

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Katedra praktické teologie

Bakalářská práce

POHLED AKTIVNÍCH SENIORŮ NA PROBLEMATIKU SMRTI

Vedoucí práce: Mgr. Tomáš Veber, Th.D.

Autor práce: Monika Nováková, DiS.

Studijní obor: Sociální a charitativní práce

Forma studia: Prezenční

Ročník: 4.

2017

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce.

Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce.

Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Písku, dne 30. 3. 2017

.....

Monika Nováková

Děkuji vedoucímu bakalářské práce Mgr. Tomáši Vebrovi, Th.D., za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce. Také bych chtěla velmi poděkovat celé mé rodině za podporu při psaní bakalářské práce a poskytnutí cenných informací, prostřednictvím kterých jsem měla možnost obohatit tuto práci.

Obsah

Úvod	5
2 Stáří jako přirozená součást lidského života	8
2.1 Periodizace stáří.....	10
3 Třetí věk	13
3.1 Aktivní stáří	15
3.1.1 Volnočasové aktivity	16
3.1.1.1 Kultura.....	16
3.1.1.2 Dobrovolnictví	17
3.1.1.3 Vzdělávání.....	18
4 Fenomén smrti a umírání	22
4.1 Umírání v minulosti	22
4.2 Umírání v moderní společnosti	23
4.3 Základní složky v přístupu ke smrti	24
4.4 Tabuizace smrti	26
4.5 Aktivní senioři a problematika smrti a umírání.....	28
Závěr	33
Seznam použitých zdrojů	35
Tištěné zdroje	35
Elektronické zdroje.....	37
Abstrakt	38
Abstract	39

Úvod

Tématem mé bakalářské práce je *Pohled aktivních seniorů na problematiku smrti*. Motivací pro zadání tématu pro mě byla skutečnost, že v mé rodině můžeme objevit lidské příběhy, které jsou úzce spojené s fenoménem smrti a umírání. Můj nevlastní otec se se smrtí setkal už ve svém dětství, a to tehdy, když mu zemřela maminka. V mladé dospělosti mu zahynul jeho vrstevník. Jako dospělý člověk byl smrti blíž ještě mnohem více než kdy předtím. Zcela nečekaně čelil vážnému zdravotnímu onemocnění. V ten okamžik se člověku, který dosud žil zcela naplno, zásadním způsobem změnil jeho život. Problematika smrti na sebe opět „strhávala“ svou pozornost. Druhý životní příběh se týká mého prarodiče. Dědeček již jako dítě ztratil oba své rodiče v důsledku jejich smrti. V dospělosti, v rámci svého zaměstnání, kterému se věnoval třicet pět let, se s problematikou smrti potkával relativně často. Někdy by se dalo smrti předejít, v jiném případě smrt nešla zvrátit. V důchodovém věku mého dědečka postihla závažná nemoc, kterou úspěšně překonal. Nyní se raduje z každého nového dne, který mu život přinese, a on se tak může věnovat své rodině a volnočasovým aktivitám, které smysluplným způsobem vyplňují jeho volný čas. V rámci kontrastu těchto dvou příběhů bych se zde ráda ještě zmínila o mé babičce. Babička ve svých šedesáti devíti letech opustila trh práce. Rodina, zaměstnání, cestování a pevné zdraví byly náplní jejího dosavadního života. Nikdy si nedovedla představit, že by se měla vzdát své podnikatelské činnosti, které se pečlivě věnovala dlouhých dvacet pět let.

Senioři jsou cennými nositeli celoživotních zkušeností, které nabyli během svých životů. Tak jako jsou oni jedinečnými osobnostmi, tak jejich příběhy jsou zcela neopakovatelné. Společnost by si měla seniorů vážit a brát na vědomí fakt, že se od nich může mnohým věcem přiučit.

Život a smrt jsou zcela neoddělitelnou součástí každého lidského života. Moderní společnost se problematice smrti a umírání snaží vyhýbat. Kdyby bylo v našich lidských silách, od smrti bychom se distancovali, možná bychom smrt nechali zcela vymizet z našich životů. Smrt by neexistovala a nepřinášela by nám tak bolest a utrpení, které spolu souvisí. Tato představa je však zcela nereálná. Čím více se člověk blíží k věkové hranici, kdy přestává být aktivním účastníkem na trhu práce a vstupuje do důchodu, tím je téma smrti aktuálnější. Stoupající věk s sebou přináší přibývajících zdravotní obtíže, které seniorovi připomínají skutečnost, že v této životní etapě je téma

smrti blíží než kdy dřív. V důsledku této nezvratné skutečnosti by se měl každý z nás v průběhu svého života připravovat na to, že smrt existuje a nelze jí uniknout. Pokud bychom měli zájem získat hlubší vhled do problematiky umírání a smrti a chtěli bychom se jí zabývat jako vědeckou otázkou, tak se tomuto tématu lze věnovat prostřednictvím thanatologie. „*Thanatologie je většinou definována jako interdisciplinární vědní obor o smrti a o všech fenoménech, které jsou s ní spojeny.*“¹

Bakalářská práce se zaměří na aktivní seniory a problematiku smrti a umírání. Prvním zdrojem informací budou odborné literární prameny. Práce bude čerpat zejména z knižních zdrojů. Zadané téma se bude skládat z teoretických informací. Poté zjištěné poznatky rozšířím o skutečné výpovědi tří členů mé rodiny, jejichž životní osudy jsem popsala výše. Otevře se nám tak pohled na to, zda tito aktivní senioři disponují strachem ze smrti, jestli vůbec o smrti ve svém životě přemýšleli. Budou zde charakterizovány pocity, jaké zažívali dva členové mé rodiny, když onemocněli a byli si vědomi toho, že jejich život je ohrožen závažným onemocněním. Dále budeme seznámeni například s tím, jak nahlízejí na umírání v domácím prostředí, jestli by se měli lidé během svých životů finančně zabezpečit na vlastní pohřeb apod.

Z etického hlediska je problematické vést debaty o smrti se stárnoucími či starými lidmi. Tato problematika je velmi osobním a citlivým tématem, a tak není lehké o smrti hovořit. Na druhé straně je důležité o smrti přemýšlet a mluvit o ní nahlas, neboť smrt je se životem neoddelitelně spjata. Člověk může mít na mysli rozmanité otázky spojené se smrtí. Tím, že téma nebudeme tabuizovat, ale naopak – budeme vůči němu pozorní, můžeme obdržet mnohé odpovědi na otázky, které nás zajímají. V rámci tohoto tématu musíme být ale velmi opatrní, když druhé lidi oslovujeme a následně s nimi o smrti mluvíme. Bez velké ohleduplnosti a senzitivního přístupu nelze dojít ke kvalitní vzájemné spolupráci. Pokud budeme k tématu přistupovat opravdu vážně a zodpovědně, můžeme dosáhnout vzácných a jedinečných poznatků.

Práce je rozložena celkem do třech kapitol, přičemž samotná práce začíná od kapitoly č. 2. Druhá kapitola je pojmenovaná *Stáří jako přirozená součást lidského života*. Hovoří se zde o tom, že narození, postupné stárnutí a smrt je přirozenou součástí lidského života. Jsou zde uváděny různé definice, které se vztahují ke stáří, a též je zde charakterizována periodizace stáří. Mezi stěžejní autory v rámci této kapitoly bych

¹ HAŠKOVCOVÁ, H. *Thanatologie, nauka o umírání a smrti*. Praha, Galén, 2007, s. 178.

zařadila například Jiřinu Ondrušovou², Huga Příbyla³ či Rostislava Čevelu⁴. Následující kapitola definuje *Třetí věk*. Kapitola se zaměřuje na to, že třetí věk je vnímán jako nová fáze v lidském životě. Společnost by si měla seniorů vážit, neboť disponují jedinečnými životními příběhy a moudry, které načerpali během svých životů. Rovněž se v této kapitole zmiňují o aktivním stáří a volnočasových aktivitách, které jsou seniorům k dispozici. Dobrovolnické činnosti, vzdělávání apod. poskytují seniorům příležitosti, jak smysluplným způsobem mohou využít jejich volný čas. Tato část bakalářské práce čerpá například od Jara Křivohlavého⁵, Marcely Petrové Kafkové⁶, Lucie Vidovičové⁷. Poslední kapitola se jmenuje *Fenomén smrti a umírání*. Pojednává o tom, jak ke smrti přistupovala společnost v minulosti a jak na tuto problematiku nahlíží moderní společnost. Také jsou zde charakterizovány základní složky v přístupu ke smrti. Smrt s sebou přináší utrpení, bolest a připomíná nám skutečnost, jak smrtelní a zranitelní nejednou můžeme být. V důsledku této skutečnosti zde hovořím o tabuizování a distancování se dnešní společnosti od problematiky smrti. Tato kapitola obsahuje výpovědi členů mé rodiny, kteří nám zde sdělí své pohledy na fenomén smrti a umírání, a to v důsledku jejich životních zkušeností. Poslední kapitola získává odborné informace zejména od Heleny Haškovcové⁸, Jiřiny Šiklové⁹, Stanislava Grofa¹⁰, Marie Vágnerové¹¹ aj.

² ONDRUŠOVÁ, J. *Stáří a smysl života*. Praha: Karolinum, 2011.

³ PŘIBYL, H. *Lidské potřeby ve stáří*. Praha: Maxdorf, 2015.

⁴ ČVELA, R. a kol. *Sociální gerontologie: úvod do problematiky*. Praha: Grada, 2012.

⁵ KŘIVOHLAVÝ, J. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Praha: Grada, 2011.

⁶ KAFKOVÁ, PETROVÁ, M. *Šedivější hodnoty? Aktivita jako dominantní způsob stárnutí*. Brno: Masarykova univerzita, 2013.

⁷ VIDOVIČOVÁ, L. In JURÁŠKOVÁ, B. a kol. *Průvodce vyšším věkem*. Praha: Mladá fronta, 2014.

⁸ HAŠKOVCOVÁ, H. *Thanatologie, nauka o umírání a smrti*.

⁹ ŠIKLOVÁ, J. *Vyhoštěná smrt*. Praha: Kalich, 2013.

¹⁰ GROF, S. *Lidské vědomí a tajemství smrti*. Praha: Argo, 2009.

¹¹ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II., dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007.

2 Stáří jako přirozená součást lidského života

Zrod třetího tisíciletí je doprovázen takovými sociálními jevy, jež vymezují pohyb naší společnosti. Patří mezi ně i fenomén stáří, stárnutí a problematika života seniorů.¹²

Stále zdokonalující se medicína, zdravější životní styl a též ekonomické podmínky jsou pravděpodobně příčinami toho, že lidské životy se prodlužují.¹³

Vzhledem k tomu, že se neustále zvyšuje počet lidí v seniorském věku, tak stáří na sebe poutá stále větší pozornost. Můžeme hovořit zejména o oborech jako je sociální psychologie či demografie. Lze připomenout také vznik nových vědních oborů: geriatrie, gerontologie, gerontopsychologie, gerontopsychiatrie apod.¹⁴

Stáří je přirozenou a neodmyslitelnou fází života každého z nás.¹⁵ To, že naše populace prochází procesem stárnutí, je problémem celého světa a ani my, v České republice, neunikneme tomu, že náš národ bude postupně procházet procesem stárnutí.¹⁶

Dějiny lidstva jsou od pradávna protkány otázkami, které věnují pozornost tajemství lidského života a smrti, stáří a stárnutí.¹⁷ Jeden člověk se narodí, druhý zemře. Člověk se postupně vyvíjí a poté, když dosáhne vrcholu svého vývoje, začíná pomalu, ale jistě stárnout. Život, stárnutí, stáří a smrt je neustálý opakující se koloběh, který nezastavíme. Život můžeme prodloužit, smrt oddálit pomocí lékařské vědy, ale nelze ji odstranit.

Lidský život se zřetelně prodloužil a také můžeme hovořit o zlepšování zdravotního stavu lidí. Je samozřejmé, že na světě vždy žili lidé, již byli staří, ale jejich množství nikdy nebylo tak velké jako dnes.¹⁸

Odborná literatura pracuje s pojmy, které jsou přejímány z latinského jazyka (senex – starý) či z řeckého jazyka (gerón – stařec). Též ale můžeme zaznamenat,

¹² Srov. DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*. Praha: Grada, 2012, s. 7.

¹³ Srov. JURÁŠKOVÁ, B. a kol. *Průvodce vyšším věkem*, s. 17.

¹⁴ Srov. SMITKA, V. *Eseje o člověku*. Rychnov nad Kněžnou: Ježek, 2009, s. 41.

¹⁵ Srov. ONDRUŠOVÁ, J. *Stáří a smysl života*, s. 9.

¹⁶ Srov. DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*, s. 9.

¹⁷ Srov. tamtéž.

¹⁸ Srov. KAFKOVÁ, PETROVÁ, M. *Šedivějící hodnoty? Aktivita jako dominantní způsob stárnutí*, s. 9.

že jsou stále častěji používány termíny, přejímané z anglického jazyka (age – věk, ageing – stárnutí, the elderly – starší lidé).¹⁹

Můžeme najít zhruba tři sta definic, které popisují problematiku stárnutí a stáří. Nelze ale říct, že tato vymezení jsou definitivní. To, jak se jednotlivé formulace na tento fenomén dívají, je ovlivněno obory (např.: sociální prací, psychologii), které se stárnutí a stáří věnují.²⁰

Hippokrates definuje stáří jako úbytek vlhka a Aristoteles hovoří o ztrátě tepla.²¹ Galén na stáří nahlíží jako na „stav mezi zdravím a nemocí, jenž je navozen změnami tělních šťáv s úbytkem vlhka, tepla a krve.“²²

Autoři, již se věnují tématu stárnutí a stáří, se shodují v tom, že *stáří (senium)* je stádiem, kdy náš život, z pohledu vývoje, je definitivně dovršen. Kdežto *stárnutí (senescence)* je fyziologickým procesem, kterému nemůže žádný živý organismus uniknout.²³

Příbyl říká, že „*stárnutí je komplexní, nevratný, dynamický proces, který postihuje involučními změnami veškeré živé organismy kontinuálně již od jejich početí. Hovoří se o vzájemně propojených procesech biologického, psychologického a sociálního stárnutí, odehrávajících se s interindividuální variabilitou. Involuční změny a reakce, adaptace organismu na ně jsou tak procesem dezintegrovaným a asynchronním, jenž je částečně geneticky podmíněn a z části je ovlivněn náhodnými jevy, poruchami.*“²⁴

Pojmem stáří nazýváme konečné vývojové stádium lidského života.²⁵ Neoddělitelnou součástí stáří je také smrt, která ukončuje naše životy.²⁶

Smrt je poslední fází lidského života a nelze ji odvrátit. Nad smrtí nelze zvítězit. Smrt nás nemusí zastihnout pouze ve stáří. Umírají i děti, mladí či dospělí lidé. Ale pokud má člověk podlehnout smrti, tak pochopitelnější pro nás jistě bude,

¹⁹ Srov. PŘIBYL, H. *Lidské potřeby ve stáří*, s. 9.

²⁰ Srov. tamtéž.

²¹ Srov. tamtéž.

²² Tamtéž.

²³ Srov. tamtéž.

²⁴ Tamtéž.

²⁵ Srov. tamtéž, s. 10.

²⁶ Srov. VELKOVÁ, A. In HOJDA, Z. a kol. *Vetché stáří nebo zralý věk moudrosti?* Praha: Academia, 2009, s. 207.

když zemře člověk v důchodovém věku, než jedinec nacházející se v jiné věkové etapě. Protože čím jiným završit život starého člověka nežli smrtí? Smrt je pro nás „něco“, čím se uzavře kapitola jednoho lidského života.

2.1 Periodizace stáří

V rámci periodizace stáří se nejčastěji používá následující členění: kalendářní, biologické a sociální stáří.²⁷

Kalendářní stáří

„Kalendářní stáří je dáno dosažením určitého dohodnutého věku (sociální konstrukt), který vychází z empirie obvyklého ‚průměrného‘ průběhu života a biologického stárnutí. Kalendářní stáří je snadno a jednoznačně stanovitelné, takže vyhovuje demografickým a i jiným potřebám.“²⁸

Za shodu, která je autory všeobecně akceptována, je považována patnáctiletá periodizace lidského věku, kterou stanovuje WHO, a to takto:

- *senescence*, stárnutí, rané stáří (60-74 let),
- *senium*, pravé stáří, kmetství (75-89 let),
- *patriarchium*, dlouhověkost (90 a více let).²⁹

Ale vzhledem k tomu, že se zdravotní a funkční stav populace, která stárne, stále zlepšuje, tak se převažující množství autorů přiklání k následujícímu členění:³⁰

- *mladí senioři*, young-old (65-74let),
- *staří senioři*, old-old (75-84let),
- *velmi staří senioři*, oldest-old, very old-old (85 a více let).³¹

Biologické stáří

V rámci biologického stáří nelze vymezit pevně stanovená kritéria, která by toto stáří jasně definovala.³² Biologické stáří, vypovídající o celkovém stavu organismu, lze

²⁷ Srov. PŘIBYL, H. *Lidské potřeby ve stáří*, s. 10.

²⁸ ČEVELA, R. a kol. *Sociální gerontologie: úvod do problematiky*, s. 25.

²⁹ Srov. PŘIBYL, H. *Lidské potřeby ve stáří*, s. 10.

³⁰ Srov. tamtéž.

³¹ Srov. ZAVÁZALOVÁ, 2001; HOLMEROVÁ, 2002 In ČEVELA, R. a kol. *Sociální gerontologie: úvod do problematiky*, s. 25.

³² Srov. ČEVELA, R. a kol. *Sociální gerontologie: úvod do problematiky*, s. 25.

příznačně formulovat jako rozsah involučních změn a každý člověk disponuje zcela individuálními involučními změnami. Je uváděno, že už ve věku 25-30 let můžeme u jedince zaznamenat, že jeho fyzické a duševní funkce procházejí postupným zhoršováním.³³

Prostřednictvím komplexního šetření se stanovuje diagnóza, která vypovídá o biologickém věku jednotlivých orgánů.³⁴ Herget a Wilhelm uvádějí, že mezi nejvýraznější jev stárnutí se řadí atrofie. V lidském těle neexistuje žádný orgán, který by neprocházel procesem atrofie. Mezi další typické rysy stárnutí lze zařadit postupné snižování váhy mozku a žláznatých orgánů. Kůže se svrašťuje, ochabuje, ztenčuje a ztrácí svou pružnost. Potní žlázy vykazují sníženou činnost. Atrofizace též postihuje hladkou svalovinu trávicího traktu. Kosti postihuje osteoporóza, ztrácejí na své dosavadní pevnosti atd.³⁵

Sociální stáří

„Za počátek sociálního stáří se obvykle považuje odchod do důchodu či věk vzniku nároku na starobní důchod. Zvláště tento ukazatel však vykazuje významný civilizační (historický) posun spolu s důrazem na autonomii a participaci seniorů.“³⁶

Senior je najednou „osvobozen“ od svého dosavadního zaměstnání. Mállokterý senior vnímá přechod do důchodu výhradně jako pozitivní, či naopak negativní změnu.³⁷ Rabušic a Vohralíková tak považují u seniora odcházejícího do důchodu za důležité, aby byl jeho dosavadní způsob života vhodně pozměněn.³⁸

Vstup do důchodu je významným mezníkem v životě každého seniora. Senior najednou získává obrovské množství volného času. Domnívám se, že v důsledku této skutečnosti se senior může ocitnout v situaci, kdy podlehne zmatenosti a panice, neboť najednou neví, jak svůj zcela nově nabytý volný čas využít.

V době, kdy byl senior ještě aktivním účastníkem trhu práce, zaměstnání vyplňovalo velkou část jeho života. Při odchodu do důchodu ale je mnohdy volného

³³ Srov. PŘIBYL, H. *Lidské potřeby ve stáří*, s. 11.

³⁴ Srov. ONDRUŠOVÁ, J. *Stáří a smysl života*, s. 17.

³⁵ Srov. HERGET, J., WILHELM, J. a kol. *Úvod do gerontologie a geriatrie*. Praha: Karolinum, 1997, s. 26.

³⁶ ČEVELA, R. a kol. *Sociální gerontologie*, s. 26.

³⁷ Srov. KOLESÁROVÁ, K., SAK P. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012, s. 99.

³⁸ Srov. http://www.praha.vupsv.cz/Fulltext/vz_149.pdf

času až příliš. Vlastně celý následující život seniora se zakládá na volném čase. Toto určitě může být důvod, proč někteří senioři i v důchodovém věku nadále docházejí do zaměstnání. Povinnosti spojené se zaměstnáním tak dál určují jejich čas. V důsledku aktivního pohybu seniorů na trhu práce nedochází k jejich izolovanosti a senioři zůstávají součástí společenského dění. Zaměstnání v důchodovém věku může být pro seniory též „zpestřením“, jak si svůj volný čas rozdělit (zaměstnání, rodina, osobní čas apod.).

Na druhé straně musíme vzít v úvahu, že každý člověk je jedinečná osobnost s individuálními potřebami, tzn. že existují nepochybně i senioři, kteří toužebně čekají na odchod do důchodu. Pro seniora, který během svého života pocíťoval, že neměl dostatečný prostor (např. v důsledku náročné profese) na rodinu, rozvíjení svých zálib a koníčků, může být tato výrazná životní změna žádoucí.

Dnešní společnost vyzdvihuje koncept celoživotního vzdělávání, seberealizace, osobnostního rozkvětu, méně obvyklých podob výdělečné činnosti a participace seniorů v rámci společenského života.³⁹

V rámci sociálního stáří také můžeme hovořit o tzv. sociální periodizaci lidského života. Tato periodizace je postavena na základech produktivity a sociálních rolí, které dělí lidský život do jednotlivých životních věků (období):

první věk - tento věk je předproduktivní, týká se dětského období, mládí, růstu, vzdělání, profesní přípravy atd.,

druhý věk - tj. produktivní část života, fáze dospělosti, tzn. že člověk je v rámci biologické, sociální a pracovní produktivity na svém vrcholu,

třetí věk - tzn. postproduktivní období, kdy v životě člověk spěje k penzionování a k úbytku produktivity,

čtvrtý věk - tuto část života označujeme jako fázi závislosti.⁴⁰

Příbyl ovšem říká, že „*označení třetího a čtvrtého věku je poněkud nešťastné pro svou implikaci představy, že stáří musí být nutně spojeno se ztrátou soběstačnosti a biologickým marasmem, což je v rozporu s konceptem zdravého stárnutí.*“⁴¹

³⁹ Srov. KALVACH a kol., 2004, cit. dle ONDRUŠOVÁ, J. *Stáří a smysl života*, s. 17.

⁴⁰ Srov. PŘIBYL, H. *Lidské potřeby ve stáří*, s. 12.

Skutečnost, že se senior nachází ve třetím či čtvrtém věku, jistě nemusí nutně znamenat, že není schopen se o sebe postarat a jeho fyzické či psychické zdraví je pohlceno nemocemi, které ho limitují v životě. Lidé, kteří se nacházejí v jiných věkových kategoriích, mohou mnohdy trpět nemocemi, které omezují jejich životy mnohem více než seniory. Mladší věk není zárukou pevného zdraví.

Existují vlivy, jež mají velký význam pro to, jak jsou senioři spokojeni s kvalitou svých životů. Mezi tyto činitele můžeme zařadit například sociální prostředí, které seniory obklopuje, mezilidské vztahy, hmotné zabezpečení, zdravotní či sociální péči, která je jim poskytována, apod.⁴²

3 Třetí věk

Sociální gerontologie a sociologie stárnutí svou pozornost směřuje převážně k období, které pojmenováváme jako *třetí věk*.⁴³

Lidé, nacházející se na začátku stáří, bývají poměrně zdraví. Též můžeme většinou hovořit o dobrém fyzickém stavu. V tomto ohledu tak nejsou senioři zatím nijak výrazně limitováni. Kde ale vidíme výraznou životní změnu, je jejich životní styl. Senior je osvobozen od svého dosavadního způsobu života (konec uplatnění se na trhu práce) a existuje zde obrovský subjektivní i objektivní nárůst svobody. Obrovské množství volného času tak velmi vysoce převyšuje seniorovy dosavadní celoživotní nabyté zkušenosti.⁴⁴

Vágnerová uvádí, že „*rané stáří, resp. třetí věk, je obdobím života, v němž sice dochází k evidentním změnám daným stárnutím, které ale nemusí být ještě tak velké, aby staršímu člověku znemožnily aktivní a nezávislý život.*“⁴⁵

Kafková říká, že prodloužení poproduktivního období lidského života navedlo britského autora Lasletta (1991)⁴⁶ „*k artikulování ideje třetího věku. Konstruoval tak veskrze pozitivní obraz stárnutí.*“⁴⁷ Jde o představu třetího věku jako etapy života, kdy člověk je odpoután od povinností, které jsou úzce spojeny s vykonáváním placeného

⁴¹ Tamtéž.

⁴² Srov. ONDRUŠOVÁ, J. *Stáří a smysl života*, s. 40.

⁴³ Srov. KAFKOVÁ, PETROVÁ, M. *Šedivější hodnoty? Aktivita jako dominantní způsob stárnutí*, s. 32.

⁴⁴ Srov. KOLESÁROVÁ, K., SAK, P. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012, s. 99.

⁴⁵ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II., dospělost a stáří*, s. 299.

⁴⁶ Srov. KAFKOVÁ, PETROVÁ, M. *Šedivější hodnoty? Aktivita jako dominantní způsob stárnutí*, s. 17.

⁴⁷ Tamtéž.

zaměstnání, a od povinnosti pečovat o své potomky, neboť děti jsou již dospělými osobami.⁴⁸

Třetí věk je vnímán jako nová fáze v lidském životě. Člověku se otevírají nové příležitosti a svoboda. Třetí věk je charakterizován jako koruna života, je to období, v němž dochází k sebenaplňování. Jedinci, kteří se nacházejí ve třetím věku, disponují morální povinností⁴⁹ „jako opatrovníci našeho společenského prostředí a kulturního dědictví.“⁵⁰

Každý člověk je jedinečná osobnost se specifickými znalostmi a zkušenostmi. Obzvláště senioři jsou nenahraditelnými nositeli životních moudr a zkušeností. A právě tyto celoživotní zkušenosti, které senior postupně načerpal v průběhu svého života, by měly být pro mladší generaci cennými zdroji informací. Senioři jsou ti, od kterých by se mladší generace měla učit a čerpat inspiraci. Společnost by si proto měla seniorů vážit a vzhlížet k nim s úctou a respektem.

Křivohlavý uvádí, že smyslem třetí fáze lidského života je to, aby měl člověk příležitost dozrát v bytost, která dospěje v plně rozvinutého, uceleného a úctyhodného harmonického jedince, jenž bude nepřetržitě participovat na kulturním dědictví a toto bohatství bude předávat dál a dál.⁵¹

Kdybychom tento cíl chtěli vyjádřit v hovorové češtině, tak lze použít tyto termíny: „být někým“, „být charakterem“, tj. být úctyhodnou osobností, jež vlastním životem⁵² - „obrazně řečeno - vkládá své poklady do pokladnice lidstva.“⁵³

Proto bychom měli dbát na to, že i seniory musíme zahrnovat do společnosti. Ve společnosti není místo pouze pro mladou, výkonnou generaci. Můžeme se bohužel setkávat s projevy toho, čemu se říká ageismus. Ageismus znamená, že znevýhodňujeme určitou věkovou skupinu. V poslední době si můžeme všimnout toho, že termín ageismus je často spojován právě se seniory. Společnost mnohdy vytváří předsudky, že senioři jsou těmi, kteří nejsou již „výkonní“.

⁴⁸ Srov. tamtéž.

⁴⁹ Srov. tamtéž.

⁵⁰ Tamtéž.

⁵¹ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*, s. 84.

⁵² Srov. tamtéž.

⁵³ Tamtéž.

Křivohlavý definici „o pokladnici lidstva“ pojímá z různých pohledů. Z odborného hlediska: „*Být morálně dobře fundovanou a moudrou kulturní osobností, která byla a je integrovaná spiritualitou podporující život v celé jeho šíři.*“ Spirituální pohled: „*Duchovně zrát a duchovně dozrát.*“ Křesťanské pojetí: „*Být požehnáním tam, kde jsem.*“ Křivohlavý také používá citaci Nelsona Mandely: „*Jsme zrozeni, abychom svým životem zjevovali Boží slávu.*“⁵⁴

3.1 Aktivní stáří

„*Moderní společnost považuje z hlediska kvality života za nejcennější tzv. aktivní stáří, které je de facto základní podmínkou autonomie člověka této věkové kategorie.*“⁵⁵

„*Klíčovou odezvou na populační stárnutí (...) se v současnosti stal koncept aktivního stárnutí. A to jak na úrovni akademické, tak veřejné debaty.*“⁵⁶

V rámci pojmu aktivní stárnutí neexistuje definice, jež by byla přijímána jednomyslně. Aktivní stárnutí je pojetí, jež je relativně nové a vzniklo v 90. letech 20. století.⁵⁷ Tento termín má širší rozsah, neboť nehovoříme jen o zdraví a o jeho péči.⁵⁸

Vidovičová uvádí, že slovo aktivní se vztahuje „*na pokračující participaci ve všech oblastech života, tedy v oblasti společenské, ekonomické, kulturní, duchovní i občanské, nejen na schopnost fyzické aktivity či participace na trhu práce.*“⁵⁹

Tento pojem je vybudován na třech stěžejních pilířích: zdraví, bezpečnost a spoluúčast. Tyto stěžejní pilíře mají ve stejném poměru vést k tomu, aby bylo dosaženo žádoucího cíle, tj. spokojeného života. Za plnohodnotnou spoluúčast je považováno nejen uplatnění na trhu práce, ale také participace v rodině a komunitě.⁶⁰

Aktivní stárnutí uznává skutečnost, že starší lidé nejsou homogenní skupinou, a také to, že tato pestrost stoupá tak, jak stoupá lidský věk každého z nás. V důsledku

⁵⁴ Tamtéž.

⁵⁵ KUTNOHORSKÁ, J. a kol. *Etika pro zdravotně sociální pracovníky*. Praha: Grada, 2011, s. 105.

⁵⁶ KAFKOVÁ, PETROVÁ, M. *Šedivější hodnoty? Aktivita jako dominantní způsob stárnutí*, s. 28.

⁵⁷ Srov. tamtéž.

⁵⁸ Srov. DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*, s. 29.

⁵⁹ VIDOVIČOVÁ, L. In JURÁŠKOVÁ, B. a kol. *Průvodce vyšším věkem*, s. 153.

⁶⁰ Srov. tamtéž.

této nezvratné skutečnosti je tudíž důležité, aby každý jedinec měl kolem sebe vybudované takové prostředí, jež mu zpřístupní možnost na co nejméně závislý život.⁶¹

3.1.1 Volnočasové aktivity

Aktivní stárnutí, dobrovolnické činnosti, vzdělávání a jiné podobné kreativní sféry patří mezi klíčové faktory, které nám veřejně reprezentují fenomén stáří. Na těchto aktivitách vidíme, že na stáří není nahlíženo jen skrz negativní prezentace, tak jako to dělají často např. masová média.⁶²

3.1.1.1 Kultura

Když nahlédneme do moderní, ale i tradiční společnosti, můžeme zaznamenat, že senioři a kultura jsou zcela přirozeně propojovány. Senioři disponují prožitými životními příběhy, mají velké množství zkušeností apod., a tak o nich říkáme, že jsou nositeli tradic a hodnot. V tradiční společnosti hovoříme o reaplikaci kultury (tzn. že pro seniory je charakteristickým znakem, že své, již zmíněné tradice a hodnoty, předávají dalším generacím).⁶³

„Společenské klima by mělo být takové, aby společnost po starých lidech aktivně ‚požadovala‘ moudrost, vyplývající z jejich zkušeností, a aby ji oceňovala jinak než oním obligátním a povrchním ‚odkývnutím‘.“⁶⁴

Pokud dáváme seniorům prostor pro to, aby se začleňovali do společnosti a měli možnost se aktivně podílet na budování kultury, tak se otevírá jedinečná příležitost, jak pro seniory samotné, tak pro jejich komunitu.⁶⁵

Za velmi důležité považujeme fakt, že staří lidé nacházející se ve vyspělých společenských systémech disponují poměrně vysokou ekonomickou, společenskou a politickou mocí. Tehdy, když senioři ztrácí své fyzické a psychické síly, tak v důsledku těchto ztrát dochází k úbytku jejich lidské důstojnosti, společnost snižuje „hodnotu jejich osobností“, a to bez ohledu na jejich výchozí, mnohdy i vlivné, postavení.⁶⁶

⁶¹ Srov. DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*, s. 29.

⁶² Srov. VIDOVIČOVÁ, L. In JURÁŠKOVÁ, B. a kol. *Průvodce vyšším věkem*, s. 173.

⁶³ Srov. tamtéž, s. 155.

⁶⁴ KUTNOHORSKÁ, J. a kol. *Etika pro zdravotně sociální pracovníky*, s. 106.

⁶⁵ Srov. VIDOVIČOVÁ, L. In JURÁŠKOVÁ, B. a kol. *Průvodce vyšším věkem*, s. 155.

⁶⁶ Srov. KUTNOHORSKÁ, J. a kol. *Etika pro zdravotně sociální pracovníky*, s. 107.

Evropská unie i vlády jednotlivých zemí podporují fakt, aby senioři byli zapojováni do veřejného života společnosti. Tento prvek řadíme mezi důležitá inkluzivní opatření.⁶⁷

3.1.1.2 Dobrovolnictví

Dobrovolnickou činnost člověk vykonává od nepaměti, neboť většina z nás se během svého života někdy stává dobrovolníky.⁶⁸

Evropská komise dobrovolnictví považuje za činnost, jež je prosperující pro společnost a též podporuje soudržnost ve společnosti. Lidé mohou prostřednictvím dobrovolnické činnosti také společnosti vrátit to, co do nich vložila.⁶⁹

Dobrovolnická činnost a rodina jsou považovány za jedny z nejvíce perspektivních polí působnosti, kde se senioři mohou uplatnit právě tehdy, když se již neuplatňují na trhu práce.⁷⁰

Kafková používá citaci od MPSV (2008), že starší lidé disponují velkým potenciálem, který mohou využít k užtku komunity a společnosti. Senioři mohou získané životní a pracovní zkušenosti zužitkovat právě skrz dobrovolnictví, neboť dobrovolnická činnost slouží jako zdroj seberealizace a sociálních kontaktů. Programy, které jsou určeny dobrovolníkům, by měly využít schopnosti starších osob a poskytovat tak možnosti pro mezigenerační vztahy a solidaritu. Zkušenosti, které senioři načerpají skrz dobrovolnictví, jim mohou pomoci k navození osobní spokojenosti.⁷¹

Křivohlavý říká, že „o dobrovolnictví hovoříme tam, kde jde o individuální iniciativu, která je bez diskuse velkým kladem i ve starším věku.“⁷² Prostřednictvím dobrovolnictví se senioři mohou podílet na kulturním a společenském životě.⁷³

Dobrovolnictví může seniorům dodávat pocit potřebnosti, důležitosti. Senioři nejsou odsouváni na okraj společnosti, ale naopak – hovoříme zde o sociální inkluzi.

⁶⁷ Srov. KAFKOVÁ, PETROVÁ, M. *Šedivějící hodnoty? Aktivita jako dominantní způsob stárnutí*, s. 132.

⁶⁸ Srov. SOZANSKÁ, O., TOŠNER, J. *Dobrovolníci a metodika práce s nimi v organizacích*, Praha: Portál, 2002, s. 35.

⁶⁹ Srov. KAFKOVÁ, PETROVÁ, M. *Šedivějící hodnoty? Aktivita jako dominantní způsob stárnutí*, s. 131.

⁷⁰ Srov. VIDOVIČOVÁ, L. In JURÁŠKOVÁ, B. a kol. *Průvodce vyšším věkem*, s. 157.

⁷¹ Srov. KAFKOVÁ, PETROVÁ, M. *Šedivějící hodnoty? Aktivita jako dominantní způsob stárnutí*, s. 132.

⁷² KŘIVOHLAVÝ, J. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*, s. 64-65.

⁷³ Srov. tamtéž, s. 64.

V rámci dobrovolnické činnosti se můžeme zmínit o zpětné vazbě (lze si zde představit určitou formou poděkování, jako je úsměv či milé slovo). Tuto formu „poděkování“ nám poskytují ti lidé, ke kterým je dobrovolnická činnost směřována. A právě zpětná vazba, kterou dobrovolnictví nabízí, může seniory naplňovat pocitem, že jsou stále potřební. Senioři jsou tak motivováni k dalším a dalším aktivitám, které přinesou uspokojení nejen jim samotným, ale též lidem, kteří dobrovolnickou pomoc přijímají.

Senioři mohou být nápomocní druhým seniorům, lidem, kteří jsou sociálně slabí či žijí na okraji společnosti. Dále se jejich pozornost může ubírat například směrem k nemocným a nemohoucím lidem.⁷⁴

Další možnou variantou, jak se senioři mohou angažovat v rámci dobrovolnictví, jsou třeba situace, kdy rodina nemá vlastní prarodiče. A tak možnou variantou je, že senioři se stávají „náhradními“ prarodiči té rodiny, která prarodiče postrádá. Senioři jistě mohou najít uplatnění i mezi svými vrstevníky. Existuje tak velká škála možností, jak seniora začlenit v oblasti dobrovolnictví a dodat mu pocit důležitosti a potřeby.

Dobrovolnické centrum při Diecézní charitě v Českých Budějovicích

V Českých Budějovicích se senioři v rámci dobrovolnictví mohou uplatnit v Dobrovolnickém centru při Diecézní charitě České Budějovice. Do tohoto centra jsou přijímáni senioři, kteří jsou ochotni vyplnit svůj volný čas tím, že se stanou společníkem a posluchačem pro druhé lidi. Konkrétní zájemci se mohou angažovat v činnosti, která je zaujala, sami si ji vybrali, anebo si budoucí zaměření zvolili na základě vstupního pohovoru. Senioři se také můžou uplatnit například při doučování dětí i dospělých.⁷⁵

3.1.1.3 Vzdělávání

„Vzdělávání patří od 19. století k tomu nejdůležitějšímu, co ve společnosti probíhá. Vzdělanost a vzdělávání mění společnost, jedince i životní styl člověka.“⁷⁶

⁷⁴Srov. <http://www.pecujdoma.cz/zpravy/z-diakonie/dobrovolnictvi-senioru-jako-forma-aktivniho-starnuti/>

⁷⁵ Srov. <http://www.seniori.charita.cz/charita-a-seniori-pomahaji/dobrovolnictvi-v-ceskych-budejovocich-doma-i-na-vystave/>

⁷⁶ KOLESÁROVÁ, K., SAK, P. *Sociologie stáří a seniorů*, s. 77.

Vzdělávání seniorů můžeme rozčlenit do čtyř oblastí. V rámci *preventivní oblasti* hovoříme o poskytování informací ohledně úspěšného stárnutí, o možnostech, jak mít vliv na průběh stáří. Mluvíme zde také o podpoře funkčního zdraví, o tom, jak lze předcházet závažným fyzickým a psychickým onemocněním.⁷⁷

Rehabilitační oblast zahrnuje edukační rehabilitaci znalostí, dovedností a schopností.⁷⁸ V rámci edukační rehabilitace hovoříme o aktivitách, které svou pozornost zaměřují na prevenci deficitů, které mohou ohrozit seniora. Prevence je také doplněna o jejich případné odstranění a kompenzaci. Smyslem edukační rehabilitace tedy je, aby byly udržovány fyzické a intelektuální síly seniora. Za významnou složku je také považována snaha, aby byl v co největší míře zajištěn kvalitní a důstojný život člověka.⁷⁹

V rámci *volnočasové oblasti* mluvíme o tom, že seniorům jsou nabízeny nové vědomosti, impulsy k řešení, diskusi či k dalšímu studiu. Též jsou přinášeny nové inspirace vedoucí k aktivitám, kterými senioři mohou vyplnit svůj volný čas, k navozování nových sociálních kontaktů či animaci života.

Smyslem *anticipační oblasti* je to, aby senioři byli obohacováni o informace, které jim poskytnou možnost dozvědět se o vzniklých změnách, nových úkazech, snahu předcházet vypadávání ze souvislostí společenského vývoje, nových objevů a technologie.⁸⁰

Senioři se mohou vzdělávat buď na univerzitě či akademii třetího věku, nebo v rámci menších skupin diskutujících osob, kdy tato seskupení jsou neformálního charakteru či mohou být podporována lektory, kteří se seniory probírají rozmanitá témata.⁸¹

⁷⁷ Srov. ČEVELA, R. a kol. *Sociální gerontologie, úvod do problematiky*, s. 38.

⁷⁸ Srov. tamtéž.

⁷⁹ Srov. JEHLIČKA, V. a kol. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2012, s. 35.

⁸⁰ Srov. ČEVELA, R. a kol. *Sociální gerontologie, úvod do problematiky*, s. 38.

⁸¹ Srov. tamtéž, s. 39.

Univerzita třetího věku

„Jedinečnost a výjimečnost univerzit třetího věku spočívá především ve využití jejich lidského a materiálního potenciálu.“⁸²

Když nahlédneme ke konci 20. století, tak v rozvinutých zemích spatřujeme, že charakteristickým rysem je stoupající množství seniorů, již disponují hodnotným životním způsobem i v pozdějším životním období.⁸³

První univerzita třetího věku se zrodila na začátku sedmdesátých let,⁸⁴ zakladatelem byl Pierre Vellas. Tato univerzita vznikla v roce 1973 ve francouzském Toulouse.⁸⁵ Vidovičová uvádí, že smyslem U3V byla snaha o nárůst gerontologické gramotnosti (přestože tento termín v té době nebyl patrně ještě stanovený).⁸⁶

„Termín ‚třetí věk‘, užívaný jako součást názvů univerzit, symbolizuje aktivní osoby v důchodu.“⁸⁷

U nás, v České republice, sahají kořeny prvních U3V do roku 1986.⁸⁸ U nás byla první U3V otevřena v roce 1986 v důsledku aktivity pobočky Československého červeného kříže v Olomouci. V roce 1987 vznikla Univerzita třetího věku na I. lékařské fakultě Univerzity Karlovy. Zdravotně sociální fakulta na Jihočeské univerzitě otevřela U3V v roce 1992.⁸⁹

Univerzita třetího věku představuje určitou složku celoživotního vzdělávání.⁹⁰ Účelem U3V je, aby senioři měli příležitost absolvovat druhý životní program, neboť první (pracovní) program byl dovršen.⁹¹ Seniorům se zde naskýtá možnost absolvovat vysokoškolské vzdělání.⁹²

Naše Teologická fakulta na JČU v Českých Budějovicích v rámci celoživotního vzdělávání nabízí seniorům rozmanitou škálu kurzů. Senioři mohou např. absolvovat

⁸² JEHLIČKA, V. a kol. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*, s. 45.

⁸³ Srov. DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*, s. 30.

⁸⁴ Srov. ČEVELA, R. a kol. *Sociální gerontologie*, s. 39.

⁸⁵ Srov. HAŠKOVCOVÁ, H. *Sociální gerontologie aneb Senioři mezi námi*. Praha: Galén, 2012, s. 167.

⁸⁶ Srov. VIDOVIČOVÁ, L. In JURÁŠKOVÁ, B. a kol. *Průvodce vyšším věkem*, s. 167.

⁸⁷ JEHLIČKA, V. a kol. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*, s. 52.

⁸⁸ Srov. DVOŘÁČKOVÁ, H. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*, s. 31.

⁸⁹ Srov. <http://www.kau3v.cz/z-historie-tretiho-veku-1>

⁹⁰ Srov. KALVACH, Z. *Úvod do gerontologie a geriatrie*. Praha: Karolinum, 1997, s. 132.

⁹¹ Srov. HAŠKOVCOVÁ, H. *Sociální gerontologie aneb Senioři mezi námi*, s. 167.

⁹² Srov. KALVACH, Z. *Úvod do gerontologie a geriatrie*, s. 132.

tyto kurzy: Španělština pro seniory, Péče o duchovní rozměr člověka, Martin Luther a jeho doba a jiné.⁹³

Studium může seniorům přinášet novou náplň jejich volného času. Absolvováním U3V se senioři též mohou ubránit sociální exkluzi. Senioři tak navazují nové kontakty se svými vrstevníky, vznikají nové vztahy a přátelství, které mohou využít ve svém dalším životě.

Určitě se zde najdou i senioři, kterým v minulosti nebylo umožněno absolvovat vysokoškolské vzdělání, a tak skrz U3V mohou zrealizovat své sny a plány z mládí. Senioři jsou více vtaženi do společenského světa a získávají přehled o aktuálním dění.

Prostřednictvím tohoto studia jde o to, aby procházeli osobnostním rozvojem, a nehovoříme zde o profesní přípravě,⁹⁴ „a nezakládá tak nárok na profesní uplatnění (kromě dobrovolnických aktivit např. v rámci seniorské populace).“⁹⁵

Akademie třetího věku

Akademie třetího věku (A3V) disponují již dlouholetou tradicí. Jedná se o periodu přednášek, která seniorům nabízí rozmanitou škálu témat.⁹⁶

Senioři navštěvující A3V mohou nabývat informace a znalosti např. v oblasti náboženství, cizích jazyků či třeba politiky. Mohou též navazovat nové kontakty se svými vrstevníky a rozšiřovat si tak své dosavadní sociální sítě.

Akademie třetího věku se ve velké míře shodují s U3V. Podobu můžeme nalézt zejména v organizaci vzdělávacích činností či náročnosti atd. A3V mohou provozovat vysoké školy, ale i jiné instituce, jako např. kraje, města, kulturní střediska, knihovny, vyšší odborné školy aj. A3V jsou tak alternativou pro seniory, kteří bydlí v místech, která nedisponují vysokými školami.⁹⁷

⁹³ Srov. <http://www.tf.jcu.cz/o-fakulte/celozivotni-vzdelavani/univerzita-tretiho-veku>

⁹⁴ Srov. DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*, s. 30.

⁹⁵ KALVACH, Z. *Úvod do gerontologie a geriatrie*, s. 132.

⁹⁶ Srov. HAŠKOVCOVÁ, H. *Sociální gerontologie aneb Senioři mezi námi*, s. 49.

⁹⁷ Srov. JEHLIČKA, V. a kol. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*, s. 46.

Tyto vzdělávací aktivity zpravidla neutvářejí ucelený rámec, ale mohou seniorům nabídnout i širší kulturní vyžití. Tyto kluby zájemcům nabízejí vzdělávací a kulturní aktivity, jež vhodným způsobem doplňují působení U3V a A3V.⁹⁸

4 Fenomén smrti a umírání

„Vznik a zánik života fascinuje člověka bez ohledu na to, zda se považuje za korunu veškerého tvorstva, za obraz Boží nebo za pozdní evoluční druh savce. Odkud přicházíme a kam odcházíme? Přemýšleli o tom kněží, umělci, básníci a filozofové, zakladatelé náboženství a velcí evropští myslitelé jako Cicero, Seneca, Erasmus (...). Jejich díla jsou souhrnem veškerých možností lidské představitivosti. Nabízejí útěchu, ujišťují o znovuzrození, slibují život na onom světě, pragmaticky zdůrazňují výhody stáří, upadají do beznaděje kvůli nesmyslnosti smrti, protestují proti ní a považují ji za urážku života.“⁹⁹

Každý živý organismus, včetně člověka, se narodí, poté se podrobuje procesu dospívání, stárne a nakonec umírá.¹⁰⁰ *Smrt (mors) je individuální zánik organismu, tedy také člověka. V jistém slova smyslu se dá říci, že člověk umírá od narození. Geneze smrti je podmíněna životem a život je umožňován smrtí.“¹⁰¹*

Základním znakem lidské společnosti je vědomí vlastní smrtelnosti a právě toto vědomí je tím, co nás odlišuje od ostatních živočichů.¹⁰² Sigmund Freud předpokládal¹⁰³, „že smrt vyrůstá z lidské touhy vrátit se do organické hmoty, ze které jsme všichni vznikli, a to i přes to, že každý jednotlivec cítí svou nesmrtelnost.“¹⁰⁴

4.1 Umírání v minulosti

V dávných dobách lidé smrt vnímali jako důležitý mezník mezi krátkým a obtížným životem na zemi a rajským životem věčným. Lidé se dožívali nízkého věku. Kojenecká a dětská úmrtnost, zranění, nevyléčitelná infekční onemocnění apod. měly výrazný

⁹⁸ Srov. tamtéž.

⁹⁹ STOLLEIS, M. In GRUSS, P. a kol. *Perspektivy stárnutí*. Praha: Portál, 2009, s. 167.

¹⁰⁰ JIRÁSKOVÁ, V. a kol. *Mezigenerační porozumění a komunikace*. Praha: Eurolex Bohemia, 2005, s. 39.

¹⁰¹ HAŠKOVCOVÁ, H. *Thanatologie, nauka o umírání a smrti*, s. 89.

¹⁰² ŠIKLOVÁ, J. *Vyhoštěná smrt*, s. 11.

¹⁰³ Srov. DAVIES, D., J. *Stručné dějiny smrti*. Praha: Volvox Globator, 2007, s. 34.

¹⁰⁴ Tamtéž.

podíl na tom, že lidé měli poměrně malou pravděpodobnost, že by mohli vyrůst v dospělého člověka. Lidé si byli vědomi vlastní smrtelnosti. Smrt viděli neustále kolem sebe. Lidé umírali nejen ve svém domácím prostředí, ale na veřejných prostranstvích. Hlad, bída, špatné hygienické podmínky, to vše mělo za důsledek, že lidé umírali a spatřovali smrt všude kolem sebe. Jen bohatí lidé disponovali materiálním komfortem a asistencí blízkých osob, kněží a lékařů. Lékařská věda neprodlužovala lidské životy. Smrt tak byla člověku permanentně na očích a byla běžnou součástí života každého.¹⁰⁵

V minulosti, když člověk zemřel ve stáří, tak to bylo poměrně výjimečné. Tato „výsada“ náležela těm, kteří dokázali vzdorovat nemocem, disponovali schopnostmi bojovat, byli s to sami sebe zabezpečit, vybudovat rodinu, mít mnoho dětí, z nichž přinejmenším některé se o ně ve stáří dokázalo starat.¹⁰⁶

Když se v historii lidstva posuneme o něco dál a nahlédneme do poloviny 20. století, tak vidíme, že lidé umírali, ve velkém množství případů, ve svém domácím prostředí. Život a smrt se od sebe neoddělovaly, ale právě naopak – život a smrt tvořily jeden celek. Rodina, přátelé, sousedi, ti všichni se s umírajícím člověkem loučili a byli si vědomi toho, že i oni jednou zemrou. Pozůstalí pociťovali bolest nad ztrátou milovaného člověka, ale prostřednictvím pohřbu měli možnost, jak se se svou bolestí nad ztrátou milovaného člověka vyrovnat.¹⁰⁷

4.2 Umírání v moderní společnosti

Moderní společnost na problematiku smrti nahlíží zcela odlišně. „*Sdělovací prostředky vzdálenost mezi námi a smrtí ještě více prohlubují jejím rozředováním do prázdných statistik a věcnými reportážemi o tisících obětech válek, revolucí a přírodních katastrof. Filmy a televizní pořady smrt ještě více trivializují, na násilí vydělávají. (...) Je zcela zjevné, že životní podmínky v moderních technologicky pokročilých zemích neskýtají lidem na prahu smrti žádnou ideovou ani psychologickou podporu.*“¹⁰⁸

Hovoříme také o tom, že smrt jsme postupně zinstitutionalizovali. Umíráme v nemocnicích a pečovatelských domech. Smrt, která je neodmyslitelně spjata s každým životem, je izolovaná a odsouvaná. Chováme se tak, jako by smrt neexistovala. Dnešní člověk se se smrtí vyrovnává velmi obtížně, a tak máme potřebu umírajícího člověka

¹⁰⁵ HAŠKOVCOVÁ, H. *Thanatologie, nauka o umírání a smrti*, s. 23-24.

¹⁰⁶ Srov. ŠIKLOVÁ, J. *Vyhoštěná smrt*, s. 15.

¹⁰⁷ Srov. JAKOBY, B. *Tajemství umírání*. Liberec: Dialog, 2005, s. 12-13.

¹⁰⁸ GROF, S. *Lidské vědomí a tajemství smrti*, s. 26-27.

svěřovat do péče lékařům.¹⁰⁹ Rodinná společenství se rozpadají, neboť děti jsou mnohdy distancovány od svých rodičů a prarodičů, a to v důsledku jejich vzdálenosti. Tehdy, když se člen rodiny potýká se zdravotními obtížemi, je kontakt mezi rodinnými příslušníky formální a zcela minimální.¹¹⁰ Velký počet lidí tak v dnešní době umírá o samotě, bez blízkosti druhého člověka, který by je mohl doprovázet při tom, když opouštějí tento svět.¹¹¹ V důsledku těchto skutečností tak sami sebe připravujeme o možnost, jak se s milovaným člověkem rozloučit. Doufáme, že „ti druzí“ se o našeho blízkého člověka postarají a upevní jeho poškozené zdraví. Ale ani ta nejvyspělejší medicína se nedokáže postarat o to, aby lidé neumírali. Nad smrtí nedokážeme zvítězit. Předáváme zodpovědnost odborníkům, kteří jsou si také vědomi toho, že smrt nelze zvrátit. Přesto často vnímají smrt svého pacienta jako selhání v rámci své profese.

Život v moderní a technické společnosti je rušný, povrchní a individualističtější než dříve. Za žádoucí považujeme to, abychom byli na druhých lidech zcela minimálně závislí. Snažíme se potlačit proces, který je přitom stejně přirozený jako právě smrt – proces stárnutí.¹¹² „*Jde přitom ale jen o masivní vytěsňování vědomí vlastní pomíjivosti, tedy pouze zmodernizovaný výraz pravěkého strachu ze smrti.*“¹¹³

Když porovnáme, jak ke smrti přistupovali lidé v minulosti a dnes, tak je z toho patrné, že život a smrt už nevnímáme jako jeden celek, tak jako tomu bylo kdysi, ale právě naopak – mezi životem a smrtí vytváříme „obrovskou propast“. A právě toto jednání celé moderní společnosti ubližuje.

4.3 Základní složky v přístupu ke smrti

Smrt člověka nám přináší bolest. Ztratili jsme milovaného člověka. Cítíme bolest, utrpení. Jsme bezmocní, vyplašení, cítíme se být najednou tolik smrtelní. Zažíváme pocit, jak křehkými bytostmi dokážeme být. Jsme zranitelnější než kdykoliv předtím. Jsme plní obav z toho, jaké to bude, až budeme umírat my. Hledáme viníky, které bychom mohli obvinít, že musíme čelit smrti „tváří v tvář“. Někdy také můžeme pociťovat vůči zemřelému vztek, nenávisť, že nás opustil. Existují spousty pocitů, které se mohou v člověku mísit v důsledku ztráty druhé osoby.

¹⁰⁹ Srov. JAKOBY, B. *Tajemství umírání*, s. 13.

¹¹⁰ Srov. GROF, S. *Lidské vědomí a tajemství smrti*, s. 26.

¹¹¹ Srov. JAKOBY, B. *Tajemství umírání*, s. 66.

¹¹² Srov. GROF, S. *Lidské vědomí a tajemství smrti*, s. 14-15.

¹¹³ Tamtéž, s. 15.

Lidé by si měli uvědomit, že se smrtí se muselo a musí lidstvo vypořádávat po dlouhá tisíciletí. Moc, hrdinství, peníze... můžeme mít všechny tyto prostředky k dispozici, ale smrt jimi neobelstíme, neodstraníme ji z našeho světa.¹¹⁴ Vzhledem k tomu, že se nemůžeme vymanit z biologických zákonitostí, tak jediné, co můžeme pro naše životy udělat, je, že budeme respektovat skutečnost, že život končí smrtí, a podle toho se během svých životů chovat.¹¹⁵

Vágnerová uvádí, že ke smrti můžeme přistupovat na bázi třech základních složek. První základní složkou je *citový vztah*. Citový vztah zpravidla formulujeme prostřednictvím bázně. Někdy se k těmto obavám může přidružit například ještě lhostejnost či třeba rezignace. Smrt neklasifikujeme jako něco, co bychom toužebně vyhledávali (výjimka může nastat v případě, že je člověk velmi starý a ve smrti vidí kýžené osvobození od dosavadního utrpení apod.).¹¹⁶

Tak jako může starý člověk spatřovat ve smrti osvobození, tak tím samym způsobem může na tuto situaci nahlížet mladý člověk. Existují skutečné příběhy, kdy si lidé přejí zemřít, neboť jejich vážný zdravotní stav nelze zvrátit a člověka uzdravit.

Z jiného úhlu pohledu hovoříme o *kognitivní složce*. Tento prvek obsahuje naše znalosti a vlastní zkušenosti, kterými disponujeme ve vztahu ke smrti. Vzhledem k tomu, že lidé tuto problematiku často tabuizují, míváme těchto zkušeností zcela minimálně. A tak emotivní klasifikace převažuje nad rozumovým hlediskem. V poslední fázi života, ve stáří, můžeme zpozorovat, že člověk mění svůj dosavadní postoj ke smrti.¹¹⁷

Problematika smrti by neměla být tabuizovaná a přehlížená. Smrt nás může zastihnout v jakékoliv životní etapě. V průběhu celého života bychom měli brát na vědomí, že u každého živého organismu nastane jeho zánik. Čím dříve vezmeme na vědomí, že jednou zemřeme, tím dříve můžeme své životy začít prožívat.

Emotivní složka ovlivňuje především chování. Lidé se často ve vztahu ke smrti a umírání chovají tak, aby se od této části reality „distancovali“.¹¹⁸ V rámci odpoutávání od problematiky smrti lze hovořit o tabuizování smrti.

¹¹⁴ Srov. ŠIKLOVÁ, J. *Vyhoštěná smrt*, s. 74.

¹¹⁵ Srov. HAŠKOVCOVÁ, H. *Thanatologie, nauka o umírání a smrti*, s. 23.

¹¹⁶ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II., dospělost a stáří*, s. 430.

¹¹⁷ Srov. tamtéž.

¹¹⁸ Srov. tamtéž.

4.4 Tabuizace smrti

Během života čelíme situacím, které nám jsou více či méně příjemné. Před nepříjemnými situacemi můžeme utéct. Pokud se jim ale přece jen nelze vyhnout, můžeme je uchopit do svých rukou a pokusit se danou situaci podrobit nějakému řešení. Tehdy, když umíráme my nebo náš blízký člověk, již nelze uniknout do bezpečí. Již nepoužijeme naše osvědčené postupy, jak se s nepříjemnou situací vypořádat. V rámci smrti najednou čelíme vlastní smrtelnosti. Otevírá se před námi nová kapitola našeho života, kterou jsme možná celý život vědomě odsunovali, neboť jsme si nechtěli připustit, že smrt jednou opravdu přijde, přestože jsme si vědomi skutečnosti, že ke každému lidskému životu smrt neodmyslitelně patří. Slovo smrt v nás mnohdy vyvolává velký strach a obavy z neznáma. Naše pevné postavení a osvědčené způsoby, jak čelit nežádoucím situacím, jsou ohroženy. Setkáváme se s tím, že společnost se snaží prostřednictvím vědy zkoumat, zda například existuje „život po životě“. Toužíme zjistit, co se s námi po smrti děje. Snažíme se podhalit téma posmrtného života. Usilujeme o překračování hranic smrti, zároveň ale smrt tabuizujeme.

Haškovcová uvádí, že *„fenomén tabuizované smrti je v našem století (...) obecným jevem, který má přímý vztah k samozřejmosti života.“*¹¹⁹ *Technicky vyspělá medicína je charakteristická tím, že doslova a do písmene bojuje o ohrožený život každého člověka, což je právě tak obdivuhodné, jako potřebné.“*¹²⁰ Tím, že se snažíme o to, aby smrt nevítězila nad životem, dochází k její tabuizaci. Laická veřejnost, ale i určitá část odborníků přijala značně rychle názor, že smrt se nehodí do tohoto úspěšného světa. Moderní člověk je úspěšný, šťastný a jeho život je dlouhý.¹²¹

Smrt vnímáme jako nevhodný fenomén, který se neslučuje s dnešním světem – se světem, který je plný technických vymožeností, mládí, sexu, úspěchu apod. Smrt je odsouvána na okraj a není žádoucí o ní mluvit. Sami sebe naopak přesvědčujeme o tom, že v budoucnosti budeme disponovat takovými schopnostmi, že budeme překonávat příčiny, které vedou k tomu, že lidé umírají.¹²²

Z toho lze usuzovat, že společnost sama sobě nalhává, že jednou smrt dokážeme opravdu překonat. V budoucnosti se dostaneme do takového stádia, že smrt nebudeme

¹¹⁹ HAŠKOVCOVÁ, H. *Thanatologie, nauka o umírání a smrti*, s. 22.

¹²⁰ Tamtéž, s. 21.

¹²¹ Srov. tamtéž, s. 21-22.

¹²² Srov. tamtéž, s. 22.

tabuizovat. Jednou totiž smrt „zcela odstraníme“ z našich životů. Nebudeme problematiku smrti permanentně přehlížet, my se jí už vůbec nebudeme zaobírat. Naše životy budou plné úspěšného mládí a bezstarostných dnů. Smrt už nebudeme řešit, nebudeme ji muset ani tabuizovat, protože smrt přestane existovat.

Vágnerová uvádí, že „více než 80% populace umírá ve věku nad 60 let.“¹²³ Před problematikou smrti velmi často zavíráme oči a snažíme se tuto skutečnost vytěšňovat z našich životů. Pro sociokulturní podmínky, ve kterých žijeme, je otázka umírání a smrti tabu. Západní společnost toto téma často odsouvá na okraj s tím, že smrt nemá pro člověka kladný smysl.¹²⁴

Proč se lidé tak často domnívají, že smrt nemá pozitivní smysl? Vždyť smrt nemusí vždy znamenat jen utrpení a bolest pro umírajícího a jeho blízké. Jestliže nám smrt přinese kýžené vysvobození, úlevu od bolesti, tak proč se ke smrti otáčet zády a mít z ní mnohdy až panickou hrůzu? Možná se smrti obáváme také proto, že každý z nás je určitě tak trochu sobecký tvor. Protože když ztratíme milovaného člověka, tak tím trpíme i my. My jsme ztratili člověka, kterého jsme měli rádi, milovali jsme ho. Zemřelý člověk měl pevné místo v našem životě a najednou nám ho smrt vzala. Přicházíme o poslední naději, ke které se mnohdy upíráme, tedy že by se člověk přeci jen mohl uzdravit. My jsme ti pozůstali, kteří jsou sužováni psychickou bolestí. Psychické strádání se dřív nebo později odrazí i na naší fyzické schránce. Naše tělo strádá a bortí se pod návaly bolestí, které nám přinesla smrt blízkého člověka.

Tabuizování smrti můžeme také spatřovat v případech, kdy rodiče nevezmou svého potomka na pohřeb. Rodiče se domnívají, že dítě ochrání, neboť nebude stát smrti „tváří v tvář“. Právě tehdy můžou rodiče v dětech nechat vzklíčit pocit, že smrt je něco, před čím by měly být chráněny. Často si ale rodiče neuvědomují, že tohle jednání není správné. Odpíráme dětem, aby se naposledy rozloučily s milovaným člověkem, tak jako ti druzí, „ti dospělí“, kteří jsou ve výsledku stejně tak ustrašení jako jejich dítě.

„Je vskutku načase, abychom přestali zavírat oči před vlastní realitou našeho života: smrt neexistuje, protože je pouhým přechodem do jiné formy bytí. (...) Můžeme

¹²³ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II., dospělost a stáří*, s. 429.

¹²⁴ Srov. tamtéž, s. 429-430.

si život prodloužit, ale smrti neunikneme, protože je základním atributem naší existence. ¹²⁵

Měli bychom brát zcela vážně skutečnost, že my lidé jsme opravdu smrtelnými bytostmi, které jsou si vědomy toho, že smrt je naší jedinou jistotou ve světě, který je nejistý. Lidé, kteří umírají, jsou nedílnou součástí společnosti. Potřebují naši pomocnou ruku, a tak bychom měli pátrat po tom, jak jim co nejvíce ulehčit a umožnit jejich důstojný odchod z toho světa. ¹²⁶

4.5 Aktivní senioři a problematika smrti a umírání

Když se člověk nachází v důchodovém věku, problematika smrti vstupuje ještě ve větším rozměru do jeho života. Téma smrti k sobě připoutává pozornost například involučními proměnami, přidružují se nemoci, senioři ztrácejí, v důsledku smrti, své partnery, vrstevníky apod. Čím je člověk starší, tak lze říct, že tím méně se obává smrti a dokáže tento fakt přijmout jako nezvratnou skutečnost. Smrt bývá seniory mnohem více „uznávána“ než lidmi, kteří se nacházejí v jiných věkových kategoriích. ¹²⁷

V okamžiku, kdy se člověk ve vyšším věku setkává se smrtí „tváří v tvář“, ovšem vzniká riziko, že truchlícího seniora může snadno postihnout deprese. K výše zmíněným výrazným životním změnám se přidružuje ještě odchod do důchodu, s tím je spojen úbytek sociálních kontaktů, fyzická a psychická energie též ztrácí na své intenzitě apod. A každá nově vzniklá ztráta připomíná již prožitou bolest. ¹²⁸

Kubičková hovoří o depresi, která může seniora lehce pohltit. Souhlasím s autorkou, neboť životních změn na jednoho člověka je opravdu příliš. Vždyť odchodem do důchodu se život seniora začíná ubírat úplně jiným směrem. Hrozí izolovanost, v závažnějším případě můžeme mluvit i o sociální exkluzi.

V rámci této práce jsem oslovila tři členy své rodiny. Pro ilustraci použiji jejich životní příběhy, které jsou spjaty s fenoménem smrti a umírání.

¹²⁵ JAKOBY, B. *Tajemství smrti*, s. 18.

¹²⁶ Srov. HAŠKOVCOVÁ, H. *Thanatologie, nauka o umírání a smrti*, s. 22-23.

¹²⁷ Srov. KUBÍČKOVÁ, N. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: ISV, 2001, s. 95.

¹²⁸ Srov. tamtéž.

Podle Haškovcové se velké množství lidí domnívá, že všichni staří lidé se cítí být nešťastnými. Senioři vstupují do poslední fáze svých životů, a tak musí mít permanentně na paměti skutečnost, že smrt přijde.¹²⁹

Co na to říkají otec a prarodiče?

Otec, 60 let:

„O smrti přemýšlíme celý život. Už v dětství se sami sebe např. ptáme proč je děda starý? A jací budeme my, až budeme staří?“

„Mladý člověk se smrti bojí. Proč? Protože mladí lidé chtějí žít, budovat své kariéry, zakládat rodiny... Smrt vnímají jako katastrofu. Ale když člověk stárne a ocitne se v důchodovém věku, tak ví, že vše už splnil.“

„Já osobně jsem se se smrtí setkal poměrně brzy, neboť mi ve třinácti letech zemřela maminka. Když mi bylo 20 let, tak mi zemřel vrstevník. V loňském roce jsem si prošel závažným onemocněním, které změnilo mnohé záležitosti, které jsou úzce spjaty se mnou, ale i s mojí rodinou. O smrti tak vím dlouho.“

Dědeček, 69 let:

„Již ve svém dětství jsem se setkal se smrtí obou mých rodičů. V dospělém věku, během svého zaměstnání, jsem se smrtí přišel do kontaktu mnohokrát. Byla to úmrtí, která nešlo ovlivnit. Mnohdy přišla smrt v důsledku cizího zavinění. A tak jsem si moc dobře vědom toho, že smrt nás může zastihnout kdykoliv a kdekoliv. Můžeme se na smrt připravovat, jak chceme, ale smrt může přijít zcela znenadání. Můžeme být na smrt připraveni, ale neovlivníme to, kdy nás opravdu postihne.“

„Když slyšíte, že máte rakovinu, tak cítíte, že smrt je ‚opravdu za dveřmi‘. Jsem si vědom své smrtelnosti, ale smrti se nebojím. Zatím se ani necítím být tak starý, abych myslel na to, že jednou zemřu. Svou nemoc jsem překonal, a tak se snažím žít dál. Člověk se musí věnovat svým aktivitám ještě více, než když měl zaměstnání, protože nejhorší je, když máte velké množství volného času. Já se věnuji svým zálibám, které mě baví a naplňují (vnoučata, rybaření, houbaření, zahradničení, knihy, procházky atd.).“

¹²⁹ Srov. HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, s. 315.

„Jak jsem již zmínil – přestože ještě nemyslím na to, že jednou zemřu, tak mám jasnou představu o tom, jak by měl jednou vypadat můj pohřeb. Vzhledem k tomu, že nejsem zastáncem pohřbívání do země, tak mým posledním přáním jednou bude, aby mě má rodina nechala zpopelnit a poté rozprášila.“

Babička, 69 let:

„Nikdy jsem nepocítovala, že bych měla být nešťastná z toho, že vstupuji do poslední fáze svého života. Myslím si, že jsem ani nikdy nepřemýšlela o tom, že přijde „nějaká“ poslední fáze. Žiji tak, abych byla se svým životem spokojená, a není důležité, jestli jsem mladá, či stará. Je důležité si každý okamžik svého života řádně užít. Celý život jsem se věnovala svému zaměstnání, rodině a koníčkům. Přestože letos oslavím sedmdesáté narozeniny, tak se rozhodně necítím na to, že bych měla být stará. Samozřejmě jsem si vědoma, že smrt jednou přijde, ale určitě z ní nemám žádné velké obavy.“

Jakoby uvádí, že nejčastějším přáním lidí je, aby zemřeli rychle a tiše.¹³⁰ Haškovcová také říká, že lidé si přejí, aby smrt nastala co nejrychleji. Umírání by mělo mít rychlý průběh, člověk by neměl pociťovat žádnou bolest. Mnoho z nás tak touží po „něžné“ smrti, která nás potká během spánku, tzn., že usneme zcela spokojení, bez vědomí blížící se smrti, a ráno se „pouze“ neprobudíme. V důsledku této „něžné“ smrti tak budeme osvobozeni od dlouhých útrap a bolestí, které mohou některá onemocnění provázet.¹³¹

Otec, 60 let:

„Podle mého názoru se snad ani smrti nedá bát. Já se smrti nebojím, ale toho, co by čekalo mě a moji rodinu před smrtí (dlouhé utrpení, ...), z toho obavy mám. Tehdy, když je člověk těžce nemocný, tak smrt je za odměnu. Podívejme se na lidi, kteří si prošli klinickou smrtí. Ti popisují začátek smrti jako krásný zážitek. Pamatuji si na vyprávění o klinické smrti od mého kolegy ze zaměstnání. Prožitý zážitek nepopisoval nijak negativně, právě naopak.“

¹³⁰ Srov. JAKOBY, B. *Tajemství umírání*, s. 18.

¹³¹ Srov. HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*, s. 316.

Dědeček, 69 let:

„Smrti se nebojím, ale bolesti a trápení spojených s umíráním, těch se bojím. Když jsem si procházel onemocněním, tak jsem měl na očích pacienty, kteří na lůžku trpěli bolestmi. Viděl jsem, jak strašně ta nemoc může bolet. Léky nezabírají, šance na uzdravení je téměř nulová. Takže ano, souhlasím s názorem, že lidé si často přejí zemřít ve spánku.“

Babička, 69 let:

„Věřím tomu, že velké množství lidí by si přálo zemřít ve spánku. Kdybych měla na výběr, tak bych si také přála zemřít ve spánku. Člověk by tak nepociťoval žádné utrpení, bolest. Jsem si ale vědoma toho, že způsob, jakým zemřeme, si nelze vybrat.“

Domácí hospic Cesta domů ve spolupráci s agenturou STEM/MARK provádí pravidelně výzkum veřejného mínění o postojích veřejnosti a lékařů k otázkám souvisejícím se smrtí. Výsledky nám říkají, že 78% lidí si přeje zemřít ve svém domácím prostředí.¹³²

Otec, 60 let:

„Ano, chtěl bych umřít ve svém domácím prostředí. To by chtěl, dle mého názoru, asi každý člověk. Samozřejmě také záleží na tom, v jakém zdravotním rozpoložení se jedinec před smrtí nachází. Pokud by můj zdravotní stav vyžadoval péči druhých lidí, tak bych vyhledal odbornou pomoc, neboť bych si nepřál, aby mě moji nejbližší viděli, jak trpím a umírám ve svém domácím prostředí.“

Dědeček, 69 let:

„Zemřít doma, ve svém bezpečí, to bych si jednou přál, ale pouze v případě, že bych si večer lehl do své postele a ráno se již neprobudil. V případě, že bych měl trpět bolestmi, tak bych se svěril odborníkům. Nechtěl bych, aby mě moje rodina viděla umírat doma.“

Babička, 69 let:

„Určitě bych si přála zemřít ve svém domácím prostředí. V místě, kde to mám ráda a kde se celý život cítím v bezpečí. Ale jen tehdy, pokud by můj odchod z tohoto světa

¹³² Srov. <http://www.umirani.cz/data>

měl být takový, aby mě moji blízcí neviděli příliš trpět. Myslím si, že to by nebylo vhodné. Případný závažný zdravotní stav by jistě vyžadoval odbornou lékařskou pomoc. Nechtěla bych, aby některý člen rodiny musel například skončit v zaměstnání, aby o mě mohl pečovat u mě doma. Přála bych si, aby na mě rodina měla radostné vzpomínky.“

Podle Šiklové lidé mívají mnohdy strach, že jejich smrt bude spojená s velkými finančními náklady. Pohřeb finančně zatíží rodinu zemřelého, příbuzné, partnery apod.¹³³

Všichni tři členové mojí rodiny se shodují, že v dnešní době mnoho lidí nemá dostatečné množství peněz na zařízení pohřbu. Člověk by měl počítat s tím, že jednou zemře, a tak by každý z nás měl brát na vědomí, že naše smrt bude spjatá s finančními výdaji. Takže skutečnost, že by se člověk měl během svého života na svou smrt finančně „připravit“, berou jako zcela automatickou.

¹³³ Srov. ŠIKLOVÁ, J. *Vyhoštěná smrt*, s. 76.

Závěr

Cílem bakalářské práce bylo zjistit, jak se zadaným tématem pracují autoři odborných literárních pramenů. Smrti se velmi často bojíme a snažíme se ji tabuizovat. Smrt lidem přináší bolest a utrpení. Čím více stárneme, předpokládá se, že tím více bychom se měli smrti bát. Ke smrti též neodmyslitelně patří poslední rozloučení se zemřelým člověkem. V dnešní době jsou pohřby mnohdy finančně náročné. Přehled těchto teoretických informací jsem rozšířila o skutečné lidské příběhy. Ověřila jsem si přitom, že z etického a emočního hlediska není jednoduché ptát se lidí na jejich představy, které jsou spojené se smrtí. Požádala jsem tři členy své rodiny, jestli by byli otevřeni tomu, aby mi poskytli svůj náhled na dané téma. Nebylo lehké vést rozhovory a klást otázky, například, zda se smrti obávají, jestli o ní někdy přemýšleli apod. Jejich otevřenost, které si velmi vážím, mi umožnila porovnat teoretické informace, které práce obsahuje.

Haškovcová uvádí, že většina lidí ve společnosti se domnívá, že staří lidé se cítí být nešťastnými, a tak mají na paměti, že smrt přijde.¹³⁴ Výpovědi nám ukazují, že respondenti se cítí být šťastnými, věnují se svým rodinám a volnočasovým aktivitám. Jsou si vědomi své smrtelnosti, ale smrti se nebojí. Smrt pro ně není tématem, které by mělo být tabuizováno. Jakoby a Haškovcová se domnívají, že nejčastějším přáním lidí je zemřít ve spánku, tiše a bez bolesti.¹³⁵ Domácí hospic Cesta domů uvádí, že většina lidí by si přála zemřít doma.¹³⁶ S těmito tvrzeními rodinní příslušníci souhlasí. Šiklová říká, že lidé mají často obavy, že jejich smrt bude spojena s velkými finančními náklady.¹³⁷ Všichni dotazovaní se k tomuto názoru přiklánějí a dodávají, že by se člověk měl v průběhu svého života řádně finančně zabezpečit na svůj budoucí pohřeb.

Bakalářskou práci jsem rozdělila do třech stěžejních kapitol. Samotná práce začíná od kapitoly č. 2. Druhá kapitola charakterizuje stáří jako přirozenou součást lidského života včetně periodizace stáří. Třetí kapitola se zmiňuje o třetím věku. Jsou zde rozebírány jednotlivé volnočasové aktivity, kterým se senioři mohou v důchodu věnovat. Zapojování seniorů do společnosti tak zabraňuje jejich případné izolovanosti. Poslední kapitola se věnuje fenoménu smrti a umírání. Kapitola rozebírá, jak se ke smrti přistupovalo v minulosti a jak k ní přistupuje moderní společnost. Též se zde zmiňují

¹³⁴ Srov. HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*, s. 315.

¹³⁵ Srov. JAKOBY B. *Tajemství umírání*, s. 18., Srov. HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*, s. 316.

¹³⁶ Srov. <http://www.umirani.cz/data>

¹³⁷ Srov. ŠIKLOVÁ, J. *Vyhoštěná smrt*, s. 76.

o tabuizování smrti. Teoretické informace jsem doplnila o skutečné výpovědi třech respondentů.

Pokud bychom se chtěli tomuto tématu dále věnovat, bylo by jistě zajímavé oslovit členy U3V na naší Teologické fakultě. Tak, jak přicházejí noví senioři se zájmem o studium, tak odcházejí absolventi U3V. Fenomén smrti a umírání je velmi citlivým tématem, což znamená, že stejně opatrně a citlivě bychom museli pracovat s případnými respondenty z U3V. Prostřednictvím případného výzkumu bychom mohli získat větší množství vzácných a jedinečných informací vztahující se k tématu.

Na úplný závěr bych ještě jednou chtěla velice poděkovat členům mé rodiny za jejich otevřený a upřímný přístup. Bez nich by tato bakalářská práce nemohla obsahovat jedinečné výpovědi, které mi poskytli, přestože rozhovory otvíraly opravdu citlivá témata.

Seznam použitých zdrojů

Tištěné zdroje

ČEVELA, R. a kol. *Sociální gerontologie: Úvod do problematiky*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3901-4.

DAVIES, D., J. *Stručné dějiny smrti*. Praha: Volvox Globator, 2007. ISBN 80-7207-628-4.

DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4138-3.

GROF, S. *Lidské vědomí a tajemství smrti*. Praha: Argo, 2009. ISBN 80-257-0177-8.

HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9.

HAŠKOVCOVÁ, H. *Sociální gerontologie, aneb, Senioři mezi námi*. Praha: Galén, 2012. ISBN 978-80-7262-900-8.

HAŠKOVCOVÁ, H. *Thanatologie, nauka o umírání a smrti*. 2. přeprac. vyd. Praha: Galén, 2007. ISBN 978-80-7262-471-3.

HERGET, J., WILHELM, J. Biologické aspekty a teorie stárnutí. In KALVACH, Z. a kol. *Úvod do gerontologie a geriatrie*. Praha: Karolinium, 1997. ISBN 80-7184-366-0, s. 26.

KAFKOVÁ, PETROVÁ, M. *Šedivějící hodnoty? Aktivita jako dominantní způsob stárnutí*. Brno: Masarykova univerzita, 2013. ISBN 978-80-210-6310-5.

KALVACH, Z. a kol. *Úvod do gerontologie a geriatrie, integrovaný text pro interdisciplinární studium*. Praha: Karolinium, 1997. ISBN 80-7184-3660.

KOLESÁROVÁ, K., SAK, P. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012. 978-80-247-3850-5.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3604-4.

- KUBÍČKOVÁ, N. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: ISV nakladatelství, 2001. ISBN 80-85866-82-X.
- KUTNOHORSKÁ, J. a kol. *Etika pro zdravotně sociální pracovníky*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3843-7.
- JAKOBY, B. *Tajemství umírání*. Liberec: Dialog, 2005. ISBN 80-86761-42-8.
- JEHLIČKA, V. a kol. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2012. ISBN 978-80-7465-038-3.
- JIRÁSKOVÁ, V. a kol. *Mezigenerační porozumění a komunikace*. Praha: Eurolex Bohemia, 2005. ISBN 80-86861-80-5.
- JURÁŠKOVÁ, B. a kol. *Průvodce vyšším věkem*. Praha: Mladá fronta, 2014. ISBN 978-80-204-3119-6.
- ONDRUŠOVÁ, J. *Stáří a smysl života*. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1997-2.
- PŘIBYL, H. *Lidské potřeby ve stáří*. Praha: Maxdorf, 2015. ISBN 978-80-7345-437-1.
- SMITKA, V. *Eseje o člověku*. Rychnov nad Kněžnou: Ježek, 2009. ISBN 80-85996-39-1.
- SOZANSKÁ, O., TOŠNER, J. *Dobrovolníci a metodika práce s nimi v organizacích*. Praha: Portál, 2002, ISBN 80-7178-514-8.
- STOLLEIS, M. Historie a sociální relativita stárnutí. In GRUSS, H. a kol. *Perspektivy stárnutí z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-605-6, s. 167.
- ŠIKLOVÁ, J. *Vyhoštěná smrt*. Praha: Kalich, 2013. ISBN 978-80-7017-197-4.
- VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II., dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.
- VELKOVÁ, A. Staré ženy ve venkovské společnosti na přelomu 18. a 19. století. In HOJDA, Z. a kol. *Vetché stáří, nebo zralý věk moudrosti?* Praha: Academia, 2009.

Elektronické zdroje

CESTA DOMŮ. *Nejnovější data o postojích veřejnosti a zdravotníků k umírání a smrti* [online]. 2015. [cit. 2017-01-08]. Dostupné na WWW: <<http://www.umirani.cz/data>>.

CHARITA ČESKÁ REPUBLIKA. *Dobrovolnictví v Českých Budějovicích: Doma i na výstavě* [online]. 2012. [cit. 2016-11-15]. Dostupné na WWW: <<http://www.seniori.charita.cz/charita-a-seniori/seniori-pomahaji/dobrovolnictvi-v-ceskych-budejovicich-doma-i-na-vystave/>>.

DIAKONIE ČESKOBRATRSKÉ CÍRKVE. *Dobrovolnictví seniorů jako forma aktivního stárnutí* [online]. 2017. [2017-01-25]. Dostupné na WWW: <http://www.pecujdoma.cz/zpravy/z-diakonie/dobrovolnictvi-senioru-jako-forma-aktivniho-starnuti/>>.

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH. *Univerzita třetího věku* [online]. 2017. [2017-01-25]. Dostupné na WWW: <<http://www.tf.jcu.cz/o-fakulte/celozivotni-vzdelavani/univerzita-tretiho-veku>>.

KLUB ABSOLVENTŮ U3V. *Z historie třetího věku* [online]. 2010. [cit. 2016-11-29]. Dostupné na WWW: <<http://www.kau3v.cz/z-historie-tretiho-veku-1>>.

RABUŠIC, J., VOHRALÍKOVÁ, J. *Čeští senioři včera, dnes a zítra* [online]. 2004.[cit. 2016-11-10]. Dostupné na WWW: <http://www.praha.vupsv.cz/Fulltext/vz_149.pdf>.

Abstrakt

NOVÁKOVÁ, M. *Pohled aktivních seniorů na problematiku smrti*. České Budějovice 2017. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra praktické teologie. Vedoucí práce Mgr. Tomáš Veber, Th.D.

Klíčová slova: lidský život, společnost, stáří, aktivní stáří, aktivní senioři, důchod, třetí věk, volnočasové aktivity seniorů, skutečné životní příběhy, umírání, smrt, tabuizace smrti.

Bakalářská práce se zabývá *Pohledem aktivních seniorů na problematiku smrti*. Práce se věnuje problematice stáří jako přirozené součásti lidského života. V této souvislosti se zde také hovoří o třetím věku a aktivním stáří. Jsou zde charakterizovány volnočasové aktivity, kterým se senioři mohou věnovat, aby smysluplným způsobem využili svůj volný čas. Velké množství volného času je právě typickým znakem člověka, který opouští trh práce a ocitá se v důchodu. Práce rovněž popisuje fenomén smrti a umírání. Pro dnešní lidi je tato problematika často velmi nepříjemným tématem. Nejraději bychom smrt odstranili z celé společnosti, neboť je spjata s velkou bolestí a utrpením. V rámci této kapitoly se v práci objevují dva skutečné lidské příběhy. Vypovídají zde dva členové mé rodiny, aby nám poskytli svůj náhled na tuto problematiku, protože disponují zkušenostmi, které jsou spjaty se smrtí.

Abstract

The View of Active Seniors on the Issue of Death

Keywords: human life, society, old age, active old age, active seniors, retirement, the third age, leisure time activities of seniors, real life stories, dying, death, making a taboo out of death.

This Thesis deals with views of active seniors on the issue of death. The Thesis looks into problems of old age, which is a natural part of human life. In this context, the Thesis also concerns the third age and the active old age. In the Thesis, there are characterized some leisure activities for seniors to fulfil their free time in meaningful ways. Plenty of free time is a typical characteristic of a person who has left the labour market and become a pensioner. The Thesis also describes the phenomenon of death and dying. For some people nowadays, this issue is often a very uncomfortable topic. They would like to eliminate death from the whole human society because death is connected with terrible pain and suffering. In this part of the Thesis, there are introduced two real human stories. Two members of my own family who have their own experience associated with death tell us their stories to express their views on the issues of death and dying.