

**Univerzita Palackého v Olomouci
Cyrilometodějská teologická fakulta
Katedra křesťanské sociální práce
Charitativní a sociální práce**

Tomáš Žižkovský

**Sociálně aktivizační program pro seniory
KLAS a jeho pastorální dimenze
Bakalářská práce**

Vedoucí práce: ThLic. Michal Umlauf

2010

*Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval
samostatně s využitím uvedených pramenů a literatury.*

.....

Podpis autora práce

Zde bych chtěl poděkovat vedoucímu práce ThLic. Michalovi Umlafovi za konzultace, cenné podněty, rady, trpělivost a podporu ke zdárnému dokončení práce.

Obsah

Úvod.....	2
1 Sociálně aktivizační program KLAS.....	6
1.1 Sociálně aktivizační programy pro seniory.....	6
1.2 Historie vzniku programu KLAS.....	8
1.3 Hlavní myšlenky.....	8
1.4 Kurz pro animátory A KLAS.....	9
1.4.1 Sociální oblast.....	10
1.4.2 Psychická oblast.....	13
1.4.3 Fyzická oblast.....	15
1.4.4 Duchovní oblast.....	18
2 Pastorec z hlediska seniorů.....	19
2.1 Pojem pastorec a jeho význam.....	19
2.2 Oblasti působení pastorální péče.....	24
2.2.1 Pomoc v duchovní orientaci.....	25
2.2.2 Pomoc v otázkách křesťanské víry.....	26
2.2.3 Pomoc v otázkách viny.....	29
2.2.4 Pomoc v otázkách obav a strachu.....	32
2.2.5 Pomoc v otázkách zlosti.....	35
2.2.6 Pomoc v otázkách méněcennosti.....	36
2.2.7 Pomoc v otázkách utrpení.....	38
2.2.8 Pomoc v otázkách nemoci.....	39
3 Zhodnocení vzájemného prolínání pastorec a programu KLAS.....	44
3.1 Přípravy.....	44
3.2 Realizace dotazníků.....	45
3.3 Vyhodnocování.....	45
3.3.1 Základní informace o KLASech.....	46
3.3.2 Přínos kurzu A KLAS animátorům.....	46
3.3.3 Přínos KLASu cílové skupině.....	47
3.3.4 Úskalí KLASu.....	49
3.3.5 Návrhy ke zlepšení KLASu.....	50
3.3.6 Projev pastorec v realizaci KLASu.....	50
3.4 Zjištěné závěry dílčích cílů.....	52
4 Závěr.....	56
5 Seznam literatury.....	59

Úvod

V období stáří si člověk více než jindy uvědomuje konečnost svého života a v souvislosti se změnami, které stáří přináší, řeší starý člověk životní otázky, jež se ho dotýkají. Stáří je spojeno s mnoha ztrátami, přičemž nejvíce se jedná o ztrátu vlastních kompetencí, ztrátu sociálních kontaktů a ztrátu pozitivního sebehodnocení. Starý člověk se tak ocitá osamocen, a při dlouhodobém nedostatku podnětů se uzavírá do sebe a zaujímá pasivní pozici s převládajícím negativním vnímáním stáří. Prevencí je aktivizace starých lidí a nabídnutí pomoci v oblastech, které jim chybí, především společenství a sdílení s druhými.

Stáří začíná u každého člověka různě. Někdo nikdy nezestárne, někdo je „starý“ již po čtyřicítce. Kalendářní věk je spojen s určitými představami – ve třiceti rozum a rodina, ve čtyřiceti životní standard, postavení, v padesáti jistota, uznání, klid, atd. Při blízkosti stáří však převažují negativní představy a konec života. Místo aby bylo stáří spojováno s úctou a moudrostí, je spojováno s nemocí a nemohoucností.¹

Zdání klame a ve vnímání věku obzvlášť. Někteří lidé, ač jsou třeba šedesátníky vypadají na čtyřicet, někteří zdánliví padesátníci jsou ve skutečnosti čtyřicátníky. Na otázku proč tomu tak je, můžeme odpovědět, že někteří lidé zacházeli se svým organismem neuváženě, a někteří se naučili zpomalit proces stárnutí². Je tedy značný rozdíl mezi věkem

¹ Srov. s. 7-8. KUBŮ, Helena; RADECHOVSKÁ, Jarmila. *Já a životní pohoda aneb Život je pohyb*. Praha: Remedium, 2006. 162 s. ISBN 80-7254-905-7.

² Proces stárnutí ovlivňují tři nejdůležitější faktory. Prvním je *stárnutí tepen*, jejichž stárnutí vede k postupnému zúžení či ucpání tukovými uloženinami, čili k snížení průtoku krve a zásobení buněk orgánů kyslíkem. Proto je důležité o tepny pečovat, například užíváním kyseliny listové nebo pravidelným čištěním zubů. Druhým faktorem je *stárnutí imunitního systému*, které usnadňuje příchod nemocím, protože obranná funkce organismu selhává. Při péči o imunitní systém by měl člověk dbát například pravidelného příjmu vitamínů či vyhýbání se stresu. Třetím faktorem jsou *vlivy prostředí a vlivy společenské*. Prostor, v němž se zdržujeme ovlivňuje také rychlost procesu stárnutí. V nezdravém prostředí (kouření, tučná jídla, riziková prostředí) se proces urychluje, naopak při udržování si zdravého prostředí kolem sebe (kruh přátel, aktivity) se stáváme déle mladými. (Srov. s. 23-25. ROIZEN, Michael F.; STEPHENSON, Elizabeth Anne. *Biologické hodiny*. Praha: Rybka Publisher, 2000. 367 s. ISBN 80-86182-17-7.)

reálným, tedy biologickým, a věkem kalendářním. Záleží na každém člověku jak se připraví na stárnutí, aby žil déle a déle se cítil mladší.³

K silnějšímu uvědomění si stáří přispívají i mnohé ztráty a životní krize, například odchod do důchodu nebo ztráta partnera. Na stáří také poukazuje vliv sociálního prostředí, zejména pohled mladší generace na generaci starší, senioři se tak dostávají do rozporu, jak vnímají sami sebe, a jak vnímají seniory mladí.⁴

Starší člověk získává snadno pocit, že do dnešního světa již nepatří, protože stáří pozbylo respekt společnosti a stalo se přítěží. Starší člověk vnímá mnoho negativních tendencí a změn ve společnosti, již nestačí rychlému tempu doby a nezvládá reagovat na moderní technologie, které podporují neustálé zrychlování života člověka, takže na trpělivé přijetí seniora nezbývá čas.⁵

Mladí i lidé střední generace o stáří mnoho neví a ani se jím zbytečně nezabývají, protože se zdá být v nedohlednu. Lidé jsou tak spíše orientovaní na žití „teď“, užívání přítomnosti. Bohužel správné využívání časového období v životě, které právě prožíváme, směrem k investici do budoucna, společností není příliš vyžadováno. Mladý člověk plný síly by si měl uvědomit, že spokojené a naplněné stáří není automaticky zajištěné. Člověk musí již dopředu něco udělat pro pozdější období svého života, protože podle toho se odvíjí, jaké bude to jeho prožívání stáří. Takový postoj vyžaduje probuzení *humanismu*⁶ v člověku, aby se zajímal o své postavení a svou úlohu ve světě, o svou podstatu a své určení, o smysl a účel svého bytí.⁷

³ Srov. s. 13-16. ROIZEN, Michael F.; STEPHENSON, Elizabeth Anne. *Biologické hodiny*. Praha: Rybka Publisher, 2000. 367 s. ISBN 80-86182-17-7.

⁴ Srov. s. 56-57. SÝKOROVÁ, Dana. *Autonomie ve stáří. Kapitoly z gerontosociologie*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2007. 284 s. ISBN 978-80-86429-62-5.

⁵ Srov. s. 15. KUBŮ, Helena; RADECHOVSKÁ, Jarmila. *Já a životní pohoda aneb Život je pohyb*. Praha: Remedium, 2006. 162 s. ISBN 80-7254-905-7.

⁶ Znamená obecně usilovat o lidskost, usilovat o vytvoření podmínek k důstojnému životu každého člověka.

⁷ Srov. s. 12-20. HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Praha: Panorama, 1990. 416 s. ISBN 80-7038-158-2.

Velkým problémem stáří je také *ageismus*⁸, který senioři zažívají od mladých generací, ale také od generací starších, zejména na úřadech, ve zdravotnictví, službách, atd. Senioři jej velmi těžce snášejí a mají tak problém najít a potvrdit si svou identitu a své místo ve společnosti, která je staví mimo.⁹ Ageismus zahrnuje také: stereotypy a mýty, otevřené opovržení a averze, diskriminaci v oblasti bydlení, zaměstnání a služeb, přídomky, kreslené seriály a vtipy. Ageismem se společnost snaží setřást část vlastní zodpovědnosti vůči seniorům, ale také se jím zejména mladší generace „chrání“ před přemýšlením o věcech, kterých se bojí (stáří, nemoc, smrt).¹⁰

Mezinárodní priority k problematice stáří se zaměřují především na: důslednou integraci seniorů do společnosti, mezigenerační toleranci s vyloučením ageismu, kvalitu života ve stáří, maximální účelnost všech forem péče a služeb, pomoc rozvojovým zemím ve zvládání očekávaného nárůstu počtu seniorů.¹¹ „*Celosvětové programy ukazují směr a potřeby, národní programy odrážejí konkrétní možnosti jednotlivých států.*“¹²

Ve své práci chci představit sociálně aktivizační program Klub aktivních seniorů (dále KLAS), zvláště však jeho pastorální dimenzi v duchovní oblasti. Chci se tak zaměřit na pomoc KLASu seniorům, jež může být formou pastorace. K úplné představě o programu KLAS je vhodné se seznámit s mou absolventskou prací¹³, v níž se charakteristice KLASu věnuji podrobněji.

⁸ Negativní postoj vůči stáří, které má podle něj nízkou hodnotu a žádné kompetence. Ageismus staré lidi podceňuje, odmítá, v krajním případě k nim chová až odpor. Dochází tak k diskriminaci skupiny seniorů, jen na základě stáří. Ageismus nebere ohledy na individualitu starých lidí, kteří jsou stejně jako mladší lidé velmi odlišní. (Srov. s. 305-310. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.)

⁹ Srov. s. 60-63. SÝKOROVÁ, Dana. *Autonomie ve stáří. Kapitoly z gerontosociologie*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2007. 284 s. ISBN 978-80-86429-62-5.

¹⁰ Srov. s. 111. VIDOVIČOVÁ, Lucie. *Stárnutí, věk a diskriminace – nové souvislosti*. Brno: Masarykova univerzita – Fakulta sociálních studií, 2008. 233 s. ISBN 978-80-210-4627-6.

¹¹ Srov. s. 25. KOZÁKOVÁ, Zdeňka; MÜLLER, Oldřich. *Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta, 2006. 54 s. ISBN 80-244-1552-6.

¹² Tamtéž, s. 26.

¹³ ŽIŽKOVSKÝ, Tomáš. *Sociálně aktivizační program pro seniory KLAS*. Absolventská práce. Dostupné na VOŠs Caritas Olomouc, 2010.

V praxi dnes mluvíme o prolínajícím se vztahu mezi církví a psychoterapií, neboť jsou ve vzájemných souvislostech. Meditace vstupuje do psychoterapeutických institucí a některé psychoterapeutické školy si vypůjčují prvky z různých náboženských tradic. Také například církevní poradny již nabízí pestrou nabídku psychoterapie s vedoucím zastáncem hlubinné psychologie. Na druhé straně v psychoterapeutických kongresech vystupují křesťanští zástupci s kontemplativními přístupy. Sám Druhý vatikánský koncil doporučil, aby duchovní péče využívala psychoterapeutických poznatků. Mezi oběma výše zmíněnými přístupy vidíme jisté souvislosti, mezi které můžeme zahrnout: cvičení bdělosti a otevřenosti vůči vlastnímu nitru, meditace - jako volná otevřenost, otevření reality pravého Já, sebezakoušení (tedy zkoumání sebe sama).¹⁴

Cílem mé práce je seznámení čtenáře s programem KLAS, s pastoračí z hlediska cílové skupiny seniorů, a zhodnocení prolínání pastorače a programu KLAS.

V první části mé práce se zabývám tedy již stručněji programem KLAS, zejména jeho čtyřmi oblastmi pohledu na člověka, a kurzem pro animátory, ve druhé části představuji pastorači, kterou dále rozvíjím podle využití u seniorů v jednotlivých oblastech. Závěrečná část je tvořena stěžejní kapitolou, kdy se snažím propojit teorii s praxí, tedy závěry plynoucí z dotazníků, předložených animátorům, s možným projevem pastorače v KLASu. Díky praktickému ověření teoretických východisek této práce bych měl být schopen zhodnotit cíl práce.

¹⁴ Srov. s. 124-126. RABAN, Miloš. *Duchovní smysl člověka dnes*. Praha: Vyšehrad, 2008. 400 s. ISBN 978-80-7021-933-1.

1 Sociálně aktivizační program KLAS

V první kapitole se pokusím přiblížit sociálně aktivizační program KLAS. Program KLAS jsem podrobněji popsal, jak již jsem výše zmínil, již ve své absolventské práci, kterou jsem obecné charakteristice KLASu věnoval. V následujícím textu kapitoly budu tedy z absolventské práce vycházet, aby měl čtenář představu o hlavních pilířích konstituce KLASu. V následujících podkapitolách popíši základní charakteristiku sociálně aktivizačních programů pro seniory, dále se budu věnovat historii vzniku programu, zaměřím se na jeho hlavní myšlenky a představím kurz pro animátory KLASu.

1.1 Sociálně aktivizační programy pro seniory

Janečková (2005) zmiňuje pět stěžejních bodů pro práci se seniory. Patří sem snaha poskytovat zdravotnické i sociální služby současně. Dalším bodem je pomoc seniorům s adaptací na změny a se zachováním kontinuity jejich života. Pracovník by měl být také způsobilý k tomu, aby efektivně poskytoval pomoc seniorům znalostí problematiky zdravotního postižení. Pracovník, který pečuje o seniory, pro ně může být často jediným kontaktem s vnějším světem, měl by tedy usilovat o vytváření důvěrného vztahu v pocitu bezpečí a jistoty. Při práci se seniory je nesmíme vytrhávat z rodinného kontextu, tedy měli bychom pamatovat i na práci s rodinnými příslušníky a podporovat jejich přirozené vazby.¹⁵

V praxi jsou sociální pracovníci, kteří poskytují pomoc seniorům, konfrontováni s dilematem „pomoci“ a „kontroly“ (Laan, 1998; Úlehla, 1999). O pomoc ze strany sociálního pracovníka se jedná, pokud se na řešení problému podílí převážně senior, v opačném případě mluvíme o kontrole se zdůrazněnou rolí sociálního pracovníka.¹⁶

¹⁵ Srov. s. 164. JANEČKOVÁ, Hana. *Sociální práce se starými lidmi*. In: MATOUŠEK, Oldřich a kol. *Sociální práce v praxi: specifika různých cílových skupin a práce s nimi*. Praha: Portál, 2005. 352 s. ISBN 80-7367-002-X.

¹⁶ Srov. s. 79. PŘÍHODOVÁ, Alice. In: SÝKOROVÁ, Dana; CHYTIL, Oldřich; a kol. *Autonomie ve stáří. Strategie jejího zachování*. Ostrava: Zdravotně sociální fakulta Ostravské univerzity, 2004. 324 s. ISBN 80-7326-026-3.

Základní myšlenkou sociálně aktivizačních programů pro seniory je úsilí o aktivizování celého člověka, zvláště zaměřením na kritické oblasti, které vedou k pasivitě, a které způsobují bariéry u seniorů. K správnému splnění tohoto úkolu musíme pochopit specifika cílové skupiny a metodiku sociálně aktivizačních programů. Program vytváří kromě speciálně vyškoleného pracovníka i další zaměstnanci a lidé z klientova blízkého okolí. Na začátku je třeba zjistit klientův funkční stupeň ve fyzické, psychické a společensko-emoční oblasti, a zhodnotit jeho silné a slabé stránky. V závislosti na této "diagnóze" se vytvoří plán aktivizace k podpoře klientových potřeb a k jeho celkovému rozvoji. Všechny metody a techniky by měly být upravovány podle klientových možností. Programy mají nabízet dostatek intelektuálních, společenských a fyzických aktivit, a měly by vést k přirozenému sblížení a společenskému životu. V aktivizačních programech může žít každý svým způsobem a pracovat na tom, co je pro něj důležité. Aktivizační programy nahlíží na člověka komplexně, včetně jeho potřeb a problémů. V těchto programech by měl být poskytnut prostor pro sdílení problémů, vzájemnou pomoc a vznik nových rolí. Sociálně aktivizační programy by měly klientům dodávat pocit spokojenosti, vyrovnanosti a klidu, aby se cítili v příjemném přátelském prostředí. Aktivizační činnosti mohou být: společenské, vzdělávací, pohybové a duchovní.¹⁷

Také jak píše Kozáková (2006), oblastmi aktivizace seniorů mohou být zejména: rehabilitační péče ve zdravotnictví, podpora pozice seniorů na trhu práce, dostatečná nabídka různých forem vzdělávání, dostatečná možnost uplatnění zájmových aktivit, dostatečná nabídka možností společenského života a rovnost příležitostí v zapojení do veřejného života.¹⁸

¹⁷ Srov. s. 25-26. FAKTOROVÁ, Vendula. *Možnosti aktivizace seniorů v centrech denních služeb*. Magisterská diplomová práce. Dostupné na: Masarykova univerzita, Brno, 2008.

¹⁸ Srov. s. 37-38. KOZÁKOVÁ, Zdeňka; MÜLLER, Oldřich. *Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta, 2006. 54 s. ISBN 80-244-1552-6.

1.2 Historie vzniku programu KLAS

Sociálně aktivizační program KLAS se inspiroval rakouským programem LIMA, který byl vyvinut Katolickým vzdělávacím centrem ve Vídni. Cílovou skupinou LIMy jsou lidé starší 55 let. LIMA nabízí možnost trénovat a posilovat vlastní dovednosti z oblastí: paměti, pohybu, kompetencí a vyrovnávání se s životními otázkami. LIMA se snaží o pomoc udržet a posílit kvalitu života ve stáří, pomoc změnit, ale i přijmout osobní hranice, a možnost vzájemného obohacení klientů. Tento rakouský program absolvovalo několik pracovníků Centra pro rodinu a sociální péči (dále CRSP) v Brně, kteří se poté podíleli na jeho zavedení právě v CRSP. Brzké zkušenosti v českých podmínkách však byly dosti nevyhovující, zřejmě kvůli rozdílné kultuře u nás a v Rakousku. Čeští senioři měli více zájem o společenství než jen o formu poskytované služby. Proto byl vytvořen koncept nového programu o nějž se zasloužili především Mgr. Helena Komínková, která je absolventkou LIMY, a dále pracovnice CRSP Dana Žižkovská a Jindřiška Kašpárková, které sestavili materiály pro výcvik animátorů KLASu. K materiálům KLASu přispěli odborníci z různých oblastí publikováním odborných článků a praktických ukázek na daná témata. CRSP zařadilo program KLAS do svých nabízených programů pro seniory. Program je zatím novinkou v České republice, probíhá od roku 2008.¹⁹

1.3 Hlavní myšlenky

Název KLAS je zkratkou názvu *Klub aktivních seniorů*. Program KLAS využívá komplexního pohledu na člověka, tedy snaží se jej vidět z pohledu fyzické, psychické, sociální a duchovní oblasti. Zahrnuje tak všechny oblasti pomoci seniorovi, které poskytuje v rámci nově vytvořeného společenství účastníků KLASu. Na rozdíl od LIMy poskytuje pomoc ve všech oblastech a podporuje nové sociální vazby mezi účastníky. Senioři v KLASu tak získávají nové přátele, sdílí společně své zkušenosti a problémy, a necítí se již tolik osamoceni. *Z fyzického pohledu* si KLAS uvědomuje přirozené změny ve stáří,

¹⁹ Srov. s. 32-35. ŽIŽKOVSKÝ, Tomáš. *Sociálně aktivizační program pro seniory KLAS*. Absolventská práce. Dostupné na VOŠs Caritas Olomouc, 2010.

související se zdravotním stavem a péčí o sebe. V pomoci se snaží zajistit udržení a posilování schopností seniora, dále prevencí podporovat jeho zdraví, vést jej k procvičování pohybového aparátu a k udržení zdravého životního stylu. *Psychický pohled* se zabývá změnami myšlení, poznávání a změnami v psychomotorice. Proto je pomoc KLASu orientována na trénink paměti, trénování smyslů a na podporu klientova pozitivního vnímání života. *Sociální pohled* se zabývá vztahem klienta k sobě a k ostatním lidem. KLAS u seniorů vnímá pokles sociálních kontaktů a jejich izolovanost z důvodu strachu z neznámého prostředí či z nedůvěry ve vlastní schopnosti. Tento nepříznivý stav souvisí také s úbytkem a změnou kompetencí, proto na jejich trénování klade KLAS velký důraz. KLAS podporuje klienty k zachování soběstačnosti, k víře ve vlastní schopnosti, ale zároveň k reálnému posuzování vlastních možností. Nabízí seniorům společenství k setkávání, sdílení a k vlastní angažovanosti. *Duchovní pohled* tvoří nedílnou a důležitou součást komplexní pomoci člověku. Odchod do důchodu a stáří je velkou životní změnou pro člověka. Stáří je spojeno se spoustou obav, nemocí a změn, a v tomto období člověk více než jindy přemýšlí o svém smyslu života. Starý člověk cítí, že pomalu spěje ke konci života, proto se zamýšlí nad významem smrti a vlastního bytí. K překonání množství obav velmi pomáhá sdílení s druhými lidmi. Častokrát tak dochází k vzájemnému obohacení, což nabízí právě společenství v KLASu.²⁰

1.4 Kurz pro animátory A KLAS

Animátor KLASu je vedoucím skupiny seniorů, se kterou se pravidelně schází, a kterou vede v duchu absolvovaného kurzu, který jej pro tuto pozici připravil. Animátor by měl být prostředníkem skupiny, kterou vede určitým směrem, je připraven se uzpůsobit všem účastníkům KLASu, a zároveň ponechává osobní prostor každému k jeho uplatnění a aktivitě. Animátor by měl podporovat formu společenství v KLASu, často je totiž KLAS jedinou společenskou možností seniorů. Do náplně KLASu by měl animátor zařazovat aktivity ze všech oblastí komplexního pohledu na člověka. Měl by dodržovat základní stanovený koncept KLASu, ale společně se skupinou by měl nacházet zajímavá témata,

²⁰ Srov. s. 35-36. ŽIŽKOVSKÝ, Tomáš. *Sociálně aktivizační program pro seniory KLAS*. Absolventská práce. Dostupné na VOŠs Caritas Olomouc, 2010.

a podle potřeb skupiny setkání upravovat, aby cíl KLASu byl skutečně efektivně naplňován.²¹

Kurz pro animátory (A KLAS) proběhl dosud teprve jednou v CRSP od ledna do června roku 2010. Měl jsem možnost se jej společně s ostatními zúčastnit a úspěšně jej absolvovat. Ze 31 účastníků A KLAS úspěšně dokončilo 29. Účastníci se nacházeli v rozmezí 38 – 67 let, a já jsem byl v kurzu nejmladší jako jediný student. K absolvování kurzu jsem se rozhodl v důsledku budoucího záměru napsat na téma KLAS absolventskou a bakalářskou práci, a také kvůli možnému využití KLASu v budoucnu. Kurz probíhal blokově, vždy jednou za měsíc. Každé setkání se zabývalo různými tématy, které přednášeli odborníci na danou problematiku. Na konci kurzu musel každý účastník napsat závěrečnou práci a předvést praktickou hodinu v kurzu. Osvědčení animátora, které získal každý úspěšný absolvent kurzu, opravňuje k vedení KLASu v místě svého působení. Animátor je veden k pozitivnímu pohledu na stáří člověka a k úsilí umožnit seniorům prožívání aktivního stáří. Druhý kurz A KLAS bude probíhat od podzimu roku 2010.²²

1.4.1 Sociální oblast

Sociální oblasti se v A KLASu věnují především *PhDr. Josef Zeman, CSc.*²³ a *Mgr. Helena Komínková*²⁴.

Zeman popisuje prožívání aktivního stáří a životní prostor seniora. Říká, že zdraví člověka zajišťuje mnoho faktorů, avšak spokojenost ve stáří může zajistit jen aktivní přístup seniora ke stáří. Tím se také ovlivňuje délka trvání vlastní soběstačnosti seniora. *Aktivní stáří* můžeme popsat jako soubor postojů a dovedností člověka, které uzpůsobuje v důsledku svých ubývajících sil hledáním nových způsobů, aby si vystačil a byl spokojený. Senior přechází z období nátlaku na výkon člověka do období opětovného

²¹ Srov. s. 36-37. ŽIŽKOVSKÝ, Tomáš. *Sociálně aktivizační program pro seniory KLAS*. Absolventská práce. Dostupné na VOŠs Caritas Olomouc, 2010.

²² Tamtéž, s. 37.

²³ Psycholog v manželské a rodinné poradně Bethesda Brno, supervizor pracovníků CRSP.

²⁴ Průvodkyně celým kurzem, absolventka LIMY, školitelka v Národním centru ošetřovatelství a nelékařských zdravotnických oborů, na Katedře managementu lékařů a dalších zdravotnických oborů.

budování sebe sama. Člověk hledá nový smysl života, novou orientaci, aby důstojně završil svůj život. Být šťastný ve stáří znamená být aktivní v prožívání tohoto období, a nacházet radost v obyčejném životě všedních dní. Díky vlastnímu rozvoji a udržování schopností si člověk zachovává soběstačnost, čímž může prožívat kvalitní období stáří. Senior musí umět přijmout své změny a pokles schopností, ale ne pasivně, nýbrž aktivně přerozdělovat svou energii k rovnováze. Senior by se měl namáhat nejdříve pro sebe, tím totiž vykonává i službu druhým. Se stoupajícím počtem seniorů je třeba udržovat jejich aktivitu, při pasivitě by senioři mohli mladší generace značně zatížit. Životní období člověka nelze vrátit zpět, proto je třeba stáří přijmout a najít „elixír spokojeného stáří“. KLAS svou nabídkou aktivizace pomáhá seniorům dosáhnout aktivního a spokojeného stáří.²⁵

V kapitole *životním prostoru* seniora se Zeman zabývá jeho vztahy, náplní volného času a kontakty se společenským prostředím. Zeman říká, že vztahy jsou výsledkem úsilí člověka, ne předpokladem. Charakter vztahů závisí na míře spokojenosti člověka se sebou. Úspěšné pozitivní vztahy předpokládají proces budování vztahů formou partnerského „já-ty“. Senior zužuje oblast navazování sociálních kontaktů spíše na své vrstevníky, s kterými si rozumí lépe než s mladšími generacemi. Pro úspěšné prožívání aktivního stáří je důležité, aby senior sociální kontakty a vazby neustále vyhledával či udržoval, aby se neocítil v sociální izolovanosti.²⁶

Společnost nabízí velké množství příležitostí k vzájemným kontaktům. Cítí-li se člověk ohrožen ve vlastních zájmech, reaguje stresovou obrannou reakcí. Pociťuje-li však v mezilidských vztazích zdravou atmosféru, zbavuje se strachu a nabývá pocitu jistoty. Upřímné mezilidské vztahy vedou ke kladnému naladění, k užitečnému uplatnění životní energie a k pocitu radosti ze života. Vyšší formu mezilidských vztahů určuje schopnost poznat program „druhého“, vcítit se do něj a přijmout na něm svou účast. Taková cesta pak vede k zdokonalování obou partnerů ve vztahu. Vytváření mezilidských vztahů

²⁵ ZEMAN, Josef. Publikováno v: ŽIŽKOVSKÁ, Dana a kol. *A KLAS CRSP – kurz pro animátory klubů aktivních seniorů*. Sborník příspěvků. Program Centra pro rodinu a sociální péči Brno, 2009.

²⁶ ZEMAN, Josef. Publikováno v: ŽIŽKOVSKÁ, Dana a kol. *A KLAS CRSP – kurz pro animátory klubů aktivních seniorů*. Sborník příspěvků. Program Centra pro rodinu a sociální péči Brno, 2009.

nepředpokládá pohodlnost, nýbrž obětavou angažovanost, skrze kterou urychlujeme nástup k dialogu.²⁷

S příchodem stárí se mění i vztahy starších rodičů se svými již dospělými dětmi. Zpočátku představují rodiče pro své děti finanční a sociální podporu, kdy například i přes nárok na důchod ještě dále pracují, a také nabízí pomoc v oblasti péče o rodinu svých dospělých dětí. Později se však tento vztah mění, kdy sami starší rodiče v důsledku ubývajících sil a schopností potřebují sami pomoc a podporu, na což však mnohdy jejich dospělé děti nejsou připraveny a jsou touto situací zaskočeny.²⁸

Do sociální oblasti patří také *nácvik kompetencí*. Komínková říká, že je třeba poznávat a cvičit kompetence jednak seniorů, ale i animátorů. Kompetence určují schopnost člověka k určitým úkolům. U animátorů se jedná především o vedení skupiny, u seniorů o vlastní možnosti a schopnosti k činnosti ve skupině i mimo ni. Důležité je uvědomit si svůj reálný stav, a podle něj odpovídajícím způsobem volit své kompetence. Kompetence by neměly být neoprávněně prováděny, na druhé straně oprávněné kompetence by neměly být nevyužívány. Kompetence mohou být každodenní, animátorské a komunikační. *Každodenní kompetence* zahrnují běžné činnosti jako je práce s informacemi, komunikace a naslouchání. *K animátorským kompetencím* patří odborné vědomosti, pedagogické a psychologické předpoklady a komunikační dovednosti. *Kompetence komunikační* se týkají formální stránky komunikace. Při tréninku kompetencí je vhodné využít metodu *asociace*²⁹.³⁰

Animátoři by také mohli a měli využít poznatků z různých přístupů práce s klientem, například z oblasti Gestaltterapie³¹, což jim umožní lépe a účinněji pracovat s jednotlivými

²⁷ Srov. s. 152-156. BALÁŽ, Viliam. *Jako sa dožiť vysokého veku*. Martin: Osveta, 1983. 176 s. 70-102-83

²⁸ Srov. s. 382-383. ALAN, Josef. *Etapy života očima sociologie*. Praha: Panorama, 1989. 440 s. ISBN 80-7038-044-6.

²⁹ Hledání slov na základě podobnosti pro snadnější vybavení.

³⁰ KOMÍNKOVÁ, Helena. Publikováno v: ŽIŽKOVSKÁ, Dana a kol. *A KLAS CRSP – kurz pro animátory klubů aktivních seniorů*. Program Centra pro rodinu a sociální péči Brno, 2009. Nečíslováno.

³¹ Gestaltterapii založili Frederik a Laura Perlsovi ve čtyřicátých letech dvacátého století. Jedná se o fenomenologicko-existenciální terapii, která učí fenomenologické metodě uvědomování, aby terapeut i klient dokázali oddělit svá vnímání, cítění a jednání od „naučené-zaběhnuté“ interpretace a spojitosti. V dialogu, který spolu terapeut a klient vedou, se oba zaměřují na to, co, jak a proč dělají, snaží se správně své vhledy (to

typy klientů. Přínosem Gestaltterapie pro klienta je rozvoj vlastní podpory, tedy mobilizace zdrojů pro kontakt - podpora těla, dýchání, poznání, zájmu o druhé, řeč, atd., a schopnost stažení se, čili klientovu přípravu na kontakt, díky které je schopen nevidět jen sebe samého, nýbrž vnímat druhého jako rovnocenného partnera. Kontakt v dialogu mezi terapeutem a klientem pomáhá růstu a formaci jejich identit. Gestaltterapie klade důraz na autentičnost – opravdovost vlastních projevů se snahou o zverbalizování svých myšlenek a pocitů. Gestaltterapie se odehrává na základě čtyř charakteristik dialogu: *inkluze* (bezprostřední prožívání sdělení druhého), *přítomnost* (terapeut odhaluje upřímně sám sebe klientovi), *ochota k dialogu* (vůle k interakci, vystupující z kontaktu), *dialog je žit* (důležité je to, co člověk dělá, než to, o čem vypráví, zahrnuje neverbální projevy).³²

1.4.2 Psychická oblast

K psychické oblasti přispívají *Michaela Nešporová*³³ a *PaedDr. Marie Pavlovská, PhD.*³⁴. Jedná se především o trénink paměti, smyslů, a o *storytelling*³⁵.

K trénování paměti a smyslů přispívá Nešporová. Dobrou paměť a dobré smysly potřebuje senior ke každodennímu životu. Přestože se paměť a smysly ve stáří přirozeně zhoršují, jejich cvičením lze udržet dobrou funkčnost co nejdéle. Senior si při cvičení uvědomuje vlastní hranice, překonává obavy z vlastní bezmocnosti, a buduje si zdravé sebevědomí. Paměť dělíme na *senzorickou* (¼ až 2 s), *krátkodobou* (asi 20 min) a *dlouhodobou* (po celý život). Do senzorické paměti ukládají bleskové informace smysly.

znamená strukturovat percepční pole - utvořit Gestalt - takovým způsobem, aby se skutečnosti staly zjevnými a dohromady tvořily celek v širším kontextu porozumění), interpretovat s hlubším pochopením jejich významů. Gestaltterapie se zaměřuje především na prožívání přítomnosti (co člověk dělá, myslí a cítí), než na minulost či budoucnost. (Srov. s. 150-151. YONTEF, M. Gary. *Gestaltterapie*. Praha: Triton, 2009. 564 s. ISBN 978-80-7387-216-8.)

³² Srov. s. 153-155. YONTEF, M. Gary. *Gestaltterapie*. Praha: Triton, 2009. 564 s. ISBN 978-80-7387-216-8.

³³ Lektorka tréninku paměti a rehabilitačního cvičení pro seniory, pracovnice CRSP, absolventka LIMY, absolventka certifikovaných kurzů tréninku paměti I. a II. stupně České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging.

³⁴ Speciální pedagog na Pedagogické fakultě Masarykovy univerzity v Brně.

³⁵ Technika vyprávění příběhu.

Obsáhlejší nebo náročnější informace se hromadí v krátkodobé paměti, odkud poté přechází do paměti dlouhodobé nebo se vytrácejí. V dlouhodobé paměti, která má neomezenou kapacitu, tedy uchováváme vytříbené informace po celý život. Ve stáří také dochází ke zhoršení pochopení přijatých informací, proto je třeba trénovat zapojování více *smyslů* dohromady. Pomoc KLASu by měla být zaměřena na podporu smyslových rezerv k lepšímu poznávání. Každý ze smyslů v důsledku stárnutí organismu se zhoršuje, trénujeme tedy: sluch, zrak, čich, chuť a hmat. Při trénování paměti a smyslů využíváme několik technik, např. *mnemotechnika* (převádění znaků na konkrétní obrazy), *technika Loci* (obrazné vybavení známého místa), *technika symbolů* (asociace se symboly, resp. s čísly), *akronym* (zkratky), *akrostich* (nově vzniklá slova spojením počátečních písmen) a *technika příběhu* (k zapamatování nesouvisejících informací).³⁶

Pavlovská zmiňuje *storytelling* jako další možnost pomoci v psychické oblasti. Jedná se o vyprávění příběhu se skutečným či smyšleným obsahem. V této technice záleží na ději, poselství příběhu, a na umu vypravěče. Storytelling má své kořeny již v dávných dobách, od kterých byl postupně zdokonalován. Dnes mluvíme spíše o tzv. „*digitálním storytellingu*“, kdy lidé sdělují svůj příběh pomocí digitálních technologií přes internet. Příběhy mohou mít různý charakter. Podle R. Collinse jsou největším přínosem storytellingu: motivace posluchače k zájmu o literaturu, možnost identifikace s postavami, obohacení slovní zásoby a rozvoj představitosti, fantazie a myšlení. Cílem storytellingu v KLASu je snaha nabídnout seniorům nový pohled na realitu. Seniori zakončují stářím své vlastní *životní příběhy*. Aby jejich zakončení bylo vyhovující, potřebují seniori vzájemné obohacení příběhy druhých, neboť vyprávění, převyprávění a poslouchání příběhů vede k novým pohledům a k novým možnostem.³⁷

³⁶ NEŠPOROVÁ, Michaela. Publikováno v: ŽIŽKOVSKÁ, Dana a kol. A *KLAS CRSP – kurz pro animátory klubů aktivních seniorů*. Program Centra pro rodinu a sociální péči Brno, 2009. Nečíslováno.

³⁷ PAVLOVSKÁ, Marie. Publikováno v: ŽIŽKOVSKÁ, Dana a kol. A *KLAS CRSP – kurz pro animátory klubů aktivních seniorů*. Program Centra pro rodinu a sociální péči Brno, 2009. Nečíslováno.

1.4.3 Fyzická oblast

Tělo a mysl člověka jsou hluboce provázané, neboť každá myšlenka a emoce vyvolávají fyziologickou reakci. Emoce a mysl můžeme regulovat, je to však proces dlouhodobý, vyžadující uzpůsobený styl života a specifický druh pohybu. U stárnoucí generace není takový řízený pohyb plně doceněn a využit. Ve starším věku si díky pohybovému prožitku člověk uvědomuje své tělo, získává k němu důvěru, čímž posiluje sebedůvěru v sebe sama. Pohyb se stává zdrojem klidu emocí, koncentrace mysli, radosti a vnitřních prožitků obohacujících člověka.³⁸ Stárnutí člověka je tak podle Hovorky (1986) pomalejší, pracuje-li člověk více duševně, a také potí-li se více.³⁹

Fyzickou oblast v KLASu popisují MUDr. Kateřina Sheardová⁴⁰, MUDr. Martin Urbánek⁴¹ a Jana Žáčková⁴². Hlavní náplní jsou v této oblasti změny ve stáří, pohybová cvičení, psychomotorika, výtvarné techniky a zdravá výživa.

Změnám ve stáří se věnuje Sheardová, která popisuje nejčastější onemocnění a problémy fyzického stavu. Hlavními změnami jsou: zpomalení látkové výměny, zhoršení funkce jednotlivých tkání a orgánů, snížená výkonnost, větší riziko nehody a onemocnění v důsledku snížené adaptace. Zhoršování smyslů a paměti již bylo výše zmíněno. Při pochopení přirozeného procesu změn fyzického stavu seniorů nabízí KLAS pomoc k prevenci onemocnění a vzniku nesoběstačnosti. Nejčastějšími onemocněními jsou ve stáří: cukrovka, hypertenze (vysoký krevní tlak), mozkový infarkt (mrtvice), srdeční infarkt, osteoporóza (řidnutí kostí), Parkinsonova choroba, nádorová onemocnění,

³⁸ Srov. s. 9-10. ŠTILEC, Miroslav. *Vliv těla a pohybu na mysl člověka*. In: BEDNÁŘOVÁ, Hana. (editor) *Aktivní v každém věku III*. Odborný seminář zaměřený na aplikované pohybové aktivity seniorů. Sborník příspěvků. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, 2009. 68 s. ISBN 978-80-244-2303-6.

³⁹ Srov. s. 47. HOVORKA, Jaroslav. *Cesta do stáří*. Praha, Práce, 1986. 304 s. 24-003-86

⁴⁰ Vedoucí lékař oddělení 1. neurologické kliniky FN u sv. Anny v Brně s dalším zaměřením na specializované neurologické ambulance.

⁴¹ Vedoucí psychiatricko-neurologického oddělení se zaměřením na psychopatologickou symptomatiku v psychiatrické léčebně Brno-Černovice.

⁴² Animátorka pilotního programu KLAS Josefská (Brno), lektorka CRSP, absolventka LIMY, absolventka studia Komunikace a týmová spolupráce na Pedagogické fakultě Univerzity Jana Evangelisty Purkyně v Brně.

Alzheimerova choroba, chronické závratě, pády a deprese. Problémem ve stáří je i nadužívání léků, či užívání rizikových léků, což způsobuje starým lidem řadu komplikací. Základní prevencí vzniku nemocí je dodržování *zdravého životního stylu*: pravidelné lékařské prohlídky, včasné léčení, užívání pouze nutných léků, nepodceňování a řešení deprese skutečně antidepresivy, udržování dostatku pohybu, pravidelná a pestrá strava, dostatek tekutin, usilování o duševní rovnováhu (pozitivní myšlení, dostatečná stimulace, užitečnost druhým).⁴³

Možnosti *pohybových cvičení* u seniorů na prevenci pohybového aparátu popisuje Urbánek. V souvislosti se změnami ve stáří se mění i pohyblivost člověka, kdy opotřebované klouby a přetěžovaný pohybový aparát snižují jeho soběstačnost. Odstraňování negativních vlivů a regeneraci organismu je věnována jen malá pozornost stran člověka. Proto je třeba vzniku nepohyblivosti a nesoběstačnosti předcházet formou každodenní fyzické aktivity. Pohybová cvičení pomáhají příznivě činnosti organismu, zmírňovat bolesti zad, zvyšují koordinaci a funkčnost jednotlivých orgánů, napomáhají správnému dýchání, učí relaxaci. V KLASu využíváme cvičební program v sedu na židli, který svou nenáročností, ale vysokou účinností, vyhovuje právě cílové skupině seniorů.⁴⁴

Urbánek také přidává rady ke stanovení jídelníčku podle *zdravé výživy*. Cílem je seznámit seniory s jednotlivými složkami potravy, s těmi, které jsou pro ně důležité, a s těmi, které by měli naopak využívat pouze v omezené míře. K hlavním zásadám patří: pravidelná strava, pohyb, častější stravování s menšími porcemi, správné rozdělení množství (20% snídaně, 10% přesnídávka, 40% oběd, 10% svačina, 20% večeře), vychutnávání jídla, pestrá strava, zelenina a ovoce, omezení tuků, cukrů, soli, nekuřáctví a alkohol v omezené míře. Nejvíce by měli senioři ve svém jídelníčku dbát na: dostatek mléka a mléčných výrobků, ovoce a zeleniny, ryb a celozrnného pečiva, v omezené míře živočišné potraviny – mléčné a masné, a co nejméně by měli užívat tuků, cukrů a soli.⁴⁵

⁴³ SHEARDOVÁ, Kateřina. Publikováno v: ŽIŽKOVSKÁ, Dana a kol. A *KLAS CRSP – kurz pro animátory klubů aktivních seniorů*. Program Centra pro rodinu a sociální péči Brno, 2009. Nečíslováno.

⁴⁴ URBÁNEK, Martin. Publikováno v: ŽIŽKOVSKÁ, Dana a kol. A *KLAS CRSP – kurz pro animátory klubů aktivních seniorů*. Program Centra pro rodinu a sociální péči Brno, 2009. Nečíslováno.

⁴⁵ URBÁNEK, Martin. Publikováno v: ŽIŽKOVSKÁ, Dana a kol. A *KLAS CRSP – kurz pro animátory klubů aktivních seniorů*. Program Centra pro rodinu a sociální péči Brno, 2009. Nečíslováno.

K fyzické oblasti patří i *psychomotorika*, které se věnuje Žáčková. Psychomotorika označuje vzájemné ovlivňování tělesných aktivit a duševně-psychických procesů. Cvičení psychomotorických dovedností pomáhá k celkové stabilitě člověka. Pomocí cvičení psychomotoriky se zvyšuje výdrž člověka, klesá spotřeba energie, podporuje se intelektuální výkonnost, rozvíjí se pozitivní myšlení, snižuje se nebezpečí úrazu. Senioři v KLASu cvičí správné pohyby, diskutují o nich, a získávají tak motivaci ke každodennímu cvičení doma. Animátor se snaží vést seniory k tomu, aby změnili stereotyp a učili se nově aktivizovat celého člověka. Důležitými předpoklady pro správnou funkci pohybu je: nevyhýbat se doma práci, schodům, nechodit stále stejnou trasu, vítat změny a pohyb navíc, provádět každodenní rituály, relaxovat.⁴⁶

Žáčková zmiňuje významnou metodu k udržování a zvyšování pohyblivosti především v rámci jemné motoriky, kterou jsou *výtvarné techniky*. Ty jsou velice vhodné při práci se seniory, neboť s nimi mají senioři již dřívější zkušenosti, často s pozitivními zážitky. Cvičení, kromě zlepšování jemné motoriky, trénuje paměť a navozuje pozitivní myšlení. Rozvíjí tvořivost, obohacuje ostatní, dává pocit užitečnosti, hodnotně využívá volný čas, posiluje sebevědomí. Výtvarné techniky bychom měli vybírat podle splnitelnosti pro každého účastníka. Výtvarné činnosti velmi kladně působí na psychiku starších lidí. Často jejich výrobky mohou sloužit ostatním, ať jsou to pletené obvazy či výrobky pro povzbuzení druhých. Senioři se tak mohou cítit stále užiteční pro společnost.⁴⁷

V rámci výtvarných technik by měla být pozornost věnována i arteterapii, která využívá prvků animace. Animace v rámci arteterapie znamená rozhovor o nakresleném, který probíhá na základě identifikace s věcí či postavou v obrázku klienta, kdy terapeut nebo klient mluví v třetí osobě touto věcí či postavou. Animace tak může pomoci dozvědět se o klientovi potřebné informace lépe, než kdyby o tom mluvili v běžném rozhovoru. Nakreslené detaily totiž mohou mít určitý skrytý smysl, mohou něco vyjadřovat, protože je to často lepší forma pro klienta, jak vyjádřit své pocity, potřeby, problémy, atd. Musíme však zkoumat více materiálů, nelze aplikovat naučené znalosti z oblasti arteterapie pouze

⁴⁶ ŽÁČKOVÁ, Jana. Publikováno v: ŽIŽKOVSKÁ, Dana a kol. *A KLAS CRSP – kurz pro animátory klubů aktivních seniorů*. Program Centra pro rodinu a sociální péči Brno, 2009. Nečíslováno.

⁴⁷ ŽÁČKOVÁ, Jana. Publikováno v: ŽIŽKOVSKÁ, Dana a kol. *A KLAS CRSP – kurz pro animátory klubů aktivních seniorů*. Program Centra pro rodinu a sociální péči Brno, 2009. Nečíslováno.

na jeden či pár „vzorků“ – obrázků. Nejčastěji se tato metoda používá při práci s dětmi, svůj význam by však mohla mít, byť v upravené formě, i u generace seniorů.⁴⁸

1.4.4 Duchovní oblast

K duchovnímu pohledu přispívá *Mgr. P. Petr Nešpor*⁴⁹. Duchovní pohled je zaměřen na životní otázky seniora a na vyšší smysl, který seniora přesahuje. Pro věřící je hlavním pramenem Bible. I nevěřící však mohou v důsledku blížícího se konce života nad duchovními otázkami přemýšlet. Víra přispívá k pozitivnějšímu vnímání období stáří a pomáhá k snadnějšímu vyrovnání se s otázkou smrti a smyslu života. Pojem *duchovní život* souvisí se slovy *duch* a *duše*. Filosofie popisuje člověka ve třech rovinách: tělo, duše a duch. Podle ní je lidský duch nehmotný, tudíž zásadně odlišný od těla. Nešpor zmiňuje A. Opatrného, který popisuje stáří jako fázi života, ve které musí člověk poněkud zvolnit životní tempo, ale přitom z aktivního života neodchází do pasivity. Píše také, že starší člověk má v tomto období řadu vzpomínek a zkušeností, kterým porozumí lépe vrstevníci než mladší generace. Ve spojení s žitou vírou mohou vzpomínky a zkušenosti představovat úžasné bohatství. Společenství KLASu přináší vhodné podmínky pro diskusi nad duchovními tématy vzájemným obohacováním seniorů a přínosem animátora.⁵⁰

⁴⁸ Srov. s. 127-128. ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2002. 176 s. ISBN 80-7178-616-0.

⁴⁹ Ředitel Pastoračního střediska, referent pastorační brněnské diecéze.

⁵⁰ NEŠPOR, Petr. Publikováno v: ŽIŽKOVSKÁ, Dana a kol. *A KLAS CRSP – kurz pro animátory klubů aktivních seniorů*. Program Centra pro rodinu a sociální péči Brno, 2009. Nečíslováno.

2 Pastorace z hlediska seniorů

V návaznosti na budoucí vývoj společnosti se musí pastorační práce již dopředu zajímat o potřeby a možnosti, na které by byla schopna adekvátně reagovat. Řešením vývoje není přizpůsobování morálních norem stavu společnosti, ale hledání optimálních způsobů realizace pastorace. Pastorační práce je vystavena mnoha tlakům, které od církve požadují velkou otevřenost nebo velkou uzavřenost, popřípadě otevření budoucnosti či vzkříšení minulosti. Pastorační pracovníci tak mohou reagovat dvojím způsobem: buď se přizpůsobí dané situaci a sníží požadavky, nebo se uzavřou vůči nad rámecovým požadavkům a projektům a budou komunikovat jen s těmi, kteří jsou ochotni na požadavky křesťanství plně přistoupit. Prvním způsobem může dojít k vyprázdnění křesťanství, druhým se zase ztrácí kontakt s lidmi, kteří pastorační péči potřebují a jsou schopni růstu, třeba i pomalým tempem.⁵¹

Ke zvolenému tématu je třeba představit pojem *pastorace*, z čeho tento pojem vychází, co znamená, a jakou má spojitost se sociální prací. Pastoraci v jednotlivých oblastech pomoci zúžím na ty, které se dají využít při práci se seniory.

2.1 Pojem pastorace a jeho význam

Sociální práce má základy hluboce zakořeněné v křesťanství, především v životě a v osobním příkladu Ježíše Krista, jenž se vtělil do lidské podoby, aby se lidem co nejvíce přiblížil. Křesťané usilují o život z žité víry, prostřednictvím skutků, postojů, přístupu ke každému člověku, jako to dělal a učil právě Ježíš. Hlavní myšlenkou, nebo-li hybnou silou pro jednání, vycházející z Ježíšova příkladu, je u křesťanů Láska. Dovolil jsem si napsat lásku s velkým L, neboť se nejedná o běžnou zamilovanost, či moderní podobu tohoto slova v současném světě, nýbrž o lásku všeobjímající, nepodmíněnou, odpouštějící, o lásku k nepřátelům, o lásku k lidem bez rozdílu, zvláště pak k lidem potřebným. Taková láska je

⁵¹ Srov. s. 215-216. OPATRŇÝ, Aleš. *Cesty pastorace v pluralitní společnosti*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2006. 231 s. ISBN 80-7192-930-1.

typu agapé⁵². Z biblických tradic, zvláště z příkladu Ježíše Krista tedy sociální práce čerpá, byť se jedná o věřící pracovníky či nikoliv. Ježíšův přístup a také odkaz se přímo shoduje s posláním sociální práce, která se snaží pomáhat potřebným a usiluje o vyrovnávání sociokulturních rozdílů. Základní morální povinnost k pomoci druhým mají všichni lidé, nejen sociální pracovníci nebo církve. Největším pramenem pro čerpání stále nové síly k jednání v praxi je pro věřící již druhé tisíciletí Bible. V ní najdeme přemnoho příkladů v situacích živých i dnes, které nás mají neustále obohacovat a upevňovat v našem odhodlání a v naší činnosti.

*„Pastorace obecně označuje soubor činností, v nichž církve navenek i dovnitř realizuje své poslání.“*⁵³ Pastorace vychází ze slova pastýř, kterým je připodobněn sám Bůh. Bůh jako pastýř se stará o své stádo – církve, jak to znázornil Ježíš Kristus např. v podobenství o ztracené ovci (Mt 18,10-14). Za dobrého pastýře tak označil sám sebe. Pro sociální pracovníky Křivohlavý píše: *„Máme tedy nejen poslání, ale i vzor. Ježíš Kristus je tím dobrým pastýřem. V jeho šlépějích bychom měli chodit i my, patříme-li jemu. To je vlastním jádrem pojetí pastorální péče.“*⁵⁴ Křivohlavý při zmínce o podobenství o milosrdném Samaritánovi uvádí, že člověk kterému byla pomoc poskytnuta, nemusí být zraněn či okraden jen o materiální věci, nýbrž i o věci vnitřně prožívané jako je např. sebeúcta, sebedůvěra, sebehodnocení. To již tedy samo o sobě nastiňuje oblast pastorální péče.⁵⁵

Stejně jako Ježíš, který se přirovnává k pastýři, a který neváhá riskovat záchranu jedné jediné ztracené ovce, a neodnímá nikomu pozornost a péči, tak máme být i my-pomáhající pastýři, kteří poskytují pomoc všem potřebným, a nezapomínají přitom ani na ty „vzdálené ovce“, na které již společnost nečeká.

Přímých definicí pastorální péče je mnoho, neboť je velmi obtížné zjednodušit celkový obsah pastorální péče do jedné věty. Každá definice má jistě pravdu, jen každý autor vyzdvihuje pro něj nejvýznamnější prvky svého pochopení. Já uvedu pár definicí

⁵² Srov. s. 56. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pastorální péče*. Praha: Oliva, 2000. ISBN 80-85942-42-9.

⁵³ Srov. s. 20. KŘIŠŤAN, Alois. In: MARTINEK, Michal a kol. *Praktická teologie pro sociální pracovníky*. Praha: Jabok, 2008. 175 s. ISBN 978-80-904137-2-6.

⁵⁴ Srov. s. 9. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pastorální péče*. Praha: Oliva, 2000. ISBN 80-85942-42-9.

⁵⁵ Tamtéž, s. 8-11.

pastorální péče, se kterými se nejvíce ztotožňují, a které jsou spolu s ostatními uvedeny u Křivohlavého (2000). J. Smolík říká: „*Pastorální péče je službou k víře a k životu z víry.*“. R. Blühm klade důraz na: „*posílení víry a na zvládání osobních problémů a životních krizí z pozice víry*“, soustřeďuje pozornost na lidi prožívající utrpení nebo sociální tlak, a od pastorální péče očekává v první řadě duchovní pomoc. E. Thurneysen: „*Jde o naslouchání Bohu a zároveň naslouchání člověku s cílem nalezení pokoje.*“. D. Stollberg: „*Pastorální péče je určitá forma vzájemné pomoci člověka člověku, která se děje v kontextu Boží pomoci nám – lidem. V tomto pojetí se ten, kdo sám byl přijat (jako marnotratný syn), ujímá toho, kdo se v obdobné situaci nachází.*“. Mohli bychom tedy zobecnit uvedené definice pastorální péče jako důraz na posílení víry a zvládání životních těžkostí z hlediska víry, a zaměřit péči na lidi, kteří se v takových těžkostech nacházejí.⁵⁶

Ještě lepší vysvětlení nám však podá Opatrný: „*Pastorační péčí v širším slova smyslu rozumíme takové jednání s člověkem, ve kterém ho respektujeme v jeho jedinečnosti, přistupujeme k němu z pozice věřících křesťanů, a doprovázíme ho...*“⁵⁷. Podle Opatrného pozice věřících křesťanů vychází z evangelia, a život církve se stává „*domovským prostorem*“ pomáhajícího, do něž patří i příjemce pomoci nebo je do něj laskavě zván. Nabídnutí pomoci lidem bez rozdílu nám připomíná sám Ježíš, který pomáhal všem, kteří u něj hledali pomoc. Je to i úloha církve, která má působit jak uvnitř sebe, tak i vůči okolnímu světu.⁵⁸

Pastorace původně označuje činnost těch, kteří nesou zodpovědnost za fungování křesťanského společenství. Od osvícenství se však zavedl i pojem pastorační jednání, jako činnosti laiků - křesťanů nebo společenství, kterými se realizuje církevní poslání. Evropské pojetí rozděluje pastorační na dva typy: *úzké pojetí*, kde úsilím církve je zájem o duchovní dimenzi člověka, a *široké pojetí*, kde církev usiluje o plné rozvinutí člověka ve všech dimenzích. Při zkoumání významu pastorální teologie narazíme na *tři zásadní prvky*: motivace pro sociální práci, prostředek sociální práce, a vzájemně se ovlivňující disciplíny. V případě pastorální teologie jako *motivace pro sociální práci* vycházíme z řady příkladů

⁵⁶ Srov. s. 12-14. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pastorální péče*. Praha: Oliva, 2000. ISBN 80-85942-42-9.

⁵⁷ Srov. s. 4. OPATRNÝ, Aleš: *Pastorační péče v méně obvyklých situacích. I. část*. Praha: Pastorační středisko sv. Vojtěcha při Arcibiskupství pražském, 2001. 88 s. 3. vyd.

⁵⁸ Tamtéž, s. 3-5.

biblických podnětů zejména v Novém zákoně během Ježíšova působení na zemi. „*Pastorální teologie tak může poskytnout motivaci i vnitřní teoretické zakotvení.*“⁵⁹ Pastorální teologie je také *prostředkem sociální práce*, jejíž pomocí se realizuje praktický přístup k člověku. Sociální práce podle A. Křišťana může k dosažení vlastních cílů využít sociálních služeb pastoračních pracovníků, farářů, a duchovních. Podle toho tedy můžeme považovat pastorální teologii a zejména její teoretický základ za prostředek pomoci k naplnění cílů sociální práce. V neposlední řadě je třeba si uvědomit vzájemnou *propojenost různých disciplín* a jejich vzájemné ovlivňování. Člověk je v komplexním pohledu vcelku složitou záležitostí. Na celistvého člověka totiž musíme nahlížet ze všech měřítek jako jsou: biologie, psychologie, sociální stránka a spiritualita. Biologie nahlíží na člověka především z fyzické stránky a je předmětem medicíny a přírodních věd. Psychologie si všímá lidské duševní stránky a jeho prožívání, a je předmětem psychologie a psychoterapie. Sociální stránka se zabývá vztahy, vazbami a jejich fungováním mezi jednotlivými jedinci, skupinami či komunitami. Je předmětem sociologie, politologie a sociální práce. Spirituální stránka zkoumá myšlení člověka z hlediska konfrontace s otázkami, které člověka přesahují. Je předmětem filosofie a teologie. Všechny tyto dimenze se tedy navzájem prolínají se společným cílem porozumět celistvému člověku.⁶⁰

Často je právě duchovní stránka pomoci člověku nedoceňována, přitom nenahraditelné životní ztráty, nemoc, utrpení a smrt jsou vážné věci, které nelze *odložit, obejít či měnit v žert.*⁶¹

Cílů pastorální péče je více, všechny však společně vychází podle mého názoru ze čtyř základních: *pomoci víře a životu z víry, pomáhat lidem v jejich životních problémech, poskytovat jim sociální oporu, stimulovat je k tomu, aby mysleli a jednali jinak.* Všechny cíle a smysl pastorální péče je třeba neustále konfrontovat s již zmíněným Ježíšovým

⁵⁹ Srov. s. 22. KŘIŠŤAN, Alois. In: MARTINEK, Michal a kol. *Praktická teologie pro sociální pracovníky*. Praha: Jabok, 2008. 175 s. ISBN 978-80-904137-2-6.

⁶⁰ Tamtéž, s. 20-23.

⁶¹ Srov. s. 7. OPATRNÝ, Aleš: *Pastorační péče v méně obvyklých situacích. II. část*. Praha: Pastorační středisko sv. Vojtěcha při Arcibiskupství pražském, 2001. 88 s.

„vyvěrajícím pramenem“. Velmi důležitou úlohou pastorální péče je „*pomoc bližnímu vidět svět v Božím světle*“.⁶²

V Bibli nás Ježíš na mnoha místech učí vidět hlouběji – tzv. “vidět za“. Pomáhají nám k takovému pochopení jednotlivá podobenství a osobní příklad Božího syna. Samotná víra v Boha je nehmotná, věříme v něco, co nevidíme, co jaksi můžeme jen pociťovat, a neustále tuto naši víru upevňujeme a rozvíjíme v pochybnostech, v odevzdání se, v jejím “zhmotněném“ smyslu lásky k bližním. Víra není přímo direktivní, že by vše určovala, jak co má být. Jsou sice dána pravidla pro určité věci, ale víra nás svobodně nabádá k obdarování druhých, neboť my sami jsme byli a stále znovu jsme Bohem a ostatními lidmi obdařeni. Člověk dostal od Boha svobodu, která mu je Jím po celý život zachovávána. Neustále jsme tedy stavěni před rozlišování dobra a zla, před vlastní pocity a postoje k výzvám žití víry - tedy je na nás, jak dovedeme chápat smysl Ježíšova příkladu, smysl konání dobra, smysl našeho života.

Častokrát se nám v životě zdá, že Bůh je nějak daleko od nás, že nechápeme smysl toho, co se nám v životě přihodí (nejčastěji utrpení), že nevíme, jak se rozhodnout, co máme dělat. Pravdou je že Bůh zůstává stále s námi, po celý život. Jen my se od Něj občas vzdálíme v důsledku hříchu. V souvislosti s utrpením můžeme často slyšet otázku: „Jak Bůh mohl něco takového dopustit?“. Nebo: „Za co mě Pán Bůh trestá?“. To je lidské chápání dané skutečnosti v závislosti na ztrátě a bolesti, kterou utrpení působí. Úkolem pastorální péče není zodpovědět pravý smysl situace člověka, neboť ten zná jen Bůh. Pastorální péče by měla člověku pomoci k větší perspektivě vlastního uvažování. Měla by mu nabídnout jiný pohled – pohled ve světle Kristovy lásky. Měla by člověka ujistit, že Bůh každého miluje nekonečnou láskou, a vždy chce pro člověka to nejlepší. Tak by se člověk v těžké situaci měl oprostít od svízelného postavení, které mu nesnáze působí, a měl by začít uvažovat nad pravým smyslem svého životního období. Často takový člověk s pomocí druhých najde ty lepší stránky, které byly zavaleny množstvím špatných. Začne se radovat z toho, co ještě má, z toho, že situace mohla být ještě horší. Zjistí, že Pán Bůh mu tímto projevuje své vedení. Bůh mu chce například pomoci něco změnit, aby byl lepší, chce jej třeba použít jako svůj nástroj k projevení Boží milosti, atd. O dovedení člověka v nesnázi

⁶² Srov. s. 15-16. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pastorální péče*. Praha: Oliva, 2000. ISBN 80-85942-42-9.

k takovému uvažování a vidění situace v Božím světle usiluje právě pastorální péče. Mohu ještě uvést stejně jako Křivohlavý větu E. Thurneysena: „*Pastorální péče se snaží o to, vidět i ty nejvzdálenější věci ve vztahu k Pánu Bohu.*“⁶³ ⁶⁴

Pastorační péče však nesmí být manipulativní či nutící, a zároveň nesmí působit lhostejně. Tyto dva protipóly dobře vylučuje slovo *doprovázení*. V celistvém pohledu na člověka, zahrnujícím i duchovní stránku, předpokládáme existenci osobních dějin víry člověka. Ať jde o dějiny pozitivní (víra) či negativní (nevěra), musíme počítat s tím, že jedna z těchto forem v člověku je. Bůh se totiž nabízí člověku, aby přijal nabízenou spásu, ale nevnučuje se mu. Především musí tedy pomáhající u trpícího pochopit, jak vedla jeho životní cesta víry, a tuto skutečnost musí respektovat. Pomáhající by se měl snažit trpícího chápat, provázet a pomáhat mu, ale také se nechat poučit a obdarovat. Pastorační péči totiž vyjadřuje podstata *být ve vztahu*. Nejen biskup, kněz či jáhen mají využívat svá obdarování, nýbrž i laici mají co darovat a přijímat. Pastorační pomoc není jednostranná, ale oboustranná, na straně trpícího je *pomocí ke svépomoci*.⁶⁵

Podle Křivohlavého se pastorální péče zaměřuje na tři hlavní oblasti: *individuální problémy samotného člověka, problémy v mezilidských vztazích a problémy ve vztahu k Bohu*.⁶⁶

2.2 Oblasti působení pastorální péče

V představování pastorální péče se, po vzoru Křivohlavého, dále zaměřím na jednotlivé oblasti, v kterých se pastorální péče projevuje a na které působí. Jak již jsem uvedl na začátku kapitoly, zúžím oblasti pastorální péče z hlediska využití u seniorů.

⁶³ Srov. s. 18. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pastorální péče*. Praha: Oliva, 2000. ISBN 80-85942-42-9.

⁶⁴ Tamtéž, s. 16-18.

⁶⁵ Srov. s. 7–10. OPATRŇÝ, Aleš: *Pastorační péče v méně obvyklých situacích. II. část*. Praha: Pastorační středisko sv. Vojtěcha při Arcibiskupství pražském, 2001. 88 s.

⁶⁶ Srov. s. 19. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pastorální péče*. Praha: Oliva, 2000. ISBN 80-85942-42-9.

2.2.1 Pomoc v duchovní orientaci

Mezi první oblasti lze zařadit *pomoc v duchovní orientaci*. Zde je třeba si znovu uvědomit, že pastorální péče není nutně činností duchovního, nýbrž i podnětem k činnosti laiků, ztotožněných s duchovními kořeny pastorální péče.

Stejně tak, jako máme přirozené biologické potřeby, potřebujeme naplnit i potřeby duchovní, které zmapoval D. Benner, uvedený v Křivohlavém. Opět i zde platí přednostní pravidlo potřeb, že nejdříve musí být uspokojeny potřeby biologické a teprve poté potřeby další, včetně duchovních. *Duchovní potřeby* dělí Benner na: potřebu identity, potřebu štěstí, potřebu úspěchu, potřebu dokonalosti, potřebu pravdy, potřebu spravedlnosti, potřebu krásy, potřebu stimulace a potřebu mystéria. V praxi na tyto duchovní potřeby nahlížíme v rámci duchovního života. Chceme-li druhým lidem pomoci v jejich osobním duchovním životě, musíme v první řadě dbát o svůj vlastní duchovní život. Stejně jako nemocný lékař jen těžko pomůže nemocnému člověku, tak i my pokud nemáme v pořádku vlastní duchovní život, nepomůžeme jinému. Naší největší motivací k jednání či konání je naděje. Naděje, ne že něco tak jistě bude, protože jistotu prožíváme v životě velmi málo, ale naděje, že by něco tak mohlo být. Naděje je prvním krůčkem k tzv. "vidění za". Naděje nám ukazuje lepší stránky, naděje je vždycky pozitivní, radostná, energická, proto nám vlévá do žil novou krev a mobilizuje náš potenciál k novému výkonu. Při pomoci druhým záleží nejvíce na postoji k potřebnému člověku. Křivohlavý píše: „*Být s ním (člověkem) jako jeho doprovázeč – obdobně jako je doprovázečem pianista, který na klavír doprovází sólovou zpěvačku.*“⁶⁷. Dále pak klade důraz na kvalitní naslouchání, jehož úkolem je zjistit směr motivace člověka. Uvádí také tzv. "Sokratovský rozhovor"⁶⁸, jako velice vhodnou metodu zjištění informací.⁶⁹

S pastorační, jakožto péče o věřící, souvisí také spiritualita. Spiritualitu rozdělujeme na dva proudy: spiritualitu shora a spiritualitu zdola. Spiritualita shora nutí člověka dosahovat ideálů, o které by měl horlivě usilovat, avšak přímou cestou vzhůru v jakýchsi

⁶⁷ Srov. s. 26. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pastorální péče*. Praha: Oliva, 2000. ISBN 80-85942-42-9.

⁶⁸ Tato metoda vede člověka k dotazování jím naznačené linie pomocnou otázkou: „Proč?“, aby daný člověk došel k jádru nastíněného sdělení.

⁶⁹ Srov. s. 25-26. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pastorální péče*. Praha: Oliva, 2000. ISBN 80-85942-42-9.

„mantinelech“, kdy má člověk potlačit negativní vlivy, ať už své vlastní či okolní, aby přísným a neúprosným způsobem rostl k Bohu. Takový přístup však na člověka klade velké nároky, kterým často není schopen vyhovět, čímž u něj vzniká riziko ztráty motivace. Naopak spiritualita zdola, přestože také vede člověka blíže Bohu – logicky vzhůru, paradoxně využívá cesty sestupu do vlastní hlubiny člověka. Říká, že aby se člověk mohl přibližovat Bohu, musí nejprve sestoupit do základu svého bytostného já, kde je konfrontován s vlastními nedokonalostmi, slabostmi a vlastnostmi. Na tomto místě si musí člověk uvědomit, kdo a jaký skutečně je, jaký je jeho vztah k Bohu, a musí být schopen sám sebe takového přijmout i přes zjištění, že v mnoha věcech nestačí. Začátkem „odrazu“ z hlubiny má být pochopení, že Bůh nás přijímá takové, jací doopravdy jsme, a i my máme sami sebe přijímat. Na cestě s Ním a k Němu nám může pomoci jen jeho milost, díky které jsme schopni překonat své nedostatky. Člověk neroste k Bohu vlastní silou, nýbrž jen s jeho pomocí, kterou se naučí přijímat. V praxi by se neměly tyto obě spirituality popírat, měly by však spolupracovat. Spiritualita shora nám předkládá motivace, spiritualita zdola nás učí, jak jich dosahovat. K ještě lepšímu pochopení rozdílu spirituality shora a zdola poslouží představa, jako když dítě stojí před žebříkem, nad jehož koncem čeká Bůh. Ve spiritualitě shora natahuje dítě ruce a stoupá na špičky, aby vylezlo na žebřík, kdežto ve spiritualitě zdola si dítě uvědomuje, že na žebřík nestačí. Přijímá však ruku nabízenou Bohem, který k němu sestoupil. Postupně, krok za krokem, příčku za příčkou stoupají vzhůru společně.⁷⁰

2.2.2 Pomoc v otázkách křesťanské víry

Víra má mnoho různých výkladů, protože víru lze vidět z několika různých pohledů. Podle A. Grüna: „*Věřit znamená převzít Ježíšův pohled na život a na svět. Víru není možno definovat, víra je odpověď na Boží výzvu.*“ K víře Křivohlavý říká: „*Jedná se o uvěření, že nad námi a mimo nás, před naším vědomím a nad naším vědomím tu může být Odpověď*

⁷⁰ Srov. s. 5-80. GRÜN, Anselm. *Spiritualita zdola*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2002. 94 s. ISBN 80-7192-559-4.

k našemu bytí.“ Dále pak: „*V duchovních věcech můžeme hovořit vždy jen za sebe. Nikdy ne za druhé. Jinak jsme ideology...*“.⁷¹

Víra je velmi založená na důvěře, kdy nemáme jistotu, ale přesto v něco, nebo někomu důvěřujeme. Křivohlavý ve své knize píše o *procesu zrodu víry*. Nejdříve uvádí “náhlé uvěření“ v podobenství o mamotratném synovi (Lk 15,11-32) a zmiňuje důležitost vlastního rozhodnutí - nejen slyšet pozvání a souhlasit s jeho přijatelností, ale rozhodnout se i pro vstup sebe sama do centra dění. K víře může dojít také prudce vrcholícím procesem, jako např. v příběhu o Zacheovi (Lk 19,1-10), který uvěřil ještě dříve, než se s Ježíšem setkal. Slyšel o něm a o tom uvažoval. Když měl možnost osobního setkání s Ježíšem, využil toho. Často se také setkáváme s konverzí⁷², jak je tomu třeba u sv. Pavla (Sk 9,1-18). „*Jde o radikální změnu v životě – obdobnou změně kurzu plavby lodi o 180 stupňů. Jde ovšem o hlubokou osobní vnitřní změnu...*“⁷³ Tento proces lze také charakterizovat jako přechod od já k ty. Dochází tak k znovuzrození lidské identity.⁷⁴

Na mnoha místech Křivohlavý zmiňuje jeden z hlavních principů pastorální péče „otevření očí pro vidění světa v Božím světle“. Je třeba si však uvědomit, že samotné “uvěření“ nestačí. Člověk se nestává hned plně věřícím a přesvědčeným. Božím přáním je naše směřování k dokonalosti, které však nelze na zemi dosáhnout, jedině Bůh je dokonalý, a my se máme snažit celý život o co největší připodobnění k jeho synu Ježíši. Máme tak upevňovat a neustále konfrontovat naši víru. Křivohlavý zmiňuje prameny pomáhající k růstu víry a k jejímu zrání. V první řadě Boží slovo, které je nevyčerpatelnou Boží moudrostí. Dále modlitba, jakožto rozhovor s Bohem. A konečně následování Krista jako hlavní motivace praktikujícího křesťana. Činy víry mají misijně působit, neboť jak píše sv. Jakub: „*Víra bez skutků je mrtvá.*“ (Jk 2,22). Víra má být prokazována slovy a činy, které spolu jdou ruku v ruce. K upevnění víry pomáhá také prohlubování důvěry k Bohu, díky které nás pak nic nevytrhne z lásky Boží. V pastorální péči se často setkáváme s prožíváním utrpení, a právě ono zvládání těžkostí a bolestí člověka pomáhá k zrání víry.⁷⁵

⁷¹ Srov. s. 27–29. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pastorální péče*. Praha: Oliva, 2000. ISBN 80-85942-42-9.

⁷² Obrácení, znovuzrození.

⁷³ Srov. s. 31. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pastorální péče*. Praha: Oliva, 2000. ISBN 80-85942-42-9.

⁷⁴ Tamtéž, s. 29–32.

⁷⁵ Tamtéž, s. 32-36.

Život ve společenství nám v praxi ukazoval Ježíš, když chodil s apoštoly, a také nám tuto nutnost zanechal ve slovech: „*Kde dva nebo tři v mém jménu shromáždění jsou, tam já jsem uprostřed nich.*“ (Mt 18,20). „*Křesťan tak není jedináček.*“⁷⁶ Každý byl Bohem obdařen ve formě darů pro druhé. Tyto dary má rozvíjet právě ve vzájemném obohacování s ostatními. Bez tohoto kroku vpřed víra stagnuje, neroste a ustupuje. Naše víra roste také poznáním, že vše je dar. Při růstu víry je důležitý její směr, kompas, který má směřovat k zřetelnému cíli - k Ježíši Kristu. V praktickém životě poznáváme, že víra neroste plynule, nýbrž je nutno o ni bojovat. Každý prožívá v různém období různé překážky. Nejčastěji bolesti, utrpení, pochybnosti. Častokrát se člověk ptá, proč tomu tak je, a je nucen přemýšlet o smyslu ve vztahu k Bohu. Pokud člověk tyto překážky překonává s důvěrou v Boha, že On ví nejlépe, co my potřebujeme ke šťastnému životu, pak cítí, že jeho víra zraje, upevňuje se, a stále pevněji je připoutávána k Bohu. Křivohlavý zmiňuje Dr. J. W. Fowlera, který vhodně popsal *stupně růstu víry*, když je znázornil jako pomalu se utahující šroubovici. V období do dvou let věku charakterizuje Fowler víru v základní důvěře, zejména při vztahu dítě-rodíč. Od tří do sedmi let hraje důležitou roli fantazie dítěte. V sedmi až dvanácti letech přemýšlí nad příběhy a událostmi, a o Bohu začíná mít představu jako o někom velkém, který odměňuje i trestá. Od dvanáctého roku si dítě ujasňuje náboženskou autoritu a vytváří vlastní identitu. Asi od sedmnácti let již dospívající prohlubuje své myšlení na vyšší úrovni, konfrontuje se s ideály a smyslem života, reflektuje a upevňuje vlastní víru. V dospělosti si uvědomuje svou svobodu a odpovědnost, a nejvíce svou osobnost rozvíjí formou rozhovoru. Jeho víra, která se po překonání překážek a pochybností upevnila, se stala zralejší, jasnější a pevnější. Nyní se člověk vědomě odevzdává tomu, čemu uvěřil.⁷⁷

Jedním z nejhlavnějších úkolů pastorače je pomoci každému věřícímu, aby pro něj bylo Písmo svaté každodenním chlebem v modlitbě, pravidelné meditaci a v jeho hlubším poznávání. Při čtení Písma by si měl každý věřící uvědomovat, že k němu promlouvá Bůh osobním způsobem. Posvátné čtení, neboli metoda *lectio divina*, kterou rozvinuli mniši v době antiky, spočívá zejména ve třech složkách: naslouchání, meditace a modlitba. *Lectio divina* může probíhat i ve společenství, díky čemuž může být ještě mnohem lépe

⁷⁶ Srov. s. 35. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pastorální péče*. Praha: Oliva, 2000. ISBN 80-85942-42-9.

⁷⁷ Tamtéž, s. 36-38.

pochopeno Boží slovo vzájemným obohacováním jedinečného pochopení každého z účastníků. Metodou lectio divina může každý pomáhající, ale i každý věřící čerpat nové impulzy pro žití Písma v praktickém životě. Navazuje tak hlubší vztah s Bohem, který skrze slovo promlouvá k člověku, a znovunalézá svou identitu věřícího.⁷⁸

V celoživotním pohledu na víru rozlišuje Křivohlavý dvě období: *období života bez Boha*, a *období po uvěření* – život z víry. Péče o lidi z hlediska víry probíhá také ve dvou kategoriích: jako *misijní a evangelizační forma* zvěstování určená dosud nevěřícím, a jako *výchova již věřících* ke stále zralejšímu životu víry. Při pomoci věřícím se péče opírá o tři základní kameny: znalost Bible, způsob chování a jednání - především láska, čistota a pokora podle sv. Pavla, a nakonec postoj člověka k člověku. Příklad k správnému postoji člověka k člověku nám dává právě Ježíš Kristus svým životem na zemi, který nejlépe vystihuje jediné slovo – láska. Víra může být také *zdravá* a *nezdravá*. Křivohlavý zmiňuje termín “duševní nemoci“, kdy dochází k nesprávnému pochopení Božího slova, či vybírání slov z kontextu, které pak ztrácí původní význam. Nejčastěji na nás útočí pýcha, podobně jako u farizejů v Novém zákoně, která se nemusí projevovat jen k nevěřícím, nýbrž často právě i k věřícím. Základním přikázáním křesťanů je „*Milovati budeš Pána Boha svého, z celého srdce, ze vsí duše své a ze vsí síly své, a svého bližního jako sám sebe.*“ (Lk 10,27-28). Můžeme říci, že naše míra lásky k Bohu přímo závisí na míře lásky k sobě samému a ke svým bližním.⁷⁹

2.2.3 Pomoc v otázkách viny

Svobodu člověka chápeme jako dva směry – od něčeho a k něčemu. Svoboda může znamenat směr od vlastní pudovosti člověka, a svoboda může být také považována za směr k zodpovědnosti člověka. Prostor mezi pudovostí a zodpovědností vyplňuje svědomí

⁷⁸ Srov. s. 20-22. AMBROS, Pavel. *Základní otázky, služby a formy pastorace*. Olomouc: Univerzita Palackého – Bohoslovecká fakulta, 1996. 60 s.

⁷⁹ Srov. s. 39-42. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pastorální péče*. Praha: Oliva, 2000. ISBN 80-85942-42-9.

člověka. Z teologického pohledu mluvíme o hlasu svědomí, Frankl však zdůrazňuje, že svědomí je samo hlasem nitra člověka.⁸⁰

K otázkám viny, které si člověk klade, se může vyjadřovat jak logoterapie⁸¹, tak i teologie, avšak každá v rámci svých kompetencí. Logoterapie může objasňovat základní podmínky lidské tendence k vině, nemůže však vypovídat o samotném člověku, o příčinách, o vztahu mezi Bohem a člověkem, o přemáhání pocitu viny, což je předmětem teologického pohledu.⁸²

Problémy viny a “špatného svědomí“ patří v pastorální péči mezi nejčastější, ale i nejzamotanější. Vinu můžeme podle Křivohlavého rozdělit do několika oblastí: z hlediska zákona, v sociální oblasti, v osobní oblasti a z teologického hlediska. Vinu lze také dělit podle subjektivity a objektivit. Objektivní vina je prokazatelná, lze ji posuzovat, ale v subjektivní vině záleží na osobním pocitu, který nemusí odpovídat normě či realitě. Křesťané se s pocitu viny potýkají často, neboť znají rozlišení dobra a zla, chtějí-li patřit ke Kristu. Křesťané ví, co mají konat podle příkladu Ježíše, a také ví, čeho se mají vyvarovat, aby se nevzdálili od Hospodina. U křesťanů mluvíme o hříchu, se kterým denodenně bojují, a pro tento boj jim Ježíš dává pomocnou ruku ve formě milosti svátosti smíření – odpuštění hříchů. Křesťan má tak neustále, díky nekonečné Boží lásce, při lítosti svých hříchů, šanci nového začátku. Obviňovat se ze hříchu má svůj přínos v uvědomění si vlastního sejití z dobré cesty života, ze směru k Ježíši. Křivohlavý zmiňuje důležitý pojem *konstruktivní zármutek*, ke kterému by měla vést každá vina. Vina by tak měla být uvědomělá, zodpovědně přijatá, a měla by nalézt konstruktivní řešení – změnu. Bible uvádí dva základní požadavky, vedoucí k tvořivému řešení: pokořit se a činit pokání a ochota druhému odpustit. V praxi často na vlastní kůži zjišťujeme, jak těžké je splnit hlavně “odpuštění druhým“. Nejedná se totiž jen o odpuštění v daném okamžiku, nýbrž o odpuštění dlouhodobé, kdy bychom měli vzpomínat na křivdu jinak, tj. nepřipomínat ji, nedopustit, aby nám v budoucnu vzpomínka na ni znovu přivolala vztek a zlost.

⁸⁰ Srov. s. 113-114. RABAN, Miloš. *Duchovní smysl člověka dnes*. Praha: Vyšehrad, 2008. 400 s. ISBN 978-80-7021-933-1.

⁸¹ Hledání smyslu života. Psychoterapeutická metoda vyvinutá Franklem v první polovině 20. století.

⁸² Srov. s. 140. RABAN, Miloš. *Duchovní smysl člověka dnes*. Praha: Vyšehrad, 2008. 400 s. ISBN 978-80-7021-933-1.

„Odpuštění má velkou moc proto, že má tendenci zmnožit, vytvářet řetězy odpuštění. Ten, jemuž bylo odpuštěno, má odpustit sedmdesátkrát sedmkrát. Nesnášenlivost a neochota odpustit je výsměchem Bohu. Odpuštění je nejdůležitější cestou k překonání zlého. Usiluje nejen o potlačení zla, ale také o obnovu vztahu, který byl zlem porušen.“⁸³ Důsledky objektivních pocitů viny je možno vidět znovu ve čtyřech úvodních oblastech: zákon – trest, sociální oblast – nepřátelství, nezájem, atp., osobní oblast – špatné svědomí, teologie – odvrácení člověka, naděje v Ježíši Kristu. K *důsledkům* subjektivních pocitů viny patří: sebeobviňování, obavy, úzkost, strach, méněcennost, nejistota, pesimismus, únava, slabost, v sociálním chování stranění společnosti a izolovanost, reakce obranných mechanismů jako kladná reakce - akceptace, popř. negativní reakce, jako např. hledání obětního beránka, represe⁸⁴, nebo racionalizace.⁸⁵

V současném životě církve pomalu ale jistě mizí důležitost svátosti smíření. Krizi způsobuje změna chápání hříchu a proměna svátosti v psychologický či pedagogický rozhovor. Ani budoucí vyhlídky nejsou příliš pozitivní, neboť se oprávněně obávají úplného vymizení svátosti smíření ze života. Svátost smíření není považována za něco k životu potřebného, a ani jako řešení svých potřeb, díky stereotypnímu a monotónnímu vyznání hříchů. Pak se nemůžeme divit, že dnešní člověk stále nemůže dosáhnout trvalejšího pocitu štěstí, klidu a míru v srdci. Ztráta vědomí hříchu vede ke ztrátě smyslu pro Boha, a tím i ke ztrátě smyslu pro člověka. I samotný hřích ztrácí svůj smysl, neboť daleko větší důležitost se dnes přikládá lidským vědám, zvláště jejich psychologickým složkám. Pravý obsah problematiky hříchu a viny najdeme však pouze v evangeliu - v Kristově vykoupení, jenž je kořenem křesťanské víry. Bez společenství, Božího slova a svátostí duše člověka „odumírá“.⁸⁶

U pastorální péče, pracující s lidmi s pocity špatného svědomí a viny, je třeba dbát několika základních pravidel, vedoucích k úspěchu. Prvním je *laskavé přijetí a snaha porozumět* – mít úctu k člověku a neodsuzovat jej. Druhým pravidlem je pokus o *hlubší*

⁸³ Srov. s. 45. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pastorální péče*. Praha: Oliva, 2000. ISBN 80-85942-42-9.

⁸⁴ Potlačení, vytěsnění.

⁸⁵ Srov. s. 43-48. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pastorální péče*. Praha: Oliva, 2000. ISBN 80-85942-42-9.

⁸⁶ Srov. s. 12-15. DONGHI, Antonio. *Hle, všechno tvořím nové*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2002. 133 s. ISBN 80-7192-574-8.

vhled do situace i do srdce postiženého. Třetí pravidlo je *reedukace*⁸⁷ *svědomí* ve směru novozákonní teologie, jako vyvrácení nepodložených obviňování. K prevenci špatného svědomí a viny slouží několik doporučení. Už v období dětství člověka by měla mít rodina pevně stanovený řád, který by formoval svědomí dětí. Nejlepším prostředkem předcházení je láska. Člověk by si měl ujasnit rozdíl mezi objektivním a subjektivním pocitem. Člověk by měl usilovat na základě zkušenosti s Ježíšem o bezpodmínečné odpuštění bližnímu. Dávat příklad ostatním svým praktickým životem, ne jen planými řečmi. Člověk by měl zodpovědně pracovat se svým svědomím. Uvědomit si, že Bůh nám pomáhá, ale záleží i na naší svobodné volbě. Vidět v pocitech viny upozornění na něco, co bychom mohli dělat lépe. Člověk se tak díky svému svědomí může neustále sám zlepšovat. Nesmí se však bát postavit se zrcadlu čelem. Uvědomit si, že dokonalý je jenom náš Otec v nebi. My máme k této dokonalosti co nejvíce směřovat, zejména čerpáním inspirace z Bible, jako např. při Ježíšově setkání s hříšnicí (Jan 8,3-11).⁸⁸

2.2.4 Pomoc v otázkách obav a strachu

Strach volně definujeme jako negativní pocit z určitého předmětu. Působí-li nadměrnou míru, mluví se o fobiích. Úzkost má však neurčitý předmět. Druhy úzkostí a strachu můžeme dělit podle trvání, intenzity a přiměřenosti. Strach může být také žádoucí či nežádoucí. Žádoucí strach nás chrání před nebezpečím, zatímco nežádoucí strach člověka svazuje a zbavuje rozumu. Úzkost a strach způsobují neklid, napětí, tlak, deprese, bolesti hlavy, žaludeční vředy, odvádí pozornost, snižují podporu tvořivých řešení a vedou k obranným mechanismům. Z duchovního hlediska vede strach a úzkost k problematizování životní orientace, ke zdání, že Bůh je od nás vzdálen. Pravdou však je, že Bůh člověka neopouští, a je s ním v každém okamžiku. To my se od něj občas vzdalujeme nesprávným jednáním - hříchem. Strach má hned několik příčin: *ohrožení* - nebezpečí, *nejistoty* - člověk neví, co bude, musí se rozhodovat, *obtížné rozhodování* - těžké rozhodování mezi dvěma i více možnostmi, *obavy o smysluplnostžití* - otázka po

⁸⁷ Přeměna.

⁸⁸ Srov. s. 48–50. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pastorální péče*. Praha: Oliva, 2000. ISBN 80-85942-42-9.

smyslu života. Je důležité si uvědomit různorodost prožívání strachu u lidí. K pomoci proto musím přistupovat individuálně, v závislosti na jednotlivém člověku.⁸⁹

V prožívání úzkosti bychom si měli dát pozor na některé další prameny, které ji způsobují. Jsou to například sebenaplňující předpovědi, kdy se člověk ocitá v kruhu, v němž se neustále zabývá myšlenkami o nehodě, což jej vede k úzkosti a k neopatrnému jednání, díky čemuž skutečně může k nehodě dojít. Dalším pramenem je tzv. „nálepkování“. Jde o proces, v němž člověk přiděluje všemu a všem určité tvrzení, určitý stav. Často to může být na základě předsudků, předčasné rezignace, nesprávného pochopení, apod. Úzkost způsobuje u lidí, kteří jí trpí jejich nepřátelskost vůči ostatním lidem. Je pak velice jednoduché, že takoví lidé viní za způsobené problémy či jiné události právě druhé lidi. S úzkostí také souvisí pocity viny, které pramení z nepřátelství vůči sobě samému. Je důležité naučit se oddělit něco nesprávného nebo zlého od toho, kdo takové věci působí. Nemůžeme totiž takový stav zobecnit na člověka, že celý je zlý nebo špatný.⁹⁰

S úzkostí můžeme bojovat různými způsoby, nejčastěji se jedná o *útěk*, kterým se člověk pokouší vyhnout věci či osobě. Dalším řešením bývá *rozptýlení*, kterým se člověk zbavuje stálého myšlení na zdroje, vyvolávající úzkost. V některých případech se může jednat i o únik k *uvolňujícím prostředkům*, jako jsou drogy či alkohol. Dobrou obranou vůči úzkosti je její *ventilace* a *vyjádření*, kterým se člověku uleví, a alespoň na chvíli se jí zbaví, nevýhodou však je, že se může znovu vrátit do vědomí člověka, neboť byla třeba jen potlačena. Auger (1998) proto doporučuje metodu *konfrontace*, o které tvrdí, že její účinky jsou hlubší a trvalejší. Její myšlenka spočívá ve srovnávání našich představ a přesvědčení se skutečností, s tím, co existuje. V takové konfrontaci se představy ukážou jako mylné, a proto musí být nahrazeny realističtějšími představami a přesvědčeními. Součástí úspěšného boje s úzkostí by mělo být kromě konfrontace i vytvoření jakési *smlouvy*, kterým se upevní užívání správných a konstruktivních postupů. V praxi tedy uzavíráme smlouvy, které nás zavazují k vykonání určitého úkolu pro udržení si klidného myšlení a „pokoje v duši“.⁹¹

⁸⁹ Srov. s. 51–54. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pastorální péče*. Praha: Oliva, 2000. ISBN 80-85942-42-9.

⁹⁰ Srov. s. 20-28. AUGER, Lucien. *Strach, obavy a jejich překonávání*. Praha: Portál, 1998. 176 s. ISBN 80-7178-231-9.

⁹¹ Tamtéž, s. 29-40.

Zvláště důležitou a nejlepší pomocí v otázkách úzkosti a strachu je však možnost někomu se vypovídat. Člověku se uleví, má-li možnost vypovědět někomu druhému, jak mu je, a zjišťuje-li, že člověk, který jej poslouchá mu rozumí.⁹²

Specifickým strachem je strach ze samoty. Ten je mnoha lidmi chápán jako nesnesitelné zlo a utrpení, jemuž se musí vyhnout. Někteří lidé totiž nedokáží být sami se sebou a proto neustále vyhledávají společnost druhých lidí. Tento strach stoupá s věkem, kdy člověk očekává blížící se příchod stárí, jehož je samota častou součástí. Takový strach ze samoty může nabývat absurdních rozměrů, kdy například partner omezuje druhého partnera vyžadovanou neustálou přítomností, což vede samozřejmě k neshodám a krizím obou. Strach ze samoty, stejně jako strachy z ostatních věcí, je třeba konfrontovat se skutečnými příčinami, myšlenkami, které jej vyvolávají, nikoliv se zaměřit jen na okolnosti. Chceme-li se strachem účinně bojovat, nesmíme před ním utíkat, nýbrž se pítit po poznání jeho skutečných pramenů.⁹³

Při pastorální péči v této pomoci bychom měli dbát několika pravidel. Měli bychom si uvědomit, že strach je nakažlivý, proto bychom měli dbát své bezpečnosti. Postižený by měl zachovat klid a zhluboka dýchat. Měli bychom dát člověku najevo, že jsme s ním, především naší blízkostí a přítomností. Z inspirace v Ježíšově příkladu bychom měli člověku projevovat lásku a vést jej k uvědomění, že není sám a není situace, v níž by Bůh nebyl s ním. Je potřeba také pozorovat příznaky obav a strachu u druhých i u sebe, a toto vnitřní napětí se naučit ventilovat. Důležitou metodou pomoci je rozhovor. Měli bychom člověku pomoci k větší perspektivitě jeho problému v celoživotním měřítku. Pomoc má být reálná, snadněji pomůže než sáhodlouhé řeči bez činů. Pozornost postiženého je třeba nejprve odvést od bolavého místa, abychom poté mohli navrhnout řešení. Opět musíme vést člověka k vidění situace v Božím světle, a k důvěře v nejlepší záměry Božího vedení. Musíme neustále ujišťovat člověka o Boží lásce k němu. Dobré je také vést člověka k osobnímu rozhovoru s Bohem – k modlitbě, ve které může Bohu všechno vyříkat a pocítit jeho blízkost. K předcházení obavám a strachu z hlediska pastorační služby slouží metody:

⁹² Srov. s. 25-28. KŘIVOHLAVÝ, Jaro; KACZMARCZYK, Stanislav. *Poslední úsek cesty*. Praha: Návrat domů, 1995. 93 s. ISBN 80-85495-43-0.

⁹³ Srov. s. 93-98. AUGER, Lucien. *Strach, obavy a jejich překonávání*. Praha: Portál, 1998. 176 s. ISBN 80-7178-231-9.

rozeznávat příznaky, rozlišovat rizikové situace, rozlišovat realnost nebezpečí, využívat různých způsobů řešení, pečlivě promyslet rozhodnutí, ventilovat napětí, odvracet se občas od bolavých témat, relaxovat, neuspěchat jednání, děkovat Bohu za vše, modlit se za lidi proti nám, odpouštět nepřítelům, radovat se ze života, být zakotven v Bohu a uvědomovat si jeho stálou blízkost.⁹⁴

2.2.5 Pomoc v otázkách zlosti

Člověk, který se snaží zvládnout bolesti a často bez úspěchu bojuje s utrpením, které mu nemoc přináší, je značně frustrovaný, což u něj vyvolává projevy zlosti, případně až agrese. Pomáhající by se neměl nechat vyprovokovat ke stejné reakci, nýbrž měl by se snažit o laskavé pochopení, aby tímto svým přístupem pomohl člověku znovu nalézt klid a rovnováhu.⁹⁵

Zlost má různou podobu a intenzitu. Hněv působí mnoho problémů jako např.: neklid, ztrátu radosti ze života, deprese, nehody, ztrátu zaměstnání, ochabování lásky a vede k duševnímu rozkládání. „*Hněv se týká nezvládnuté hladiny emocí, kterou můžeme usměrnit také jinak. Může vést k mimořádným výkonům (např. ve sportu), k neobvyklé tvořivosti, a k pozoruhodným činům. Může být zdrojem energie, která vede k nezdolnosti, vytrvalosti a statečnosti.*“⁹⁶ Bible nás nabádá, abychom se usmířili ještě týž den vzniku hněvu (Ef 4,26). Nejčastěji dochází k hněvu v důsledku těchto situací: neuspokojené potřeby, nemožnost dobrého sebepojetí, sebehodnocení a sebevědomí, nespravedlnost, kritika, nápodoba jiných lidí, nakažlivost takového chování. *Způsoby chování* Křivohlavý dělí na: *nezvládnuté* (výbuch, rozčilení, útok), *nevhodné* (neventilování, hledání obětího beránka), *vhodné* (akceptace, realistický pohled, vidění v Božím světle, odstup od problému). Je třeba si všimnout a dávat pozor na vlastní způsoby reagování na situace. Často se náš hněv totiž transformuje k někomu jinému než k původci, díky čemuž se zlost množí na nevinné lidi a zveličuje. Je třeba si také dávat velký pozor na ventilování svého hněvu,

⁹⁴ Srov. s. 55–58. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pastorální péče*. Praha: Oliva, 2000. ISBN 80-85942-42-9.

⁹⁵ Srov. s. 30-31. KŘIVOHLAVÝ, Jaro; KACZMARCZYK, Stanislav. *Poslední úsek cesty*. Praha: Návrat domů, 1995. 93 s. ISBN 80-85495-43-0.

⁹⁶ Srov. s. 59. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pastorální péče*. Praha: Oliva, 2000. ISBN 80-85942-42-9.

zejména pokud přiměřené ventilování chybí. Hněv se tak ukládá v nitru člověka, nezahálí a neustále v člověku pracuje, transformuje se a zabraňuje duševní pohodě.⁹⁷

Pastorální péče se v tomto případě zaměřuje hlavně na: pomoc, aby si člověk uvědomil, v jakém stavu se nachází, pomoc rozeznat příčinu, pomoc vidět svět v Božím světle, dále na uvažování o možných změnách, které by člověku pomohly, na zdůrazňování pokory a odpuštění, na nepodléhání výbuchu, na informovanost člověka o pasti hněvu a zlosti, ze které pak nemůže uniknout, na pomoc ke způsobům chování, které tlumí hněv a zlost, na relaxaci a hluboké dýchání, na samomluvu, tichou modlitbu, na myšlení o dobrých věcech, na snahu, nevzít si radost a pokoj. Aby člověk zlosti předcházel, měl by dodržovat několik zásad. Měl by se naučit zlost vhodně ventilovat, měl by se cvičit v sebeovládání, vyhýbat se spouštěčům, podporovat své zdravé sebevědomí, mluvit o tom, co člověk cítí, měl by ladit své emoce do radostných tónů, a také by se měl modlit o sílu ke zvládnutí hněvu.⁹⁸

2.2.6 Pomoc v otázkách méněcennosti

Člověk si dělá představu o druhých, ale i o sobě. Občas se však člověk sám přeceňuje, nebo naopak podceňuje. K otázce bytí člověka můžeme použít biblické inspirace, neboť Bůh stvořil člověka k obrazu svému (Gn 1,26). Z toho vychází i Křivohlavý, který říká: „*Pán Bůh si člověka váží a má ho rád.*“⁹⁹ Pro Boha je tedy důležitá jen vnitřní krása člověka – krása jeho duše. O ni má pečovat, a vděčně děkovat za své bytí. Vnější nespokojenost sama se sebou by pak mohla být brána jako pohrdání Bohem. Člověk má usilovat o rozvíjení vlastní osobnosti a svých darů, kterými byl od Boha obdařen. V Bibli čteme, jak již bylo výše zmíněno o přikázání lásky k Bohu, k bližnímu, ale hlavně lásky sám k sobě. Je povinností křesťana dbát o své tělesné, duševní a duchovní zdraví. Často při hodnocení sama sebe narážíme na *dva extrémy*. Prvním je *přeceňování* sebe sama, což způsobuje pýcha, protože každý člověk touží po ocenění druhými a po obdivu. Člověk chce být společností uznáván a chce vynikat. Když míra této potřeby překročí přiměřenou

⁹⁷ Srov. s. 58–64. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pastorální péče*. Praha: Oliva, 2000. ISBN 80-85942-42-9.

⁹⁸ Tamtéž, s. 64–66.

⁹⁹ Tamtéž, s. 66.

hranici, stává se z ní záliba. Pak nastává u člověka problém a začíná se vzdalovat od Krista. Ve druhém extrému jsou však někteří *podceňováni* sami sebou, anebo druhými – záleží často na rodinném prostředí a kolektivu, v němž se člověk pohybuje. Člověk by měl usilovat o rovnováhu mezi těmito dvěma póly prostřednictvím pokory. Pokora ve smyslu „*vidět sebe sama v Božím světle*“¹⁰⁰. Faktory, které ovlivňují pocity méněcennosti uvádí Křivohlavý takto: vliv rodinné výchovy, falešná měřítká hodnoty člověka (společenské ideály a fenomény, nezávislé na kvalitě), příliš vysoký cíl (lepší je technika postupných schodů¹⁰¹), životní zážitky (srovnávání a nepřiměřené reakce okolí), falešné sebeobviňování (např. jsem ošklivý), falešná teologie¹⁰². Vliv méněcennosti pak způsobuje např. tyto *problémy*, uvedené podle C. W. Ellisona v Křivohlavém: nedostatek životní energie, problematické sociální vztahy, uzavřenost, nevyjadřování emocí, obavy, sociální izolovanost, strach z druhých lidí, deprese, obtížnější odpouštění.¹⁰³

Pastorální péče zde doporučuje: jasně seznámit člověka s biblickým pojetím člověka, být s člověkem a povzbuzovat jej, ujistit člověka o možnosti změny, a vést jej k uvědomění si vlastních kvalit, vést člověka k jednodušším činnostem a krátkodobým cílům, ve kterých své sebevědomí posílí, povzbuzovat jej k osvojení nových dovedností, vést člověka k myšlenkám na dobré věci, modlit se s ním a za něj, učit jej odpouštět bližním, ale hlavně i sama sobě. V procesu pomoci je třeba upřímného přístupu pomáhajícího a jeho dlouhodobější péče. K předcházení pocitům méněcennosti pomáhá: aktivně zapojovat člověka do společenství, potlačovat nezdravé projevy při styku s lidmi (šokování problémy, hněv, zloba, vzdání se, znehybnění), poznat biblický pohled na hodnotu člověka.¹⁰⁴

Pokud je srdce člověka ve společenství s někým, komu důvěřuje, pak se cítí bezpečně, je někým, je jedinečné a důležité. Společenství znamená být slabý a něžný, otevřít srdce a sdílet naděje a bolesti s druhými. Společenství dodává srdci člověka energii po celý život, aby bylo otevřené vůči druhým v prostoru, v němž žije.¹⁰⁵

¹⁰⁰ Srov. s. 68. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pastorální péče*. Praha: Oliva, 2000. ISBN 80-85942-42-9.

¹⁰¹ Postupné zvyšování náročnosti po malých schůdkách.

¹⁰² Neopodstatněná, mylné chápání skutečného významu.

¹⁰³ Srov. s. 66–71. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pastorální péče*. Praha: Oliva, 2000. ISBN 80-85942-42-9.

¹⁰⁴ Tamtéž, s. 71–73.

¹⁰⁵ Srov. s. 86. VANIER, Jean. *Cesta k lidství*. Praha: Portál, 2004. 158 s. ISBN 80-7178-805-8.

2.2.7 Pomoc v otázkách utrpení

Pocit bolesti člověka umocňuje jeho strach, který vystupňovává realitu. Při hodnocení míry bolesti často koresponduje míra utrpení a bolesti se subjektivním prožíváním obav a strachu. V procesu změny či překonání bolesti a utrpení je třeba svůj reálný stav přijmout a poznat tak jejich skutečný pramen.¹⁰⁶

Křivohlavý vysvětluje utrpení jako: „*být postižen vlivem nepříznivých okolností nebo být postižen nepříznivým zásahem*“¹⁰⁷. Zmiňuje také pojem „*theodicea*“, který označuje náhled na utrpení z pohledu křesťanské víry. Theodicea se snaží hledat smysl utrpení v Božím záměru. Často nás tíha bolesti utrpení vede k unáhlené nezralé reakci, např. kdy si myslíme, že Bůh není všemohoucí, nebo že nás Bůh nemá rád, apod. Trpělivost a zakotvenost v Bohu nám však pomáhá najít na utrpení jiný pohled z Boží perspektivy. Takový zralý pohled se vyznačuje touto charakteristikou: vidí širší souvislosti, vnímá více příčin, vnímá dopad na ostatní lidi, vychází ze hříchu (jako odchýlení od správného směru) a svobody člověka (jako dar Boží, který je možno využít ale i zneužít), opírá se o teologii (Bůh chce dobro, ale ponechává člověku svobodu), věří, že ani v utrpení není člověk sám (Bůh je s ním). Teologie a křesťanská víra člověka jsou hlavními opěrnými sloupy, díky kterým nahlížíme na utrpení v Božím světle. Křivohlavý cituje sv. Cypriána: „*Duch svatý se snaží - i prostřednictvím utrpení - pomoci nám, abychom hlouběji chápali věci tohoto světa ve světle víry, abychom byli silnější ve víře a lepšími misionáři.*“¹⁰⁸. Na utrpení je třeba nahlížet i jako na přirozený jev společnosti, neboť mnoho zla je působeno hříchem, a prostupuje celou sociální strukturou skrz generace. Utrpení bychom měli chápat jako něco, co dává životu širší a hlubší význam, co náš pohled na život mění a obohacuje. Za zmínku rozhodně stojí uvést sv. Tomáše Akvinského, kterého cituje Křivohlavý, a který říká, že Bůh nám poskytuje tolik dobroty, kolik jsme schopni přijmout, my však máme často jen omezenou kapacitu. Také sv. Pavel k utrpení říká: „*Nepotkala vás zkouška nad lidské síly. Bůh je věrný. Nedopustí, abyste byli podrobeni zkoušce, kterou byste nemohli*

¹⁰⁶ Srov. s. 28-30. KŘIVOHLAVÝ, Jaro; KACZMARCZYK, Stanislav. *Poslední úsek cesty*. Praha: Návrat domů, 1995. 93 s. ISBN 80-85495-43-0.

¹⁰⁷ Srov. s. 73. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pastorální péče*. Praha: Oliva, 2000. ISBN 80-85942-42-9.

¹⁰⁸ Tamtéž, s. 78.

vydržet, nýbrž se zkouškou vám připraví i východisko a dá vám sílu, abyste mohli obstát.“ (1 Kor 10,11-13). Sv. Augustin uvádí termín *“nezničitelná podstata“*. Tento pojem označuje nezničitelnou část dobra, která vždy zůstává. Vychází ze stvoření světa, který Bůh stvořil jako dobrý. Už však Adam s Evou tuto harmonii narušili hříchem, s kterým tak neustále v životě bojujeme. Hřích ničí dobro, ale nikdy nemůže zničit celé dobro. Proto se pastorální péče snaží také o vedení člověka k nalezení této nezničitelné podstaty, kterou pak může použít jako odrazový můstek řešení své situace. V pastorální péči však platí individuální přístup, a proto musíme pečlivě zvažovat své kroky pomáhání u jednotlivých lidí v otázkách utrpení.¹⁰⁹

2.2.8 Pomoc v otázkách nemoci

Je zvláštní, jak málo stačí nemocnému a trpícímu člověku k tomu, aby stále toužil žít. Může to být například pouze touha vidět a užívat si slunce, tedy touha alespoň po nezbytně nutném uzdravení, aby mohl člověk slunce vidět a cítit.¹¹⁰

Při nemoci si nejčastěji uvědomíme omezenost našeho života smrtí. V Novém zákoně je na několika místech psáno, abychom *bděli* a byli pozorní, protože nevíme den ani hodinu, kdy přijde Kristus. Tím se nemyslí žít ustrašený život v obavě, kdy a čím může být ukončen, nýbrž žít život v připravenosti a smíření. Měli bychom tak žít každý den, jako by byl náš poslední. Slunce by nemělo zapadat nad naším hněvem (viz výše). Měli bychom vše urovnat co nejdříve, aby nás smrt nezastihla nepřipravené. V praxi je to pro nás velký problém, což poznáváme i my křesťané. Většinou nás také strhne rychlý proud života a dění v něm, že ani nepomyslíme na to, že můžeme kdykoliv nečekaně umřít. Teprve až se stane něco vážného - někdo z našich blízkých umře, teprve pak si v šoku uvědomujeme realitu našeho života. Sám jsem si to na vlastní kůži uvědomil, když mi umřel o rok a půl starší bratr při autonehodě. Byl to tak neskutečný šok pro mě, pro mou rodinu, pro naše známé, že jsem si od té chvíle uvědomil, že člověk neumírá jenom starý. Nikdy v žádném okamžiku si není jistý, že se mu zrovna v ten okamžik něco nepříhodu. Tato zkušenost mi tehdy velmi pomohla k odevzdanosti do Božích rukou. Nemůžu se nadměrně chránit,

¹⁰⁹ Srov. s. 73–80. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pastorální péče*. Praha: Oliva, 2000. ISBN 80-85942-42-9.

¹¹⁰ Srov. s. 11. TVAROH, František. *Všichni stárneme*. Praha: Avicenum, 1983. 252 s. 08-010-83

nemůžu žít v neustálém strachu, ale můžu usilovat o každý plně prožitý den v Božím světle s vědomím, že můj život je v jeho rukách. Pána Boha nejvíce prosíme (např. v nemoci, v trápení), ale velmi málo mu děkujeme. Měli bychom tyto dvě modlitby – prosby a díky – vyvážit, aby se náš pohled na život nezměnil na pesimistický, v důsledku nevšímání si dobrých věcí – darů Božích.

Se smrtí blízkých lidí se člověk těžko vyrovnává. Vnímáme-li smrt jako součást života, tedy ne, že se vůči ní všemožně bráníme a před ní utíkáme, ale přijímáme ji a uvědomujeme si ji, pak se se smrtí i lépe vyrovnáváme. Svě blízké si uchováváme v mysli i v srdci, bez pláče a vnitřního utrpení.¹¹¹ Je tedy důležité se na smrt připravovat, uvědomovat si konečnost života člověka, žít s tímto vědomím, protože tak se přestanu smrti bát. Zaměřím se tak na důležitost každého dne a každé chvíle, kterou ještě mám, abych dokázal svůj život naplnit a uzavřít.¹¹²

Základní pramen Bible má co říci k bolesti a utrpení, např. lékaři v Novém zákoně napočítali 16 druhů nemocí. Křivohlavý jmenuje několik základních pohledů na nemoc: *realistický pohled* - vidí radosti i bolesti života, *základní inspirace víry v péči o nemocné* - Bůh nikde neříká, že všichni s pevnou vírou budou hned uzdraveni, službu nemocnému vnímá Bible jako *setkání s "králem"* – Ježíšem, kterému tak skrze druhého člověka konáme tuto službu. U Křivohlavého najdeme také základní *charakteristické fáze* setkání člověka s nemocí. Jedná se o: výkřik, popírání, konfrontaci, vyrovnávání a smíření. Nemoc ovlivňuje člověka po celé stránce, je třeba počítat s fyzickou, psychickou, sociální a duchovní změnou. *Charakteristiku nemocného* uvádím dále podle Křivohlavého. Člověk upadá do pasivity a stává se více závislým na ostatních. Klesá jeho sebedůvěra a vyčleňuje se ze společnosti do sociální izolovanosti. Nemocný je nucen k zvyknutí si na nové prostředí. Původní zájmy opouští a ve zmenšené míře hledá nové. Problémy postihují fyzický, psychický a duševní stav člověka. Nemocný žije přítomností a přemýšlí

¹¹¹ Pohřeb je situací, v níž zemřelý umírá podruhé, již ne sám pro sebe, nýbrž pro ostatní, kteří stejně jako zemřelý dříve hodnotí jeho život, paralelně si uvědomují i svůj život v jakési formě *katarze*¹¹¹, a prodlužují život zemřelého symbolicky za faktický konec. (Srov. s. 404. ALAN, Josef. *Etapy života očima sociologie*. Praha: Panorama, 1989. 440 s. ISBN 80-7038-044-6.)

¹¹² Srov. s. 21. KUBŮ, Helena; RADECHOVSKÁ, Jarmila. *Já a životní pohoda aneb Život je pohyb*. Praha: Remedium, 2006. 162 s. ISBN 80-7254-905-7.

o základních otázkách života. Při podrobném zkoumání duše člověka v nemoci můžeme narazit na tyto *překážky*: strach z nejistoty, obavy z neznámých lidí, strach ze změny vlastního těla, strach ze smrti, nemocný bere svou nemoc jako trest, způsobuje bolest, vede k obavám o rodinu, zapřičiňuje stres a zlost. Při zvládnání nemoci záleží na *dvou možnostech*: na zvládací reakci a na zvládacím postupu. Zvládací reakce jsou definovány výchovou člověka, jedná se o automatické reakce. Zvládací postup již předpokládá obtížnější formu řešení situace. V první fázi hledá člověk příznaky, ve druhé fázi zvažuje rizika.¹¹³

Nemoci se věnují z fyzické oblasti lékaři, z psychické psychologové. Duchovní oblast je však mnohdy skrytou neznámou každého člověka. Díky pastorální péči by měla být pokryta i tato oblast. Křivohlavý uvádí příklad J. Katonaha, který dění v duchovní oblasti nemocného znázorňuje jako *transformaci osobnosti* podle kmenového obřadu. V tradičním obřadu např. Indiánů rozeznává tři fáze: oddělení, mezivládí a transformaci. V *první fázi oddělení* je dítě odvedeno od rodiny do neznámého prostředí dospělých. Ve *druhé fázi mezivládí* se nachází dítě tzv. “mezi proudy” – nepatří do rodiny a do dětského prostředí, nepatří však ani ještě k dospělým. Je podrobno různým zkouškám, kdy má ukázat, co v něm je, a najít svou novou identitu. Období vrcholí setkáním s vyšší mocí (s něčím svatým), po kterém se dítě stává dospělým a zralejším. Ve *třetí fázi transformace* se nový dospělý vrací do vesnice s novou identitou, kde je přijat ostatními za dospělého. Jeho osobnost prošla transformací, díky které se nyní orientuje na zralejší život. Toto znázornění lze podle Katonaha převést částečně i na nemocného v nemocnici. Nemocný odchází z domova a přichází do zcela nového prostředí. Ztrácí svou původní identitu – “zapadá” mezi ostatní běžné pacienty. Dostává se tak mezi proudy, a musí se s touto situací nějak vyrovnat. Pro pacienta jsou důležité dvě fáze: fáze před operací a fáze po operaci. Před operací si pacient uvědomuje možnost bytí a nebytí. Po operaci se v důsledku životního zážitku stává jiným člověkem, kdy musí přebudovat žebříček hodnot.¹¹⁴

Balling (1996) píše, že není možné se trvale uzdravit, pokud člověk nežije z hloubi své víry. Pokud člověk staví své uzdravení jen na důležitosti léků a terapií, ale zapomíná na duchovní uzdravení, pak není nikdy zcela uzdraven. Dokonce nemoci duchovní jsou

¹¹³ Srov. s. 81–87. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pastorální péče*. Praha: Oliva, 2000. ISBN 80-85942-42-9.

¹¹⁴ Tamtéž, s. 87–90.

mnohdy vážnější než nemoci tělesné. Člověku tedy může pomoci k uzdravení i modlitba, mlčení, ztišení, odpuštění, pláč, smích, atd.¹¹⁵

Funkci pastorální péče zde vykonává člověk - pastýř, který pacientovi pomáhá. Znovu Křivohlavý uvádí pojem "doprovázeč", kterým zdůrazňuje smysl pomáhajícího podporovat potřebného, aby dokázal svou situaci následně sám řešit. „*Pastýř by měl pacientovi být pomocníkem k tomu, aby uviděl svůj život v Božím světle.*“¹¹⁶ Nemocný by se měl svěřit do Božích rukou, ale ne pasivně. Měl by neustále svůj život konfrontovat s Ježíšovým příkladem a Boží vůlí. Měl by se aktivně otevřít, aby k němu pomoc mohla proudit. Pastýř může opět čerpat z Bible, a ukázat tak nemocnému, že jeho trápení se může přirovnat putování, jakým je např. putování Izraele do země zaslíbené. I když člověk nevidí smysl nebo cíl cesty, měl by důvěřovat Hospodinu, který chce pro člověka dobro. Člověk by se měl ptát Boha, jaká je jeho vůle, aby se pak sám mohl pro dobro svobodně rozhodnout. V modlitbě tak prosíme o naše "prozření", abychom dokázali uvidět Boží záměr, který je vždycky dobrý, často má však více souvislostí, pročež se musíme Bohu s důvěrou odevzdat. Pomoc by měla působit i ve směru znovuobnovení důvěry k ostatním lidem. Pastýř může využívat techniku reminiscence, při které vede nemocného k vzpomínání na podobné případy z minulosti, zaměřené především na zkušenosti s důvěrou. Je potřeba, aby pastýř i nemocný měli na paměti, že výše zmíněná závěrečná fáze transformace nemusí proběhnout nutně v nemocnici, může dozrát až v průběhu navrácení nemocného do vlastního prostředí, nebo během rehabilitace, atp. Transformace by měla však být pozitivně ukončena. Pastýř může využívat různých způsobů pomoci nemocnému, zejména by měl: hovořit přátelsky - laskavě, s úctou a důvěrou, přečíst např. připravený biblický text k povzbuzení, umožnit eucharistii a svátost smíření, modlit se s nemocným. Křivohlavý uvádí *pravidla pro navštěvování nemocných* pro úspěšné poskytnutí pomoci: navštěvovat pacienty často a krátce, před návštěvou se pomodlit a prosit Ducha svatého, dovolit pacientovi, aby podal ruku jako první, zaujmout vhodnou rovnocennou pozici, usměřovat neverbální projevy, hovořit mezi "čtyřma očima", uklidnit pacienta a uvolnit jej, rozeznat emocionální stav pacienta, umožnit pacientovi vést rozhovor, chovat k němu úctu a být

¹¹⁵ Srov. s. 5-10. BALLING, Ludwig Adalbert. *Léčivá síla modlitby*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1996. 85 s. ISBN 80-7192-162-9.

¹¹⁶ Srov. s. 90. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pastorální péče*. Praha: Oliva, 2000. ISBN 80-85942-42-9.

laskavý, využívat křesťanských zdrojů, navrhnout modlitbu, darovat písemné povzbuzení (verš, atd.), ujistit pacienta o bezpodmínečné Boží lásce a stálé blízkosti, pozorovat únavu pacienta a podle toho jednat, zjistit, zda-li si pacient něco nepřeje od pastýře (např. něco někomu vyřídit), po návštěvě v klidu reflektovat setkání a nabídnutou pomoc. „*Zkušenost mnoha pacientů říká, že nejlepšími pastýři jsou uklízečky.*“¹¹⁷ Tato věta myslím velmi výstižně charakterizuje skutečnou situaci v nemocnicích, kde je většinou sice dobře postaráno o fyzický stav pacienta, ale bohužel jeho duševní stav zůstává díky plné vytíženosti lékařů a zdravotních sester mnohdy bez pomoci.¹¹⁸

¹¹⁷ Srov. s. 97. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pastorální péče*. Praha: Oliva, 2000. ISBN 80-85942-42-9.

¹¹⁸ Tamtéž, s. 90–97.

3 Zhodnocení vzájemného prolínání pastorace a programu KLAS

Cílem mé práce je *zhodnocení prolínání pastorace a programu KLAS*, jež jsem potřeboval podložit praktickým zjištěním, proto jsem zvolil formu dotazníků, které mi pomohly lépe zodpovědět cíl práce a propojit teoretická východiska KLASu a pastorace s praxí.

3.1 Přípravy

K úvodu zpracování praktické části je třeba říci, že tato práce rozvíjí mou absolventskou práci o zaměření na duchovní oblast KLASu a jeho pastorální dimenzi. Praktickou část dotazníků jsem využil i u absolventské práce, proto jsem dotazník zkoncipoval tak, aby posloužil oběma pracím s různými cíli. Za respondenty dotazníků jsem vybral animátory, kteří by měli v KLASu pastorační činnost provádět. Jak je totiž výše zmíněno, v rámci komplexního pohledu na člověka musíme zahrnout i jeho duchovní oblast, která bývá u seniorů silněji prožívána. KLAS je sestaven tak, aby pomáhal seniorům ve všech oblastech, tudíž i v těžkých životních otázkách. Počet animátorů, kterých úspěšně kurz A KLAS absolvovalo bylo 27, později se však ukázalo, že ne všichni animátoři KLAS ve svých obcích skutečně vedou, tedy počet respondentů, se kterými bylo možno spolupracovat činil pouhých 10 animátorů.¹¹⁹ Pro zjištění fungování duchovní oblasti v praxi KLASu jsem vytvořil základní dílčí cíle (stejně jako u absolventské práce), které jsem dále podrobněji rozváděl. Jedná se o tyto dílčí cíle:

- Zjistit základní informace o KLASu v dané obci.
- Zjistit přínos kurzu pro animátory (A KLAS) animátorům.
- Zjistit přínos KLASu cílové skupině z pohledu animátorů.
- Zjistit úskalí, na která by se měl KLAS v budoucnu zaměřit.

¹¹⁹ Metoda tedy vzhledem k malému počtu respondentů, nebyla šťastně zvolená, v takovéto formě by se jednalo spíše o polostrukturovaný rozhovor, nicméně myslím, že díky stavbě otázek a ochotě respondentů jsem z dotazníků vytěžil maximum.

- Zjistit návrhy ke zlepšení náplně KLASu.
- Zjistit projev pastora v realizaci KLASu.

Na základě těchto dílčích cílů jsem ke každému zvlášť vypracoval několik otázek pro jejich zjištění. Některé otázky se s absolventskou prací prolínají, některé jsem však vytvořil pouze k této práci. Snažil jsem se pokládat krátké a srozumitelné otázky, na něž jsem ponechal otevřené odpovědi. Doufal jsem tak v kvalitnější zpracování cíle práce. Dotazník obsahoval 23 otázek (patřících bakalářské práci), a respondenti byli převážně ochotní na ně odpovědět, zvláště, když závěry plynoucí z něj by mohly pomoci i jim v podobě zkvalitnění péče o animátory zastřešující organizací CRSP a k zkvalitnění náplně programu KLAS.

3.2 Realizace dotazníků

Ve druhé fázi realizace praktické části této práce jsem vytvořené dotazníky rozeslal animátorům přes e-mail, někteří je vyplnili elektronicky, někteří písemně, všichni mi je ale v krátké době vyplněné vrátili. Byl jsem spokojen, protože většina animátorů odpověděla ochotně na všechny otázky, často i rozsáhlejší odpovědí. Již při prvním pročetí vyplněných dotazníků jsem měl pocit, že se animátoři rádi svěřili se svými zkušenostmi, a že jsou jejich odpovědi upřímné.

3.3 Vyhodnocování

Po shromáždění všech vyplněných dotazníků jsem začal odpovědi vyhodnocovat podle jednotlivých dílčích cílů. Nejdříve jsem v odpovědích hledal společné prvky pro každou otázku zvlášť, a poté jsem postupně sumarizoval závěry stálým zužováním, abych byl schopen zodpovědět celkový cíl této práce. Forma otevřených odpovědí se ukázala velmi vhodnou pro širší pohled na zkušenosti animátorů. Některé odpovědi tak umožňovaly rozvést představu o KLASu v praxi nad rámec položené otázky. Vyhodnocené odpovědi dále uvádím ve vztahu k jednotlivým dílčím cílům. Z deseti dotazníků se mi deset vrátilo, tedy při citacích používám označení animátorů k zachování anonymity čísla 1 až 10.

3.3.1 Základní informace o KLASech

Jaký je poměr věřících a nevěřících účastníků? V mírné většině KLASů převažuje počet věřících nad počtem nevěřících, často však záleží na tom, jak se účastníci o KLASu dozvěděli. Pokud například formou ohlášek v kostele, bývají skoro všichni účastníci věřící. V případě využití informačních prostředků širšího zaměření bývá skupina rozdílná, až v některých KLASech převažují nevěřící.

K tomuto východisku mohu také zařadit situaci animátorů. Z 10-ti dotazovaných animátorů je 9 věřících a 1 nevěřící. Jsem rád za zkušenost animátora, který není věřící, protože ve svých odpovědích popsal upřímně svůj přístup k vedení KLASu, čímž nabídl pohled z druhé strany na jeho duchovní oblast.

3.3.2 Přínos kurzu A KLAS animátorům

Na co Vás kurz nepřipravil? Zde jsem předpokládal, že zjistím případné problémy animátorů v pomoci účastníkům KLASu v duchovní oblasti, neboť jsem sám, jako absolvent A KLASu, pociťoval, že duchovní oblast byla sice v kurzu zmíněna, ale ne dostatečně vyčerpána pro vedení KLASu v praxi. To se zde úplně neprojevalo, ale v dalších závěrech se k tomuto bodu vrátím. Animátoři odpovídali, že většinou nemají s ničím problém, pouze někteří zmiňovali problémy v práci s účastníky, kteří prožili těžkou životní událost (úmrtí partnera), a zapojování účastníků do aktivit.

Co Vám v kurzu z hlediska dnešní praxe chybělo? Většinou animátorům nic nechybělo, pouze zmiňují potřebu většího zaměření na některé aktivity KLASu a na hlubší práci s tématy.

Podal Vám kurz dostatečný duchovní rozhled k vedení seniorů? 8 animátorů odpovědělo ano, jedna animátorka ne, a animátorka č. 2 se vyjádřila, že „*To kurz v plné míře nedokáže, to musí být i v duši.*“. Překvapila mě odpověď většiny animátorů, neboť já jsem společně s nimi A KLAS absolvoval, a z mého pohledu duchovní oblast nebyla dostatečně pokryta. Navíc někteří animátoři této oblasti ani nevěnují moc pozornosti v praxi KLASu, jak vyplynulo ze zjištění. Myslím, že hlavní problém je v nedostatečném vysvětlení, co duchovní pohled na člověka zahrnuje. Většina si asi představí tlak

náboženství, v případě KLASu křesťanství, přitom se jedná zejména o podporu člověka při řešení těžkých životních otázek ve vztahu k něčemu, co jej přesahuje, a taková podpora ponechává člověku svobodu, pouze mu nabízí něco, co duchovní oblast zahrnuje, a je na samotném účastníkovi, jak tuto nabídku využije.

Myslíte si, že je pro úspěšnou praxi důležité, aby animátor KLASu byl věřící? Zde se již názor animátorů začíná v protipólech vyrovnávat, 5 animátorů říká, že není důležité, aby animátor byl věřící, 3 animátoři mají opačný názor. Animátorka č. 7 rozvíjí svou odpověď i v určitém vysvětlení: „Ne, ale je to výhodou pro větší nadhled na věci související např. s odpuštěním a vyrovnaností.“. To, jestli je animátor věřící nebo nevěřící, však určuje určitou oblast KLASu, jak píše animátorka č. 3: „Záleží na cíli, k čemu chceme aktivitu seniorů směřovat. Protože jsem sama senior vím, že můj život směřuje k smrti a Bohu. Nechtěla bych seniorům nalhávat něco jiného, ale zároveň respektuji jejich čas a svobodu.“

Myslíte si, že je pro úspěšnou praxi důležité, aby animátor KLASu měl povědomí o duchovních otázkách? U této otázky se všichni animátoři shodují v odpovědi „ano“. Povědomí o duchovních otázkách by měl mít i nevěřící animátor, neboť jak píše animátorka č. 7, která není věřící: „Alespoň základní znalost je nutná. Já osobně spatřuji duchovní hodnotu člověka v tom, jaký má vztah ke druhým lidem, jak žije, jakou má morálku, jaký má zájem se něčemu naučit, apod.“.

3.3.3 Přínos KLASu cílové skupině

Jak vnímáte působení KLASu na seniory? Zde se všichni animátoři zcela shodují ve vnímání působení KLASu na seniory velmi pozitivně. Především KLAS přináší seniorům opravdovou radost do životního období stáří, jak píše animátorka č. 5: „Překvapilo mě, že se skutečně těší na setkání. Jsou zvyklí dostávat domů úkoly (nepovinné), chtějí se pochlubit, jak úkoly zvládli.“ nebo animátorka č. 1: „Naše seniorky navštěvují KLAS rády, říkají, že se těší!“. KLAS pomáhá seniorům v oblastech, které nejsou z různých důvodů naplňovány, animátor č. 8 vnímá přínos KLASu: „Pozitivně, potřebují komunikaci.“. Animátorka č. 4 zmiňuje přínos v sociálních kontaktech: „Dobré, zvlášť pro ty osamělejší, kteří mají méně tradičních kontaktů.“. V neposlední řadě úspěch KLASu motivuje

i animátory: „Vnímám to velmi kladně, a o to více mě to nutí dělat průběh sezení zajímavější. Každý se snaží soustředěně plnit zadání.“ (animátorka č. 2).

V čem vnímáte hlavní pozitiva z hlediska svých účastníků? Animátoři považují za hlavní pozitiva: navazování sociálních kontaktů, zlepšení psychické i fyzické stránky, samostatnost, aktivitu, úsměvy na tváři, veselou náladu a vyjadřování k tématům. Účastníky KLAS motivuje k vlastní aktivitě: „Jsou aktivní, snaživí, oželí seriál, televizi a přijdou.“ (animátorka č. 3) nebo „Ve snaze trénovat paměť a v zájmu o další „úkoly na doma“. Zadávám hlavolamy, přesmyčky, ... To se mezi sebou předhánějí, kdo vytvoří více slov nebo spočítá nejrychleji nějaký jednoduchý matematický hlavolam.“ (animátorka č. 2). KLAS se nebojí přizpůsobit potřebám účastníků, jak píše animátorka č. 5: „Postupně se aktivně zapojují a dostávají prostor, někdy na úkor původně plánovaného programu.“. Důležitým přínosem KLASu je také společenství, jehož přátelství mezi účastníky přesahuje i rámec KLASu: „Tvoří společenství i mimo kostel, baví se!“ (animátorka č. 4).

Co účastníkům chybí v náplni KLASu? Opět jsem byl zvědav, zda-li se neobjeví neuspokojení účastníků v duchovní oblasti. Animátoři si kromě drobností, které však s duchovní oblastí nesouvisí, nejsou ničeho vědomi. Sice svá tvrzení mají někteří animátoři potvrzená zpětnými vazbami účastníků, pravdivější zodpovězení by však vyžadovalo lepší zacílení otázky a její položení přímo účastníkům.

Jak se účastníci zajímají o duchovní otázky? Z odpovědí vyplynulo, že se účastníci spíše o tyto otázky moc nezajímají (pouze třeba při významných svátcích), a animátoři s duchovními otázkami spojená témata někdy ani nenabízejí. Animátorka č. 2, která je věřící, duchovní oblast ve svém KLASu velmi prožívá: „Moc ne. Část věřících se stahuje do ústraní, ale pokud zabrousím na duchovní téma, rádi se přidají. Jen dvě paní řekly upřímně, že tato témata nemusí. Dvakrát za rok, na vánoce a na velikonoce, zvu kněze na duchovní rozjímání a diskuzi. Většina, a to i tradičně věřících, pošilává po okultních náboženstvích a je náchylná věřit kde čemu. Z toho jsem velmi smutná.“. Někde je duchovní rozhled považován za externí oblast: „U nás máme pravidelně s panem farářem biblickou hodinu, a chodíme tam skoro ti samí.“ (animátorka č. 6). Animátor č. 8 k duchovním otázkám uvádí: „Hlavně se chtějí vyjadřovat a spolu komunikovat.“. I když je animátor nevěřící, spadají do duchovní oblasti i tradiční svátky, kterým se může se skupinou věnovat ze širšího pohledu: „To záleží na probíraném tématu. Při tématu advent,

vánoce, velikonoce, ten zájem byl větší. Jinak se duchovní otázky prolínají v každém tématu. Snažím se zohledňovat tu polovinu, kterou tvoří věřící. I tato část účastníků je spokojena. Naše paní starostka nás občas navštíví na KLASu. Ona je věřící, a zatím je s průběhem velmi spokojena.“ (animátorka č. 7).

3.3.4 Úskalí KLASu

Na jaké problémy v praxi KLASu narazíte? Animátoři zmiňují několik problémů, k tématu mé práce bych zmínil pouze zdravotní problémy a rozdíly: *„Zejména zdravotní, někteří jsou nedoslýchaví, a delší dobu trvá, než se s tím problémem svěří. Pokud to víme, vedu ostatní tak, aby se naučili s takovými lidmi jednat (mluvit na ně přímo apod.), tedy každý handicap se snažit brát jako podnět k tomu, že se naučíme něco nového a budeme jednat empaticky.“* (animátorka č. 5). Zde se mi na základě předchozí pastorační teorie zmíněné v této práci vybavuje snaha pomoci člověku „nahlížet na věci jinak“. Snad bychom mohli říci, že jde o jakýsi předstupeň, kdy skrze přístup druhých k “postiženému” pomáháme člověku nahlížet na svou situaci jinak – pozitivněji.

S kterými si nevíte rady? Animátoři si zatím umějí poradit skoro se všemi problémy, někteří ale neví, jak by mohli zvýšit zájem účastníků. Zdá se, že záleží kromě jiného také na formě setkání, jak píše animátor č. 8: *„Jak zvýšit zájem, aby se zapojili další, na jiných akcích „pasivních“ – promítání, přednášky, atd. je 20-30 účastníků.“* Zde bych k možnému řešení připojil zlepšení informovanosti veřejnosti a kvalitní téma, které zaujme.

Jak reagujete na otázky, na které se vás ptají senioři, a Vy neznáte odpověď? Animátoři mají dost pokory, aby přiznali, že neví všechno: *„Pokud nevím, tak řeknu pravdu, a do příště zjistím a vysvětlím. Tento postup mám léty prověřený z mé práce ve škole.“* (animátorka č. 3), takže se místo neodborných nahodilých odpovědí do příště vzdělají nebo zapojí skupinu k vyřešení takové otázky: *„Řeknu do kdy to zjistím. Ptám se i ostatních ve skupině, zda to neví nebo, zda mi nechtějí pomoc to zjistit.“* (animátorka č. 5).

Kterým oblastem by se měla příprava animátorů (A KLAS) věnovat více a proč? Z odpovědí animátorů vyvstaly důležité tyto oblasti: kompetence animátora, praktický nácvik vedení skupiny (reakce na situace, řízení diskuze) a tvořivé činnosti. O nutnosti větší praktické připravenosti na vedení skupiny se zmiňuje animátorka č. 6: *„Asi samotné*

komunikaci se skupinou a řízením té skupiny v tom smyslu, že např. někdo má potřebu více o sobě hovořit a vyžaduje naslouchání a zájem od ostatních. Animátor by měl mít nacvičeno, jak vhodně tohoto seniora upozornit, že budou mluvit i ostatní anebo že měníme téma.“. Je třeba si také uvědomit, že nejen péče o účastníky by se měla zkvalitňovat, nýbrž také péče o animátory: „Načerpávat zkušenosti a nové poznatky, protože se cítím někdy, že se mě nechce zasahovat, potřebuji povzbuzení.“ (animátorka č. 4).

Kterým oblastem by se měla příprava animátorů věnovat méně a proč? Podle animátorů je třeba pouze vyrovnat množství teorie s nedostatečným praktickým nácvikem.

3.3.5 Návrhy ke zlepšení KLASu

Co nového by se mohlo a mělo do náplně KLASu zařadit a proč? Z hlediska tématu mé práce vybírám z návrhů animátorů: dobrovolnictví, mezigenerační spolupráci, doplňující kurz pro animátory (včetně rozšiřování a prohlubování témat) a psychologii. Je zajímavé, že se v odpovědích objevila psychologie, což může znamenat potřebu lépe porozumět účastníkům. Myslím, že tato složka koresponduje s duchovními oblastmi, životními otázkami a postoji seniorů. Animátorka č. 2 také poukazuje na to, že i animátoři potřebují někde čerpat sílu a podporu k vykonávání funkce animátora KLASu: „Navrhovala bych setkání s doplňujícím kurzem a výměnu dobrých praxí s ostatními animátory.“.

3.3.6 Projev pastorače v realizaci KLASu

Mají účastníci zájem mluvit o duchovních věcech? Účastníci mají podle dotazovaných animátorů zájem pouze v polovině KLASů. Zájem o duchovní věci však ani tak není moc velký. Záleží totiž na animátorovi a hlavně na účastnících, zda-li jsou věřící či nikoliv, neboť od toho se odvíjí potřeby a možnosti. Přesto si myslím, že by měl animátor duchovní oblast nabízet i přes třeba zdánlivý nezájem vhodnou formou, neboť do koncepce KLASu neodmyslitelně patří, jako jeden ze čtyř pilířů.

Jak se navzájem respektují věřící a nevěřící účastníci? Zde se všichni animátoři shodují, že věřící a nevěřící účastníci se dobře vzájemně respektují a tolerují, takže nedochází k problémům. U této otázky by bylo dále zajímavé zjistit, jak by respektovali

nevěřící účastníci větší důraz na duchovní oblast. Záleželo by jistě na kvalitě animátora, jak by dokázal takové téma neutrálně účastníkům přiblížit, což by opět vyžadovalo důraznější přípravu animátorů v duchovní oblasti.

Jak vnímáte pohled účastníků KLASu do vlastní minulosti? Jaké pocity u nich převažují? Animátoři vnímají pocity účastníků dosti různě, shodují se ale, že pro objektivní zjištění je třeba delší a hlubší poznání a práce s účastníky, neboť většina animátorů vede KLAS teprve krátkou dobu. Odlišnosti mezi věřícími a nevěřícími vidí v tomto smyslu animátorka č. 2: „*U věřících dobře. U nevěřících je problém s odpuštěním a smířením se svým životem, s těžkými věcmi v něm. Pro urovnání nebo uzdravení minulosti se zabýváme storytellingem.*“. U některých účastníků převažuje pozitivní pohled: „*Rádi o tom hovoří.*“ (animátorka č. 4) nebo „*Vzpomínají většinou na dobré věci, které prožili, převažují kladné pocity.*“ (animátorka č. 6). U některých však, zvláště u ovdovělých, se objevují pocity lítosti: „*U některých je pocit lítosti, ale u většiny jsem nějaké výrazné pocity nezjistila, máme tam několik ovdovělých žen, a u těch je to výraznější.*“ (animátorka č. 7).

Pomáhá KLAS účastníkům lépe se přizpůsobit nebo se vyrovnat se změnami ve stáří? Animátoři odpovídají souhlasně „ano“, zejména poukazují na pozitivní přínos sdílení s vrstevníky, vzájemného povzbuzení a společenství. Animátorka č. 5 svou odpověď dále vysvětluje: „*Pokud budeme fungovat delší dobu a senioři budou chodit pravidelně, tak určitě. Jeví se mi to tak, že mají málo sebevědomí, podceňují se, jsou nejistí, že úkol nezvládnou anebo budou poslední.*“. Animátorka č. 3 vyzdvihuje zejména přínos společenství, díky kterému získávají účastníci pozitivní pohled na stáří: „*Určitě ano, většina nadšeně o KLASu mluví a těší se na další setkání. Říkají, že kdyby jen seděli doma, že by je přepadl pocit prázdnoty a přicházela by na některé i deprese. Získávají tím pocit plnosti života.*“.

Cítí se účastníci užiteční vůči druhým? Opět se shodují všichni animátoři v odpovědi „ano“. Ve svých odpovědích jsou si jisti, neboť své účastníky podporují k aktivizaci, a řada z nich se již sama od sebe zapojuje v angažovanosti pro druhé. Jedná se např. o návštěvy v nemocnicích nebo v domovech pro seniory.

Co z duchovní oblasti KLASu nabízíte účastníkům? Zde záleží především na přístupu animátora a na charakteru skupiny, polovina animátorů něco z duchovní oblasti účastníkům nabízí, druhá polovina spíše moc nenabízí. Mezi příklady aktivit animátorů v duchovní

oblasti patří: „Návštěvy kostelů s výkladem a diskuzí nad jejich otázkami.“ (animátorka č. 4) nebo „Máme mezi námi paní katechetku, která nám přednáší vždy něco z duchovní oblasti.“ (animátorka č. 6), popř. „Probíráme žalmy.“ (animátorka č. 3). Animátorka č. 2 uvádí: „Povídání a modlitby ke všem svátkům liturgického roku. Povídání, jak senioři prožívali svátky v minulosti a nyní. Zvyky, jídlo, prožívání liturgie v kostele. Prožívání svátků v rodinách.“. Animátorka č. 7, která není věřící, odpovídá takto: „Z oblasti víry nenabízíme, odkazují na předešlé odpovědi. Probíráme obecná témata – chování lidí vůči sobě v dopravních prostředcích, první pomoc, prevence kriminality, ...“. Jistě je tato aktivita chvályhodná, avšak duchovní oblast v sobě zahrnuje něco jiného, a navíc je neodmyslitelnou součástí koncepce KLASu. Nemusí nutně souviset jen s vírou, jako takovou, jedná se především o nabídku hlubšího zamyšlení člověka nad životními otázkami (smysl života, smrt, atd.). Animátor č. 8 říká, že: „Záleží na tématu setkání, všim se ale prolínají VZTAHY, jejich vznik a potíže.“. Na jeho tvrzení lze navázat další odpovědí: „Nabízím toho málo, ale v souvislosti s křesťanskými zvyky a svátky jdeme hluboko do historie. Jak jsem již uvedla dříve, už tím, že je osobně přivítám vyjadřuji svůj vztah k nim, dám jim možnost v průběhu KLASu k sebevyjádření, mají šanci se něco nového dozvědět, zlepšují se vzájemné vztahy mezi těmi, co se třeba dříve ani nepozdravili.“ (animátorka č. 5).

3.4 Zjištěné závěry dílčích cílů

Zjistit základní informace o KLASu v dané obci. V KLASech, jež vedou dotazovaní animátoři, většinou mírně převažují věřící účastníci, záleží však na zvoleném informačním prostředku o programu. S větším rozptylem použitých informačních prostředků se oslovuje větší procento seniorů, čímž je dosaženo otevřenosti programu všem.

Zjistit přínos kurzu pro animátory (A KLAS) animátorům. Předpokládal jsem, že se animátoři vyjádří k duchovní oblasti KLASu, a dosti mě překvapilo, že v některých KLASech se této oblasti ani moc nevěnují, přitom je součástí KLASu. Na druhou stranu, těžko se možná tato oblast někomu realizuje, když nemá dostatečnou přípravu, co vše by měla zahrnovat. U některých animátorů však vyplouvaly na povrch těžkosti při práci s životními událostmi zasaženými účastníky a prohlubování témat. Většina animátorů se

přesto vyjádřila, že jim A KLAS podal k duchovní oblasti dostatečnou přípravu. Podle animátorů není důležité, zda-li je animátor věřící či nikoliv, jisté však je, že se jeho orientace v tomto směru prolíná do témat setkání. Podle mého názoru, což potvrzuje i animátorka č. 7, je však výhodou, pokud animátor je věřící. Může totiž účastníkům nabídnout pomoc v oblasti, se kterou si “nevěřící“ animátor neví rady. Všichni animátoři se však shodují, že je důležité, aby měl animátor alespoň základní povědomí o duchovních otázkách.

Zjistit přínos KLASu cílové skupině z pohledu animátorů. KLAS účastníky svou koncepcí zaměřenou fyzicky, psychicky, sociálně a duchovně skutečně naplňuje, přináší jim opravdovou radost do životního období stáří, pomáhá jim vytvářet nové sociální kontakty, motivuje je, umožňuje jim komunikovat s druhými a vyjadřovat svůj názor. Největším pozitivem KLASu je společenství, které přináší, skrze které si účastníci uvědomují svůj význam a svou hodnotu, a cítí se tak součástí společnosti, do níž patří. Účastníkům podle animátorů zatím v KLASu nic nechybí, bylo by však zapotřebí zjištění informací od samotných účastníků. O duchovní otázky se účastníci moc nezajímají, což však nemusí nutně znamenat, že by vůbec neměli zájem. Myslím, že je potřeba většího aktivního přístupu animátorů v duchovní oblasti a její větší vysvětlení. Možná, že když se senioři cítí součástí přátelského prostředí, tak se o duchovní otázky zajímají méně, než když se cítí osamoceni. V samotě asi člověk více pociťuje nejistotu, a více se zaobírá životními otázkami. Společenství, které přináší radost, povzbuzení a přátele, může tyto pocity utlumovat anebo je pomoci vyřešit s pozitivním náhledem. Je třeba si také uvědomit a animátory upozornit, že duchovní oblast není externí oblastí, ale že je v určité formě jedním ze čtyř pilířů KLASu.

Zjistit úskalí, na která by se měl KLAS v budoucnu zaměřit. Mezi účastníky existuje řada rozdílů, zejména v jejich zdravotním stavu. Nesnadným úkolem animátorů je naučit se přistupovat ke každému účastníkovi podle jeho potřeb a vést ostatní k vzájemné toleranci. Někteří animátoři se již snaží vést účastníky k pozitivnímu myšlení, aby neviděli jen množství špatného, nýbrž i množství, ba dokonce většinu dobrého. V KLASu je třeba se zaměřit na zlepšení informovanosti veřejnosti, především sjednocením nebo alespoň doporučením postupu animátorů při využívání informačních prostředků. Do budoucna by se podle animátorů měl A KLAS zaměřit více na kompetence animátora a praktický nácvik

vedení skupiny, aby složky teorie a praxe byly vyrovnány. V souvislosti s KLASem je třeba zkvalitňovat péči nejen o účastníky, nýbrž i o animátory, kteří potřebují povzbuzení, výměnu zkušeností a odborné vedení i po absolvování kurzu A KLAS.

Zjistit návrhy ke zlepšení náplně KLASu. Jedná se především o dobrovolnictví, mezigenerační spolupráci, doplňující kurz pro animátory a psychologii. Vystává zde podnět k hlubší práci s účastníky k jejich lepšímu pochopení. Sami animátoři zmiňují potřebu načerpávat sílu a podporu k vykonávání činností animátora, možným zdrojem by mohl být doplňující kurz a výměna zkušeností s ostatními animátory. Je třeba říci, že další spolupráce s vyškolenými animátory již v počáteční formě funguje, animátoři se tak setkávají 3x do roka, kde si své zkušenosti vyměňují. S "odstartováním" nového kurzu A KLAS v CRSP budou mít také již vyškolení animátoři možnost se libovolných lekcí zúčastnit a doplnit si tak své znalosti. Budoucí spolupráce by měla být zaměřena na podněty ze zpětných vazeb animátorů. KLAS se sice v širší formě teprve rozbíhá, přesto však musí usilovat o své zdokonalování, aby účastníkům-seniorům poskytoval stálou nabídku kvalitní náplně.

Zjistit projev pastorače v realizaci KLASu. Duchovní oblastí se KLASy jen velmi málo zabývají, určitý podíl na tom má malý zájem seniorů a také přístup animátorů. Záleží na charakteru skupiny, zda-li jsou animátor a účastníci věřící nebo nevěřící. Duchovní oblast je součástí KLASu, je jí však dle mého názoru věnována malá pozornost v přípravném kurzu, což se poté projevuje i v praxi. Všichni účastníci se bez ohledu na víru vzájemně respektují. U vnímání pocitů účastníků v jejich pohledech na prožitý život záleží na hloubce poznání účastníků ze strany animátorů. U některých účastníků, zvláště u věřících, převažuje pozitivní pohled, u osamocенých účastníků spíše pocety lítosti. V souvislosti s uzdravením minulosti se v KLASech využívá technika storytellingu, které je kladen větší důraz než možnostem duchovní pomoci, které by dost možná lépe dokázali člověku pomoci k duchovnímu uzdravení. Vnímání minulosti a pohled do budoucnosti jsou jistě oblasti, kterým má právě duchovní pohled co říci. KLAS pomáhá účastníkům lépe se vyrovnat se změnami ve stáří, zejména díky společenství, jež jim dodává povzbuzení a možnost spolusdílení s ostatními. KLAS také dodává účastníkům radost a optimistický pohled na prožívání stáří. Díky vlastní aktivizaci se účastníci zapojují do různých aktivit i mimo KLAS, kde jsou užiteční druhým. K pojetí duchovní oblasti KLASu v praxi, kterou

někteří animátoři aspoň v určité formě realizují, patří návštěvy kostelů s výkladem, svátky liturgického roku a téma vztahů.

4 Závěr

Obecnou charakteristiku programu KLAS se základním zhodnocením jeho realizace jsem popsal ve své absolventské práci, proto se má bakalářská práce zaměřuje především na jeden z pilířů KLASu, kterým je jeho duchovní oblast. V teoretické části práce jsem se věnoval zvlášť programu KLAS a zvlášť pastoraci z hlediska využití u seniorů, v níž jsem předpokládal vzájemné souvislosti, které jsem praktickou částí ověřoval. Je třeba říci, že dotazníky nezodpověděly pilíř duchovní oblasti KLASu vyčerpávajícím způsobem zvláště kvůli malému počtu respondentů, a kvůli zvolené metodě, neboť tak malý počet respondentů by pro hlubší prozkoumání dané problematiky vyžadoval spíše užití metody polostrukturovaného rozhovoru, kterým v podstatě dotazníky díky možnosti volných odpovědí jsou. Nicméně, právě díky otevřeným odpovědím a ochotě dotazovaných animátorů jsem mohl z dotazníků výtěžit cenné podněty z praxe KLASu. Jistě by bylo vhodné na mou práci a mé zjištění dále navázat průzkumem u samotných účastníků KLASu, díky čemuž by se ještě lépe zhodnotila oblast duchovní pomoci v praxi.

V závislosti na cíl této práce nezbyvá než porovnat teorii KLASu s teorií pastorační činností skrze praktické zjištění a pokusit se nalézt jejich společné prvky. Pokusím se tak závěrečně zodpovědět cíl práce „*zhodnocení prolínání pastorace a programu KLAS*“.

Z hlediska pastorální péče, kterou jsem již představil v samostatné kapitole výše, vnímám v programu KLAS pastorační činnost laiků – animátorů. Stejně jako v pastoraci se i v KLASu jedná o pomoc člověka člověku, dokonce i v kontextu Boží pomoci, neboť Bůh může skrze animátory působit, a také Ježíš nám pomoc–lásku k bližním zanechal jako svůj odkaz. Senioři jsou skupinou, která potřebuje pomoc a přijetí ze strany společnosti, která ji odsouvá na okraj. Společnost obecně totiž seniory moc nepřijímá, spíše na ně vyvíjí sociální tlak, který zapříčiňuje jejich nepříznivé postavení ve společnosti. Tento postoj společnosti u seniorů snižuje sebeúctu, sebedůvěru a sebehodnocení. Pomoc seniorům je tedy nutná ve všech oblastech, včetně oblasti duchovní, jíž pomáhá pastorační činnost, a v níž přistupujeme k člověku z pozice věřících křesťanů, abychom jej doprovázeli. Respektujeme jeho jedinečnost, tudíž naše pomoc je laskavou nabídkou, respektující svobodu člověka. KLAS usiluje o pomoc člověku ve všech dimenzích, duchovní oblast však víceméně závisí na animátorovi, který nemusí být vždy věřící. Pastorační však

předpokládá, že abychom dokázali poskytovat pomoc v duchovní oblasti, musíme sami tuto oblast prožívat a identifikovat se s ní. KLAS je nastaven tak, aby se jím mohla realizovat pastorační činnost, je však zapotřebí kvalitní přípravy animátorů z pozice víry.

Čtyři hlavní cíle pastore, které jsem již výše zmínil, se v KLASu více či méně uplatňují, rezervy bychom našli u pomoci k životu z víry a pomoci v životních problémech. Pastore v programu KLAS může probíhat na základě svého širšího pojetí, tedy jako misijní a evangelizační forma pro nevěřící a výchova věřících. Schválně píše „může“, protože dispozice k širšímu pojetí pastore KLAS má, ty však nejsou naplno využívány. Pastoraci dělíme do tří oblastí, z nichž individuální problémy a problémy v mezilidských vztazích KLAS dobře pokrývá, avšak oblast problémů ve vztahu k Bohu zůstává v praxi KLASu často v pozadí. Pastorační pracovník-laik (v KLASu animátor) by měl svůj pomáhající vztah upevňovat v Bohu, tedy Slovem, modlitbou a následováním Krista. Člověk, který dává, musí někde také čerpat, musí umět přijímat. Kristus nám ve svém odkazu zanechal společenství. Společenství, ve kterém se máme navzájem podporovat a mít se v lásce. Tak jsme spojeni i s Kristem, neboť žijeme podle jeho učení. KLAS je společenstvím, v němž senioři znovu nabývají vědomí své hodnoty a vzájemně se obdarovávají. Díky sdílení a společenství s ostatními se může pastore projevat i vzájemným pomáháním účastníků.

V oblastech, v nichž pastore seniorům pomáhá, zjišťujeme, že všechny je možno „obsluhovat“ v rámci jednoho společenství, kterým je KLAS. V oblasti nemoci či utrpení může seniorům-účastníkům KLASu pomoci ono „vidění situace v Božím světle“. Tedy pastore nehledá odpověď za každou cenu, ale může člověku pomoci nahlížet na problém z větší perspektivy, a tím mu pomoci k pozitivnějšímu vnímání. V oblasti strachu a hněvu jistě pomáhá sdílení s ostatními. Seniorům chybí komunikace, proto mají v KLASu dostatek příležitostí k vyjádření vlastního názoru a k vhodnému ventilování vnitřního napětí. U pocitů špatného svědomí nebo viny z minulosti velmi pomáhá technika storytellingu, i když jen v některých případech, ostatní případy je třeba „uzdravit“ odbornou duchovní pomocí, na niž ale v praxi není kladen velký důraz. První pomocí je však mluvit o svých pocitech a o svém prožívání. Pocity méněcennosti vyrovnává KLAS také, neboť v jeho společenství platí individuální přístup a každý dostává příležitost k vlastní angažovanosti. Účastníci se navzájem podporují, protože si jsou blízcí životním

obdobím a přirozenými podobnými problémy, spojenými se stářím. V KLASu platí, že každý něco umí a má co darovat ostatním. Animátor účastníky v tomto duchu podporuje, aby znovu upevnili vědomí vlastní hodnoty.

KLAS by měl, dle mého názoru a ze zjištění, vyplývajících z praktické části práce, klást větší důraz na svou pastorální dimenzi zejména ve větší práci s duchovní oblastí. Prvků pastorační a jejich možností shledávám v KLASu značné množství, je však třeba se zaměřit na animátory, kteří pastorační činnost v KLASu mohou provádět, byť to dosud za pastorační leckdy nepovažují. Pastorační totiž vychází z Ježíšova příkladu, v kterém čerpá svou podporu, aby mohla poskytovat kvalitní pomoc. Animátoři se totiž i přesto, že jsou skoro všichni věřící, duchovní oblasti moc nevěnují. Pokud však chceme pomoci seniorům, jejichž duchovní potřeby jsou součástí prožívání stáří, musíme být připraveni jim poskytnout tomu odpovídající pomoc, nikoliv orientací a využíváním „náhražkových“ metod pouze například na základě psychologie. Příprava animátorů a jejich další vedení by měla obsahovat téma pastorační, které by bylo odborně zaštitěno zejména větším důrazem, protože právě v této oblasti duchovní pomoci se KLAS odlišuje od ostatních programů a služeb zaměřených na péči o seniory. Spojuje složky celkové péče dohromady, čímž nabízí seniorům zabezpečení ve všech oblastech. Přestože je někdy individuální pomoc v oblasti pastorační, jako zvlášť oddělené činnosti duchovních, intenzivnější ba potřebnější, KLAS má dostatečné prostředky k tomu, aby pastorační pomoc nabídl širšímu spektru příjemců, alespoň ve svých možnostech.

Věřím, že s úspěšností počáteční realizace většiny pilířů KLASu a se zkvalitňováním programu, se v budoucnu vzájemná spolupráce KLASu s pastorační více upevní, zvláště v realizaci duchovního pohledu na člověka.

5 Seznam literatury

ALAN, Josef. *Etapy života očima sociologie*. Praha: Panorama, 1989. 440 s. ISBN 80-7038-044-6.

AMBROS, Pavel. *Základní otázky, služby a formy pastorače*. Olomouc: Univerzita Palackého – Bohoslovecká fakulta, 1996. 60 s.

AUGER, Lucien. *Strach, obavy a jejich překonávání*. Praha: Portál, 1998. 176 s. ISBN 80-7178-231-9.

BALÁŽ, Viliam. *Jako sa dožiť vysokého veku*. Martin: Osveta, 1983. 176 s. 70-102-83

BALLING, Ludwig Adalbert. *Léčivá síla modlitby*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1996. 85 s. ISBN 80-7192-162-9.

DONGHI, Antonio. *Hle, všechno tvořím nové*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2002. 133 s. ISBN 80-7192-574-8.

FAKTOROVÁ, Vendula. *Možnosti aktivizace seniorů v centrech denních služeb*. Magisterská diplomová práce. Dostupné na MUNI Brno, 2008.

GRÜN, Anselm. *Spiritualita zdola*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2002. 94 s. ISBN 80-7192-559-4.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Praha: Panorama, 1990. 416 s. ISBN 80-7038-158-2.

HOVORKA, Jaroslav. *Cesta do stáří*. Praha: Práce, 1986. 304 s. 24-003-86

JANEČKOVÁ, Hana. *Sociální práce se starými lidmi*. In: MATOUŠEK, Oldřich a kol. *Sociální práce v praxi: specifika různých cílových skupin a práce s nimi*. Praha: Portál, 2005. 352 s. ISBN 80-7367-002-X.

KOZÁKOVÁ, Zdeňka; MÜLLER, Oldřich. *Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta, 2006. 54 s. ISBN 80-244-1552-6.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pastorální péče*. Praha: Oliva, 2000. 177 s. ISBN 80-85942-42-9.

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

KUBŮ, Helena; RADECHOVSKÁ, Jarmila. *Já a životní pohoda aneb Život je pohyb*. Praha: Remedium, 2006. 162 s. ISBN 80-7254-905-7.

MARTINEK, Michal a kol. *Praktická teologie pro sociální pracovníky*. Praha: Jabok, 2008. 175 s. ISBN 978-80-904137-2-6.

OPATRNÝ, Aleš. *Cesty pastorače v pluralitní společnosti*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2006. 231 s. ISBN 80-7192-930-1.

OPATRNÝ, Aleš. *Pastorační péče v méně obvyklých situacích*. Praha: Pastorační středisko sv. Vojtěcha při Arcibiskupství pražském, 2001. 88 s. 3. vyd.

RABAN, Miloš. *Duchovní smysl člověka dnes*. Praha: Vyšehrad, 2008. 400 s. ISBN 978-80-7021-933-1.

ROIZEN, Michael F.; STEPHENSON, Elizabeth Anne. *Biologické hodiny*. Praha: Rybka Publisher, 2000. 367 s. ISBN 80-86182-17-7.

ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2002. 176 s. ISBN 80-7178-616-0.

ŠTILEC, Miroslav. *Vliv těla a pohybu na mysl člověka*. In: BEDNÁŘOVÁ, Hana. (editor) *Aktivní v každém věku III*. Odborný seminář zaměřený na aplikované pohybové aktivity seniorů. Sborník příspěvků. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, 2009. 68 s. ISBN 978-80-244-2303-6.

SÝKOROVÁ, Dana; CHYTIL, Oldřich; a kol. *Autonomie ve stáří. Strategie jejího zachování*. Ostrava: Zdravotně sociální fakulta Ostravské univerzity, 2004. 324 s. ISBN 80-7326-026-3.

SÝKOROVÁ, Dana. *Autonomie ve stáří. Kapitoly z gerontosociologie*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2007. 284 s. ISBN 978-80-86429-62-5.

TVAROH, František. *Všichni stárneme*. Praha: Avicenum, 1983. 252 s. 08-010-83

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.

VANIER, Jean. *Cesta k lidství*. Praha: Portál, 2004. 158 s. ISBN 80-7178-805-8.

VIDOVIČOVÁ, Lucie. *Stárnutí, věk a diskriminace – nové souvislosti*. Brno: Masarykova univerzita – Fakulta sociálních studií, 2008. 233 s. ISBN 978-80-210-4627-6.

YONTEF, M. Gary. *Gestaltp terapie*. Praha: Triton, 2009. 564 s. ISBN 978-80-7387-216-8.

ŽIŽKOVSKÁ, Dana a kol. *A KLAS CRSP – kurz pro animátory klubů aktivních seniorů*. Sborník příspěvků. Program Centra pro rodinu a sociální péči Brno, 2009.

ŽIŽKOVSKÝ, Tomáš. *Sociálně aktivizační program pro seniory KLAS*. Absolventská práce. Dostupné na VOŠs Caritas Olomouc, 2010.

Seznam příloh

1. Osvědčení o absolvování kurzu animátor klubu aktivních seniorů KLAS
2. Ukázka podkladů pro animátory z materiálu A KLAS CRSP č. 1
3. Ukázka podkladů pro animátory z materiálu A KLAS CRSP č. 2
4. Dotazník určený animátorům KLASu