíváme, jak se nám stáří jeví a jaké vlastně doopravdy je.

1.2 Etapy lidského života

Ve své práci se snažím vidět stáří očima několika generací. Každá jej vidí z jiného pohledu. A o to by nám mělo v životě vždy jít – dokázat vidět věci z více úhlů. Možná bychom pak dokázali být chápavější, trpělivější a dokázali bychom vidět na mnoha věcech nejen negativní, ale také pozitivní stránky. V této kapitole se zamýšlím nad jednotlivými údobími našeho života, kdy každé z nich má svá specifika, krásy i úskalí. Pochopíme-li zákonitosti a skutečnosti, které se vážou na jednotlivá období, lépe budeme rozumět zástupcům jednotlivých generací, jak oni sami nazírají na *fenomén* stáří.

1.2.1 Dětství - drama a nenaplněné potřeby

Na začátku bylo řečeno, že člověk od svého počátku stárne. Je to poněkud zjednodušené konstatování. Zdánlivě nesouvisející dětství se stárím. Dvě údobí lidského života, zdánlivě hodně vzdálené od sebe. Obě jsou však natolik důležité a natolik dlouhé, že je nemůžeme brát jako dva jednoduché celky. Oba jsou tvořeny kratšími etapami, které na sebe zákonitě navazují. Nutí nás to k představě kruhu, který se na konci života uzavírá. Stejně tak můžeme ovšem mluvit také o spirále, kdy se v každé etapě života dostáváme o kousek výše, ale přitom neopouštíme prostor kruhu, který je nám v našem životě vymezen.

V jednotlivých obdobích je přihlédnuto k biologické podstatě ontogeneze a současně s ní k vyvíjející se psychice. Během prvních měsíců a let projde lidský organismus největšími a velmi znatelnými proměnami. Vše probíhá podle velmi důmyslného programu. Jak člověk roste, vyvíjí se, dochází též k jeho socializaci. H. Haškovcová navíc zdůrazňuje jedincovu výuku, neboť ta je v dětství prioritní a má z dítěte vytvořit plně soběstačného a ekonomicky aktivního člověka.⁵ Navíc zde odkazuje na švýcarskou psychoterapeutku Alici Millerovou, která v knize *Dětství je drama* poukazuje na pravidelná a těžce prožívaná období úzkosti a nejistoty. Dítě začíná objevovat složitý svět lidských vztahů, posléze lákavý svět erotiky. Období puberty se tak stává všestranně nejnáročnějším obdobím mladého jedince (Haškovcová, 2010, s. 10 - 11).

Chci tady zdůraznit právě svět vztahů, který je v životě tím nejdůležitějším. Slovenský psycholog, katolický kněz P. Hudák, ve svých přednáškách pro vysokoškolské studenty uvádí příklad, kdy narozené děti naprosto odloučené od všech osob, od jakýchkoliv citových projevů, byť jsou v teple a jsou splněny všechny jejich fyziologické potřeby, mohou umřít. Malý člověk má malou citovou nádobu a potřebuje ji neustále naplňovat. První tři roky potřebuje citový zdroj své matky, projevy naprosté lásky a ochrany. Postupem času se jeho citová nádoba zvětšuje a vydrží déle „bez doplnění“. Tedy jak člověk dorůstá, dokáže být delší čas bez přímého kontaktu se svými rodiči, či jinými důležitými blízkými. Důležité je však vědomí, že „na mě někomu záleží, že mě někdo miluje. A později, i když už je člověk „dospělý“, ale stále ještě stojí v počáteční části svého života, čas od času potřebuje doplnit svou „citovou nádobu“, potřebuje kontakt s blízkými, ujistit se o jejich zájmu, pomoci a trvalé vztahové blízkosti. A právě v tomto vidím velký nedostatek mnohých dnešních rodin.

⁵ Zároveň zde nepřímě říká, že důraz je kladem „především“ na výuku, tedy vzdělání, které ovšem nemůže nahrazovat výchovu. Obě složky působení prostředí na dětského jedince musí být vyvážené a dostatečné.

V kojeneckém věku se začíná vytvářet jedna z psychosociálních ctností – *naděje* a to právě z protikladu základní důvěry proti základní nedůvěře (Erikson, 1999, s.55) Naprostá důvěra dítěte v matku (v rodiče), která je s ním neustále, proti naprosté nedůvěře v ty, koho dítě nezná. Čím pevnější je základ této důvěry, tím lépe pak dítě odolává okolním vlivům. Neboť nemůžeme počítat s tím, že na socializaci svých dětí má rodina monopol. Jak jedinec dospívá, posunuje se též k emancipaci od vlivu svých rodičů a postupně do jeho světa vstupují vlivy odjinud. Kromě dětských kolektivů v jeslích, ve školce a škole, jsou to hromadné sdělovací prostředky a vzdělávací instituce.(Možný, 2006, s. 164). Vlivů pozitivních, ale též mnoho negativních tak přibývá a zde se začíná ukazovat, na jakých základech dítě stojí. E. Erikson píše, že „*dítě bez základní důvěry nemůže přežít. Z toho vyplývá, že každá osoba má základní důvěru a s tím i do určitého stupně ctnost naděje. Základní důvěra je potvrzením naděje, naší stálé opory proti všem zkouškám a úkladům života v tomto světě*“ (Erikson, 1999, s. 102).

A. Giddens v knize *Důsledky modernity* odkazuje na Eriksona, který zdůrazňuje, „*že důvěra v osoby je založena na vzájemnosti odezvy a angažovanosti: víra v integritu druhého je hlavním zdrojem pocitu integrity a autenticity vlastního já. Důvěra v abstraktní systémy poskytuje každodenní spolehlivost bezpečí, ale ze své podstaty nemůže nabízet ani vzájemnost ani intimitu, kterou poskytují vztahy osobní důvěry*“ (Giddens, 2003, s.104 – 105).

Tedy důvěry ve vlastní rodiče, v jejich pomoc, také ale ve vlastní jednání, v to, co od svých rodičů převzalo, co mu vštěpili výchovou a co se už stalo jemu vlastním. Tato důvěra jej nezbavuje problémů, překážek a krizí, ale pomáhá mu je překonávat a v nich vítězit. Toto vítězství je pro něj jen další motivací, hybnou silou k ještě větší důvěře. „*Z vyřešení každé krize vyrůstá základní ctnost nebo kvalita ega*“... (Giddnes, 2003, s.78).⁶

Opravdová vzájemnost, založená na důvěře, zájmu, porozumění, citlivém pochopení má pevné základy na zdravých vztazích v rodině; morálně vyzrálý jedinec v roli rodiče je odpovědný za své jednání i za výchovu svých dětí. Je neochvějným vzorem svým dětem a svému okolí v pevném zakotvení ve společnosti a jasným postojem k důležitým rozhodnutím a životním otázkám. Jsou-li rodiče „majákem v životních bouřích“ svých dětí; ty mohou

⁶ Na jiném místě cituje Freudovo prohlášení (Nová řada přednášek k úvodu do psychoanalýzy, 1933) v časně psychoanalýze o dynamickém vztahu ega a ethosu: „*Rodiče a autority jim podobné se při výchově dětí zpravidla řídí koncepty svého vlastního superega...Tak superego dítěte ve skutečnosti není konstruováno podle modelu jeho rodičů, ale podle modelu jejich superega;obsahy, které je naplňují, jsou stejné a stávají se prostředníkem tradice a všech času odolávajících rozhodnutí o hodnotách, které se takto šíří z generace ke generaci*“ (Erikson, 1999, s.89)

Význam slova éthos – mrav, mravní základ, charakter, též ideální celek principů, jimiž se lidé ve společnosti mají řídit ve svém svobodném a odpovědném jednání.

upevňovat vlastní integritu i autenticitu. V ideálním případě tyto postoje a vzory přecházejí z dědů na otce a z nich na jejich děti.

I. Možný toto dokládá, když popisuje badatelské úsilí zaměřené jak na problematické charakteristiky rodin, které způsobují, že rodina ztrácí na dítě vliv rychleji a úplněji, tak na zkoumání povahy ovlivnění socializace dítěte veřejnými institucemi, vrstevníky a jejich vzájemnými interakcemi. Např. v rodině neúplné, s „mizejícím otcem“, s deficitem v kulturním a ekonomickém kapitálu aj., mnohem povrchněji působí na dítě a tím i ztrácí vliv. Místo rodiny nahrazují média a pak vrstevnická skupina. Možný dále poukazuje na výzkumy amerického sociologa J. Colemana, který zjišťuje, že od puberty je pro mnohé jedince silnější vliv názorových vůdců jejich vrstevnické skupiny než vlastních rodičů. Děti potřebují oporu, cítit lásku a zájem o svou osobu. Rodiče mohou být přísní, ale musí být spravedliví, laskaví a děti musí cítit upřímný kamarádský vztah. Pak dokážou přijmout i různé zákazy a omezení. Jestliže je však vztah rodičů k dětem ryze negativní, děti hledají své vzory právě ve vrstevnických skupinách. Zde uspokojují své nenaplněné potřeby, časem si zde získají určité postavení a respektování druhými. Je pak v mnoha případech velmi těžké najít způsob navrácení se do vlastní rodiny, navázání smysluplného vztahu s blízkými (rodiči, sourozenci), když tito sami nedokážou vytvořit zdravé mezilidské vztahy. Na druhé straně je nemálo rodin, ve kterých děti necítí potřebu hledat přijetí jinde. Jejich osobnost se po všech stránkách přirozeně rozvíjí a dozrává a vyvíjí se hluboké citové vztahy s nejbližšími. Colemanovy výzkumy i toto potvrdily. Totiž, že *„i intelektuální vývoj dítěte ještě dlouho po pubertě závisí těsněji na jeho rodinném zázemí a společenském zařazení než na úrovni školy...“* (Možný, 2006, s. 166).⁷

Bylo zde hovořeno o důvěře a naději. Jestliže dítě čerpá důvěru u rodičů až do své rané dospělosti, a jeho ego se zdravě vyvíjí, nemůžeme se divit, že s dosažením právní dospělosti nepřestává být citově závislé na své rodině. Minulost, tradice, způsob uvažování a života jeho předků se postupně vписuje do jeho podvědomí a jeho vědomí prožívá realitu, aniž by vědomě spojovalo minulost se současností. E. Erikson poukazuje na Freudovu psychoanalýzu, že v jedinci funguje superego, které je jakýmsi nástrojem tradice, místem, kde se střetávají ideologie předků s těmi současnými. Superego je to, co by mělo v jedinci udržovat v rovnováze systém zákazů s hravou iniciativou⁸ a pomoci mu ustanovit základní mravní či moralistické orientace. V dospělosti se pak tvoří etické vědomí v souladu s generativními závazky, potře-

⁷ Toto opět potvrzuje slova Pavla Hudáka o citové závislosti na rodině i v „dospělém věku“ a můj názor na současnou rodinu, že děti nebo mladí lidé obecně citově strádají. Je alarmující, že mnohé děti, z majetných rodin, které jsou materiálně zajištěny po všech stránkách, mají vše, na co si vzpomenou, studují na renomovaných školách, bohužel však nemají dostatečné citové zázemí, začínají se již v brzkém věku dopouštět trestné činnosti, uchylují se k návykovým látkám apod.

⁸ S jeho vlastní iniciativou tvořit životní realitu kolem sebe (vlastní autorova poznámka).

bou zralosti a plánováním do budoucna v souladu s historickou realitou. E. Erikson zde předpokládá nové verze „zlatého pravidla“ jako např. „*Dělej druhým to, co usnadní jejich vlastní růst, neboť to pomáhá dopředu i Tobě*“ (Erikson, 1999, s.90-91). Během dospívání je mladý jedinec utvářen svými rodiči a lidmi majícími na něj podstatný vliv. Od dětství se mladý člověk setkává se spoustou zákazů, ale musí prožívat a cítit v rovnováze se zákazy také volnost a svobodu vlastní volby. Vedle laskavosti a trpělivosti musí však rodiče poukazovat dítěti na vlastní odpovědnost za svobodnou volbu. Jestliže je rodič natolik odpovědný k výchově svého dítěte, že jeho dítě dokáže touto výchovou růst, pak roste také sám rodič. Jeho působení, výchova je správná, dokáže způsobovat radost. Jestliže tedy mladí rodiče byli zodpovědně vychováni svými rodiči, přejali od nich správné životní vzorce, pak je předpoklad, že i oni budou v tomto duchu vychovávat své děti. Pokud od dětství dostane jedinec dobrý základ, bude mít celý život na čem stavět a také on bude moci vychovat jedince morálně odpovědné, zastávající důležité lidské hodnoty a postoje a rovněž bude moci ve stejném duchu pomáhat vychovávat potomky svých dětí.

Bohužel se dnes mnohé děti setkávají s nedostatkem času svých rodičů. Vidí hádky, nedorozumění, zraňování, ale už málo vidí jejich správná řešení. Jejich rodiče často postrádají dostatek odpovědnosti za svá rozhodnutí, jednání, za samotnou výchovu těchto dětí. Možná tím více se dospívající děti těší na dospělost, až budou moci všechno dělat jako dospělí, až si budou moci dělat, „co chtějí“. Mnohé věci jsou jim v dětství zakazovány, častokrát slyší: „počkej, až budeš dospělý!“ Bohužel, nedostatečnou výchovou se jim nedostává vědomí odpovědnosti za vše, co budou ve svém životě konat.

1.2.2 Dospívání – citlivé období hledání

Dívám-li se na současnou společnost, podléhám občas názoru, že dnešní mladí lidé nemají správný pohled na stáří. Zřejmě má tento pocit velké procento české veřejnosti. V roce 2010, během studia, jsem narazil na internetu na článek: „*Jsi starý, jsi směšný. Tím se teď baví Češi u monitoru*“ (tento článek je dostupný i v době, kdy píšu tuto práci). Autorka poukazuje na skutečnost, že skupina na sociální síti Facebook zaměřující se proti starým lidem, má již přes čtvrt miliónu fanoušků. Tito její „příznivci“ kritizují seniory za „nájezdy“ do supermarketů, vyhledávání slev, neustálé přepřehovávání vozů městské dopravy, apod. Socioložka L. Vidovičová mnohá tato tvrzení označuje v článku za klišé a stereotypy. Stejně tak J. Lormana ze seniorského sdružení Život 90 neudivují tyto názory, neboť vnímá současnou dobu prodchnutou mnohými stereotypy, které v současné době podstatnou měrou podporují média. Dnes se především prosazuje mládí, krása, síla a úspěch. Senioři pak v opozici stojí jako homogenní

skupina mající především spoustu negativních vlastností. Jsou „břemenem státního rozpočtu“, nejvíce jej zatěžují. V posledních desetiletích se prodlužuje střední délka života, zároveň klesá průměrný počet dětí na jednu rodinu. A my se s tím těžko vyrovnáváme. Ageismus je podle českých výzkumů nejčastější diskriminací. Nakonec se uvádí slova J. Lormana, který tvrdí, že: *“Bereme stárnutí jako problém, ne jako výzvu”* (Lehovcová, 2011).

Už rodiče dospívajících mladých lidí nemají vždy správný postoj ke stáří a často s ním spojují různé mýty. Děti pak jen kopírují názory svých rodičů a vnímají stáří jen jako něco směšného, nehezkeho, smutného, o čem se ani nemluví. Nepřevyšuje ale skupina dnešních „nezaměstnaných dospívajících“ skupinu seniorů? Kolik mladých lidí po ukončení studia nenajde práci a zůstává na pracovních úřadech a kolik mladých lidí studuje na vysokých školách, kdy v dnešní době studují i více než jednu školu po sobě. Nevynakládá tedy stát větší finanční prostředky na mladou generaci než na seniory?

V období dospívání se mladí lidé formují, procházejí různými úskalími, konfrontacemi, rozhodují se o další cestě. Jsou možná více než v jiných životních obdobích zranitelní. V té době ale také chtějí být akceptováni. Touží mít svou hodnotu, najít své místo v životě, být Někým a Něčím. A dnes, možná více než dříve, se zdůrazňuje profesionalita jedince. Stále více se požaduje vysokoškolské vzdělání. Tím se také délka profesionální přípravy neustále prodlužuje. H. Haškovcová však upozorňuje na to, že *„předbíhá osobnostní zrání“*. Také arbitrární dospělost de facto zhoršuje situaci jedinců, neboť v tomto věku *„není člověk všestranně dospělý, ani profesně hotový“*. Má však právo dělat, „co chce“. Přitom jedinec, formálně dospělý a současně prakticky nedospělý, až do svého třicátého roku prožívá období kardinálního osobního zrání (srovnej Haškovcová, 2010, s. 12). Známe to ze své zkušenosti, ale také ze zkušenosti našich dětí, že v osmnácti letech člověk mnohdy neví, kudy dál, přemýšlí a hledá možnosti, kde a jak se v životě uplatnit. Studuje určitou školu, a přitom si sám není jist, zda skutečně bude jednou chtít vykonávat profesi, na kterou ho tato škola připravuje. Myslím si, že je to problém, za kterým stojí nejen často složitá situace v dnešní rodině, ale rovněž problémy v mnoha odvětvích současné politiky státu, ať už se jedná o školství, zaměstnanost, podporu střední třídy, apod. Ač chtějí mladí lidé být samostatní, nezávislí na rodičích, na druhé straně se bez jejich pomoci neobejdou a rovněž touží, aby jim jejich blízcí nenásilnou a laskavou formou pomohli překonat mnohé vnitřní rozpory, odpovědět na složité otázky, najít řešení nelehkých problémů.⁹ J. Krivohlavý píše o experimentu, který

⁹ K. Rajmicová připomíná, že v období adolescence se vztah dětí a rodičů významně mění. Začíná emancipační proces osamostatňování, kdy by rodiče měli měnit svou pozici autority a začít brát své děti jako partnery. Dospě-

použili C. G. McClintock a D. Messick z university v Santa Barbaře v Kalifornii ke zjištění vlivu věku na řešení mezilidských zájmových konfliktů. „*Věk hraje závažnou roli....Ochoty ke spolupráci u dětí ubývá tím více, čím více se dostávají do období puberty...Mnoho lidí ve věku vrcholné puberty a těsně po ní jsou nejméně ochotni ke spolupráci a k dohodě, tj. důvěřovat druhým lidem a projevit se důvěryhodně v konfliktních situacích*“ (Křivohlavý, 2002b, s.83 – 84).

V tomto období potřebují dospívající lidé, víc než jindy, pochopení, trpělivost, vstřícnost, ale také spravedlnost a laskavé, ale pevné vedení. V dnešní překotné době nějak postrádáme právě onu trpělivost a vstřícnost. Mladí lidé se snaží co nejrychleji a co nejvíce „urvat“ pro sebe, jisté místo v nejisté době a změnit mnohé podle svých představ. Je nutné také vědět, že právě mladí lidé, byť nezkušení, ale zároveň i plní čistých ideálů chtějí a dokonce mohou mnohé změnit k lepšímu. Přesto je dobré, aby dokázali přijímat zkušenosti a názory starších generací, aby byli otevření mezigeneračnímu dialogu. Bez různých předsudků a mýtů. Mnohdy však chybí v rodinách právě onen „doplňující prvek“, zástupce nejstarší generace, mající mnohé zkušenosti, které dokáže trpělivě a vlídně předávat svým potomkům i prapotomkům. H. Haškovcová však vnáší do těchto úvah o nejistotě uklidnění, kdy konstatuje, že „*bydlení na dálku neohrožuje kvalitu mezigeneračních vztahů. Odborníci pak hovoří o tzv. **intimitě na dálku**. Vzájemné rodinné návštěvy bývají srdečné a stále ještě existuje silné a široké citové pouto mezi prarodiči a vnoučaty* (Haškovcová, 2010, s. 78).

Během pilotáže na středních zdravotnických školách studenti reagovali na otázky z dotazníku, jak rozumí mládež současným seniorům, rovněž otázkou, zda jsou myšleni jejich vlastní prarodiče nebo senioři obecně. Svým vlastním prarodičům mnohdy rozumí dobře a mají k nim více či méně dobrý vztah. Jak je to ale s mezigeneračním porozuměním obecně? Jestliže mladí lidé mají zkreslený pohled na seniory, nejsou na vině spíše jejich rodiče a to, co jako pravdivé předkládá společnost? E. Erikson k tomu říká, že historické, antropologické a náboženské dokumenty uvádějí, jak dlouho byli kdysi žijící staří oslavováni a uctíváni. Odpovědí tohoto století na zestárlé jedince je však výsměch, slova opovržení či odpor. Nabízená pomoc se mnohdy přehání, hrdost je zraňována a respekt ohrožen. Nejistota starších lidí, nedostatek síly či vrávoravá chůze do schodů je srovnávána se ztrátou myšlení a paměti. Je jednodušší takové verdikty pronášet, než jim vzdorovat a hledat protiargumenty. Naše společnost činí jen málo pro adaptaci na přítomnost starých lidí. A těch neustále přibývá...Společnost se dle svých možností snaží pro seniory vytvořit zařízení, ve kterých by

lé děti se snaží jak emočně tak ekonomicky osvobodit ze závislosti na rodičích. Zdravé vztahy by neměly být naplněny pocity viny a hněvu (Rajmicová, 2003, s.16).

mohli co nejkvalitněji „dožít“ poslední etapu života. Tím však dochází k jejich „odsunu mimo tento svět“. „Každá lidská bytost směřuje k stáří se všemi jeho radostmi a smutky. Ale jak se můžeme učit od svých starých, jak se připravit na konec svého života, kterému musíme čelit každý sám, když modely pro tuto roli nežijí mezi námi?“ (Erikson, 1999, s. 111 – 113).

Znepokojují mě názory různých, převážně mladých lidí, že by nemohli pracovat mezi starými lidmi, starat se o ně. Vysvětlení může dát i skutečnost, že tito mladí se dnes snaží co nejdříve osamostatnit a v mladém věku nežijí ani se svými rodiči. Touha po samostatnosti sama o sobě není špatná a pro mnohé mladé rodiny znamená samostatné bydlení jednu z důležitých podmínek jejich fungování. Jestliže však nevidí vzor svých vlastních rodičů v péči o jejich stárnoucí rodiče, těžko získávají jinde tyto zkušenosti a jejich postoj vnímám spíše jako strach ze stáří, ze setkání tváří v tvář s touto realitou. Jsou mladí, plní síly, na začátku profesní kariéry, zakládají rodiny, přicházejí první vážné starosti. V této době odmítají jakékoliv myšlenky na budoucí stáří. Jsou na začátku nové cesty, která se zdá tak dlouhá, že není možné dohlédnout na její konec.

1.2.3 Zralý věk – na vrcholu cesty

Čas však nepřestává plynout a každý dál dospívá a „stárne“. Každý se snaží najít co nejlepší práci, dosáhnout co nejlepší kariéry. Cítí, že by měl založit rodinu, zajistit jí co nejlepší bydlení. Mnohé věci zažívá poprvé, setkává se s prvními nezdary i úspěchy. Pro mnohé současné mladé je toto období velmi náročné. Některé sužují existenční problémy, jiní zaměřují veškerou energii a úsilí na budování kariéry. Všichni bez rozdílu však neustále bojují s časem a často obětují volný čas a tolik důležitý odpočinek svým plánům a úkolům. Prvních dvacet let dospělosti rychle pomíjí a dostávají se na pomyslný vrchol života - čtyřicítka. Mají rodinné zázemí, jejich děti dospívají, při troše štěstí dosáhli i v zaměstnání úspěšného postavení. Mnozí dosáhli všeho nebo mnohého, po čem toužili. V období největšího vrcholu přijdou první příznaky únavy, první zdravotní problémy. Tu a tam se objeví zpráva, že někdo ze známých dostal infarkt, nebo vážně onemocněl. A tehdy, asi poprvé, se zamyslí nad tím, že i oni mohou přijít do podobné situace. A možná je napadne, že i oni začínají stárnout a jednou budou opravdu staří. H. Haškovcová cituje vtipnou poznámku G.St. Halla, že „čtyřicítka člověka je dětstvím stáří“ (srovnej Haškovcová, 2010, s.13- 14).

Mnozí začínají bojovat s neúprosným časem. Ženy podstupují plastické operace, investují nemalé částky, aby udržely mladistvý vzhled, ne-li, aby přímo omládly. Muži se snaží zakládat nové rodiny, aby jim další děti pomohly zapomenout, že stárnou. Lidé se najednou dostávají do bodu, kdy jim stáří v okolí připomíná jejich vlastní přibývajících roky. Na životní

cestě, která se před dvaceti lety zdála nekonečná, začínají pozvolna vidět její konec. V protikladu k naplno prožívanému životu, k mnoha nesplněným úkolům a vytyčeným cílům se začíná rýsovat představa vlastního stáří. V této době už ale také zestárli jejich vlastní rodiče a najednou tito dospělí, stojící na vrcholu veškerých aktivit, stojí před mnohonásobnými, nelehkými úkoly. Jejich děti ještě stále potřebují pomoc. Rovněž ji ale začínají potřebovat také jejich rodiče. V zaměstnání se zvyšují nároky na výkon, začíná boj s mladšími kolegy, ale sil už nepřibývá. Mnohde se objevují první známky profesního vyhoření.

Současná osvěta, různé programy zaměstnavatelů, zdravotních pojišťoven, či soukromých subjektů se snaží vést lidi ke zdravému způsobu života, k tomu, aby si zachovali co nejdéle dobrou fyzickou i psychickou kondici. Záleží na každém jednotlivci, na jeho odpovědnosti za sebe sama a odhodlání udělat co nejvíce pro vlastní zdraví. Jestliže někdo nechce sám aktivně na sobě něco změnit, nepomůže, aby mu druzí domlouvali. Předpokládejme, že v dnešní době je více možností, jak si udržet co nejdéle fyzickou i duševní svěžest, než dříve. Stejně tak na druhé straně existuje více negativních vlivů ovlivňujících náš život. Přesto si musíme uvědomit, že právě „čtyřicítka“ znamená potenciální polovinu našeho života. „*To je ten pravý důvod, proč se v odborné literatuře vztahuje životní „zlom“ právě ke čtyřicítce*“ (Haškovcová, 2010, s. 14). A navíc můžeme uvažovat, že nám zbývá „posledních deset let“, než nás druzí začnou definitivně řadit k těm již „dříve narozeným“. V padesáti jsme si už opravdu jisti, že větší část života máme za sebou. V té době bychom si měli opravdově přiznat, že „*cesta vzhůru pomalu končí*“ (Haškovcová, 2010, s. 15). Je ale spousta možností, jak „zůstat mladým“. Mnozí lidé začínají studovat vysokou školu teprve v době, kdy jejich vlastní děti studium ukončily. Někteří proto, aby v dosavadním zaměstnání mohli zůstat, jiní mají zájem si prohloubit znalosti a vědomosti, či studují problematiku, o kterou teprve během života získali zájem a vztah k ní. Stále ovšem zůstává u většiny lidí nosným programem jejich zaměstnání. Jsou si vědomi, že mají před sebou ještě řadu let, kdy musí být fyzicky aktivní a chodit do práce. S postupně zvyšující se hranicí odchodu do důchodu se někteří začínají bát, zda budou schopni tak dlouho udržet pracovní tempo s ostatními kolegy a vůbec vykonávat svou práci. Také se mohou připojovat obavy ze ztráty společenské prestiže, odsunutí do pozadí, vysmívání či ponižování. Proto se snaží všemi způsoby nahradit klesající fyzickou výkonnost a někdy se zhoršující psychickou stabilitu. Mají ale také jinak uspořádaný životní hodnoty než na prahu dospělosti. Dívají se na život z jiného pohledu. Za řadu let přišli o některé ideály a představy, na druhé straně vidí mnoho věcí střízlivěji, což jim pomáhá předejít různým zklamáním. U mnohých lidí můžeme v této souvislosti hovořit o jejich životní moudrosti. Vyznačují se tím, „*že mají nad danou věcí nadhled, že se na věci dívají ze shora a že se dívají*

dopředu, že mají zabudovanou časovou perspektivu. Platí to o všelijakých nejasných a konfliktních situacích, do nichž se dostávají oni sami nebo druzí lidé, kterým se snaží pomoci“ (Křivohlavý, 2009, s. 78). Jedním z jejich hlavních rysů je perspektivní vidění světa a dění v něm, což umožňuje těmto lidem zabývat se smysluplně a efektivně těžkými otázkami, týkajícími se smysluplného a moudrého života. Tedy jak žít dobrým životem. Perspektivní uvažování zde hraje roli ukazatele kompetence zvládat na úrovni těžké a všelijak konfliktní životní situace (srovnej tamtéž, s. 78 – 79).

Vrchol života by měl být obdobím, kdy by se měl člověk vážně začít zamýšlet, pokud už to neudělal dříve, nad současnou kvalitou svého života a nad tím, jak žít, aby kvalita „druhé části“ byla co nejlepší a stupeň jeho autonomie dosahoval co nejdéle vysokých hodnot. Nemohu se tedy domnívat, že „vše má ještě čas“. Teď musím ještě hodně pracovat, ještě mám dost času přestat kouřit, začít se více aktivně hýbat, lépe se stravovat. Teď nemám tolik času, abych se dostatečně věnoval svým rodičům, ale i svým dětem. Teď toho musím ještě hodně stihnout udělat. Ještě bude dost času to vše dohnat. Pak to i ostatním vynahradím. Čas na rodinu, na sebe, na aktivní odpočinek, divadlo, procházky, ale také na vytváření a udržování kvalitních sociálních vztahů – to vše je v tomto období „přepychem“, který si mnozí nemohou, či nechtějí dovolit. Úcta k sobě samému, smíření se sám se sebou, s vlastním životem a vděčnost za vlastní život jsou důležité pro kvalitu života obecně, tím více pro období, kdy člověk začíná stárnout nebo kdy tato skutečnost začíná již podstatným způsobem „zatěžovat“ myšlení jedince. Je důležité si uvědomit a upřímně přiznat, do jaké míry nás činí „nesvobodnými“ naše okolí a do jaké míry svou svobodu sami „prodáváme“ za momentální výhody ekonomické, společenské, sociální, aj. Je dost důvodů obávat se budoucího času. Mnozí se brání možným změnám tím, že myšlenky na ně vytěsňují a odmítají do budoucna jakoukoliv změnu k horšímu. Jestliže dokážeme přijímat současné situace jako výzvu k aktivnímu přístupu, abychom dokázali vlastní snahou situaci změnit, pokud je nepříznivá, a s vděčností, pokud nám přináší štěstí a radost, pak bude pro nás mnohem jednodušší přijímat nevyhnutelné životní změny a mít rád sám sebe.

V tomto období se opět prolíná dětství se stářím. Výchova dětí již dospělými rodiči a zároveň předávání životních zkušeností prarodičů dospělým dětem.¹⁰ Nakolik jsou dospělé děti

¹⁰ Možný rozlišuje dvojí koncepcce autonomie rodičů. **Tradiční**, která jim dává právo a povinnost přenášet na děti vlastní hodnotový systém a představu dobrého způsobu života. Volba prostředků zůstává na rodičích; někdy také omezují děti seznámit se s postoji a hodnotami, se kterými sami nesouhlasí. Pokud společnost vnímá jejich výchovu jako nesprávnou, pak musí volit prostředky nápravy jiné, než zásah do rodičovské autonomie. Tato koncepcce, správně pojatá, umožňuje dětem zvládat neznámé situace s přátelskou podporou a buduje v nich vlastní sebedůvěru. Na těchto základech pak mohou v budoucnu lehčeji zvládat další nové, složitější situace. Rovněž podporuje rodinnou i kulturní soudržnost. **Liberální** koncepcce předpokládá naprostou volnost dětí ve výběru

otevřené názorům prarodičů a nakolik jsou jejich vzájemné vztahy harmonické a vyvážené, natolik mohou předat svým dětem vzory pro jejich vlastní chování. Současně dospívající participují na vztazích svých rodičů s prarodiči a stejně tak život prarodičů mohou naplňovat vztahy jejich dětí a vnoučat.

Na vrcholu své životní cesty se začínáme ptát, jaké bude naše stáří. Někdy se přímo neptáme, ale v podvědomí vyvstávají otázky a představy. Mnozí si tyto představy malují v růžových barvách. Optimismus je s přibývajícím věkem stále potřebnější. Dílčí problémy, ať už jakéhokoliv rázu, v tomto věku tento optimismus ubíjejí. Někteří očekávají podzim a závěr života s obavami. Obavami ze ztráty ekonomické nezávislosti, fyzické soběstačnosti, možnosti zcela nezávisle řídit a organizovat svůj život. Bojí se ztráty sociálních kontaktů, společenského postavení a zapomnění. Především naše přátelství a vztahy v rodině závisí podstatnou měrou na nás samotných. I v období životního vrcholu je důležité najít si čas pro druhé. Je to investice, která se nám v budoucnu vrátí.

1.2.4 Stáří

Stárnutí, stáří a smrt. Jediná spravedlivá jistota – takto je asi všichni označujeme. Mnozí přidávají ještě přídomek „šedivé, uniformní, nezáviděníhodné, bolestné“. Dokud jsem ještě zdravý, mohu chodit, udělám si vše sám, nejsem na nikom závislý, to ještě jde, ale pak.... To jsou konstatování mnoha seniorů. V každém z nás je obsaženo budoucí stáří. Nikdo se této skutečnosti nemůže vyhnout. A přesto ji dnešní, především mladí, lidé odsouvají do pozadí. Dnes je v kontrastu k „*současnému ideálu mládí*“ aktuální odklon od všeho, co nám jakýmkoliv způsobem stáří připomíná. Ptáme se, co v poslední době tolik přehlušuje myšlenky o stáří. Je to právě ta skutečnost, že celá společnost a vlastně celá Evropa stárne a právě proto se tolik vyzdvihuje mládí? Nebo je to současná ekonomická krize, která zachvacuje většinu zemí, a lidé se bojí, že čím budou starší, tím více je krize postihne? Stejně tak můžeme uvažovat také o změnách ve společnosti, ve formě rodiny, v životním stylu jako o nezanedbatelných příčinách.

Řadu let jsem pracoval v zemědělství na německém venkově a současný život rodin německých zemědělců pokládám za „čítankový příklad“ soužití generací a péče o stárnoucí členy rodiny. V mnohých rozhovorech jsem mohl poznat, jaký systém v Německu funguje.

hodnot a vytváření představ o dobrém způsobu života. Takoví rodiče nechávají na vlastním výběru dětí, co bude pro jejich život nejlepší a pouze je chrání, aby jejich vlastní výběr nic neomezovalo. Tato koncepce důsledně dodržovaná, rozvolňuje vztahy a zeslabuje porozumění mezi generacemi. Umírněnější podoba je do jisté míry souhlasná s koncepcí tradiční, ale v přiměřeném věku nechává dítě se seznámit i s jinými hodnotami včetně těch, se kterými jejich rodiče zcela nesouhlasí. (Možný, 2006, s.153 – 154)

Myslím si totiž, že se to týká nejen zemědělců, kteří žijí na farmách, ale mnoha rodin v Německu obecně. Systém, jakým práce v zemědělství funguje, dává prostor soužití třem či čtyřem generacím. Ti nejstarší už uvolnili pracovní místo svým dospělým dětem. Zcela určitě jim pomáhají dle svých fyzických možností, ale firma je především obživou jejich dětí s rodinou. Několik desetiletí se starali o své děti, dokud se nestaly samostatnými. Teď jim to jejich děti vrací a starají se ony o ně. Stárnoucí rodiče uvolňují hlavní pracovní místa svým dětem, které tak nemusí mít obavy, že nebudou mít práci. To neznamená, že by v této zemi nebyla nezaměstnanost. Společnost však vychovává mladé lidi k vědomí, že jednou se budou muset postarat sami o své rodiče. A budou těmi hlavními subjekty péče o seniory v jejich rodinách. Teprve až děti vynaloží veškeré dostupné zdroje na péči o své stárnoucí rodiče a stále to nestačí, teprve poté jim pomůže stát.

H. Haškovcová k tradiční zemědělské rodině uvádí, že děti byly mnohdy vychovávány především pro jejich přínos ve společném hospodaření. Děti i senioři byli tolerováni jako ekonomicky závislí, neboť děti se jednou měly stát ekonomicky výkonnými a seniorům se splácela jejich celoživotní starost a práce. Ač byly vztahy v rodině protkány mnohdy ekonomickými zájmy a starostmi, vždy v nich bylo možno najít také vřelost a láskyplné porozumění. Stárnoucí a staří lidé pomalu přizpůsobovali svou účast na ekonomickém zajištění rodiny svým aktuálním možnostem. Namáhavější činnosti vyměňovali za jednodušší, **nikdy však neztráceli svoji rodinnou roli, ale stále někam patřili a stále byli někým přijímáni nebo alespoň tolerováni.** Život, jeho fáze, radosti i starosti, znal každý člen rodiny a přijímal ho jako danost, kterou nelze změnit. (srovnej Haškovcová, 2010, s. 53 – 55)

Je samozřejmé, že každé vícegenerační soužití přináší určité těžkosti, rozpory a nepochopení. Mají – li však všichni zúčastnění dostatečnou dávku porozumění, tolerance a vlídnosti, můžou všichni z tohoto soužití těžit a všechny mohou tyto vztahy naplňovat a posilovat. Zemědělství je navíc specifické tím, že všichni členové rodiny se učí jeden na druhého spoléhat, být na něm závislý a zároveň přijímají jeho závislost na sobě. Samotný jedinec by všechnu práci nezvládl.

Pro českého občana může být také „zvláštní“, že v mnoha německých vesnicích a městech jsou hřbitovy uprostřed obce. Ukazuje to na vztah a úctu živých k jejich mrtvým předkům, neboť si je chtějí ponechat stále ve svém středu. Tato úcta se ovšem projevuje již za života seniorů, kdy zůstávají co možná nejdéle ve svých rodinách, které se jim snaží pomáhat. Tato pomoc je oboustranná, v rámci možností. Mezigenerační vztahy mezi mladými a stárnoucími generacemi jsou přirozenější, je v nich více tolerance a pochopení.

V České republice je řada seniorů, kteří vykonávají i v důchodu své dřívější profese a tím brzdí místo mladým lidem, kteří by mohli pracovat na těchto pozicích. Důvodů je hned několik. Někteří nechtějí ztratit svůj dosavadní životní standart a také si nedokážou připustit, že by se měl o ně někdo starat¹¹. Jiní, paradoxně, pracují proto, aby mohli zajistit své nezaměstnané děti, či ty, které mají nedostatečně placenou práci. Jiní se jen „bojí“ stáří a svůj věk se snaží zakrýt neustálými aktivitami. Dalším z důvodů může být „konkurenční boj“ s mladou generací, která se snaží seniory odsunout, mnohdy necitlivě, na vedlejší kolej, a která se jim snaží vnutit názor, že již ničemu nerozumí a že veškeré řízení, vedení či rozhodování – na různých úrovních – mají přenechat právě mladým lidem. Jistě zde cítíme určité napětí a rozpor uvedených důvodů. Vždy, do určité míry, musíme dát za pravdu každé straně. Dialog je velmi důležitý a žádoucí, ale v dnešní době také tolik opomíjený a absentující. Je zarážející, kolik lidí nechce hovořit o stáří, pro kolik z nich je rozhovor se starými lidmi nepříjemný a odmítaný, třebaže celá společnost stárne a tato skutečnost se stává stále naléhavější pro radikální řešení. H. Haškovcová uvádí jako jeden z důvodů, že *„obyčejný člověk je přesvědčen, že na faktická politická a ekonomická rozhodnutí nemá žádný vliv, a proto se nestará ani o reformu, ani o stáří. Vlastní stáří je ostatně daleko a z této pozice se jeví šedivé, nezajímavé a uniformní. Proč vlastně o něm přemýšlet dřív, než je nezbytně nutné?“* (Haškovcová, 2010, s. 17). Současný život hedonisticky zaměřený popírá přirozený vývoj člověka od jeho začátku až po jeho konec a barvitost života, který přináší ve svém průběhu, chvíle radostné i bolestné. To ovšem nepřispívá ke spokojenému životu stárnoucí generace. Mnozí se pak snaží tuto skutečnost kompenzovat tím, že chtějí přelstít vlastní stárnutí. Snaha o „mladý“ způsob života u některých lidí pak spíše vyvolává výsměch, než obdiv (srovnej Haškovcová, 2010, tamtéž). Něco je zde špatně. Místo, aby se stárnoucí a staří snažili předat těm mladším svědectví o tom, že stáří není jen šedivé a bolestné, že je v něm hodně pozitivních, krásných a barevných okamžiků, rezignují, mnozí proto, že už nemají sílu, stahují se do ústraní nebo se snaží přizpůsobit životu mladých. E. Erikson uvažuje, že mnozí z nás neměli možnost žít v blízkosti těch, kteří se třeba dožili devadesáti let a tak jsme neměli možnost sdílet jejich zkušenosti, nemohli jsme pozorovat barvy života v tak vysokém věku. Jak se pak můžeme přizpůsobit této neznámé budoucnosti, vidět její prožívání jako bohaté, smysluplné a podněcující? E. Erikson dále říká, že ... *“by měli sdílet některé výhody a některá uspokojení z pocitu osvobození, daného tím, že si dovolili zmírnit své zaujetí mládím světa a stát se méně atraktivními“* (Erikson, 1999, s.113). Sice mluví o nejstarší věkové skupině nad

¹¹ Zde může být jeden z důvodů skutečnost, že ani oni neměli tento vzor ve své vlastní rodině a že ani oni se nestarali o své rodiče, když zestárli.

devadesát let, přesto si myslím, že tato slova platí obecně pro seniory v kterémkoliv věku. Nenechat se ubíjet steskem za ztraceným mládím, ale snažit se naplno prožívat současnost se vším, co přináší. Naučit se radovat z každého dne. Je však důležité je v tom nenechat samotné. Pomoci jim zvládnout přijetí a projití podzimu a závěru života, pomůže i nám poznat skutečnou tvář stáří a v budoucnu snazší přijetí toho našeho vlastního.

V knize dále hovoří o lidech, kteří to již „nezvládají“ v rodinném životě a jsou odkázáni na pomoc druhých v různých ošetrovatelských zařízeních. Jak se i běžné úkony spojené s pohybem stávají stále nebezpečnější a tito lidé se bojí každého dalšího pádu, zda se dokážou ještě znovu postavit. A v této době více, než kdy jindy záleží na vztazích, které tito lidé prožívají. Je důležité, aby měli místo, kde najdou jejich srdce útočiště a útěchu. Může to být vlastní rodina a pak je to to nejkrásnější. Může to být ale také určité společenství, ať už křesťanská komunita, či různé zájmové spolky a sdružení. Uvádí se organizace, jako je hospic, i když v naší zemi je toto spíše hudba budoucnosti, neboť hospiců je u nás stále nedostatek a nestačí pokrývat zájem ani těch nejakutnějších případů. V čem by ale měl být přístup těchto institucí ve vztahu ke starým lidem odlišný a lepší? E. Erikson odpovídá, že vkládáme věc „do rukou“ těch, kdo byli poučeni více než my“. Tím má na mysli odborníky, kteří mají „zručné ruce, kvalitní trénink a bohaté zkušenosti v komunikaci s těmi, kteří jsou omezeni ve schopnosti, jak vyjádřit své potřeby“ (Erikson, 1999, s.115). Otevřené dlaně, připravené dávat a pomáhat. Ty, které dokážou poplácat po rameni, pohlédit unavenou tvář nebo osušit slzy. Stejně jako dokážou uvolnit a občerstvit zestárlé a unavené tělo potřebnou masáží (srovnej Erikson, 1999, s. 115 – 116). Jedná se o zařízení, kde končí lidé, jejichž změny zdravotního stavu bývají ireverzibilní a kteří se odtud mnohdy již do svých dřívějších domovů natrvalo nevrátí. Mnozí autoři v těchto místech poukazují na autonomii, na dodržování lidských práv. Tedy i na důstojné stáří. Generace mladých i starých vyslovuje řadu nároků a požadavků. Mladí však mají na své straně zdraví, sílu, schopnosti a především ekonomickou převahu a proto, v mnoha případech, vítězí. A staří „musí“ prohrát. Kvalitativní zlepšení může přinést pouze změna hodnotových orientací ve prospěch participace na životě druhého, bližního. O lidských právech se často hovoří. Samotná deklarace těchto práv však neznamená jejich naplnění. Chybí zde povinnosti osob, které budou odpovědné za jejich naplňování. Je spousta skupin lidí, které potřebují získat svůj životní prostor, aktivní akceptaci, uznání, ale také faktickou pomoc. Zde mají příležitosti působení státní i nestátní organizace, které vytvářejí a rozvíjejí sociální a zdravotní systémy a cílené programy. Jenže pokud staří lidé strádají nedostatkem příležitostí, peněz, náležitých a specifických služeb, ale také nedostatkem

vstřícnosti, pochopení, úcty a lásky, pak nestačí apelovat na lidská práva, či humanismus (srovnej Haškovcová, 2010, s. 17 – 18).

Termín *participace*. Tento počeštěný výraz znamená spolupodílet se. Tedy ne nějaký pasivní postoj, ale naprosto aktivní a je důležité si uvědomit, že tato aktivita se nezakládá na fyzické schopnosti pohybu, na tom, zda jsem mobilní, schopen pohybu, či zda jsem upoután na invalidní vozík nebo na lůžko. Latinské „*participare*“ znamená *rozdělit se*. A rozdělit se můžeme vyjádřit nádherným slovem „sdílet“. Všechna tato slova jsou si velmi podobná, ale také se doplňují a vyjadřují obsah lidského soužití. Sdílení dobrého i zlého. Radostí, ale i bolestí. A J. Křivohlavý hovoří o sdílení Naděje. To je právě to, co naši senioři, stárnoucí blízcí potřebují. Je smutné se dívat do očí lidí, v nichž vyhasl plamínek naděje. To svědčí o vnitřní bolesti, mnohdy už trvalé. Sdílet neznamená jen sdělovat, tedy něco říct a zase „jít pryč“ z osobního prostoru druhé osoby. Sdílení znamená trvalý nebo minimálně dlouhodobý stav, který je aktivní i přes fyzickou vzdálenost osob. Obrazně můžeme sdílení vyjádřit rozlomením chleba, rozdělením se s druhým. V tomto případě jde o uspokojování neuspokojené (frustrované) potřeby. Dobře známe přísloví, že sdílená bolest je poloviční a sdílená radost dvojnásobná. V tomto sdílení je ovšem obsaženo také přijetí. Předpokladem opravdového sdílení je láska a zde není myšlena láska pouze mezi milenci, či manžely. Láska existuje ve formě přátelství, či kamarádství. Znamená to mít někoho rád takového jaký je, tedy dokázat ho takového přijmout. Teprve pak můžeme mluvit o sdílení bez přetvářky. A v tom případě vidíme v dimenzi sdílení obsažené také odpuštění (srovnej Křivohlavý, 1997, s.14 – 17).

Naše mezilidské vztahy jsou velmi křehké a stačí velmi málo, třeba jen z jedné strany, aby došlo k jejich narušení. Bez odpuštění není možné jít dál. Ono sdílení však neznamená jen příjemný pocit vzájemného soužití, sdílení společného života, domácnosti, participaci na životě toho druhého. Sdílení znamená prožívat a zvládat i stinné stránky soužití, občasné neshody, nálady toho druhého, přijetí jeho osobnosti, povahy a chyb.

Kvalita lidského života se v posledních desetiletích výrazně změnila. Díky technickému pokroku a především výzkumů v lékařství a dalších vědních oborech se lidé se dožívají vyššího věku. Prudce vzrostla životní úroveň a životní podmínky, podstatně se zkvalitnila zdravotní péče. Mohli bychom dát zapravdu těm, kdo říkají, že vysoké stáří „vyrobila“ současná doba, že je produktem technického a vědního rozvoje a pokroku (srovnej Možný, 1998, s.264 – 265).

Zdá se, že je to úžasné. Lidé se mohou dožívat stále vyššího věku. Ale zároveň cítíme, že si s tím naše společnost neví zcela rady. Jedni mladí vědci jásají nad svými úspěchy, kdy se jim daří prodlužovat lidský věk, a na druhé straně stejně staří lidé, možná stejní vědci,

mají obavy z vlastního stáří. Nechtějí na něj myslet, nechťejí vnímat stáří okolo sebe, nechťejí sdílet život seniorů ve svém blízkém okolí. Na pomoc přichází opět věda, která umožňuje některým seniorům, v určitých případech dobrovolně, dříve odejít z tohoto světa. Na jednu stranu se snažíme prodlužovat život, na druhé straně nechceme slyšet o stáří, bojíme se ho, diskuze na toto téma se stávají společenským tabu. Odsunujeme své stárnoucí blízké mimo náš „každodenní svět“ a snažíme se jim nadstandardní péči v různých zdravotních či sociálních zařízeních vynahradiť naši nepřítomnost. Ti, kteří jim ani tuto péči poskytnout nemohou, nechávají je „vlastnímu osudu“.

Dalším paradoxem je mnohdy nesmyslná lékařská péče a množství odborných zákroků v okamžiku, kdy tyto již nemocnému nemohou pomoci.

Babička z matčiny strany žila s námi v domku do svých takřka 98 let. Poslední rok svého života byla již stále více ležící. Před tím však, i přes následky operace kyčle, byla poměrně mobilní, chodila s hůlkou po zahradě a malou motyčkou si okopávala záhony s kytkami. V nemocnici, kromě zmíněné operace nikdy neležela a veškeré zdravotní problémy se dařily řešit ambulantně s domácím ošetřováním, kdy se o ni starala má matka a její sestra. Nakonec babička umírala na ileus. V posledních dnech ji navštěvovala její obvodní lékařka. Má manželka, zdravotní sestra, jí rovněž poskytovala profesionální pomoc. Všichni její blízcí jí byli nablízku. Sama obvodní lékařka uznala a řekla rodině, že nemá smysl v tomto věku podnikat jakékoliv zákroky nebo babičku hospitalizovat. Všichni jsme dobře věděli, že chce být mezi svými blízkými až do poslední chvíle. Převoz v posledních hodinách do „bílého prostředí“ by její situaci jen zhoršil a umírání by bylo mnohem bolestivější nejen po stránce somatické, ale především psychické a duševní. Přesto moje žena, ve snaze opravdu nic nezanedbat, požádala jednoho z odborných lékařů v nemocnici, zda by nebyl ochoten se přijet na babičku podívat a potvrdil názor obvodní lékařky. Odpověď byla jednoznačná. Převezť babičku a hospitalizovat, případně ještě operovat. Bez toho, aniž by ji viděl. Svůj názor nezměnil ani přes věk babičky, který mu byl několikrát opakován (autorova vlastní zkušenost).

Nevím, zda si mnozí lékaři, zdravotníci, ale i rodinní příslušníci zcela uvědomí, jak se cítí člověk v samotném závěru svého života, co prožívá, co si přeje a co si mnohdy už netroufá vyslovit. Neustálé přetahování mezi lékaři, překládání z oddělení na oddělení, zatěžování náročnými vyšetřeními způsobuje u nemocného člověka často velmi vysoký stres. A mnohdy postrádá to základní, laskavé slovo, pohlazení, stisk dlaní. Teplo lidského srdce, přítomnost mnohdy už jakékoliv, osoby a její participaci na jeho bolesti. Třebaže nemůžeme vzít na sebe bolest a utrpení druhého, už pouhá přítomnost, zájem o něj, podstatným způsobem ulehčí jeho trápení. Místo nemocničních pokojů a cestování mezi nimi, může nemocný prožívat poslední

měsíce či dny svého života se svými drahými. Zakladatelka hospicového hnutí u nás MUDr. M. Svatošová ve svých přednáškách a knihách často hovoří na toto téma. Vyzývá především profesionální pracovníky, ale i laiky k humanismu a lidskému přístupu k potřebným. K nemocným a umírajícím. Předkládá možnosti, jak zpříjemnit těmto lidem jejich těžké chvíle, jak jim zajistit důstojné umírání bez bolestí. Ať už v domácím prostředí nebo v hospicích. Klade důraz na důležité momenty a aspekty péče o tyto pacienty, či klienty do jejich poslední chvíle po stránce biologické, psychologické, sociální a spirituální (srovnej Svatošová, 1995, s.17 – 25).

Lidé dnes postrádají alespoň určitou dávku slušnosti, ohleduplnosti a projevu zájmu o druhé, potřebné. *Humanismus (lat. humanus = lidský) je antropocentrická koncepce, jejímiž základními pilíři jsou hodnota člověka a jeho práva. Humanisté se snaží o vytvoření podmínek k důstojnému životu každého člověka: mladého i starého, zdravého i nemocného (Haškovcová, 2010, s.19). Humanismus začíná tam a tehdy, když člověk uvažuje o sobě samém, táže se po svém postavení a úloze ve světě, po své podstatě a svém určení, po smyslu a účelu svého bytí“ (Čechák a spol., 1987 in Haškovcová, 2010, s. 19).* Jestliže se tedy budeme takto ptát a budeme hledat odpověď, pak možná objevíme stáří každý sám v sobě. Jestli si tuto svou budoucí realitu uvědomíme a přijmeme ji, pak možná snáze porozumíme starým lidem kolem nás. Pak nebude naše vstřícné jednání hrané a nucené, ale bude odrazem našich vnitřních hodnot.

V posledních 60 letech počet starých lidí trvale a zásadně roste. Odborníci zde hovoří o tzv. *inflaci stáří*. Tato pravdivá, byť nepěkná definice by měla vést představitele státu k tomu, aby na státní, regionální, krajské i místní úrovni vytvářeli prostor pro realizaci individuálních cílů zdravých seniorů a zajistili síť služeb pro ty, kteří jsou již nemocní a nesoběstační. Pro toto je důležitá celospolečenská propojenost problematiky stáří. Nikdo nemůže říct, že tento problém se ho netýká. Mladá a ekonomicky činná generace přímo i nepřímo rozhoduje, jaká bude kvalita života současných seniorů, ale zároveň ať vědomě či nevědomě si připravuje podmínky pro své vlastní, budoucí stáří (srovnej Haškovcová, 2010, s. 19 – 20). A měla by mít na zřeteli, že její jednání vidí generace nejmladší, dospívající – jejich vlastní děti. Jsou jim tak nejbližším vzorem veškerého chování a jednání; tedy i vnímání generace stárnoucích lidí a přístupu k nim.

Nakonec se tedy opět vracíme k propojenosti generací. K tomu, že jedni nemohou žít bez druhých. Alespoň v tom smyslu, aby se naučili žít spolu a žít pro druhé. Aby si vzájemnou komunikací a sdílením pomáhali zvládat úskalí, která život přináší a činili si navzájem život snesitelnějším a radostnějším.

1.3 Stáří v číslech

V této podkapitole nahlížíme na seniorský věk se snahou určit, jak roztrždit seniory podle věku a jak se jednotlivé etapy nazývají. Také je nutné uvědomit si věkové složení dnešní společnosti a alespoň ve stručnosti se podívat na čísla a počty, které nám aktuální statistiky uvádějí, k čemuž nás má dovést druhá část podkapitoly.

1.3.1 Kdo je starý člověk?

Podle definice Světové zdravotnické organizace je „*stařecký věk neboli senescence obdobím života, kdy se poškození fyzických či psychických sil stává manifestní při srovnání s předešlými životními obdobími*“ (Kalvach, et al. 2004 in Haškovcová, 2010, s.20). Toto vymezení ovšem platí vlastně pro ty seniory, u nichž projevy stáří jsou již nepřehlédnutelné. Jak ale pojmenovat různá období vyššího věku, kdy člověk přešel mladost, pomyslnou polovinu života a stává se rok od roku starším? Cítíme, že věk je opravdu velice relativní veličina. A každá generace jej vnímá zcela jinak. Pokud se vrátíme ke společnému prožívání více generací, pak právě tato participace pomáhá jednotlivým generacím, aby dokázaly lépe porozumět a pochopit věk a jeho zákonité projevy generací druhých. V následující tabulce je uvedeno členění druhé poloviny lidského života.

45 – 59 let	60 – 74 let	75 – 89 let	90 let a výše
střední, nebo též zralý věk	vyšší věk, nebo rané stáří	stařecký věk, neboli sénium, vlastní stáří	Dlouhověkost

(zdroj: Haškovcová, 2010, s. 20)

Samotný výzkum, ale také naše vlastní zkušenosti nám potvrzují, že rané stáří reprezentují „mladí senioři“, v mnoha případech plní zdraví, optimismu s velkými plány do budoucna. Většinou spojujeme začátek stáří s odchodem do důchodu. Ve většině států je dnes hranicí penzijního věku 65 let. Ovšem ani tento pomyslný mezník neznamena pro řadu lidí konec aktivního života. Nezanedbatelná část našich seniorů v tomto věku dál pracuje, hledá si nové místo, podniká, naplno se účastní společenského a veřejného života. Ne každý dokáže přijmout označení „důchodce, starý člověk“. „Mladí senioři“ se zabývají penzionováním, možnostmi dalších aktivit, naplňováním volného času. Hlíдают vnoučata, aktivně pracují, někteří i proto, že jsou nějakým způsobem vázáni k finančním závazkům. Ne nadarmo se říká, že „důchodci nemají čas“ a myslím, že právě o těchto mladých důchodcích to platí zcela určitě. Mnozí se starají o své ještě žijící rodiče. Senioři staří a především pak velmi staří se stále častěji potýkají se zdravotními obtížemi a nemocemi. Smutným údělem nezanedbatelného

množství seniorů je jejich osamělost¹². Ti zdatnější, kteří ještě tolik nebojují přímo s nemocemi, přesto mohou být ve stavu, kdy jim není dobře ani fyzicky, ani psychicky a duševně. Lékaři však konstatují, že nemocní nejsou. Tento stav bývá výstižně označován jako *nezdraví*. U dlouhověkých osob se stává stále reálnějším problémem pokles až ztráta soběstačnosti, což bezesporu vede k nutnosti faktického zabezpečení (srovnej Haškovcová, 2010, s.20 – 21).

Současní mladí senioři jsou z větší části zdraví, plní elánu s mnohými plány a bylo by přinejmenším netaktní, naznačovat jim, že jsou „starými občany“. Tuto zkušenost zažívá jistě každý z nás. Mnohdy ani neodkážeme správně odušit, jakého věku se určitá osoba zrovna dožívá. A cítíme, že nejde pouze o to, jak určitou generaci označujeme, ale především, jaký vztah k těmto lidem máme a jak jim ho projevujeme (srovnej Haškovcová, tamtéž). Snad nejlépe to říkají právě ti, kteří vlastní stáří prožívají:

„Na věku nezáleží“, dosvědčuje zdatný stoletý muž. „Stárnutí probíhá pomalu, cítíme ho den ode dne trošku víc“, a bez špetky fatalismu dodává: „Objevují se potíže, ale jsem tolik zaměstnaný, že nemám čas na ně myslet.“ V životě přijdou události, jako je nehoda, smrt partnera, které mohou být „odrazem k prudkému pádu do stáří“, ale i v těchto situacích existují prostředky, jak se tomu bránit: zaměstnávat se, naplňovat volný čas, navazovat nové vztahy...“ (Pichaud, Thareauová, 1998, s.21). Nesmíme přehlédnout, že se poukazuje na dva důležité aspekty, ovlivňující podstatným způsobem kvalitu autonomie stáří. Samotní senioři ve většině případů poukazují na důležitost přítomnosti zdraví. Pokud není, člověk stárne podstatně více a rychleji. Druhým aspektem je ztráta blízké osoby – tedy opět vztahová záležitost. Pokud „stárneme společně s někým“, stárneme pomaleji. Nevnímáme tolik vlastní změny; kvalitní vztahy nám pomáhají přecházet nastupující problémy stáří nebo je mnohem lépe přijímat a naopak se dokážeme radovat z přítomnosti blízké osoby. Pokud už ale ztratíme blízkou osobu, doporučují autoři navazovat nové vztahy.

1.3.2 Statistiky a čísla

„Stárnutí obyvatelstva je zákonitým efektem demografické tranzice“ (Rabušic, 2002, in Sýkorová, 2007, s.40), v jejímž rámci došlo k posunu od extenzivní k intenzivní demografické reprodukci, charakteristické nízkou porodností a úmrtností. Kučera říká, že „základním demografickým procesem se ve vyspělých zemích stane v 21. století stárnutí obyvatelstva jako společný dlouhodobý důsledek prodlužování lidského života a poklesu porodnosti“ (Kučera,

¹² Demograf Milan Kučera považuje za hlavní problém seniorů v budoucnosti ne materiální nouzi, resp. neadekvátní úroveň bydlení a spotřeby, ale právě snížení rozsahu a kvality neformálních osobních kontaktů. Fenoménem stárnutí bude podle jeho názoru osamělost (Kučera, 2002b, s.39).

2002a, s.30). *Demografické, tj. strukturální stárnutí vytváří svými sociálními důsledky významný kontext stárnutí individuálního* (Sýkorová, 2007, s. 40).

„Přestože obyvatelstvo České republiky je nyní historicky nejstarší, jeho věková struktura patří prozatím k evropskému průměru“ (Sýkorová, 2007, tamtéž).

Podle statistických údajů žilo k 31. 12. 2010 u nás asi 2,38 milionu lidí ve věku šedesát a více let, tvořících tak 22,59 % obyvatel¹³ (v Moravskoslezském kraji 21,7 %). Nejpočetnější je skupina osob v rozpětí 60 až 74 let, čítající takřka 16 % všech občanů České republiky (v Moravskoslezském kraji se procentuelní zastoupení této skupiny příliš neliší od celorepublikového). Skutečnost, že muži umírají dříve než ženy v průměru o šest až osm let, jasně upravuje strukturu seniorské populace podle pohlaví a rodinného stavu. Ve věku 60 – 64 let připadá na tisíc žen 977 mužů¹⁴. V kategorii 85plus činí tento poměr 1000 : 383.¹⁵ Počet vdovců v nejmladší uvedené kategorii je 14068 (představuje takřka 4 % z celkového množství mužů v této věkové kategorii), vdov v této kategorii je ovšem 64 585 (což znamená 16,5% z celkového množství žen v této kategorii).¹⁶ V kategorii 85plus je počet vdovců 16516 (znamená velký procentuelní nárůst – 38,6 %). Žen je několika násobně více – 91634 (představuje 82 % z celkového množství žen nad 85 let).¹⁷ Jasně vidíme, že se zvyšujícím se věkem přibývá ovdovělých žen. Opačným směrem působí faktor věku na počty rozvedených, jejichž podíly v následných věkových kategoriích klesají. Ve věku 60+ je mužů asi 9% a žen přes 11%. Podobně je tomu i se svobodnými, kdy mužů v kategorii 60+ jsou necelá 4% a žen 2,5%.¹⁸ (Český statistický úřad, 28.12.2011, www.czso.cz).

Sýkorová rovněž poukazuje na výzkumy demografů, kteří upozorňují, že v průběhu desetiletí bude převaha žen mezi starými lidmi klesat. *„Předpokládaným příznivějším poklesem úmrtnosti mužů se sníží převaha žen mezi seniory: na 100 mužů starších 60 let ze 148 v roce 2000 na 129 v roce 2020 (u starších 65 let ze 160 na 136)“* (Kučera, 2002b, s. 38). Rostoucí intenzitu procesu demografického stárnutí ilustruje například vývoj průměrného věku obyvatelstva Česka. Hodnota tohoto ukazatele má podle prognostických výpočtů v příštích padesáti letech vzrůst ze současných 38 let na nepředstavitelných 50 let (srovnej

¹³ Sýkorová uvádí, že podle údajů z posledního sčítání lidu (bylo v r. 2001) žilo v naší zemi v této kategorii „bezmála dva miliony osob..., která tak tvoří necelé dvě pětiny obyvatelstva“, což by ovšem znamenalo, že celkový počet obyvatel ČR by byl kolem 5 milionů (srovnej Sýkorová, 2007, s. 40).

¹⁴ Sýkorová uvádí tento poměr v r. 2001 podstatně rozdílnější, a to 1000:865 (srovnej Sýkorová, 2007, s.40).

¹⁵ V tomto případě je uváděný poměr 1000:367 (srovnej Sýkorová, 2007, s. 40)

¹⁶ Zde uvádí Sýkorová v nejmladší seniorské kategorii 5% mužů a zhruba 20% žen.

¹⁷ V kategorii 85+ uvedla více jak polovinu mužů a takřka devadesát procent žen.

¹⁸ Sýkorová uvádí ve věku 60+ asi 6% rozvedených mužů a 8% rozvedených žen. Svobodných pak necelých 4% mužů a 3% žen. Zde uvedená data čerpala Sýkorová rovněž z informačních zdrojů českého statistického úřadu za rok 2004, citováno v roce 2005 (Srovnej Sýkorová, 2007, s.40 – 41).

Kučera, 2002a, s. 33)¹⁹. Zvýší se také věk při případném ovdovění o 4 – 5 let s nadějí na 13 – 14 roků vdovství u mužů a 17 – 18 roků vdovství u žen. Tím se změní struktura seniorů podle rodinného stavu: podíly osob žijících v manželství se změní jen málo, zato bude stoupat počet rozvedených, zůstanou stejné nebo jen mírně vzrostou počty svobodných a naopak klesat budou počty ovdovělých. Ve věku nad šedesát let bude bez stálého partnera patnáct až dvacet procent mužů a asi polovina žen (Kučera, 2002b, s. 39).

Připomeňme si, že k 31.12.2010 bylo v České republice 1,369 milionu žen a 1,011 milionu mužů ve věkové kategorii 60+. V roce 2001 bylo však mužů ve věku nad 60 let pouze 0,73 milionu a žen 1,115 milionu. Zde se nám slova demografů potvrzují a jasně vidíme, že jednak dochází ke stárnutí naší společnosti, kdy přibývá osob ve věku nad šedesát let. Na druhé straně se snižuje početní rozdíl mezi muži a ženami v této kategorii. *Česká republika se v mnoha demografických charakteristikách rychle přibližuje západoevropským zemím* (Dvořáková, 2000 in Sýkorová 2007, s. 41) *a očekává se, že intenzitou populačního stárnutí většinu z nich dokonce výrazně předčí* (Kretschmerová, Šimek, 2004 in Sýkorová, 2007 s.42). Dále uvádí, že v závěru dekády by počet osob ve věku nad 60 let měl dosáhnout 2,3 milionu, což se opravdu stalo, ba dokonce tento počet byl o necelých sto tisíc překročen. *Za dalších deset let se posune k 2,7 milionu a v polovině tohoto století by Česká republika mohla postoupit na třetí, či dokonce první místo světového žebříčku* (Daňková a kol., 2004, in Sýkorová, 2007, s. 42). *Podle projekce Českého statistického úřadu dosáhne podíl starého obyvatelstva do roku 2050 jedné třetiny populace. Převýší tak přinejmenším dvaapůlkrát, možná až třiapůlkrát rozsah její dětské složky a poměr ekonomicky nezávislých a závislých osob se zřejmě vyrovná.*²⁰ *Lidé se budou dožívat asi o deset let více než nyní – průměrný věk nejspíše dosáhne čtyřiceti osmi až padesáti let* (Kretschmerová, Šimek, 2004, in Sýkorová, 2007, s. 42). *Relativně nejdynamičtěji se rozšíří kategorie osob v tzv. čtvrtém věku, jejíž osmdesátiletí a starší příslušníci budou tvořit podstatnou část seniorské populace.*²¹

1.4 Pohled na rodinu

Přemýšlet o stárnutí a stáří, aniž bychom se podívali na rodinu, je nemožné. Tato podkapitola přináší pohled na historii rodiny od devatenáctého století až po současnost. Zamýšlí se

¹⁹ K 31.12.2010 byl dle údajů Českého statistického úřadu průměrný věk obyvatel v ČR 40,8 roků.

²⁰ Starým obyvatelstvem rozumíme osoby ve věku nad 65 let. Dětskou složkou pak osoby ve věku do 15 let. Poměr ekonomicky závislých a nezávislých osob - *index závislosti* - znamená relaci součtu osob v preproduktivním a postproduktivním věku k počtu osob v produktivním věku (od 20 do 60 let).

²¹ Právě osoby nad 80 let představují nejrychleji rostoucí část populace i ve světovém měřítku. V současné době jejich počet sice představuje asi jedno procento, ale do roku 2050 by se měl jejich počet zvýšit asi šestinásobně a dosáhnout asi 311 milionů.

nad změnami současné rodiny, formami soužití, stejně jako nad alarmující snižující se porodností, která je mimo jiné způsobena nelehkými životními podmínkami současných mladých rodin. Jako smutný a zároveň varující fenomén dnešní doby ukazuje také sebevraždnost. V závěru se opět vrací ke vztahům v rodině a k obrazu budoucího stáří současných dospělých.

1.4.1 Vývoj rodiny v posledních stoletích

Celé devatenácté a i v první polovině dvacátého století převládal názor sociologů, že se funkce a základní struktura rodiny ve svém dnešním stavu neliší významně od stavu na počátku naší civilizace a že se dá předpokládat principiálně stejné fungování a struktura rodiny třeba i po dalším století dynamického vývoje moderních společností. Rodina byla považována za sociální zařízení, které má vytvářet soukromý prostor pro reprodukci, chránit své členy, neměnit svůj tvar a vnitřní uspořádání. Přesto umožňovala dynamiku rozvoje společnosti, protože bránila společenský systém před chaosem a zhroutením. Samotné společenství otce, matky a dětí se však jevilo, že bude neustále působit jako stabilizující prvek, zaručující společnosti koherenci a brání anomáliím během radikálních společenských změn.

Sociologové dokládají, že jak institut rodiny, tak pojem *velká rodina*, není historicky příliš starý a rovněž o její existenci hovořit, není jednoznačné. I. Možný v knize *Moderní rodina* upozorňuje na vznik mýtu, neboť „*velká rodina minulosti, takzvaná „tradiční rodina“ nikdy neexistovala*“. Dále poukazuje na skutečnost, že za „*fragmentárním obrazem statistikou evidovaných množin prázdných hnízd, neúplných rodin a bezdětných párů a opakovaných rodin a opuštěných domácností leží ukryté fungující struktury...složitě předito mezilidských seskupení vyššího řádu*“. Dle I. Možného „*soudobá historická sociologie zpochybnila tvrzení o existenci velké rodiny v Evropě 14. Až 18. století*“. (srovnej Možný, 1990, s. 24 – 25).

To, že jsme přesvědčeni o stabilitě a neměnnosti formy rodiny musí se odlišit od přesvědčení, že rodina je stabilizujícím prvkem sociálního systému. Už nejstarší etické a morálně normativní spisy nám ukazují, že jakmile lidé přestávají plnit rodinné závazky, společnost ztrácí sílu. (srovnej Možný, 2006, s.14 – 15). Bohužel současná situace naší společnosti tyto zprávy i po staletích potvrzuje. Jestliže dochází k rozbití vztahu v rodinách, které se rozpadají, děti v nich vyrůstající nemají láskyplné a ochranné zázemí, vznikají těžká zranění, která si jednotlivci nesou celý život. A jestliže jsou zranění jednotlivci, pak je nemocná celá společnost.

Koncept tradiční velké rodiny a jejího zániku v průmyslové revoluci pochází od Le Playe. Ten přišel s teorií, „*že k nejpokrokovějším rysům průmyslové společnosti patří to, co nazval nestálou rodinou....složenou jen z manželského páru a jeho neprovdaných dětí, neboť*

jakmile se děti postupně provdají, opouštějí rodinu a zakládají nové domácnosti.... Rodina nemá také trvání proto, že není pevně zakotvena v jednom domě, ale žije v nájemných bytech, které se mění podle toho, jak se mění počet jejich členů“. V kontrastu k tomu popisoval Le Play „rozvětvenou rodinu“, coby charakteristický útvar předindustriální doby. Ta byla vkořeněna v rodinném domě, který jí patřil a dědil se z generace na generaci. Dům symbolizoval rodinu a zajišťoval její trvání (srovnej Možný, 1990, s. 25).

Postupně se začíná rodina měnit od tradiční až postmoderní společnosti. V padesátých letech docházelo k obnovení centrálního postavení rodiny ve společnosti, její vnitřní harmonie, pevné hierarchie i funkční uspořádanosti. Na konci šedesátých let začal trend snižování počtu dětí v rodině a nastalo zvyšování počtu rozvodů. Nejdříve padl monopol legitimního sexu, chráněného především vyznávanými křesťanskými hodnotami. Stal se legitimním sex předmanželský a později začalo docházet stále častěji k sexu mimomanželskému. Ovšem i přes častý mimomanželský sex měla rodina stále ještě monopol na legitimizaci plození dětí. Od počátku sedmdesátých let však narůstá stále více počet nemanželských (nelegitimních) dětí. Začal převládat individualismus, *hodnota svobodné volby* má větší váhu než *hodnota odpovědnosti*. Křesťanské pojetí manželství jako nerozlučné instituce bylo napadeno pojetím manželství jako občanské smlouvy, tedy právního kontraktu, který může vypovědět kterákoliv ze stran. Narůstaly rozvody a opakovaná manželství. Prohlubující se dělba práce a rozvoj speciálních institucí vyvlastnily rodině řadu funkcí. Muži si začali hledat práci mimo své bydliště, a tudíž s rodinou trávily podstatně kratší dobu, mnohdy byli mimo domov dlouhé měsíce. Tato skutečnost měla dopad jak na zvyšující se rozpad manželství, tak také, díky snížení reprodukce, na ztrátu další důležité funkce. Vliv masmédií citlivě zasáhl do socializace členů rodiny a jejich vedení k respektovaným hodnotám a správnému životnímu stylu. O nemocné, staré a postižené začaly pečovat zdravotnická a sociální zařízení. Rodině tak zůstává jen konzum, zábava a jediné, co je ještě nenahraditelné, totiž útočiště před bezcitným světem.

V české sociologii se rodinou jako jeden z prvních zabýval T.G. Masaryk. Měšťanská rodina se vzdalovala tradiční venkovské velkorodině. Ekonomická autonomie měšťanských žen, zajišťovaná příjmem placeného zaměstnání, či podnikání, především ve svobodných povoláních, byla jejich cílem a také východiskem liberální tradice emancipačního hnutí. Zcela opačná situace byla v dělnických rodinách. Ženy musely pracovat celý život a pomáhat manželovi uživit rodinu. Nestabilita dělnické rodiny, v níž se spojovaly vysoká úmrtnost z důvodu nedostatku peněz na lékařskou péči a zároveň enormní pracovní úrazovost, nestabilita sociální, způsobená ztrátou náboženské víry, řešení mnohých problémů alkoholismem,

rozpadem sousedské sociální kontroly, to vše citelně ohrožovalo funkčnost rodiny a ženy stály před mnohdy zoufalou volbou odejít od dětí do práce a převzít zcela na sebe ekonomické zajištění rodiny. Mnohdy nacházely východisko z krizové situace v prostituci, což v konečném výsledku celou situaci ještě zhoršovalo. Pokud v této rodině nefungoval láskyplný rovnocenný vztah, ženě nepomohlo se od manžela odloučit a osamostatnit, neboť nebyly samy schopné utáhnout zajištění celé rodiny. I.A. Bláha se ve svých dílech značně zabývá rodinou. Napadá mimomanželskou sexualitu v protikladu s přísným sexuálním společenstvím jedné ženy a jednoho muže. Uvádí, že k manželské nevěře dochází ve všech typech rodin. I.A. Bláha vidí ztrátu sociální kontroly se zánikem tradiční komunity v industrializaci a v úpadku jednoznačně vyjadřovaných hodnot odříkání, odpovědnosti a věrnosti, jež tradičně udržovala náboženská víra a církev. Zároveň kritizuje špatný vliv reklamy (srovnej Možný, 2006, s. 40 – 49).

I. Možný uvádí že *„proti stereotypisované představě minulosti,... nejvíce děti neměli chudí, nýbrž bohatí, a ti nejchudší si vůbec děti a založení rodiny nemohli dovolit...dnešní hédonistická percepce rodiny jako citové a konsumní jednotky byla nemyslitelná pro mentalitu, jež brala život jako úděl a rodinu jako ekonomický instrument odpovědnosti za udržení řeky života* (Možný, 1999, s.71 – 72).

Vícegenerační rodinu můžeme spojovat především se zemědělským způsobem obživy v minulých stoletích, tím spíše na venkově. Generace narozené v minulém století, především na venkově, ale i ve městech tento způsob života dobře pamatují. Možná právě proto spojují nejlepší kvalitu života právě s tímto způsobem. Také v dnešní době najdeme především na venkově stále hodně rodin, žijících se zemědělstvím nebo i jinou činností, ve kterých žijí pospolu alespoň tři generace. Kdysi staří lidé nebyli ani tak často nemocní, jako dnes. O kvalitní lékařské péči se tehdy mluvit nedalo. Pracovali do poslední chvíle, jak mohli. Staří lidé buď žili, nebo zemřeli. Pokud se dostavila vážná choroba, většinou jí zakrátko podlehli (srovnej Haškovcová, 2010, s. 55). Teprve v ne příliš dávné době se začala zkvalitňovat lékařská péče, prevence a pomoc a je tedy poměrně mladou záležitostí, že staří lidé leží třeba ještě několik desítek let s nemocí, která výrazně omezuje kvalitu jejich života.

Staří rodiče, ač nebydleli přímo se svými dospělými dětmi, byli jim nablízku a mohli pomoci, kdy bylo potřeba. Nejmladší generace tak mohla vidět vzájemné vztahy svých rodičů a prarodičů, chování dospělých ke stárnoucím lidem. Učila se tak pečovat o staré lidi v dobrém i zlém (srovnej Haškovcová, 2010, s. 58).

Stejně tak i v současnosti mladí lidé přemýšlejí nad otázkou soužití s generací prarodičů. Jsou sice pro jejich samostatné bydlení, ale zastávají mnohdy názor, aby prarodiče bydleli

co nejbližší, a vyzdvihují a zdůrazňují potřebu zdravých a rovnocenných vztahů mezi svými rodiči a prarodiči. Stejně tak i oni tyto vztahy považují za důležité pro své budoucí vztahy ke svým stárnoucím rodičům.²²

Podstatný vliv na změny v rodině měla také éra socialismu. Krátce po skončení 2. světové války začaly být mnohé ženy nuceny jít pracovat. Na druhé straně všechny chtěly mít děti a vytvořit tradiční rodinu, kterou znaly ze svého dětství. Nezbývalo jim, než přijmout úlohu dvojí směny. Po celodenním zaměstnání se žena doma starala o domácnost, kde nebyla mnohdy ani pračka, ani jiné technické vymoženosti současné doby. Veškeré práce se snažila zvládat tak, jako by do práce ani nechodila. Proto začaly mladé rodiny maximálním způsobem zapojovat stárnoucí rodiče, především matky – babičky k hlídání dětí. V té době nebylo rovněž zvláštností bydlení tří generací pohromadě i v poměrně malých bytech. Tato varianta mnohdy řešila i nedostatek bytů pro mladé novomanžele či špatnou finanční situaci rodiny. Rodiny, které neměly k dispozici prarodiče, musely své děti umísťovat do jeslí a školek, jež se tak z velké části podílely na výchově dětí již od raného dětství (srovnej Haškovcová, 2010, s. 61 – 62).

Od konce 60. let však začalo přibývat „veřejných“ nevěř, rozvodů a opakovaných sňatků. Rovněž se snižovala porodnost. Stát proto po roce 1970 realizoval velkorysý populační program. Tzv. *Husákovy děti*, narozené po roce 1974, byly výsledkem tohoto cíleného propopulačního úsilí a tyto silné ročníky se stávají v posledním desetiletí rodiči, což způsobuje mírný nárůst porodnosti (srovnej tamtéž).

Stát v období socialismu podporoval mladé rodiny. Mateřská dovolená se stala jednou z nejdelších na světě. Novomanželům byly poskytovány půjčky s výhodným úročením, kdy za každé narozené dítě byla odpuštěna část zbývajících dluhů. O děti mladých rodin bylo postaráno zvýšenou péčí v domech dětí a mládeže, lidových školách umění a pionýrských a svazáckých organizacích. V sedmdesátých letech byly direktivním způsobem zřízeny manželské a předmanželské poradny, které měly zabránit zvyšování rozvodovosti. Jedním z důvodů tohoto opatření bylo také to, že rozvedení muži nárokovali náhradní byty, kterých byl velký nedostatek (srovnej Haškovcová, 2010, s. 63 – 64).

V péči o stárnoucí rodiče se tehdejší rodiny snažily být co nejvíce samostatné. Ženy středního věku volily tzv. sendvičovou strategii, tzn., že veškerý volný čas rozdělily mezi

²² K. Rajmicová mluví o paradoxním či ambivalentním aspektu mezigeneračních vztahů, „vzdálené blízkosti“. Obě generace (stárnoucích rodičů i dospělých dětí) stárnou, ale i vyzrávají, jejich vztahy mohou vyzrávat a zlepšovat se. Zároveň ale narůstá pocit oddělenosti a individuality toho druhého, především ze strany rodičů. Vztahy prožívají jako blízké, byť se stávají oddělenými a samostatnými (Rajmicová, 2003, s. 17).

vlastní děti a stárnoucí rodiče. Toto dlouhodobé namáhavé úsilí je velmi vyčerpávalo, což se mnohdy projevilo jak psychickými, tak somatickými zdravotními problémy.

V té době měla takřka každá československá rodina v zásadě stejné podmínky pro své fungování a dá se říct, že všechny rodiny žily stejným způsobem a na stejné úrovni. Díky velkým zásahům státní politiky do života společnosti měli lidé jasnou představu, co budou během svého života dělat a senioři samozřejmě věděli, jak bude vypadat jejich penze. Díky nižší materiální úrovni se lidé v té době naučili značně šetrnému hospodaření, což se u nich projevuje i v současnosti. Tato generace je dnes generací skromnou. Naopak o střední a dospívající generaci se předpokládá, že budou podstatně náročnější ve všech oblastech života, tedy i v oblasti sociálních služeb. Je třeba si to uvědomit, abychom lépe pochopili změny, které se odehrály po r. 1989 (srovnej Haškovcová, 2010, tamtéž).

1.4.2 Rodina v současné době

S politickou změnou přišlo mnoho změn v celé společnosti a vlastně dodnes tyto změny probíhají. Nutno se ptát, zda vedou k dobrému či špatnému konci. Zvyšují se nároky na výkonnost v zaměstnání, čemuž právě stárnoucí zaměstnanci jen těžko dostávají. Mění se pracovní doba, posunuje se nástup do práce, tvoří se různě velké pracovní úvazky. Ženy s malými dětmi však jsou stále znevýhodněné. Po pádu totalitního režimu došlo najednou k nástupu tržního hospodářství. Docházelo k obrovským přesunům majetku, rostl blahobyt konzumu a s tím i sociální nerovnosti, docházelo k osobním selháním. To vše se promítalo do rodinných scénářů. S tím se samozřejmě měnily a stále mění role jednotlivých členů rodiny. Mladým lidem se prodlužuje profesní příprava a otevírají se jim možnosti cestovat do celého světa za studiem, prací i za turistikou. To vše mělo vliv také na pozdější uzavírání sňatků a zakládání rodin. Vidina „hvězdné“ kariéry přináší úvahy, zda dítě nebo kariéra a když dítě ano, tak kdy. Situace se proto řeší nezávaznými vztahy, životem „na hromádce“. Ženy mateřství odkládají co nejdéle, mnohé až do doby, kdy jim už znatelně *tikají biologické hodiny*. Mladí se snaží co nejdříve osamostatnit, mnozí dospívající chtějí velmi rychle opustit „rodné hnízdo“ a netají se s tím, že vztahy s rodiči jsou již dlouhou dobu chladné a necitlivé.²³ Jakékoliv soužití se seniory se těmito mladým lidem stává často nereálným, neboť jejich prarodiče žijí zcela odděleně, a to nejen vzdáleností bydliště, ale často i nefunkčností rodinných vztahů. V okamžiku, kdy rodiče těchto dospívajících začínají stárnout, už spolu

²³ I. Možný poukazuje na skupinu lidí ve společnosti ve věku 20- 30 let, kteří se odpoutali od rodiny původu, ale nezaložili rodinu vlastní. Nejsou už děti, ani adolescenti, k dospělosti jim však chybí jeden tradiční znak: vlastní rodina. Vynořuje se tak nová fáze, která bývá označována jako *pozdní mladost*, *mladá dospělost* či *postadolescence*. (Srovnej Heath&Cleaver 2003 in Možný 2006, s.197)

dávno nebydlí. Generace, která se v dnešní době dostává do důchodového věku, se často ani vnoučat nedočká.

Mnozí mladí nebyli vedeni k odpovědnosti za svůj život a ke snaze být v pravý čas samostatní. Vyšli z rodin, které byly v jistém smyslu nefunkční, buďto na ně rodiče neměli příliš mnoho času, nebo jim chyběly vzory otcovství či mateřství. Nyní se neumí postavit na „vlastní nohy“ a je pro ně jednodušší se dlouho nechat živit rodiči.²⁴ Rovněž mnohé oblasti politiky státu je nemotivují k ekonomické samostatnosti. Dlouhou dobu jsou evidováni na pracovních úřadech, případně využívají sezónních či nárazových prací, které nejsou často ani podloženy pracovní smlouvou. Naproti této skupině dospívajících jsou mladí lidé, kteří ve velmi raném věku nastupují profesní kariéru v mnoha oborech. Jsou ekonomicky velmi úspěšní a všestranně zajištěni. Žijí samostatně a svobodně. Partnerské soužití je podřízeno kariéře a komunikace probíhá z valné části elektronickou formou. Objevil se nový termín, totiž *websociety*, který označuje lidi „žijící na síti“ kde tvoří zvláštní webovou společnost. Problémem těchto, většinou mladých, lidí je, že si přestávají umět povídat z „očí do očí“. Komunikace formou sms zpráv, e-mailů, podstatně zkresluje přímý vztah mezi dvěma osobami. Dokážou „žít“ bez problémů ve virtuálním světě internetu. V realitě každodenních starostí partnerského života se však jejich vztahy brzy rozpadají.

1.4.3 Změny v typu soužití a bezdětnost

Nové formy soužití jsou populární a mají vzrůstající četnost. Od konce padesátých let 20. století ženy opouštějí domácnost a profesní kariéra se pro ně stává stejně důležitou jako pro muže. Léta věnovaná mateřství a výchově dětí se tak zkracuje na velmi krátký životní úsek. Zcela zásadně se tak mění obsah a povaha mužských a ženských rolí. Rodinu moderní vystřídá postmoderní rodina. Dochází tak k velkému rozrůznění názorů lidí jedné společnosti na podobu rodiny. Drtivá většina ale touží po založení trvalého vztahu a po dětech. Rodiče však již nejsou závazným a jediným vzorem pro nastupující generaci. Je taky patrné, že teorie sociologie rodiny nemůže být budována na základě modelu monogamické, neolokální a dvougenerační rodiny, což byl do poloviny dvacátého století model normativně závazný jak ve střední třídě, tak zásadně přesahoval do celé společnosti. I v současnosti stále zůstává normativním modelem pro většinu populace, ale není možné dál přehlížet jeho varianty

²⁴ Životní styl, postoje a celý habitus člověka nejvýrazněji ovlivňuje rodičovství. Nárokům dítěte rodič nemůže uhýbat. Dítě je nepřechodné. Matka s dětmi si nemůže udržet životní styl svobodné mladé ženy, ať už žije s partnerem nebo bez něj. Naopak mladý bezdětný pár ve vlastní domácnosti si může udržet životní styl dvou svobodných jedinců. Nebo proč by se třicetiletý muž, žijící jako singl, stěhoval z domácnosti rodičů, když má vlastní pokoj, veškerou svobodu dospělého a navíc péči matky a vždy „plnou ledničku“ (srovnej Možný, 2006, s. 199 – 200).

a odchylky od něho četné zejména mimo střední třídu a mimo bílé většiny. Vzrůstá také legitimita a význam jiných typů domácností, ať už nesezdaného soužití, přes programový život mimo rodinné svazky či manželství až po soužití homosexuálů a rodiny lesbiček s adoptovaným dítětem. Na základě této obrovské plurality snubního a reprodukčního chování vyplynula přirozeně rezignace na pokus o vybudování jedné základní teorie rodiny. Nemůžeme dnes stanovit jednotnou sociologickou teorii rodiny stejně, jako nemůžeme konstatovat, že existuje jednotná rodina. Manželský pár s dítětem, dnes tradičně chápáný jako rodina, tvoří v Evropě jen asi čtvrtinu všech domácností (srovnej Možný, 2006, s.23 – 25).

I. Možný poukazuje na životní styl západních společností, který přispívá do rostoucí skupiny celoživotně bezdětných dvěma faktory i nepřímo. Jednak přibýlo homosexuálů, kdy dnešní liberální zákony a postoje, medializace homosexuality a zejména „plastický sex“, což znamená možnost svobodné volby způsobu vlastní sexuality, přejí experimentování s homosexuálním životním stylem i u těch, u kterých se v žádném případě nejedná o biologickou deviaci. Až do počátku sedmdesátých let minulého století představovalo něco jako antropologickou konstantu homosexuálů zhruba 3 až 5 procent z celé populace. Od té doby se odhady podílu homosexuálů v populaci zvýšily u některých autorů až na 16 i 20 procent mezi muži a na 12 až 15 procent mezi ženami. Zde musíme uvažovat zřejmě o kulturní změně. Druhým nepřímým faktorem vidí I. Možný zvýšení podílu fyziologicky neplodných mužů a žen. Lékaři uvádějí zhruba 7 procent. Jen o generaci dříve však byly odhady pod hranicí 4 procent. Spolehlivě se tento stav dá zjistit jen velmi těžko, neboť zároveň dramaticky narostl podíl žen, které se rozhodují pro celoživotní bezdětnost záměrně (srovnej Možný, 2006, s. 197 – 198).

Je diskutabilní, zda výše uvedené informace znamenají „normální změny související se změnou doby“ nebo již určitou společenskou deviaci. Mnozí z nás cítí, že některé věci nejsou správné, vývoj některých je dokonce varující. H. Haškovcová k tomu dodává, že *„reprodukční funkce rodiny, tedy plození dětí a jejich výchova, byla uznávána po staletí. Problémem současné rodiny je nadřazení sexuality nad reprodukci, což je právě ten základní důvod, proč se mění celý životní styl rodiny“* (Haškovcová, 2010, s.78).

Myslím, že například registrované partnerství, dnes tolik diskutovaný problém, je nemožné postavit na roveň „klasické“ rodiny tvořené otcem a matkou. Každý jedinec si nese vzory chování a jednání ze své původní rodiny. Aby chlapec vyrostl v muže, který bude umět vychovávat své děti, být jim vzorem, vychovat z chlapce pravého muže a správného otce rodiny, být dceři oporou a ochranou v dospívání a vzorem pro správného manžela, pak by měl tento chlapec ve vlastní rodině poznat milujícího, spravedlivého a pomáhajícího otce. Měl by vidět a prožívat vztah lásky a porozumění mezi otcem a matkou. Podobně to platí i pro děvča-

ta. Ale jestliže budou vychovávat dítě, ať už dceru nebo syna dvě ženy nebo dva muži, byť se budou snažit sebelíp, jaké vzory si přinese dospívající jedinec do rodiny prokreační? Domnívám se, že při sebevětším úsilí nemůže plnit muž všechny funkce ženy a naopak. Není to možné z hlediska biologického ani psychologického. Jak muži, tak ženy mají na tomto světě nezastupitelné místo, úlohy, funkce a je velmi důležité, aby každý zastával to své místo co nejlépe a byl tím, čím opravdu má být.

Od poloviny sedmdesátých let minulého století silně klesá porodnost až do dnešních dní, kdy rodina s jedním dítětem je stále častější. Také stoupá počet rodin bezdětných. Demografické údaje hovoří v roce 2001 o konečné bezdětnosti, tzn. u žen nad 50 let, v hodnotě 4,3%. Z údajů je ovšem patrné, že u nás po r. 1989 dochází k prodlužování bezdětnosti u mladých žen, které oddalují narození prvního dítěte do podstatně vyššího věku. V kategorii dvacetiletých bylo v roce 2001 90,1% žen bezdětných, dvacetipětiletých bylo 49,2% a třicetiletých 13,6%. Teprve ženy od 35. roku života vykazují podstatně nižší zastoupení bezdětnosti – 6,4% (Juříčková, 2011).

Krom již zmiňovaného nesezdaného soužití se rozmáhá *programová* neboli *dobrovolná bezdětnost*, tzv. *single life*, což je nový fenomén, který společnost přijímá s velkými rozpaky. Lidé takto žijící jsou zadaní, ale současně i svobodní. Anglický výraz pro tento stav je *mingle*, což znamená „*married but single*“; používá se však i pro nesezdaný pár s dětmi. Důvodem pro nesezdané soužití je strach ze zodpovědnosti za druhého partnera, existenciální úzkost spojená se strachem ze ztráty zaměstnání a partnerského selhání (srovnej Haškovcová, 2010, s. 65 – 69). „*Nesezdaná soužití mají ještě větší pravděpodobnost rozpadu než manželství, a těch se rozvádí více než třetina*“ (Možný, 2006, s. 199).

Většina *singlů* (a platí to především pro ženy) vnímá tento stav ne jako konečný, nýbrž jako „fázi života“, která se ovšem mnohdy tolikrát prodlužuje, až se stává definitivní. Mnoho těchto lidí je dobře ekonomicky zajištěných, což jim umožňuje vést vlastní domácnost. Jindy spojují své zdroje buď v heterosexuálním páru, nebo ve společném bydlení (především soužití dvou žen, spojených buď pocitem většího bezpečí, ekonomické výhodnosti anebo lesbickým vztahem, chápaným někdy jen jako přechodný experiment) či ve společném pronájmu pro větší skupinu postadolescentů, se sexuálními vazbami anebo bez nich. Tato fakta jsou zdůvodňována na jedné straně požadavky globální ekonomiky na flexibilitu pracovní síly s důrazem na změnu bydliště, schopnost překlenout ekonomicky období bez práce a především dostát nárokům na velké pracovní vytížení, což jsou mnohdy charakteristiky devastující rodinný život (srovnej Beck 2004; Beck&Beck-Gemsheim 1990; Bauman 2004 in Možný 2006, s. 198 – 199).

Ozývají se hlasy po celostátně cílených propopulačních programech s důrazem na tradiční formy rodiny. Naráží však na uznané právo každého člověka zvolit si svou vlastní životní cestu. „...*Mít děti jen proto, aby jednou existoval někdo, kdo se o staré rodiče nebo prarodiče postará, mnozí autonomně žijící mladí lidé považují za absurdní důvod*“ (Haškovcová, 2010, s. 69). Přemýšlejí však tito lidé nad tím, kdo jim ve stáří pomůže? (srovnej Haškovcová, 2010, s. 68 – 69). Argumentují snad tím, že by se jejich děti o ně jednou stejně nemohly postarat? Dnes se dostávají děti do paradoxního postavení ve společnosti. Dříve měly rodiny více dětí a byly perspektivním ekonomickým přínosem, kdežto dnes se rodiny rozhodují mezi jedním, či dvěma dětmi, mnohdy volí doživotní bezdětnost. Najednou se děti stávají „vzácností“, ale zároveň „finančním břemenem“ (srovnej Haškovcová, 2010, s. 70).

1.4.4 Nesnadné podmínky mladých rodin

V současné době zhoršující se ekonomická situace zřejmě nebude přispívat ke zvyšující se porodnosti, spíše právě naopak. Mladé ženy se budou muset čím dál víc podílet na zajištění ekonomické situace rodiny. Když si uvědomíme současnou tendenci profesionálního růstu mnoha mladých žen a zároveň rostoucí nezaměstnanost, vezmeme v úvahu rostoucí nestabilitu partnerských vztahů s častými rozchody mladých rodin, nedostupnost vlastního bydlení pro značnou část mladých párů, pak se nám bude docela jasně jevit vývoj porodnosti v naší zemi v následujících letech.

I. Možný poukazuje, že dlouhodobá mateřská fáze devalvuje ženskou kvalifikaci a pokud je navíc rozvoj oboru jejího zaměstnání dynamičtější, ztratí dlouhodobou dovolenou kontakt s jeho dynamikou a později již nedokáže dostihnout vývoj oboru a je odsouzena k méně kvalifikované práci. Ve druhé polovině dvacátého století se společnost soustředila na otázku sociálních práv, kdy každý má právo očekávat od společnosti ochranu před handicapem, jenž mu nezaslouženě nedává stejné šance jako ostatním. Zde patřila i ochrana ženy a ochrana mateřství (srovnej Možný, 2006, s.179 – 180). Děti byly v péči předškolních zařízení od velmi útlého věku; v té době byly běžné celotýdenní jesle a školky, navíc podporovány pedagogy i psychology tehdejší doby. V té době se u nás stával známým anglický pediatr a psychiatr John Bowlby, který řadou studií dokazoval, že v zařízeních pro nejmenší děti si tyto nemohou k žádné osobě vytvořit osobní a vřelý vztah. I. Možný dále popisuje mnohé příznaky a následky odloučení dětí od matky uváděných v Bowlbyho studiích. „*Co pokládáme za podstatné pro mentální zdraví je, že nemluvně a malé dítě by mělo žít ve vřelém, intimním a nepřerušovaném vztahu se svou matkou (anebo trvalou náhradou mateřské postavy, s někým, kdo o ně mateřsky pečuje), ve vztahu, jenž oběma skýtá uspokojení*

a je jim zdrojem radosti“ (Bowlby, 1951, in Možný, 2006, s.182). Ač jsou tyto studie takřka 50 let staré, začínají být v dnešní době velmi aktuální. Z předešlých slov jasně cítíme, že možnou náhradou za matku dítěte je její vlastní matka, případně matka otce.

Dnešní ženy stojí mnohdy před velmi obtížnou volbou mezi kariérou, mateřstvím a starostmi o rodinu. Jde o logický důsledek problémů, jak sladit péči o dítě s nároky v práci. Proto se usiluje o tzv. „pevné dno“, jistotu, že se ženy na přiměřeném pracovním místě uplatní a slušně užijí i po návratu z rodičovské dovolené. Proto se také hovoří i o tzv. „mámině cestě“ (mummy track), která je modelem, jenž by umožnil ambiciózním ženám pomalejší resp. přerušovanou kariéru matek s malými dětmi (srovnej Haškovcová, 2010, s. 72 – 73).

I. Možný se nás snaží uklidnit, že ač zhruba třetina žen v některých západoevropských společnostech zůstává bezdětná (nevyjímaje společnost naši), další dvě třetiny žen i v tomto nepříznivém klimatu pozdně moderní doby děti mají! Naděje, že „klasická“ rodina tak, jak ji známe, nezanikne, zatím neumírá (srovnej Možný, 2006, s.185)..

Dobře víme, že výsledek těchto dilemat mladých žen - matek závisí podstatně také na ochotě mnoha stran aktivně se zapojit do komplexního řešení situace současných rodin s malými dětmi. Ač na jedné straně musí stát přijímat úsporná opatření a řešit četné problémy, mnohdy i neekonomické povahy, nesmí na druhé straně zavírat oči před důležitými problémy a zásadními otázkami rodinné politiky. Ta samozřejmě souvisí s problematikou školství, zaměstnanosti, atd. Dalším aspektem je soudržnost samotné rodiny, vztah partnerů, nakolik je pevný, opravdový, do jaké míry dokážou jít za společným cílem a přizpůsobit mu vlastní požadavky, cíle, plány a ambice. Je žádoucí a velmi pozitivní, když muž dokáže zajistit svou rodinu tak, aby ekonomický tlak příliš nedoléhal i na ramena ženy. Současná situace však mnoha rodinám nedovoluje, aby žily pouze z příjmů jednoho z rodičů, resp. z příjmů manžela - otce. Tím se přirozeně dostáváme i k nezastupitelné úloze prarodičů v rodinách. Mnoho mladých matek řeší opatrování a hlídání svých dětí spolu s babičkami, případně kamarádkami, či sousedkami. Spolu se zvyšujícím věkem odchodu do důchodu je však řada prarodičů v době založení rodiny jejich dětmi ještě několik let profesně činná a mnohdy na vysokých kariérních pozicích. Jistě není neznámé rčení, že domovy důchodců jsou pomstou za jesle. Tím se naznačovalo, že děti, které byly krátce po narození „odkládány“ do jeslí, později samy odkládaly své stárnoucí rodiče do domovů důchodců. H. Haškovcová však soudí, že jesle na počátku a domov důchodců na konci, jeví se dnes nejlepším možným řešením ve složité situaci mnoha rodin. Školky jsou dnes přijatelným a rozumným řešením velmi komplikovaných situací mnohých mladých rodin. Bohužel prožíváme období, kdy mnohé rodiny nemohou pro své děti najít předškolní zařízení. S měnící se podobou rodiny, měly by se měnit také zažité

způsoby dělby práce a rolí v rodině. Jak už jsem výše zmínil, je důležitý přístup obou partnerů ke každému problému. Jinými slovy, je důležité, aby muž dokázal ženě pomoci ve všech jejích povinnostech a nerozděloval příliš povinnosti na mužské a ženské. Stejně tak je žádoucí, aby ženě zůstala její ženskost i přes její snahu vyrovnat se profesionálně mužskému protějšku.

V současné době stojí lidé před mnoha problémy, na které jen těžko hledají správná řešení. Situace, do kterých se dostávají jak mladí lidé, ať s rodinami, či bezdětní, tak dospělí ale i senioři, mají různou povahu. Zhoršení ekonomické situace dané neschopností platit finanční závazky (můžeme mluvit o druhotné platební neschopnosti, aj.) a s tím možná ztráta bydlení, nevěra partnera a rozpad vztahů, různé druhy závislostí, u seniorů pak především řada projevů stárnutí, se kterými se ne každý člověk dokáže bez problémů vyrovnat (ztráta zaměstnání ve vyšším věku s nemožností získat novou práci, ztráta partnera, nevyléčitelná nemoc, aj.). V těchto okamžicích velmi záleží na několika okolnostech, především ale na nejbližších lidech schopných tomuto člověku pomoci. Ne každý se s těmito situacemi dokáže vypořádat sám. Čím více problém narůstá, tím hůř jej jednatelce snáší a je jím paralyzován. Jakmile přeroste určitou hranici, může dojít ke zkratovým jednáním, kdy se postižený snaží problému natrvalo uniknout. Volí cestu sebevraždy. A právě mladé rodiny, kdy jeden z členů volí tuto cestu, se následně dostávají do ještě horší situace. Bohužel tuto skutečnost si jedinec nedokáže uvědomit dříve, než se činu dopustí. Ve většině případů jsou to muži, kdo situaci nedokážou dále zvládnout a unést. Ale i ženy se sebevražd dopouští. Tento problém společnosti je natolik závažný, že jsem zařadil do své práce i následující odstavce.

1.4.5 Sebevraždy – obraz společnosti

Situace v zemi je pro mnoho mladých lidí natolik paralyzující, že ztrácejí jakoukoliv odvahu založit rodinu a vychovávat děti. Neschopnost zvládnout životní situace u mnoha lidí dosvědčuje také zvyšující se počet sebevražd, ať už se jedná pouze o pokus nebo o dokonáný čin. Z praxe víme, že nejde o ojedinělý jev, ale že se sebevražda nebo aspoň pokus o ni stává tragickým fenoménem současné společnosti. Podstatný vliv na takováto rozhodnutí má právě absence špatných či nefungujících vztahů v rodinách, nedostatek lásky, porozumění, přátel, protrahované stresové situace, apod.

Z údajů získaných na webových stránkách Českého statistického úřadu (ČSÚ) v letech 2006 – 2010 bylo 38 dní, kdy nebyla registrována žádná sebevražda. Za hodnocené období 2006 – 2010 spáchalo sebevraždu celkem 7 120 osob, z toho 5887 mužů a 1233 žen. Uvádí se, že od roku 1970 počet sebevražd stále klesá. V roce 2007 klesl počet dokonce na nové historické minimum. Za poslední tři roky opět stoupl. Přesto zůstává i údaj posledního roku

*hodnoceného pětiletí menší než v kterémkoliv dřívějším poválečném roce. Podle grafu ČSÚ dosahovala hodnota počtu ročních sebevražd nejvyšší hodnoty na přelomu šedesátých a sedmdesátých let - okolo 2800 ročně (Český statistický úřad, 10.12.2011, czso.cz).*²⁵ Statistické údaje také ukazují, že větší procento sebevražd je u mužů než u žen.

I. Možný v roce 2002 dále uvádí, že pravděpodobnost sebevražd stoupá s věkem a nejvíce sebevražd připadá na nezaměstnané a invalidní i starobní důchodce. Příčinu sebevraždy nelze takřka nikdy jednoznačně určit. Takřka za třetinou sebevražd stojí zdravotní stav, duševní onemocnění a rodinné a milostné problémy. Na konci roku 2011 musíme navíc konstatovat, že neustále stoupá spotřeba nelegálních drog, především pervitinu. S čímž neodmyslitelně souvisí i sklony k sebevražednosti. Opět I. Možný uvádí, že více než polovina problémových uživatelů drog je mladší 19 let. Poměr mužů k ženám je 2 : 1. S narkomanií je samozřejmě spojena i protiprávní činnost. Na konci století mělo s nelegální drogou opakovanou zkušenost 16 procent mladých lidí ve věku patnácti až devatenácti let. O pět let dříve to však bylo pouhých 7 procent. (srovnej Možný, 2002, s. 166). K zamyšlení také nutí skutečnost, že za celé období let 2006–2010 zemřelo sebevraždou o 1 685 osob více než při dopravních nehodách. I toto srovnání ilustruje význam, jaký sebevraždy v současné naší společnosti mají (Český statistický úřad, 14.1.2012, czso.cz).

Výše uvedená fakta dokazují, že ženy jsou většinou mnohem odolnější než muži a dokážou zvládat krizové situace lépe než muži. I. Možný na tento fakt poukazuje např. v otázce porozvodových situací, ve kterých ač je stav všeobecně stresující, lépe je snášejí ženy, které se se svým stavem časem spokojí a mnohdy, pokud si to mohou dovolit, zůstávají již samotné, kdežto muži zůstávají trvale méně šťastní a většinou se opakovaně žení (srovnej Možný, 1999, 194 – 195).

Velmi stručně jsem se zastavil u problému předčasného ukončení života. Rozhodnutí k tomuto činu nevzniká bez prožití předchozí vypjaté situace. Výjimkou mohou být snad jen vážná psychická onemocnění. Každý člověk vychází z určité rodiny. Záleží tedy na nejbližším okolí, jak se k jedinci postaví a pomůže mu v krizové situaci. Samozřejmě, u dospělých jedinců a ještě více u seniorů může nastat situace, že již neexistují žádné vazby s příbuznými. Tam můžeme uvažovat o nejbližším okolí, ve kterém jedinec žije, zda si všimne jeho zhoršující se situace či změn v chování a dokáže včas a adekvátně zasáhnout, resp. pomoci. V dalším oddíle se zamyslím nad vztahy v dnešní rodině, které mnohdy podstatně ovlivní jednání jedince, tím více ve vypjatých a extrémních situacích.

²⁵ Je však řada svědků tehdejšího politického režimu, kteří dokazují, že velký počet sebevražd v té době nikdy nebyl objasněn a nikdo skutečně neví, zda se opravdu jednalo o sebevraždu.

1.4.6 Vztahy v dnešní rodině

Problémem mnoha rodin je ztráta vědomí důležitosti mezilidských vztahů a nahrazování jejich pravé podstaty majetkem a hmotnými projevy. Mnohé děti a mladí lidé strádají citově. Dostává se jim nezáměr, lhostejnost a nedostatek času rodičů, kteří bojují s aktuálními problémy prožívané doby a snaží se co nejvíce udělat, dosáhnout času, který s přibývajícím věkem začínají pomalu vnímat jako stále více se zrychlující. Jejich vlastní děti se ovšem stávají brzdou v tomto „závodění“. Stejně tak zvyšující se tlak na profesionální výkonnost vyčerpává rodiče dětí natolik, že v závěru dne již postrádají sílu na prožívání vzájemnosti, na sdělování a naslouchání. Zde je možný prostor, ve kterém by mohli působit prarodiče. Doplnovat časovou a fyzickou absenci svých dětí - rodičů svých vnoučat.

Je jisté, že se v posledních desetiletích česká rodina výrazně mění. Co do vnější podoby, kdy se stává spíše rodinou nukleární, složenou jen z rodičů a dětí, stejně tak rodinou založenou ne na manželství, ale na soužití nesezdané dvojice s dětmi vlastními nebo i z předchozích manželství či partnerství. Důležitější však, než vnější podoba, je vnitřní fungování rodiny. Vztahy mohou být funkční a kvalitní, i když jednotliví členové jsou si různě vzdáleni. Opět Možný předpokládá existenci „velké rodiny“ jako pokrevními svazky spojené zájmové skupiny vzájemně se podporujících domácností a osob, které územně a sociálně zaujímají pozice blízké i vzdálené; podpora pak může být každodenní i omezená na kritické okamžiky a může být založena na trvalé loajalitě či na manévrování od spojení k rivalitě (srovnej Možný, 1990, s.27).

H. Haškovcová uvádí, že dnes většina seniorů preferuje oddělené bydlení, které má klady i zápory. Je dobré mít vlastní soukromí, problém nastává v okamžiku, kdy senioři potřebují pomoc. Střední generace nestíhá a vnuci mnohdy nevědí, jak pomoc realizovat, jelikož žijí odděleně a nevidí, jak jejich prarodiče kontinuálně stárnou a jakou pomoc jim poskytují jejich rodiče. Je velmi důležité, aby dospívající generace viděla vzory chování svých rodičů k jejich rodičům (srovnej Haškovcová, 2010, s. 78).

Je velmi potěšující, že současní mladí lidé si tuto nutnost uvědomují a považují ji za důležitou pro svůj další život. Docela jasně rozlišují mezi soužitím ve společné domácnosti či v domácnostech oddělených. Nezanedbatelné jsou rovněž pravidelné návštěvy prarodičů žijících ve větší vzdálenosti. Mnohdy tyto návštěvy zanechávají nesmazatelné vzpomínky po celý život. H. Haškovcová k tomu dodává, že oddělené bydlení neohrožuje kvalitu mezigeneračních vztahů. Odborníci hovoří o tzv. *intimitě na dálku*. Tedy, že vzájemné rodinné návštěvy jsou prokchnuty srdečností a prarodiče spojuje s vnoučaty silné a široké

citové pouto (srovnej tamtéž). E. Erikson říká, že „*poslední stadium života má zřejmě velkou schopnost dát význam prvnímu; děti v životaschopných kulturách se stávají zvláštním způsobem přemýšlivými ve vztahu se starými lidmi; a můžeme zvažovat, co bude a co musí být z tohoto vztahu v budoucnosti, kdy zralé stáří bude v průměru očekávatelnou zkušeností, která může být plánovitě předvídána*“ (Erikson, 1999, s. 61).

A. Giddens přirovnává současnou rodinu ke „*skořápkové instituci*“, ... *neboť manželství je postaveno výhradně nebo převážně na „intimitě a emocionální komunikaci*“ (Giddens, 1999 in Haškovcová, 2010, s.78). Romantická láska časem pomine a je otázkou, zda rodinu udrží pouze ekonomická soudržnost. Pod neustálým tlakem dnešní společnosti lidé mnohdy lavírují mezi realizací kariéry a lásky. Přetrvávajícím starostem se snaží uniknout milostnými „úlety“. Kupíci se problémy, často vyúsťující v nesmyslné hádky partnerů, snaží se řešit hledáním nových „sladkých a bezstarostných“ vztahů. Prvotní manželství se rozpadají, vznikají nové svazky, v nichž děti vychovávají různí rodiče. Tím přibývají i noví prarodiče. Vnoučata se pak velmi těžko citově orientují, obzvláště když slouží jako nástroj citového vydírání. Musíme vážně uvažovat, že dnešní dospívající generace se dostává velmi často bez vlastního přičinění do komplikovaných vztahových situací, z nichž jen stěží vychází bez bolestných zranění. Na základě těchto zkušeností se v dospívání sami bojí vážných partnerských vztahů, stejně jako odpovědnosti za případné potomky. Stejně tak bývají zranění i senioři nezodpovědným chováním a jednáním svých dospělých dětí a jen těžko dokážou tolerovat jejich nové životní volby (srovnej Haškovcová, 2010, s. 78 – 79).

1.4.7 Podoba stáří dnešní dospělé generace

V neustálých a zrychlujících se proměnách společnosti můžeme jen těžko odhadovat, jak bude vypadat stáří dnešní střední generace. H. Haškovcová se ptá, kdo se bude starat o ty, kdo programově zvolili bezdětnost a příjemný individuální a samostatný život. Cituje dále našeho předního sociologa J. Kellera, který upozorňuje na to, že v budoucnu budou „*stáří dnešních programově bezdětných zajišťovat potomci těch, kdo si je pořídili a kdo si kvůli svým dětem snížili vlastní životní úroveň*“ (Haškovcová, 2010, s. 79).

„*Dnešní senioři žijí na rozhraní starého a do jisté míry přetrvávajícího modelu vzájemné mezigenerační výměny a nového, dosud neustáleného modelu, v němž bude patrně existovat celá škála různých strategií, jejichž konkrétní podobu lze jen těžko předvídat*“ (Haškovcová, 2010, s. 79). Současný, velmi rozdílný životní styl v mnoha rodinách se také odrazí nejen na samotných dětech v nich vyrůstajících, ale také na jejich vztazích k prarodičům a jednou

i k jejich stárnoucím rodičům. Jaké vzory tyto děti zažijí a získají, takové pak promítnou do svých vlastních vztahů.

Můžeme však předpokládat, že dominantní postavení zřejmě získá *model placených služeb*. To však předpokládá nutnost šetření současné střední generace, aby si ve stáří mohla profesionální služby dovolit. Znovu s H. Haškovcovou se můžeme ptát, zda „*je únosné, aby mladí rodiče, realizující své profesní kariéry, platili cizím lidem za hlídání svých dětí a později za kvalitní vzdělání proto, aby si jejich děti mohly zaplatit profesionální pomoc svým zestárlym rodičům a jednou samy sobě? Není to příliš vysoká cena za absolutní nezávislost a individuální svobodu?*“ (Haškovcová, 2010, s.79). Je krátkozraké závidět bezdětným lidem jejich současnou „svobodu a hédonismus“. Spíše nás to nutí přemýšlet, jak budou tito lidé za několik desítek let zvládat naprostou samotu a postupné opuštění od „přátel“, pro které už přestanou být atraktivní a zajímaví. Ptejme se, jestli nestojí za to, snést v životě občasná nedorozumění, přijmout zranění a unést starosti a problémy, které přináší rodinný život, možná často jen proto, že jsme každý jen „omylným a chybujícím člověkem“, ale která mnohdy prosvítí slunce radosti, štěstí a opravdové lásky. Kdosi řekl, že „*opravdová radost a štěstí se rodí z bolesti a kříže*“. A pokud pokládáme tento výrok za pravdivý, pak tušíme jeho nadčasovou platnost. Ač žijeme v době revolučních proměn a modernizace, je dobré, aby určité hodnoty neztrácely na své síle a platnosti. Je důležité se zamyslet nad vlastní odpovědností, abychom jednou nemuseli čelit oprávněným výčitkám našich dospívajících dětí.

V jednotlivých obdobích lidského života, jsem se zamýšlel nad jejich úskalími i radostmi. A vždy jsme se vracel ke vztahům mezi námi, lidmi. Mnozí jistě vnímáme v lidských vztazích uzavřenost, chlad, nezájem. Když se naskytne příležitost k otevřenému a upřímnému rozhovoru, zjišťujeme, že „ti druzí“ nejsou tak špatní, jak jsme si mysleli...možná mnohdy více než nenávisť a zloba, je v nás strach a obava, jestli nás ten druhý dokáže přijmout takové, jací jsme. Snažíme se být lepšími, a protože si nejsme jisti sami sebou, raději se uzavřeme, abychom neriskovali vlastní zranění. Tato skutečnost se potvrdila během výzkumu i v rozhovorech s mladými, dospívajícími žáky. Je tolik důležité najít si k sobě cestu. Nejdříve ve svých partnerských vztazích, v rodinách, pak v širším okolí, v zaměstnání.

J. Křivohlavý mluví o nulové formě vztahů, která vystihuje soupeřivé vztahy, v nichž jeden vše ztrácí, zatímco druhý vše získává. Celkový objem hodnot se nezměnil. Pouze jeden maximalizoval svůj zisk, zatímco druhý odešel ochuzen. Opačným stavem je spolupráce. „*Při spolupráci každý nakonec dostane něco, takže všichni jsou na konci o něco bohatší, než*

na začátku“ (Křivohlavý, 2002b, s.42). Jestliže dokážu dát druhému cit, lásku, povzbuzení, oporu, vnáším do jeho života světlo a sílu. Ve stejném okamžiku ji ale dostávám i já sám.

Druhá část se týká perspektivní charakteristiky hodnotového obohacení. Spolupráce žije z očekávání. Úsměv, pohlázení, objetí, může být příslibem perspektivních hodnot, které posilují očekávání. Navíc jejich hodnota se zvyšuje tím, co je v perspektivě. Ukazují správný směr k cíli. Ten je však v perspektivě a nemusí ho být dosaženo. Mnohé vztahy rozdělilo neštěstí, smrt. A přesto pozůstalému zůstala v srdci vděčnost za dobu strávenou s milovaným protějškem. I když nedosáhli společného cíle, který si plánovali. Hodnoty, které mi partner dal, dokud byl se mnou, nezmizí s jeho odchodem z mého života. Obohacení, ke kterému přispěl, přetrvá (srovnej, Křivohlavý, 2002b, s. 43).

Z myšlenek zde uvedených vyplývá, že je nutné pracovat na vztazích v rodinách. Mladí, dospívající jsou generací hledající a velmi zranitelnou. Proto je důležité věnovat svým dětem čas, naslouchat jim a hovořit s nimi. Vzájemné naslouchání a konstruktivní rozhovory pomohou najít cestu při hledání. Vzájemná úcta pomáhá vybudovat sebedůvěru mladého člověka.

V. Satirová, zabývající se rodinnou psychoterapií mluví o potřebách každého dítěte. Rodiče by jej měli brát přesně takového, jaký je, v jednotlivých fázích růstu a vývoje. Důležitá je pochvala, vedení, ale i napomínání a spravedlivé trestání, aby dokázalo přijmout požadavky a normy rodiny a společnosti a dokázalo se přizpůsobit kulturnímu a společenskému prostředí. Nechat volný prostor, ale zároveň nastavit pevné hranice. Jestliže nedochází k reflexi dětí jejich rodiči, nevědí, kdy ještě mohou konat a kdy již překračují hranice. Neméně důležitý je vztah rodičů k sobě navzájem, a stejné postoje obou rodičů ke svým dětem. Jestliže je kterýkoliv vztah odlišný, dítě je pak nejisté, nemá správný vzor, nedokáže vytvořit vlastní vzorce chování. Nedokáže si vytvořit ani dostatečnou sebeúctu. Nedostává-li se mu opory, uznání a naslouchání, těžko se mu později osamostatňuje. Satirová dále uvádí, že dítě je schopno doplnit si z širšího prostředí cokoli, co v rodině chybí. Chybí-li tedy důležitá postava v životě dítěte, snaží se jí najít ve svém okolí. Chybí-li otec, může dítě najít tuto roli ve svém dědovi. Chybí-li matka, může ji do jisté míry nahradit babička. Čím více se rodinné vztahy blíží ideálu, tím menší má dítě potřebu hledat něco ve svém okolí. (srovnej, Satirová, 2007, s. 53 – 62).

Jedním z hlavních bodů této velké kapitoly bylo zdůraznit vztahy v rodině a poukázat na jejich důležitost především pro děti a dospívající generaci, neboť zde je položen základ pro celý další život, trvající řadu desítek let.

Další částí kapitoly byly úvahy o samotném stáří. V koloběhu života stáří jednak nově vzniklému životu předchází, jednak se z něj logicky vyvíjí a navazuje na něj.

P. B. Baltes říká, že „*stáří je zároveň tělesný, psychický, sociální a duchovní jev.... Vyznačuje se plasticitou (tvárností), variabilitou mezi funkcemi a osobami a vysokou mírou biografické individuality. Až patologie, například stařecká demence, stanovuje této mnohoválnosti hranice, především v oblasti dalšího vývoje*“ (Gruss, 2009, s. 11). Chce nám říct, že je důležité vnímat, ne pouze se dívat. Očima totiž vidíme jen malou část lidské osobnosti. Tu druhou můžeme „prožít“, vnímat srdcem, naslouchat a sdílet. Problémem dnešní doby je nevidět, nevnímat skrytou tvář každého člověka. Čím je člověk starší, tím hůře nese, když není druhými pochopen.

Fyzicky starší lidé jsou dnes tělesně i duševně stejně zdatní, jako lidé o pět, deset let mladší v době před třiceti lety. Stejně tak duševní schopnosti, inteligence a paměť nemají vždy jen sestupnou tendenci. Stárnoucím lidem trvá déle přijímání a zpracování nových informací, jejich inteligence, jako systém vědomostí, životních a každodenních zkušeností je však na vysoké úrovni. Lepších výsledků než mladí senioři, dosahují nejstarší v kategoriích emocionální inteligence a moudrosti, kde se projevuje jejich výhoda životní a historické zkušenosti. Stejně i v oblastech umění a vysoce odborných profesních znalostí. Jen fyzicky náročná profese a neustálé přeučování znamenají výrazné omezení z důvodu rychlého stárnutí obsahu a formy potřebných informací (srovnej Gruss, 2009, s. 12 – 13).

Jak tedy může přispět společnost a jedinec k vytvoření lepšího stáří? Dnešní společnost se vyvíjí v kontextu mladšího obyvatelstva. Bude tedy zapotřebí mnoha společenských změn, aby byla společnost ke starým lidem vstřícnější a poskytla jim více příležitostí k dalšímu rozvoji. Změn v rodinné politice, zaměstnanosti, v sociální politice, ve vysokém školství, dopravní infrastruktuře, architektuře a v neposlední řadě v prezentaci stáří v médiích. Je důležité budovat podvědomí o tom, že dobré stáří a stárnutí začíná opravdu již v dětství a dospívání. Důležité je uvědomit si konflikt současné doby, který spočívá v tom, že současně se stárnutím jedince dochází k celkovému zmenšování populace. Tyto jevy musíme vnímat společně, a pokud se nebude zvyšovat porodnost, nečeká ani starší generace různá budoucnost (srovnej Gruss, 2009, s. 14).

2. Cesty k autonomii

Modlitba ve stáří

17.století

„Pane, ty víš lépe než já, že den ode dne stárnu a jednoho dne budu starý. Chraň mne před domněním, že musím při každé příležitosti ke každému tématu něco říci.

Zbav mne velké náruživosti chtít dávat do pořádku záležitosti druhých.

Nauč mne, abych byl uvážlivý a ochotný pomáhat, ale abych přitom nevrstal a neporučnikoval.

Nauč mne, abych dovedl mlčky snášet své nemoci a obtíže. Přibývá jich a chuť o nich hovořit roste rok od roku. Netroufám si prosit, abys mi dal dar s radostí poslouchat druhé, když líčí své nemoci, ale nauč mě je trpělivě snášet.

Také se neodvážuji prosit o lepší paměť – jen o větší skromnost a menší jistotu, když se má paměť neshoduje s pamětí druhých.

Nauč mě té podivuhodné moudrosti umět se mýlit.

Drž mě, abych byl, jak jen možno, laskavý – ne starý morous, korunní dílo d'áblovo.

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

Mám vrásky a šedivé vlasy. Nechci si stěžovat, ale tobě, Pane, to říkám – bojím se nemohoucnosti ve stáří. Je mi tak, jako bych se musel rozloučit, nemohu zastavit čas. Pociťuji, jak den ze dne ztrácím sílu a přicházím o bývalou krásu.

Býval jsem pyšný, že se stále ještě mohu měřit s mladými. Ted' cítím a uznávám, že již toho nejsem schopen. Byl bych směšný, kdybych se o to pokoušel. Ale ty, Pane, říkáš: Ti, kdo skládají naději ve mne, nabývají nové síly, vznášejí se jako orlové, běží bez únavy, jdou bez umdlení.

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

(Podle sv. Františka Saleského (1567 – 1622) in Tošnerová, 2009, s. 12)

V této kapitole se budeme blíže zabývat zvládáním každodenního života seniorů a vztahy v jejich životě. Jejich úsilím dosáhnout co nejlepší kvality stárnutí a stáří, individuálním přístupem jednotlivců a zároveň vlivem nejbližšího okolí a prostředí, na toto úsilí. Aktivní stárnutí je dnes důležitým programem, který se snaží aktivizovat individuální úsilí a „*odpovědnost jednotlivců za kvalitu života ve stáří prostřednictvím svého životního stylu*“ (Hasmanová Marhánková, 2010, s. 215), jinými slovy, aby svou pravidelnou tělesnou činností, pohybem a dodržováním zásad zdravého stravování aktivně působili na své zdraví a celkový tělesný, psychický a duševní stav, na možnosti, jak zůstat co nejdéle aktivní. Uvědomíme si také mnohé předsudky a mýty, spojené se stářím, stejně jako přítomnost ageismu a alarmujícího násilí, projevovaného na seniorech. Pokusíme se nahlédnout do současné situace sociálních služeb o stárnoucí spoluobčany a nakonec se zamyslíme, jak staří lidé vnímají konec života.

2.1 Individuální stárnutí

H. Haškovcová říká, že „*než se člověk skutečně stane evidentně starým, prožívá relativně dlouhé období, ve kterém je nomenklaturně i sociálně za starého považován, ač se tak necítí*“ (Haškovcová, 1990 in Sýkorová 2007, s. 47).

Všichni známe ze svého okolí různé „typy“ seniorů. Ty, kteří vypadají velmi staře a také se tak chovají, třebaže jejich skutečný věk není zdaleka tak vysoký. Jiní působí mladistvým vzhledem, i duchem jsou mladí, jen jsou už „podstatně dříve narození. I ve výzkumu patřícímu k této práci, jsou zastoupeny obě zmíněné skupiny. Počátek těchto rozdílů nemůžeme situovat do doby nástupu seniorského věku, ale podstatně dříve, mnohdy již do doby dětství, či mládí. Stáří si tedy postupně vytváříme během celého svého života²⁶. Mnohdy je to jistě nevědomé. Je však důležité a dobré, aby tato „celoživotní tvůrčí činnost“ nejen nás samotných, ale i našeho okolí byla vědomá a cílená. Pak může být i arbitrární začátek důchodu bez velkých psychických i fyzických ztrát.

Odchod „do důchodu“ je pro každého člověka poměrně náročný a každý jedinec snáší tyto změny různě. Je důležité si uvědomit, tento zlom nás posunuje od něčeho, co známe, do života, který vyžaduje změnu dosavadních zvyklostí, které jsou nezbytné, přitom však velmi mlhavé. Jen těžko se můžeme na toto období připravit přijímáním zkušeností starších předků²⁷.

²⁶ H. Sýkorová píše, že „*stáří je sociální konstrukcí, ať jde o určení jeho počátku – mezního věku, očekávání vztažených k lidem označeným za staré, či způsoby zacházení s nimi*“ (Sýkorová, 2007, s.47).

²⁷ H. Sýkorová uvádí Hendricks: „*Ve stáří jedinci disponují zastaralými, zčásti nepoužitelnými mapami života ze své osobní minulosti: Předchozí fáze životní dráhy se odvíjely v určitých historických souvislostech, a dřívější zážitky a zkušenosti nemohou být vždy spolehlivým návodem na řešení životních situací ve stáří*“ (Hendricks, Hendricks, 1986 in Sýkorová, 2007, s. 49).

Musíme si tuto situaci sami prožít a pak teprve zjišťujeme, jak na nás jednotlivé změny působí. Určitou pomocí nám může být společný život s našimi prarodiči a později se stárnoucími rodiči. Odchod do důchodu může znamenat rovněž určitý „pád“ a H. Haškovcová uvádí, že „*odborníci už před 25 lety popsali tzv. penzijní kolaps a dokonce i penzijní smrt, jejichž podstatou je právě ztráta programu, totiž zaměstnanecké role, o kterou jednoho dne definitivně přišli*“ (Haškovcová, 2010, s. 81). Tento pád bude tím horší, čím větší bude výška, ze které budeme padat. Jestliže tedy budeme do poslední chvíle zastávat vysoký pracovní post, budeme vyvíjet co nejvyšší pracovní nasazení a nebudeme si připouštět konec tohoto období, aniž bychom si postupně připravovali náhradní programy a činnosti, pak se nám může stát, že ukončení tohoto období bude pro nás velmi bolestné. Opět zde sehrají velkou roli vztahy v rodině a mezi přáteli. Čím více kvalitních sociálních vazeb budeme mít, tím lehčeji – s jejich pomocí – překonáme aklimatizaci (srovnej Haškovcová, 2010, s. 80 – 81).

Naše sociální a společenské rozdíly se v penzijním věku do jisté míry smývají. Lidé se stávají sobě rovnými, protože jejich „*role je nemít roli*“. Najednou lidé dostávající stigmatizující nálepku penzisty, či starobního důchodce. Dokud byli ekonomicky samostatní, nezávislí, byli přijímáni mladšími generacemi, jako rovnocenní. Statut důchodce je však odsuzuje k jakési závislosti na současně ekonomicky produktivní části populace a zároveň může být synonymem pro odložený, marný a zbytečný život. Stávají se čím dál větší zátěží naší společnosti. Pohrdání „bezpečným“ životem seniorů je však hazardérstvím, postihujícím obě strany. Dosud ekonomicky aktivní občané tak zhoršují již tak negativní obraz stáří ve společnosti, třebaže si jsou vědomi vlastní budoucnosti (srovnej Haškovcová, 2010, s. 81 – 82).

Jak jsme však výše uvedli, přes všechny překážky, které klade společnost seniorům na jejich cestě ke zvládnutí autonomie stárnutí, záleží právě na nich, jaký bude jejich přístup k vlastní situaci.

Opět H. Haškovcová (2010, s. 83) uvádí typy reakcí na stáří, resp. na odchod do penze, jak je popsal D. B. Bromley v r. 1966.

Ve **strategii konstruktivnosti** se jedinec vyrovnává se stářím, těší se z života, je otevřený, přizpůsobivý a tolerantní. Snaží se udržovat a navazovat nové vztahy. Díky smyslu pro humor a spokojenosti jej okolí vnímá jako milého staršího člověka.

Strategie závislosti vede člověka k pasivní závislosti a spoléhání se na druhé, že se o něho postarají jak po stránce hmotné, tak citové. Jestliže pracovní kariéra a prestiž nebyly dominantou jeho života, přechod do penze snáší docela lehce, neboť práce pro něj byla pouze způsobem obživy. Důležité pro něj je klidné domácí zázemí, bezpečí, pohodlí a odpočinek v ústraní v podstatě vítá.

Lidé zastávající **strategii obranného postoje** dříve plnili různé funkce ve společenském a politickém životě, aktivně se zapojovali do života, mnozí více dávali, než brali, a celý život se snažili být nezávislí na druhých. Tito se odmítají podrobit diktátu stáří, bojí se závislosti, snaží se udržet dosavadní pozice a odsunují reálnou penzi, dokud je k tomu nepřínutí okolnosti. Dokud mohou, snaží se pracovat a být jakkoliv činní bez ohledu na svůj věk.

Nebezpečím pro sebe, ale i pro své okolí jsou zastánci **nepřátelské strategie**, kteří nebyli v životě nikdy úspěšní, ač po tom toužili. Snaží se svalovat vinu na druhé, na objektivní příčiny. Bývají primárně podezíraví, rozčilení i agresivní. Vlastní stáří přijímají jako nepřízeň osudu, nedokážou být k němu realističtí a chybí jim konstruktivnost. Uzavírají se do svého „neštěstí“ naplnění hněvem na široké okolí.

V jiném výzkumu jsou senioři hezky rozděleni na **výměnkářky, matadory, babí s dědou, mladice, prima kluky, furianty a mistry světa v životním realismu**.

V reálném životě se vyskytují různé variace a kombinace všech uvedených strategií. Zde však rozhoduje nejen lidská povaha, předchozí životní zkušenosti a „mapy“, ale i „tvůrčí činnost“ společnosti, která vytvoří, či nevytvoří prostor, ve kterém konkrétní senior může uskutečnit individuální volbu svého druhého životního programu, dříve prezentovaného jako „druhořadého“ (srovnej Haškovcová, 2010, s. 83 – 85).

S prodlužujícím se věkem a zároveň s možností více ovlivnit vlastní stárnutí a budoucí stáří, nemůžeme vnímat druhý životní program jako druhořadý. „*Stáří znamená vyhraněnou biografickou individuální charakteristiku, neboť ve své podstatě je potencionálně nejvyšším výkonem jedincova života*“ (P. B. Baltes in Gruss, 2009, s.24). Na začátku důchodového věku můžeme mít před sebou ještě dlouhou řádku let a bude záležet z velké části na nás samotných, jak se ke svému životu postavíme, jak dokážeme využít každodenní situace, abychom se dokázali radovat a dle svých možností být užiteční i druhým.

A jak tedy efektivně a přizpůsobivě zacházet s tím, co máme ve stáří k dispozici? P.B. Baltes uvádí teorii efektivního životního řízení – teorii selektivní optimalizace s kompenzací. Pro její ilustraci uvádí výpověď osmdesátiletého pianisty Rubinsteinova o jeho vynikajících mistrovských výkonech i v tak vysokém věku, kdy uvedl, že jednak interpretuje pouze několik málo skladeb (což je příklad selekce), které častěji cvičí (příklad optimalizace) a navíc využívá velkých kontrastů v rychlosti hraní, což způsobuje, že hra vypadá svižněji, než ji ve svém věku skutečně dokáže zahrát (příklad kompenzace). Výzkumy dále poukazují na zaměření selekce, optimalizace a kompenzace především na vzdělávací aktivity, vytváření sociálních vztahů, péči o vlastní plasticitu a na odpovědné chování, zachovávající zdraví (srovnej P.B. Baltes in Gruss, 2009, s. 15).

2.2 Senioři v rodinách

„Ajuriaguerra (jeden z otců gerontopsychiatrie) říká, že stáří není ničím jiným, než navázáním na předcházející život: „Stárneme stejným způsobem, jakým jsme žili.“ Jestliže jsme byli vždycky energičtí a optimističtí, není důvod, proč bychom se měli náhle změnit... Neznamená to však, že život je dlouhá poklidná řeka. Během našeho života se setkáváme s různými zvraty a musíme se vyrovnávat s různými ztrátami. Avšak tím, že někoho ztrácíme, opouštíme, odmítáme, tím se vyvíjíme a rosteme (Pichaud, Thareauová, 1998, s. 26).

Život každého člověka je v určitém období divokou rozbouřenou řekou. Těmto obdobím se nikdo z nás nevyhne. Přesto mnozí lidé ve svých výpovědích potvrzují, že v každé době, byť byla bolestná, se daly najít radostné okamžiky, které byly světlem na další cestu. Záleží jen na osobním přístupu každého jedince, jak se dokáže k situaci postavit.

Denně mám před očima manželský pár, který postupně pohřbil všechny čtyři děti. Dva synové zemřeli tragicky, další dvě děti, od mládí těžce nemocné, později. A přesto, po každém odchodu jednoho ze svých dětí se dokázali tito rodiče vzchopit, semknout se a být si navzájem a zbývajícím dětem oporou a posilou. Nikdy v této rodině nepadly slova výčitek. I v postižených dětech dokázali nacházet radost a povzbuzení, když jim samotným docházely síly. V jejich životě sehrály důležitou roli dva podstatné faktory. Víra v Boha a přátelství známých a lidí, kteří je v těžkých chvílích nenechali samotné a dokázali je vždy podržet a povzbudit. Dnes jsou již oba podstatně omezeni nemocí a nemohou chodit k přátelům. Ti však chodí za nimi. Sami manželé říkají, že: *“Místo čtyř dětí, máme jich teď daleko víc”* (autorova vlastní zkušenost).

Tato podkapitola posuzuje vztahy v rodinách, později též zdůrazňuje vztahy také mimo rodinu, které především pro seniory jsou obzvláště důležité. Dále se zamýšlí nad vnímáním stárnutí jak vlastního u seniorů, tak i očima jejich dětí. Každý totiž vnímá stejnou situaci jinak, ze svého pohledu, pod vlivem svých dosavadních zkušeností a současných prožitků.

2.2.1 Rodinné vztahy

Je důležité, když člověk má rodinu, o kterou se může opřít, v rámci svých sil je schopen jí pomoci a dokáže také pomoc přijímat. V rodinných vztazích můžeme předpokládat, že ten, komu se daří lépe, pomáhá příbuzným v nouzi bez toho, aby za to dostal okamžitou náhradu. Může však očekávat, že bude – li v nouzi sám, bude zase pomoheno jemu. Tyto vztahy nemusí vždy fungovat recipročně. Za některé služby nemusíme dostat rovnocennou

protislužbu a některé ani splatit nelze, např. péči o dlouhodobě nemocného či umírajícího (srovnej Rajmicová, 2003, s. 17).

Přesto se senioři snaží svým dětem či vnukům nezůstat nic dlužni. D. Sýkorová uvádí zjištění z Moravskoslezské studie, že: „senioři prostřednictvím dárků, které mají často peněžní formu, zdůrazňují hlavně rovnost ve směně s dospělými dětmi (Sýkorová, 2008, s. 415). Peníze mohou být důležitým zdrojem, s nímž senioři vstupují do rodinných transakcí a vyvažují zájem, kontakty a pomoc významných druhých“ (Sýkorová, 2007, s. 137 – 138).

D. Sýkorová v postmoderní teorii rodiny poukazuje na reálnou konfrontaci členů rodin s vyostřenými rozpory ve společenských idejích a hodnotách, především mezi osobní autonomií a požadavky rodiny, mezi individuální svobodou a spoléháním na sociální instituce a s chybějícími či nedokonalými pravidly fungování sociálních vztahů (srovnej Gubrium, Holstein 1999, Stacey 1990, in Sýkorová, 2006, s. 687). Tuto teorii poznáváme v rodinách, kde dochází k častým konfliktům v mnoha otázkách a jednotliví členové dávají přednost vlastní názorové svobodě před vzájemným vyjednáváním a snahou nalézt společné řešení.

Spíše však můžeme uvažovat o ambivalenci – dvojakosti, či rozpolcenosti – mezi rodinnými generacemi, vyvolanými střetem závislosti a autonomie, což v praxi znamená očekávání podpory, či příbuzenské solidarity v protikladu být psychologicky, ekonomicky a sociálně autonomní, nezávislý. Ve vztahu nejstarší a prostřední generace se často objevuje konflikt mezi lojalitou dospělého dítěte k rodiči a k vlastní prokreační rodině. Konflikt tedy vzniká mezi biologickými a citovými faktory, faktory socializačními, konkurujícími si rolemi a protikladnými normami (srovnej Sýkorová, 2006, s. 689).

Nejvýznamnější strategií zvládání stáří je pro seniory jejich soužití se svými dětmi. Vidí v nich zdroj a jistotu pomoci, kterou se ovšem snaží nevyužívat. Ve většině případů velmi záleží na zdravotním stavu rodičů, neboť se snaží v maximálním rozsahu svých sil být samostatní. Stejně tak po finanční stránce usilují o nezávislost, byť jejich příjmy, často zredukované již jen na starobní důchod, nejsou příliš vysoké. Přesto se snaží vždy „něco ušetřit pro mladé či vnuky“. Dospělé děti se ve svých výpovědích povětšinou shodují, že jestliže žijí rodiče ještě oba, finanční situaci společně zvládají. Jiná situace nastává v případě, že jeden z partnerů ovdoví a musí platit náklady na bydlení již sám. Pokud časem přibývají, díky zhoršujícímu se zdravotnímu stavu, náklady na zdravotní péči a léky, dostává se starý člověk do situace, kdy je i finančně odkázán na pomoc druhých.²⁸ Na straně druhé

²⁸ Odborné práce poukazují na to, že v roce 2007 domácnosti starobních důchodců jsou finanční nedostupností ohroženy v celé ČR, navíc od roku 2000 se tato nedostupnost stále kontinuálně zhoršuje (především pak v krajích Ústeckém a Moravskoslezském). Problémem je navíc tzv. „nadspotřeba bydlení“, neboť senioři zůstá-

dospělé děti oceňují všestrannou nezávislost rodičů, jejich úsilí však často hodnotí jako tvrdohlavost. V jejich výpovědích je cítit určitý tlak na „vhodné“ chování rodičů, vždy veden „nejlepšími úmysly“. Mnoho dospělých dětí poukazuje na příbuzenskou odpovědnost a morální povinnost dětí vůči rodičům. Jejich více či méně upřímným snahám však vždy tvoří hranici povinnosti v práci a ve vlastní rodině. I oni poukazují na vlastní autonomii (srovnej Sýkorová, 2006, s. 693).

V našem výzkumu pak respondenti střední a staré generace poukazují na zákonitý přenos rodinných vztahů a péče o staré rodiče, které viděli jako mladí u svých rodičů. Nezáleželo tolik na fyzické blízkosti prarodičů a rodičů, ale na jejich skutečných vztazích, které spolu vytvářeli, když prarodiče zestárlí a potřebovali pomoc. Jestliže malé děti participovaly na těchto vztazích, v pozdějších letech braly péči o potřebné rodiče jako morální normu, ale i upřímný citový vztah.

Teorie H. Graham staví na představě, „že péče o staré rodiče je přirozenou součástí života rodiny, že jako samozřejmost vyrůstá z lásky ke starému členu rodiny, který postupně ztrácí svou samostatnost a soběstačnost. Doslova říká: *Péče...je prožívána jako práce z lásky, v níž práce musí pokračovat, i když láska klopýtne...*“ (Graham, 1983, in Jeřábek, 2009, s. 244). Z tohoto pohledu je rodinná péče jako práce z lásky, pružně se přizpůsobující potřebám seniora, prakticky nenahraditelná běžnými zařízeními institucionální péče. H. Jeřábek nakonec konstatuje výzkum, že v nejnáročnějších pečovatelských situacích jsou členové rodiny na sobě vzájemně závislí a pomáhají si. Existence „rodinné soudržnosti“ se projevuje především v situacích náročné osobní péče (Jeřábek, 2009, s. 263 – 264).

D. Sýkorová dále píše o ambivalentních vztazích sourozenců, kteří „vyjednávají“ participaci na zabezpečení pomoci rodičům. „*Sourozenecká asistence zdaleka není samozřejmá, spontánní, ustavená odjakživa a vyjednávání její organizace je vzdáleno hladkému a bezrozpornému procesu...*“ (Sýkorová, 2006, s. 693).

Ne v každé rodině spolupracují sourozenci rovnocenně, pod vedením vnitřního altruismu a bezpodmínečné lásky k rodičům, bez ohledu, zda a jaké se jim dostane odměny. Mnohdy záleží na časových možnostech, geografické vzdálenosti, kompetenci a dalších faktorech, v neposlední řadě právě na reálném nebo anticipovaném podílu na dědictví. Dochází

vají v bytech, ve kterých žili celý život a po odchodu dětí, či dokonce úmrtí partnera neodcházejí do přiměřenějšího bytu. Skutečnost ohrožení finanční nedostupností tržního nájemního bydlení u těchto domácností ještě vzrůstá. Na druhé straně velká část domácností důchodců již žije ve vlastním domě (37%) nebo v bytě v osobním či družstevním vlastnictví (31%), disponují určitým majetkem a deregulace nájemného se jich přímo nedotýká (srovnej Mikeszová, Lux, Morisseau, 2009, s. 337).

Také v našem výzkumu respondenti uvádějí, že nájemní bydlení, především pak v bytech společnosti RPG je pro seniory velkou finanční zátěží, pokud pak jeden z manželů ovdoví, je pro něj takřka nemožné v takovém bytě zůstat.

k sourozenské rivalitě a výsledek, že vždy někdo rodičům pomůže, pak bývá spojen s napětím a konflikty (srovnej tamtéž, s.693 – 694).

Často bývají neshody sourozenců v péči o rodiče jen obrazem jejich dětství, kdy rodiče nepřistupovali ke všem dětem stejně spravedlivě. Za problémy v dospělosti se skrývají zranění z dětství a mládí, ať už vyřčená či nevyřčená. Ale právě ta, která si jednotliví aktéři nosí hluboko v srdci, jsou nejzávažnější a mají nejbolestnější dopady pro všechny zúčastněné. Čím později dochází k vysvětlení, odpuštění a usmíření, tím více se mohou dotčené osoby uzavírat do sebe, být zatrpklejší, smutnější. A přesto – jestliže dojde k usmíření a vyrovnaní alespoň před smrtí, je to pro všechny strany nesmírná pomoc a úleva.

Ve vzájemné interakci se rodiče a děti navzájem omlouvají a vysvětlují jednání opačné strany. Nedostatek časů dětí na rodiče tuto zdůvodňují těžkou životní situací a problémy jejich dětí. Naopak děti přehnané vměšování svých rodičů do jejich záležitostí označují za dobrý úmysl, přirozený rys rodičovství a vzájemným konfliktům nedávají velký důraz. Obě strany se více či méně snaží o vyjednávání a kompromis. Jestliže už rodiče nedokážou ovlivnit jednání svých dospělých dětí, především pak jejich partnerů, přechází to mlčením, či zlehčují úsměvem. Obě generace se snaží praktikovat strategii udržování dobrých vztahů, jejímž základem je vstřícnost a tolerance, ohleduplnost a respekt. Současně sami korigují četnost setkávání a poskytované i přijímané podpory a pomoci. Zřejmě i těmito způsoby se vyrovnávají s ambivalencemi ve vzájemných vztazích (srovnej Sýkorová, 2006, s. 694).

2.2.2 Stárnutí očima seniorů a střední generace

Samotní senioři vnímají a hodnotí své stárnutí odlišně než jejich děti. Převážná většina spojuje mnohé aktivity se svým zdravotním stavem. Pokud zdraví ještě aspoň trochu slouží, chtějí se maximálně starat o sebe, ale být zároveň užiteční svým nejbližším.

J.Křivohlavý poukazuje na nutnost stárnoucího člověka „*vyrovnat poměr mezi tzv. retrospektivním a prospektivním pohledem na život*“ (Křivohlavý, 2002, s. 144). Prospektivní pohled – směrem kupředu - je dominující v mládí a dospělosti. Stárnoucí člověk se začíná více otáčet zpět, retrospektivně. Čím více ztrácí ideálů, radostí a naděje, tím více se zastavuje a dívá nazpět, jakoby chtěl určitá období vrátit. Je důležité, aby se neztratilo prospektivní hledisko, aby měl neustále pro co žít – pro něco, co bude jeho životu dávat smysluplnou náplň. (srovnej tamtéž).

M. Kačmárová uvádí Carstensenovou, která prostřednictvím teorie socio-emocionální selektivity vysvětluje možnost zlepšení subjektivní pohody tím, že starší lidé dokážou více a lépe regulovat vlastní emoce. Zatímco mladí lidé vidí budoucnost jako „otevřené bytí“,

starší lidé ji vidí jako „bytí ohraničené“. Z tohoto důvodu se senioři snaží ve vlastním, především pak sociálním životě maximalizovat pozitivní a minimalizovat negativní emoce (srovnej Kačmárová, 2007, s. 531). Ve výzkumech prováděných na Slovensku bylo zjištěno, že čím jsou starší lidé extrovertnější, tím jsou se svým životem spokojenější a prožívají více pozitivních emocí. Naopak lidé neurotičtí jsou se svým životem spokojeni mnohem méně a prožívají více negativních emocí (Kačmárová, 2007, s. 536).

Nutno podotknout, že člověk, který byl celý život otevřený svému okolí a uměl vnímat svět pozitivně, naučil se ovládat své emoce a prožívat více ty kladné, zůstane pravděpodobně i ve stáří více otevřený a naučí se radovat z toho, co má²⁹.

Mnozí senioři se na vlastní stáří a jeho projevy nedívají skepticky či tragicky. Také ti, jejichž zdravotní stav není již nejlepší, hodnotí jej jako ještě dostačující, aby třeba mohli bydlet sami a nemuseli požadovat nepřetržitou pomoc svých dětí či jiných příbuzných. Vitální důchodkyně ve věku 89 let, cvičící třicet let jógu, to hodnotí slovy: „*Co mám po operaci kyčlí, nějak už mi nejde udělat stoj na hlavě*“. Pro stárnoucí lidi je tedy nesmírně důležité nacházet v každém dni smysl žití, toho, proč jsem ještě tady, i když stárnu a mnohé se mění.

Nicméně s přibývajícím věkem se zvyšuje počet zdravotních těžkostí, s nimiž se pacienti obrazejí na lékaře. V případě psychických těžkostí je tomu obdobně. Potom v mnoha případech stížností na zhoršující se zdravotní stav, bolesti a nemoci, je možné v pozadí stesků pacientů diagnostikovat suspektní diagnózu, jež lze jinak nazvat „neschopností vyrovnat se s projevy stárnutí“. J. Křivohlavý cituje A. Jorese: „*Existuje zcela určitý vztah mezi zdravím a splněním životního úkolu a obdobně i mezi nemocí a smrtí na jedné straně a nesplněním životního úkolu na straně druhé*“ (Křivohlavý, 2002, s. 145).

Seniorský věk je obdobím, kdy se mnozí mohou konečně věnovat naplno svým koníčkům, zálibám. Babičky a dědečkové mají mnohem více času na vnuky, kteří jsou zdrojem velkých radostí a nového smyslu života, pokračováním života vlastních dětí a jakýmsi „návratem“ do let, kdy sami byli mladými rodiči. Jestliže chceme vytvářet druhý životní program, musíme znát potřeby stárnoucího a starého člověka. A ten potřebuje přiměřené zdraví, určité materiální a finanční zabezpečení a velmi důležité je místo, kde je doma, kde se cítí vážen a ctěn a kde ho má někdo rád. Mnoho stárnoucích lidí mělo a má potřebu se nadále uplatňovat a být prospěšný ostatním i nad rámec svého osobního života. A tam už začíná být v současné době problém. Je velmi důležité neztrácet kontinuitu lidského života. Není správné arbitrárně označeným dnem života prohlásit člověka za starého. Senioři se pak dostávají do situace, kdy

²⁹ J. Křivohlavý cituje pacientku, která říká: „*Když člověk nemá to, co si přeje, je třeba milovat to, co ještě má*“ (Křivohlavý, 2002, s. 145).

vytvářejí subkulturu, která zrcadlí jejich faktickou i intelektuální izolaci. Ať už tedy vykonávají senioři jakoukoliv činnost, je třeba ji vnímat ne jako náhradu, či „pouhou zábavu“, ale nosnou, která dokáže plnohodnotně naplnit jejich život. Nemálo stárnoucích jedinců se nespokojuje jen s koníčky, ale i ve vyšším věku hledají nové informace a touží po vzdělání. Pro ně dnes existují university třetího věku. Zde se mohou vzdělávat v životním oboru, případně studovat jiný, na který jim v životě nezbyl čas. Nejen že i zde nacházejí nová přátelství, ale ocitají se na půdě, která je společensky vysoce hodnocena, což vynahrazuje jejich odsunutí společností na „druhou kolej“, coby „důchodců“ (srovnej, Haškovcová, 2010, s. 124 – 127).

Již jsme zmínili přátele. Ti jsou v životě seniorů velmi důležití. Ať už to jsou bývalí kolegové z práce, spolužáci, sousedé, či nově vytvořená přátelství právě v pozdním věku. Bývají to právě oni, s kým jedou důchodci do divadla, na výlety, věnují se koníčkům. Jsou to také vztahy, kdy starý člověk, který je na tom zdravotně dosti dobře, pomáhá jiným, kteří už tolik síly nemají. Přátelství mají ve stáří ale také stinnou stránku. Ti, kteří zůstávají, čím více stárnou, tím častěji zjišťují, kdo z příbuzných, kamarádů, spolužáků či přátel zase zemřel. Vysoké stáří, byť prožité ve zdraví, neznamená jen výhru a radosti. Dlouhý věk je vykoupen mnohými obětmi a ztrátami. V okamžiku odchodu blízké osoby či přítele, jsou důležité vztahy, které ho dokážou alespoň z části nahradit.

Nezáleží však tolik na kvantitě vztahů, daleko více na jejich kvalitě. Můžeme se cítit osamoceni uprostřed davů, někdy jsme i „davem unaveni“ a raději vyhledáváme samotu. Pocit osamění tedy není výsadou těch, kdo jsou sami. Společníkem může být také rozhlas či televize, jakékoliv spojení s okolním světem. Setkávání se sousedy, či jen obyčejné procházky po městě. Výzkumy ve Francii zjistily, že pocit osamění ovlivňují tři faktory. Odloučení od rodiny, složitý osobní život a zdravotní problémy. Stačí pak někdy přítomnost jen jednoho z faktorů, aby starý člověk pociťoval osamění, když se faktory hromadí, či některý přibývá na intenzitě, utrpení je tím větší a nesnesitelnější. Nejhorší je pocit, že *s nimi už nikdo nepočítá*. Následkem těchto stavů se starý člověk uzavírá do sebe, podceňuje se, mohou se začít objevovat deprese.³⁰ Únikem z takových situací mohou být neuroleptika, antidepressiva, cesta k lékaři, v horších případech volba alkoholu či dobrovolné ukončení života (srovnej, Pichaud, Thareauová, 1998, s. 77 – 78). H. Haškovcová k tomu poznamenává, že důvod sebevražd u seniorů bude nejspíš v příčinném vztahu s negativní celoživotní bilancí a ztrátou jakýchkoliv perspektiv. Cituje rovněž psychiatra V. Vondráčka, který upozorňuje,

³⁰ D. Sýkorová uvádí výpověď 79leté svobodné ženy, bez jakýchkoliv příbuzenských či sousedských vztahů, která uvedla, že často trpí depresemi: „Samota je strašná, lituju, že jsem se nevdala... Člověk, který je sám, nemá zázemí, se staví k těžkostem jinak. Nikdo za ním nestojí. S rodinou se člověk dokáže jinak postavit k životním problémům“ (Sýkorová, 2008, s. 132).

že „*nešťastný geron není ovšem nemocný geron*“, byť i nemoc může být příčinou sebevražedného jednání (srovnej Haškovcová, 2010, s. 155).

Pro nás všechny je nesmírně důležité si uvědomit, že veškeré projevy starých, opuštěných lidí nejsou hraním divadla, či dětinským vynucováním si přízně, pouze výrazem veliké duševní bolesti, projevů utrpení a skrytým voláním o pomoc, vyjadřujícím potřebu vztahu, citu a lásky (srovnej, Pichaud, Thareauová, 1998, s. 78).

Nebezpečí osamocení ve stáří, může více ohrozit bezdětné páry či jednotlivce. D. Sýkorová poukazuje na rozdílnost mezi seniory, „*jejichž bezdětnost byla zvoleným, resp. preferovaným životním stylem, kteří pak vystupují jako autonomní a sociálně integrovaní jedinci se silným pocitem osobní kompetence*“, naproti nimž stojí „*rodiče konfrontovaní s negativními okolnostmi v životě dětí, s konflikty ve vzájemných vztazích zakoušejí zklamání z nenaplněných očekávání*“ (srovnej Pillemer, Suitor, 1991; Koropecj-Cox, 2002 in Sýkorová, 2008, s. 16). Přes časté případy napjatých vztahů obou generací, odcizení či předčasného úmrtí dítěte, což znamená snížení nebo plnou absenci podpory rodičů v seniorském věku, snaží se mnoho seniorů udržet si co nejdéle nezávislost na pomoci druhých. Jestliže se děti snaží přílišně pomáhat svým rodičům, vyvolává to napětí a rozpory, ohrožuje tolik ceněnou osobní autonomii seniorů. Faktický přínos dospělých dětí pro zabezpečení rodičů je tak asi nižší, než se uznává (srovnej Rempel, 1985, in Sýkorová, 2008a, s. 117).

U seniorů bezdětných hrají velkou roli rozsáhlé neformální sociální sítě a značná frekvence kontaktů s příbuznými přáteli a sousedy. Tyto sítě se zdají být pestřejší než sítě seniorů – rodičů a význam různých členů svých sítí sami interpretují odlišně, s jiným důrazem a v jiném kontextu. Ve své širší rodině si nacházejí např. neteře a synovce, s nimiž navazují citový vztah a vytvářejí pouta, mnohdy posilovaná poskytováním peněžních či hmotných darů. D. Sýkorová dokládá svými výzkumy, že „*peníze ve stáří představují obecně důležitý zdroj, s nímž senioři vstupují do interakcí s významnými druhými a vyvažují jejich zájem, kontakty a pomoc. Jsou i nástrojem udržení sebeúcty a respektu ostatních*“....často do hry vstupuje ustavení dědických práv, přepis domu, bytu, auta, apod. (srovnej Sýkorová, 2008a, s. 117 – 126).

D. Sýkorová výzkumem zjistila, že sítě bezdětných seniorů se jeví poměrně rozsáhlé, předně zde patří „rodina“, pak přátelé a sousedé. Mimořádný význam má manželství, zároveň však výzkum naznačuje u bezdětných jedinců riziko přednostní nebo výhradní orientace na manželský vztah, tedy velkou omezenost či úplnou absenci dlouhodobě rozvíjených, spolehlivějších sítí podpory. Co se týká podpory ze stran příbuzných, prožívají senioři vztahy

k neteřím/synovcům na jedné straně velmi intenzivně – rovnocenně vztahům rodičů k dětem, na druhé straně tyto vztahy chápou jinak, především jako ne-rovnocennou pozici rodičů, co se týká oprávněnosti svých nároků na rozsáhlou a intenzivní pomoc (např. při fyzické nesoběstačnosti není „normální“, aby o strýce či tetu pečovali neteře, synovci)³¹. Výpovědi ve výzkumu však dokazují, že neteře a synovci a jejich děti jsou podstatným zdrojem emocionální satisfakce a podpory. Dále se rýsuje spojitost negativního prožívání bezdětnosti ve stáří a subjektivně vnímané sociální izolace (způsobené např. nerozvíjením sociálních kontaktů v minulosti, zdravotními problémy, souvisejícími s fyzickou nesoběstačností, aj.). D. Sýkorová rovněž vyslovuje hypotézu, že „*ve stáří vystupuje jako závažnější téma spíše fyzická (ne)soběstačnost než bezdětnost „sama o sobě“*“. Rovněž vyplývá, že „*mít nebo nemít děti je pro subjektivní stav ve stáří irrelevantní*“ (srovnej Sýkorová, 2008a, s. 133 – 134).

Menší skupinou bezdětných seniorů jsou ti, kteří nemohli, nechtěli nebo neuměli rozvíjet speciální i jiné příbuzenské vztahy. Důvodem může být velmi silný akcent na osobní autonomii, zaměření předchozího života zcela na profesi³² či manželský vztah, velká geografická vzdálenost anebo neřešitelné konflikty. Zde mohou hrát, jako prevence osamělosti, velmi důležitou roli sousedské vztahy. I mezi sousedy však senioři preferují své vrstevníky. Jednodušší situace je na venkově, kde se lidé více znají, jsou si bližší, chalupy se dědí z rodičů na děti. V moderních, nedávno postavených sídlištích je anonymita velmi vysoká a jen těžko nacházejí starší lidé „spřízněné duše“ (srovnej Sýkorová, 2008a, s. 127 – 130).

Výjimkou není ovšem mladá rodina, která vytvoří s osamělým seniorem velmi blízký vztah. 75letá učitelka hudby v našem výzkumu uvádí: „*Sousedi jsou moc milí, mají mě rádi, hlídám jim byt...jsou rádi, děkují mi...nabízejí mi pomoc, jejich syn je moc šikovný...*“.

Nezapomeňme na samotné seniory, kteří mají ještě dostatek sil a jsou poměrně hodně autonomní. Berou jako samozřejmost, že si nacházejí nová přátelství v řadách seniorů, kteří jsou opuštěni a cítí se osamoceni, ať už ve vlastním bydlení, či v různých sociálních zařízeních, a pravidelně tyto navštěvují. Nejen, že jim projevují zájem a vnáší slunce do jinak „šedivých“ dní, ale i sami nacházejí další, nový smysl vlastního stárnutí.

³¹ Během studia jsem psal o babičce (72 let) starající se o vnuka (11 let), jemuž umřela matka krátce po narození a otec odešel od rodiny ještě před narozením syna. Babička má jen neteř (54 let), geograficky podstatně vzdálenou. V okamžiku trvalého zhoršení zdravotního stavu babičky si ji neteř vzala i s jejím vnukem k sobě. Celou situaci zhodnotila slovy: „Celou dobu jsem počítala s tím, že si je vezmu...jsme přece rodina a nikoho jiného nemá...je to přece normální...“.

³² Bývalá operní zpěvačka s bolestí konstatovala: „Nemám opravdu vůbec nikoho, jen ty dva psy a dům za milióny. Obě manželství ztroskotala, děti ani vzdálenou rodinu nemám, rodiče zemřeli....nemám nikoho...“.

2.3 Aktivní stárnutí

Na konci minulého století přijala Světová zdravotnická organizace termín „aktivní stáří“, kdy koncept tohoto úsilí definuje jako: „*proces, který maximálně rozvíjí příležitost pro zdraví, participaci a ochranu seniorů, a tím zvyšuje kvalitu života období stáří člověka*“ (Active Aging. A Policy Framework, 2002, in Hasmanová Marhánková, 2010, s. 211 – 212).

Etický podtext chápání aktivního stárnutí spočívá ve vymezení „*aktivity ve stáří jako univerzálního žádoucího stavu*“ (Katz, 2000, in Hasmanová Marhánková, 2010, s. 212). Autorka textu chce ovšem navíc ukázat, že tato aktivita představuje idealizovaný obraz stáří, který je dnes všude diskutován a má být naplňován profesionály, pečujícími o seniory, ale také by měl být realizován samotnými seniory (srovnej tamtéž).

Je jisté, že ke vzniku programu aktivního stárnutí přispělo mimo jiné dlouhodobé stárnutí populace. Mnozí tuto skutečnost vnímají jako důvod k „ekonomické panice“, k čemuž velkou měrou přispívají mnohá média. Více než lamentování, přispěje každému jednotlivci opravdové uvědomění si, že stáří je tu pro každého a každého čeká toto období. Někteří mladí lidé na různých internetových stránkách, často hanobících stárnutí a staré lidi, sice prohlašují, že oni nikdy staří nebudou; až přijdou do určitého věku, spáchají sebevraždu. Tato prohlášení jsou na jedné straně alarmující, jaká mládež v naší zemi vyrůstá, na druhé straně by si lidé „moudří a rozumní“ měli uvědomit, že je třeba pracovat s celou společností a začít vnímat stáří jako přirozenou a kontinuální součást našeho života, která může být díky našemu přičinění hezká a snesitelná. Jasně zde cítíme, že takovýto program „*posunuje stárnutí do roviny osobní odpovědnosti a vlastní životní strategie...jednotlivci přebírají odpovědnost za kvalitu života ve stáří prostřednictvím svého životního stylu*“ (Hasmanová Marhánková, 2010, s. 215). Mnohé změny ve společnosti, jako například privatizace sociálních služeb a zdravotnictví, či penzijní reforma, staví jednotlivce před rozhodnutí být svým životním stylem do značné míry odpovědný za kvalitu celého svého života, stáří pak především (srovnej tamtéž).

Pro mladou generaci je to obrovská výzva zamyslet se nad vlastním životem, nad svými nároky a požadavky na vlastní život o několik desítek let později. Pokud dokážou být mladí lidé odpovědní, mohou vést k takovému jednání i své děti a tím si „zvýšit naději“ kvalitnějšího stáří. Ti, kteří již stojí tvář v tvář vlastnímu stáří, mohou již jen každý den usilovat, v rámci svých možností, o maximální udržení či dokonce zlepšení svého dosavadního zdraví. Zjišťujeme však, že mnoho lidí, a nejen těch nejstarších, nemá příliš mnoho informací a vědomostí o možnostech zdravého způsobu života a aktivního stárnutí. V tomto ohledu musíme zdůraznit důležitost odborné informovanosti veřejnosti a výhody celoživotního

vzdělávání seniorů. Určitá skupina lidí má zaběhnuté návyky, vypěstované během celého života a nechce je jakkoliv měnit. Zastává názor, že dosud nepocítuje žádné problémy a nepotřebuje ve svém životě tedy nic měnit. Bohužel, až pocítí nutnost změny, bude již možná pozdě. Lidé svůj život více či méně nevědomě podřizují reklamám, které na ně útočí z mnoha stran. Záleží jen kdo a jakým způsobem jim „představí“ možnosti žít jinak, lépe! Rovněž známe, či dokonce sami pronášíme výroky, že našemu zdraví už nic nepomůže, že je už příliš pozdě. Jsou případy, kdy bychom mohli s takovým výrokem souhlasit, přesto v něm cítíme velkou míru pasivity, odmítnutí dalšího boje, rezignaci, ztrátu naděje a strach. Strach může člověka buď donutit utéct před hrozícím nebezpečím a aktivizovat všechny síly k záchraně nebo jej zcela paralyzovat tak, že jedinec zůstane stát bez hnutí tváří v tvář jistému nebezpečí. V mnoha případech tedy záleží na okolí „paralyzovaného“ jedince, zda jej dokáže uchopit, včas strhnout před přicházejícím nebezpečím a láskyplně a trpělivě jej vést do bezpečí.

Určitým nechtěným, negativním důsledkem kladení důrazu na aktivní stárnutí je znevýhodňování těch seniorů, kteří nemohou nebo nechtějí stárnout aktivně. Program do určité míry také problematizuje fyzická omezení a stává se „*kulturním popřením postižení, závislosti a ve svém důsledku i smrti*“ (Holstein, Minkler, 2003, in Hasmanová Marhánková, 2010, s. 217). Nesmíme ze snahy o aktivní stárnutí, a v tomto případě je výstižnější výraz „dobré stárnutí“, vyčleňovat lidi trvale nemocné, postižené, upoutané na lůžko a odkázané na pomoc druhých. I když třeba nemohou mluvit, hýbat se...přesto dokážou vnímat a mají duši. A možná více, než Ti, kterým „nic“ nechybí, zaslouží si úsměv, pohlázení, vlídné slovo a maximální péči, byť je tato pro ošetřující osoby velmi náročná a vyčerpávající. A jsou to řady případů, kdy postiženého člena rodiny jeho příbuzní nechají ve svém středu a starají se o něj, někdy několik let, jindy celý život.

Jaká je tedy cesta aktivního stárnutí? Statistiky u nás ukazují na největší nebezpečí kardiovaskulárních onemocnění, rakoviny a duševních onemocnění. Dnešní výzkumy dokazují, že na začátku mnohých nemocí stojí stres a často je spatřován právě v roli „spouštěče“ dané nemoci. Biomedicínský model, který byl ještě koncem 19. století plně dostačující (srovnej Kalvach, Křivohlavý, 1999, in Štilec, 2004, s. 19) dnes nahradil přístup biopsychosociální, orientovaný k prevenci či hledání a rozvíjení faktorů, udržujících člověka v dobrém zdravotním stavu (srovnej Křivohlavý, 1999, in Štilec, 2004, s. 19). Nemůžeme brát jednotlivé aspekty ovlivňující kvalitu života samostatně. Seniorská centra pořádají semináře s různou tematikou, kde mnoho různých odborníků poskytuje důležité informace, každý ve svém oboru (srovnej Štilec, 2004, s. 21).

Nesmírně důležitý pro člověka je pohyb a také senioři sami zdůrazňují, že „pokud se mohou ještě hýbat, sami si všude zajít, to, či ono si udělat, ještě to jde“...Pohyb působí příznivě krevní oběh a na činnost nervového systému, což se projevuje rychlejšími reakcemi na změny situace, udržení rovnováhy a koordinací pohybů. Zmírňuje také poruchy spánku, neurotické a depresivní stavy. Fyzická zátěž způsobuje zesílení vláken srdečního svalu, čímž se srdce přizpůsobuje větší námaze. Snižuje se tepová frekvence a rovněž krevní tlak. Zlepšení se projeví také na dýchacím systému a činnosti pohybového ústrojí. Kosti se totiž stávají pevnější a zároveň dochází k lepšímu „promazávání“ kloubní chrupavky. Všichni dobře víme, že pohyb znamená nejen snížení nadváhy, ale rovněž její prevenci, což dále pozitivně působí proti kornatění tepen a s ním spojených komplikací, vysokému tlaku, cukrovce 2. typu a již zmiňovaným degenerativním změnám pohybového ústrojí, způsobeným jeho přetížením nadváhou (srovnej Roslawski, 2005, s. 7 – 8).

Různé výzkumy dokazují, že i ve vyšším věku (60+) pravidelné cvičení a kondiční posilování výrazně zlepši základní motorickou dovednost a výkonnost, rovnováhu a orientaci, rychlost, vytrvalost, flexibilitu kyčelních kloubů a páteře. Význam sportu – tělesného zatížení – na vliv na stárí u nás zkoumal nejpodrobněji Eiselt. V závěru šetření uvádí, že „88 % vyšetřovaných bylo přes svůj pokročilý věk dosud společensky aktivních. Celoživotně prováděná tělesná cvičení oddálila fyziologický pokles výkonnosti ve stárí a snížila biologický věk. Udržela dobré dechové funkce a zabránila poklesu funkční zdatnosti“ (Eiselt a kol. 1960, 1961, in Štilec, 2004, s. 21 – 23). Spirduso definuje psychosociální oblast stárnoucího člověka, ve které jde o související a vzájemně se ovlivňující faktory, např. vztahy mezi

- zdravím, zdatností a pocitem pohody (well – being),
- cvičením, zdatností a životní spokojeností,
- pohybovými dovednostmi a vlastním sebehodnocením staršího člověka.

Životní spokojenost s příchodem stárí směřuje ke stabilitě. Ti, kdo byli se svým životem spokojeni dříve, budou pravděpodobně spokojeni i nadále. Kdo však byli nespokojeni, budou zřejmě v tomto stavu pokračovat. Tělesné aktivity významně ovlivňují zdraví, nezávislost jedince ve společnosti, pocit společenské efektivnosti a pozitivních emocí. Senioři většinou řadí zdraví a tělesný stav na druhé místo hned za rodinu (Spirduso, 1995, in Štilec, 2004, s. 22).

Každý kdo zažil radost z pohybu, ze cvičení, pravidelných procházek, horských výstupů, možná nevědomky, touží ji prožívat znovu. Ti, kdo cvičí pravidelně, vypěstují si závislost na aktivním pohybu a je dokázáno, že pokud jedinec překoná určitou dobu, kdy se musí do pohybu „nutit“, tělo si posléze žádá pohyb samo.

Na začátku je nutná motivace. Velmi výhodný je příklad vlastní rodiny nebo dobří přátelé, kteří sami aktivně sportují. Konečně může motivovat také lékař či fyzioterapeut³³ nebo vlastní zdravotní problémy. Musíme pomoci lidem překonat prvotní bariéry, ať už jsou fyzické (zdraví, nemoc, nízká zdatnost), či psychické, např. očekávání kladného prožitku, který se nedostaví hned po prvním cvičení (ba naopak, na začátku cvičení je přirozená reakce těla bolest). Pak následují různé omluvy a důvody, proč není nutné cvičit a zvítězí lenost a pohodlnost. Pokud neexistuje podpora blízkého okolí nebo je člověk dokonce zesměšňován, je jeho snaha o získání trvalých pohybových návyků podstatně ohrožena. Nejvíce záleží na vlastním vnitřní motivaci a osobním rozhodnutí. Pokud člověk opravdu vnitřně nesouhlasí a nechce se pro něco rozhodnout, snahy okolí mu nepomohou. Cesta aktivního stárnutí tedy začíná plynulou a dobrovolnou změnou životních preferencí a návyků. Posilováním mravní odpovědnosti za vlastní život a zdraví, vzděláváním a cvičením se v metodách hlubšího sebepoznání a moudrého používání přírodních zákonitostí. Důležitost různých hodnot a jejich posuzování není omezeno věkem. Člověk totiž může i v pozdním věku svůj žebříček hodnot měnit a tím obohacovat celý svůj život. (srovnej Štilec, 2004, s. 24 - 27).

Ruku v ruce se „zdravým pohybem“ jde výživa. Mnozí senioři mluví o touze po zlepšení zdraví a tělesného stavu. Právě ve výživě, více než v otázce pohybu, je nutná osvěta. Výživoví poradci, nutriční terapeuti a jiní odborní pracovníci v poradnách či sociálních zařízeních mohou dnes pomoci lidem změnit jejich dlouholeté, či celoživotní stravovací „zlozvyky“. Zhoršující se finanční situace, rodinné zvyklosti a ze všech stran útočící reklama vedou mnohé lidi, nejen seniory, k velmi špatným stravovacím návykům, vedoucím po určitém čase k negativním zdravotním změnám.

Už Hippokrates řekl, že jídlo má být medicinou³⁴. Jiné přísloví říká: „Nežiji proto, abych jedl, ale jím, abych žil“! Mnozí sledují v televizi pořad „Jste to, co jíte“. Z těchto slov chápeme, že výživa podstatným způsobem ovlivňuje lidské zdraví a touto problematikou se zabývají mnohé výzkumy. Měli bychom ve výživě vidět spojitost s životem. Slova výživa, živina, život, živý člověk, živá příroda – měli bychom v nich vidět naprostou souvislost, směřující k tomu, aby *výživa* prodlužovala a zlepšovala kvalitu našeho *života*. Z obyčejného

³³ Ve skupinové pohybové terapii buduje závislost na pohybu fyzioterapeut záměrně, čímž podporuje samostatnost seniorů. Během skupinového pohybu navíc vznikají nové sociální vazby a kontakty. Klienti neztrácejí sociální kontakt, sebeúctu a učí se, že i stáří může být radostné a přinášet odvahu a nové zkušenosti (srovnej Benešová, 2009, s. 21).

³⁴ Doslova to platí v pobytových zařízeních, kde klienti či pacienti potřebují v nemoci určitou dietu. Jde tedy o léčebnou výživu, která je nejen součástí preventivní a ošetrovatelské péče, ale významně ovlivňuje léčebný či rehabilitační postup a napomáhá je snižování nákladů na medikamentózní léčbu. Nekvalitní léčebnou výživou mohou vzniknout stejné problémy jako nekvalifikovaně poskytnutou léčbou (srovnej Starnovská, 2009, s. 29).

zrnka vyrostle klas i po několika letech, neboť stále je v něm život. Především ekonomické důvody vedou výrobce k výrobě rafinovaných potravin s nesmírně dlouhou dobou trvanlivostí a vyrábějí prostě neživé „mrtvé“ potraviny.. V ekonomicky rozvinutých zemích je vysoká spotřeba živočišných produktů (bílkovin a tuků), naopak se silně zanedbává vliv rostlinné stravy na lidské zdraví. Lidé používají neúměrné množství kuchyňské soli a rafinovaný cukr. Ne nadarmo jsou obě tyto ingredience označovány jako „bílý jed“. Obrovskou chybou jsou také různé diety. Jednorázové, krátkodobé změny mívají především negativní vliv, na stárnoucí organismus tím více. Organismus žádá vyvážené, dlouhodobé působení, bez krátkodobých výkyvů, s následným návratem ke starým zlovykům (srovnej Štilec, 2004, s. 27).

K zásadám zdravé výživy patří pravidelnost a rytmus. Tedy jak pravidelný příjem stravy, tak i její vylučování. Lidský organismus je regulován určitými vnitřními (endogenními) hodinami v návaznosti na probíhající přírodní (exogenní) procesy. Veškeré orgány lidského těla „samy“ dodržují pravidelný rytmus své činnosti. Především staří lidé mají problémy s vylučováním potravy, díky snížení pohybu a zhoršení peristaltiky střev. Přitom jim stačí docela málo – pít čistou vodu, zvýšit příjem čerstvé zeleniny, pečiva z celozrnné mouky, zařadit do jídelníčku obilné a luštěninové pokrmy. Je chybné spoléhat na projímadla. Právě naopak – je nutné je postupně vyloučit a nastolit přirozený vylučovací režim (srovnej Štilec, 2004, s. 28).

Nezbytné je vytvoření vyváženého poměru rostlinné a živočišné stravy. V naší stravě převládá živočišná strava, obsahující tuky a bílkoviny (maso, vejce, uzeniny, sýry, nekysané mléčné výrobky, pečivo z bílé mouky, slaná a tučná jídla, apod.) a rovněž velké množství cukru, které způsobují překyselení organismu – narušují rovnováhu mezi látkami kyselými a zásaditými (srovnej Leibold, 2002, in Štilec, 2004, s. 28). Především ženy po menopauze (ale nejen ony), u kterých je vyšší riziko osteoporózy, by měly vědět, že organismus se brání překyselení neutralizací nepříznivého stavu. To se děje pomocí minerálů. Ideální vnitřní prostředí je totiž lehce zásadité. Jelikož ale mnohé potraviny, výše uvedené, žádné minerály do těla nepřinášejí, musí dojít k vyplavení vápníku a hořčíku a jeho vyloučení z organismu. Důsledkem toho je prořidnutí kostí, skeletu (srovnej Strnadelová Zerzán, 2005, s. 42). Cukr se dá nahradit polysacharidy, které jsou obsaženy v obilninách, zelenině a luštěninách, dnes běžně dostupných sladech, či sirupech z obilnin, rýže, aj. v prodejnách zdravé výživy. Výhodou polysacharidů je jejich složitá vnitřní vazba, na kterou musí působit enzymy v zažívacím traktu. Proces jejich rozkládání je plynulý, přizpůsobený potřebám organismu, takže hladina cukru v krvi nekolísá, udržuje se na stále stejné úrovni, což je velmi důležité pro

správnou funkci orgánů. V komplexu obilovin, zeleniny a luštěnin přichází do organismu adekvátní množství minerálů a vitamínů (srovnej tamtéž).

Pro organismus je důležitá potrava s dostatkem energie, enzymů, stopových látek a vitamínů. Bohužel lidé dnes z časových a ekonomických důvodů používají především polotovary, s dlouhou trvanlivostí, jídla pečená, smažená a zpracovávaná v mikrovlnných troubách. Většina těchto potravin obsahuje velmi malé, či nulové množství enzymů, které jsou důležité pro chemické a metabolické procesy v organismu. Proto hovoříme o „mrtvých potravinách“. Tato strava je pro organismus jen málo pozitivně přínosná. Strava s vysokým podílem syrových složek představuje energetickou a enzymatickou zásobárnu organismu a je lékaři považována za přirozenou prevenci civilizačních chorob. Její podíl v každodenní stravě by měl činit 30 – 50 % (srovnej Štilec, 2004, s. 28- 29).

Ve vyšším věku rovněž není vhodné mléko a určité výrobky z něj, které zahleňují organismus a obsahují těžko stravitelný kasein, mléčnou bílkovinu. Tuto dokáže lidský organismus dobře zpracovat pouze v dětství. S přibývajícím věkem ubývá v lidském organismu enzymu, který tuto funkci zajišťuje. Rovněž je dokázáno, že vápník je možno získat z rostlinných potravin, zejména z listové zeleniny. Vhodné jsou snad jen zakysané mléčné produkty a neslazené přírodní jogurty (srovnej tamtéž).

Konečně vitamíny a minerály hrají rovněž důležitou úlohu. Lidé opět doplácí na svou neinformovanost a tlak reklamy. Užívání vitamínových doplňků a stopových prvků se často mívá účinkem. Nejdůležitější jsou totiž v přírodní formě, získané z potravy (srovnej tamtéž).

Lidé se dnes začínají ubírat cestou alternativních způsobů výživy. Vegetariánská strava, či makrobiotika a další možnosti ukazují možné směry, jak žít zdravěji, plnohodnotněji a radostněji! Lékařka V. Strnadelová říká, že *dříve neměli lidé mražené jahody a jižní ovoce v zimě, zato maso jedli jen v tomto období; obilí, které bylo lehce skladovatelné, měli na talíři celý rok, zeleninu a luštěniny jedli podle toho, jak a kdy se urodily a také podle možností je skladovat. Nestavěli mezi sebe bariéru z panelů, dokonalé techniky a chemie, žili s přírodou v harmonii, byli její součástí, a proto si nemuseli dělat starosti s tím, co a kdy jíst – příroda a jejich přirozená intuice jim to řekly*“ (Strnadelová, Zerzán, 2005, s. 11).

Ale ani výživu nemůžeme vnímat odloučeně od každodenního života. Zdravá výživa nás nezachrání, pokud bude náš život plný stresových situací, pokud naše vztahy v rodinách, na pracovištích budou nemocné, bez lásky, odpuštění a porozumění, pokud nebudeme mít dostatek pohybu, pokud se nedokážeme opět více obrátit k přírodě.

Cestu k aktivnímu stárnutí a ke spokojenému životu hledejme každý v první řadě sám v sobě. Nehledejme zázraky či nemožné věci. Naslouchejme, choďme s otevřenýma očima,

ale možná ještě více s otevřeným srdcem. Všude kolem nás jsou lidé, stejní jako my, čekající na zastavení, úsměv, vlídné slovo. Jsme jen zaneprázdnění svými starostmi a problémy. Zkusme prolomit bariéru a začít jako první. Daleko více, než sledování večerních televizních novin, plných katastrof a negativismu, nám dá procházka či upřímný rozhovor s partnerem, dětmi, stárnoucími rodiči, či návštěva těch, kteří již nikoho nemají.

2.4 Mýty, ageismus, paternalismus, násilí

Pro lepší pochopení vztahů současné společnosti k stárnoucími a starým lidem, je nutno projít alespoň krátce následující problematikou.

Mýty vznikají na základě nejrůznějších pravd a polopravd. Z valné části je to důsledek nevědomosti, nezájmu o získání pravdivých informací a malého úsilí o společný mezigenerační dialog.

Většina lidí je přesvědčena, že starému člověku záleží především na ekonomickém a materiálním zajištění své existence jako předpokladu jejich osobní spokojenosti. Měla by tedy existovat přímá úměra mezi spokojeností a materiálním komfortem. Dobře však známe už v mladších generacích příklady bohatých nespokojenců a šťastných chudáků (srovnej Haškovcová, 2010, s. 42).

Stejně nepravdivým je *mýtus zjednodušené demografie*, že se člověk stává starým odchodem do důchodu. Mnozí v tomto období postrádají smysl a zdá se jim, že nastává doba naplněná jen strastmi, nemocemi a blízké smrti. Ignorují rozdíly mezi „mladými“ a „starými“ a zároveň i skutečnost, že život v penzi může být smysluplný a může přinášet každý den mnoho radostí (srovnej tamtéž).

Mýtus homogeneity zastává vnímání stáří jako homogenní, tj. stejné, entity. Všichni stárnoucí či staří lidé „jsou stejní“, mají stejné „špatné vlastnosti“, jsou stejně „sešlí a nehezci“. Najednou se přestává vnímat jejich vnitřní pocity, životní hodnoty a důležité potřeby. Je vnímán především jejich zevnějšek. Mnozí říkají, že „ti staří už vlastně nic nepotřebují“. A právě senioři mají díky velkým životním zkušenostem a rozdílným prožitkům také vysoce individuální potřeby (srovnej Haškovcová, 2010, s. 42 – 43).

Tyto tři mýty spolu úzce souvisí. I když je ekonomické zabezpečení důležité a mnozí senioři, obzvláště pak ti ovdovělí mají finanční situaci velmi náročnou, někdy až kritickou, sami nestaví ekonomické a materiální zabezpečení na první místo. Vždy nejvíce hovoří o zdraví a také o vztazích se svými nejbližšími. Někdy sice právě tuto otázku obcházejí mlčením, či odpovídají nepřímě, čímž se snaží zakrýt nedorozumění, zranění a bolavá místa právě v okruhu nejbližších. I na jejich dřívějších prožitcích záleží, jak žijí, ale také jak

vypadají dnes. Právě proto, že si jasně uvědomují neodvratnost konce, přehodnocují svůj žebříček hodnot, mění své cíle, touhy a přání. Někdy až v důchodovém věku a třeba díky novým přátelům začínají jedinci znovu naplno žít, objevují ztracené radosti, smysl každého dne a znovu se v jejich očích objeví světlo naděje.

Silně zakořeněný je *mýtus neužitečného času*. Co vlastně „ti staří“ dělají, když nechodí do práce, doma jim „neplácou malé děti“. Jsou tak považováni za neužitečné, nic neznamenantící. Tento postoj má už jen malý kousek k despektu ke starým lidem, k jejich koncentraci na jedno místo, „aby nepřekáželi „mladým a úspěšným“ ke stále častějšímu volání, aby se eutanazie stala běžnou součástí lidského života „jako vrchol lidských práv“. V důsledku těchto představ se přestává se starým člověkem počítat v mnoha důležitých životních situacích. Přestává být rovnocenným partnerem. Jeho názory nebereme vážně. Odsouváme ho na vedlejší kolej, přehlížíme a ignorujeme. Zároveň přestává platit, že synové a vnuci se učí od svých dědů. Už se nedědí profese. Jakoby nemohli dědové své vnuky jinak poučit, předat jiné důležité hodnoty (srovnej Haškovcová, 2010, s. 43).

Právě prarodiče jsou těmi, kdo mohou naučit vnoučata vztahu k práci, dovednostem a řemeslům, jež patřily dříve ke kulturním zvyklostem doby a krajiny a pomoci ve výchově a starosti o domácnost svým dětem, vytíženým pracovními povinnostmi. V rodinách, kde jsou zdravé mezilidské vztahy, kde vládne úcta, porozumění, tolerance, jsou dospělé děti seniorů vděčné, že jejich rodiče již nechodí do práce a mohou jim pomáhat přinejmenším v hlídání dětí.

Mezi další mýty patří *mýtus o úbytku sexu*, o asexuálním stáří. Nenadarmo se říká, že „láska kvete v každém věku“. H. Haškovcová cituje psycholožku D. Fukalovou: „...erotika je určena kvalitativně a nevyžaduje čistě genitální aktivitu, aby se mohla projevit. Pohled, gesto, dotyk, úsměv může vyzařovat více erotického tepla než koitus. Jestliže je sexuální výraz rozšířen o něhu, o verbalizaci citové náklonnosti, o důvěru, že vzájemná blízkost nepovede ke zranění osobnosti,...jde o obohacení sexuálního setkání“ (Fukalová, 1980, in Haškovcová, 2010, s. 158). S věkem se charakter sexuálního soužití bezesporu mění, ale může kvalitativně růst. Je velmi důležité, aby si toto uvědomili i mladší generace ve vztahu úcty a respektu ke stárnoucí generaci (srovnej Haškovcová, 2010, tamtéž).

Romantika nemusí být omezena věkem, právě naopak. Je stimulatorem tvorby serotoninu a oxytocinu, nutných pro ženy. Muž touží po sexu, neboť ten vede k tvorbě testosteronu, dopaminu a endorfinů. Jestliže si partneři najdou čas a odvahu vysvětlit si vzájemně odlišné emocionální potřeby, poučí se o správném způsobu výživy a cvičení, mohou se těšit na nádherný život podle svých snů do velmi pozdních let svého života (srovnej Gray, 2005, s. 158).

Je důležité si neplést lásku mileneckou a manželskou. Ta druhá totiž překonává mnohá úskalí všedního života. Je důležitý pěkný prožitek všednosti, přinášející pohlazení, vlídný úsměv, umění vyslechnout, povzbudit, být na blízku. Láska se daruje, zároveň obdarovává; je tedy darem. Stává po celý život stále větším uměním (srovnej Haškovcová, 2010, s. 158).

Každý vztah prochází různými krizemi a zkouškami. Prvotní zamilovanost a citová vzplanutí pominou, vztah však vytrvá. Ze zamilovanosti se stává láska. V jedné písničce se zpívá: „*Kolikrát v životě můžeš mít opravdu rád? Dvakrát, třikrát?...I jednou je dost!*“ Tato slova jistě nádherně vystihují skutečnost partnerského vztahu. Celý život se v něm učí druhého milovat, odpouštět mu, nést s ním dobré i zlé. Každodenní život partnerů je posilován nejen upřímným objetím, ale i obětí...jestliže něco obětuji, zároveň mohu mnoho získat. A to je pro láskyplný vztah nesmírně důležité. Mnozí stárnoucí lidé se ve svých výpovědích shodují, že manželská láska přerůstá s postupem času v jakousi „nejvyšší formu“ přátelství. I v pozdním stáří prožít s celoživotním partnerem nádherné chvíle. Výpovědi seniorů potvrzují, že stáří s jejich partnerem bylo nebo ještě je, přes určité problémy, opravdu nádherné. Pro mladou generaci je důležité, aby projevy lásky mezi seniory v ní nevzbuzovaly projevy výsměchu a zesměšňování, ale byly v první řadě poučením, že je možné prožít život s jedním partnerem až do jeho konce naplno a v opravdové radosti.

Mýtus o lékařích je hojně rozšířen, zvláště v řadách těch, kteří se věnují péči o staré lidi. Lidé se totiž domnívají, že veškeré problémy starých lidí vyřeší medicína. Věří v zázračné pilulky. Spoléhají v podstatě na to, že jestliže si platí nemocenské pojištění, lékař jim musí vrátit ztracené zdraví a s tím automaticky i spokojenost a štěstí, bez jejich vlastního přičinění. Lékařská věda však není všemocná a v mnoha případech, když ji pacienti začnou vyhledávat, nedokáže již zvrátit ireverzibilní změny a involuční procesy organismu (srovnej Haškovcová, 2010, s. 44).

Bohužel, jen málokdo si dokáže v době, kdy ještě nepocítuje ani sebemenší problémy, uvědomit, že už tehdy je nutno myslet na dobu, kdy bude starší a zdravotní stav se začne pozvolna zhoršovat. To potvrzují dospívající i dospělí, kteří uvádějí, že žádné zdravotní problémy nemají, cítí se zdraví a dělají si, co chtějí. Na myšlenky týkající se stáří mají ještě dostatek času, stejně jako na úpravu životního stylu. Nyní si chtějí především naplno užívat života.

Lékaři sice pomáhají starým lidem v jejich zdravotních krizích, pro osobní štěstí a spokojenost, a to nejen až ve stáří, musí ale každý jedinec udělat co nejvíce sám. Vedle vrozených dispozic nás od narození formuje prostředí, zvyklosti a způsoby života, kterým se od narození učíme a které se postupně fixují v našem podvědomí. Je určitým hazardem myslet

si, že pokud budu celý život žít, jak se mi zlíbí a teprve s „nástupem stáří“ začnu žít zdravě, prožiji bezproblémový závěr života. I při velkém štěstí se toto nemusí vždy splnit.

Vzpomeňme zde ještě *mýtus o chudobě seniorů*. Kořeny můžeme najít v nízkých či relativně nízkých starobních důchodech, a také k tomu přispívá neustále prezentovaná nutnost radikální změny systému důchodového zabezpečení. Jestliže se současní důchodci ve své heterogenitě na něčem shodnou, tak na tom, že jejich důchody jsou nízké a mnohdy nemohou z nich vyjít. Pocit chudoby zesilují ještě vzpomínky na pevné ceny v dobách komunismu. Bohužel, opravdu více jak 60% starobních důchodců má důchod nižší než průměrný, přičemž v r. 2009 činila průměrná výše starobního důchodu 10 031 Kč (srovnej Haškovcová, 2010, s. 45 – 46). K 31.3.2011 průměrná výše sólo starobního důchodu činila 10 511 Kč, z toho u mužů 11 672 Kč a u žen 9 537 Kč. Průměrný věk důchodců pobírající sólo starobní důchod v té době činil 69 let (muži 70 let a ženy 67 let) (ČSSZ, 11.2.2012, České Reformy.cz).

V současné době se objevuje finanční nedostatek ve všech generacích. Mnoho důchodců, především pak ovdovělých, kteří zůstali po smrti partnera bydlet sami, musí velmi obezřetně nakládat s měsíčním příjmem, aby jim vystačil na celé období. Proti stagnující výši důchodu neúměrně stoupají životní náklady na bydlení a stravu. V moravskoslezském kraji nemalá část důchodců musí odcházet ze svých starých „hornických bytů“, nyní patřících společnosti RPG, neboť neustále stoupající výše nájmu pohltí velmi vysokou část jejich měsíčního příjmu. I přes možnost získání příspěvku na bydlení, jim nezůstává již ani minimální částka na stravu a lékařskou péči a léky. Na druhou stranu samotní senioři ve svých výpovědích nepokládají finanční otázku za nejdůležitější vzhledem ke kvalitě svého života. Většina z nich se shoduje na názoru, že sice mnoho nemají, ale musí prostě umět hospodařit i s málem a „oni už toho vlastně ani moc nepotřebují“. Dokonce dokážou i z toho mála ušetřit pro své děti a vnuky. Navíc, pokud je k tomu nedonutí opravdu vážná situace, nikdy si sami o peníze svým dětem neřeknou, i když s nimi mají velmi dobré vztahy. Právě ony zdravé vztahy, zde tolikrát probírané, pro ně hrají primární roli, stejně jako dobré zdraví a umění radovat se z maličkostí.

Se vztahem k seniorům a k mýtům, jimiž je jejich život opředen, neodmyslitelně souvisí také předsudky. Jedná se o „*postoj jistého, určitého a charakteristického druhu, který reprezentuje ustálený vztah člověka nebo skupiny lidí vůči někomu nebo něčemu a má několik částí: názorovou, citovou a konečně důležitou jednající složku....vždy v sobě zahrnuje přemrštěnou generalizaci, zpravidla negativní...*“ (Haškovcová, 2010, s. 47). Velmi jednoduše zařazujeme všechny stárnoucí občany do jedné „škatulky“. Konkrétní chování vůči seniorům má „ideologický podklad“ v předsudcích, které jsou poskládány v mýty. A jelikož každý mýtus se být z nepatrné části zakládá na pravdě, je velmi těžké ho vymýtit. Je tedy

potřebné předkládat široké veřejnosti, heterogenitu postojů, potřeb, názorů a přání starých lidí, mluvit se všemi generacemi o starých lidech. Za nepřátelským postojem vůči starým lidem stojí často nevědomost, neznalost nebo dokonce nechť a nezájem o problémy a způsob života starých lidí (srovnej Haškovcová, 2010, s. 47).

Od předsudků je již jen malý kousek k ageismu³⁵ a následně také k násilí na seniorech. *„Jakkoli nepravděpodobné a vzdálené skutečnosti, přesto mýty a stereotypy tvoří základ diskriminace – ageismu i benevolentní ochrany „bezmocných“ a „infantilních“ starých lidí – paternalismu (Butler, 1996, Hendricks, Hendricks, 1986 in Sýkorová, 2007, s. 49).*

Předhazování vyššího věku, projevů stárnutí, neschopnosti či nemožnosti dělat úkony, které starý člověk ještě donedávna dělat mohl a další projevy ukazují na neúctu a základní nepochopení mezigeneračních, a tedy věkových, odlišností. Stejně tak ale přílišné „opečovávaní“ seniorů a snaha ve všem rozhodovat za ně a vše za ně dělat, neboť „oni už toho nejsou schopni a nedokážou sami rozhodnout, co je pro ně dobré a co ne“, snižuje autonomii starých lidí, jejich spokojenost a svobodný život. I tyto projevy paternalismu, bez upřímného úsilí o porozumění a láskyplného vztahu vedou ke zhoršování vztahů v rodinách a v celé společnosti.

D. Sýkorová dále popisuje „strukturní ageismus“, který vyplývá ze spojení ekonomické produktivity a sociálního statusu. Lidé, kteří najednou zůstanou bez práce, vlastních příjmů, sociálních kontaktů v zaměstnání, se ocitají v patové situaci, jelikož nemohou pracovat, vydělávat si na živobytí, což z nich, mnohdy proti jejich odporu činí břemeno společnosti a devalvuje je. Paradoxně tak společnost přiznává i nízkou prestiž všem těm, kdo se o staré lidi profesionálně starají, čemuž samozřejmě odpovídá nízké finanční ohodnocení (srovnej Sýkorová, 2007, s. 50 – 51).

Ageismus seniorů se jednak projevuje soucitem k lidem „chudým, slabým, politicky bezmocným, hodným pomoci“, ale zároveň začíná vnímat všechny staré lidi bez rozdílu finančního zajištění, či schopnosti politického rozhodování, jako důvod zvyšování výdajů sociálního zabezpečení a daňové zátěže ekonomicky aktivního obyvatelstva, čímž vzbuzuje obavy ze stagnace společenského a ekonomického růstu a z intergeneračního konfliktu. Nejhrubším projevem ageismu je pak násilí páchané na starých lidech (srovnej Sýkorová, 2007, s. 51).

Velmi důležitou, avšak negativní roli hrají ve vztahu společnosti ke starým lidem média. Snad nikdy se nemluví o hezkých a příjemných stránkách stárnutí a života seniorů. O tom, co mohou a dokážou ještě udělat užitečného pro celou společnost. Většinou se hovoří jen

³⁵ „Ageismus je ideologie založená v sdíleném přesvědčení o kvalitativní nerovnosti jednotlivých fází lidského životního cyklu manifestovaná skrze proces systemické, symbolické i reálné stereotypizace a diskriminace osob a skupin na základě jejich chronologického věku nebo na jejich příslušnosti k určité generaci (Vidovičová, 2005, in Haškovcová, 2010, s. 50).

o nutnosti a důsledcích důchodové reformy, o stárnutí společnosti, o seniorech jako těch, kdo žijí na úkor budoucnosti mladých. Jakoby samotní senioři byli vinni za to, že zestárlí! Proč se ale stejnou měrou nezabýváme otázkami zvýšení porodnosti? To nás opět vrací k myšlence, že mnozí jedinci dospívající, či dospělé generace zapomínají, nebo nechtějí slyšet, že i oni jednou zestárnou, budou mít podobné problémy jako současní senioři. Jestliže dnes lidé hodnotí seniory jako ty, kdo vysedávají denně u lékařů a vysávají zdravotní pokladny, jak se tito „spravedliví kritikové“ stavějí k odpovědnosti za vlastní zdraví, aby oni jednou lékaře nepotřebovali? (srovnej Haškovcová, 2010, s. 48 – 49).

Současná mediální prezentace seniorů dle sociologických výzkumů přispívá k sociálnímu vylučování starších občanů. Spolu s uvolněnou, či zcela absentující výchovou dětí v rodinách a obecně se zhoršujícím morálním stavem společnosti, dochází ke stále častějším projevům násilí páchaném na seniorech. S přibývajícím věkem se stávají důvěřivějšími a snáze ovlivnitelnými. Pachatelé protiprávní činnosti vymýšlejí stále nové způsoby, jak okrást lidi, především pak seniory. Jsou to drobné krádeže v obchodech či dopravních prostředcích, kdy pachatelé využijí nepozornosti osoby a odcizí jim kabelku, tašku nebo minimálně vytáhnou peněženku, apod. Začíná přibývat také loupežných přepadení, kdy jsou bezbranné osoby pod pohrůžkou násilí, donuceny vydat osobní věci, nebo jim je současně ublíženo na zdraví. Velmi nebezpečnou formou násilí na seniorech jsou finanční podvody, kdy senioři, často dobrovolně, bez většího podezření přijdou o všechny své životní úspory.

V těchto případech je nejdůležitější prevence. Opět senioři sami přiznávají, že už o těchto případech vícekrát slyšeli, setkali se s nimi třeba u známých či příbuzných, které dokonce upozorňovali nebo napomínali, že toto už nesmí nikdy udělat. Nakonec se sami nechali „nachytat“ a okrást. Bohužel mnoha z nich se už odcizené finance nevrátí.

Těžko odhalitelným, ale velmi nebezpečným je násilí na seniorech v rodinách, kdy se jedná především o fyzické, psychické a sociální týrání, v některých případech dokonce o sexuální obtěžování a zneužívání. Pachatelé na seniorech jsou nejčastěji partneři, dospělé děti či dospělí vnuci, používající velmi rafinovaných forem. Oběť však nechce „udat“ rodinné příslušníky a intenzivně popírá jakékoliv násilí. Je totiž na pomoci a péči blízkých osob i nadále závislá. V selhání svých potomků navíc vidí i selhání vlastní rodičovské role. V odborném prostředí je poměrně dobře znám „syndrom bitých starců“, označující fyzickou, psychickou či materiální újmu seniorů, k níž však může docházet nejen v domácím prostředí, ale i v institucionálním. Jedná se o pasivní zanedbávání nebo aktivní týrání. Staří lidé jsou necháváni dlouhou dobu samotní bez jakékoliv péče, komunikace, bez povšimnutí, jako by ani nebyli. Jindy jsou nuceni odevzdat svým dětem důchod, celoživotní úspory či jsou dokonce tlačeni k „dobrovol-

nému“ přepsání nemovitostí, auta, aj. Častým projevem týrání je také zakazování návštěv kamarádů a přátel seniorům v bytech či domech jejich dětí. Jejich příbuzní zacházejí s věcmi, které mají pro ně mimořádný význam, velmi necitlivě, ať už se jedná o neživé věci, různé dárky, fotografie, jakékoliv předměty jim něco připomínající, či dokonce zvířecí mazlíčky, k nimž mohou být senioři velmi citově vázáni (srovnej Haškovcová, 2010, s. 307 – 310).

H. Haškovcová uvádí ale i zcela samostatný problém, tzv. Diogenův syndrom, jehož podstatou je seniorovo „zanedbávání sebe sama“ a *týrání sebe sama*. Člověk žije většinou opuštěný, kdy již ztratil jakoukoliv pozitivní motivaci a smysl vlastního života. Riziko tohoto problému podstatně zvýrazňuje existence alkoholismu, narkomanie a s tím spojeného bezdomovectví. Výsledkem je sociální osamělost a vyloučenost. Tento člověk toto samozřejmě ví a cítí, a proto rezignuje na účast v normálním životě (srovnej Haškovcová, 2010, s. 310).

Zvláště však H. Haškovcová varuje před násilím páchaným na seniorech v institucionální péči. Nemocný, starý člověk bývá často viděn jako neperspektivní, fakticky či potencionálně kverulující, „obtěžující“ ošetřující osoby, které nad ním „ohrnují nos“ a různým způsobem ho urážejí a ponižují. Jsou mu upírána jeho práva nemocného, možnost spolurozhodovat a vyjádřit se k různým postupům, stejně jako právo na návštěvy rodiny, kněze apod. Ošetřující personál se může uchýlovat k přílišné medikaci, aby pacient více „spal a neobtěžoval“. K hrubým prohřeškům patří špatná péče, jejímiž následky jsou proleženiny, nedostatečný pitný režim a dokonce i podvýživa (srovnej Haškovcová, 2010, tamtéž).

Obecně můžeme vidět zhoršování institucionální péče v nedostatku pracovních sil, kdy v rámci úsporných opatření ubývá zdravotních sester, ošetřovatelek, či sociálních pracovníků v institucích čímž jsou na personál kladeny stále vyšší požadavky, což vede v relativně krátké době k vyčerpání, vyhoření a ke ztrátě zájmu o pacienty. Mnozí senioři ve svých výpovědích hořce konstatují, že v léčebnách dlouhodobě nemocných či v nemocnicích leží jen v „bílém“ prostředí, kde se cítí naprosto opuštěni a nikdo se jim nevěnuje. To potvrzují také dotázaní ze střední generace, kteří již prožili ve svých rodinách zkušenosti s těmito zařízeními.

Odborný personál často zapomíná, že pacient prožívá v nemocnici, či podobném zařízení úzkost, přemýšlí nad blízkou budoucností: „*Mé já je ohroženo změnami životně důležitých orgánů, které mi přináší omezení pohybu, soběstačnosti*“³⁶. *Jak dlouho to bude trvat? Je to trvalá změna? Kdo mi pomůže najít mé já?... Ztratil jsem moc nad svými potřebami, někdy ani nevím, co vlastně potřebuji. Vnímám, ale nikdo ke mně nepromlouvá. Ošetřují mé tělo,*

³⁶ Mlýnková k tomu dodává, že nesoběstačnost, není doprovázena pouze zvyšující se závislostí, ale i psychickými změnami, labilitou, plačtivostí, odmítáním spolupráce či dobře míněné pomoci (srovnej Mlýnková, 2009b, s. 21 – 22).

zacházejí s ním, jako bych v něm nežil. Jak mám sám sebe cítit a uznávat?...Rozumí mi zdravotníci kolem mne? Kdo je mi oporou?“ (Klevetová, 2009, s. 15).

Výzkumné studie hovoří o „*tendenci starých lidí trávit čas tam, kde se cítí bezpečně, mohou si odpočinout, mají své věci po ruce, odkud lze přehlédnout dění a ovlivnit sociální interakci podle svých potřeb* (Marshall, 1980, Lawton, 1989, in Sýkorová, 2008b, s.403). *Jedná se o místa, jež jim poskytují soukromí nebo naopak usnadňují komunikaci s druhými...*“ (Rowles, Ravdal, 2002, in Sýkorová, 2008b, s. 403). Rovněž dokládají „*psychická a sociální rizika vymístění spojená se ztrátou důvěrně známého prostředí bytu, domu, sousedství a nezřídka i mnoha věcí, které starší lidé potřebují, jež definují jejich osobnost a činí život smysluplným* (Douglas, 1991, in Sýkorová, 2008b, s. 405). *Nedobrovolný přechod do trvalé ústavní péče vyvolaný zásadním omezením fyzické soběstačnosti se tak jeví velmi problematickým* (Litwak, Longino, 1987, in Sýkorová, 2008b, s. 405).

Bylo napsáno hodně knih zabývajících se zlem ve společnosti, vlastnostmi pachatelů, deviantním chováním, apod. P.G.Zimbardo došel v knize *Moc a zlo* k závěru, „*že expresi zla významně ovlivňuje situace nebo systém. V kombinaci s „tichou epidemií nesmělosti“, na jejímž vzniku se podílí především vliv moderních technologií, změny v rodině i společnost blahobytu, dochází k rozvoji sociální patologie a k nárůstu zla*“ (Zimbardo, 1997, in Haškovcová, 2010, s. 314). „*Nejen k násilí na seniorech přispívá mlčící většina, tedy neschopnost, neochota, nebo „nesmělost“ všech, kteří ho tolerují*“ (Haškovcová, 2010, s. 314).

Můžeme si nakonec položit otázku. Jestliže dnes vidí naše děti náš nezájem o utrpení starých lidí, kdo se zastane nás, až my zestárneme?

2.5 Stárnutí v sociálních zařízeních

Z různých důvodů odcházejí starší lidé do domovů důchodců, domů s pečovatelskou službou, penzionů pro seniory a podobných zařízení. Jsou založena různými institucemi, ať už obecními, či soukromými. Všechny by však měly mít stejný cíl. Umožnit starým lidem prožít co nejkvalitnější, spokojené a krásné stáří.

Sociální práce je zaměřena na pomoc potřebným, ale také se snaží naučit tyto lidi dosáhnout vlastním úsilím malých i velkých cílů. Pokud žili aktivně v mládí či dospělosti, pomůže to ovlivnit jejich osobní přizpůsobení v pozdějším věku. Sociální aktivizace, udržování společenských kontaktů, pokračování v pracovních aktivitách je jedním z pohledů na společenské uplatnění seniorů. Jejich psychická a sociální spokojenost vyplývá mimo jiné z činností, které vyhovují jejich individuálním požadavkům. Zůstávají-li užiteční svému okolí, sami sebe si více váží. Tento pocit vlastní hodnoty je nutné jim pomáhat udržet

a pěstovat si. Důraz je kladen především na udržení dostatečné aktivity lidí ve vysokém věku. Snaha o aktivizaci však musí respektovat individuální možnosti a přání jednotlivce a umět jim pomoci nalézat motivaci pro vytváření krátkodobých i dlouhodobých cílů a posilovat jejich sebeúctu. Senioři dotazováni ve výzkumu dosvědčují souvislost aktivit v mládí a v seniorském věku. Intenzivní zájmy v dřívějším věku se stávají často hlavními aktivitami ve stáří (srovnej Dvořáčková, 2009, s. 25).

Mnohá sociální zařízení dnes usilují o všestranný rozvoj jednotlivců a péči o ně. Nezůstávají v této snaze osamoceny, neboť existují různá občanská sdružení, např. Život 90, která se snaží seniory zapojovat do různých společenských a vzdělávacích aktivit, vedou je k odpovědnosti za své zdraví a hlavním cílem všech aktivit je zachování kvality života (srovnej Hasmanová Marhánková, 2010, s. 218).

Existuje několik skupin starých lidí. Jedni žijí buď ve vlastním bytě v blízkosti svých dospělých dětí nebo přímo s nimi v jedné domácnosti. Jejich vzájemné vztahy jsou velmi dobré, mají i přátele, vzájemně si pomáhají a svou přítomností se obohacují. Tito senioři nemají potřebu vyhledávat sociální služby. Jiní se rozhodli bydlet v určitém sociálním zařízení, třeba proto, že jejich stávající bydlení bylo již ekonomicky neúnosné, či již těžce zvládali vedení a údržbu domácnosti a nemají osoby, které by jim trvale pomáhaly nebo také nechtějí zatěžovat své děti a volí možnost „pohodlnějšího bydlení“. Vztahy s rodinou však mohou nadále být naprosto funkční a harmonické. V případě absence rodinných vztahů mohou být velkou pomocí právě přátelé a známí, kteří si dokážou najít čas. Zde už přichází na scénu personál samotného zařízení, jak dokáže organizovat každodenní život klientů. Nezanedbatelnou roli hrají vzájemné vazby, jež vznikají mezi personálem a klienty a mezi klienty navzájem.

Konečně jsou zde senioři, kteří sice zůstávají ve vlastním bydlení, přesto však využívají různých sociálních služeb, docházejí do různých center, stacionářů, poraden, „kaváren“ pro seniory, apod. Někteří pravidelně, scházejí se zde s přáteli, společně tráví volný čas, pracují ve dobrovolných dílnách, poslouchají přednášky, učí se a využívají jiné, další aktivity pořádané těmito zařízeními. Jiní docházejí jen občas, či cíleně, pokud potřebují pomoc či radu.

Centra pro seniory jsou otevřena pro všechny. Přesto docházející klienti představují poměrně homogenní skupinu s ohledem na vzdělání a socioekonomický status. Většinou lidé s vyšším vzděláním se zapojují v pokročilém věku do dalšího neformálního vzdělávání (srovnej Rabušic, 2008 in Hasmanová Marhánková, 2010, s. 218). Podobná struktura klientů je i v rámci pohybových programů (srovnej tamtéž).

Centra jsou také jakýmsi útočištěm, kde personál dokáže *„život ve stáří nejen změnit, ale především posunout k lepšímu. Jedna ze zaměstnankyň... popisuje tento obraz*

prostřednictvím metafor „padlých andělů, odcházejících jako hrdé lvice“, ukazující na ženy, které po ztrátě partnera nebo dokonce ve chvíli, kdy se u nich objeví rakovina, vstupují do centra, kde se doslova promění v jinou osobu...změní se jejich psychika a sebevědomí... a dokonce i jejich vzhled“ (Hasmanová Marhánková, 2010, s. 221).

Sejit se s lidmi blízkými, podobně smýšlejícími, majícími podobné starosti, problémy, ve spolupráci s kvalitními terapeuty – přináší dříve ztrápeným a smutným, starým lidem novou radost, optimismus a chuť do života. Tato centra „*silně reagují na představu aktivního stáří jako stáří dobrého...a především tuto představu konstruují v rámci svého každodenního chodu. Tento obraz ale také přijímají a konstruují i sami senioři, kteří se aktivit center účastní*“ (Hasmanová Marhánková, 2010, s. 230).

V našem výzkumu lidé poukazují na zlepšování kvality sociálních služeb po roce 1989, zároveň ale konstatují, že za určitou úroveň se platí určitá cena a přímo či nepřímo naznačují, že ne všichni senioři mají dostatek financí na zaplacení těchto služeb. Jsou pak odkázáni na péči příbuzných, případně dobrých přátel.

J. Mlýnková uvádí, že oproti mladší či střední generaci dochází k určitým změnám v životních potřebách seniorů. Do popředí se dostávají potřeby zdraví, klidu, bezpečí a spokojenosti. Často, především ve vyšším věku, dominuje potřeba být bez bolesti, kdy se jedná o problémy pohybového aparátu. Dochází k vyjadřování fyziologických potřeb, které nabývají na intenzitě, stejně jako v psychosociální oblasti potřeba jistoty a bezpečí, lásky a sounáležitosti. Zbývající fyziologické potřeby se dostávají do pozadí, některé (např. sexuální potřeba) zcela mizí (srovnej Mlýnková, 2009a, s. 23).

Aktuálním trendem sociálních služeb je ovšem snaha udržet seniory co nejdéle v jejich přirozeném domácím prostředí a organizovat pro ně sociální i zdravotní služby tak, aby naplňovaly jejich individuální potřeby a podporovaly jeho soužití s okolní komunitou. Znamená to využívat pružné, terénní služby v domácnosti klienta a v rámci možností zařízení či obce zajistit provázanost, dostupnost a strukturovanost těchto služeb. Tímto krokem se právě směřuje k lepší cenové dostupnosti služeb pro klienty, neboť nemusí platit pobyt v zařízení během provádění služeb. Zároveň ale cítíme úsilí co nejvíce přiblížit život ve stáří, podporovaný službami, normálnímu životu. Tento způsob služeb může v současnosti zajistit pečovatelská služba, služba osobní asistence i terénní respitní služba. Patří zde i zajištění domácí zdravotní péče, jako integrované formy primární zdravotní péče a pomoci zaměřené na poskytování odborných zdravotních výkonů v domácnostech klientů (srovnej Wojtoňová, 2009, s. 26).

Předchozí řádky svědčí o tom, že na mnoha místech v naší zemi jsou lidé, kteří se snaží o maximální přiblížení veškerých sociálních i zdravotních služeb co nejširšímu okruhu senio-

rů. Je jisté, že vzhledem k trvalému stárnutí společnosti, bude přibývat seniorů, kteří dříve nebo později budou stát před nutností použití sociálních služeb. Ne každý bude mít to „štěstí“, že se o něj postarají jeho vlastní děti, či blízká rodina. Odborníci poukazují, že blízká doba bude nakloněna aktivnímu stárnutí, ale v mnoha případech se bude jednat o placené služby. Tato skutečnost nás na jedné straně vede k obavám, že mnoho lidí si nebude moci jakékoliv služby zaplatit. Na druhé straně, v době velké nezaměstnanosti, nabízí velkou příležitost vytváření nových pracovních míst v terénních službách. Naše společnost, především její představitelé by neměli stále zavírat oči před potřebami seniorů. Je nutné, aby na dlouhodobé řešení zmíněné problematiky tlak vycházel zdola, ze sociálních organizací, institucí a z obcí.

Už byla dříve zmíněna úloha dobrovolníků. Právě u seniorů, kteří trpí nedostatkem sociálních kontaktů, může sehrát tato služba rozhodující úlohu. Starý člověk častokrát nepotřebuje víc, než přítomnost naslouchajícího člověka, který projevuje o něho zájem, sděluje mu, že ještě není zbytečný. Dobrovolníci tráví se seniory určitý čas, spoluprožívají radosti i bolesti. Dokážou smysluplně naplnit jejich volný čas aktivním programem. Senioři s nimi zase hovoří o svém mládí, dokážou jim předat životní zkušenosti a užitečné rady. Pomohou mu omládnout, pocítit radost i naději (srovnej Klevetová, 2009, s. 14).

V květnu 2010 proběhl v Kroměříži již 10. ročník konference o dobrovolnictví. Mimo jiné zde byly představeny výsledky výzkumu z roku 2009, který doložil, že: „*organizovanému, tj. formálnímu dobrovolnictví se věnuje 30 procent občanů ČR. Individuálnímu, tedy neformálnímu se věnuje až 38 procent všech občanů.*“ Velmi důležité byly výpovědi respondentů výzkumu, kdy „*velký počet dotázaných (72%) souhlasil s výrokem: „Dobrovolníci ukazují cestu, jak změnit společnost založenou na sobectví“, ale stále je dost těch (24%), kteří souhlasí s výrokem: „Dobrovolníci jsou naivní lidé, kteří nevidí, že je někdo zneužívá“*“ (Aglerová, 2010, s.155 – 156).

Dobrovolnictví je činnost v naší zemi organizovaná, má smysl a řád a je zakotvena v příslušných zákonech. Výsledky uvedeného výzkumu dosvědčují, že mnoho lidí v naší zemi má otevřené srdce pro potřeby druhých. Zároveň nás povzbuzují, abychom aktivně působili na své okolí a dál předávali své zkušenosti se službou potřebným lidem. Nikdy totiž nevíme, kdy sami budeme potřebovat pomoc druhých.

2.6 Odcházení

„Chápeme-li poslední úsek životní cesty jako dobu žní a sklizně, jako vyvrcholení celoživotního úsilí „žít tak, jak bych měl žít“, pak je docela dobře možné, že se zhrozíme toho, co jsme udělat měli – a neudělali-, a stydíme se za to. Není divu, že nás v této chvíli zachvátí

strach. *Je-li někdy v životě třeba naděje, je to právě v této poslední etapě života*“ (Křivohlavý, Kaczmarczyk, 1995, s. 11).

Umírání - pro mnohé „tabu“, o němž se raději nehovoří. Mladší o něm hovořit nechtějí. A staří lidé, nemocní, umírající? Nechtějí, nebo spíše nemají s kým hovořit?

J. Roberts v roce 2007 provedla v jednom sociálním zařízení výzkum, jak staří lidé vnímají konec života. *„Situaci, kdy je kvalita života seniorem považována za neuspokojivou, nazvala Sociální smrtí. Jejím důsledkem pak bývá Touha zemřít, stojící v protikladu k Touze žít. Z Touhy zemřít vyplývá Strach ze způsobů umírání, jejímiž subkategoriemi jsou Bezmoc, Spravedlivá smrt, Co bude po smrti? a Existuje Bůh? (Roberts, 2010, s. 140).*

Sociální smrt v podstatě nastává, kdy člověk „zjistí, že je již nepotřebný“. Jsou to „vyhaslé plamínky“ v očích těch, kdo již ztratili naději, že si na ně někdo vzpomene.

M. Svatošová říká, že v momentě, *„kdy nemocný vysloví přání skoncovat co nejrychleji se životem, musí to být pro nás okamžitou výzvou ke zpytování svědomí...nezvládli jsme totiž péči. Takové přání pacienta je důkazem, že nejsou uspokojeny všechny jeho potřeby....První naší reakcí proto nebude utěšování, ale snaha odhalit pravou příčinu, která může být v jedné ze čtyř oblastí: bio – psycho – socio - spirito. Jestliže jsou příčinou bolesti, případně jiné nezvládnuté příznaky nemoci, zasáhne lékař...Po odpovídající léčbě pacient od svého požadavku na urychlení smrti ustoupí a už o tom nemluví“* (Svatošová, 1995, s.36). Může jít také o strach z nesnesitelné bolesti, ztráty lidské důstojnosti, či „bytí druhým na obtíž“. Častěji však vidí M. Svatošová příčinu této prosby v touze vyjádřit smutek a zoufalství, intenzivně hovořit. Ale s kým? Pokud rodina nemá odvalu nebo se snaží mlčet, aby se jejich blízký „nic nedozvěděl“, je lékař tím posledním, kdo může poskytnout pocit bezpečí a důvěry. Jak jinak tedy přivolat lékaře, než prosbou o „pomoc umřít“? *„Nejčastější příčinou takových žádostí je bohužel nezáměr a neúcta k člověku, jako jedinečné a neopakovatelné bytosti“* (srovnej tamtéž).

V pozadí rozhovoru s lékařem může stát daleko obtížnější věc. Co kdyby se pacient zeptal lékaře, jestli je připraven na vlastní smrt, jak on sám se vyrovnává s představou vlastní smrti, zda má sám strach. Podobné otázky může pacient položit i svým příbuzným. Ti se mu snaží přinášet dárky a mluví o čemkoliv, jen ne o tom, co by umírající pacient potřeboval slyšet a o co se bojí požádat (srovnej Křivohlavý, 2002, s. 153 – 154).

Bezmoc – to jsou situace, které člověk jen těžko ovlivní (srovnej Roberts, 2010, s. 141). V našem výzkumu někteří respondenti uvádějí, že by se nechtěli dožít toho, co kolem sebe často vidí, velkého utrpení. Bojí se ho. Každý z nás, tváří v tvář utrpení, dostane strach.

Vlastní utrpení zvládáme snad lépe než utrpení našich blízkých. V čem tedy spočívá bezmoc? V domnělé představě příbuzných, že nemohou *žádným* způsobem pomoci svým drahým. Člověk dnešní doby jen těžce chápe a přijímá smysl utrpení. V.E. Frankl přežil pobyt v koncentračním táboře. Ve svědectví ke smyslu života a utrpení říká: *„Nezáleží na tom, co my ještě čekáme od života, ale co čeká život od nás...Život nakonec neznámá nic jiného, než nést zodpovědnost za správné odpovědi na otázky života, za plnění úkolů, které před každého z nás postaví život, za splnění požadavku přítomné hodiny....Smysl života nelze všeobecně zodpovědět....požadavky, které na nás život klade, jsou vždy zcela konkrétní...Pokud konkrétní osud uloží člověku nějaké utrpení, pak bude muset tento člověk v tomto utrpení vidět úkol, svůj specifický úkol* (Frankl, 1996, s. 74). V.E.Frankl dále uvádí příklad dvou mužů, kteří chtěli spáchat sebevraždu. Bylo nutné jim ukázat, že život od nich ještě něco očekává, že na ně v životě, v budoucnosti, něco čeká. Na jednoho čekalo malé dítě, na druhého nedokončené vědecké dílo. Tedy ojedinělost a jedinečnost, kterou se každý člověk vyznačuje, dává každé existenci smysl (srovnej Frankl, 1996, s. 76 – 77). Člověk, který si uvědomí vlastní odpovědnost vůči svému dílu, vůči milující osobě, už nikdy nebude chtít svůj život odhodit (srovnej tamtéž).

M. Svatošová k tomu ještě dodává: *„Není situace, která by neumožňovala naplňovat život vytvářením hodnot. Když ne tvůrčích, tak jistě prožitkových, a jde-li o situaci nezaměnitelnou, pak ještě přicházejí v úvahu hodnoty postoje“* (Svatošová, 1995, s. 44).

Nemůžeme se tedy v závěru života blízké osoby uzavřít do vlastního smutku, on sám od nás očekává úsměv a i ve velké bolesti je nám schopen úsměvem odplatit. A úsměv není projevem bezmoci, ale Naděje.

Spravedlivá smrt. J. Roberts se pozastavuje nad výpověďmi ve vlastním výzkumu, kdy někteří požadovali „princip spravedlnosti, podle kterého by měli „zlí“ lidé zemřít dříve než ti dobří. V protikladu k tomu se vyskytovala přání, aby milovaný člověk už raději zemřel, protože se trápí. V tom vidí J. Roberts velký rozpor (srovnej Roberts, 2010, s. 141). Učitel (38 let) v našem výzkumu odpovídá: *„Všichni už smrt strýci přáli, v posledních týdnech se velmi trápil, smrt byla pro něj vysvobozením“*.

Výpovědi respondentů v našem výzkumu potvrzují, že lidé buďto jsou věřící, nebo se v závěru života obrací k myšlenkám a otázkám po duchovních věcech a rozměrech života. Samozřejmě, někteří říkají, že v nic nevěří, možná ve vzpomínku, která zůstává v lidských srdcích. Jiní věří v „něco nade mnou“. Je však zcela pravděpodobné, že každý člověk, i když to odmítá přiznat, někde v nitru s větší či menší úzkostí uvažuje, „co bude potom“. Mnozí si přejí v závěru života „vyrovnat účty“, aby mohli odejít usmíření.

M. Svatošová zdůrazňuje tuto potřebu umírajících. Leckterý pacient však jen málokdy a málokomu odhalí skutečný stav svého nitra a lékař proto jen těžko odhadne pravou příčinu pacientova leckdy nezměrného utrpení. Na tuto diagnózu nepomohou léky, ale opravdová lítost a smíření. Smíření s těmi, na kterých mu záleží a se kterými nemá urovnaný vztah.

Cílem této kapitoly bylo nahlédnout s odborníky do vlastního prožívání stáří samotnými seniory a do interakcí s jejich okolím. Zjistili jsme, jaké typy povah seniorů se v průběhu stárnutí vyvíjejí a jakou strategii a postoje zauímají sami k sobě i ke svému okolí. Zamýšleli jsme se nad dopadem ukončení pracovní činnosti a s tím spojenou ztrátou značné části každodenních lidských kontaktů na psychiku a jednání starého člověka. Neméně důležité bylo poznat, jak působí na člověka fyziologické i psychické změny, které stárnutí přináší, stejně jako odcházení blízkých osob. Důležitou roli ve zvládnutí stárnutí hraje vlastní rodina. Nahlíželi jsme do vztahů mezi seniory a jejich dospělými dětmi, jak mezi nimi dochází ke spolupráci, vyjednávání, do jaké míry jsou na sobě závislí a jestli své jednání zakládají na nezištné lásce, morální odpovědnosti, či pouhé vidině určitých výhod a odměn. Mezi ty, kdo mohou významně pomoci zvládat stárnutí a stáří, patří bezesporu přátelé nebo i sousedé, kteří někdy doplňují, jindy zcela nahrazují blízkost rodiny, zvláště pak v případě bezdětných lidí.

Důležitou strategií seniorů je nalézt nový životní program. Ne druhořadý, „náhradní“ a méněcenný, ale plnohodnotný, akceptovaný okolím a schopný nahradit jednotlivcům jejich dosavadní činnosti. Mnohdy senioři navazují na činnosti z mládí či dospělosti, kdy kromě práce se věnovali koníčkům či činnostem, na které právě díky rodinným a pracovním povinnostem nezbývalo příliš mnoho času. V seniorském věku, s ohledem na zdravotní, časové i finanční podmínky se vracejí k těmto činnostem a pokračují v nich, často na velmi vysoké úrovni. Samotnými seniory vysoce zdůrazňovanou „činností“ je pomoc a výchova vnoučat, které vnáší do života prarodičů nový elán, optimismus, radost ze života a naději pokračování toho, co oni kdysi započali.

Program aktivního stárnutí chápeme jako nesmírně důležitou součást vnímání a prožívání stárnutí jak samotnými seniory, tak i mladšími generacemi, neboť se zdůrazňuje, že na „dobré“ stáří se musíme zodpovědně připravovat již od rané dospělosti. Navíc nás k tomu současné politické, demografické, sociální i ekonomické změny ve společnosti bezpochyby vedou. Neodmyslitelnou součástí tohoto programu chápeme pohybové činnosti a zdravou výživu jako podstatné faktory ovlivňující komplexní biopsychosociální podstatu člověka a v konečném důsledku také jeho spirituální stránku. S tímto programem, stejně jako s celým pozitivním vnímáním stáří, souvisí i další vzdělávání seniorů, odborné přednášky

a činnost poraden, které pomáhají seniorům nahlížet na mnohé situace a skutečnosti v jiném světle.

Za dobrým stářím stojí rovněž kvalitní sociální služby. Ne každý, kdo potřebuje ve stáří pomoc, najde ji u rodiny či přátel. Přes viditelnou snahu seniorů o co největší samostatnost a soběstačnost, přibývá neustále těch, kdo jsou odkázáni na pomoc druhých. V dnešní době se rozvíjejí a vznikají nová pobytová zařízení, centra, či terénní služby, díky kterým mohou staří lidé prožívat i přes určitá, především zdravotní omezení, hodnotné stáří. Úsilím zřizovatelů i personálu je jednak zajistit maximálně kvalitní a lidský přístup ke klientům – pacientům, aby pokud možno dokázali nalézt ztracenou radost, naději i smysl života, ale také dosáhnout cenové dostupnosti těchto služeb pro širší řady seniorů. Neodmyslitelné místo v péči o staré lidi zastávají dobrovolníci, lidé s otevřeným srdcem pro potřeby druhých, nehledící na „ztracený čas a nejistou odměnu“.

Celý náš život směřuje ke konci. Více či méně vědomou, je ve stáří příprava na odchod z tohoto světa. Každý člověk tuto skutečnost vnímá, chápe a přijímá jinak. Velmi záleží na jeho výchově, celoživotních vztazích, vlastním přístupu k životu i životních hodnotách a zcela samozřejmě také na přístupu nejbližšího okolí. Poslední chvíle nejsou pro nikoho jednoduché a lehké. Ve snaze neublížit často nehovoříme o těchto otázkách, ať už s předstihem, či v samotném závěru života. Bohužel právě tato „mlčenlivá bariéra“ nedokáže přinést ani jedné straně pokoj a smíření, na rozdíl od chápajícího naslouchání, vlídného a laskavého slova a projevů odpuštění a smíření.

3. Výsledky vlastního šetření

Tato kapitola se zabývá samotným výzkumem. Je uvedena cílem, jehož jsem chtěl dosáhnout, a poté objasňuje zvolenou metodologii. Na základě odborné literatury vysvětluji volbu metody kvalitativního výzkumu. Popisuji zkoumaný soubor respondentů a uvádím důvody, proč jsem volil právě tyto skupiny. Nedílnou součástí výzkumu je pilotáž – předvýzkum, která pomůže co nejlépe připravit samotný výzkum a je popsána v další podkapitole. Následuje vysvětlení metody získávání dat a poté metody vyhodnocování, analýzy dat. Součástí této podkapitoly jsou samotné kategorie, vytvářené z tzv. *významových jednotek*, obsažených v analyzovaném textu.

3.1 Cíl a metodologie výzkumu

Cílem mého výzkumného šetření je: **zjistit, jak rodinné generace vnímají možnosti a způsoby akceptace stárnutí a stáří**. Pohled každé generace je ovlivněn tím, co dosud prožila a tudíž není totožný. S přibývajícím věkem vnímáme „přidanou hodnotu“ prožitých událostí a získaných zkušeností. Jednotlivé obrazy se tak nevylučují, ale doplňují. Mou snahou je přiblížit ucelený pohled na stárnutí a stáří a pomoci zaujmout pozitivní postoj k vlastnímu životu i životu druhých.

Na základě studia odborné literatury, odborných článků, periodik a internetových zdrojů, dosavadních zkušeností ze studia a také zkušeností práce se starými a nemocnými lidmi, jsem nejdříve zvolil kombinaci metod kvalitativního výzkumu, formou semistrukturovaných rozhovorů s generací dospělých osob a seniorů, a kvantitativního výzkumu, formou dotazníků s uzavřenými i otevřenými otázkami, určených pro studenty třetích a čtvrtých ročníků středních zdravotnických škol v Ostravě, Karvině a Frýdku Místku. Během pilotáže jsem zjistil velkou otevřenost, upřímnost a ochotu studentů spolupracovat na výzkumu.

Proto jsem se rozhodl, po konzultaci s vedoucí diplomové práce, zvolit také u dospívající generace výzkum kvalitativní. Usoudil jsem, že vyplnění dotazníků, bez ohledu na jejich množství, nepodá takový obraz života v rodinách, jako osobní výpovědi respondentů. Totéž platí i pro zjištění jejich názorů a postojů k otázkám kvality stárnutí a života ve stáří. Tato teze se mi během samotného výzkumu zcela potvrdila.

M. Miovský vystihuje kvalitativní přístup následující definicí: *„Kvalitativní přístup je v psychologických vědách přístupem využívajícím principů jedinečnosti a neopakovatelnosti, kontextuálnosti, procesuálnosti a dynamiky a v jeho rámci cíleně pracujeme s reflexivní povahou jakéhokoli psychologického zkoumání. Pro popis, analýzu a interpretaci*

nekvantifikovaných či nekvantifikovatelných vlastností zkoumaných psychologických fenoménů naší vnitřní a vnější reality využívá kvalitativních metod“ (Miovský, 2006, s. 18).

Zásadní význam pro charakteristiku kvalitativního výzkumu má procesualnost a dynamika. Zkoumaný fenomén určitým způsobem vzniká, rozvíjí se a později zase zaniká. Tento proces, resp. jeho přirozenou povahu je při výzkumu potřeba respektovat. To usnadňuje jeho poznávání. Proces se odehrává v určitém čase, a tudíž se vlivem různých faktorů mění – je dynamický. Tato dynamika nám pomáhá zjišťovat nejen, jaké různé faktory mají na daný proces vliv, ale především jaké kvality tyto vlivy nabývají (srovnej Miovský, 2006, s. 18).

Důležitou charakteristikou kvalitativního přístupu je také reflexivita. Výzkumník se de facto přímo či nepřímo spolupodílí na procesech, které zkoumá. Tedy, určitým způsobem je ovlivňuje, ale zároveň je jimi sám ovlivňován. Snahou tedy není vyloučení nebo eliminace tohoto vzájemného ovlivňování, nýbrž *„porozumění a popsání toho, jak k němu dochází a jakým způsobem tato interakce mění sám zkoumaný předmět proti situaci, kdy není podroben výzkumu. Současně tím také kodifikuje skutečnost, že zkoumaný předmět není ničím pasivním, ale přizpůsobuje se novým podmínkám a interaguje s výzkumníkem a výzkumnými nástroji“ (Miovský, 2006, s.18).*

3.2 Zkoumaný soubor

Celkem bylo realizováno 36 semistrukturovaných rozhovorů s osobami tří generací.

Prvním zkoumaným souborem bylo celkem 21 studentů ze středních zdravotních škol. K volbě těchto škol mě vedlo několik důvodů. Na SZŠ ve Frýdku Místku jsem v rámci vysokoškolského studia, oboru Učitelství sociálních a zdravotních předmětů na středních školách, absolvoval v roce 2010 pedagogickou praxi. Mohl jsem tedy využít dřívějšího seznámení jak s učiteli, tak s žáky této školy. Bohužel vedení právě této školy zamítlo následně mou žádost o provedení kvalitativního výzkumu, ač předtím souhlasilo s výzkumem kvantitativním. Na SZŠ v Karviné a SZŠ v Ostravě znám několik učitelek, což jsem pokládal za usnadnění získání povolení školy pro provedení výzkumu. Dalším důvodem volby školy se zdravotně - sociálním zaměřením byl můj názor, že žáci učící se těmto oborům mají bližší vztah ke stárnutí a starým lidem obecně. Teprve po provedení výzkumu a následné analýze dat jsem pochopil, že pro lepší zobrazení vztahu dospívající generace k seniorům v té nejobecnější rovině je nutno vybrat žáky také ze škol jiného zaměření. Výzkum jsem nakonec prováděl s žáky 4. ročníku SZŠ v Ostravě – Vítkovicích, oborů zubní asistent a zdravotnický asistent a 4. ročníku SZŠ v Karviné, oboru zdravotnický asistent. Všichni studenti byli ve věku 18 – 19 let. Označení respondentů v rozhovorech „ZE“ - žákyně, „ZK“ - žáci.

Druhý soubor je tvořen 5 rozhovory s dospělými (označení „D“), náhodně vybranými osobami, ve věku od 23 do 60 let, v jednom případě šlo o manželský pár, které byly ochotny provést rozhovor.

Posledním souborem byli samotní senioři ve věku nad 65 let. Celkem devět rozhovorů (označení „S“) bylo realizováno ve dvou sociálních zařízeních, a to Domě s pečovatelskou službou ve Slezské Ostravě a ve stejném zařízení v Ostravě - Heřmanicích a s náhodně vybranými osobami v Havířově, které byly ochotny na výzkumu spolupracovat.

3.3 Pilotáž

V listopadu roku 2011 jsem předložil k posouzení vedoucí diplomové práce dotazník pro studenty středních zdravotních škol (příloha č. 1). Na základě konzultace jsem dotazník upravil (příloha č. 2) a ještě v témže měsíci jsem po oficiální domluvě navštívil Střední zdravotnickou školu ve Frýdku – Místku, kde jsem s 20 žáky (z toho 15 děvčat a 5 chlapců) čtvrtého ročníku studijního oboru Sociální péče provedl předvýzkum. Mou snahou bylo zjistit, zda žáci rozumí všem mým otázkám, které jsem v dotazníku pokládal, a zda je srozumitelný průvodní dopis, který byl součástí dotazníku. Zároveň jsem se chtěl dozvědět, do jaké míry budou žáci ochotni odpovídat na všechny mé otázky.

Byl jsem překvapen jejich otevřeností a upřímností otázky zodpovědět a také jejich aktivním přístupem k úpravě dotazníku. Vznášeli věcné připomínky a v mnoha otázkách řešili, jak odpovědět, ať už se jednalo o škálové hodnocení, či otevřené otázky, neboť odpověď nebyla jednoduchá a jednoznačná. Přesto jsme se dokázali dohodnout na formulaci otázek, a na základě jejich připomínek jsem znovu upravil znění dotazníku (příloha č. 3). Následně jsem provedl další pilotáž v prosinci roku 2011 na Střední zdravotnické škole v Karviné, opět ve čtvrtém ročníku studijního oboru Zdravotnický asistent. Zde se předvýzkumu účastnilo 17 žákyň a 1 žák čtvrtého ročníku studijního oboru Zdravotnický asistent.

Rovněž na této škole jsem se setkal s otevřeností žáků a upřímnou snahou mi pomoci. Také oni vznášeli praktické poznámky a dotazy jak odpovídat, především na otázky vztahů v rodině, které se jen těžko mohou vyjádřit škálovým hodnocením, kdy navíc s každým příbuzným může být vztah na jiné úrovni. Nedostatek škálového hodnocení spatřovali rovněž u otázek na soběstačnost a samostatnost prarodičů. U otázek, u kterých se nabízelo několik možných odpovědí, navrhovali ještě odpovědi další. Konstruktivní spolupráce těchto žáků mě přivedla k úvaze změnit formu výzkumu z kvantitativního na kvalitativní, chci-li získat informace s dostatečnou výpovědní hodnotou. Na závěr tohoto setkání jsem se žáků dotázal,

zda by byli ochotni spolupracovat na mém výzkumu formou polostrukturovaných rozhovorů. V několika případech jsem dostal kladnou odpověď ihned, někteří si vzali čas na rozmyšlenou. Dohodli jsme se na termínu, kdy mi sdělí konečný počet žáků.

Tuto skutečnost jsem konzultoval s vedoucí diplomové práce, která mi můj záměr schválila a pomohla mi vytvořit okruhy otázek pro polostrukturované rozhovory (příloha č. 4 – 6). Rovněž mi předala oficiální žádosti o povolení provádět výzkum jak na středních zdravotních školách, tak v sociálních zařízeních. Tyto žádosti jsem osobně předal na vybrané školy a do zařízení sociální péče. Vedení Střední zdravotnické školy ve Frýdku – Místku mi zaslalo e-mailem zamítavou odpověď pro případ výše uvedeného kvalitativního výzkumu na jejich škole. Střední zdravotnické školy v Ostravě – Vítkovicích a v Karviné, stejně tak Dům s pečovatelskou službou ve Slezské Ostravě a v Ostravě – Heřmanicích, vyhověly mým žádostem.

3.4 Metoda získávání dat

K získání potřebných znalostí týkajících se kvalitativního výzkumu jsem si vybral dvě knihy, zabývající se touto problematikou, a to autorů J. Hendla a M. Miovského.

M. Miovský uvádí, že „*polostrukturované interview je zřejmě nejrozšířenější podobou metody interview, neboť dokáže řešit mnoho nevýhod jak nestrukturovaného, tak plně strukturovaného interview*“ (Miovský, 2006, s. 159). Je náročnější na technickou přípravu, ve které si tazatel vytváří určité závazné schéma okruhů otázek, na něž se bude účastníků výzkumu ptát. U této metody výzkumu je definované tzv. *jádro interview*, což znamená minimum otázek, které se musí probrat. Na toto jádro se nabalují další témata a otázky, které se vynořují z uváděných informací jako smysluplné a rozšiřující. Z důvodu maximální výtěžnosti interview (rozhovoru) není nutné striktně dodržovat pořadí pokládaných okruhů otázek. V některých částech může tazatel více upravovat samotné znění a pořadí otázek, v jiných je zapotřebí dodržet strukturovanou formu. V tomto druhu rozhovorů se tazatel navíc doptává na neúplné informace a požaduje po respondentovi upřesnění či vysvětlení, čímž si ujasňuje výslednou odpověď a její skutečný smysl. Důležité je u polostrukturovaného rozhovoru také prostředí a atmosféra, ve které se rozhovor odvíjí. Je dobré, aby podmínky jednotlivých rozhovorů byly co nejvíce srovnatelné. Nezanedbatelnou roli hraje také samotná osobnost, tedy vzhled a chování tazatele. Na druhé straně, má-li úspěšná aplikace metody stát na přirozených podmínkách a vztazích, pak „univerzalizování a standardizování“ se jeví jako nepřirozené zásahy. Tazatel by měl umět využívat volné, přirozené a nenucené komunikace

a tím motivovat účastníka rozhovoru k zájmu o dotazované téma a otevřenost k odpovědím (srovnej Miovský, 2006, s. 160).

Nesmíme také zapomenout na technické vybavení tazatele, kdy ideální formou zaznamenání rozhovoru je video či audio záznam, samozřejmě za podmínky svolení samotného respondenta, aby mohl být jeho rozhovor nahráván. Rovněž je dobré používat písemnou strukturu rozhovoru, aby tazatel mohl kontrolovat, které okruhy ještě zbývá probrat. Zároveň si provádí poznámky, vyplývající z jeho vnímání a pozorování respondenta (srovnej Miovský, 2006, s. 161).

Rozhovory s žáky probíhaly na jednotlivých školách v daných dnech za stejných podmínek. Měl jsem neustále na zřeteli, abych zachoval ke všem dotazovaným stejný, otevřený a nezaujatý přístup, bez ohledu na způsob a obsah jejich odpovědí. V případě dospívající generace se u některých respondentů projevoval určitý ostych či nižší schopnost plynule a otevřeně hovořit o některých otázkách. Velká část jich však samostatně hovořila bez potřeby většího množství doplňujících otázek a v jejich výpovědích se objevovala velmi hodnotná a hluboká sdělení. V příloze č. 4 – 6 jsou osnovy rozhovorů s jednotlivými generacemi. Otázky jsou v nich dosti podrobné, což je charakteristické pro strukturovaný rozhovor a pro kvantitativní výzkum. Takovouto osnovu jsem si ovšem vytvořil, abych během rozhovoru sledoval, zda respondent sdělil již všechny informace, které jsem chtěl získat. Důležité to bylo především v rozhovorech s žáky, neboť někteří odpovídali na otázku velmi stroze. Jestliže první otázka zněla „*Jak, jaké jsou vztahy, jak je vnímáte, ve Vaší rodině, tedy mezi Vámi, sourozenci, rodiči a prarodiči*“, pak v některých případech zněla první odpověď „*dobré*“. Proto jsem musel vysvětlit dotazovaným, aby hlouběji a blíže o nich pohovořili, uvedli, jak se doma cítí, jaká je tam atmosféra, na jakých hodnotách jsou jejich vztahy založeny, zda jsou mezi všemi osobami vztahy stejné. Ve většině případů se žáci uvolnili a začali více povídat. Často jsem vnímal, že situace a vztahy, které pro ně byly příjemné, popisovali spontánněji a otevřeněji než situace, které byly nějakým způsobem bolestné, problematické. Jako příklad uvádím v příloze č. 7 část výpovědi žákyně, jejíž rodina prožívá již delší dobu krizi svých vztahů.

S velkou otevřeností jsem se setkal u zástupců generace dospělých dětí, kteří hovořili bez větších zábran o svém životě s dostatkem projevené důvěry při uvádění osobních prožitků, zkušeností a názorů. Během těchto rozhovorů, jsem jen stručně vstupoval a kladl upřesňující otázky, či rozvíjející, pokud třeba zapomněli na některé osoby v rodině (jednu část prarodičů), apod. Informace byly souvislé, často podávající odpověď i na mnohé další body, které jsou

v osnově rozhovoru, čímž jsem si mohl dělat poznámky, Jejich výpovědi jsou velmi hodnotné a přínosné pro tento výzkum.

U některých respondentů generace seniorů jsem vnímal jejich potřebu „si povídat“ s neustálou tendencí hovořit o tom, co je nejvíce trápilo. V některých případech byla úvodní část setkání časovým prostorem pro uvolnění dotazovaného a navázání důvěry, kdy teprve po určité době se dokázali otevřít a jejich „povídání“ se stávalo postupně hodnotnějším. Jejich výpovědi podaly autentický obraz prožitků a zkušeností z celého života. Z pohledu autenticity a životních zkušeností vnímám přínos této části výzkumu jako nejhodnotnější.

Veškeré rozhovory byly nahrávány na diktafon, následně uloženy do počítače, odkud byly později přepisovány. Pouze v jednom případě respondentka nesvolila s nahráváním rozhovoru, kdy jsem její rozhodnutí plně respektoval. Zároveň hovořila pouze o tom, co sama pokládala za důležité a některé části rozhovoru zcela odmítla. Z těchto důvodů nakonec nebyl rozhovor zařazen do výzkumu.

3.5 Metoda analýzy a výzkumné kategorie

Jako metodu analýzy dat jsem zvolil *Interpretativní obsahovou analýzu* (tj. analýzu zkoumající také implicitní významy skryté v textu či jeho formě), která je chápána jako velmi široké spektrum dílčích metod a postupů sloužících k analýze jakéhokoliv textového dokumentu s cílem objasnit jeho význam. Důležitá je vždy relevance textu pro daný problém. Později se toto pojetí rozšiřuje o analýzu jakýchkoliv produktů lidské činnosti (srovnej Miovský, 2006, s. 238).

Každý složitější text je možné nahlížet a interpretovat z různých úhlů pohledu, což ovšem neznamená, že nějaký způsob interpretace je chybný nebo správný. Znamená to, že důležitým a univerzálně platným je v tomto případě požadavek, aby „výzkumník učinil explicitní právě perspektivy, ze kterých hodlá předmět svého zájmu nahlížet, tj. aby předem s těmito perspektivami seznámil čtenáře a případně také objasnil jejich volbu“ (Miovský, 2006, s. 239).

Po získání výzkumných materiálů (přepisů interview do písemné podoby) „následuje *definování základních jednotek a tvorba systému kategorií a těmito kategoriím odpovídajících kódů. Přiřazování zkratk či jiný způsob označování kategorií (a k nim přiřazených určitých částí textu) označujeme za kódování*“ (Miovský, 2006, s. 241). Takto zakódujeme celý text. V psychologickém výzkumu můžeme hovořit o kódování jako o procesu nominálního škálování. Je třeba si ale uvědomit, že význam zakódovaného textu není pouze na ose ano – ne (výskyt – nevýskyt), ale nese určitý kontextuální význam, který lze různě vyjádřit nebo že stejný výrok může mít v různém kontextu různý význam. Nelze

tedy aplikovat běžná kritéria a pravidla, jako známe u kvantitativního přístupu, v oblasti nominálních dat (srovnej tamtéž).

❖ Otevřené kódování

Jedná se o první fázi procesu kódování. Významové jednotky, znamenající „*určitý vymezitelný úsek textu, který je nositelem nějaké informace*“ (Glaser & Strauss, 1967 in Miovský, 2006, s. 227 – 228) jsou složeny z pojmů, které označují jednotlivé události (jevy, pocity, soudy, apod.). Kategorie (třída pojmů) vzniká vzájemným porovnáváním a tříděním významových jednotek. Pojmy mohou náležet jinému podobnému jevu (významové jednotky se mohou překrývat) nebo jinému jevu nenáleží a tvoří samostatný odlišitelný celek. Kategorie k sobě vážou různé podskupiny pojmů neboli subkategorie. Jednotlivé kategorie a subkategorie pojmenováváme adekvátními názvy. Každá kategorie má určité *vlastnosti* (znaky, charakteristiky). *Dimenze* pak znamená umístění takové vlastnosti na nějaké škále. Kódováním tedy nejen objevujeme určité kategorie, ale zároveň i jejich vlastnosti a dimenze, na kterých se tyto vlastnosti nacházejí. To nám pomáhá popisovat vztahy mezi subkategoriemi, kategoriemi a hlavními kategoriemi. Každá kategorie tak může mít několik obecných vlastností, měnících se v rozsahu nějaké škály. Má tedy určitý *dimenzionální profil*, který ukazuje konkrétní vlastnosti jevu za daných podmínek. Seskupením několika profilů vzniká *pravidelnost* (srovnej Miovský, 2006, s. 228 – 229).

❖ Kategorie

Celý výzkumný materiál jsem rozčlenil do následujících kategorií:

- **Vztahy v rodině**
- **Pomoc a podpora v rodině**
- **Aktivní život**
- **Senioři v naší společnosti**
- **Budoucí stáří očima dospívající generace a dospělých**
- **Odcházení očima dospělých a seniorů**

Každá kategorie je rozčleněna na několik subkategorií, které shrnují významové jednotky daného tématu jedné rodinné generace. Generace dospívajících, která je věkově velmi homogenní. Generace dospělých dětí se zástupci tří věkových generací. Dva respondenti jsou ve věku třicetiosmi a čtyřiceti let, další dva šedesátiletí, ale rovněž jsem do této skupiny zařadil dvacetičtyřletou vysokoškolskou studentku, jejíž rodiče jsou již v důchodovém věku.

Poslední dvě kategorie jsou vytvořené zvláště pro generaci dospívajících a dospělých a pro generaci dospělých a seniorů.

3.5.1 Kategorie - Vztahy v rodině

Tato kategorie zobrazuje vztahy v rodině mezi prarodiči, jejich dospělými dětmi a vnoučaty. Respondenti však uvádějí i širší rodinu, tedy sourozence ve všech generacích, což je přínosné pro lepší zobrazení vztahů celé rodiny, neboť každý vztah v rodině může mít právě jiný *dimenzionální profil*. Kategorie je rozčleněna do čtyř subkategorií, z nichž pro lepší přehlednost první dvě zobrazují výpovědi dospívající generace.

- **Harmonické, rovnocenné vztahy očima dospívajících** – ukazují rodiny, v nichž jsou vztahy vesměs fungující, dobré, bez citelných zranění.
- **Vztahy ovlivněné věkem, rozvodem rodičů nebo výchovou očima dospívajících** – ukazují rodiny, v nichž jsou vztahy nějakým způsobem narušené. Ať už se jedná o chyby ve výchově v předešlé generaci, rozvody rodičů, či prarodičů nebo právě rozdílným přístupem k jednotlivým potomkům.

Další dvě subkategorie nahlíží na rodinné vztahy očima dospělých a seniorů:

- **Vztahy v rodině očima dospělých**
- **Vztahy v rodině očima nejstarší generace – seniorů**

➤ Harmonické, rovnocenné vztahy očima dospívajících

„Hodně si rozumíme...všechno si říkáme, myslím si, že nemáme žádné problémy. Rodiče se mi hodně věnují, mám maličkou sestřičku...nemocné prarodiče (žijí u tety) navštěvují pravidelně, každý týden...vztahy s nimi jsou dobré, moje vztahy s nimi také“ (ZE 1).

„S rodiči vztahy velmi dobré, mám dva sourozence, taky dobré vztahy. No, nejde to bez důvěry, vzájemné pomoci. Když to jde, jsme spolu, máme na sebe čas, tak jako pravidelněji. Rodiče se rozvedli. S biologickým otcem, ani s jeho rodiči se vůbec nestýkám. Jinak se stýkám se všemi prarodiči. Rodiče se se svými rodiči stýkají....my pocházíme ze Švýcarska....maminčini rodiče žijí ve Švýcarsku. Vztahy jsou dobré, akorát, že se vidáváme několikrát do roka....ta vzdálenost. Ale pořád si volají s mamkou, ona je odtamtud. Otčím je odsud. S něčím jdu za dědou...s něčím za babičkou.....záleží, o co jde...ale můžu se jim svěřit“ (ZK 16)

„Je nás 5 sourozenců, všichni mamce pomáháme, brácha taky vaří...já pomáhám mamce s maličkým....důvěra v rodině je...i mě chápou, že když studuji, že nemůžu být pořád

doma...já cítím, že jí to je líto, ale chápe mě a nevyčítá mi to. Já ještě učím s mamkou v kroužku tancování malé děti...tak necháváme maličkého u prarodičů (z matčiny strany), tam se stýkáme hodně často a pravidelně. Já tam chodím třeba i v neděle odpoledne. Já s prarodiči – někdy se mě třeba ptají na mého přítele....babička mi třeba pomáhá ušít závěsy tu na privát, nebo mi dá zavařeniny....radí mi co se týká zaměstnání, zabezpečit se finančně, děda pracoval u drah, tak mi radí, jak a kam mám jet, když potřebuji. Rodiče tatínka žijí s námi v domě, mají svou bytovou jednotku...babička ráno přijde, kontroluje, jestli máme uklizeno...to nám vadí. Už jsme to ale vyřešili...my je taky nekontrolujeme“ (ZE 6).

„Vztahy velmi přátelské, rozumíme si, podporujeme se a pomáháme si. Společné záliby, koníčky, jezdíme spolu na výlety, mohu se jim svěřit. Rodiče jsou rozvedeni od mých 4 let, mamčini rodiče zemřeli oba, rodiče otčima žijí oba, s nimi si taky moc dobře rozumíme, otčím se ke mně vždy choval jako vlastnímu. Vztahy mezi rodiči a prarodiči...no občas hádky, ale jinak dobré, tak jak mají být. Já sám se mohu kdykoliv obrátit na prarodiče o radu, ta jedna babička je jako vlastní matka“ (ZK 7).

„Vztahy velmi dobré...všechno v pořádku, důvěra v nich je. Rodiče se stýkají tak jednou týdně s babičkou taťkovou. Bydlí v bytě sama, děda už zemřel. Mamčini rodiče bydlí asi 30 km na vesnici, ve dvougeneračním domě s dcerou...dobře se to projevuje, vztahy mají dost dobré. Často hlídají mou malou sestru...maminka tam jezdí pravidelně. Můj vztah k prarodičům je dost důvěrný...**Byl bych rád, kdyby babička byla už u nás...připadá mi to hloupé, když je pořád sama**“ (ZK 9).

„Žijí v rodinném domku s prarodiči, žije tam i má prababička, všichni jsou z maminčiny strany. Sourozence nemám, žiju jen s mamkou, máme spolu dobré vztahy, s tatínkem se navštěvujeme, ale moc si už tak s ním nerozumím. Vztah mamky s rodiči je v pořádku. Tatínek žije v domě se svými rodiči, mají taky dobrý vztah. I já mám se všemi dobrý vztah. Jen s maminkou mám osobní hovory... Prarodiče, se kterými žiju v domě, jsou v pohodě, můžu si pozvat i kamarády. Otcovi rodiče už jsou jiní, konzervativní...ted' už mi bylo 18, už jsem jim to vysvětlila, už mi do toho nemluví“ (ZE 17).

„Vztahy máme super, spíše kamarádké, sestra je starší, vidíme se málokdy, ale rozumíme si a nehádáme se. Dědečkové zemřeli, babičky žijí, bydlí docela blízko, vztahy jsou dobré, sice jo, mamka a tchýně – smích...ale jo, jde to. Mamka mamky si ted' našla přítele, tak se někdy s mamkou kvůli toho hádá, někdy se chová jak pubertáčka (smích), zamilovala se. ...Taťka jezdí dost často ke své mamce pomáhat na barák, uklízet jí, na nákupy, babička blbě chodí. S babi od mamky vycházím suprově, chodím tam na návštěvy, máme moc pěkný vztah mezi sebou,... se mi ted' svěřuje, je jak zamilovaná patnáctka....(smích), k té druhé babičce jezdím

jen na svátky....k té nemám tak perfektní vztah,... ta si umí říct o pomoc (smích), moc pěkně, co potřebuje, co chce, no...bombarduje nás každý den“ (ZE 5).

Část dospívajících respondentů vnímá vztahy ve svých rodinách jako velmi dobré, založené na důvěře, vzájemném porozumění. Asi žádná rodina se nevyhne určitým problémům, které se ovšem daří vyřešit s úsilím všech zúčastněných stran. Dobré vztahy seniorů s jejich dospělými dětmi se přenáší rovněž na vztahy v rodině potomků. Stejně tak soužití, které vidí dospívající u svých rodičů s prarodiči, přebírají a i jejich vztahy s dědečky a babičkami jsou přátelské, kamarádské a důvěrné. Oni sami vnímají, že jejich prarodiče potřebují pomoc rodiny a že jsou důležité projevy lásky a sounáležitosti. Tam, kde došlo k rozvodu rodičů, došlo také k narušení v rozličné míře rodinných vztahů. Je-li to možné, udržují alespoň děti vztahy s oběma rodiči. Někdy, bohužel, dochází k ukončení veškerých vztahů. Mladí lidé vnímají vzájemnou pomoc rodičů a prarodičů, zvláště pak, žijí – li společně v jednom domě. Důležité je svědectví harmonického soužití ve vícedětné rodině, kde si navzájem všichni pomáhají. V rozhovorech ale také vnímáme nedostatečné porozumění a pochopení seniorů jejich vnoučaty, způsobené především věkovým rozdílem a absencí životních prožitků a zkušeností u mladých lidí. Starý člověk, který má již podstatné fyzické a zdravotní omezení se stává „nepříjemným a omezujícím“ pro své okolí, na rozdíl od seniora, naprosto zdravého, plného elánu, který našel další smysl života v novém přátelství a díky němu se přibližuje nejmladší generaci. Těžké je také pro dospívající přijímat názory, v nichž vidí omezení vlastních názorů a jednání.

➤ **Vztahy ovlivněné věkem, rozvodem rodičů nebo výchovou očima dospívajících**

„...žiji jen s mamkou, mám s ní dobrý vztah, s tatškou, je taký přísný, ale jde to...a s mladší segrou, ona je teď v pubertě, je to teď těžší, ona má svou pravdu, já mám pravdu, ale vycházíme spolu dobře. Tatškovi se můžu sice svěřit, ale není tak tolerantní jako mamka. Zemřel děda z tatškovy strany. Po rozvodu se mamka s tchýní moc nestýká, ale když nás tam veze, zajde na kafe, popovídají. Občas si pošlou navzájem dárečky. Tatka s novou ženou a dítětem bydlí v jednom domě se svou mamkou a mají dobré vztahy. Já se s touto babičkou učím, dobře se mi s ní učí. S druhou babičkou se moc nestýkám, vždy jsme jezdili k tatškovým rodičům. Taky nám ale pomáhá, třeba finančně. O radu prosím spíše mamku, s babičkou se bavím spíše o klucích...Oni (prarodiče) mají větší zkušenosti, než já, něco si z toho vezmu“ (ZE 3).

Teď v poslední době nějak bojujeme, rodiče se hádají...někdo trochu zlobí..., ale jinak jsou vztahy dobré...možná právě proto, že nás vychovávají tak, jak je vychovávali jejich rodiče. Myslím, že vztahy jsou velmi dobré. Maminčini rodiče bydlí až v Brně, o to víc jsou vztahy

pevnější a více si sebe váží. Tatkův otec zemřel, byl rozvedený, tak mám nevlastní babičku a asi je lepší vztah s ní než s tou vlastní. S babičkou se stýkají rodiče velmi málo, i ta komunikace je tam horší, i když bydlí blízko...Já se nedívám, jak mamka nebo tatka bere babičku...asi jsem si utvořila svůj vlastní obrázek, názor mám svůj vlastní“ (ZE 4).

„Vztahy máme dobré, mamka měla problém se svou mamkou a nechtěla, aby to tak bylo u nás a tak pořád říká, že za ní máme jít a všechno můžeme říkat. Ted' už má se svými rodiči dobré vztahy. Tatka s námi nežije, rodiče jsou rozvedeni, s rozvodem skončily všechny vztahy s tatkou a jeho rodiči. Na babičku bych se mohla spolehnout, ale obracím se spíš na mamku“ (ZE 14).

*„Od 14 let žiju s přítelem. Sourozence nemám, rodiče se rozvádí, mamka žije s přítelem. My jsme si vždycky žili každý svůj život sám. Máme spolu ale velmi dobré vztahy, často si voláme, stýkáme se. Pro radu chodím radši za otcem. Mamka mamky má těžkou demenci Alzheimerovy choroby, bydlí s mamkou, ta se o ni stará. Babička ji už nepozná...mě ještě ano. Tatkoví rodiče jsou rozvedení, tatka se svým nevlastním otcem moc nevychází, s mamkou dobře....**Chtěla bych, aby rodiče žili spolu** nebo každý sám bez nových partnerů. Ne, že bych jim to nepřála, ale nikdy jsem se s tím nesmířila...“ (ZE 15).*

„Rodiče jsou od mých 7 let rozvedeni, s tatkou už se moc nevidávám, máme takové zvláštní vztahy, asi hlavně kvůli jeho ženě. S mamkou se občas se chytáme, nějaké hádky, tak kvůli úklidu,... jinak v pohodě. Brácha, o 8 let starší ten už je odstěhovaný v Brně. My jsme dost od sebe...no, moc pěkný vztah to nebyl....ale ted' už je to lepší....už si více pokecáme. I s mamkou si ted' už více popovídáme. Více než dříve. Oba dědové zemřeli, tatka své mamce ještě vyká, jezdí za ní často (do Jeseníku), myslím, že tam je ještě taková vesnická láska rodičů a syna. S tou babičkou...no, je to dobré, ale že by se o mně příliš zajímala...Mamka své mamce pomáhá, jsme u ní každý týden...té jsem se dříve svěřovala více než mamce, ta je fakt hodně dobrá...taková kamarádka“ (ZE 18).

„Vztahy normální pohodové, nic špatného mezi námi není. Ta důvěra mezi námi je. Tatka je hodně se svými rodiči zadobře. Mamka, no....nemá moc času a taky od malička nemá rodiče moc v lásce...ona má ještě tři sourozence, a jejich rodiče se vždycky více věnovali jim než jí, nejstarší. Tatka má opravdu hezké vztahy...a taky mamka vychází velmi dobře s tchány. Vyrůstala jsem u rodičů otce, než jsme dostavěli dům, moc ráda se k nim vždy vracím. Rodiče mamky...no...oni řekli mé mamce, že my budeme s bráchou hodně sobečtí, teda nevím proča taky se více věnují vnoučatům od těch druhých mamčiných sourozenců“ (ZE 8).

„Vztahy?...špatné...rodiče jsou manželé, ale spíše žijí vedle sebe, nemají se rádi. Mám starší sestru, s ní vycházím špatně..., ale už se odstěhovala, tak už nebudem vycházet spolu vůbec. A s mamkou...taky špatně – to u nás snad nikdy nefungovalo. Můj vztah s prarodiči je ještě horší než s rodiči. Mamka od mamky, ta je hodně nemocná, ta si furt jen ztěžuje, že je nemocná a tak...Ale co třeba já? Co cítím? Ptá se akorát na sestru, co ona...Rodiče od tatky...no 13 let se s námi nebavili vůbec...babička sice začala volat asi před půl rokem,... ale minule si nemohla vzpomenout ani na mé jméno, nevěděla vůbec, s kým mluví, snad že je to nějaká vnučka...jméno ale nevěděla... Oni se tam s tatkou pohádali kdysi úplně kvůli kravině....mamka jeho rodiče nemá ráda, oni ji taky ne. Vlastně ji nikdy nepřijali do rodiny. Ona řekla, že mamka nepatří do rodiny, že ji nemá ráda... Mamka vychází se svou mamkou dobře, tatka s ní taky, on jí vlastně vzal jako svou mamku...protože my se bavíme vlastně jen s ní, často za ní chodíme...uklidíme, nakoupíme. Babička (od tatky) sice začala volat...asi jim to je teď líto...Tatka chce jet pořád za rodiči, ale mamka tam jet nechce,... tak i kvůli toho jsou u nás problémy“ (ZE 21).

Další část respondentů ukazuje rodiny, v nichž jsou vztahy zraněné rozvody rodičů, či neshodami rodičů s prarodiči, které přetrvávají již řadu let. I zde vnímáme ale snahu o nápravu vztahů. Ať už usilují rodiče, aby jejich děti nezažily to, co oni ve vztazích se svými rodiči, či samotné dospívající děti, které zaujímají, vlastní, rozvázný postoj k prarodičům, bez ohledu na to, jaký vztah k nim mají jejich rodiče. Nechtějí pokračovat v nedorozuměních svých předků, ale snaží se sami o jejich zmírnění a nápravu. Vidíme ovšem i rodiny, kde se stejná zranění přenáší z jedné generace na druhou. Rozvedeni jsou prarodiče, jejich dospělé děti a nakonec i vnoučata žijí „vlastním životem“. Přesto nám ukazují svou touhu po nápravě chyb předchozích generací. V protikladu zraněných či nefungujících vztahů vidíme projevy lásky a úcty dospělých k jejich starým rodičům. Stejně tak mladí lidé dokládají, že mnohdy mají lepší vztahy s novými partnery rodičů (prarodičů) než s těmi původními, biologickými. Rovněž potvrzují, že geografická vzdálenost často utužuje a zlepšuje rodinné vztahy.

➤ **Vztahy v rodině očima dospělých**

*„V mých deseti letech měl tatka nějaké problémy v práci, trochu se poddával alkoholu...trochu mě to mrzelo...říkal, že nás **vychovává antipříkladem**...mamka to těžce nesla, bála se o něj, i když byl takový „sladký alkoholik“. Jako dítě jsem to vnímal negativně...možná jsem to teď trochu zdramatizoval! Dneska to vidím...víru mám po mamince, názor na svět po tatkově. Mamka **celý život pracovala na poloviční úvazek, kvůli nám dětem**...dnes by se mělo ukázat ve společnosti, že to **mateřství je strašně důležité...hlavně dnes!** S maminčinýma*

rodičema jsme měli...hlavně s dědou, úžasný vztah...byly to až nadstandardní vztahy...můj tatka snad ještě lepší než jejich vlastní syn! Já měl hroznou radost, že prarodiče měli tatku tak rádi...to proto, že **v naší rodině se vždy jednalo s každým jako rovný s rovným!** Moji rodiče nikdy neřekli o rodičích, že to je starý dědek či babka...**já taky беру s manželkou naše děti jako rovnocenné partnery...**to jsme se naučili nevědomky ve svých rodinách...co my dříve, teď mohou prožívat naše děti...to jsou ty sociální vazby, když jsou v háji..tak jsou v háji..no! Teď bydlí rodiče v řadovce u sestry...mají svůj pokojík...jsou tu šťastni..tatka i švagr jsou tvrdohlaví, přesto umí spolu vyjít, mají i společnou domácnost“ (D 2).

„Sourozence nemám, o to více byly vztahy s rodiči semknutější, stejně tak i k prarodičům (od mamky). Vždy jsme žili společně, šlo to od mala s výchovou. Výborné vztahy! **Když žijete pořád spolu, tak se to přenáší a to, co vidíte, tak to uplatňujete taky.** Rodiče mého otce ale...ty vztahy nebyly tak idylické, upřímné, viděla jsem ten rozdíl. Rodiče vycházeli se svými tchány, jo, docela dobře, prostě jsou to rodiče, tak je musíte...vycházet s nimi. Vidíte odlišnosti, snaží se vás ovlivňovat, vměšovat se do vašich věcí. Pravidelně jsme je navštěvovali, oni nás už tak ne, měli vlastní hospodářství, konzervativnější názory. K nim už jsem takový vztah neměla, nesvěřovala jsem se jim, necítila jsem z jejich strany takový zájem, podporu“ (D1).

„Su ze třech holek, když doma mělo něco být, musela jsem mít nad nima ochrannou ruku a když se něco stalo, tak jsem to slízla já. Hodně jsem poznala rodiče tatky...od babičky jsem taky získala víru, to byla moje „brněnská bábinka“, hodně jsem jí měla ráda. Moji rodiče mi...no byli příkladem, ale ne až tak moc...tam to bylo někdy, i ta víra, nemohli jsme být kolikrát upřímní, **něco se říkalo, něco jiného bylo...jako dítěti se mi to zdálo dobré, ale později jsem to poznávala jako ne až tak dobré. Bylo to hlavně systémem a dobou** (matka právnicka, otec lékař). Kdyby rodiče žili jinde a v jináči době, si myslím, že by byli jiní. Dnes je jejich stav špatný, žijí sami, odmítají jakoukoliv pomoc. Já bych je tak chtěla tady, i sestra má barák, taky by je vzala, ale oni nechcou. Úplně jiné jsem to poznala u manžela, u jeho rodiny, krásné stolování, vztahy nádherné, držely se svátky, rodiče jezdili k nám. Tam to bylo úplně něco jiného, až teď se to snažím vrátit našim, oni nikdy nezažili péči o staré lidi. Jeho rodiče později žili (až do smrti) u nás..byli s náma hrozně rádi, hlavně s vnukama...a i děda s pravnukama, hrál si s nima na zemi s kostičkami, chodili po zahradě“ (D 3).

„Krásné mládí, celý život v červených trenkách na zahradě...brácha o sedm let starší, tak byl zájmově jinde, ale jinač dobrý. Děda byl cholerik, ale na nás děcka super, nedal na nás dopustit, babička byla též skvělá, já jsem vyrostl na hospodářství, tak jsme prostě s nima dělali...tam to byla nutnost, tam ses tomu nemohl vyhybat...Na té dědině nás vedli jednak

k víře, jednak k úctě, ale normální bylo, že jsme vykali rodičům...o dědech ani nemluvíme! O mamku se stará brácha, tchýně...no ta je tu s náma..to je normální, každý má svůj přístup k životu...jakmile stárneš, tak bereš věci jinak. Když jsme se vzali, tak tu bydlela ještě i její mamka, takže nám obě hodně pomohly, hlídaly děti, většinou jsme dokázali najít společnou řeč, způsob, jak spolu jednat...třeba jednou ustoupí ten, jednou ten druhý. Myslím, že se nám podařilo zvládnout i to tři (čtyř) generační soužití“ (D4).

„Maminka hodně vzpomíná. Je cítit velká úcta k jejím rodičům. Její tatínek měl první ženu, se kterou měl děti, ta umřela, ovdověl, tak si vzal mou babičku a s ní měl 6 dětí. Maminka už je z toho druhého manželství, takže dědeček byl už starší, asi o 30 let. No, hodně obdivovala svou maminku v tom, že dokázala, že si vzala...na tu dobu to bylo zvláštní...bylo jí doporučeno, že je tu nějaký vdovec a má 6 dětí. No, a ona byla sama, nikdy se nechtěla vdát. Tak to vzala jako posláním, vzala si ho, starala se o jeho děti a měla s ním dalších 6 dětí. Prostě v malém domečku, v chudých poměrech, ji obdivovala, její odvahu a pracovitost...U nás doma, snažíme se v rámci možností... no tahanice jsou, ten generační rozdíl tam je...tatínek má 72 a maminka 68 roků. Já (24 let) se dívám už na hodně věcí jinak, než oni...vědomosti, zkušenosti...se jim snažím předat...třeba i s komunikací mezi nima – mamka je hodně jiná než tatínek, pořád se ho snaží vychovat....tak se jí snažím domluvit, ona si to vyslechne, ale těžko se jí chápe, že už ho nevychová...těžko se přeučují...to, v čem žili celý život“ (D 5).

Generace dospělých ve srovnání s jejich dětmi může již více srovnávat na základě vlastních prožitků a zkušeností. Život svých rodičů a prarodičů s životem vlastním a zároveň svých dětí. Ukazuje nám několik důležitých vlastností a podstatných jevů, které se v dnešní společnosti vytrácejí. Úcta k rodičům, která se projevovala nejen vnějším projevem, vykáním, ale především vnitřním a opravdovým úsilím o vzájemnou lásku a pomoc. Za zásadní jev můžeme považovat rovnocenné vztahy v rodině. Na jedné straně vychovávají rodiče své děti k poslušnosti a úctě, na druhé straně oni sami si svých dětí váží a vytváří s nimi rovnocenný, partnerský vztah. Především na vesnicích byla samozřejmá spolupráce na vlastním hospodářství, vzájemná závislost a pomoc. Jeden bez druhého se neobešli, a to nejen v rovině materiální, ekonomické, ale také vztahové. Příběh ovdovělých rodičů, kteří si našli nového partnera, ať už s dětmi, či bezdětného a měli s ním ještě další, společné děti, se několikrát objevuje také v příbězích seniorů.

➤ **Vztahy v rodině očima nejstarší generace – seniorů**

„Já jsem se narodila na Oderce v r. 1923. Bylo tam krásně...tam se žilo....tam bylo 53 dětí v jednom domě....6 – 8 partají, někdy bylo i 10 partají....děcek se rodilo hodně. Měla jsem

chudé dětství, ale krásné, fakt. Kdysi se žilo úplně jinak. Prarodiče – naši pocházeli od Pacova, Tábora....měli velký grunt, o mamce moc nevím. Když tatínkovi zemřela matka, tak se otec oženil znovu....no tata se s nima moc....no, on byl stolař, bednař...tak on odešel z domu, potom si vzal mamku moju. Mám syna a dceru. Zažili mé rodiče, měli je hrozně rádi. Manželovi rodiče, ti byli zlatí, děda zvlášť....byli s děčkama kamarádi! Žili jsme dluho spolu, těž jsem byla ráda sama, ale ...vychovali mi syna, protože jsem musela do roboty, manžel mi dával jen 400 na měsíc, protože studoval. Maminka ve stáří bydlela u mého synovce v Porubě, on si vzal Řekyni...mi je jak bratr....ona ho vychovala, byl jak její syn....pak šel k letectvu...jak se vrátil z války, učil zpívat řecké děti zpívat ve sboru, které přivezli po válce sem. Ta jeho manželka je těž výborná....bratra jí v Řecku ukřižovali. Nejdříve ji učil zpívat, pak si ji namluvil. Je to rodina... Vnoučata za mnou chodí, dcera chodí taky. Manžel zemřel mladý v 56 letech na rakovinu v r. 1979. Já jsem s ním ležela 14 dní v Jablunkově. Do poslední chvíle....až do smrti...až sem mu oči zatlačila. Do poslední chvíle byl při vědomí, to bylo strašné. To bylo nejhorší období. Je to roků, ale vidíte to furt....byli jsme přes 30 let spolu. Děti dycky na mě ostro....ty si myslíš, že nás to nebolí? To musíš vydržet....no...a dobře dělali....měli pravdu. Já jsem měla fakt dobrého manžela, my jsme si rozuměli. Jak něco přišlo, tak já dycky k němu hup na klín a bylo to. On se neuměl hádat. To spíš já. Ale jeho otec byl taky takový“ (S 2).

„Mamce umřeli rodiče, jak měla tři roky, tak si ji jedni, co neměli děti, vzali za vlastní. Brali jsme je za vlastní stařenku a stařečka....těž jsme to neměli na růžach ustlano. Mamka byla vdova....my jsme byli čtyři...nejstarší měl 6 roků, pět roků, tři roky a já jsem měla rok, jak tatka umřel. Ona už se pak nikdy nevдалa, ten staříček těž brzy umřel, tak sme s tou stařenkou žili, ta měla 93 roků, jak umřela....a mamka měla 85 let, jak zemřela. Maminka žila později se mnou, já jsem se vdala až, když mamka zemřela, ona dycky říkala, všichni jsou pryč, ty se vdáš a žádný tu nebude....tak jsem se...až když ona zemřela... Se sourozencema jsme vycházeli dobře...my sme museli poslouchat jak hodinky...Děti jsem neměla, s manželem jsem žila snad 10 roků, srdce mu prasklo, teď už jsem dluho sama...a je mi dobře..víte, já jsem radši sama, od každého radši...Sourozenci, ti už jsou těž všichni tam, zůstala jsem sama, ještě neter od brachy...přijde se podívat, jak něco potřebuju“ (S4).

„Narodil jsem se na kopcu, měli jsme velký kus pole, chalupu postavil tata v r. 1936. Byli jsme čtyře sourozenci...s námi žil stařeček...u nás to bylo tak, ráno jsi musel v první řadě zanešt snídani staříčkovi, pokud byl doma. On robil od 17 let kostelníka...až do 75 let...V poledne... „tak zanes mu tam oběd“...každý si ho vážil. Tenkrát všichni rodičům vykali. Rodiče byli přísní...přesto jsme je měli rádi. Museli jsme všechno pomáhat, kolem hospodářství...

s tatu jinak nebyl čas. Jak jsme odmítali...jak tata vzal pásek...tak každý dostal svoje. Nebylo toho moc,...ale i mamka uměla podělit. U nás to odmítání neexistovalo, ale bez kraválu, hádek...Oženil jsem se v r. 1952, v roce 66 jsem ovdověl, za rok jsem se oženil podruhé. Já jsem bydlel s rodinou na jedné straně baráku, brácha na druhé...prostřední cimru měli ostatní u nás na přespání. Druhá manželka mi zemřela před sedmi roky. Vždycky...ten kdo první umře, ten má vyhrané. Už mám jen jednoho bratrance, to už je všechno mrtve, to už sou **děcka po děckach, ale to oni už se mezi sebou neznají**. Já je znám všechny. Jen ten jeden syn s náma chodil po rodině, ten jich zná, ale ti ostatní...Někteří se ale **najednou začínají ptát**, kdo je ten nebo onen. V životě je to nezajímalo, a **najednou...jak jsou starší**. S bráchou už se nedomluví...ta jeho hlava...mám ještě dost těch svojích bratranců, oni jsou už těž v důchodu, děcka od sestřenic...v naší rodině my jsme se často stýkali, vždycky jsme povykládali...synek tu je, ale je mladší, jsem rád, že spolu povykládáme, ale on má svoje starosti, já mám těch svoje...on měl svůj svět, ale dneska ho vidím, že už ho ten jeho svět tlačí ku tym kořenům, ze kterých vycházel...já jsem ho vedl k víře...on do kostela chodil“ (S 5)...

„Narodil jsem se jako druhý syn v hornické rodině, otec bydlel u svých rodičů, ale asi jen dva roky, pak jsme už pořád žili sami. Občas jsem zavádil o babičku – mamku mojí matky...otec zůstal ve válce, v katyňském masakru. Maminka už se nevдалa...vzpomínky na dětství mám vynikající. Maminka....netulili jsme se, to ne....byla přísná, ale spravedlivá. Když jsme jednou do noci lyžovali, přišli jsme pozdě, měla o nás strach, tak vzala a zřezala nás a plakala u toho! My jsme byli vychováni v pokoře, tichosti, jakoby v té kázni běžné, která byla možná trochu geneticky zděděná, a možná trochu i tou válkou posílená.. jsme jí se vším pomáhali, uklízeli, myli...no s bráchou začala mít trochu problémy...jak studoval....on už začal mít tak trochu jiné filosofické názory....už s něčím třeba nesouhlasil, tak už to uměl říct nahlas. Mé dětství bylo nádherné, bezstarostné.....**i když byla válka**....hráli jsme si, běhali bosko do školy, **byli jsme radostní...my jsme netrpěli, maminka trpěla za nás**. Maminka měla k obou rodičům velkou úctu. I když svého otce nezažila, ten zemřel, než se narodila. Její maminka, moje babička byla porodní babka, rázná, tvrdá ženská, měla těch hospodářství, zvířata.. musela to sama zvládat...a tak byla na svoji dceru těch tvrdá...ale maminka na ni nikdy nenadávala.

A my jsme se hodněkrát stěhovali s maminkou. Snad patnáctkrát...Vždy jsme byli u někoho jakoby z milosti. Maminka zemřela v osmdesáti letech v r. 1995. Brácha vystudoval v Praze a zůstal tam. Psal mamince dopisy... Já jsem s ní měl dobré vztahy, protože oba jsme bydleli ve stejném městě...navštěvoval jsem jí pravidelně....Ted' se radujeme, že máme děti, že jsou zdravé, že mám ženu, možná více energickou, než jsem já. Někdy mě ona potlačí....s některým

zase řeknu, „počkej, než něco řekneš“ ...něco řeším spíše já....ale žijeme 50 let spolu, takže šťastné manželství! No a teď už jsou vnoučata.....to je největší radost! Možná bych řekl, že **to je teď moje nejšťastnější období, protože je tady máme, vím, že mě mají rádi, tou čistou láskou dětskou....** „staříku můžu si sednout na klín“?! Moji synové s náma po svatbě už nikdy nebydleli. Ale pořád držíme spolu. Ten starší je nachystaný nám se vším pomoci. Tam zavést autem....a tak....ten mladší spíše radí. Maminka se točila kolem svých sester....takže k rodině otce moc nechodila. Dneska taky více chodíme k rodině té ženy....nějak to tak dneska je, že se manželé přikloní k té rodině ženy. Ti její sourozenci těž potřebovali občas pomoc....její bratr už zemřel, tak pomáháme občas i švagrové. Můj brácha....občas přijede. My jsme tam jezdili častěji, dokud měli kluky malé. To byli ještě jako rodinka. Brácha žije separé od své manželky. Ale s jeho dětma mám bezvadný vztah.....jsou skoro jak vlastní děti! Vážně! S bráchou si ale píšeme normální klasické dopisy....tak 2x, 3x, do měsíce.....a to tak....že on je spíše na té stránce materiální a já na té duchovní...takže se tak i doplňujeme....je tam sice jasná linie odlišení....ale když je to vaše krev, brácha, kterého máte rád, tak se ho snažíte nějak usměrnit....no....navzájem se opravdu respektujeme a to je hodně dobře! **Já celý život vnímám staršího jako někoho o kousíček dál...kdo toho víc ví, je moudřejší a strašně si vážím, když starší ke mně se chová na úrovni! Stejně rovný! Já to dělám celý život, že se snažím ke všem i mladším, děckám chovat rovně! Na stejné úrovni! A tak беру i bráchu, protože on je starší, a on bere mě taky jako rovného.** Synové, každý je jiný... s mladším synem si rozumíme velmi v té duchovní rovině, i když spolu moc nemluvíme. Třeba spolu kopem kanál....nebo stavíme, ale příliš nemluvíme....ale je nám spolu dobře. Jako rodiče bychom třeba vždy mohli najít nějaké rozpory ve výchově, prostě bychom některé věci sami dělali jinak. Ale ani v tom nemáme problémy. S tím starším si povídáme úplně o všem. Ten je otevřený, není téma, o kterém bychom nemluvili. On je jako manželka, temperamentní....ale tam mám brzdu....Nechci zacházet do věcí, které by ho mohly nějak vyvést z míry...určitě by nikdy se nestalo, že bychom přestali spolu mluvit. To ne, ale prostě chci předejít zbytečným problémům. A jsou taky věci, které **jako otec... mnoho věcí jim neříkám, abych jim nepřidával zbytečné starosti.** On má svých dost a pokud mám dost síly unést své starosti a problémy sám, tak proč je házet na děti! A ještě...je důležité...ke každému (synu) musím přistupovat jinak!“ (S 6).

„Otec padnul ve válce.... mamka si vzala dalšího muže....s tím měla tři děti a on měl ještě 4 děti tam někde na Pražské...ale měl nás rád...dělal, co mohl. Nás tedy bylo šest – tři z prvního manželství a tři ze druhého a ty čtyři děti otčima, ale s těmi jsme se vlastně nijak nestýkali. Oni s náma nebydleli....on tam jen posílal peníze. My jsme žili uboze strašně. Otec

maminku přežil...ten už zemřel asi před 5 roky. Sestra s ním bydlela v domě, druhá zase pracovala v Bohumíně v nemocnici, tak se tam o něho starala. Do poslední chvíle dycky s ním někdo byl. Všichni jsme ho brali jako vlastního otce. A nikdy jsme si neřekli do dnešního dne, že „ty nejsi můj sourozenec“....nikdy si nikdo nic nevyčítal! I s těmi dalšími 4 dětmi. (všech 10!) a také naše děti...i tam to funguje... nikdy mezi nikým ještě nebyl problém. Manžel zemřel před čtyřmi lety. Syn mi zemřel taky, toho jsme pochovali ještě s manželem. No a s dcerou jsme ve stálém styku, chodí tu jak děti, tak i vnoučata a pravnoučata, i ty děti od mých sourozenců tu za mnou chodí a i se svýma dětma. U nás je ta rodina výborná“ (S 7).

„Narodil jsem se v r. 1925. Otec byl horník...v té době byla krize, dělali jen měsíc, další měsíc byl doma a to ještě dělal jen tři dny v týdnu. Byla opravdu bída. Ale dětství bylo nádherné a neměnil bych ho za to dnešní...i když byla bída...neměnil bych...bylo to opravdu nejkrásnější období mého života! Volnost tam byla!! A hodně tych rovnáků, snad 50 děcek tych havířů, „koloňáků“....z kolonie....bylo i více dětí v rodinách. Co si pamatuju, tak žila jen „starka“ od mamky (babička)...ti ostatní už pomřeli, ale sourozenci rodičů ti žili! To jsme se navštěvovali.....společensky se žilo! Opravdu! Maminka byla společenská, tak u ní se hodně scházeli. Otec zemřel v 52 letech na mrtvičku. Maminka žila do 85 let. Po smrti otce se už nevдалa... Po svatbě jsme chvíli žili u jejích rodičů....a to byla kuchyň a izba....já jsem byl ženatý....a její syn byl ženatý...tak to jsme byly tři rodiny spolu ve dvou místnostech. Nejhorší období ale bylo, když nám zemřel syn....měl 26 let. Měl 6-měsíčního syna a nehoda....A to manželku hrozně moc vzalo, tehdy měla asi 48 let. Můj otec zemřel v 52 letech...manželka v 61. Moje maminka zemřela v 85 letech a tchýně v 90 létech. A těžký život měla....pochovala vnoučata dvě.....obě děcka...to je kruté!!! Hrůza.... Ted' už žije jen dcera....ale ta se o mně tak stará...to není ani pravda. Vnoučata...mám i pravnoučata, jedno po tom synovi a dvě z dceřiny strany...všechny mám moc rád. No a snacha...taky se pořád stýkáme. A ona zůstala po jeho smrti sama, dokázala vychovat toho syna, dokonce mu umožnila vzdělání, to taky беру jako velké umění...ona už se nevдалa....ale má přítele....no, ale ten mě bere taky jako vlastního dědu. (S8).

„Dědečka zabilo na šachtě, jak měl můj tatínek 6 roků....a babička už pak zůstala sama. Měla 10 dětí....bez penze....chodila k sedlákovi pomáhat. V jednopokojovém bytě... Každý, když měl 14 roků, tak šel na šachtu. Holky ty šly sloužit. Z maminčiny strany zemřela babička, když mamince mojí bylo 9 let. No a dědeček si přivedl druhou ženu. On měl moc dětí, ona měla moc dětí a ještě spolu měli děti. Moje maminka byla po zemřelé babičce nejmladší, takže ona si třeba nesměla sednout ke stolu...ona jen k oknu na stoleček. A když si sedla....tak dostala nafackované. A tak jednoho krásného dne, měla 14 roků, si sbalila raneček a odešla

z domu. Až do své svatby bydlela u svého bratra v Horní Suché, on tam byl hajným. Tam žila až do vdavek, a jak se našli s otcem, tak začli na dluh spolu stavět domek. O prarodičích moc nevím, protože ani moji rodiče na ně moc nepamatují... ti starší sourozenci někteří říkali, že to byla úplně skvělá babička (matčina matka) ...strašně hodná! No...my jsme měli babičku doma. Maminka byla polosirotek, tatínek byl polosirotek, tak si mysleli, že když jí postaví výminek, že to bude dobré...a myslím, že to bylo dobré! Dnes s dětmi...někdy máme rozdílné názory....ale snažím se nenavozovat konflikty. Já si myslím, že zkušenosti se moc předat nedají, to si musí každý prožít. Snažím se jít příkladem, ale nevím, jestli se mi to vždy daří! A asi není nutné mít pořád na všechno stejný názor...dneska už vůbec ne. Ještě mám po manželově straně nějaké příbuzné, dost jsem se s nima stýkala, ale teď od té nemoci, té diagnózy mám strach tam jezdit vlakem. My si hodně voláme, tam jich taky hodně ubylo – manželova sestra už umřela, ta nejstarší. Švagr zůstal sám...tak my si tak v sobotu, v neděli voláme a říkáme si, kdo už je na řadě (smích). Manželovi rodiče, když jsme se vzali, tak tu hodně jezdili...tu byli třeba i 4 měsíce...to tchán nám tu vysadil maliny...pořád něco vymýšlel, když byla babička v důchodu, tak zase ona přijela a velmi dobře jsem s ní vycházela...to vždycky tak do půlnoci jsme si měli o čem vykládat. Myslím, že tu bývali rádi! Mám na oba taky moc krásné vzpomínky. Manžel měl dvě sestry...ty rodiny tu taky jezdily často. Jedni mají chaloupku v Krkonoších, jezdili jsme tam často, setkávali se tam. To bylo moc fajn, celá rodina. Naše děti už se tolik nesetkávají, bohužel, snad jen na pohřbech.

Záleží hodně na výchově v rodině, jaká byla předtím. Ten příklad je hrozně důležitý (S 9).

Ještě o několik desetiletí více nazpátek, než dospělé děti, pamatuje generace jejich rodičů. Všichni shodně poukazují na velkou bídu na přelomu 19. a 20. století a v prvních desetiletích století dvacátého. Podobně jako někteří dospělí, vzpomínají respondenti na velký počet dětí v rodinách, kdy bylo běžné, že si vdovec s několika dětmi našel rovněž vdovu s více dětmi nebo svobodnou, bezdětnou ženu, třeba i podstatně mladší a spolu měli ještě další děti. Přes veškerou chudobu, bídu a válečné příkoří, označují mnozí své dětství jako nejkrásnější období svého života. Popisují bezproblémové a šťastné soužití mnoha rodin v koloniích. I zde jsou zdůrazněny rovnocenné vztahy, výchova v rodině a síla příkladu. V jejích příbězích se zobrazuje těžký život, nutnost pracovního nasazení ženy, ale i dětí, většinou v zemědělství a také brzký odchod chlapců do práce, aby se mohli uživit. Zároveň svědčí o semknutých rodinných svazcích a upřímných vztazích založených na vzájemné pomoci a podpoře. Nezřídka žilo určitou dobu v malém bytě s rodiči i více sourozenců s rodinami, než si zajistili vlastní bydlení. Kromě velké úcty a respektu k rodičům, vidíme i určité rozdíly mezi

jednotlivými sourozenci, dané pořadím narození. Důležitá je soudržnost celé velké rodiny, zahrnující tety, strýce, synovce, neteře, kteří se navzájem navštěvovali, znali se a pomáhali si. I v těchto širších příbuzenstvích slyšíme o vřelých citových vazbách. Bohužel, už děti těchto seniorů se ve své dospělosti tolik navzájem nestýkají, zapomínají, přestávají se znát. S přicházejícím stářím však začínají hledat a obnovovat zapomenuté rodinné vazby. Kvalitní, upřímné vztahy přetrvávají až do pozdního stáří, kdy už díky zhoršenému zdravotnímu stavu nejsou možné tak časté návštěvy. Tyto nahrazují pravidelné telefonické rozhovory, či písemná korespondence a stávají se velkou podporou a pomocí v prožívání a zvládání stáří.

3.5.2 Kategorie - Pomoc a podpora v rodině

Kategorie je opět rozčleněna do tří subkategorií, z nichž každá obsahuje výpovědi jedné skupiny respondentů:

- **Vzájemná pomoc a podpora očima dospívajících**
- **Vzájemná pomoc a podpora očima dospělých**
- **Vzájemná pomoc a podpora očima seniorů**

Pohled jednotlivých skupin respondentů se od sebe odlišuje především na základě různých životních prožitků a zkušeností. Nejmladší generace popisuje vzájemnou pomoc mezi rodiči a prarodiči, ale také jak oni sami pomáhají svým předkům. Dospělí již vzpomínají na své prarodiče a později na rodiče, jak byla a je realizovaná pomoc a podpora v jejich rodině počínaje dětstvím až po současnost. Vzpomínky nejstarší generace sahají ještě hlouběji do minulosti a odkrývají podstatné rozdíly mezi životem v tehdejší době a v současnosti.

➤ **Vzájemná pomoc a podpora očima dospívajících**

„Oba budou mít letos sedmdesát... Teta jim vaří, něco spraví a tak....a zajišťuje jim odvoz, oni by to autobusem nezvládli. No, to co si řeknou....finanční pomoc, to oni nechcou, oblečení, to zajdou s babičkou koupit“ (ZE 1).

„Babička od tatínka chodí o berlich, bydlí na samotě, má akorát dvě sousedky, do obchodu daleko. Tatka jí vozí k lékaři, nákupy, seká ji v létě zahradu, ale jinak je pořád docela samostatná...běžné malé úklidy...ty velké ji dělá mamka. Sama si taky umí říct o pomoc (smích). Moc pěkně, co potřebuje, co chce,...bombarduje nás každý den. Moc přátel nemá, teda jezdí na školní srazy – pravidelně – jinak máme co 4 roky srazy s celou rodinou – někdy ji zajde navštívit ta druhá babička, ale jinak sousedky...jen ty dvě. Babička od mamky – ta je jiná...no, pomoc přijme, když ji něco nabídne, ale kdybychom ji rok nezavolali, tak ona asi sama nezavolá. Ona je taková samostatná!“ (ZE 5).

„Všichni mamce pomáháme...já s maličkým. Babička mi třeba pomáhá ušít závěsy, má zase nový stroj, hodně jí to baví, taky má hodně kamarádek, sejdou se na kafe, udělá jim vlasy. Tatkovým rodičům uděláme větší nákupy...o pomoc si neřeknou, no babička, když se peče cukroví, tak to děláme spolu pro všechny. Děda, když kosí trávu, tak řekne mým bráchům a jdou mu pomoci...Rodiče mamky si budou muset asi koupit ten byt a oni tolik peněz nemají...když bude nejhorší, tak si myslím, že jim celá rodina pomůžeme finančně“ (ZE 6).

„Mojí rodiče svým rodičům pomáhají, teď jim tatka tapetoval...nabízenou pomoc...to by přijali, ale moc nechťejí obtěžovat“ (ZK 7).

„Rodiče mamky bydlí asi 30 km na vesnici, často hlídají mou malou sestru...babička vede domácnost, bydlí v domě s dcerou, stará se o vnučky, o hospodárku, mají zvířata...babička vaří pro všechny, strejda je ředitel, tak taky nemá moc času...to se hodí, jí se dole. Tatková babička taky dělá ještě všechno sama. ...starala se hodně o dědu...někdy jí pomohl tatka. Když je větší akce (úklid po malování, aj.), tak prarodičům pomůžeme“ (ZK 9).

„Všichni prarodiče jsou soběstační, velký úklid jim pomáhám já...o pomoc si řeknou na zahradě, jinak si sami neřeknou, ale když se pomoc nabídne, berou to a jsou rádi“ (ZE 12).

„Druhá babička je po operaci s páteří a tak to dělá děda. Dokážou poprosit o pomoc a nebrání se přijmout nabízenou pomoc. Druhý děda moc pracuje na zahradě, sbírá jabka celý den a pak se nemůže hýbat. Nedají si říct, jsou tvrdohlaví dědové, babičky si nechají poradit“ (ZE 17).

„Mojí rodiče jim taky třeba před vánocemi pomohou...domluví se na té pomoci se sourozenci. Když jim chceme sami něco pomoci, tak někdy vycítíme, že nejsou z toho úplně nadšeni, ale nic neřeknou...a zase jsou třeba rádi, že nemusí sami ložit po střeše“ (ZE 19).

„S jednou babičkou se učím...mamčina mamka nám taky pomáhá, třeba finančně. Tatková mamka má ještě dceru, takže ta jí pomáhá větší úklid. Druhé babičce pomáhá mamka s úklidem. Tatková mamka má problémy s nohama, tak jí vždycky vezmou do auta a zajedou s ní. Mamka přijde a řekne „uděláme to a to“ ... je jí jedno, jestli babička chce nebo nechce. Babička se brání, ale je nakonec ráda, protože, víte...sám si mýt okna. Ale samy si nikdy neřeknou, ani jedna babička“ (ZE 3).

„Mamčin tatka teď byl na operaci, jako chlap to těžce nesl, tak ta psychická podpora tam byla hodně třeba...děda je dost tvrdohlavý, babička si i o něco řekne“ (ZE 4).

„Babička z Hranic..absolutně si nedá do ničeho mluvit, nic si nenechá udělat, ani okna ne...vypadá strašně mladě...děda ten je úplně jiný, sám si nic neudělá, u nás si sám ani hrnek nevezme a vodu nenalije...prostě jak s malým děckem“ (ZE 10).

„Mamka od mamky, tam často chodíme, bydlí v domově s pečovatelskou službou...naproti bydlí mamčin brácha, tak hlavně ten jí pomáhá....když tam přijdem....uklidíme, nakoupíme, ale hlavní slovo má strejda, co si prosadí, tak to platí. Babička si spíš stojí za tím, co řekl strejda.... „Milánek řekl“tak to tak udělá...ale co ji řekne mamka...tak to ne“ (ZE 21).

Dospívající generace vidí své prarodiče většinou jako plně nebo z větší části samostatné a soběstačné příbuzné, kteří jen zřídka žádají své děti o pomoc. Zároveň ukazují na stálou připravenost svých rodičů pomoci prarodičům a vyjednávání se svými sourozenci o této pomoci. Větší spolupráce se ukazuje v rodinách, které spolu bydlí v rodinném domě a mají ještě hospodářství. V očích žáků jsou jejich prarodiče těmi, kdo mnohdy podstatnou měrou pomáhají svým dospělým dětem, ať už s výchovou malých vnoučat či s vedením domácností. Nabízenou pomoc nepřijímají s příliš velkým nadšením, snaží se dokázat, že většinu činností zvládnou sami. Přesto dokážou obě strany najít kompromis. Velmi aktivní senioři pomoc rezolutně odmítají, naopak ti, kteří ze zdravotních důvodů nemohou již mnohé práce vykonávat, o ně běžně požádají. Někteří jsou svou nesoběstačností svým vnoučatům až nepříjemní. Za opačný extrém považují dospívající své tvrdohlavé a neoblomné prarodiče, kteří nabízenou pomoc zásadně odmítají. Veškerá pomoc, ať už jednostranná, či vzájemná se odvíjí od rodinných vztahů a i zde se projevují rozdílné vztahy starých rodičů k jednotlivým dětem.

➤ **Vzájemná pomoc a podpora očima dospělých**

„Mamčina mamka asi 5 let před smrtí byla dost špatná pohybově, jinak hlava ji fungovala výborně...maminka zůstala nakonec doma a poslední 4 roky se o ní trvale starala, prostě nemohla být doma sama....potřebovala naši péči, především co se týká toho pohybu. Byla chodící v rámci domu, ale ...potřebovala pomoci na záchod, uvařit a tak... rodiče otce...ti chodili do poslední chvíle, oba snad tak měsíc před smrtí...se u nich zjistila nějaká...rakovina...no a pak už to šlo velice rychle....oni měli taky veliké hospodářství, bylo na nich vidět...že do poslední chvíle.....byla ta tradice, že se musí pole vždycky obdělávat....obstarat dobytek a pak teprve nějaké radovánky....takže oni ani moc nepřemýšleli, jestli jim něco je. Tatínek jde příští rok do důchodu, už nějaké neduhy...ubývá sil....to bych lhala, kdyby jako že nic...ale samozřejmě je naprosto samostatný....mamka taky, třeba jim to trvá déle...no ale my se všechno dělíme, takže nedělají všechno sami....to se všechno zvládá. Rodiče si umí říct o pomoc...není problém...oni samozřejmě dokážou přijmout....záleží o co jde...ale spíše se snaží jakoby vždycky pomáhat oni mi....nikdy není problém, jako že bychom se nedohodli...to ne....oni mají tendenci....hlavně ten otec...že on všechno zvládne....třeba

chce stavět pergolu, že si to udělá sám...no jsem zvědavá, kdo mu pomůže ty těžké hranoly, ale to že on si vše zvládne“ (D 1).

„Na stará kolena se povedla super výměna....vyměnili jsme jejich byt za byt v našem domě, u nás na poschodí. To bylo už v době, kdy děda potřeboval dost pomoci, takže jsme se o ně starali. Fakt ta výměna, nádhera, nic lepšího nemohlo být!...jo to byli mamčini rodiče. S mamkou jsme hodně chodili navštěvovat nějaké staré lidi...dycky v neděli nějakou tetičku....tam jsem poslouchal ty jejich příběhy, to bylo moc pěkné. Rok jsme bydleli sami, po svatbě. Pak tady ke tchánům...obojí rodiče nám dost pomáhali....mamka soutěží s dcerou, kdo dříve navaří, protože mamka vždycky stihá navařit dříve-...smích, ale funguje to. A říká se, že starý strom nepřesadíš...ale rodiče neví už, že byl Těšín... mají tu vnuky, vodí je do školky. No, něco jim pomůžu i já, tatkoví...já jsem nejmladší, oni jsou hodně soběstační, samostatní. Někdy mi ale tatka řekne schválně, **abych mu něco pomohl...myslím, aby mě viděl...abychom byli spolu....to je taky důležité!** Tatka si moc nechce říct o pomoc. Chce být nezávislý. Těžko se mi jim něco vnucuje. Tady tchýně, ta je ještě horší, strašně soběstačná, ale musím ji brát taky jako sobě rovnou, ani nechce s náma obědvat, sama si chce vařit. Dokud tu byl ještě tatka (tchán), tak ani jsme několik dní nevěděli, co dělají.třeba dělal nějakou těžkou práci, ale neřekl, pojd' mi pomoci...a já jsem ani nevěděl, že to bude dělat. Chtěl bych mít jednou taky v důchodě, takovou vitalitu. Ale tady mamka, co odešel Zdenek, tak taky nějak šla s tou vitalitou dolů, hodně jí to sebralo. Ale snažím se využít tu jejíten potenciál, který v ní je, její moudrost. Radí nám, ptám se jí, co a jak na zahradě. Víš, já dělám rukama a ona mi radí. Šla fakt dolů, prostě jakýkoliv odchod partnera je špatný, tenhle ještě asi horší“ (D 2).

„O babičku pečovala ta mamčina sestra. Rodiče ze strany otce....tam pečovala tátova sestra...ale taky byli hodně soběstační...žili v rodinném domu....na nákup se šlo jednou za čas....jinak babička vše uvařila, byla soběstačná...vše si dirigovala. Rodiče se vrátili do Brna, do 4. poschodí bez výtahu, žijí tam dodnes. Je to hrůza, nikam nechťejí, odmítají jakoukoliv pomoc. Mamka chodí těžko, tatka nechodí, nechce vůbec, mamka kolem něho. Já bych je tak chtěl tady, i sestra má barák, taky by je vzala, ale oni nechcou. Tatka byl naposled venku někdy v září. Pavlovi rodiče si o pomoc nikdy neřekli. Tatka, třeba když se koupal, Pavel mu pomohl do vany, ale umýt, to tatka sám a pak ho zase zavolal. Jasně vyprat, úklid, to jsem dělala, ale jinak tak přirozeně, nic nebylo nucené. Mamka tam to bylo jiné, ale tatka se o ni hodně staral sám, hlavně on. Třeba koupání, hygienu, to jsem jí taky dělala já. No, měla těžkou sklerózu, dokud byli soběstační, nepotřebovali jsme jim pomáhat. Byli s náma, hodně si udělali sami, brali jsme to jako zcela normální soužití. Byli s náma hrozně rádi, hlavně s vnukama a i děda s pravnukama..hrál si s nima na zemi s kostičkami... tatka po její smrti

hodně pookřál....protože starost o ni byla hodně vysilující. Zvládl její smrt velmi dobře. On se ještě staral o svého kamaráda, sám už byl nemocný, ale pořád něco tam s inženýrem, tam mu něco pomoci. Mí rodiče odmítají úplně všechno. Kupují polotovary, 6 dní v týdnu pečené kuře, polívky ze sáčku, jednou Pizza, mražené knedlíky, ale jim to stačí, oni to zvládnou, mamka je „soběstačná“. Já když tam přijedu, dám si s nima kafe, pak se jde táta modlit, leží, mamka si dělá své účetnictví...já jim zajdu nakoupit, donesu to, tak to musí mamka zkontrolovat...než to odfajfkuje, já potajmu vytrhu, uklidím záchod, utřu prach. Prostě toto děláme se sestrou, pravidelně tak jezdíme, střídáme se. Ta třetí sestra ta ne. Říká, že to nepotřebují. Mamka si nechce nechat do ničeho mluvit, ani tašku ji nesmím nést z obchodu, má 87 let, je „soběstačná“, já i někdy v tom obchodě brečím, proč si nenechá aspoň něco pomoci. U táty je to spíše psychika....jen ho něco píchne, už má celý seznam diagnóz. Mamka musí být pořád u něj. Když měl tu ruku zlomenou, mamka ho krmila, on se prostě druhou najíst nechtěl. Všechno mu strká pod nos, tak si ho vychovala. On je na mamce, jak malé dítě... Stoprocentně je to rodina...výchova. Moji kluci viděli, jak jsme se starali o rodiče. Vlastní sestra, co je v Břeclavi, ona nepečuje o své rodiče, ale ani nepočítá, že se o ni postarají její děti“ (D 3).

„Mamka dělala na družstvu...dojila, pracovala na poli....sena, žně...prasata....ona se zamlada sedřela na poli....měli velkou hospodárku...pak se vdala v devatenácti letech, přišly děcka....doma musela dřít furt...když to vzal brácha, byla ráda, aspoň si odpočinula“ (D 4).

„Všechno zvládají i bez mé pomoci, ale maminka dbá na to, abych jí pomáhala. Spíš touží, abych jí pomáhala, ale s tou školou, všechny ty povinnosti, moc tam nejsem, tak holt to hodně zůstává na rodičích, ale jasně, když je velký úklid, tak to děláme dohromady. Sourozenci třeba pomáhají s nákupem nějakých těžkých věcí...už se stalo pravidlem, že jednou týdně, když jdou sourozenci do kaufu, tak jim vezmou takové ty těžké věci, mlíka. Rodiče, no maminka si neumí....teda spíš nechce říct...nechce ty druhé zatěžovat. Snad v těch hraničních situacích... Tatka, ten furt telefonuje sourozencům, víš ty seznamy slev, tak jim to nadiktuje. Tatínek při důchodě si přivydělává...vedou s jiným důchodcem kroužek šikovných rukou“ (D 5).

Také generace dospělých dětí podtrhuje snahu starých lidí být co nejdéle samostatný a nezávislý na pomoci svých dětí. S úctou vzpomínají jednak na prarodiče, kteří měli hospodářství a ustávali s prací někdy až krátce před smrtí. Pokud se o něj dělili se svými dětmi, pomalu jim jej předávali a nakonec byli vděční a rádi, že si mohou odpočinout. Důležitá byla ale všude blízkost jejich dětí, které se o ně mohly začít starat, když oni přestávali být samostatní. U vlastních rodičů vyzdvihují snahu být jim, svým dětem i v seniorském věku co nejvíce prospěšnými při výchově dětí, vedení domácnosti apod. Zároveň jsou jim

také příkladem v péči o své rodiče a v pomoci a spolupráci v rodině, jako nedílné součásti kvalitních a fungujících rodinných vztahů. Uvádějí spolupráci se sourozenci o své rodiče, ale také ukazují na skutečnost, že někteří dospělí se o své rodiče nechtějí starat a zároveň ani neočekávají pomoc od svých dětí v době, až oni sami ji budou potřebovat. V pozadí toho ovšem poukazují opět na chybějící vzor péče o prarodiče svými rodiči. V příbězích vidíme na jedné straně nádhernou spolupráci dospělých dětí se stárnoucími rodiči s akcentem na vzájemnou blízkost a moudrost starých lidí v kontrastu s těmi seniory, kteří jakoukoliv pomoc odmítají, byť ji zjevně potřebují a přes všechny upřímné snahy svých dětí se uzavírají do sebe a znemožňují sobě, svým dětem, ale i vnoučatům možnost spoluprožívání jejich stáří.

➤ **Vzájemná pomoc a podpora očima seniorů**

*„Můj syn, ten vlastní, začal podnikat a bohužel zkrachovali, no a on měl půlku toho baráku, my půlku, tak jsme mu to podepsali, no tu zástavu, no a nakonec jsme přišli o barák... Já se moc nemohu pohybovat...já chodím s hůlkami a je to čím dál horší, ale tady jsou ty ošetřovatelky, když jsem měla nějaké problémy, ony hned volají sanitku, to je tady výhoda....hned se Vás někdo ujme. To tam někdo cizí, to bych s tím nemohla počítat. Tu moc známých nemám, možná dvě, tři ženy, co se tak s nima víc stýkám. Když něco potřebuji koupit, tak to mi přinesly, to též bylo dobré. Moje maminka zemřela v r. 1994, bylo jí 80 let. Já mám sestru a bratra, loni zemřel na mrtvici. Tak on žil s tou matkou, no spíše se ale starala ona o něho. Maminka si dlouho, velmi dlouho zvládala všechno. Ten bratr též něco dělal, ale jinak ona byla dlouho, i když si naříkala, byla dlouho čilá, ona vařila, ale bratr též vařil, ona byla do poslední chvíle aktivní. S rodinou v Třinci se stýkám a nestýkám...víte sestra...už je nemocná, ale s její dcerou... ona jezdí tady často. Ona má dvojčata, syna a dceru, no oba tu za mnou jezdí, ale ta dcera, neteř více...oni už za mnou moc jezdit nemohou, jsou taky dost daleko. Syn mi pomohl i finančně. Nakoupil mi teď k narozeninám takový velký koš potravin, no i finančně mi pomohou. Ten syn z Drážďan... jede se snachou tady. Ona též tu za mnou chodí....dost často....něco mi tu pomáhali taky....snacha mi koupila novou ledničku tady...když mi stará bouchla. Ta snacha mi též přišla tu pomoci...**víte mi stačí, když si tu někdo přijde popovídat.** Víte, jak jsem pracovala v Čedoku, tak se tam vytvořila taková skupina.....co jsme se pravidelně scházeli. K té jedné jezdívám, oni pro mě dycky přijedou, pak mě zase odvezou zpátky sem domů...ty holky tu byly už hodně krát. Nás se tam třeba 10 sejde. Silvestra,....v létě se tam tak 2x na opékání....různě na narozeniny“ (S1).*

„Vnoučata za mnou chodí, dcera chodí taky, zrovna mi nedávno pokládali tepich. Zeptají se, jestli něco nepotřebuji. Co chvilka někdo přijde..obě samy od sebe....a hodně ty moje holky, kamarádky, chodí“ (S2).

„Já si seberu baťoh, dokud jsem pohyblivý.... jak mi synek odjel na dva měsíce odjel do Ameriky...a víš, jak tu najednou nikdo nebyl tak jsem dostal strach, co kdyby....jinak si všechno sám dělám....uklízím, okna myju....ale aji sousedce třeba, jak potřebuje, cosi donesu, jak teho není moc. To mi švagrová říkala, co já furt v té „kukani“ dělám, ale tak ji říkám, že ji dělají skoro všechno druzí...ale já co si neudělám, co si nedonesu....ale já to nevyčítám...já jsem rád, že se můžu pohybovat...že nemusím být na nikom závislý“ (S5).

„Navštěvoval jsem maminku pravidelně, nakupoval jsem jí. Ona byla poslední dva roky (v garsonce) už jakoby dementní, moc nevycházela. Chodil jsem tam čím dál častěji, nakonec každý den, přímo z práce, musel jsem hlídat postupně úplně všechno. Třikrát týdně tam chodila i pečovatelka, jinak jsem ji hlídal a ve všem pomáhal. ...Mladší syn spíše radí, co a kde koupit, co je dobré a co ne, já sice hodně věcem rozumím, ale on je přece jen o generaci dál. Zatím ještě moc nepotřebujeme říkat o pomoc. Jo, manželka, má trochu problém s nohou, tak je ráda, že ji někdo svezí. Já sám chodím nakupovat devadesátileté babičce. Oběhávám a funguju jako poslíček. Švagr zemřel, tak pomáháme občas i švagrové. ...Ta babička...je to nevlastní mama od manželky. Ony se nikdy nesnášely. I teď, když je dementní, tak jí pořád nedává! Mám vážnou obavu, aby manželka přežila tu celou naši péči o babičku, protože jí to nesmírně vysiluje. To člověk vnímá, když pro toho druhého děláte první poslední a on to vlastně vůbec nevnímá! To už jde mimo něho. V manželství je úkol muže být oporou manželce a tady to je hodně těžké!**já jsem měl přátele, které jsem neocenil, protože já jsem byl pro ně přítel....a mi to potom došlo, až když jsem o ně přišel....a já jsem jim vlastně nikdy nedal to, co by ode mě potřebovali.** Bud' ze spěchu, s jednou klapkou na očích.... Přátele jako takovéto je velmi těžké mít....to já mám jednoho takového...**ted' se mi už stává...že já vracím druhým....jeden má RS a potřebuje mít někoho blízkého....nebo jiný, který je po obrně....potřebuje aspoň občas smsku poslat a tak.** Co mám jednoho bratra z církve...kdy vidím na něm upřímnost vůči mně. **Já si toho vážím a dorůstám do toho, abych si zasloužil opravdové a hluboké přátelství.** To bylo několikrát na vojně, kdy jsem dostával a nestihl jsem to vrátit, on zemřel docela brzy a dneska mě to hrozně mrzí, ale už to nedokážu napravit. Víím, že jsem ho zradil...Asi to bylo mou nevyzrálostí.....a ted' vracím prostě cizím...někomu jinému... co mám jednoho bratra z církve...kdy vidím na něm upřímnost vůči mně. Nepřipoutal jsem se natolik v životě, jak k tomuhle, a dokonce se bojím toho, až on se ztratí. V té citové rovině mám k němu vlastně blíže, než k vlastnímu bratrovi“ (S6).

„Rodiče toho prvního otce, ti mamince vůbec nepomáhali. Snad na vánoce přinesla babička mamince ve fěrtuchu trochu fazolí... Sestra se o otce starala, ale když potřebovala vymalovat, tak ho dala na chvíli do té pečovatelské služby, do špitálu, ale on tam nevydržel. Proto jsme ho zase někdo jiný vzali k sobě domů... Pomoc raději nežádám...víte, já si opravdu raději všechno sama, dokonce jsem si tu vymalovala malým štětečkem, abych nemusela nic uklízet. Když mi přestala hrát televize, tak jsem zavolala a poprosila, aby mi ji odvezli do opravny, no tak mi řekl....“babi otevři okno, vyhodíme ju“, no a do půl hodiny dovezl novou. Co já opravdu potřebuji, co nezvládnu, tak to si řeknu. Po smrti syna mi pomohli i v práci a jak manžel, tak neteře, abych nebyla sama, aby se mi nic nestalo. Byla jsem hodně na dně, strašně moc! Ale to nejbližší okolí mi hodně pomohlo, začátky byly šíleně kruté. Ted' jsem tady Mirka rafla, je nám spolu dobře. Mám tady nové přátele a to mi pomáhá. My si tak užijem, blbnem jak malé děcka! Asi **úkol číslo jedna.....je pomoci tady druhým!** (S7).

„Dcera, ta se o mně tak stará, to není ani pravda, každý týden tu přijde, každé dva měsíce mi dělá generální úklid a furt mi praví: „Co chceš, nemusíš nic dělat, já ti tu všechno zrobím“. „No, narušuješ mi klid“!(velký smích). Tu pomoc....**JÁ JU NEMÁM RÁD! NEMÁM RÁD!** Já si nepostěžuju. No, nějak se to proflákne, že mě něco bolí, tak tu pak telefonuje, lítá tu, nemusí to vědět, já to chápu, ona to myslí se mnou dobře, ale já ji nechci dělat starosti. No možná jí dělám větší starosti právě tak. Sem tam se pošklubem, ale hned jak dojede domů, tak mi volá a omlouvá se. A já jí“ (S 8).

„Tatínek..., když jeho bratři neměli práci, tak je brával na svou stavbu, aby mu pomáhali a normálně jim platil....O maminku jsme se starali všichni, oni byli v domku s bratrem. Chodila jsem tam v úterý a ve čtvrtek, navařila na dva dny dopředu, o víkendu se starali oni, no a byl s ní tatínek...měl s ní velkou trpělivost, ale moc si přál, aby ho tohleto nikdy nepotkalo, aby nebyl nikdy nikomu na obtíž...Moje babička zemřela v 85 letech...Paní S., nebyla moc příjemná...ale když byla babička nemocná, tak se zachovala úžasně. Moje maminka se totiž o babičku starala ve dne, v noci, jako snacha. Vlastní děti ne. A tak ta paní S. byla celý den u ní, i se svojí vnučkou a cvičila babičku....starala se, nakonec jí rozhýbala.. **takže nejde nikdy nikoho odsuzovat za to, jaký je navenek...protože její kamarádky, za kterými ona tolik ráda chodila, jí nikdy nenavštívily, ale stará S. ji moc pomohla....**Já sama jsem nikdy moc o pomoc nežádala. Já než bych si žádala, tak si to radši udělám sama. No, hlavně syn, který je blíže, se mě vždy ptá. Zatím dost můžu. Okna nedělám, mám hrůzu, že když spadnu, budu chodit o berlich. Ty myje paní H., to je moje výborná kamarádka“ (S9).

Také senioři mají vzpomínky na své prarodiče. Shodují se v jejich těžkém a chudém životě, který často netrval tak dlouho, jako v dnešní době. Přesto pomoc v rodině a péči rodičů o prarodiče uvádějí jako samozřejmou. Stejně tak i jejich rodiče neměli život lehký. Přesto dokázali pomáhat v životě druhým, nejen rodičům, ale i sourozencům či jiným potřebným lidem. Stejně tak se setkáváme s nezištnou pomocí „cizích“ lidí na místě, kde by měli pomoci blízcí. Někteří senioři již ztratili část svých příbuzných, sami jsou již určitým způsobem omezeni a v některých věcech odkázáni na pomoc druhých. Především ti, kteří žijí v sociálních zařízeních a neměli ani vlastní děti, zdůrazňují pomoc vzdálenější rodiny či přátel, a to jak manuální, tak i prostou přítomnost blízkého člověka, který projeví zájem, přijde si popovídat a věnuje starému člověku svůj čas. Právě u svých sourozenců, kteří jsou často také již zdravotně omezeni a nemohou se tolik setkávat, zdůrazňují pomoc na dálku ve formě telefonických rozhovorů. Jako dobrou uvádí také pomoc personálu v sociálních zařízeních. Ti, kteří jsou sami ještě relativně zdraví a aktivní, hovoří o vzájemné pomoci ve svých rodinách. O své prospěšnosti svým dětem a vnukům, stejně jako o jejich neustálé připravenosti a ochotě jim s čímkoliv pomoci. Sami se snaží o co největší samostatnost, aby nemuseli své děti obtěžovat, přidávat jim práci a starosti. V případě ztráty životního partnera zdůrazňují důležitost a potřebu nových přátelství, která je naplňují štěstím, radostí ze života a novým elánem. Opravdové přátelství vyzdvihují také ti, kteří jsou šťastní ve vlastních rodinách. Ukazují na jeho velkou vnitřní hodnotu a sílu a duševní bohatství, které tyto vztahy přináší. Zároveň i na to, že takové přátelství je těžké získat a člověk si jej musí zasloužit a dorůst do něj.

3.5.3 Kategorie - Aktivní život

Kategorie je rozčleněna do tří subkategorií podle generací:

- **Aktivity a životní styl seniorů očima jejich vnoučat**
- **Aktivity a životní styl očima dospělých**
- **Aktivity a životní styl očima seniorů**

Životními aktivitami rozumíme každodenní činnosti, i ty nejdrobnější. Přístup ke svému zdraví, kam patří nejen výživa a pohyb, ale také umění aktivního odpočinku, duševní hygiena a hledání drobných radostí. Setkávání s přáteli, sousedy či známými, výlety do přírody a akce nejrůznějšího druhu. Opět nalezneme ve výpovědích dospívající generace určité odlišnosti od generací starších, dané právě skutečností, že stojí teprve na začátku vlastního života.

➤ **Aktivity a životní styl seniorů očima jejich vnoučat**

„Babička už dvacet let nebyla u doktora..., ale nakonec je všechno v pořádku. Já si myslím, že je to tím, že žili na venkově, pracovali pořád...babička měla šest dětí a sedm vnoučat, oni se stýkají jen s rodinou, s přáteli vůbec ne, ani venku se s nikým nebaví...jsou strašně uzavření“ (ZE 1).

„Našla si toho přítele přes internet,... je to super, že si našla jednak aktivitu, má mažoretky, navštěvuje universitu třetího věku, naučila se s počítačem. Tatínkova mamka chodí o berlich, moc přátel nemá, akorát ty dvě sousedky...teda jezdí pravidelně na školní srazy“ (ZE 5).

„Dědeček asi před třemi roky měl úraz, ale do té doby jezdil na kole, teď zase seká trávu, má králíky, babička zase nový šicí stroj, to ji hodně baví...když tam jsou moji menší bratřenci a sestřenice, jsou z nich hrozně šťastní. Tatínkovi rodiče jezdí za kulturou, ale spíše do Polska, mají tam velikou rodinu. Babička ta má hodně kamarádek...Druhý dědeček chodí hodně...s baťohem do obchodu několik kilometrů“ (ZE 6).

„Jezdí na tu chatu, babička na zahradě, děda něco spravuje...mají přátele, na chatě nějaké sousedy. Rodiče pravého otce chodí na různé akce u nich na vesnici. Děda jezdí ještě pořád na kole, babička si zajde do obchodu, na procházku do lesa“ (ZE 7).

„Nemají závažné problémy, rodiče od mamky jen vysoký tlak, druhá babička měla operaci srdce...na procházky chodí, no, sem tam a taky denně do obchodu“ (ZE 12).

„Dědeček s babičkou chodí na vycházky. Babička v Praze stále pracuje a tak je pořád venku mezi lidmi. Jinak nemá čas. Ovlivňovat se nedá, říká, že už tak žije dlouho a nebude to měnit“ (ZE 13).

„Prarodiče tady, ti jsou dost sami, sem tam na návštěvu k rodině. Ti ve Švýcarsku oba ještě pracují, setkávají se s lidmi, ale jinak každou sobotu někam chodí, jsou přece ještě mladší. Babička je doktorka, takže se snaží a děda ten musí žít zdravě, má to v popisu práce (smích)...oba se o to snaží“ (ZE 16).

*„Jednou týdně si babičky chodí sednout do kavárny, děda má velké problémy se sluchem a tak **moc nechodí, protože většinou neslyší, nerozumí, co druzí říkají. Ale chodí za jedním hluchoněmým pánem, co bydlí kousek, občas za ním chodí.** Babička co s námi bydlí, jezdí na zájezdy, do divadla. Děda hodně kouří, myslím, že mu to škodí“ (ZE 17).*

*„Maminka od tatky má problémy s kyčlema, tak snad je n na zahrádku, ale mamka od mamky, ta furt někde, srazy. Taky chodí pomáhat do domova důchodců, má tam plno známých, přátel. Prarodiče mají rádi ty tučné masa a ty mastné věci, **babičky mají takovou***

výkrmnou, ale dají si na svačinu zeleninu ovoce. Už se začínají malinko omezovat, už to není úplně tak, jako dříve“ (ZE 19).

„Tatškova mamka jezdí na předváděcí akce, pak má ještě dobrou kamarádku, s tou jezdí všude. Mamčini rodiče jezdí akorát na chatu, ale tam mají spoustu vrstevníků, tam na horách. Děda chodí taky občas do hospody, tam má hodně kamarádů. Dědeček kouří..., ven moc nechodí, ani na té chatě. Říká, že na něco umřít musí...poradit si nenechá“ (ZE 3).

„Mají chalupu na vesnici, tam mají hodně přátel, chodí i do divadla, do muzea, využívají třeba slevy na vstupném, ale nepřijímají, že jsou senioři, to ne....nechtějí jen akce se seniory...to ne. Babička mamky si to hodně hlídá, bílé maso, ryby, ovoce, i nás hlídá... z druhé strany tam je to špatné“ (ZE 4).

„Mamčin otec má nějaké zdravotní problémy, takže furt leží u televize, dlouho do noci, ten vůbec nehledí na své zdraví, ale babička je v pořádku. Zajdou snad občas do klubu důchodců. Tatškovi rodiče, ti stále jezdí někam na hory, no a na chatu, tam pracují v lese. Taky občas na nějaké koncerty“ (ZE 8).

„Tady babička akorát se svou sestrou na nákupy, s pejskem na procházky, občas s důchodci na zájezdy. Co umřel děda (před necelým rokem), přestala jíst maso, jen si nakrájí okurku, moc nejí a je bledá. Děda v Hranicích je vášnivý rybář, s chlapama na pivo a babička mezi zahrádkařema, se sousedkami. Děda má diabetes, ten se hlídá, ale babička ta kouří, kávičku...nemá problémy, tak to kašle“ (ZE 10).

„Chodí sami plavat dvakrát týdně. Děda bydlel v Rožnově, hodně má rád hudbu a skanzen mají rádi. Babička žije zdravě“, ale děda ne...sedí u televize a jí tučné...“ (ZE 14).

„Mají tam kulturní dom, každou sobotu je veselice, je tam celá vesnice. V létě si zajedou i k moři ještě. Pohybu mají dost, s pejskem obejdou třikrát denně všechny pole tam“ (ZE 15).

„Otec mamky je po rakovině krku. Před nemocí vykouril až šedesát denně, furt také tučné jídla...no teď ten jeho život – z postele na gauč, tam si sedne, před sebe pivo a cigareta. Takhle žije...“ (ZK 20).

Dospívající generace spojuje současnou aktivitu svých prarodičů především s jejich dřívějším životním stylem, pracovní náplní. Ti, kdo žili na vesnici, celý život zde pracovali, jsou i nyní ještě dosti aktivní. Zdůrazňuje se pohyb, především pravidelné procházky, práce na zahrádkách, či na chatách v horách. Setkávání s vrstevníky; dědečkové rybaří, mají své hospodské kamarády, babičky zase kamarádky, se kterými si popovídají u kávy, nakupují, či jezdí na zájezdy. Na vesnicích, kde se ještě udržují kulturní tradice, pravidelná setkávání, vesnické veselice, zúčastňují se jich i senioři. Někteří prarodiče jsou ještě pracovně aktivní

a stáří si nepřipouští, stejně jako ti, kdo sice již nepracují, ale zároveň se necítí jako „staří“. Ti, kteří jsou již zdravotně omezení, nestýkají se tolik s cizími lidmi, někteří právě pro své omezení, které jim brání v kvalitním kontaktu s druhými. Takoví pak nacházejí hezké vztahy s lidmi s podobným omezením. Jiní již podleli svému zdravotnímu stavu nebo nemají dostatek vůle či motivace a zůstávají již většinu dne zavření ve svém bytě. Senioři, jejich děti a vnoučata dosahují vyššího počtu, „spokojí se“ pouze s blízkostí této rodiny. V očích vnoučat pak mohou působit jako uzavření. Právě ale vnoučata označují i někteří dospívající jako nejkrásnější náplň života svých prarodičů. Dříve se tolik nemluvalo o zdravé stravě, zdravém způsobu života, jako dnes. Proto ani mnoho prarodičů dnes neřeší tyto otázky. Mnozí žijí tak, jak byli zvyklí doposud a těžko se vzdávají svých návyků. Některé babičky upravují jídelníček vzhledem ke svému zdraví a věku, většinou dědečkové jsou ti, kteří jakékoliv změny i v této oblasti odmítají.

➤ **Aktivity a životní styl očima dospělých**

„Taťka je myslivec, tak on má hodně činností, docela velký koníček, má k tomu i psa, takže i s ním musí stále chodit. Mamka má ráda výlety, divadla. Ti lidi pořád za ní chodí. S taťkou spolu hlavně na plesy, návštěvy. Přes léto, otec má dovolené nejraději doma, takže posílá mamku na dovolenou samotnou, ale jinak spolu tráví hodně společného času“ (D 1).

„Mamka, no ty klouby....čte, štrykuje, v té kuchyni... Jinak s kamarádkami babinec, každý týden v Těšíně. Taťka ten hraje pinec, nikdo ho ještě neporazil. Spolu chodí na procházky, jezdí do hor autem, mají týdenní ozdravné pobyty. Jezdili do Luhačovic, jo, taky do Darkova, tam ambulantně. Ted' v důchodu snad ještě lepší vztah, ted' na stará kolena dávají se čím dál více dohromady, Ted' v tom stáří takové to dozrání...moc pěkné! Vždy to bylo pěkné manželství...ale ted' čím dál víc. Taťka má svoje kamarády, ale přestal kouřit, pít, takže kamarádi mu přestali rozumět, ale tady ve sboru získal nové kamarády a s těmi to má hodně dobré. Taťka hodně myslí na svoje zdraví, ale mamka (smích)... kdybych snědl tolik tučného, co ona, tak bych to asi nedal. Myslím, že kdyby se tak nestravovala, tak by žila snad 120 let. A co z takového života smích... Má artrózu, každý rok jezdí do lázní, ozdravné rekondiční pobyty, to si chválí, i víkendové pobyty, snaží si dělat něco pro své zdraví. Mají za barákem les, chodí na procházky (D 2).

„Taťka po smrti mamky hodně pookřál, protože starost o ní byla vysilující. Měl pak mnohem více času, mohl jezdit s kamarády na zájezdy na poutní místa“ (D 3).

„Postará se o slepice, čte noviny, ale koníčky...hm...to ne. Schází se s pár ženskýma, co šily spolu v jedné dílně, ale tak jednou, dvakrát za rok...My z práce jdeme první za vnoučatama...je to nádherné, strašně vděčné. Ty vnoučata, nabije tě to“ (D 4).

„Maminka tím žije, pořád něco dělá...v rámci farnosti, stará se o květiny do kostela, tam chodí každou neděli to spravovat, shání ty květiny, pak modlitební společenství, s kamarádkami svého věku se schází každý týden. Tatínek...vede s jiným duchodcem kroužek šikovných rukou, malé děti. Pak mají taky seniorský klub jednou týdně, vlastně klub mužů, scházejí se i s knězem, modlitba, kulečnick, povídání...v rámci toho i nějaká odborná přednáška....iniciativa mamky, když nemají co na práci...tak, že se jdou projít. Tatkově se už moc nechce, že ho bolí kolena, ale jdou třeba k řece, není daleko, ale jen občas. Myslím, že žijou zdravě, v heslu všeho moc škodí. Maminka ta zvláště. Snaží se korigovat tatínka, aby moc nesladil, oni jsou starší ročník, kdysi se zdravá strava tak neřešila, žilo se skromně, z vlastních zásob. Mamka to praktikuje i teď, tatka na to moc nedbá, dopřeje si sladké i tučné“ (D 5).

Dospělá generace, stejně jako dospívající, spojuje současné aktivity svých rodičů s náplní jejich předchozího života. Do určité míry pokračují v práci, kterou dělali i před tím, jindy se jim tato práce stává volnočasovou aktivitou. V závislosti na určitém zdravotním omezení se věnují pracím v domácnosti a pomáhají rodinám svých dětí. Muži mají své koníčky i přátele, stejně jako ženy. Hodně času však tráví spolu procházkami, jezdí na ozdravné či lázeňské pobyty, občas také za zábavou či za kulturou. Právě v tomto období dochází k upevnění jejich vztahu, který se i pro jejich děti stává krásným vzorem. Rovněž přátelství v tomto věku jsou intenzivní a nabývají na kvalitě. Jedním z nejdůležitějších bodů ve všech vyprávěních se stávají vnoučata a jejich vzájemné soužití s prarodiči. A stejně jako nejmladší respondenti dosvědčují, že celoživotní stravovací návyky se ve stáří jen těžko mění. I když někteří (převážně babičky) se snaží alespoň trochu upravit jídelníček vzhledem k věku, nepovažují senioři tuto otázku ve svém životě za příliš podstatnou.

➤ **Aktivity a životní styl očima seniorů**

„Jsem dělala externě při práci průvodce u Čedoku, tak jsem taky hodně procestovala. Před 89 rokem jsme jezdili jen po východním bloku...ale pak jsme honem všichni studovali další jazyky, italštinu a tak, abychom mohli jezdit i na západ....asi třicet let jsem tak jezdila...to jsem poznala kus světa...a taky nám syn občas koupil nějaký zájezd...tam v Dominikánské republice...hodně jsem pojezdila, poznala...bylo to velmi zajímavé. Tady v Domově jsou různé akce: zájezdy, loni byl fantastický zájezd třídní do jižních Čech, to se mi strašně líbilo oslavy vánoc, velikonoce, na začátku léta grilujeme. Teď bude v kulturáku něco s tancem

a posezením, vlastně vždycky v listopadu máme ples. Do divadla, pro důchodce jsou dopoledne generálky. Přednášky...Taky hodně čtu...tady, něco o depresích, týká se tam něco i mně, je to zajímavé, něco tam na mne úplně sedí. To nebo tamto bych neměla...to mě zajímá“ (S 1).

„Jógu jsem cvičila 30 let. To nejde na staré roky, že si tu sednete a nemožete...měla jsem těžký úraz, jsem tu cvičila a berlach, chodila po chodbě, každý den cvičím, každý. Ráno se sprchuji studenou vodou, dvakrát týdně chodím plavat...Já mám dvě party, Oderáky..to se scházíme jednou měsíčně, dělám tam kroniku. Když jsem začala cvičit jógu, tak jsem poznala hodně nových přátel. Víte, já mám hodně přátel. Ted' hodně tu jezdíme každý rok na zájezdy. Do divadla se těž nechodilo, tak jsem to začala. V létě občas vezmu některou, tak tři, čtyři, vezmem tyčky a chodíme celý den po okolí. Někteří jsou mi hrozně vděční! Budeme tu mít masopustní ples...musím si vymyslet masku!“ (S 2).

„Koníčky dneska už nemám žádné...pokecat s tymi rovnokami, ale jinak celý život v zemědělství. Křížovky luštím, teď něco přečtu, to jo. Ted' zrovna čtu Rozhovory s Karlem Krylem. Včil mi synek kupil knížku, do toho jsem ještě ani nevlezl....Bohumil Hrabal. Na televizi se teď moc nedívám, je co dělat, zpívat chodím. Jednu dobu jsem chodil beskydský Mount Blank, to je 5 beskydských vrcholů za rok“ (S 5).

„Jsem v klubu důchodců na Hutí, s nima jezdím na zájezdy, dokonce jsem i já dělal průvodce po Havířově, 2x po Těšíně, udělal jsem pěkné výlety. Taky církev mi vyplňuje hodně prostoru, tam se účastním hodně akcí. Na dovolené stále ještě jezdíme. Jínce, Bardějov, Luhačovice. Na hory si začínám brát vnuka, začínám ho už zasvěcovat do mužských věcí v mezích jeho intelektuálních možností. Je to jediný vnuk, jinak tři vnučky, tak ho беру kamkoliv. Jsem s ním šťastný a myslím, že i on se mnou! Manželka na hory už moc nemůže. Ona má zase svůj babinec, volají si, spoluzaměstnankyně. Se mnou jde občas mezi ty moje do Hutě. Stárnutí už začínám vnímat. Ten duch má jinou frekvenci, než to tělo, ten duch by ještě někde skákal po stromech, ale to tělo... občas mě bolí koleno a tak....a už nad tím přemýšlíme....protože bydlíme ve 3. patře bez výtahu, takže jak dlouho dokážeme tohle chodit?! Nekouřím, nepiju, nemám stresy...takže to zdraví, to mi zatím dobře slouží. Manželka, ta ty jídelníčky, hledá různé zdravé recepty, pije různé čaje. Ona by asi chodila i na různé přednášky, ale já bych jí asi zrazoval. To už je všude přítomné, to vědomí o cholesterolu už je všude, takže to víte i tak. Mám tetu, které se dožila 101 let a u ní se jedlo tlusté a tak. Do posledka jedla naprosto nezdravě, zpívala, byla veselá“ (S 6).

„Snažím se dělat něco, abych vydržela co nejdéle. I to jídlo se snažíme nějak omezovat, myslím ty tuky a tak. Přečtu si nějaké články, ale no...moc tomu nevěnuji. I paní doktorka mě furt chce posílat na nějaké vyšetření, tak ji vždycky řeknu, že mě nikam nedostane, tak ona to

tam napíšesmích. Ale my strašně moc chodíme, spolu, park je náš. Na hory to už ne, ale tu dole, a jak jeden den nemůžem, tak už to s náma cloumá....to nevydržíme“ (S 7).

„Přišli druzí, hrály se různé hry, dralo se peří, jiné věci se dělaly. Maminka byla hodně dlouho aktivní...těž pracovitá, robila furt, byla vyučená švadlena, šila doma. Na tom tenise jsem dělal všechny možné funkce, které existovaly. Tam jsem se vyžíval a furt mezi mladýma lidma. Furt, a to dělá divy, a když Vás mezi sebe přijmou....tak jsem se musel snažit „být taky mladý. ...Zaveze mě někam, tam třeba zahrajem karty, na turistiku, tancování. Zrovna včera jsem byl na mariáš, na bridž chodím do klubu důchodců, to tříbí mozek. Křížovky luštím, furt se nějak zaměstnávám“ (S 8).

*„Tatínek v té době hodně hrával. On až do posledka hrál každý den hodinu na klavír, ještě o vánocích hrál (zemřel v únoru)... Já když jdu do obchodu...nosím jen trošku a jdu na vícekrát. Paní doktorka se mě ptá, jestli chodím na procházky...tak jí říkám, že jo, že s taškama... Když jsem byla nemocná, když jsem se to dozvěděla....tak jsem si říkala, že musím být vděčná, za to, co bylo, protože já jsem byla dlouho zdravá, prožila jsem takový krásný život s dětma a s hudbou! A mohla jsem to dělat hodně dlouho! Jak říká Květa Fialová....“**vyberte si, bud’ jste mrtví nebo jste staří**“!....smích....ona má fajnέ myšlenky. I o jiné věci se zajímám. Janču studuju, mám od něho více knížek, reflexní terapie, makrobiotiku, my jsme ho osobně s mužem znali. S žáky se pořád stýkám, zvou mě na koncerty, chodí za mnou a hudbu si mohu zahrát či poslechnout kdykoliv. A navíc, já si občas zajdu zahrát na svatbu, takže i to mě baví, navíc mám úžasnou zpěvačku, takže to je velká radost“ (S 9).*

Samotní senioři vzpomínají někteří na aktivity svých rodičů, které je dlouho udržovaly svěží a také na jejich setkávání s přáteli, se sousedy a rodinou. Především ale mluví o svém stáří, ve kterém se snaží zůstat co nejvíce aktivní. Také oni poukazují na kontinualitu současné činnosti a každodenní náplně s prací a koníčky, kterým se věnovali v dřívějších letech. Velmi důležitý je vliv aktivních pohybových činností, především sportu, prováděných již od mládí, či dlouhá léta z dospělosti, které podstatnou měrou ovlivňují současný zdravotní, ale i psychický stav člověka. Tyto činnosti, nejen že zvyšují kvalitu zdraví a života v rovině bio-psychologické, ale také sociální, neboť i mnohá přátelství vznikly nebo vznikají právě v této oblasti. Navíc se setkávají i s lidmi mladšími, což považují za velmi pozitivní. Oni sami potvrzují, že se díky těmto aktivitám cítí podstatně mladší a zdravější, lépe zvládají případné zdravotní problémy a také jejich okolí je považuje za mnohem mladší, než uvádí jejich skutečný věk. Přátelství jsou důležitá pro všechny, bez ohledu na jejich zdravotní stav, stejně jako jejich vnoučata, která jsou pro ně jednou z největších radostí. Podobně jako sport, také

celoživotní vztah k umění pomáhá člověku překonávat životní těžkosti, odchod nejbližších i vážná onemocnění. Samotní senioři se již aktivně snaží všemi způsoby zlepšit kvalitu svého života a zpříjemnit každodenní prožívání stáří, ať už se jedná o určité změny v jídelníčku, pravidelný pohyb, či hledání drobných radostí a vnímání sebe sama v pozitivním světle.

3.5.4 Kategorie - Senioři v naší společnosti

Kategorie je rozčleněna do tří subkategorií podle generací:

- **Situace seniorů očima dospívajících**
- **Situace seniorů očima dospělých**
- **Situace seniorů jejich vlastním pohledem**

Tato kategorie nahlíží na problémy stárnoucích a starých spoluobčanů v naší zemi. Na intergenerační vztahy mezi generacemi mladých lidí a seniorů. Na projevy ageismu, paternalismu či dokonce násilí. Ukazuje, jaké aspekty ovlivňují jejich život především v negativním smyslu a jakou váhu jim respondenti přikládají. V neposlední řadě tato kategorie přináší názory na vícegenerační soužití v rodinách, na jeho přínos pro členy rodiny, ale také na jeho stinné stránky. Opět najdeme rozdíly ve výpovědích, především v otázce intergeneračních vztahů.

➤ **Situace seniorů očima dospívajících**

„Jsou tvrdohlaví, nechtějí žádné změny...Když jsou osamocení, to je nejhorší. To zdraví, v tom věku už je každý nemocný. Myslím, nejhorší, když je sám. Mezi generacemi je hodně předsudků. Oni si myslí, že my jsme hrozní a přitom to není pravda, kolikrát jsem pomohla starým lidem v tramvaji...stoupnou si přímo nad Vás, abyste je pustil, přitom je jinde plno prázdných míst...jsou hrozně akční, v těch supermarketech. V sobotu ráno jich jsou plné autobusy, asi už nemůžou spát“ (ZE 1).

„Chyba je možná na obou stranách, někdy jsou ti důchodci protivní a mladí se bouří, jindy zase mladí do starého chudého důchodce rýpou a vznikne konflikt“ (ZE 2).

„Lidi na ně neberou takové ohledy, jaké by potřebovali. Ani důchod nemají moc velký...pro děti v domovech jsou samé nadace, ale senioři v domovech...ti nic. Myslím, že si navzájem (generace seniorů a mladých) vůbec nerozumí. Myslím, že je přínosné, když taťka žije se svou mamkou a s novou ženou a jejich malým dítětem, protože babička není sama a může se jim o malé občas postarat“ (ZE 3).

„Myslím, že jsou hodně podřazováni, že se s nimi dělá jak s pětiletými, odsouvají se. „Nic neví, ničím si neprošli“... přitom mají kus života za sebou a my se měli od nich dost učit. „Už jsou staří a nic nezvládají“...spíš bychom se měli ptát, jak to bylo...aha, to bych si měla vzít k srdci...a tak, no, neodsouvat je, vážit si jich....Když tam je podpora z nějaké strany, ...třeba se zamezí i té obezitě, díky těm vztahům, i kouření a alkoholu. Když ty vztahy tam nejsou, tak se člověk uzavírá do sebe, cítí se bez naplnění, není tam přátelství, bez rodiny, ty vztahy, naplnění – člověk to pak hledá jinde – v alkoholu, jídle, kouření, a tak. Přibývá starších lidí. Ne všichni mají své děti. **Přijde doba, kdy nebudou mít staří lidé kam jít a nebude mít se o ně kdo starat**...Mnozí si řeknou, „šoupnem je do domova a je klid“. Ale co když ani to nebude možné?!“ (ZE 4).

„Starým lidem dělá asi největší problémy jejich zdraví, nemoci, když už třeba nemohou dojít někam. Taky ta ekonomická stránka.... Myslím, že je lepší, když žijí sami....zvykli by si nás pořád dirigovat, udělej to, udělej támta, že by si moc zvykli nic nedělat. Tak je to nutí, aby pořád kolem sebe dělali sami. Myslím, že to tak má být“ (ZE 5).

„Nejhorší asi pohybové problémy, a taky nižší příjmy..., ale když mají rodinu, která je podpoří, finančně... Myslím, že je pro ně nejdůležitější zdraví...Ti staří asi více rozumí těm mladým, než naopak. Kdyby žili více spolu, asi by ty staré více pochopili...měli by je více navštěvovat... (ZE 6).

„Asi jim hodně škodí **špatná péče**....přijdou do nemocnice, a lékaři k nim **nemají dobrý přístup, ti staří si to nezaslouží, mělo by se s nima jinak jednat...slušněji**. Pokud nejsou zdraví, je to špatné, a když se o ně nezajímají jejich děti, tak to na ně taky špatně působí, rychleji stárnou.... Vidím přístup mladých ke starým... to je katastrofa...no, možná někdy i ti staří mají vinu, ale...fakt více hlavně ti mladí...kouří, fetujou, alkohol, jim to degeneruje mozkové buňky, i ke své generaci se chovají jinak....ale i ke starým. **Záleží, jaké mají rodiny vztahy mezi sebou. Když v té rodině nejsou dobré, tak asi nepomůže ani, aby tam žili staří, protože ty mladé to pak v té rodině nebaví a hledají místo v nějakých partách**“ (ZK 7).

„Soužití se seniory mi přijde spíše jako úspora peněz za bydlení...furt se někam cpou, jsou nejdůležitější...pořád jim musí někdo pomáhat, nevím. Asi žili v jiné době, asi byli na něco jiného zvyklí... Když je ten starý člověk sám, tak to musí být pro něj asi strašné?!.. Asi nám moc nerozumí, myslím, že je to hlavně tím věkem. Možná my mladí dokážeme staré poslouchat, jen co říkají. Bud' jim ti staří porozumí, ale když je vidíte, že jim do hlavy nic jiného nedostanete a pořád si melou to svoje, tak je jen vyslechnete a necháte tak“ (ZE 8).

„Soužití generací; co vidím u babičky...že se to dobře projevuje. Mám už postavený dům kousek od prarodičů. Už se těším, že budeme blízko, ale taky každý sám. Dnes jsou lidi hrozně

individuální, chtějí se osamostatnit. Ti staří žili v jiné době, vnímají to jinak. No hlavně když jsou osamoceni... čím je člověk starší... zná hodně lidí, tím více jich už umřelo“ (ZK 9).

„Soužití - v něčem jo, v něčem ne... když jí bude zle, tak jí můžeme hned pomoci, staráme se o ni. Ale ty zápory, furt se nám do všeho míchá... Moji rodiče jsou úžasní, ale asi by mi taky začali jednou mluvit, co mám dělat. Myslím si, kdyby bydleli zvlášť, když se vidíme méně, více si povídáme... Se starými lidmi... si myslím, že si děláme naschvály, oni štvou nás a my zase je... já jsem s babičkou denně, vím, jaké mají chování, ti staří. A co si mohu dovolit já. Vidím, jak se ta osobnost mění... že si nemohu úplně všechno dovolit. Ale jiní to kašlou, oni to neznají!“ (ZE 10).

„Ztrácí se respekt, důchodci jsou vyřazováni ze života, nechodí do práce a tak už nemají cenu. Když člověk vidí v rodině dobré vztahy, tak se to odrazí i v obyčejném dalším životě, já sama mám respekt ke starší generaci“ (ZE 12).

„Já jsem i několikrát navrhovala, abychom žili spolu, zatím jsou samostatní a není to potřeba, ale až nebudou moct, bylo by to dobré. Může být pak i víc nedorozumění, ale víc se budeme znát“ (ZE 13).

„Myslím, ať je jakýkoli problém, musí se začít u sebe. Kdyby to tak udělal každý, tak by se to ve společnosti zlepšilo, důležitá je dnes komunikace“ (ZE 15).

„Většina lidí se snaží dělat pro sebe, tak asi na ty seniory kašlou. Snad kdyby bylo více peněz. Když důchodcům přidají 200 Kč, tak jsou všichni naštvaní, protože jim nikdo nepřidá. Kdyby to bylo lepší, tak by se třeba ty rodiny více setkávaly, poseděly, popovídali si... no ale teď je to všechno o ekonomice“ (ZK 16).

„Léky a lékaři jsou strašně drahé pro všechny... člověk by se neměl cítit sám ať je jakkoli starý. Psychická podpora je lepší. Když zavrou do domova důchodců, tak to není vůbec dobré... staří si myslí, že to bylo lepší dříve a my mladší generace vidíme protivně, staré lidi, je to nepěkné takové... Problémy jsou na obou stranách, spíš jsou to faktické problémy než předsudky, opravdu nejsme žádná zlatíčka, nechováme se... Myslím, že náš vztah k vlastním babičkám a dědečkům jde, ale tak všeobecně to není dobré“ (ZE 17).

„Asi nejhorší je, když nemají peníze, když je nemají, tak si nemohou koupit ani léky, tak pak ani to zdraví nefunguje. No, když je úplně opuštěný, bez rodiny, tak to je taky špatné. Když vidím, jak se chovají moji rodiče ke svým, že mi to něco dá... asi jo“ (ZE 18).

„Než jsme se odstěhovali, žili jsme s prarodičema, bylo to lepší. Myslím si, že to jde, ty děti by to snad mohlo připravit, jako že každý bude jednou starý. Možná všichni budem jednou potřebovat něčí péči a asi bude lepší, aby to byla rodina“ (ZE 19).

*„Pravda je, že my jsme rozmazlení. Ta autorita, respekt vůči těm starým, co bylo kdysi, tak to teď chybí. Podle mě to je příčina, proč jsou dnes tyto rozbroje mezi generacemi. Takže **je to, myslím, všechno o výchově, kdyby se vychovávalo trošku lépe a učilo se toho respektu k těm starým! My děláme jen to, co jsme se naučili a není to sranda!** Vzor v Americe, v Anglii, tam nemůžete vztáhnout ruku na dítě. Prostě párkrát přes hubu a děcko si uvědomí, co udělalo špatně. Protože se naučí ten respekt i vůči sobě, nejen vůči těm starým“ (ZK 20).*

Názory dospívajících lidí obsahují zdravou sebekritiku a do značné míry vystihují problémy seniorů v současné společnosti. Vnímají jejich zhoršující se zdravotní stav stejně jako ekonomickou situaci. Jsou si vědomi, že se k nim nejen jejich generace, ale i generace dospělých mnohdy nechová správně. Poukazují na ageismus, paternalismus, neúctu, pohrdání a odsouvání na okraj společnosti. Mluví o málo lidském přístupu ve zdravotnictví. Především ti mladí lidé, kteří mají ve svých rodinách vzory soužití s prarodiči a potvrzují, že tyto vztahy mohou být hezké a funkční, kladou důraz na výchovu v rodině a právě na ono přebírání vzorů jednání a chování v rodinách. Ty jsou základem dobrého a chápajícího vztahu dospívající generace k seniorům. Dobře je vidět závislost názorů mladých lidí na vícegenerační soužití na jejich osobních zkušenostech z vlastních rodin. Nemálo z nich toto pokládá za přínosné pro všechny generace. Ti, kteří prožili ve svých rodinách zranění a odloučení, bojí se již dalšího zklamání a volí raději samostatný život bez rodičů. V některých výpovědích vnímáme určité neporozumění a jednostranný pohled dospívajících na seniory, jež jsou podmíněny velkým věkovým rozdílem generací a absencí životních prožitků u dospívajících. Všichni se však shodují na velké důležitosti kvalitních vztahů a sociálních vazeb seniorů s jejich rodinami nebo alespoň s přáteli pro kvalitu prožívání jejich života.

➤ **Situace seniorů očima dospělých**

*„Vše záleží na výchově, jak je v rodinách naučí...o čem se v rodinách mluví, jak se tam chovají...určitě ten příklad! Myslím, že příklad je nejdůležitější, pokud rodiče nadávají na staré, tak ty děti to budou dělat úplně stejně... Když se staří třeba ocitnou někde izolovaní, kde třeba ani nechtěli, nedokážou si to přiznat....než si tam vytvoří nějaké vazby... taky ty finance...na jednu stranu sice to špatné není, ale když žijou oba dva. Pokud žije už jen jeden, i kdyby měl 10 tisíc, tak co si může dovolit. To nemůže ani do domova, protože by to nezaplatil. ...prostě už pak jen přežívají. Samota..., ty finance zároveň se zdr. stavem....to, že si to uvědomí, že už jim ubývá zdraví. Jde to všechno ruku v ruce. **Mezilidské vztahy - je to alfa i omega.** Je v tom i zakopaný pes, jak se chová člověk k jiným, tak se mu to jednou vrátí. Jestli si vybudujete velkou síť vztahů, tak snad nezůstanete jednou sám v zapomnění. Záleží i na*

dětech, ne vždy vám vyjdou a jejich budoucí partneři, z jakých přijdou rodin. Je to jedna velká loterie“ (D1).

„Vztah společnosti k seniorům – hrůza a děs. Jak se teď roztáčí ta kola, čemu někteří říkají krize, tak dopad bude možná opravdu nejvíce na ty, kteří si „užili“ nejvíce. Co mají dnes nad padesát, ti si nejvíce užili. A narušení vazeb, rozdělené rodiny, rozvody, děcka už neví, kdo je babička, kdo není babička, způsob té naší společnosti, jak je nastavená. Společnost chce mít monokulturu, lesáci taky mají rádi monokulturu. A „těží se hlavně les, který má od těch 40 do 80 let“. Mladí, ti nic, na ty se kašle a staří taky. Prostě vytěžit, vydělat, vyexportovat! A střední generace, jsou blbí, jde v těchto kolejích. Špatný vztah ke starým. To může být oboustranné. Babička moje byla super, víš třeba. Tady strejda Eda, byl kdysi holič. Pár dní před smrtí se oblékl jak ženich, ukazoval mojim dětem, jak se holí břitvou. Byl akční pár dní před smrtí, právě pro ty malé děti. Myslím, že my dospělí bychom měli být tím tmelem mezi starými a dětmi. Nefunkční rodina, tam je asi klíč! Víš babička nám povídala, jak bylo za války, děda psal kroniku. Díky tomu, že jsem strávil kus života s dědou, tat'ka neměl na mě tolik času jako děda, ale taky mě hodně naučil. Ale chci říct, že já mám vlastně 38 let + 74 (mého tatky) + 90 (mého děda) Já mám vlastně přes 200 let (smích). Tím mě nedostanou nějaké reklamy, já mám v sobě zkušenosti dědy a tat'ky. Dnes jsou lidé plytcí, naletí na kdekou ptákovinu. Mladí musí mít v sobě paměti předků, musí na něco navazovat. Jinak je můžeš hodně ovládat. Jejich problémy...hlavně samota. Někteří jsou na tom taky hodně špatně finančně, ale...i hodně mladých rodin má třeba méně peněz než někteří důchodci. Ono, vlastně, člověk je pořád tím dítětem, důchodce je sice zvnějšku starý, ale v duchu pořád dítě. No a taky chce mít to, co mu nabízí reklama. Takže asi životní styl. Je **umění stárnout!** Když nemáš rodinu, blbě se ti stárne“ (D2).

„U starých lidí kolikrát nemusíte dát ani tabletku, jen si sednout, udělat si na něho čas, pohladit po ruce po tváři. Oni zazáří. Já to pozoruji! Na mě se dívali kolegové jako na cvoka. Zvláště když jsem věděla, že ti lidi už to mají za pár. Udělat si čas pro toho starého člověka, vyslechnout ho, aby se otevřel“ (D3).

„Dnes vyrůstá zlatá mládež. Myslí si, že jim patří svět. Žádná úcta. I internet popuzuje proti starým lidem, nadává se tam na ně, že vykupují mladým lidem jídlo. Dnes nepustí starého sednout, ani neumí pozdravit. Ani ve škole nezdraví děti kantora. Morálka je v háji. Vztahy se dají zlepšit jen výchovou. V rodině, když rodiče nemají na dítě čas, dají mu peníze, dělej si co chceš. Nebo když ani ty peníze nemají, a taky nemají na něj čas, nevěnují se mu, děcko citově strádá. Oni se o něj nestarají. Žádné city, děcko se později na ně vykašle, jde si svou cestou. Nebo když ti rodiče sejdou, pijou, žijí špatně, tak pak ty děcka ani nemusí mít sílu

se o ně starat. A když ještě furt v televizi říkají, jak přibývá starých, všechno mluví proti nim. Když děti na rodiče nezapomínají, tak oni přijdou na jiné myšlenky, má smysl života. Ta mladší generace těm starým dodá energii. Oni se cítí mladší, jinak se zahledí do sebe a vnímají už jen ty problémy, nemoci. Ale mohou to být i přátelé“ (D4).

„Určitě je dobré se postarat o své rodiče, když už nemohou. Ale jinak je dobré, když mají každý svou bytovou jednotku, aby žili každý sám, třeba v jednom baráku. Ale když už nemůžou, tak asi je přirozené, že si je vezmou k sobě a oni dožijí u nich. Ale pak je velmi důležité nastavit hranice, aby rodiče příliš nezasahovali do nové rodiny svých dětí a vnoučat, protože babička vychovává vnoučata jinak než její dcera. Trígenerační soužití...no, když se vnoučata stýkají od malička s prarodiči, tak to v nich buduje vztah ke stáří jako něčemu přirozenému, čeho se nemusím bát. Ve společnosti je to nastaveno na krásu, na mladého člověka. Všude vidíš jen mladého, ti staří jsou opomíjeni. Propagace krásy stáří, že starý člověk je taky krásný, to chybí! Krása a moudrost zkušeností těch starých lidí je opomíjena. Prostě nedá se poukazovat jen na fyzickou krásu. A pak to mínění těch lidí, že se bojí stáří, že budou nemocní, škaředí, nevýkonní, netěší se na stáří, na penzi. Společnost vychovává v těch lidech takové smýšlení. Pro mladé je stáří něco strašně vzdáleného, co se jich ještě netýká, vůbec nechápou, že někdy budou taky staří, že se budou podobat těmto lidem a budou prožívat to, co oni teď, snaží se to vytěsnit“ (D5).

Dospělí si jasně uvědomují vliv výchovy na chování, jednání a smýšlení lidí v dnešní společnosti. Poukazují na kritickou situaci současné rodiny, kde selhávají otcové i matky ve svých rolích. Příklad rodičů v péči o vlastní stárnoucí rodiče podstatným způsobem ovlivňuje pohled dospívajících na seniory. Zdůrazněn je také negativní vliv médií a reklamy na celospolečenské vnímání stáří jako fenoménu a samotných seniorů. Poukazují na zaměření společnosti na mládí, krásu a dokonalost s cílem co nejvíce vytěžit a získat. Velmi jasně je vyslovena potřeba předávání životních zkušeností, prožitků a pamětí předků mladým generacím, aby dokázaly zaujmout odpovědný a vážný postoj k životu ve společnosti. Stejně jako dospívající, vidí i dospělí úskalí života seniorů v jejich opuštěnosti, zhoršujícím se zdravotním stavu i nižší finanční úrovni. Nutnou vnímají také změnu v přístupu odborníků (zdravotníků a také některých sociálních pracovníků) k seniorům.

➤ **Situace seniorů jejich vlastním pohledem**

„Moje stárnutí – no, nedělá mi to psychicky dobře. Byla jsem zvyklá, pořád byla jsem čilá, měla jsem pořád 2 – 3 zaměstnání. To jsem si říkala, až já budu v důchodu, to já teprve budu mít možnosti se vyžít. A jak kdyby uřál, mám se stále hůř. Ještě mám cukrovku, chodím

s hůlkami, závratě mám, víte, zklamalo mě to, čekala jsem to lepší. Šlo to nějak hrozně rychle. Už hodně zapomínám....to mě štve. Sem tam mě něco hodně potěší...že mám pak pár dní v sobě jen radost. Ty smutky...to se musí nějak zvládat, víte, když mě napadá, co jsem udělala v životě špatně, takové výčitky, co jsem mohla udělat jinak nebo líp... to jsou takové období, to není pořád...stává se to...lítuji spousty věcí, že jsem to měla udělat jinak... Taký ale vždycky říkám, že nikdy nebylo tak špatně, aby nemohlo být hůř. Nebo si vzpomenu na někoho, kdo je na tom mnohem hůře! Tady v domově je člověk, který mi hrozně leze na nervy. Furt na všechno nadává a jen ke každému chodí a pomlouvá a pořád, pořád nadává, já takové škarohlidy nemám ráda! Já bych už odsud jít nechtěla. Tu je o mě postaráno, mám svůj klid. Vždy bych byla na přítěž. Jo, kdybych byla zdravá, že by kolem mě museli ještě skákat. Já jsem tak ráda, že nikdo se o mě nemusí starat, ještě to není úplně beznadějně! Hlavně, když můžu být s těmi kamarádkami, to jsem strašně ráda! Já jsem pak aspoň tři dny taková hrozně klidná, dělá mi to dobře, mám radost, plno smíchu, pomůže mi to. Ony chodí i tu za mnou. Ta jedna má i po operaci kolena a ledvin, taky hodně trpěla a nikdo to nevěděl, protože ona to tak fajn brala, nikomu to neřekla, tak si na ni vždy vzpomenu, že se tomu člověk nesmí poddávat, že to nikdy není až tak zlé“ (S1).

„Víte, chodím na bazén, a jak ležím v tych bublinách, tak se dívám ven a říkám si, „tak jsem si představovala stáří“. Víte, já to stáří mám ráda, opravdu! Jsem spokojená, včil mám dobré kamarádky, které přidu...je nám hezky, všeci si tu tykáme. Kdysi si tu nikdo netykal, teď jak si zpíváme, tak si všichni tykají, mladší, staří. Teď jsme měli krásný Silvestr, jsme taká parta, nikdy to tu nebylo. Tak je třeba, aby se žilo na stáří! Ne tam čekat, až umřu...a dycky jim říkám, až umřu, že se musím smát. Třeba su tu některé, keré su same...a to vidíte v tych očích....také nic, život už skončil...také vyhaslé. Já jsem nikdy nevěděla, že až budu mít devadesát, že se tak usměju, mě je teď srandovně! Já mám ráda veselo. Když přijde některá a vidím, že ju něco bolí, tak se jí hned ptám, co Ti je, ty si jakasi smutna. Člověk si musí vytvářet to stáří hlavně sám. Dneska je všechno, všechno, ale děcka su sprosté, co oni....to my jsme si nikdy nemohli dovolit...já když jsem jen nějak zkomolila jméno sousedky, už jsem dostala za uši...ne to se mi teď hnusí....cigán ke mně přišel, vytrhl mi kabelku, vzal peněženku, doklady, všechno. Lidi jen mávnou rukou. Po té stránce se mi to nelíbí“ (S2).

„Za komunistu to bylo jinačí, za dva tisíce kupil na celý měsíc, eště si aji uhlí mohl kupit. Dneska musíte šetřit... a jinak jsem spokojena. Na ty obědy si stěžovat nemožu. Já tu chodím celý měsíc na obědy, přes sobotu a nedělu i přes svátky tu majú obědy. No, kolektiv tu nějaký máme, ale včil už se tu nestýkáme. ...My jsme měli více úcty ke starým. Oni říkajú v té televizi – jak žijou rodiče, tak žijou děcka...bud' ti rodiče na nich nemajú čas... My jsme spiš měli víc

aji uctu jak k rodičům, tak aji k prarodičům. Já jsem strašně ráda jezdila k babičce. Bud' mě to tam tahalo, my jsme si tam strašně rádi hráli. Ted' už zapomínám. Já jsem měla spokojený život. Každý robí to, co může“ (S3).

„Člověk už tež nemože tak moc robit...tež ty pečovatelky.....tam třeba chodbu umyt nebo to nebo to...mám ten bajpás, kilu, na dvanácterníku mi vředy praskly, koleno mám druhé....všecko se to potom na mě náraz sypalo....to je těžko....a dokat člověk ještě může chodit a ledacos si SÁM UDĚLAT, tak je to ještě dobře. Já vám řeknu na ty roky, že toho člověk ještě... to dycky člověk musí....zatnout zuby a jet dál. Já idu radši, mi je dobře, jak idu ven. Já nemožu sedět, i když mám hůlku nebo dvě hůlky, i když mám to cizí koleno, já se musím projít. To já nemožu doma ležet, to by byl pro mě hřích, abych, dokud možu chodit a hybat se“ (S4).

„Synek se mě ptal, jestli se mi líbí ten domov důchodců na „sedmičce“. Říkám, že se mi jedná o jednu věc. Ja pokud možu chodit, tak jsem nejradši tu v tym bytě. Já si uvařím, co chcu, uklidím, nikdo mi nešprtá, na co jsem schopný, to si udělám....a když mám taku vitalitu, tak proč bych někam chodil“ (S 5).

„Ještě ti staří lékaři, kteří tam dosluhují, tak Ti mají ještě srdce otevřené pro druhé, ale ti mladí to berou jen jako zaměstnání, honem to udělat, odejít. Žádné srdeční pouto k těm pacientům, honem pryč a ten starý člověk pokakaný ten je nepříjemný! To musíte mít k tomu srdce, abyste ho potěšil, pohladil ho a pak teprve očistil....Mladá generace, která si hledá místo. Problém různých skupin, to je problém nevychovaných děcek z rodin...kdy maminky přebraly to kormidlo výchovy v rodinách...že autorita muže v rodinách poklesla, že ženy nejsou vychovávány k tomu, aby muže jednou respektovaly. Ne, nechci říct, aby ho poslouchaly, protože to je partnerství! Manželství je partnerství, rovnocenný vztah, ale aby ten muž nebyl hned odepsaný. Vždyť ho odepíše už tchýně. Holka přijde s klukem a mama řekne... „á, to je blbec“. Holka si ho ještě nevzala, ale tchýně ho už odepíše. To se stává často! Proto ten stav je takový, jaký je. Muži neobhájili postavení v rodinách, ženy vlastně z té opičí lásky kluky nějak ospravedlňují a ta generace těch kluků, kteří se chtějí rvát, tak to jsou ti rozmazlování kluci. To není ideologií! To je chybějící výchovou! Já jsem v důchodu hned měl plno aktivit a mám stále. Já nevím, co je to nuda! A jestli budu muset chodit s holí....tak s ní chodit budu. Je zajímavé, než vám je šedesát, tak si říkáte, no dopřic, jestli já se toho dožiju. A jak to máte, tak to běží, jeden rok, druhý, pátý, desátý, no a už to ani nepočítáte. Do toho musí člověk dožít, dozrát!...(smích). Ten důchodový věk, to je jen taková optická hranice, plno keců, ale myslím, že normální člověk s tím nemá problémy! A že nejsem výdělečně činný...

.i kdybych mohl dělat, nebudu. Jsem rád, že mohu odpočívat a i tak ještě dokážeme ušetřit a darovat druhým. Máme z čeho dávat“ (S6).

„Tohle období je pro mě asi nejhorší. Myslím, že za komunistů bylo nejlépe. Práce byla, peníze taky. O děcka se postarali, školky, školy, lékařský dosah byl dostupný pro všechny. Já jsem pro takové zařízení, jako máme my. Tady jsme všichni stejného věku pohromadě, do toho nějaké ty akce. Já jsem opravdu šťastná, že jsem se tu dostala! A cenově se to taky ještě dá. A služby? Pokud jsme samostatní a ty služby nepotřebujeme, tak to jde, i finančně. Teď se k nám též chovají velmi solidně. To opravdu. Ale jak to bude vypadat, až budeme ty služby potřebovat, to nevím“ (S7).

„Největší bohatství je, když je člověk šťastný, pokud je zdravý, může se pohybovat a najde si někoho, třeba jak já. My si opravdu velice dobře rozumíme, my sice bydlíme každý zvlášť, protože to by...(smích oba). Ale pomůžeme si navzájem, ta samota je hrozná. Tohleto je naprosto nezištné, jeden druhému se snažíme pomoci, ne ho vykořisťovat, ale...no, já třeba nerad pracuji (pořád smích), ale my chodíme na procházky, děláme blbosti, lidi si o nás asi myslí, že jsme ožralí. Dá se to i v tomto věku. Musíme být aspoň trochu zdraví a můžem ven. Pokud můžu ven, to je důležité, sem tam nějaká bolest, ale to nevadí! Jak jeden den nemůžu, tak to nejde vydržet. Já jsem sice zimomřivý, tak se třepu, ale jsme venku, taháme se tam navzájem“ (S8).

Samotní senioři vnímají své stáří s ohledem na určitá fyzická a zdravotní omezení. Někteří poukazují, že za minulého režimu bylo lépe. Všechno bylo finančně dostupnější i vztahy mezi lidmi byly lepší, přátelštější. Snaží se brát svůj život pozitivně s vědomím, že vždy se může stav zhoršit. Ti, kteří jsou více omezeni vlastním zdravím, zdůrazňují příznivý vliv jejich okolí, ať už personálu a spolubydlících v sociálním zařízení, či vlastní rodiny na prožívání každodenního života. Jiní jsou vděční za dosavadní samostatnost a nezávislost, snaží se ji co nejdéle zachovat a ještě také pomáhat druhým. Všichni poukazují na problémy v dnešní společnosti a mrzí je, jak se k nim mladší generace chovají. Vzhledem k vlastnímu stáří vidí nutnost pozitivního přístupu k jeho prožívání a udržení aktivního života. Ví, že jsou ve věku, kdy může konec kdykoliv přijít. Snaží se však příliš tímto nezabývat a přijímat každý den s vděčností a radostí. Vyzdvihují hodnoty zdraví, štěstí a přátelství, které činí jejich život příjemnějším a krásnějším. Za nejdůležitější pak považují nezůstat sám, mít vždy někoho blízko sebe a být co nejdéle pohyblivým.

3.5.5 Kategorie - Budoucí stáří očima dospívající generace a dospělých

Tato kategorie není dále členěna. Přináší pohled, určitou sebereflexi respondentů na svůj život, vnímání stárnutí a samotného budoucího stáří. Takřka všichni respondenti, bez rozdílu věku, vyslovují stejné obavy. Rozdílná je však intenzita, jakou je prezentují a jakou naléhavost v nich spatřují. Většina mladých respondentů vidí ještě velkou reálnou vzdálenost k vlastnímu stáří.

„Budu ráda, když vyžiju, už teď si musím šetřit, šetřit na důchod. Je to docela smutné, fyzický stav neřeším, ale tu ekonomickou stránku. Té se opravdu bojím“ (ZE 1).

„Pořád slyším, že naše generace bude bez důchodu...o tu životosprávu se snažím trochu starat. Jednou možná budu potřebovat nějakou pomoc, nebudu schopná jako teď“ (ZE 2).

„Chápu, že to jednou přijde, zatím se na to nijak nepřipravuji“ (ZE 3).

„No, myslím si, třeba se teď nadřu, budu hodně pracovat a jednou si budu užívat důchodu. Ty nemoci, rakovina a tak...ale snad to nebude“ (ZE 4).

„Raději nad tím nechci uvažovat“ (ZE 5). „Když mě bolí záda, tak si říkám, jestli mě už bolí, tak co mají říkat ti staří“ (ZE 6).

„když vidím, jak bych měla vypadat, někdy si říkám, že bych třeba měla něco změnit, třeba tu stravu...,když máte práci, že jen sedíte a něco jíte, no a pak se k tomu přidají ty roky, tak je z vás úplně něco jiného. Někdy nad tím přemýšlím, ale nedokážu si představit, jak bych měla vypadat stará. To raději nechci být stará“ (ZE 8).

„Nad tím neuvažuji. Možná bude příští rok konec světa. Třeba mě zítra přejede kamion a budu mrtvá. Ne, žiju realitou, nemyslím ani na minulost, ale ani na budoucnost“ (ZE 10).

„Nerada přemýšlím o vlastním stáří, chci co nejdéle pracovat a i pak být aktivní a užívat si. Sportuju pořád, jím hodně zdravě, je to dobré pro zdraví i na potom“ (ZE 12).

„Zdravý životní styl je krásný, ale moc jsem o tom takhle nepřemýšlela, že by to ovlivnilo, jak budu ve stáří zdravá nebo nemocná“ (ZE 15).

„Budu mít více zkušeností, ale budu mít i více nemocí“ (ZE 18). „Spíše ta nesoběstačnost mě děsí, nevím, co bude, člověk má hodně předsevzetí“ (ZE 19).

„Já si připadám už teď stará (smích), no, po tom, co vidím na praxi, nechtěla bych tak dopadnout“ (ZE 21).

„Když v tom pracuju a vidím to i doma, mám třeba nějaký scénář, jak by to mělo vypadat. Snažím se nějak na to připravovat. Člověk už vidí, že je opotřebovanější a když musíte dělat

do 65, tak si říkám, že bych si měla na sebe čas od času udělat více času, udělat si radost. Třeba jen něco malého, nemusí to být velké věci“ (D 1)

„Chtěl bych si zachovat mobilitu, pohyblivost. Říkal jsem vztahy, ale ty se buď povedou nebo ne. Ale přece jen chci být co nejdéle...nikomu na obtíž! Vnímám trendy ve společnosti, změny jsou dramatické. Víš, jsem rád, že mi kluci rostou. No, až budou dospělí....zatím si žijeme dobře. Tak aby to vydrželo co nejdéle“ (D 2).

„Mám z toho hrůzu. Stáří je zlé, když vidíš ty případy kolem sebe, jakmile skončíš někde v LDN...Pokud to nevidíš, nezajímáš se o to, tak jo. Víš raději umřít, než se pak trápit. V sedmdesáti infarkt, než v osmdesáti umírat na rakovinu“ (D 4).

„Zatím nevím, jak bude stáří vypadat, spíše přemýšlím, jak já jednou budu vnímat ty mladé. Mám vnitřní přání s mladými vycházet, co nejvíce jim rozumět. Všechno ale asi nedokážu pochopit, ale dokázat je přijmout. To si myslím, že je důležité! Ne jen mentorovat“ (D 5).

Dospívající generace se svým budoucím stářím zatím příliš nezabývá nebo na něj raději nechce myslet. Vždy však tyto úvahy spojují s obavou o ekonomickou situaci, zhoršení zdravotního stavu, ztrátu mobility, případně změnu vnějšího vzhledu. Někteří si uvědomují, že s přibývajícím rokem se bude měnit jejich zdravotní stav v závislosti na povaze zaměstnání, pohybu, výživě, aj. Ví, že tyto faktory mohou do značné míry ovlivnit během svého života sami. Záleží jen na jejich odhodlání a úsilí uvést určité zásady do každodenního života. Přece jen ale ukazují na své mládí a přání prožívat radosti hezké chvíle současnosti. Dospělá generace chápe, že jsou stáří podstatně blíže než dospívající. Také oni považují za velmi důležité zachování mobility a soběstačnosti. Poukazují na smutné příběhy lidí, kteří končí svůj život uprostřed bílých zdí nemocnic či různých léčeben v bolestech a opuštění. Důležitá je pro ně také pomoc vlastním dětem, než se zcela osamostatní a během celého života s ohledem na zhoršující se situaci ve společnosti. Zároveň si uvědomují změnu vlastního pohledu na život a své okolí a vyjadřují přání zachování optimismu a pozitivního přístupu.

3.5.6 Kategorie - Odcházení očima dospělých a seniorů

Také poslední kategorie není rozdělena do subkategorií. Dospívající žáci se ve svých výpovědích dotýkali tohoto tématu spíše nepřímou a vzhledem k jejich věku jsem je do rozhovoru nezařadil. Dospělí jedinci a senioři zde vyjadřují pocity z reality konečnosti, hovoří o závěru života, o strachu ze smrti ale i smíření se s ní, a také o touze „ještě tady zůstat“. O věcech důležitých na konci života, o způsobu umírání. Vyznávají se ze své víry a přibližují její pomoc během svého života s důrazem na jeho konec.

„Většina chce zemřít mezi blízkýma, ne někde v LDN. Ale ne vždy to zdravotní stav umožňuje. Ale vždy by tam měli být blízcí, ať je to kdekoliv. No, a pak to závisí i na tom, jaké byly vztahy. Ne každý má vztahy vyřešené. Když tam dlouho s někým nemluví, synem, dcerou... Pokud je vše ideální, odcházejí smířením, tak je to výborné, ale pokud tam s někým nemluví, tak je to těžké! Jestli umírají někde v hospici, tam je to lépe připraveno, i v těch vztazích, je tam zájem, mluví... Ale někde v LDN....tam je to takové anonymní....tam je ten člověk jen jako kus, žádná vstřícnost...ty hospice..to je něco jiného. Víra je asi na dost předních místech. Když v něco věří a třeba věří celý život, určitě jim to pomůže“ (D 1).

„Pro konec jejich života je asi nejdůležitější ta rodina. Tchán to hodil přes palubu, šel jinou cestou, nechal tu ženu, vnoučata. Taťka si klade čím dál více duchovní otázky, asi obecně...začíná si člověk dávat ty otázky. Když svíčka ubývá, těch sedmdesát, osmdesát let uteklo jako voda a ptá se, jestli je to definitivní“ (D 2).

„Mít někoho, s kým máš kontakt. V blízkosti někoho, svěřit se mu. Když nikdo takový není, pak už všechno vzdáš. Prostě, aspoň chytit za ruku, aby se necítil sám. Spousta lidí, když už je starých a nevěří, se začínají utíkat k Bohu. Naše známá byla celý život ateista. Když začala stárnout, a hlavně když onemocněla, tak mě prosila: „Ty jsi věřící, pomodli se za mně“. Hodně se jich chytá té pomyslné berličky“ (D 4).

„Kdysi mi to vůbec nevadilo, ale čím jsem starší, tím mi to více vadí. Já mám normálně strach ze smrti a nikdy, nikdy mi to nevadilo. Prostě já se bojím, bojím. Třeba mám strach, že mě budou pálit a já se probudím. To jsou věci, které vám určitou dobu vadí, ale zase to není pořád, no ještě to není tak zlé. Nejsem věřící. Ale závidím každému, kdo v něco, v cokoliv věří! Protože já nevěřím vlastně v nic! Závidím těm, co věří a že tomu opravdu věří“ (S 1).

„Sem tam mi to přijde, každý musí umřít. Jestli já spíše, tak co. Nerada bych ještě, mám se dobře, ale jak bych měla umřet, jak svíčka dohoří...tak co. Já si myslím, že jak umřu, tak že vyletím ven. Mi to dělá dobře, že poletím, že si budu litat, ale i kdyby to nebylo pravda....ale když si to zafixuju, tak je to lepší umírat, bo, když si představím, že by nic nebylo, umřet a nic“ (S 2).

„Jsem věřící, jak nás mamka vychovala, tak jsme vychovaní. Život nebyl veselý, byli jsme v Sudetách...já si myslím, že to zdraví nebo to....v tych nejtěžších chvílích....tak si myslím, že i Panna Maria nade mnu tu ruku držela. Člověk všechno musí prožít. Věřím dodnes. I to mate lidi věřící, nevěřící, různé víry. To už je každého věc, v co věří. Ale může mu to pomáhat, než kdybyste měl nadávat. Jak věříte, že Vám něco pomůže. Já dycky říkám co má být... a jestli to bude dneska nebo kdy... Co bude potom, to nevím. Co bude po smrti, to žádný neví“ (S 4).

„Kdybych fakt odešel... za pár dní, to bych si fakt přál! Já se nemožu stěžovat...mám z čeho žít...díky tomu, že mám ten důchod..no horší, kdyby toho nebylo. Zatím žiju a mě zatím nepotkalo, že bych si řekl, „Synku ty končíš“. Vím, že jednou přijde den....a když vidím, v jakým stylu je brácha, jestli on chodil do kostela, to jo, ale jestli... to do druhého nevidíš. Ale jak jsem se nikdy tak nemodlil, tak se dnes modlím každý den růženec. Tak žiju, zatím dýchám a neuvažuji o tym koncu, že bych měl z toho strach. A pokud mě tu ještě drží, tak k tomu musí být nějaký důvod. Tak se na to dívám, to musí mít nějaký smysl, že tu mám být. Samo o sobě to nemůže být! (S 5).

„Umírání – to je věc, která se mě už dotýká, zabývám se tím. Takové to subjektivní zabývání se sebou. To jsem nikdy neměl a teď už to občas mívám. Ale není to strach...to určitě ne! Je to možná takové pitvání sama sebe, jak se vnímám, že už se teďka vidím. Ale nepumpoval bych to přes víru! Prostě se nebojím. Je otázkou, nakolik je schopen člověk poznat sám sebe a přiznat si sám sobě strach. To je dost velká otázka, ale víra sama o sobě, taková, která vás dlouhodobě nese, má velký vliv na vnímání umírání. Takže pak nedochází k nějakému MOMENTU. Tam není moment, tam je to plynulé, nedochází k němu, to jakoby začíná si uvědomování si něčeho, co se pomalu mění. V co se mění. Čeho já bych se opravdu bál, dlouhého utrpení. Jak třeba uřežou člověku nohu nad kotníkem, pak výše, výše... No, a kdybych to zažil, no tak snad bych sílu našel a dokázal bych to unést. A pořád mít radost. No, bylo mi tu fajn, ale nechtěl bych to zopakovat. Jsem spokojený. Ta radost, kterou máme, ale není z nás, ta je daná darem. A povznést se nad něco, nenechat se zranit, to není o umění, to jsme dostali. To s váma roste a čerpáte z toho. Té vlastní zásluhy tam asi moc není“ (S 6).

„Umírání si nemůžu vůbec připouštět. Je to hrozné, nechci na to myslet“ (S 7). „Já bych to vzal hned, jsem připravený na to. Ale bojím se toho...jak to řekl Wolker, ty nemoci, co tomu předchází. Když si vzpomenu na svého otce, na jejího manžela, jak ona to popisovala. A ještě tak. Když se cítím zdravý, já přemýšlím, mám starosti, na co vlastně umřu...abych se tu netrápil, kdo ví, do kolika (smích). Po té křesťanské stránce, pravidelně chodím ke zpovědi, k přijímání, jako křesťan jsem připraven, ale strach mám z toho, že budu mít nějaký neduh, které mě vyřadí z toho běžného života. Ale to může čekat každého z nás. (S 8).

„U mého muže to bylo naráz. U něho na to přišli 7. srpna a 27. září zemřel. Vůbec nikdo na to nepřišel. To bylo v celém těle, až ta hlava to ukázala. Bylo to zvláštní. Na druhou stranu jsem si říkala, každé zlo je na něco dobré. On totiž, kdyby to věděl dlouho, on by se s tím velmi trápil, těžko by to snášel. No a já, zatím mě pravidelně kontrolují. Řekli, vyšetřovat už se bude stále. No a já nejsem vystrašená a nebyla jsem ani chvíli! Vždyť, to potom, to vůbec nemusí být konec. To může být začátek! (úsměv). Asi si umím v tom horším najít to

dobré! Kdyby té nemoci nebylo, tak bych měla ještě...no asi dva žáky. Ale jinak to může být záležitost několika vteřin, třeba embolie. To není vůbec nic špatného, že by se měl člověk radovat! To drží tu psychiku nad vodou“ (S 9).

Odcházení z tohoto života – umírání. Dospělí kladou důraz na odchod uprostřed svých nejbližších. Poukazují na smutné odcházení v léčebnách, kdy závěr života prožívají lidé v těžkých bolestech. Nezapomínají ale také na duševní bolest z neurovnaných vztahů, nezhojených zranění, „nevyrovnaných účtů“. Odejít smířený, mít možnost se v posledních dnech někomu svěřit, prožít blízkost člověka, který jej podrží za ruku, povzbudí, zůstane s ním. Víru považují na konci života za důležitou a jako možnost snazšího zvládnutí a přijetí neodvratnosti konce. Uvádějí příběhy těch, kteří celý život nevěřili v nic, až na konci života se začali chytat jakékoliv podpory. Pohled seniorů se takřka neliší od pohledu dospělých. Staří lidé vnímají smrt jako skutečnost, která může opravdu přijít každým dnem. Jasně se ukazuje strach a obavy těch, kteří se nemají o co opřít a přiznávají, že závidí druhým jejich víru. Ti, kdo prožívají i přes určitá omezení či bolesti hezké a radostné chvíle, přiznávají, že se jim ještě nechce odcházet. Ale jsou připraveni a nebojí se smrti. Zdůrazňují, že i v posledních chvílích musí člověk hledat a vnímat to pozitivní, radostné. Celoživotní víru chápou jako „most přes rozbouřenou řeku“ a umírání ne jako moment, okamžik konce, ale jako kontinuální pokračování, pouze „přechod odněkud někam“. S optimismem a radostným výrazem uvažují, že mnohými považovaný konec nemusí být koncem, třebaže nevědí, co je potom čeká...

3.6 Závěrečné shrnutí a diskuze

Zařazením významových jednotek a vytvořením kategorií jsem zjistil, že tyto jednotky se svým obsahem překrývají. Kategorie mezi sebou úzce souvisí. Jedná se především o kategorii Vztahy v rodině a kategorii Pomoc a podpora v rodině. Žáci, jako zástupci dospívající generace, ve svých výpovědích popisují vztahy mezi jednotlivými členy jejich rodiny. Na jiném místě pak uvádějí, jakým způsobem a kterým směrem se pomoc a podpora uskutečňuje, jaký má rozsah a intenzitu. Dospělí a především senioři již vztahy v rodině spojují s pomocí a podporou. Tyto pojmy spolu splývají. Existují – li mezi jednotlivými členy rodiny dobré vztahy, pak nehovoří tolik o jednotlivých vlastnostech, jako spíše o pravidelných návštěvách, permanentní připravenosti k pomoci a o jejích způsobech. Ze všech rozhovorů pak jasně vyplývá, že **jsou – li v rodině dobré vztahy, pomoc je samozřejmá, trvalá a oboustranná**. Platí to i obráceně: pokud hovoří jednotlivci o vzájemné pomoci a podpoře v rodině, pak zde existují funkční oboustranné vztahy.

V kategorii Vztahy v rodině je dobře vidět *dimenzionální profil* vztahů. Ve většině případů se nehovoří o tom, **zda vztah existuje**, ale **jaký je**, jakou má intenzitu, polaritu, za jakých podmínek se projevuje. Ale také v případě, že respondent uvádí, že: „*můj vztah s prarodiči je ještě horší než s rodiči, ... ta si furt jen ztěžuje, že je nemocná a tak. A co třeba já, co cítím*“ ... později mluví o téže babičce, že oba rodiče s ní dobře vychází a „*my se bavíme vlastně jen s ní, ... když tam přijdem, uklidíme, nakoupíme*“. Tedy jestli v první části popisuje vztahy s prarodiči jako špatné, sobecké ze strany babičky, v další části ji vnímá jako jedinou osobu, se kterou udržují dobré vztahy a pomáhají ji. Z této výpovědi jasně cítíme, že vztah není zcela harmonický a rovnocenný, přesto pozitivní a pro obě strany přínosný.

V celém výzkumném vzorku byla uváděna skutečnost, že **kvalita vztahů závisí na výchově a přenáší se z generace na generaci. Vyzdvihuje důležitost vzoru chování.** V jednotlivých příbězích poznáváme variabilitu jak samotných vztahů, tak jejich mezigeneračního přenosu. V ideálních případech vyšli oba rodiče z rodin, kde vztahy byly dobré, funkční, rovnocenné, probíhala upřímná a jasná komunikace. Také vztahy rodičů ke tchánům jsou bezproblémové. Rodiče sami vytvořili harmonické manželství a ke svým dětem mají vztah založený na důvěře, porozumění, partnerském přístupu s přirozenou autoritou. Tyto aspekty dávají dobrý předpoklad tomu, aby děti dokázaly převzít tyto vzorce pozitivního chování a samy si vytvářely kladné vztahy ke svým rodičům i prarodičům a také mezi sebou, sourozenci. Ve většině případů se však dovídáme, že v některé části rodiny jsou vztahy více méně narušeny. Ať už mezi samotnými prarodiči, mezi prarodiči a rodiči nebo jen mezi rodiči. Žáci taky uváděli určité vlastní neshody s prarodiči, rodiči nebo i sourozenci, dané často větším věkovým rozdílem, obdobím pubescence, apod. Jako protiváha negativních projevů se ukazuje snaha některých členů rodiny o jejich nápravu nebo alespoň o jakési ohraničení, zastavení jejich dalšího pokračování. Odpovědní rodiče usilují o dobré vztahy se svými dětmi, byť s rodiči mají určité neshody, problémy. Prarodiče mohou mít neshody s dětmi, ale milují svá vnoučata a mají s nimi krásný vztah. Respondenti to potvrzují, že **mezi prarodiči a vnoučaty není takové těsná vazba a závislost, jako mezi rodiči a dětmi.** Rodiče v první řadě vychovávají a děti mohou někdy vzdorovat. Na prarodičích nejsou tak závislé, mají větší prostor k diskuzi. V případě dobrého vztahu mohou prarodiče bez jakéhokoli nátlaku předávat vnoučatům své zkušenosti, znalosti i dovednosti. Dospívající pak velmi vítají, když se jim senioři nějakým způsobem přibližují („*má přítel, je jak zamilovaná patnáctka...*“), když mají společné zájmy, názory. Právě tady vidím obrovskou možnost působení prarodičů na svá vnoučata. Rodiče bývají příliš vytíženi. Musí dostát povinnostem vůči své rodině, finančním závazkům. Prarodiče jsou ti, kteří mohou vnést pokoj

a konstruktivní dialog. Vnoučata často rády poslouchají životní historky svých dědečků a babiček, kteří právě v nich mohou zcela nenuceně a „jakoby mimochodem“ předávat to důležité, aniž by to dospívající, či ještě pubescentní vnoučata brala jako vnucování. Z rozhovorů vyplynul ještě další důležitý závěr. Jestliže vztahy mezi stárnoucími rodiči a jejich dospělými dětmi jsou jakýmkoliv způsobem narušené, nemocné, či zcela nefunkční, dospívající děti tento problém vnímají se zdravou kritikou a jako nezúčastnění tohoto vztahu jej dokážou objektivně přijmout a posoudit. Sami pak se **snaží tento vztah nekopírovat, ale zaujmout k prarodičům a samozřejmě i k rodičům, vlastní, nezraněný a pozitivní přístup, vytvořit, hezký, či dokonce rovnocenný vztah „partnerů“, kamarádů. Nedochází tedy k přenosu vzoru chování, ale k vytváření vlastního postoje, způsobu jednání a chování.** Do určité míry je toto opět ovlivněno výchovou. Mladí lidé jsou otevření a hledají. Ve svém věku nejsou ještě tolik zatíženi negativními životními zkušenostmi, jako dospělí. Myslím, že také proto usilují, byť nevědomě, o dobro a spravedlnost.

Často se v rozhovorech poukazuje na dobu mládí předků. Poměrně značná chudoba, větší počet dětí v rodinách, vyšší úmrtnost a nižší věk dožití. Zároveň ale také **velká soudržnost a vzájemná závislost celé rodiny. Přírozená úcta a odpovědnost.** Dnešní doba je zaměřena na individualitu. Cílem naší společnosti je **dosáhnout nezávislosti jedince.** Paradoxem tohoto hédonistického snažení je vztahové odcizení lidí, které se „kompenzuje“ závislostí na hmotě. To je důležitý rozdíl, na který především dospělí respondenti a senioři, byť nepřímě, ukazují. Senioři, podobně jako jejich vnoučata rovněž touží urovnat vztahy. Toto úsilí je manifestní především v závěru života. Přání odejít s vyrovnanými účty. V tomto období dochází ke zklidnění člověka. Má čas se zamyslet nad svým životem, hodnotí jej, mění pořadí životních hodnot. Vidíme tedy podobnou snahu jako u dětí a dospívajících. Uzavírá se životní kruh. Bez jakékoliv části by nebyl úplný. Střední generace dospělých je jakýmsi pojítkem, mezi generací nejmladší a nejstarší. Čerpá moudrost stáří, protože je jí bližší, více jí rozumí. A dokáže ji lépe transformovat do přijatelné a pochopitelné podoby pro své děti. Senioři jsou ti, kdo poradí, pomohou, potěší i povzbudí své dospělé děti, ale i vnoučata. Nejmladší generace naopak přináší radost, energii, smysl života. Jedna generace se bez druhé neobejde.

Pomoc a podpora jsou logickým a přirozeným **projevem funkčních intergeneračních vztahů.** Střední generace je dnes pod velikým tlakem. Povinnosti, úkoly a závazky, které dnes stojí před dospělými, často z jejich vlastní vůle, se stávají někdy jen těžce zvládnutelnými. V těchto situacích hrají významnou roli stárnoucí rodiče. Mají již více času, pomáhají s výchovou a hlídáním dětí, s vyřizováním různých náležitostí, nezřídka i finančně. Bez jejich pomoci by mnoho rodin nemohlo dobře fungovat. Opačným směrem – senioři, kteří již

ztrácejí samostatnost, soběstačnost, nacházejí pomoc a oporu u svých dětí a vnoučat. Oni sami ale nejvíce zdůrazňují pomoc širší rodiny, svých sestřenic a bratranců, ještě více pak synovců a neteří. Důležitá je pomoc sousedů. Významné místo pak zaujímají „opravdoví přátelé“, kteří jsou vždy připraveni k určité pomoci. Především v případech, kdy vlastní rodina selhala nebo není, jsou přátelství pro starého člověka snad nejdůležitější veličinou jeho života. Nezřídka cizí lidé udělají pro člověka daleko více než jeho vlastní rodina.

Pomoc v rodině bývá málokdy mezi dvěma stranami naprosto vyrovnaná. Většinou však každá strana poskytuje tolik pomoci, kolik je v jejích silách. V rámci harmonických, rovnocenných až altruistických vztahů však jednotliví aktéři nečekají na odměnu, protislužbu. Jestliže zde bylo hovořeno o kruhu, pak to platí také v otázce pomoci a podpory. Jestliže děti vidí u svých rodičů péči a starost o prarodiče, pak i ony se jednou pravděpodobně postarají o své rodiče a budou jim pomáhat. To, co dospělí udělali pro seniory, mohou jim vrátit jejich děti. Samozřejmě, ani toto není pravidlo nebo zákon. Ne vždy se tato teorie potvrdí v praktickém životě. Pak člověk hledá náhradní sociální vazby nebo není-li již schopen samostatné existence, pak vyhledává sociální služby, které by mu poskytly adekvátní pomoc.

Se vzájemnou pomocí v rodině souvisí také vyjednávání. Většina respondentů to dosvědčuje, že všechno, co senioři ještě dokážou, chtějí si sami udělat. Na jedné straně je tedy důležitá připravenost jim pomoci, na druhé straně úcta, rozvaha, pochopení a tolerance dospělých dětí ke svým rodičům, když pomoc odmítají. Jakýkoliv zásah do jejich samostatnosti, autonomie, senioři těžce snášejí. Je potřeba jim ponechat prostor pro vlastní volbu, zda o pomoc požádají. Pociťují a dávají najevo, aby jejich vztahy v rodině byly reciproční – vzájemně vyrovnané, aby svým dětem nezůstali nic dlužni ani v oblasti pomoci a podpory. Teprve v okamžiku, **kdy už opravdu nemohou**, smíří se se skutečností, že **začínají být naprosto závislími na pomoci druhých**. Mnoho lidí hovoří o pomoci druhých, o připravenosti k této pomoci. Mnozí to berou jako samozřejmost. Ale snad pro každého člověka je nesmírně těžké pomoc přijímat, stát se na druhém závislým. Zvláště **současná doba vyzdvihující dokonalost a individualitu tento přirozený projev stáří zcela popírá a odmítá**. Vyjednávání probíhá také mezi sourozenci, kdo jakou pomoc rodičům poskytne. Míra pomoci závisí na několika faktorech. S kterým z dětí rodiče žijí, kolik jejich děti mají povinností ve vlastních rodinách a asi především, jaké vztahy jsou mezi rodiči a jednotlivými sourozenci.

V otázce životního stylu vyplývá ze všech rozhovorů, že **důležité je to, na co si jedinec zvyká od dětství a co se mu stává zvykem, tradicí, potřebou či nutností**. Jestliže se prarodiče narodili na vesnici v hospodářství, od mala těžce pracovali v zemědělství, pak

v této činnosti většinou pokračují, dokud mají síly. Řada dospívajících mluví o svých prarodičích, kteří se ještě v seniorském věku starají na domku o hospodářství.

Obdobně je tomu u sportovního zaujetí, zálib a koníčků, kultury, umění, ale také způsobu výživy. Takřka devadesátiletá žena, která cvičila velkou část života jógu, muž který hrál celý život tenis, učitelka hudby, jejíž otec hrál také na klavír, toto ve svých výpovědích jen potvrzují. Nemůžeme tedy počítat s tím, že **změníme svůj životní styl až ve stáří, až to bude nutné**. Je důležité a žádoucí si určité **návyky a zvyklosti ovlivňující kvalitu života ve stáří, osvojovat již od raného mládí**.

Situace seniorů v současné společnosti úzce **souvisí se vztahy a výchovou v rodině**, o kterých bylo hovořeno výše. Velká část respondentů všech věkových kategorií to přímo říká. „...*kdyby se vychovávalo trošku lépe a učilo se toho respektu k těm starým! Děláme jen to, co jsme se naučili!*“ Tedy jak jsou děti vychovávány v rodině, resp. jaké vztahy a hodnoty tam vidí, jaké vzorce chování přebírají, tak se potom chovají i ke starším a starým lidem ve společnosti. Je dobré, že si tento fakt mladí lidé uvědomují. Jistě ne všichni, asi právě ti, kteří dostali dobrou výchovu, kteří vyšli z funkčních rodin, ve kterých ještě přetrvává vzájemná úcta, láska a pomoc. Mladí lidé poukazují na to, že jejich prarodiče žili v jiné době. To je skutečně pravda. Je nutné si uvědomit, že současní mladí lidé nezažili bídu, ani válku. Žijí v době, kdy se jim snaží rodina zajistit veškeré jejich potřeby nejen materiální, ale i vzdělání aj. Současný stav berou jako normu, samozřejmost. Jiný stav nezažili. Pokud tedy slyší vyprávění o historii, chápou je pouze jako informace, ne jako návod, jak by se měli chovat a žít. Je tedy **možné jen v rodině, kde vládnou rovnocenné a důvěrné vztahy předávat tyto zkušenosti seniorů** nejen jako úsměvné příběhy, ale jako reálný návod k dobrému životu. Negativní vliv na situaci seniorů v naší společnosti mají také masmédia a reklamy. A to nejen směrem k jejich okolí, k mladším generacím, ale také k nim samotným. Jejich život v zemi se složitou hospodářskou a politickou situací je zhoršován zkreslenými informacemi, či přílišným tlakem reklamy. Díky tomu se dostávají do situací, ze kterých jen těžko dokážou sami najít východisko. V očích dospívajících či dospělých se pak jeví někteří senioři jako ti, kdo se nechávají ovládnout reklamou na úkor klidného stárnutí v kruhu svých nejbližších.

Vícegenerační soužití nebylo zcela samozřejmé ani v době mládí dotazovaných seniorů. Bylo li to možné, hledala si mladá rodina vlastní bydlení. Předtím ovšem často bydlelo i více sourozenců se svými rodinami dohromady v jednom bytě nebo domě, navíc i se svými rodiči. Dospívající i dospělí respondenti se vyjadřují k tomuto tématu **podle vlastních životních zkušeností**. Jestliže zažili soužití s prarodiči jako funkční, kdy vztahy v rodině byly dobré,

bez větších problémů a neshod, zastávají názor, že by měly generace žít pohromadě. V opačném případě jsou pro oddělené bydlení formou vlastní bytové jednotky ve společném domě nebo pro samostatné byty s malou geografickou vzdáleností. Vesměs se shodují, že chtějí pomoci svým rodičům v okamžiku, kdy jejich pomoc budou potřebovat. V nutném případě uvádějí možnost vzít si své rodiče do svého bytu. Pokud tuto možnost již teď zamítají, nabízejí variantu finanční podpory bydlení v sociálním zařízení.

Samotní senioři pohlízejí na vlastní stáří s větší či menší dávkou optimismu. Za velmi **důležité považují mobilitu, schopnost sami zvládat co nejdéle veškeré úkony** ve své domácnosti, zařizování, nákupy atd. V určitých věcech, jako jsou těžké nákupy, mytí oken, apod. by rádi přivítali pomoc druhých, jiné, ty lehčí, si raději udělají sami. Vždy odkazují na vlastní zdravotní stav s tím, že i přes různá omezení a problémy **se snaží neustále se hýbat a zachovat alespoň současný stav co nejdéle**. Za velmi podstatné uvádějí **návštěvy a setkávání s rodinou. Vnoučata jsou mnohdy jejich největší radostí**. Hned poté nebo v případě absence rodiny, uvádějí kamarády, spolužáky, bývalé spolupracovníky, sousedy nebo aspoň sociální pracovnice či ošetřovatelky v domově, kde bydlí. **Bez sociálních kontaktů si nedokážou představit další život** jako důležitý či hezký. I když mají různá trápení, tato setkání jim pomáhají na ně zapomínat, dodávají jim novou radost, optimismus a chuť do života. Kromě setkávání, **jakékoliv aktivity**, procházky, koníčky, kultura, cokoliv, co mění každodenní život k lepšímu, **považují za velmi důležité pro zvládnání vlastního stáří**. Vliv finanční situace uvádějí nepřímo, a to, že **jejich příjem sice není příliš vysoký, ale umí šetřit a nedělají zbytečné výdaje**. Dokonce dokážou i ušetřit pro své blízké. Někteří z nich vyslovili určité obavy, že jestli se budou ceny potravin, nájemné a další výdaje neustále zvyšovat, neví, zda jim jejich příjem bude i nadále stačit. Zmiňovali se také o finanční, či podobné pomoci svých dětí.

Smrt vnímají jako součást života, která může už kdykoliv přijít. Někteří **myšlenky na smrt odmítají**. Za těmito odmítnutími můžeme vidět **dřívější ztrátu nejbližších osob**, vlastního dítěte, manžela, rodiče, sourozence. Bolest, která ještě nepominula, nezhojené rány. Dalším důvodem může být také **absence víry** v cokoliv. Alespoň **v něco, co by jim pomohlo lépe zvládnout jistotu konce**. Tito lidé závidí všem, kteří v něco věří. **Věřící** senioři většinou potvrzují **připravenost na odchod i smíření**. Bez ohledu na víru však všichni **sdělují obavy z možného utrpení v závěru života, které by bylo nad jejich síly**. Ne všichni vědí o možnostech paliativní, hospicové léčby. Ti, kteří s ní mají dobré zkušenosti, by se rádi, v případě potřeby, do takového zařízení dostali. Rovněž z jejich výpovědí zaznívá vděčnost za vše dobré, co prožili, s konstatováním, že mnohdy byl život těžký. V každém

z nich zůstalo aspoň trochu optimismu. Dokud žijí, usilují o to, aby každý jejich den byl co nejpěknější.

V teoretické části jsem čerpal z odborné literatury několika autorů zabývajících se problematikou stáří. Jednou z nich je D. Sýkorová, která v roce 2007 vydala knihu *Autonomie ve stáří* na základě Moravskoslezské studie, zkoumající, jak senioři zvládají každodenní život. Tento výzkum prováděla s kolektivem pracovníků v Moravskoslezském kraji několik let před vydáním knihy. Především způsob výzkumu a výsledky této studie byly vzorem pro mou práci. Během zpracování výzkumné části mi byla také autorka knihy nápomocna důležitými radami v dalším postupu. Podnětem její studie „*byla především aktuálnost tématu stárnutí a stáří vzhledem k nastíněným sociálním souvislostem a důsledkům*“ a mimo jiné také „*dosavadní tematická omezenost bádání*“ (Sýkorová, 2007, s. 12), omezujícího se především na fyzickou nesoběstačnost seniorů a v rodině pak na autonomii dospělých dětí pečujících o nemohoucí rodiče (srovnej tamtéž). Během studia odborné literatury jsem se setkával s konstatováním autorů, že mnohé výzkumy na téma stárnutí a stáří pocházejí především ze zahraničí a téma intergeneračních vztahů v souvislosti se stářím je úkolem dalších výzkumů. Moravskoslezská studie ukazuje způsoby zvládání stárnutí a stáří také ve světle vztahů rodinných generací. „*Autonomii senioři chápou jednoznačně jako autonomii uvnitř důvěrných sociálních vztahů. Tento předpoklad rozšiřujeme na každodenní sociální interakce seniorů.... Osobní autonomie je sociálně vyjednávana, permanentně, zvláště intenzivně a mnohdy i složitě mezi generacemi v rodině.... Identifikované ambivalence - zájem o udržení blízkosti i distance, solidarity i autonomie, autonomie i bezpečí – zřetelně dokumentují důležitost autonomie jako klíčové potřeby starých rodičů a dospělých dětí, vzájemnou spojitost autonomie obou generací a její relativitu*“ (Sýkorová, 2007, s. 228 – 229).

Podobně i v mém výzkumu se hovoří o zvládání stáří v každodenním prožívání v okruhu svých blízkých, přátel či sousedů. Jde o neustálé vyjednávání, hledání kompromisů všech zúčastněných, kteří si mnohdy tuto skutečnost ani neuvědomují, neboť tak činí v rámci naučených stereotypů. Znají svůj protějšek, hranice jeho individuality, názory, postoje vůči určitému jednání. Také o tom hovoří ve svých výpovědích, že se totiž v průběhu soužití se seniory učí jejich chápání a vnímání, poznávají jejich chování, reakce a vědí, co si mohou a nemohou dovolit. Toto funguje samozřejmě i obráceně. Navzájem se učí spolunažívání každodenního života.

Autorka dále hovoří o reciprocitě, „*jejíž potřebu pocítují senioři zvláště silně a v souladu s ní směřují své jednání k vyvážení směny opět zejména ve vztazích s dospělými dětmi*“

(Sýkorová, 2007, s. 229). Dále pak uvádí, že: „*Senioři dělají vše pro to, aby byli soběstační a samostatní, deklarují vlastní odpovědnost, osobní autonomii a ohleduplnost k ostatním. Pokud situaci nelze zvládnout vlastními silami, přijímají pomoc druhých a snaží se o reciprocitu. Nejsou-li schopni po vyčerpání rezerv individuálního potenciálu reciprocitě dostát, akceptují nevyhnutelnou závislost*“ (Sýkorová, 2007, s. 229).

Také tuto skutečnost potvrzují výpovědi mého výzkumu. Prarodiče bydlící spolu s rodinou dětí se plně zapojují do denního života a dělají veškeré práce v rámci svého zdravotního stavu. Někteří rezolutně odmítají jakoukoliv pomoc, kde si ještě vystačí sami. V případě nemohoucnosti se stěhují ke svým dětem a stávají se na nich závislými. Někteří vyjadřují právě z této situace obavy.

D. Sýkorová dále shrnuje, že „*to nejsou sociální vazby, ale fyzická nesoběstačnost, jež je vnímána jako největší ohrožení autonomie ve stáří seniory a rovněž příslušníky střední generace*“ (Sýkorová, 2007, s. 230).

V mém výzkumu respondenti na jedné straně uvádějí, že mají obavy ze ztráty mobility a strach z velkého utrpení, které by bylo nad jejich síly, na druhé straně však se stejným důrazem vyjadřují obavu, aby nezůstali opuštěni. Z toho vyplývá, že tyto dvě negativní možnosti kladou na stejnou úroveň.

Ze svého výzkumu vyvozuje D. Sýkorová důležitý fakt, totiž, že „*stáří nelze studovat bez návaznosti na předešlé fáze životní dráhy – lidé evidentně opírají svou současnou identitu o minulé zkušenosti. Stejně tak by bylo chybné, jak se potvrzuje, zabývat se seniory bez vztahu k mladším generacím*“ (Sýkorová, 2007, s. 231).

Tato slova jednoznačně potvrdila moje práce. D. Sýkorová pro svůj výzkum použila generaci dospělých dětí a jejich stárnoucích a starých rodičů – seniorů. Já jsem se rozhodl ve své práci oslovit také nejmladší generaci dospívajících. Třebaže skupina žáků, které jsem oslovil, není náhodným vzorkem, který by spolehlivě reprezentoval základní soubor dospívajících lidí v naší společnosti, považuji výpovědi i této skupiny za velmi přínosné a podnětné pro další výzkum především v oblasti pedagogických věd.

D. Sýkorová spatřuje praktický přínos svého projektu v pomoci sociálním pracovníkům dívat se na své klienty - seniory jejich vlastním pohledem, neboť ve většině případů „*mají tendenci vidět v nich lidi nemocné, nekompetentní, závislé na pomoci druhých a na druhé pasivně spoléhající. Vesměs neberou v úvahu jejich potřebu autonomie, schopnost a snahu mobilizovat vlastní síly v zájmu jejího zachování, samostatně rozhodovat o sobě a svých záležitostech*“ (Sýkorová, 2007, s. 231). Zastávají tak mýtus homogenity stáří, který nerozlišuje jedinečnost individuální situace seniorů a nespecifikuje jejich potřeby. Třebaže je

jejich práce velmi náročná a setkávají se v ní častěji s méně příznivou a smutnou stranou stáří, je potřeba, aby nebyli tolik zatíženi mýty a negativními stereotypy a dokázali více respektovat autonomii seniorů (srovnej Sýkorová, 2007, s.231 – 232).

Jako důležitou spatřuji ve své práci také část ukazující pohled především seniorů na konec života a umírání. J. Roberts svou práci „Jak staří lidé vnímají konec života“ uzavírá konstatováním, že „*bychom měli více naslouchat odborníkům na paliativní péči a orientovat se na důslednou saturaci potřeb klienta, která zabrání požadavkům smrti jak sociální tak fyziologické*“ (Roberts, 2010, s. 143). Také já považuji za důležité odkrýt mnoha lidem, jak se mění potřeby a hodnoty lidí, v našem případě seniorů, a co prožívají v závěru jejich života.

E. Juřenová v závěru diplomové práce ukazuje na důležitost výchovy ke stáří od základní školy až po samotné sénium: „*Pochopení a výchova ke stáří je jistě velký celospolečenský úkol, který začíná doma v rodině, na základní, střední škole, v průběhu dospělosti a končí až ve vlastním seniorském věku, kde realizujeme úkoly v této etapě. Někteří mohou rozpačitě stát a tápat, co má být obsahem této etapy. Zde je nutné oslovit již lidi ve středním věku a motivovat je k plánování a promyšlenému přístupu*“ (Juřenová, 2009, s. 86).

K podobnému závěru mě přivádí moje práce, kdy pohled jednotlivých generací zdůrazňuje nutnost ukazovat lidem všech generací jejich zkreslený pohled na stárnutí a stáří a to již od raného dětství. Největší pole působnosti se otevírá právě rodině, která má největší vliv na vychovávané jedince. To nám ovšem zároveň ukazuje, že mnohému musíme naučit samotné rodiče. Nestačí se tedy zaměřit jen na jednu cílovou skupinu. Jde o proces velmi složitý a dlouhodobý.

Výzkumný projekt Moravskoslezské studie je natolik obsáhlý s podrobnými výsledky, že nemohu říct, že bych svou prací vyvrátil jeho závěry, či přinesl zcela nové informace. Myslím si však, že jsem jej alespoň v nepatrném měřítku rozšířil o pohled další generace a vložil tak do celkové mozaiky situace seniorů v naší společnosti její důležitý fragment.

Závěr

Ke svému studiu jsem si vybral pedagogický obor Učitelství sociálních a zdravotních předmětů pro střední školy, který v sobě mimo jiné spojuje pedagogiku a sociální práci. K sociální práci mám velice blízký vztah, především pak ke starým a nemocným lidem. Z toho jasně vyplynula volba tématu mé diplomové práce. Její příprava, studium odborné literatury, samotný výzkum a jeho zpracování mi objasnilo řadu otázek a souvislostí a je velkým přínosem pro mou další práci i osobní život. Po celou dobu její tvorby a zpracovávání mám však na mysli širší cíl, a tím je pedagogický přínos této práce.

Jsem si vědom, že tato práce zdaleka není dokonalá. Pro dosažení objektivnějších výsledků výzkumu bych musel volit širší vzorek dotazovaných. Jak v řadách dospívajících žáků, kde jiné názory a pohled na stárnutí a stáří by měli žáci středních škol jiného zaměření než zdravotnického a sociálního nebo žáci učňovských oborů. Stejně tak bych musel požádat o spolupráci větší počet dospělých. Ze své profesionální praxe i z běžného života vím, že řada seniorů žije ve velmi špatných podmínkách, a tím nemyslím jen podmínky materiální. Žijí opuštěni od rodiny, bez jakýchkoliv pevnějších sociálních vazeb. Bylo by zapotřebí slyšet příběhy těchto lidí, stejně jako těžce trpících v léčebnách dlouhodobě nemocných, či kdekoliv jinde. Pak by zajisté výpovědi o intergeneračních vztazích a zvládání stárnutí a stáří přinesly mnohé další, potřebné informace. I přes příběhy, které ukázaly zranění v rodinách a nefunkčnost některých vztahů, přináší tato práce poněkud „zidealizované“ výsledky. Situaci seniorů v naší zemi vnímám jako velmi vážnou a současný trend společenského, hospodářsko-ekonomického, politického a demografického vývoje v zemi nepřinese v blízké době její zlepšení. Věřím však, že má práce může být alespoň malým impulsem pro mnohé další studenty nebo i odborné pracovníky, kteří se budou věnovat výzkumu v této oblasti, tedy problematice stárnutí společnosti a seniorů samotných ve světle mezilidských vztahů, soužití a výchovy v rodinách.

Vše, co již zde bylo napsáno, nám jasně ukazuje, že stárnutí není problémem jen generace dospělých a stárnoucích lidí. Už malé děti se musí seznamovat s vývojem člověka a tedy i s jeho stářím. Tak jako je dnes pro člověka v naší zemi samozřejmostí číst a psát, tak by se mělo pro každého stát samozřejmým, že stárneme. Že senioři jsou plnohodnotnou součástí naší společnosti. Že každý člověk, bez rozdílu věku potřebuje porozumění, lásku a pozornost druhých. Tento úkol stojí jak před námi rodiči, kteří vychováváme vlastní děti, tak před všemi, kdo jsou odpovědní za výchovu a vzdělání ve školách a to od nejnižších stupňů

základní školy. Je tedy potřebné získávat aktuální informace, rozvíjet své vědomosti a znalosti, abychom je pak mohli předávat dalším generacím.

Pro mne samotného je tento výzkum výzvou k jeho pokračování, k pomoci těm, kteří o podobné téma projeví zájem a k uplatnění jeho výsledků a závěrů v pedagogické a sociální praxi. Nabízí se možnosti další spolupráce s pedagogy, odbornými a vědeckými pracovníky. Tvorba výukových materiálů včetně zvukových a filmových, semináře, odborné přednášky, diskuze. Pedagogická činnost se může realizovat také na poli setkávání generací, vytváření společných akcí, při kterých se budou moci navzájem poznávat mladí se stárnoucími a starými lidmi.

Jako důležité vidím předávání aktuálních poznatků a informací současným pedagogickým i sociálním pracovníkům a jejich neustálé vzdělávání v této oblasti. Jednak pro jejich osobnostní rozvoj, úpravu či změnu vlastních postojů a názorů týkajících se této problematiky, jednak pro jejich vlastní pedagogickou a odbornou činnost ve školách a sociálních institucích. A to vše směřující k uvědomění si osobní spoluodpovědnosti za další vývoj celospolečenské situace v naší zemi. A právě v tomto úkolu považuji svou práci za přínosnou, za malý krůček dopředu.

POUŽITÁ LITERATURA

KNIHY:

BERGER, Peter Ludwig; LUCKMANN, Thomas. *Sociální konstrukce reality*. Přel. Jiří Svoboda, 1. vyd. Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury (CDK), 1999. 215 s. Přel. z: The Social Konstrukcion of Reality. ISBN 80-85959-46-1

BOURDIEU, Pierre. *Teorie jednání*. Přel. PhDr. Věra Dvořáková, 1. vyd. Praha: Karolinum, nakladatelství Univerzity Karlovy, 1998. 180 s. Přel. z: Raisons pratiques, Sur la teorie de l'action. ISBN 80-7184-518-3

ERIKSON, Erik Homburger. *Životní cyklus rozšířený a dokončený*. Přel. Jiří Šimek, Praha: Nakladatelství Lidové noviny s.r.o., 1999. 128 s. Přel. z: The Life Cycle Completed. ISBN 80-7106-291-X

FRANKL, Viktor Emil. *...A přesto říci životu ano*. Přel. Josef Hermach, Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1996. 127 s. Přel. z: Trotzdem ja zum Leben sagen. ISBN 80-7192-095-9

GIDDENS, Anthony. *Důsledky modernity*. Přel. Karel Müller, 2. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství (Slon), 2003. 200 s. Přel. z: The Consequences of Modernity. ISBN 80-86429-15-6

GRAY, John. *Mars a Venuše – Dietou a cvičením k cíli*. Přel. Petruše Klůfová, 1. vyd. Praha: Práh, 2005. 256 s. Přel. z: Mars and Venus Diet and excercise solution. ISBN 80-7252-104-7

GRUSS, Peter. *Perspektivy stárnutí: z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Přel. Lucie Simonová, 1. vyd. Praha: Portál, 2009. 224 s. Přel.z: Die Zukunft des Alterns. Die Antwort der Wissenschaft (ein Report der Max-Planck-Gesellschaft). ISBN 978-80-7367-605-6

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. 2. vyd. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. 369 s. ISBN 978-80-87109-19-9

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum. Základní teorie, metody a aplikace*. 2. vyd. Praha: Portál, s.r.o. 2008. 407 s. ISBN 978-80-7367-485-4

HOLOUŠOVÁ, Drahomíra; KROBOTOVÁ, Milena. *Diplomové a závěrečné práce*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008. 118 s. ISBN 80-244-1237-3

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Konflikty mezi lidmi.* 2. vyd. Praha: Portál, 2002b. 192 s. ISBN 80-7178-642-X

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie moudrosti a dobrého života.* 1. vyd. Praha: Grada Publishing, s.r.o., 2009. 144 s. ISBN 978-80-247-2362-4

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie nemoci.* 1. vyd. Praha: Grada Publishing, s.r.o., 2002a. 200 s. ISBN 80-247-0179-0

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Sdílení naděje.* 1. vyd. Praha: Návrat domů, 1997. 184 s. ISBN 80-85495-64-3

KŘIVOHLAVÝ, Jaro; KACZMARCZYK, Stanislav. *Poslední úsek cesty.* 1. vyd. Praha: Návrat domů, 1995. 93 s. ISBN 80-85495-43-0

MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu.* 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s. 2006. 332 s. ISBN 80-247-1362-4

MOŽNÝ, Ivo. *Česká společnost.* 1. vyd. Praha: Portál, 2002. 208 s. ISBN 80-7178-624-1

MOŽNÝ, Ivo. *Moderní rodina.* 1. vyd. Brno: Blok, 1990. 184 s. ISBN 80-7029-018-8

MOŽNÝ, Ivo. *Rodina a společnost.* Praha: Sociologické nakladatelství (Slon), 2006. 312 s. ISBN 80-86429-58-X

MOŽNÝ, Ivo. *Sociologie rodiny.* 1. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství (Slon), 1999. 250 s. ISBN 80-85850-75-3

PICHAUD, Clément; THAREAUOVÁ, Isabelle. *Soužití se staršími lidmi.* Přel. Abigail Kozlíková, 1. vyd. Praha: Portál, 1998. 160 s. Přel. z: *Vivre avec les personnes âgées.* ISBN 80-7178-184-3

ROSLAWSKI, Adam. *Jak zůstat ve stáří fit.* Přel. Danuta Kulová, 1. vyd. Brno: Computers Press, a.s., 2005. 71 s. Přel. z: *Ruch przedłuża młodość.* ISBN 80-251-0774-4

STRNADELOVÁ, Vladimíra; ZERZÁN, Jan. *Radost z jídla. Nejen makrobiotika očima lékaře a pacienta.* 4. vyd. Jihlava: ANAG s.r.o. 2005. 175 s. ISBN 80-7263-138-302-3

SVATOŠOVÁ, Marie. *Hospice a umění doprovázet.* 3. vyd. Praha: Ecce homo, 1995. 144 s. ISBN 80-902049-0-2

SÝKOROVÁ, Dana. *Autonomie ve stáří.* 1. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství (Slon), 2007. 284 s. ISBN 978-80-86429-62-5

ŠTILEC, Miroslav. *Program aktivního stylu života pro seniory.* 1. vyd. Praha: Portál, 2004. 136 s. ISBN 80-7178-920-8

TOŠNEROVÁ, Tamara. *Jak si vychutnat seniorská léta.* 1. vyd. Brno: Computer Press, a.s. 2009. 239 s. ISBN 978-80-251-2104-7

ODBORNÁ PERIODIKA:

AGLEROVÁ, Jana. Dobrovolnictví v české společnosti – současnost a perspektivy. *Sociální práce*, 2010, roč. 10, č. 2, s. 155 – 156. ISSN: 1213-6204

BENEŠOVÁ, Eva. Fyzioterapie v pobytových zařízeních pro seniory. *Sociální péče*, 2009, č. 2, s. 20 – 22. ISSN: 1213-2330

DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. Společenské uplatnění seniorů aneb aktivní stáří. *Sociální péče*, 2009, č. 4, s. 24 – 25. ISSN: 1213-2330

HASMANOVÁ MARHÁNKOVÁ, Jaroslava. Konstruování představ aktivního stárnutí v centrech pro seniory. *Sociologický časopis*, 2010, roč. 46, č. 2, s. 211 – 234. ISSN: 0038-0288

JEŘÁBEK, Hynek. Rodinná péče o seniory jako „práce z lásky“: nové argumenty. *Sociologický časopis*, 2009, roč. 45, č. 2, s. 243 – 265. ISSN: 0038-0288

KAČMÁROVÁ, Monika. Osobnost, manželský stav a subjektivní pohoda seniorů. *Československá psychologie*, 2007, roč. 51, č. 5, s. 530 – 540. ISSN: 0009-062X

KLEVETOVÁ, Dana. Potřeba jistoty a udržení sociální role a kontaktu s okolím. *Sociální péče*, 2009, č. 3, s. 14 – 15. ISSN: 1213-2330

KUČERA, Milan. Sociální důsledky stárnutí obyvatelstva České republiky. *Demografie*, 2002, roč. 44, č. 1, s. 38 – 40. ISSN: 0011-8265

KUČERA, Milan. Stárnutí obyvatelstva a hranice důchodového věku. *Demografie*, 2002, roč. 44, č. 1, s. 30 – 34. ISSN: 0011-8265

MIKESZOVÁ, Martina; LUX, Martin; MORISSEAU, Anne. Potencionální finanční nedostupnost nájemního bydlení po deregulaci nájemného – regionální perspektiva. *Sociologický časopis*, 2009, roč. 45, č. 2, s. 315 – 343. ISSN: 0038-0288

MLÝNKOVÁ, Jana. Potřeba soběstačnosti u klientů v ústavní i domácí péči. *Sociální péče*, 2009b, č. 4, s. 20 – 23. ISSN: 1213-2330

MLÝNKOVÁ, Jana. Saturace potřeb klientů v ústavní i domácí péči. *Sociální péče*, 2009a, č. 3, s. 21 – 23. ISSN: 1213-2330

MOŽNÝ, Ivo. Stáří a nespojitý běh života. *Sociologický časopis*, 1998, roč.34, č. 3, s. 263 – 265. ISSN: 0038-0288

RAJMICOVÁ, Kateřina. Dospělé děti a jejich rodiče. *Psychologie dnes*, březen 2003, roč. 9, č. 3, s. 16 – 17. ISSN: 1211-5886

ROBERTS, Jana. Jak staří lidé vnímají konec života? *Sociální práce*, 2010, roč. 10, č. 2, s. 138 – 143. ISSN: 1213 – 6204

STARNOVSKÁ, Tamara. Marketing stravování a jídelen aneb jak nenakupovat od nevhodných stravovacích provozů. *Sociální péče*, 2009, č. 4, s. 29 – 30. ISSN: 1213-2330

SÝKOROVÁ, Dana. Bezdětnost ve stáří. K sociální integraci bezdětných seniorů. *Sociologický časopis*, 2008a, roč. 44, č. 1, s. 113 – 138. ISSN: 0038-0288

SÝKOROVÁ, Dana. Od solidarity jako základu intergeneračních vztahů v rodině k ambivalenci a vyjednávání. *Sociologický časopis*, 2006, roč. 42, č. 4, s. 683 – 699. ISSN: 0038-0288

SÝKOROVÁ, Dana. Prostor a věci v kontextu stáří. *Sociologický časopis*, 2008b, roč. 44, č. 2, s. 401 – 421. ISSN: 0038-0288

VÁCHA, Marek. Víra se může rozbít o zdi kostela. *Časopis Žlutý*, 2011, č.11, s. 20 - 24

WOJTOŇOVÁ, Jana. Model služeb pro seniory – Od jednoduchých k propojeným. *Sociální péče*, 2009, č. 4, s. 26 – 28. ISSN: 1213-2330

INTERNETOVÉ ZDROJE:

ČESKÁ SPRÁVA SOCIÁLNÍHO ZABEZPEČENÍ. *Počty důchodů, důchodců a poplatníků pojistného ke 31.3.2011. Tisková zpráva.* (cit. 11.2.2012). Dostupné na internetu: <http://www.ceskereformy.cz/pocty-duchodu-duchodcu-a-poplatniku-pojistneho-ke-31-3-2011/>

ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. *Sebevraždy.* (cit. 10.12.2011). Dostupné na internetu: http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/sebevrazdy_zaj

ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. *Sebevraždy podle věku.* (cit. 14.1.2012). Dostupné na internetu: [http://www.czso.cz/csu/2011edicniplan.nsf/t/ED00352315/\\$File/401211k5.pdf](http://www.czso.cz/csu/2011edicniplan.nsf/t/ED00352315/$File/401211k5.pdf)

ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. *Vývoj počtu sebevražd.* (cit. 14.1.2012). Dostupné na internetu: [http://www.czso.cz/csu/2011edicniplan.nsf/t/ED0035231C/\\$File/401211k3.pdf](http://www.czso.cz/csu/2011edicniplan.nsf/t/ED0035231C/$File/401211k3.pdf)

JUŘÍČKOVÁ, Lenka. *ANALÝZA: Bezdětnost v České republice.* (cit. 10.12.2011). Dostupné na internetu: http://www.demografie.info/?cz_detail_clanku&artclID=118

LEHOVCOVÁ SUCHÁ, Veronika. *Jsi starý, jsi směšný. Tím se teď baví Češi u monitoru.* (cit. 20.10.2011). Dostupné na internetu: <http://aktualne.centrum.cz/domaci/spolecnost/clanek.phtml?id=665301>

DIPLOMOVÉ PRÁCE:

JUŘENOVÁ, Eva. *Stáří jako fenomén dnešní doby.* Olomouc: UPOL, 2009. 91 s.
Diplomová práce.

SEZNAM PŘÍLOH:

Příloha č. 1	Dotazník pro žáky středních škol – původní verze
Příloha č. 2	Dotazník pro žáky středních škol – 1. úprava
Příloha č. 3	Dotazník pro žáky středních škol – 2. úprava
Příloha č. 4	Osnova otázek rozhovoru s žáky
Příloha č. 5	Osnova otázek rozhovoru s dospělými
Příloha č. 6	Osnova otázek rozhovoru se seniory
Příloha č. 7	Část výpovědi žákyně (ZE 21) s komentářem autora

Příloha č. 1

Vážení žáci, žákyně!

Jmenuji se Martin Pawlas a jsem studentem 5. ročníku studijního oboru Učitelství sociálních a zdravotních předmětů Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. V letošním roce mě čekají státnice a jejich součástí je diplomová práce. Za její téma jsem si vybral kvalitu stárnutí a stáří v pohledu jak samotných seniorů, tak také jejich dospělých dětí, ale také těch, kdo se o ně profesionálně starají a těch, kdo se na tuto práci připravují.

Právě z tohoto důvodu se obracím s velkou prosbou i na Vás, žáky odborných škol, které Vás připravují na tuto práci o spolupráci se mnou a vyplnění následujících dotazníků. Tyto dotazníky jsou anonymní a veškeré údaje, které v nich uvedete, nebudou nikde zneužity. Budou vyhodnoceny a jejich závěry budou shrnuty v praktické části mé diplomové práce.

Ve své práci kladu důraz především na mezilidské vztahy, které prožíváme v celém svém životě a jejich vliv na kvalitu života ve stáří. Dále se zajímám o výživu a aktivní pohyb a činnosti v životě jedinců. Jsem si vědom, že mnohé otázky citelně zasahují do Vašeho osobního a rodinného soukromí. Také vím, že dnešní doba přináší v každé rodině různá nedorozumění, zklamání a zranění. Přesto Vás chci poprosit o pravdivé vyjádření skutečného stavu. Bez Vašich pravdivých informací by tento výzkum nemohl přinést validní odpovědi na mnohé dnešní otázky. Mou snahou je vytvořit práci, na kterou budou moci navázat další studenti podobného zaměření a která by rovněž mohla být přínosem pro Vás žáky středních odborných škol.

V následujícím dotazníku jsou mnohé otázky uzavřené, ve kterých použijete škálové hodnocení od 1 do 6. V tomto případě znamená 1 vždy nejhorší či nejslabší ohodnocení (např. pokud jsou vztahy ve Vaší rodině velmi špatné, použijete ohodnocení 1. Pokud jsou tyto vztahy naprosto bez problémů, jsou naplněny vzájemnou důvěrou, porozuměním, láskou a tolerancí, použijete hodnocení nejvyšší – 6). Vybranou číslici zakroužkujete. V případě, že se spletete, kroužek škrtněte křížkem a udělejte kroužek na správném čísle.

V otázce č. 9. použijete škálové hodnocení (1 – 6), kdy 1 znamená nejmenší samostatnost, 6 samostatnost úplnou. Pro větší přehled je však tato otázka v každém bodě (a – h) rozčleněna do 4 odpovědí, neboť je předpoklad 4 prarodičů. Pro přehlednost bylo použito následujících zkratk O/D = dědeček z otcovy strany, O/B = babička z otcovy strany, M/D = dědeček z matčiny strany, M/B = babička z matčiny strany. U každé zkratky pak napíšete číslo ze škálové řady, které pro danou osobu chcete použít. Např: O/D 5,.....atd. V případě úmrtí některého z prarodičů, uděláte u této zkratky +. V bodě g) a h), které se dotazují na byt RPG a využívání sociálních služeb, k jednotlivým osobám napište buď písmeno A(ano) nebo N(ne). V otázce č. 17. se Vás dotazuji na Váš pohled na určité důležité aspekty. Čím vyšší hodnocení použijete, tím větší vliv má daný aspekt na kvalitu života dnešních seniorů.

Kromě škálového hodnocení je použito daného slovního hodnocení. Použitý výraz podtrhnete. V případě, že podtrhnete špatný výraz, tento přeškrtnete a podtrhnete správný výraz. V některých otázkách (otevřených) Vás žádám o slovní vyjádření, vlastní názor.

Dotazník pro žáky středních škol

Věk..... Studijní obor/ročník.....

- 1) Žijí v úplné rodině *ano/ne* pokud ne, žijí s *otcem/matkou*
- 2) Počet sourozenců.....
- 3) Žijí v rodinném *domku/bytě* pokud v bytě, uveďte velikost (např. 2+1).....
- 4) Ve společné domácnosti žijeme s prarodiči *ano/ne*. Pokud ano jsou ze strany *otce/matky*.
- 5) Jaké jsou vztahy ve Vaší rodině? 1 2 3 4 5 6

	S rodiči	Se sourozenci
a) Lásky (máte se rádi)	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
b) Porozumění	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
c) Důvěra	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
d) Vzájemná pomoc	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
6) Čas na druhé	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6

- 7) Stýkají se Vaši rodiče se svými rodiči *ano/ne*
- 8) Jejich vzájemné vztahy
 - a) Otec x vlastní rodiče 1 2 3 4 5 6
 - b) Matka x vlastní rodiče 1 2 3 4 5 6
 - c) Otec x tchánové 1 2 3 4 5 6
 - d) Matka x tchánové 1 2 3 4 5 6
- 9) Jsou vaši prarodiče samostatní?
 - a) Každodenní úkony- hygiena, oblékání, příprava a konzumace jídla, chůze, drobný úklid

O/D O/B M/D M/B
 - b) Občasné úkony – nákupy, pošta, úřady, apod. *O/D O/B M/D M/B*
 - c) Fyzické aktivity (sport, procházky, práce na zahradě) *O/D O/B M/D M/B*
 - d) Náročné práce (velký úklid, mytí oken, apod.) *O/D O/B M/D M/B*
 - e) Kulturní aktivity (kluby důchodců, přátelé, divadla, koncerty, aj.) *O/D O/B M/D M/B*
 - f) Ekonomická samostatnost – stačí jejich příjmy na všechny měsíční výdaje?

O/D O/B M/D M/B
 - g) Bydlí prarodiče v bytě RPG? *O/D O/B M/D M/B*
 - h) Využívají prarodiče soc. služby (pečovatelská služba, domácí péče, apod).

O/D O/B M/D M/B
- 10) Pomáhají Vaši rodiče svým rodičům *Pravidelně, občas, sporadicky, ne.*
- 11) V jaké oblasti
 - a) Každodenní aktivity *Vůbec, dle přání rodičů, občas, pravidelně*
 - b) Velké nákupy vyřizování na úřadech, atd. *Vůbec, dle přání rodičů, občas, pravidelně*
 - c) Velký úklid *Vůbec, dle přání rodičů, občas, pravidelně*
 - d) Finanční pomoc *Vůbec, dle přání rodičů, občas, pravidelně*
 - e) Psychická podpora (rozhovor, procházky, aj.) *Vůbec, dle přání rodičů, občas, pravidelně*
- 12) Váš vzájemný vztah s prarodiči 1 2 3 4 5 6
- 13) Žijí Vaši prarodiče zdravým způsobem života? *Ano/ne* Uveďte v čem chybují

.....

- 14) Nechají si prarodiče mluvit do důležitých otázek týkajících se jejich zdraví a jiných otázek kvality prožívání stáří? *V žádném případě - jen když se sami zeptají – vyslechnou názor, ale neřídí se jím – jsou ochotni diskutovat, zvaží názor*
- 15) Uveďte stručně, co si představujete pod pojmem „autonomie“ seniorů

- 16) Jsem pro společný život s prarodiči *Ne – spíše ne – spíše ano – ano*. Stručně zdůvod-
 te.....

- 17) V čem spatřujete úskalí zhoršující prožívání života seniorů
- | | |
|--|-------------|
| a) Zdravotní stav | 1 2 3 4 5 6 |
| b) Nadváha | 1 2 3 4 5 6 |
| c) Kouření | 1 2 3 4 5 6 |
| d) Nedostatek pohybu | 1 2 3 4 5 6 |
| e) Nedostatek soc. kontaktů (přátel) | 1 2 3 4 5 6 |
| f) Osamocení – (špatné vztahy s rodinou, absence rodiny) | 1 2 3 4 5 6 |
| g) Nedostatek sociálních služeb | 1 2 3 4 5 6 |
| h) Cenová nedostupnost soc. služeb | 1 2 3 4 5 6 |
| i) Celková ekonom. nouze | 1 2 3 4 5 6 |
- 18) Je v naší zemi (podle Vás) dostatek soc. služeb zajišťujících pomoc a podporu seniorů
Ano – spíše ano – spíše ne – určitě ne.
- 19) Jakých zařízení, typů služeb by podle Vás mohlo být více.....

- 20) Jaká je kvalita soc. služeb ve Vašem okolí?
Nezajímá mě to – nevím – spíše dobrá - spíše špatná - nevyhovující
- 21) Souhlasíte s eutanázií *ano – spíše ano – spíše ne – ne*
- 22) Rozumí současní senioři dospívající generaci 1 2 3 4 5 6
- 23) Přijímá současná dospívající generace generaci seniorů? 1 2 3 4 5 6
- 24) Dobrovolnická služba je v současnosti potřebná *Ne – spíše ne – spíše ano – zcela
 určitě – je potřebná stále více.*
- 25) Chtěl bych vykonávat dobrovolnickou službu *ano/ne*
- 26) Stručně uveďte, jak si představujete dobrovolnickou činnost v rámci pomoci seniorům

Váš osobní vztah k Vašemu budoucímu stáří

27) „Budu jednou starý(á)“ *Tato představa mě děsí – nezajímá mě to – občas mě to napadne, ale je ještě dost času nad tím přemýšlet – vím to, ale nemám žádné problémy a myslím si, že žiji správně a zatím tedy nic měnit nechci – je to součástí mého života, na kterém mi záleží, již teď se snažím žít odpovědně vzhledem k postupnému stárnutí.*

- 28) Aktivně přistupuji ke svému zdraví *ano/ne*
- Kouřím *ano/ne*
 - Piji alkohol *zásadně ne – rodinné oslavy – občas s kamarády – pravidelně*
 - Sportuji *aktivně, rekreačně, pravidelně, nepravidelně, nebaví mě to.*
 - Na potravinách je pro mne důležité *Cena – názor většiny - reklama – názor odborníků (lékař, aj.) – především vliv na mé zdraví.*
 - Zajímám se o vliv výživy na mé zdraví, o alternativní způsoby výživy (vegetariánství, makrobiotika) *Ano – spíše ano – spíše ne – ne.*
 - Diskutujeme doma o zdravém životním stylu *Ano – občas – spíše ne – nikdy*
 - Nechám si poradit rodiči v otázkách, které jsou důležité pro mé celkové zdraví a plnou spokojenost *Ano – občas – spíše ne – nikdy*
 - Aktivně přistupuji ke zdraví svých rodičů *Ano – spíše ano – spíše ne – ne*
 - Rodiče si nechají ode mne poradit v otázkách důležitých pro jejich celkové zdraví a plnou spokojenost *Ano – občas – spíše ne – nikdy*
- 29) Během studia zjišťuji nebo jsem zjistil(a), že práce, na kterou se připravuji mě baví, vidím v ní smysl života a chtěl bych se jí profesionálně věnovat.
Určitě ano – spíše ano – spíše ne - určitě ne

DĚKUJI VÁM ZA VAŠI UPŘÍMNOST A ZA VÁŠ ČAS!

Vážení žáci, žákyně!

Jmenuji se Martin Pawlas a jsem studentem 5. ročníku studijního oboru Učitelství sociálních a zdravotních předmětů Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. V letošním roce mě čekají státnice a jejich součástí je diplomová práce. Za její téma jsem si vybral kvalitu stárnutí a stáří v pohledu jak samotných seniorů, tak také jejich dospělých dětí, ale také těch, kdo se o ně profesionálně starají a těch, kdo se na tuto práci připravují.

Právě z tohoto důvodu se obracím s velkou prosbou i na Vás, žáky odborných škol, připravujících se na tuto práci, o spolupráci se mnou a vyplnění následujících dotazníků. Tyto dotazníky jsou anonymní a veškeré údaje, které v nich uvedete, nebudou nikde zneužity. Budou vyhodnoceny a jejich závěry budou shrnuty v praktické části mé diplomové práce.

Ve své práci kladu důraz především na mezilidské vztahy, které prožíváme v celém svém životě a jejich vliv na kvalitu života ve stáří. Dále se zajímám o výživu a aktivní pohyb a činnosti v životě jedinců. Jsem si vědom, že mnohé otázky citelně zasahují do Vašeho osobního a rodinného soukromí. Také vím, že dnešní doba přináší v každé rodině různá nedorozumění, zklamání a zranění. Přesto Vás chci poprosit o pravdivé vyjádření skutečného stavu. Bez Vašich pravdivých informací by tento výzkum nemohl přinést validní odpovědi na mnohé dnešní otázky. Mou snahou je vytvořit práci, na kterou budou moci navázat další studenti podobného zaměření a která by rovněž mohla být přínosem pro Vás žáky středních odborných škol.

V následujícím dotazníku jsou mnohé otázky uzavřené, ve kterých použijete škálové hodnocení od 1 do 6. V tomto případě znamená 1 vždy nejhorší či nejslabší ohodnocení a 6 ohodnocení nejlepší, nejsilnější. Vybranou číslici zakroužkujete. V případě, že se spletete, kroužek škrtněte křížkem a udělejte kroužek na správném čísle. Dále jsou v některých otázkách použity zkratky prarodičů: O/D = dědeček z otcovy strany, O/B = babička z otcovy strany, M/D = dědeček z matčiny strany, M/B = babička z matčiny strany. U některých otázek jsou ještě podrobnější instrukce.

Kromě škálového hodnocení je použito daného slovního hodnocení. Použitý výraz podtrhnete. V případě, že podtrhnete špatný výraz, tento přeškrtnete a podtrhnete správný výraz. V některých otázkách (otevřených) Vás žádám o slovní vyjádření, vlastní názor.

V případě jakýchkoliv nejasností při vyplňování dotazníků mi pište své dotazy na martinpawlas@seznam.cz.

Dotazník pro žáky středních škol

Věk.....

Ročník.....

Pohlaví muž žena

1) Žijí v rodinném *domku/bytě* pokud v bytě, uveďte velikost (např. 2+1).....

2) Ve společné domácnosti žijeme s prarodiči *ano/ne*.

3) Jaké jsou vztahy ve Vaší rodině? (1 znamená nejhorší hodnocení, 6 nejlepší. V bodě f) myšleno, zda máte na sebe s rodiči a sourozenci čas, zda rádi spolu čas trávíte.)

	S rodiči	Se sourozenci – nemám sourozence
a) Láska (máte se rádi)	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
b) Porozumění	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
c) Důvěra	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
d) Vzájemná pomoc	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
e) Čas na sebe navzájem	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6

4) Stýkají se Vaši rodiče se svými rodiči:

a) Matka se svými rodiči	ano/ne	jak často.....
b) Matka s manželovými rodiči	ano/ne	jak často.....
c) Otec se svými rodiči	ano/ne	jak často.....
d) Otec s manželčinými rodiči	ano/ne	jak často.....

5) Vaši prarodiče bydlí ve stejném městě(M), okrese(O), kraji(K), mimo Moravskoslezský kraj (J), zemřel-a (Z)

(za zkratku osoby napište jen jednu zkratku. V této otázce odpovíte zároveň i na to, zda někdo z Vašich prarodičů již zemřel. V následujících otázkách u této (zemřelé) osoby vždy udělejte jen pomlčku. O/D.....

O/B..... M/D..... M/B.....

6) Věk prarodičů: O/D..... O/B..... M/D..... M/B.....

7) Váš vztah s prarodiči (1 znamená nejhorší hodnocení, 6 nejlepší).

e) S otcem Vašeho otce	1 2 3 4 5 6
f) S matkou Vašeho otce	1 2 3 4 5 6
g) S otcem Vaší matky	1 2 3 4 5 6
h) S matkou vaší matky	1 2 3 4 5 6

8) Jsou vaši prarodiče samostatní? (zde za každou zkratku uveďte jen číslo ze škálového hodnocení 1 – 6. Číslo 1 zde znamená plnou samostatnost, nepotřebuje ŽÁDNOU pomoc. 6 – Naprosto nesamostatný, plně odkázan na pomoc druhých).

a) Každodenní úkony- hygiena, oblékání, příprava a konzumace jídla, chůze, drobný úklid	O/D	O/B	M/D	M/B
b) Občasné úkony – nákupy, pošta, úřady, apod.	O/D	O/B	M/D	M/B
c) Fyzické aktivity (sport, procházky, práce na zahradě)	O/D	O/B	M/D	M/B
d) Náročné práce (velký úklid, mytí oken, apod.)	O/D	O/B	M/D	M/B
e) Kulturní aktivity (kluby důchodců, přátelé, divadla, koncerty, aj.)	O/D	O/B	M/D	M/B

f) Ekonomická samostatnost – stačí jejich příjmy na všechny měsíční výdaje?

O/D

O/B

M/D

M/B

g) Využívají prarodiče soc. služby - jaké (pečovatelská služba, domácí péče, apod).

O/D.....

OB/.....

M/D.....

M/B.....

9) Pomáhají Vaši rodiče svým rodičům (Zde již není rozdělení na jednotlivé osoby, neboť jejich samostatnost, potřeby a vzdálenost jste odpovídali v předchozích otázkách. Stačí tedy jen obecná odpověď, která nejvýstižněji vystihne vztahy mezi Vašimi rodiči a prarodiči).

V jaké oblasti:

f) Každodenní aktivity *Vůbec, dle přání prarodičů, pravidelně*

g) Velké nákupy vyřizování na úřadech, atd. *Vůbec, dle přání prarodičů, pravidelně*

h) Velký úklid *Vůbec, dle přání prarodičů, pravidelně*

i) Finanční pomoc *Vůbec, dle přání prarodičů, pravidelně*

j) Psychická podpora (rozhovor, procházky, aj.) *Vůbec, dle přání prarodičů, pravidelně*

10) Žijí Vaši prarodiče zdravým způsobem života? (u každé osoby uveďte v případě záporné odpovědi pouze ty okolnosti, které podle Vás podstatně ovlivňují negativním způsobem kvalitu života této osoby. V případě, že si myslíte, že žijí zdravě, napište ANO).

O/D.....

O/B.....

M/D.....

M/B.....

11) Nechají si prarodiče mluvit do důležitých otázek týkajících se jejich zdraví a jiných otázek kvality prožívání stáří? (Zakroužkujte jen jednu odpověď)

V žádném případě - jen když se sami zeptají – vyslechnou názor, ale neřídí se jím – jsou ochotni diskutovat, zváží názor

12) Uveďte stručně, co si představujete pod pojmem „autonomie“ seniorů

.....

.....

.....

13) Jsem pro společný život s prarodiči *Ne – spíše ne – spíše ano – ano*. Stručně zdůvodte.....

.....

.....

14) V čem spatřujete úskalí zhoršující prožívání života seniorů (ohodnocení 1 znamená, že daný aspekt podle Vás ovlivňuje kvalitu života seniorů minimálně, zanedbatelně. 6 znamená maximální ovlivnění, radikálně mění kvalitu života.)

a) Zdravotní stav	1 2 3 4 5 6
j) Nadváha	1 2 3 4 5 6
k) Kouření	1 2 3 4 5 6
l) Nedostatek pohybu	1 2 3 4 5 6
m) Nedostatek soc. kontaktů (přátel)	1 2 3 4 5 6
n) Osamocení – (špatné vztahy s rodinou, absence rodiny)	1 2 3 4 5 6
o) Nedostatek sociálních služeb	1 2 3 4 5 6
p) Cenová nedostupnost soc. služeb	1 2 3 4 5 6
q) Celková ekonom. nouze	1 2 3 4 5 6

b) Je v naší zemi - podle Vás - dostatek sociálních služeb zajišťujících pomoc a podporu seniorů

Nevím - ano – spíše ano – spíše ne – určitě ne.

c) Jakých zařízení, typů služeb by podle Vás mohlo být více.....

.....

d) Jaká je kvalita sociálních služeb ve Vašem okolí?

Nevím – dobrá – spíše dobrá - spíše špatná – nevyhovující

e) Rozumím starším občanům? Chápu je, jejich potřeby, názory? 1 2 3 4 5 6

f) (V této otázce je dotaz na Váš osobní názor na následující výrok. Opět zakroužkujte či podtrhněte jen jednu odpověď).

„Budu jednou starý(á)“

- a) *Tato představa mě děsí*
- b) *Nezajímá mě to*
- c) *Občas mě to napadne, ale je ještě dost času nad tím přemýšlet*
- d) *Vím to, ale nemám žádné problémy a myslím si, že žiji správně a zatím tedy nic měnit nechci*
- e) *Je to součástí mého života, na kterém mi záleží, již teď se snažím žít odpovědně vzhledem k postupnému stárnutí.*

g) Během studia zjišťuji nebo jsem zjistil(a), že práce, na kterou se připravuji mě baví, vidím v ní smysl života a chtěl bych se jí profesionálně věnovat.

Určitě ano – spíše ano – spíše ne - určitě ne

**DĚKUJI VÁM ZA VAŠI UPŘÍMNOST, OCHOTU
A ZA VÁŠ ČAS!**

Vážení žáci, žákyně!

Jmenuji se Martin Pawlas a jsem studentem 5. ročníku studijního oboru Učitelství sociálních a zdravotních předmětů Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. V letošním roce mě čekají státnice a jejich součástí je diplomová práce. Za její téma jsem si vybral kvalitu stárnutí a stáří očima jak samotných seniorů, tak také jejich dospělých dětí, ale také těch, kdo se o ně profesionálně starají a těch, kdo se na tuto práci připravují.

Právě z tohoto důvodu se obracím s velkou prosbou i na Vás, žáky odborných škol, připravujících se na tuto práci, o spolupráci se mnou a vyplnění následujících dotazníků. Tyto dotazníky jsou anonymní a veškeré údaje, které v nich uvedete, nebudou nikde zneužity. Budou vyhodnoceny a jejich závěry budou shrnuty v praktické části mé diplomové práce.

Ve své práci kladu důraz především na mezilidské vztahy, které prožíváme v celém svém životě a jejich vliv na kvalitu života ve stáří. Dále se zajímám o výživu a aktivní pohyb a činnosti v životě jedinců. Jsem si vědom, že mnohé otázky citelně zasahují do Vašeho osobního a rodinného soukromí. Také vím, že dnešní doba přináší v každé rodině různá nedorozumění, zklamání a zranění. Přesto Vás chci poprosit o pravdivé vyjádření skutečného stavu. Bez Vašich pravdivých informací by tento výzkum nemohl přinést validní odpovědi na mnohé dnešní otázky. Mou snahou je vytvořit práci, na kterou budou moci navázat další studenti podobného zaměření a která by rovněž mohla být přínosem pro Vás žáky středních odborných škol.

V následujícím dotazníku jsou mnohé otázky uzavřené, ve kterých použijete škálové hodnocení od 1 do 6. V tomto případě znamená 1 vždy nejhorší či nejslabší ohodnocení a 6 ohodnocení nejlepší, nejsilnější. Vybranou číslici zakroužkujete. V případě, že se spletete, kroužek škrtnete křížkem a udělejte kroužek na správném čísle. Dále jsou v některých otázkách použity zkratky prarodičů: O/D = dědeček z otcovy strany, O/B = babička z otcovy strany, M/D = dědeček z matčiny strany, M/B = babička z matčiny strany. U některých otázek jsou ještě podrobnější instrukce.

Kromě škálového hodnocení je použito daného slovního hodnocení. Použitý výraz podtrhnete. V případě, že podtrhnete špatný výraz, tento přeškrtnete a podtrhnete správný výraz. V některých otázkách (otevřených) Vás žádám o slovní vyjádření, vlastní názor.

V případě jakýchkoliv nejasností při vyplňování dotazníků mi pište své dotazy na martinpawlas@seznam.cz.

Dotazník pro žáky středních škol

Věk.....

Ročník.....

Pohlaví muž žena

1) Žijí v rodinném *domku/bytě* pokud v bytě, uveďte velikost (např. 2+1).....

2) Ve společné domácnosti žijeme s prarodiči *ano/ne*.

3) Jaké jsou vztahy ve Vaší rodině? (1 znamená nejhorší hodnocení, 6 nejlepší. V bodě e) myšleno, zda máte na sebe s rodiči a sourozenci čas, zda rádi spolu čas trávíte. V případě, že nemáte sourozence, zakroužkujte tuto možnost a dále již nevyplňujte. Pokud máte více sourozenců, kdy s každým máte jiné vztahy nebo když máte rozdílné vztahy s otcem a matkou, zhodnoťte celkovou atmosféru doma s rodiči, a se sourozenci a ohodnoťte převažující situace).

	S rodiči	Se sourozenci – nemám sourozence
a) Láska (máte se rádi)	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
b) Porozumění	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
c) Důvěra	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
d) Vzájemná pomoc	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
e) Čas na sebe navzájem	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6

4) Vaši prarodiče bydlí ve stejném městě(M), okrese(O), kraji(K), mimo Moravskoslezský kraj (J), zemřel-a (Z)

(za zkratku osoby napište jen jednu zkratku. **V této otázce odpovíte zároveň i na to, zda někdo z Vašich prarodičů již zemřel. V následujících otázkách u této (zemřelé) osoby vždy udělejte jen pomlčku!**)

O/D..... O/B..... M/D..... M/B.....

5) Věk prarodičů: O/D..... O/B..... M/D..... M/B.....

6) Stýkají se Vaši rodiče se svými rodiči:

a) Matka se svými rodiči	ano/ne	jak často.....
b) Matka s manželovými rodiči	ano/ne	jak často.....
c) Otec se svými rodiči	ano/ne	jak často.....
d) Otec s manželčinými rodiči	ano/ne	jak často.....

7) Váš vztah s prarodiči (1 znamená nejhorší hodnocení, 6 nejlepší).

a) S otcem Vašeho otce	1 2 3 4 5 6
b) S matkou Vašeho otce	1 2 3 4 5 6
c) S otcem Vaší matky	1 2 3 4 5 6
d) S matkou vaší matky	1 2 3 4 5 6

8) Jsou Vaši prarodiče samostatní? (zde za každou zkratku uveďte jen číslo ze škálového hodnocení 1 – 6. Číslo 1 zde znamená naprostou nesamostatnost, osoba je plně odkázána na pomoc druhých, 6 – osoba je plně samostatná, nepotřebuje ŽÁDNOU pomoc).

a) Každodenní úkony- hygiena, oblékání, příprava a konzumace jídla, chůze, drobný úklid	O/D	O/B	M/D	M/B
b) Občasné úkony – nákupy, pošta, úřady, apod.	O/D	O/B	M/D	M/B
c) Fyzické aktivity (sport, procházky, práce na zahradě)	O/D	O/B	M/D	M/B
d) Náročné práce (velký úklid, mytí oken, apod.)	O/D	O/B	M/D	M/B

- e) Kulturní aktivity (kluby důchodců, přátelé, divadla, koncerty, aj.) O/D O/B M/D
M/B
- f) Ekonomická samostatnost – stačí jejich příjmy na všechny měsíční výdaje?
O/D O/B M/D M/B
- g) Využívají prarodiče soc. služby - jaké (pečovatelská služba, domácí péče, apod). (V případě odpovědi ANO vyjmenujte služby, které využívá)
O/D ano/ne
O/B ano/ne
M/D ano/ne
M/B ano/ne
- 9) Pomáhají Vaši rodiče svým rodičům (Zde již není rozdělení na jednotlivé osoby, neboť na jejich samostatnost, potřeby a vzdálenost jste odpovídali v předchozích otázkách. Stačí tedy jen obecná odpověď, která nejvýstižněji vystihne vztahy mezi Vašimi rodiči a prarodiči).
V jaké oblasti:
a) Každodenní aktivity *Vůbec, dle přání prarodičů, pravidelně*
b) Velké nákupy, vyřizování na úradech, atd. *Vůbec, dle přání prarodičů, pravidelně*
c) Velký úklid *Vůbec, dle přání prarodičů, pravidelně*
d) Finanční pomoc *Vůbec, dle přání prarodičů, pravidelně*
e) Psychická podpora (rozhovor, procházky, aj.) *Vůbec, dle přání prarodičů, pravidelně*
- 10) Žijí Vaši prarodiče zdravým způsobem života? (u každé osoby uveďte v případě záporné odpovědi pouze ty okolnosti, které podle Vás podstatně ovlivňují negativním způsobem kvalitu života této osoby. V případě, že si myslíte, že žijí zdravě, napište ANO. Pokud u některé osoby nevíte, napište NEVÍM.)
O/D
O/B
M/D
M/B
- 11) Nechají si prarodiče mluvit do důležitých otázek týkajících se jejich zdraví a jiných otázek kvality prožívání stáří? (Zakroužkujte jen jednu odpověď)
V žádném případě - jen když se sami zeptají – vyslechnou názor, ale neřídí se jím – jsou ochotni diskutovat, zváží názor – nemluvíme spolu na toto téma
- 12) Uveďte stručně, co si představujete pod pojmem „autonomie“ seniorů
.....
.....
.....
- 13) Jsem pro společný život s prarodiči *Ne – spíše ne – spíše ano – ano*. Stručně zdůvodte.....
.....
.....
- 14) V čem spatřujete úskalí zhoršující prožívání života seniorů (ohodnocení 1 znamená, že daný aspekt podle Vás ovlivňuje kvalitu života seniorů minimálně, zanedbatelně. 6 znamená maximální ovlivnění, radikálně mění kvalitu života.)

- | | |
|--|-------------|
| a) Zdravotní stav | 1 2 3 4 5 6 |
| b) Nadváha | 1 2 3 4 5 6 |
| c) Kouření | 1 2 3 4 5 6 |
| d) Nedostatek pohybu | 1 2 3 4 5 6 |
| e) Nedostatek soc. kontaktů (přátel) | 1 2 3 4 5 6 |
| f) Osamocení – (špatné vztahy s rodinou, absence rodiny) | 1 2 3 4 5 6 |
| g) Nedostatek sociálních služeb | 1 2 3 4 5 6 |
| h) Cenová nedostupnost soc. služeb | 1 2 3 4 5 6 |
| i) Celková ekonom. nouze | 1 2 3 4 5 6 |

- 15) Je v naší zemi - podle Vás - dostatek sociálních služeb zajišťujících pomoc a podporu seniorů

Nevím - ano – spíše ano – spíše ne – určitě ne.

- 16) Jakých zařízení, typů služeb by podle Vás mohlo být více.....

.....

- 17) Jaká je kvalita sociálních služeb ve Vašem okolí?

Nevím – dobrá – spíše dobrá - spíše špatná – nevyhovující

- 18) (Zde se myslí obecně generace všech seniorů, tedy ne jen Vaše prarodiče. 1 – rozumím nejméně, 6 – rozumím zcela, chápu je, nedělá mi problém jim porozumět).

Rozumím starším občanům? Chápu je, jejich potřeby, názory? 1 2 3 4 5 6

- 19) (V této otázce je dotaz na Váš osobní názor na následující výrok. Opět zakroužkujte či podtrhněte jen jednu odpověď). „**Budu jednou starý(á)**“

- a) Tato představa mě děsí
- b) Nezajímá mě to
- c) Občas mě to napadne, ale je ještě dost času nad tím přemýšlet
- d) Víím to, ale nemám žádné problémy a myslím si, že žiji správně a zatím tedy nic měnit nechci
- e) Je to součástí mého života, na kterém mi záleží, již teď se snažím žít odpovědně vzhledem k postupnému stárnutí
- f) Jiný názor – uveďte.....

.....

- 20) Během studia zjišťuji nebo jsem zjistil(a), že práce, na kterou se připravuji mě baví, vidím v ní smysl života a chtěl bych se jí profesionálně věnovat.

Určitě ano – spíše ano – spíše ne - určitě ne

**DĚKUJI VÁM ZA VAŠI UPŘÍMNOST, OCHOTU
A ZA VÁŠ ČAS!**

Příloha č. 4

Osnova rozhovoru s žáky

Věk, pohlaví

Žijete v rodinném domě/bytě

Žijete s prarodiči ?

Jaké jsou vztahy ve Vaší rodině, mezi Vámi, sourozenci, rodiči a prarodiči?

(Na čem se zakládají, jaké je do rodinné klima, uznávané hodnoty, vlastnosti)

Autonomie prarodičů - Co si představujete pod pojmem *AUTONOMIE*?

Kolik let mají Vaši prarodiče?

Jak vidíte samostatnost a soběstačnost svých prarodičů a v souvislosti s tím vzájemnou pomoc a podporu ve Vaší rodině?

(Zdravotní stav, běžné denní práce - hygiena, oblékání, vaření, stravování, drobný úklid a nákupy, apod., náročné, těžší práce - velký úklid, velké nákupy, apod., úřady).

Jak žijí Vaši prarodiče, jejich aktivity, záliby, přátele, atd.

(Výlety, kultura, sport, přednášky, apod.)

Jaký je přístup prarodičů k jejich životu – vzhledem ke svému zdraví?

Co podle Vás negativním způsobem ovlivňuje život seniorů? Co je pro ně důležité?

Jak vnímáte vztah vaší generace k seniorům v naší společnosti (obecně).

(V čem tkví hlavní problémy, je možno je vyřešit, nebo zlepšit situaci?)

Jaký je Váš názor na soužití více generací dohromady?

(Přínos, v čem?)

Jak vnímáte sociální služby v naší zemi

(Osobní zkušenosti, kvalita?, kvantita?, cena? Má jich přibýt, kterých? Hospice, dobrovolnictví).

Co ve Vás vzbuzuje Vaše budoucí stárí?

(Připravujete se na něj?)

Příloha č. 5

Osnova rozhovoru s dospělými

Věk, pohlaví, zaměstnání

Kde jste se narodili a prožili mládí – vesnice x město, byt x dům

Jaké bylo Vaše dětství a mládí s ohledem na vztahy v rodině?

Žili s Vámi prarodiče? Jak na to vzpomínáte?

Z které strany?, pokud odděleně, navštěvovali jste se?, úcta k prarodičům, vzájemné naslouchání.

Jak ovlivnili prarodiče Vaše vnímání stáří?

Jejich autonomie – samostatnost, soběstačnost, zvládání stáří

Kdo se o ně staral, spolupráce sourozenců, soc. služby.

Vztahy ve Vaší současné rodině

Počet sourozenců, rodiče, žijí sami?, vzájemná pomoc v rodině

Autonomie Vašich rodičů – Jejich samostatnost, soběstačnost

Ještě pracují nebo už jsou v důchodu? Běžné denní aktivity, velké úklidy, nákupy, vyřizování na úřadech. Dokážou si říct o pomoc, dokážou přijmout pomoc. Potřebují soc. služby?

Jejich zvládnutí odchodu do důchodu, (smrti partnera, blízké osoby)

kdo nebo co jim v tom nejvíce pomohlo?

Jejich zvládání stáří s ohledem na koníčky, zájmy, přátelství, volnočasové aktivity. Zdravý život.

Stáří obecně – jak vnímáte vztah mladších generací k seniorům. Vy sami setkali jste se s projevy ageismu?

V čem je problém, příčiny, možné odstranění, náprava, soužití mladých se seniory, vliv

Jak vnímáte sociální služby v naší zemi

Osobní zkušenosti, kvalita?, kvantita?, cena? Má jich přibýt, kterých? Hospice, dobrovolnictví.

Jak vidíte situaci seniorů v naší společnosti, co je pro ně důležité

Negativní vlivy, problémy, příčiny, je možné řešení?

Umírání, konec života

Co považujete za důležité pro toto období

Víra v životě, především ve vztahu k jeho konci

Vy a Vaše budoucí stáří

(Co pro Vás znamenají mezilidské vztahy?)

Příloha č. 6

Osnova rozhovoru se seniory

Věk

Kde jste prožili větší část svého života (případně jednotlivé etapy) – venkov x město, byt x rodinný domek

Jak vzpomínáte na Vaše dětství a mládí

Počet sourozenců - dožití, prarodiče – samostatnost, soběstačnost, jaké bylo jejich stáří?, žili jste s nimi společně?, přínos tehdejší doby pro Vás

Vaši rodiče, kdy zemřeli, jaké bylo jejich stáří, starali jste se o ně, spolupráce se sourozenci?

Jak zasáhla do Vašeho života válka, můžete srovnat období (mezi)válečné, komunismus a po r. 89?

Vztahy, soužití, péče o seniory

Jak zvládáte svůj život?

Děti a vnoučata, vztahy s nimi. Vzdálení příbuzní, setkávání, pomoc Vám.

Vaše autonomie (soběstačnost, samostatnost, v čem ano/ne, nabídnou Vám pomoc, dokážete ji přijmout), je pro Vás důležitější zůstat samostatní (autonomní) za cenu odmítnutí pomoci nebo volíte raději kompromis

Vaše záliby, koníčky, aktivity, přátelství, sousedé, Vy sami někomu pomáháte?

Co pro Vás znamenal odchod do důchodu, kdo nebo co Vám v tom pomohlo?

Jak jste zvládali odchod partnera (jiné blízké osoby), kdo nebo co Vám v té době nejvíce pomohlo

Vaše zdraví - jak vnímáte a zvládáte změny, které stáří přináší, snažíte se žít zdravě, zajímáte se o informace o zdravém životě

Jak vnímáte vztah mladších generací k té vaší?

Dá se to nějak zpravit, setkali jste se s projevy výsměchu, ponižování, jakéhokoliv násilí

Máte zkušenosti se sociálními službami v naší zemi, jste spokojeni?

kvalita, kvantita, cena

Jak vnímáte blížící se konec života

Eutanázie, hospice, nemoci, aj. Co je pro toto období nejdůležitější

Jakou roli ve Vašem životě hraje víra

Příloha č. 7

Část rozhovoru s žákyní, jejíž rodina prožívá hlubokou krizi.

Přesto, že se jí těžko hovořilo o těchto problémech, mluvila otevřeně a její výpověď je pro mne velmi cenná a pro tuto práci přínosná.

„Vztahy?...špatné...rodiče jsou manželé, ale spíše žijí vedle sebe, nemají se rádi. Mám starší sestru, s ní vycházím špatně..., ale už se odstěhovala, tak už nebudem vycházet spolu vůbec. A s mamkou...taky špatně – to u nás snad nikdy nefungovalo. Můj vztah s prarodiči je ještě horší než s rodiči. Mamka od mamky, ta je hodně nemocná, ta si furt jen ztěžuje, že je nemocná a tak...Ale co třeba já? Co cítím? Ptá se akorát na sestru, co ona...Rodiče od tatky...no 13 let se s námi nebavili vůbec...babička sice začala volat asi před půl rokem,... ale minule si nemohla vzpomenout ani na mé jméno, nevěděla vůbec, s kým mluví, snad že je to nějaká vnučka...jméno ale nevěděla... Oni se tam s tatkou pohádali kdysi úplně kvůli kravině....mamka jeho rodiče nemá ráda, oni ji taky ne. Vlastně ji nikdy nepřijali do rodiny. Ona řekla, že mamka nepatří do rodiny, že ji nemá ráda... Mamka vychází se svou mamkou dobře, tatka s ní taky, on jí vlastně vzal jako svou mamku...protože my se bavíme vlastně jen s ní“ (ZE 21).

Nerozvíjela příliš detailně, jak vztahy vypadají, přitom dokázala vystihnout jejich reálnou bolestnou podstatu. Rodiče žijí jen „vedle sebe“, ne spolu. Sestra se už „raději“ odstěhovala, takže už nebudou spolu „vycházet vůbec“, tedy ani špatně ani dobře. Tato skutečnost ukazuje na určitou lhostejnost, či rezignaci některých osob. Nemám sílu něco spravovat nebo to nejde, raději odejdu. Vztahy jsou špatné i mezi rodiči a prarodiči. Přesto existuje spojující segment, „maminčina mamka“. S ní se baví všichni, i když sama respondentka s ní nemá příliš dobrý vztah, popisuje dál...

„...často za ní chodíme...uklidíme, nakoupíme...“.

Dále ukazuje na pocit viny jak otcových rodičů, tak samotného otce a jejich snahu změnit současnou situaci:

„...babička sice začala volat...asi jim to je teď líto...Tatka chce jet pořád za rodiči, ale mamka tam jet nechce,... tak i kvůli toho jsou u nás problémy“.

Rodiče i syn se chtějí spolu usmířit. Bohužel manželka nemá dosud sílu odpustit. Tato těžká životní zkušenost dospívající dívky a vzájemné vztahy v rodině způsobily její jasné rozhodnutí:

„Nikdy bych nechtěla žít s mamkou, v žádném případě! Asi bych jí chtěla maximálně pomoci finančně, kdyby to nutně potřebovala.“ (ZE 21).

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Martin Pawlas
Katedra:	Ústav pedagogiky a sociálních studií
Vedoucí práce:	doc. PhDr. Jitka Skopalová, Ph.D.
Rok obhajoby:	2012

Název práce:	Stárnutí a stáří očima rodinných generací
Název v angličtině:	Aging and old age as seen by family generations
Anotace práce:	Diplomová práce se zabývá možnostmi a způsoby zvládání stárnutí a stáří, pohledem jednotlivých generací dospívajících, dospělých a seniorů. První dvě teoretické kapitoly rozebírají jednotlivé etapy lidského života. Uvádí několik demografických a statistických údajů a pohled na historii rodiny a její současnost. Popisují intergenerační vztahy, vzájemnou podporu a pomoc v rodinách, ze strany přátel, blízkého okolí i sociálních služeb. Zamýšlí se nad aktivitami a životním stylem seniorů, nad vztahem společnosti ke stárnoucím a starým lidem a nad jejich vnímáním vlastního konce života. Třetí kapitola analyzuje výpovědi respondentů a vytváří shrnutí a celkový obraz pohledu několika generací.
Klíčová slova:	Stárnutí, stáří, generace, rodina, intergenerační vztahy, podpora a pomoc, aktivní život, sociální kontakty, sociální služby, umírání.
Anotace v angličtině:	This thesis deals with the possibilities of aging and ways of coping with aging and old age, as seen by various generations of adolescents, adults and seniors. The first two theoretical chapters discuss the various stages of human life. It shows several demographic and statistical data and a look at history of a family in general and its present state. It describes the intergenerational relationships, mutual support and assistance of friends, close neighborhood and social services. It reflects the activities and lifestyle of seniors, the relationship of the society to aging and elderly people and their perception of the end of their life. The third chapter analyzes the testimony of respondents and creates summary and the whole picture perspective of several generations.
Klíčová slova v angličtině:	Aging, age, generations, family, intergenerational relationships, support and assistance, active life, social contacts, social services, dying.

Přílohy vázané v práci:	č. 1 Dotazník pro žáky středních škol – původní verze č. 2 Dotazník pro žáky středních škol – 1. úprava č. 3 Dotazník pro žáky středních škol – 2. úprava č. 4 Osnova otázek rozhovoru s žáky č. 5 Osnova otázek rozhovoru s dospělými č. 6 Osnova otázek rozhovoru se seniory č. 7 Část výpovědi žákyně (ZE 21) s komentářem autora
Rozsah práce:	147 stran
Jazyk práce:	Český jazyk