



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra psychologie

Bakalářská práce

Stáří, smrtelnost a smysl života

Vypracovala: Antonie Radilová
Vedoucí práce: Mgr. Veronika Plachá, Ph.D.

České Budějovice 2022

Prohlášení

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

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě, elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č.111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponenta práce, záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 21. 4. 2022

Antonie Radilová

Poděkování

Ráda bych poděkovala paní Mgr. Veronice Plaché, Ph.D. za odborné a milé vedení, za nalezený čas pro veškeré rady a připomínky a za celkovou pomoc při vytváření této práce. Dále bych chtěla poděkovat všem seniorům z výzkumného souboru, kteří mi poskytli možnost nahlédnout do jejich prožitých životů a nalézání smyslu života a kteří se mnou ochotně diskutovali o vlastní smrtelnosti. Poděkování patří také mým blízkým, kteří mě v psaní této práce podporovali.

Abstrakt

Bakalářská práce se zaměřuje na stáří jako období bilancování prožitého života a přijímání vlastní konečnosti. Témata stáří, smrtelnost a smysl života jsou v teoretické i výzkumné části práce dávana do vzájemných souvislostí. Pomocí hloubkových rozhovorů s jedinci, kteří pobývají ve vybraném domově pro seniory, se praktická část soustředí na mapování jejich hodnocení života a nacházení smyslu v něm, na přijímání života v domově pro seniory a na vztahování těchto seniorů k vlastní smrtelnosti.

Vybraní senioři hodnotí své životy pozitivně a vnímají je jako smysluplné. Konkrétním zdrojem smyslu života jsou především vztahy a určitá společnost. Domov pro seniory je respondenty vnímán jako místo pro dožití i jakési vysvobození. Odchod do této instituce je brán převážně kladně a senioři jsou zde spokojeni. O smrti vybraní senioři nepřemýšlí a se svou smrtelností jsou smířeni. Smrt vnímají jako logický konec života, ze kterého nemají strach. Objevuje se však strach z umírání a přání nebýt druhým na obtíž.

Klíčová slova

stáří, smrt, smrtelnost, smysl života, domov pro seniory

Abstract

The bachelor thesis focuses on old age as a period of balancing lived life and accepting one's own finiteness. The themes of old age, mortality and the meaning of life are put in the theoretical and research part of the thesis into mutual context. Using in-depth interviews with individuals living in a selected home for the elderly, the practical part focuses on mapping their assessment of life and finding meaning in it, accepting life in a home for the elderly and relating these seniors to their own mortality.

The selected seniors evaluate their lives positively and perceive them as meaningful. The main sources of meaning in life is primarily relationships and a particular society. The home for the elderly is perceived by the respondents as a place to live and some sort of liberation. Going to this institution is mostly taken positively and the seniors are satisfied there. The selected seniors do not think about death and are reconciled to their mortality. They see death as the logical end of life, of which they have no fear. However, there is a fear of dying and a wish not to be a burden to others.

Keywords

old age, death, mortality, meaning of life, home for the elderly

Obsah

Úvod.....	5
TEORETICKÁ ČÁST	6
1. Stáří.....	6
1.1. Časové vymezení stáří.....	6
1.2. Charakteristiky stáří – zápory a klady.....	7
1.3. Stáří jako období bilancování života.....	8
1.4. Odchod do domova pro seniory jako významný mezník ve stáří	9
2. Smysl života	11
2.1. Vymezení smyslu života významnými autory	11
2.2. Dimenze smysluplnosti a účelu života	14
2.2.1. Zdroje smyslu života.....	14
2.2.2. Způsob prožívání smyslu života	17
2.2.3. Šířka a hloubka smyslu života	17
2.3. Stáří a nalézání smyslu života	18
2.4. Absence smyslu života.....	20
3. Smrt a smrtelnost.....	23
3.1. Smrt a obecné přístupy ke smrti.....	23
3.2. Obrany proti vědomí smrti a některé strategie vyrovnávání se smrtí	24
3.3. Smrt pohledem stáří	26
3.4. Smysl smrti – proč je smrt důležitá.....	28
Propojení témat stáří, smysl života a smrtelnost.....	29
VÝZKUMNÁ ČÁST	30
4. Metodologie výzkumu.....	30
4.1. Výzkumný problém, cíle a výzkumné otázky.....	30
4.2. Výzkumná strategie.....	30
4.3. Metoda sběru dat.....	31

4.4.	Etika výzkumu	32
4.5.	Výzkumný soubor	32
4.5.1.	Vstup do terénu a oslovení respondentů	32
4.5.2.	Představení výzkumného souboru	33
4.6.	Průběh sběru dat a jejich analýza	35
4.6.1.	Průběh sběru dat.....	35
4.6.2.	Analýza získaných dat a její postup.....	36
5.	Reflexe výzkumníkovy zkušenosti	38
6.	Výsledky analýzy a jejich interpretace	40
6.1.	Výzkumná zjištění z perspektivy jednotlivých respondentů.....	40
6.1.1.	Paní Věra.....	40
6.1.2.	Paní Blanka	44
6.1.3.	Pan Ctirad	49
6.1.4.	Paní Květa.....	52
6.2.	Výzkumná zjištění z perspektivy vynořených témat napříč všemi respondenty ..	58
6.2.1.	Zhodnocení života seniory a nalézání životního smyslu	58
6.2.2.	Vztah seniorů k životu v domově pro seniory	63
6.2.3.	Vztahování seniorů k vlastní smrtelnosti.....	68
7.	Diskuze	78
	Závěr	82
	Seznam použitých zdrojů literatury	84
	Seznam tabulek.....	88
	Seznam příloh	88

Úvod

Stáří je podle Eriksona a jeho manželky charakteristické bilancováním prožitého života a hledáním jeho smyslu. Starý člověk je také čím dál tím více konfrontován s vlastní smrtelností, a tak jedinci v období životního vrcholu stojí před výzvou smíření s prožitým životem i s blížící se konečností. Jedním z faktorů, který přináší možnost tohoto smíření může být právě nalezení životního smyslu. Jednotlivá témata – stáří, smrtelnost a smysl života – jsou tedy vzájemně propojena.

Předkládaná bakalářská práce si klade za cíl zjistit, jak staří lidé hodnotí svůj život, v čem nacházejí smysl a jak se vyrovnávají se svou smrtelností. Respondenty se stali lidé, kteří žijí v domově pro seniory. Právě přestěhování do takovéto instituce může být dle Yaloma významný mezník, podněcující bilancování života i smrtelnosti. Z tohoto důvodu se práce zaměří také na vztahování seniorů k této instituci.

Teoretická část se postupně zaměřuje na témata stáří, smyslu života a smrti. Nejprve je uvedeno vymezení stáří a vybrané charakteristiky tohoto období, následně představení stáří jako období bilancování života a odchod do domova pro seniory jako skutečnost, která toto bilancování může podnítit. Druhým tématem práce je vymezení smyslu života podle významných autorů (Frankl, Yalom), následné propojení se stářím a zmíněna je také absence smyslu života a její možné důsledky. Poslední část teoretické práce se soustředí na téma smrti a vztahování k ní širší společností i starými lidmi. Představeny jsou i možné strategie vyrovnávání s vlastní smrtelností a poslední kapitola uvádí smysl smrti samotné.

Praktická část představuje kvalitativní výzkum, v němž pomocí hloubkových polostrukturovaných rozhovorů se 4 jedinci z domova pro seniory věnujeme pozornost ústředním tématům této práce. Následné zpracování dat je provedeno pomocí Interpretativní fenomenologické analýzy, která poskytuje možnost hlubšího uvažování o předkládaných informacích a předložení závěrů v určitém kontextu. Výsledky práce jsou uvedeny ze dvou perspektiv, a to z pohledu jednotlivých kazuistik pojednávajících o konkrétním jedinci a z pohledu vynořených témat napříč všemi respondenty z výzkumného souboru.

Zpracování tohoto tématu podnítila myšlenka možných způsobů vyrovnávání s životní konečností starých jedinců, do kterých může spadat i pocit smysluplně prožitého života a nalezení konkrétních událostí nebo věcí, pro které mělo význam žít.

TEORETICKÁ ČÁST

1. Stáří

V současnosti se oproti minulým dobám výrazně prodlužuje naděje dožití, a tak se dnešní lidé častěji dožívají stáří a také v tomto období žijí delší dobu. Změnila se také podoba stáří, různé charakteristiky stáří i přístupy k této konečné životní etapě (Čevela, Čeledová & Kalvach, 2012).

První kapitola teoretické práce bude věnována stručnému představení stáří. Zaměřím se na vymezení stáří z hlediska věku a pokusím se o jeho definování. Dále se budu zabývat negativními aspekty spojenými se stářím, ale zmíním také četná pozitiva, která tato konečná životní etapa přináší a která jsou často opomíjena. Z důvodu celkového zaměření této práce přiblížím stáří jako období bilancování života a následně představím odchod do domova pro seniory jako významný mezník v životě seniorů, který může podnítit přemítání o životě a vlastní smrtelnosti.

1.1. Časové vymezení stáří

Stáří jako takové je těžké definovat z důvodu jeho rozmanitosti a jedinečnosti jeho pojmání u každého člověka. Můžeme se setkat s vymezením stáří podle kalendářního věku, tedy podle skutečného věku člověka; dále podle biologického věku, který je dán určitou mírou involučních změn; a nebo podle věku sociálního, který se zaměřuje na změnu role člověka ve společnosti (Čevela a kol., 2012).

Odborná literatura nabízí několik členění stáří podle skutečného věku jedince, z nichž uvedu 2 příklady. Haškovcová (2010) uvádí nejčastěji používanou periodizaci podle Světové zdravotnické organizace, která dělí stáří do následujících období:

- 60 – 74 let – ranné stáří
- 75 – 89 let – sénium, stařecký věk
- 90 let a více – dlouhověkost

Čevela a kol. (2012) doporučují s ohledem na prodlužování délky života ve stáří toto dělení:

- 65 – 74 let – mladí senioři
- 75 – 84 let – staří senioři
- 85 let a více – velmi staří senioři

Nesmíme však zapomínat, že genetika a vlivy prostředí mají značný vliv na průběh stárnutí a výslednou podobu stáří, a tak je členění stáří z hlediska věku pouze orientační.

„Společenský kontext, v kterém probíhal životní osud každého jednotlivce, je mimořádně důležitý. Ukazuje se, že následující etapa v životě člověka je vždy významně ovlivněna těmi předcházejícími, a tudíž periodizace lidského života z hlediska věku má spíše praktické než věcné důvody.“ (Haškovcová, 2010, s. 141)

Na sociální úrovni se za starého obecně považuje jedinec, který odešel z pracovního prostředí do penze. Haškovcová (2010) ale upozorňuje, že toto je chybné přesvědčení a jeden z mýtů o stáří, kdy odchod do penze ještě nemusí znamenat, že je člověk starý nebo že se starý cítí. Thorová (2015) dále uvádí, že až teprve s prvními náznaky zdravotních problémů typicky spojených se stářím se lidé začnou považovat za staré.

Stáří představuje poslední fázi vývoje, která nakonec uzavírá a završuje celý lidský život. Je přirozenou součástí života a výsledkem procesu stárnutí, který se týká každého z nás.

1.2. Charakteristiky stáří – záporny a klady

Dnes je stáří spojováno s „hrůzou, nemocemi a strádáním, a proto následně také hrůzně vypadá“ (Haškovcová, 2010, s. 34). Lidé o svém stáří často nechtějí hovořit, vyhýbají se mu a nechtějí si vlastní stárnutí připustit. Tato závěrečná etapa života bývá mnohdy vyobrazena jako období úpadku.

Vágnerová (2007) popisuje změny spojené se stárnutím následovně – mění se osobnost i vzhled jedince, objevují se vrásky, šedivění vlasů a jejich úbytek, změny pigmentace kůže, dochází ke zmenšování postavy. Klesá fyzická síla, ubývá soběstačnosti, objevují se potíže se zrakem a sluchem, později s chůzí i péčí o sebe sama. Projevuje se větší náchylnost k nemocem a snížená imunita. Na psychické rovině probíhá zhoršování paměti při zaznamenávání i vybavování informací, ubývá schopnost koncentrace, může se objevovat zhoršení časového odhadu a změny probíhají také v emocionální rovině. V oblasti socializace se setkáváme se samotou a opuštěností starých lidí, ztrátou sociálních kontaktů a ztrátou životních partnerů v důsledku úmrtí. Zvládání života se jeví jako stále obtížnější, a tak na stáří můžeme pohlížet také jako na období mistrovského zvládání ztrát.

Starší lidé se často mohou setkávat s přehlížením společností vzhledem k tomu, že jsou považováni za již neužitečné, pomalé a nevýkonné. Dnešní společnost dává přednost rychlému a efektivnímu výkonu, který nejlépe zajistí mladí lidé.

Období stáří má však i svá pozitiva. Jedním z nich může být například více času na činnosti, které jedinci přináší radost. Dále možnost trávit čas s vnoučaty, nebo jak Říčan (2004) dodává, čas v důchodu může být využíván k naučení nových věcí a na studium univerzity třetího věku. Stáří přináší trpělivost, obezřetnost, stálost v názorech a vztazích, možnost osobního růstu a větší odpovědnost (Haškovcová, 2010). Nabízí také určitý nadhled, příležitost zhodnotit svůj život a dosáhnout moudrosti, spočívající ve „schopnosti vidět, dívat se a rozpomínat se, stejně jako naslouchat, slyšet a pamatovat si“ (Erikson, 1999, s. 107).

„Na stáří by se nemělo pohlížet jako na úpadek, ale jako na zrání. Na zrání do jedince, kterým jsme chtěli být.“ (Šolcová, 2018, s. 617)

1.3. Stáří jako období bilancování života

Ondrušová (2011, s. 33) uvádí, že „stáří je tedy i obdobím bilancování a přijetí uplynulého života se vším pozitivním i negativním“. To odpovídá vymezení stáří podle Eriksona. Erikson (1999) vymezil stáří jako 8. stádium psychosociálního vývoje (cca od 65 let), kde probíhá možnost retrospektivního bilancování nad životem, jehož úkolem je dosažení integrity. Jde tu o pochopení a přijetí vlastní minulosti a všech minulých dějů jako jedinečných, které nejdou zrušit, dále jedinec hledá životní smysl a v důsledku toho poté může dospět k moudrosti, která je ctností tohoto období (Poláčková Šolcová, Chrz, Dubovská & Šolcová, 2019). Eriksonova manželka a spolupracovnice následně přidala 9. stádium, které charakterizuje jako závěrečné období života. Tato etapa je vymezena od zhruba 80 let a zabývá se konfliktem mezi společenskou integrovaností a odloučením. Starý člověk prochází v 9. stádiu starostmi s každodenním fungováním, ztrátou autonomie, častěji prožívá ztráty blízkých lidí a více si uvědomuje, že „brána smrti je otevřená a nepříliš daleko“ (Erikson, 1999, s. 108).

Erikson ve své teorii popisuje stáří tedy jako stádium, ve kterém probíhá spor mezi integritou a zoufalstvím ega. Integrita podporuje růst člověka a zprostředkovává moudrost, která je charakterizována také jako „zvláštní způsob informovaného a nezaujatého zabývání se životem jako takovým, tváří v tvář smrti“ (Erikson, 1999, s. 60). Jedinec musí přijmout sám sebe, svůj prožitý život a svou vlastní konečnost, aby dosáhl integrity. V opačném případě dochází k zoufalství.

Haškovcová (2010) uvádí, že bilancování nad životem může probíhat ve zjevné i ve skryté formě. To se může projevat například v sestavování rodokmenů a kronik nebo ve

filozofování o konci života a jeho smyslu. Staří lidé se obrací ke vzpomínkám na svůj život, přičemž mají potřebu vytěšňovat negativní události a vzpomínat převážně na to dobré.

1.4. Odchod do domova pro seniory jako významný mezník ve stáří

„V případě, že už pro starého člověka není možné nebo bezpečné žít v domácím prostředí, je postaven před jednu z psychicky nejnáročnějších situací celého dosavadního života, kterou je odchod do ústavního zařízení“ (Šolcová, 2011, s. 39).

Yalom (2008) řadí odchod do penze a odchod do domova pro seniory (dále jen DS) mezi několik tzv. probouzejících zážitků. Probouzející zážitek je podle něj takový zážitek, který doslova zatřese s člověkem. Dojde po něm k jinému uspořádání života, k určitému přehodnocení a v neposlední řadě probouzející zážitek umožňuje plně si uvědomit možnosti života a smrti. Může tak u dotyčné osoby probudit jiný postoj k životu a větší zájem o existenciální otázky. V tomto pojetí se tedy odchod do DS může stát významným podnětem pro započítí bilancování vlastního života i smrtelnosti.

Pro doplnění uvedu některé další probouzející zážitky, které Yalom (2008) předkládá a se kterými se mohou staří lidé potýkat. Jsou jimi například ztráta blízké osoby, život ohrožující nemoc, rozpad důležitého vztahu, některé kulaté narozeniny (šedesát, sedmdesát atd.), odchod dětí z domova nebo ztráta zaměstnání.

Je také důležité rozlišovat mezi dobrovolným a nedobrovolným odchodem do DS. Vágnerová (2007) popisuje některé fáze procesu odchodu do těchto institucí, přičemž rozlišuje právě mezi dobrovolným a nedobrovolným umístěním. V dobrovolném odchodu do DS starý člověk prochází fází nejistoty a následně si vytváří nový stereotyp až se plně adaptuje a přijme svůj nový životní styl. Naopak při nedobrovolném odchodu, kdy je DS vnímán jako jakási nutnost, se objevuje fáze odporu, zoufalství a apatie. Nakonec by však mělo dojít k vytvoření nové a pozitivní vazby.

Zde je však nutné podotknout, že reakce na odchod do jakékoli instituce a také spokojenost s danou institucí je u každého starého člověka velmi individuální.

Odchod do DS představuje důležitý mezník také z hlediska četných změn v míře naplňování potřeb samotných seniorů. Mezi nejčastěji zmiňované potřeby seniorů patří potřeba bezpečí, psychické a citové jistoty, potřeba zachování důstojnosti a respektu k osobě. Dále mají staří lidé potřebu autonomie, akceptace a uznání. Potřebují mít pocit užitečnosti a dojem, že jsou pro něco nebo někoho ještě prospěšní. Stejně jako všechny

věkové skupiny mají také potřebu udržování vztahů a v neposlední řadě potřebu nalézání smysluplnosti života (Ondrušová, 2011; Vágnerová, 2007). Odchod do DS však může některé tyto potřeby seniorů narušit.

Pobytem v DS senior ztrácí prostředí, na které byl celý život zvyklý a přichází o svůj režim dne, který je nahrazen úplně novým. Dále se senior musí přizpůsobit novým podmínkám a pravidlům, které nemusí být vždy vyhovující. Ztrácí své soukromí, někdy i svou důstojnost a přichází o staré kontakty, což může přispět k pocitu osamocení. Odchod do DS upozorňuje na seniorovu nesoběstačnost a může také signalizovat blížící se konec života. I tyto jednotlivé změny v míře naplnění potřeb seniorů mohou dávat impulz k bilancování života a smrtelnosti.

2. Smysl života

„Na život je možno se dívat jako na nepřetržitý tok událostí, problémů a rozhodování, která dávají smysl našemu každodennímu životu. Potenciál dát životu smysl je vždy přítomen.“ (Křivohlavý, 2006, s. 43)

Po představení stáří jako období bilancování života a přemítání o jeho naplnění bych ráda přešla k tématu smysl života. V této kapitole představím chápání smyslu života významnými autory a uvedu také jejich dělení smyslu, které se ukazuje jako důležité pro výsledky výzkumné části této práce. Pro komplexní představení smyslu života se dále zaměřím na jednotlivé dimenze, kterými jsou zdroje smyslu života, způsob prožívání smyslu, jeho hloubka a šířka. Na tyto obecné poznatky navážu podkapitolou, která se zabývá hledáním smyslu života ve stáří. Uvedu možné oblasti nalézání smyslu života seniory a také zmíním k čemu pocit životní smysluplnosti ve stáří přispívá. Nakonec se zaměřím na možné projevy a některé důsledky absence životní smysluplnosti.

2.1. Vymezení smyslu života významnými autory

Smysl života je předmětem zájmu psychologie, teologie i filozofie. Pro účely bakalářské práce se však zaměříme jen na psychologické pojmání smyslu života významnými autory.

Je velmi obtížné sestavit jednu jedinou obecnou definici a teorii smyslu života, která by platila pro všechny jedince. Smysl existence je vysoce individuální, má různé zdroje, hloubku i šířku pro každého člověka, a tak například Tavel (2004) uvádí, že existuje více než 170 definic smyslu života. Otázkou také je, zda se zdroje životní smysluplnosti v průběhu života mění nebo zda zůstávají relativně stejné. Křivohlavý (2006) k tomu dodává, že ze studií je možné vyčíst, že základní zdroj, ze kterého čerpáme smysl bytí může zůstat po celý život neměnný, zatímco dílčí zdroje smysluplnosti mohou být v průběhu života proměnlivé.

V. E. Frankl se věnoval smyslu života a hlavně, jak on sám definuje, vůli ke smyslu. Podle Frankla (2006a) je otázka po smyslu života specificky lidskou otázkou, která se vynořuje nejčastěji v období dospívání a stáří, nebo může být kdykoli vyvolána nějakým otřesným zážitkem v životě člověka. Tázání po smyslu existence však určitě nemá být bráno jako něco patologického. Dále je Frankl přesvědčen, že smysl života nám nemůže

být nijak dán, ale že ho musíme každý sám hledat a odkrývat. Život je tedy ten, kdo pokládá otázku smyslu existence a člověk by na ní měl odpovídat (tzv. Koperníkovský obrat). Za smysl svého života je přitom každý zodpovědný.

Franklův často používaný pojem „vůle ke smyslu“ je chápán jako určitá snaha o smysluplnost existence. „Je to vůle vidět, organizovat a vykládat jednotlivé podněty jako smysluplné celky“ (Tavel, 2004, s. 36). Smysl života Frankl (2006a) považuje za nezbytný pro každý život, zařazuje ho mezi metapotřeby a jako tzv. orgán smyslu uvádí svědomí. Frankl odmítá tvrzení, že smysl života se nachází v potomstvu. Je přesvědčen, že život může mít smysl bez ohledu na to, jestli máme potomstvo nebo ne, a také bez ohledu na to, jak je náš život dlouhý.

U Frankla můžeme rozpoznat dva druhy pojmání smysluplnosti – smysluplnost všedních momentů, drobných událostí, toho, co děláme nebo se nám děje; a smysluplnost celého života. Dále uvádí, že „zatímco je tedy smysl vázán na jednorázovou a jedinečnou situaci, existují nad tím smyslové univerzálie, které se vztahují na condition humaine jako takovou, a tyto shrnující smyslové možnosti nazýváme hodnoty“ (Frankl, 2006a, s. 60). Hodnoty, ve kterých můžeme spatřovat smysl života uvádí tři – tvůrčí, zážitkové a postojové. Více budou přiblíženy v samostatné kapitole.

I. D. Yalom je dalším existenciálním psychologem, který vychází především z filozofických názorů. Ve své knize Existenciální psychoterapie uvádí 4 základní existenciální skutečnosti. Jsou jimi smrt, svoboda, osamělost a ztráta smyslu. Samotné hledání smyslu Yalom (2006) chápe jako nalézání určité logické soudržnosti a zastává názor, že ani smrt ani smysl života se nesmí v průběhu terapie popírat. Od těchto témat bychom se neměli odvracet, ačkoli otázka smyslu se může zdát jako ta nejvíce komplikovaná a nejhůře řešitelná otázka ze všech.

K otázce nalézání smyslu života Yalom (2006, s. 428) uvádí, že „ten, kdo má pocit smysluplnosti, vnímá život, jako že má nějaký účel nebo funkci, kterou je možné naplnit, nějaký prvořadý cíl či cíle, o něž je možné usilovat“. Dále zdůrazňuje, že je nutné rozlišovat mezi kosmickým smyslem a sekulárním osobním smyslem.

Kosmický smysl je podle Yaloma (2006) odpovědí na otázku „Jaký má celý život smysl?“ a zaměřuje se na skutečnost, jestli život zapadá do nějakého soudržného a logického vzorce. Můžeme říct, že tento smysl se nachází mimo člověka, je tak nějak nad ním. Vhodným příkladem kosmického smyslu může být víra – konkrétně přesvědčení, že celý svět a člověk v něm je součástí velkého Božího plánu. Člověk je dílem Boha a Bůh stanovuje smysl každého jedince. Kdyby totiž neměl smysl, nemělo by logicky smysl ani

celé stvoření. Víra v tomto případě poskytuje vhodný soudržný rámec, ze kterého lze čerpat pocit smysluplnosti celého života.

Osobní smysl je pro každého jedinečný. Yalom (2006) uvádí, že odpověď na tento smysl můžeme získat z otázky „Jaký má konkrétně můj život smysl?“. Každý jedinec má tedy různé aktivity nebo takzvané zdroje, které mu poskytují pocit osobního naplnění a pocit smyslu života. Pro někoho to může být zaměstnání, rodina, pomoc druhým, pro někoho například nějaký osobní výtvar. Yalom v této souvislosti uvádí některé nejčastější aktivity, které lidem přinášejí pocit osobního smyslu života. Blíže budou uvedeny v kapitole Zdroje smyslu života.

A. H. Maslow je dalším významným autorem, který uvažoval o smyslu života. Maslow považoval smysl za jakousi vnitřní vlastnost každého člověka, která se projevuje jako určitá motivační síla pokud jsou uspokojeny nižší potřeby jedince (Tavel, 2004). Smysl představuje metapotřebu, která usiluje o to být naplněna.

Pro doplnění zde uvedu ještě několik pokusů o definování smyslu života od různých autorů. Křivohlavý (2006, s. 42) uvádí, že smysluplností života se vyjadřuje „celkové zaměření lidské existence“. Reker a Wong (1988) definují osobní význam a smysl života jako poznání určitého řádu, soudržnosti a účelu existence, sledování cílů a jejich dosahování a s tím spojený pocit naplnění. A. Längle (2002, s. 28) popisuje, že „smysluplný život neznámá nic více ani nic méně než z okolností a možností dané situace uskutečnit to nejlepší možné“. Smyslem života je vždy něco významného a hodnotného pro daného člověka, přičemž žít smysluplně znamená rozpoznat právě tuto „nejvyšší možnou hodnotu dané situace a uskutečnit ji“ (Längle, 2002, s. 41). Blatný (2017, s. 263) nakonec všeobecně shrnuje, že „pod smyslem života se dá chápat to, proč člověk žije, jeho základní životní cíle, hodnoty, důvody pro život a životní přesvědčení, ze kterých odvozuje účelnost svého života“.

Při shrnutí tedy můžeme říci, že smysl je něco, o co usilujeme a co hledáme celý život. Při hledání smysluplnosti nám pomáhá naše přirozená tendence vysvětlovat si všechny události a také naše připravenost nalézat určitý řád celého světa.

Pro smysl existují určitá členění, z nichž některá byla uvedena již výše u jejich autorů (Frankl, Yalom). Z dalších členění uvádí například Křivohlavý (2006) nižší a vyšší úroveň problematiky smysluplnosti, kdy nižší úroveň se týká konkrétních vztahů a smyslu konkrétních činností, a vyšší úroveň se vztahuje k celoživotním nebo dlouhodobým vztahům jako je například problematika smyslu celého žití. Toto dělení je do jisté míry stejné jako členění podle Frankla. V zásadě tedy rozlišujeme mezi vnímáním smysluplnosti

celého života a nacházením smyslu života v jednotlivých událostech a konkrétních zdrojích.

2.2. Dimenze smysluplnosti a účelu života

Reker a Wong (1988) na základě předvýzkumu a následných výzkumů stanovili čtyři základní dimenze smysluplnosti života, které vychází z odpovědí respondentů. Tyto dimenze jsou – způsob prožívání smysluplnosti života, zdroje smyslu života, šířka smyslu a jeho hloubka. Zároveň se tyto složky ukázaly jako zvláště důležité ve výpovědích respondentů v pokročilém věku, tedy na vrcholu života.

Protože jsou tyto složky smysluplnosti pro pochopení komplexnosti smyslu života důležité, v jednotlivých podkapitolách se pokusím stručně shrnout chápání těchto dimenzí některými autory.

2.2.1. Zdroje smyslu života

Zdrojem smyslu života je něco, z čeho čerpáme pocit naplnění a pocit smysluplnosti. Je to něco, odkud své pojetí smysluplnosti odvozujeme. Některé zdroje se v průběhu života mohou měnit a některé naopak zůstávat po celý život stejné. Zdroje smyslu života jsou však velmi individuální, a tak pro každého člověka může být zdrojem naplnění něco úplně jiného. Z tohoto důvodu není možné předložit zde zcela kompletní přehled zdrojů životní smysluplnosti, a tak jsou uvedeny pouze některé obecné zdroje dle významných autorů.

Mezi hlavními zdroji smyslu života se často uvádí vztahy s druhými lidmi, pomoc druhým až altruismus, osobní zrání a vývoj, určitý výkon a tvořivost – tedy to, co osoba sama dělá nebo vytváří. Dále je velkým zdrojem smyslu víra, potomstvo, láska nebo zaměstnání.

Frankl (2006a; 2006b) uvádí, že smysl je vázán na jedinečnou situaci, je to něco neopakovatelného a jedinečného, co má být člověkem odkryto. Nad tím však existují tzv. smyslové univerzálie, které nacházíme v opakujících se situacích, jsou nějak typické a obecné. V těchto hodnotách může smysl života nacházet každý. Frankl tedy stanovuje 3 okruhy hodnot, ze kterých je možné čerpat smysl života – hodnoty tvůrčí, prožitkové a postojové.

Tvůrčí nebo také tvořivé hodnoty spočívají v tom, co člověk sám vytvořil, čeho dosáhl, co nějakým způsobem dal světu. Příkladem může být zaměstnání i jakákoliv jiná

práce, péče o někoho, nebo různé výtvořky. Konkrétně například stavba domu, péče o své potomstvo nebo tvorba uměleckého díla. Ondrušová (2011) k této skupině tvůrčích hodnot dodává, že realizace může být pro staré nebo nemocné jedince obtížná. Naštěstí ale mohou pocít životního smyslu čerpat i jinde.

Zážitkové nebo prožitkové hodnoty se uskutečňují v prožívání něčeho nebo někoho. Zahrnují různá setkávání s druhými, dále například vnímání přírody, umění nebo krásy některých věcí a také radování se z maličkostí. Patří sem všechny zážitky, které nás naplňují smyslem, z nichž nejhodnotnější se zdá být prožitek lásky – tedy „prožívání někoho v jeho celé neopakovatelnosti a jedinečnosti“ (Frankl, 2006b, s. 167).

Postojové hodnoty spočívají v tom, jaký člověk zaujme ke svým omezením v životě postoj, stanovisko. Jak se vypořádá s nezměnitelným osudem a utrpením a jak na dané situace jedinec pohlíží. Frankl (2006a) je přesvědčen, že rozhodnutí, jaký postoj k dané skutečnosti zaujmeme, je vždy pouze a jenom na nás samotných a právě to je naše jediná skutečná svoboda. Dodává však, že za každý náš projevený postoj musíme nést řádnou odpovědnost.

Zároveň Frankl uvádí, že i v utrpení lze nalézat životní smysl právě díky postojovým hodnotám, a tak proměnit tragédii v triumf. „To je právě tajemství bezpodmínečné smysluplnosti života: že člověk je právě v mezních situacích vyzýván, aby podal svědectví o tom, čeho je schopen“ (Frankl, 2006b, s. 167). Postojové hodnoty také jako jediné můžeme vykonávat až do posledního dechu (Frankl, 2006a, 2006b).

Yalom (2006) uvádí několik nejčastějších aktivit, které lidem přináší pocit životního naplnění a smysluplnosti. Tyto zdroje osobního smyslu se zdají být správné a motivací pro jedince je, že přináší pocit vnitřního uspokojení.

Zprvé sem řadí *altruismus*, tedy pomáhání druhým a v některých případech až sloužení druhým. Yalom (2006, s. 439) píše, že „přesvědčení, že je dobré dávat, být druhým užitečný a zkrášlovat druhým svět, je mocným zdrojem smyslu“. Altruismus nám tedy přináší pocit dobře vykonané práce pro blaho někoho jiného, pocit, že jsme udělali správnou věc a někomu jsme například zpřijemnil den. Smyslem zde může být i myšlenka, že jsme při této aktivitě správným a dobrým vzorem pro ostatní (Yalom, 2006).

Jako další Yalom (2006) uvádí *zapálení pro věc*. Pod tímto zdrojem smysluplnosti si můžeme představit určitou práci pro nějakou (pro daného jedince podstatnou) věc, dělanou s nadšením a zapálením. Příkladem může být vědecká aktivita nebo různé práce pro rodinu, politiku nebo třeba náboženství. Zapálení pro věc obsahuje altruistickou složku a člověka jakoby nutí k vyzvednutí od sebe samého, tedy k sebetranscendenci.

Třetím častým zdrojem smysluplnosti je *tvorivost*, kde se pojetí Yaloma v určité míře překrývá s tvůrčími hodnotami Frankla. Yalom (2006) konstatuje, že tvořivý svět je smysluplný a smysl tedy spočívá v tvorbě něčeho nového, estetického a více či méně hodnotného. Může se jednat stejně tak o tvořivý přístup k vaření jako o tvořivý přístup ke studiu, práci, umění atd. V případě tvoření pro druhé tento zdroj obsahuje také altruistickou složku.

Při tzv. *hedonistickém řešení* je smyslem života všechno to, co ve svém konečném důsledku přináší jedinci potěšení. Potěšení je zde uspokojivým a samostatným cílem lidského chování (Yalom, 2006).

Dalším zdrojem smyslu je *seberealizace*, tedy jak Yalom (2006, s. 442) charakterizuje – „přesvědčení, že lidé by se měli snažit realizovat, že by se měli zaměřit na uskutečnění svého vrozeného potenciálu“. A. H. Maslow umístil seberealizaci na vrchol pyramidy potřeb člověka, přičemž se domníval, že seberealizace je přirozeným procesem a může přinášet právě pocit životní smysluplnosti.

Yalom využil poznatků Eriksona, který píše, že v celém životním cyklu člověka se smysl nějak vyvíjí. Kolem 40 až 50 let však člověk začíná hledat životní smysl v sebetranscendentních aktivitách. Yalom (2006) tedy právě *sebetranscendenci* uvádí jako poslední ve svém výčtu možných zdrojů smysluplnosti života.

Jak je možné vidět, zdroje smyslu života mohou být činnosti, které se zabývají vlastním já jedince (např. seberealizace, hedonismus), tak i činnosti, které překonávají vlastní zájmy a směřují k druhým lidem nebo k něčemu mimo a nad člověkem (altruismus, zapálení pro věc, tvorivost) (Yalom, 2006).

Také například Prager ve své studii pomocí Metody zjišťování zdrojů smysluplnosti (Sources of Life Meaning) zjistil 8 hlavních zdrojů pro smysluplný život. Jsou jimi:

- Být respektován druhými lidmi, rodinou a širší komunitou
- Sounáležitost s rodinou
- Patřit do určité sociální skupiny, být s lidmi a užívat si dobrých sociálních vztahů, radovat se z nich
- Žít podle zvolených hodnot
- Účastnit se spirituálních, duchovních, kulturních nebo intelektuálních aktivit
- Tělesné a duševní zdraví, nezávislost na pomoci druhých
- Společenské postavení a úspěch
- Seberealizace, pocit naplnění života (Prager, Savaya, & Bar-Tur, 2000, s. 128)

2.2.2. Způsob prožívání smyslu života

Způsob prožívání existenciálního smyslu má podle Reker a Wonga (1988) 3 základní komponenty, a to kognitivní, motivační a afektivní, které spolu navzájem úzce souvisí.

Kognitivní složka životního smyslu představuje jakýsi systém přesvědčení, obraz života a světa. Řadí se sem existenční porozumění konkrétním životním událostem, a porozumění hodnotám a účelu lidských setkání (Reker & Wong, 1988).

Motivační složka je vztažena k hodnotám člověka, které jsou obsažené v určitém obraze světa. Hodnoty jsou poté hlavními motivy, které řídí skutečný život jedince a určují jeho směr. Na základě těchto hodnot se člověk rozhoduje, čemu dá přednost, čeho bude ve svém životě dosahovat, ale i čemu je třeba se vyhnout a čemu zabránit (Reker & Wong, 1988).

Poslední, *afektivní složka* je vztažena k pocitům radosti, naplnění a uspokojení z dosahování cílů. Na cestě k cíli se objevuje mnoho emocí, a to kladných i záporných, ale to, co se zdá být smysluplné, je také zároveň uspokojující (Reker a Wong, 1988).

Samozřejmě se k těmto komponentám vztahují také jejich negativní póly, které můžeme pozorovat při situacích neuspokojení potřeby životní smysluplnosti, pocitech existenciální prázdnoty a při noogenních neurózách. Křivohlavý (2006) uvádí, že v kognitivní složce se jedná o prožitky chaosu, neschopnost nazírat na svět v logických souvislostech nebo neporozumění dění, které se právě odehrává. Motivační složka se vyznačuje nepřítomností hodnotných cílů, nudou, apatií a beznadějí při hledání vhodných cílů. Na úrovni afektivní složky probíhá nespokojenost, smutek, pesimismus, pocity všednosti a zážitek prázdného života.

2.2.3. Šířka a hloubka smyslu života

Šířkou smyslu života se rozumí rozsah zdrojů smyslu, jejich pestrost, rozmanitost a různorodost. Uvádí se, že každý člověk má v průměru šest zdrojů, ze kterých čerpá své pojetí smysluplnosti života. Kdyby měl člověk pouze jeden zdroj a ten zklamal, neměl by možnost obrátit se na zdroj jiný, a tak by se lehko dostal do pocitu ztráty životního smyslu a případně i deprese nebo jiné psychické poruchy. Více zdrojů smyslu života tedy umožňuje „přeskakování“ z jednoho na druhý, a tím lepší podepření životní smysluplnosti (Křivohlavý, 2006).

Hloubka životního smyslu je zaměřená na míru zakořenění ve zdrojích, ze kterých čerpáme smysl. Záleží zde na osobní významnosti určitého zdroje, jeho nezdolnosti nebo na míře sebetranscendence. Hloubka souvisí i s kvalitou zdroje smysluplnosti a jeho celkovou charakteristikou a intenzitou (Ondrušová, 2011).

Právě s ohledem na sebetranscendenci Reker a Wong (1988) rozdělují hloubku životního smyslu do několika tříd. První, nejnižší úroveň hloubky představují sebestředné zdroje smyslu, kde jde pouze o nějaký prožitek nebo zážitek daného člověka. Na druhé úrovni věnuje jedinec energii a čas svému osobnímu růstu a rozvíjení potenciálu. Třetí úroveň hloubky smyslu života zahrnuje službu a oddanost druhým, kdy se jedinec nachází mimo sféru vlastních zájmů. Poslední úroveň představují hodnoty přesahující jedince a transcendentní cíle. Uvádí se, že ti lidé, kteří mají zdroje smysluplnosti zakořeněny hlouběji, mají vyšší pocit smysluplnosti života a jsou se svým životem více spokojeni.

2.3. Stáří a nalézání smyslu života

Otázka životního smyslu vyvstává různě v průběhu života jedince, avšak častěji se vynořuje například při životní krizi, v nemoci, určitém utrpení a také ke konci života, tedy hlavně ve stáří. Ondrušová (2011, s. 86), která se věnuje tématu smyslu života ve stáří uvádí, že „stáří patří k těm etapám lidského života, ve kterých se obvykle nejnaléhavěji objevují otázky po jeho naplněnosti, smyslu a směřování. S prodlužováním lidského života ve stáří tak problematika životní smysluplnosti a seberealizace nabývá na významu.“ Staří lidé tedy mají zvýšenou potřebu hodnotit svůj život, přemýšlet o smysluplnosti svého života a to více, jestliže například prochází zároveň životní krizí nebo trpí nějakou nemocí. Otázka životního smyslu také souvisí s vědomím blížícího se konce života.

Přestože může být starý člověk mnohem více než ostatní věkové skupiny konfrontován s osamělostí, určitou bezmocností, nesoběstačností a s úmrtím svých vrstevníků, může i ve stáří nacházet životní smysl. Mezi činnostmi, které mohou být zdrojem smysluplnosti pro staré jedince můžeme zařadit například angažovanost v různých aktivitách a udržování si optimismu. Dále smysl života poskytuje tvořivost a zachování dobrých vztahů s druhými lidmi. Přispívat může i určitý sebezpřesah, různá potěšení v životě a jako velmi významná se jeví především víra. Výzkumné studie dokazují, že u starých lidí je důležitým zdrojem smyslu také služba druhým, tedy pocit, že jsou prospěšní a užiteční, že ještě mají co nabídnout okolí a mají tedy důvod proč tu být (Ondrušová, 2011).

Výzkum, který pomocí hloubkových narativních rozhovorů zjišťoval, jak 11 anglických seniorů ve věku od 66 do 92 let zažívá smysl života a v čem smysl života tyto senioři nalézají, ukazuje na 6 významných dimenzí. Jako důležitá první dimenze se jeví vhodná filozofie pro život, kam můžeme zařadit sílu a odolnost jedince, potřebu být aktivně zapojen do života, přístup, který odráží děláním toho nejlepšího za každých situací a také zkoušení najít smysl života i v těžkých situacích. Další dimenzí, ve které senioři zažívali smysl života je pocit nebo smysl sebe sama, který se projevoval ve 3 hlavních oblastech, a to v oblasti já ve vztahu k ostatním, síla a důvěra k sobě a dialog sám se sebou. Třetím zdrojem pro smysluplnost života se jeví spojení s ostatními, kam patří jak rodinné vztahy, tak vztahy mimo rodinu. Jako čtvrtý zdroj je uvedena víra v Boha a duchovní založení jedince, s čímž se pojí i naděje na posmrtný život. Další oblastí, kde se senioři setkávali se smyslem svého života byly situace nepřízně osudu a neštěstí. I v takovýchto výzvách, které jim život dával, hledali senioři životní smysl. Poslední, šestou dimenzí, díky které se senioři setkávali se svým smyslem, bylo prosté přijímání života, které spočívalo v nadšení pro život, v hledání významů v obyčejných věcech a ve všedních maličkostech. Autoři výzkumu na konci uvádí, že „smysl života umožňuje lidem dát smysl své existenci navzdory utrpení, obtížným okolnostem, bolesti, chaosu, a dokonce i smrti“ (Moore, Metcalf & Schow, 2006, s. 297 – 298).

Naplňování smyslu života v seniorském věku může být uskutečňováno skrze postoje, zážitkové i tvůrčí hodnoty. Je však nutné dodat, že záleží na zdravotním stavu seniora a také na jeho místě pobytu, což dokazují například výsledky výzkumu Ondrušové (2010), ze kterých je patrné, že ztrátou životního smyslu jsou ohroženi především staří lidé žijící ve svých domovech osaměle, dále senioři žijící v institucionální péči a z nich nejvíce senioři nesoběstační, pobývající v léčebně dlouhodobě nemocných (LDN) nebo v nemocnici následné péče (NNP). Z výzkumu provedeného na celkovém souboru 347 českých osob s průměrným věkem 81,6 let vyplývá, že pouze 46 seniorů vykazovalo vysokou míru ohrožení ztrátou smyslu života a 33 z nich nežije v domácím prostředí.

Ve své vlastní domácnosti se může pro seniora zdát naplnění tvůrčích nebo zážitkových hodnot snadnější než v domově pro seniory. Tam mají v tomto směru významnou roli různé besedy, koncerty, výstavy nebo ostatní zážitky, při kterých je možné se setkávat s ostatními a pěstovat dobré vztahy. Pro tvůrčí hodnoty je zde důležitá například určitá forma ergoterapie. Uskutečňování postojových hodnot ve stáří, tedy volba určitého postoje k nějaké dané situaci, je vysoce individuální. Avšak nesmíme zapomenout

na skutečnost, že Frankl (2006b) postojové hodnoty představuje jako právě ty, které je možné vykonávat doslova a do písmene až do posledního okamžiku lidského života.

Hrdličková (2009) provedla výzkum, na jehož základě konstatuje, že smysl života u seniorů může být nalézán ve všech třech časových dimenzích – minulosti, přítomnosti a budoucnosti. Ve vzpomínkách si staří lidé připomínají minulost, bilancují, hodnotí život a hledají v něm určitý smysl. Pokud svůj prožitý život plně přijmou, může pro ně právě minulost představovat významný zdroj smyslu. V přítomnosti senioři hledají smysl každodenních činností a drobných věcí. Řeší různé problémy a situace, které se nakonec mohou jevit jako smysluplné. Směrem do budoucnosti si staří lidé vymezují smysluplné cíle, kterých by rádi ještě dosáhli. Například chtějí stihnout určité záležitosti, utřídit si osobní věci nebo dosáhnout toho, že tu po nich „něco zůstane“. Ondrušová (2011, s. 123) však na základě svého výzkumu dodává, že „zatímco mladí lidé umísťují smysluplné cíle spíše do budoucnosti, starší spatřují smysl více v ohlédnutí za tím, co prožili či vykonali“. Nalézání smyslu v různých časových dimenzích se bude zřejmě odvíjet hlavně od zdravotního stavu seniora, jeho věku, osobnosti a od jeho postoje ke světu i k sobě samotnému.

Nalezení smyslu života je často uváděno jako jedna ze základních potřeb seniorů, která usiluje o to být naplněna. Pocit životní smysluplnosti ve stáří poté přispívá ke zdraví člověka, a to jak fyzickému, tak psychickému a je důležitý i z hlediska identity člověka. Dále má nalezení smyslu života také velký vliv na kvalitu budoucího žití jedince. Podle Wonga (2000) je pocit životní smysluplnosti prediktorem k tzv. úspěšnému stárnutí a smysl v životě může přidávat nejen roky k životu, ale i život rokům. Nalezení životní smysluplnosti pomáhá lépe se vyrovnat se ztrátami i s involučními změnami, které stáří přináší (Ondrušová, 2011).

V neposlední řadě pochopení smyslu svého života přispívá k osobní zralosti a vyrovnanosti se svým životem i smrtelností. Více autorů (např. Kupka, 2014; Poláčková Šolcová a kol., 2019; Ondrušová, 2011; Thorová, 2015) zastává názor, že při nalezení smyslu života se smrt zdá méně děsivější a lépe se přijímá.

2.4. Absence smyslu života

Dosud byly uváděny pouze případy, kdy je smysl života nalézán, kde je nalézán atp. Pocit tzv. bezsmyslnosti však není výjimkou v životě spousty lidí.

V. E. Frankl (2006b) přichází s pojmem „existenciální vakuum“. Toto vakuum je charakterizováno jako pochybování o nějakém smyslu života, o naplnění života nebo přímo jako pacientovo přesvědčení, že žádný smysl života není a nemůže jej tak nalézt. Hlavními projevy jsou nuda a apatie, pocit vnitřní prázdnoty, dotyčný neví, kým je, co by měl dělat a postrádá určité směřování. To celé může být také popisováno jako pocit zoufalství nebo zážitek určité propasti. Frankl konstatuje, že až 20 % neuróz je způsobeno právě absencí smyslu v životě. Samotné existenciální vakuum ale nemá být považováno za něco neurotického. Pro neurotickou podobu je pak stanoven pojem „noogenní neuróza“, kde jde o spojení pocitů absence smyslu života a zjevné klinické neurotické symptomatologie.

Postrádání smyslu je také velmi často spojeno s volným časem a neangažovaností. V tomto případě lze hovořit například o neuróze z nezaměstnanosti a nedělní neuróze, kdy je člověk konfrontován s časem, který neví, jak využít. Nedokáže čas smysluplně naplnit a v důsledku toho si připadá neúčinný. Proti člověku se zde staví bezcílnost a bezsmyslnost. Právě s velkým množstvím volného času se potýkají převážně staří lidé odcházející do penze nebo později do domova pro seniory.

Yalom (2006) v této souvislosti hovoří o tom, že v dnešní době máme také mnohem více času na kladení zneklidňujících otázek než dříve. V minulých dobách téměř všem lidem poskytovalo smysl života náboženství, práce na svém hospodářství a také potomstvo. Lidé se nedotazovali na smysl života v takové míře, protože jejich práce na obdělávání půdy byla smysluplná z hlediska uživení rodiny a plození dětí zase z hlediska určitého pokračování v budoucnosti. Dnešní lidé žijí životy bez „nábožensky podloženého kosmického významového systému“, nejsou tolik spojeni s přírodním světem a většinou práci chybí vnitřní hodnota, která by člověku dávala smysl (Yalom, 2006, s. 452). Staří lidé však mohou mít ještě zachovány jisté zdroje smysluplnosti ve víře, práci a potomstvu.

Absence životního smyslu má i své důsledky. Například Ondrušová (2011) uvádí, že ve stáří souvisí ztráta smyslu života s vyšší depresivitou a dalšími symptomy, které ji provázejí. Toto tvrzení později potvrdila i v rámci svého výzkumu na českých seniorech, kde bylo z výsledků patrné, že staří lidé ve skupině s nízkou mírou vnímání života jako smysluplného trpí prokazatelně více depresivitou než senioři, kteří považují svůj život za smysluplný. Dále je pocit bezsmyslnosti života spojen s duševními poruchami, horší kvalitou života a také s náročnější akceptací vlastní smrtelnosti. Absence životní smysluplnosti prohlubuje úzkost ze smrti (Kupka, 2014).

Celkové pochybování o smyslu života má být bráno jako výraz lidství a duševní zralosti nebo dospělosti. Jak říká Frankl, ve skutečnosti totiž žádný život nemůže být úplně bez smyslu. Na základě četných výzkumů se totiž ukázalo, že nalézání životního smyslu není závislé na pohlaví člověka, na jeho věku, IQ, nebo stupni obecného vzdělání a každý může nalézt svůj smysl života, aniž by byl věřící (Frankl, 2006b). Smysluplnost každého života tedy záleží pouze na tom, zda se nám podaří smysl nalézt.

3. Smrt a smrtelnost

V této části práce se zaměřím na téma smrti. Nejprve nastíním charakteristiky smrti a uvedu stručné a obecné vztahování k životní konečnosti. Dále přiblížím faktory související s mírou strachu ze smrti a následně zmíním některé možné obrany před plným vědomím vlastní smrtelnosti a také faktory, které pomáhají s vyrovnáním se s vlastní smrtelností. Následně tato témata propojím s obdobím stáří a nakonec přiblížím významnost a smysluplnost samotné smrti.

3.1. Smrt a obecné přístupy ke smrti

Thanatoložka Helena Haškovcová (2007, s. 89) uvádí, že „smrt (mors) je individuální zánik organismu, tedy také člověka. V jistém slova smyslu se dá říci, že člověk umírá od narození. Geneze smrti je podmíněna životem a život je umožňován smrtí“. Smrt je logickým zakončením a představuje úplnou ztrátu života. Umírání je tedy poslední fází života organismu, která končí smrtí a smrtelnost může být charakterizována jako nezměnitelný fakt podléhání smrti (Thorová, 2015).

Smrt má několik hlavních charakteristik. Zaprvé je to její univerzálnost pro vše živé. Dále je smrt něco nezvratitelného, co vše živé jednou provždy ukončuje. Třetí charakteristikou je příčinnost, kdy smrt má vždy nějakou specifickou příčinu a poslední charakteristikou smrti je následná nefunkčnost a ukončení biologických funkcí (Kupka, 2014).

Je zřejmé, že každý člověk má ke smrti jiný postoj a jinak smrt vnímá. Záleží při tom na věku jedince, jeho zkušenostech, zdravotním stavu nebo třeba na vyznávané víře. Už dítě předškolního věku si začíná uvědomovat svou smrtelnost. Vrchol naléhavosti uvědomování si smrtelnosti probíhá v životním středu a s postupem času a blížícího se stáří mnoho autorů uvádí, že strach ze smrti slábne.

Vagnerová (2007) uvádí několik faktorů podle Niemejera a Wertha, které ovlivňují strach ze smrti. Jsou jimi věk, pohlaví, osobnostní vlastnosti a dispozice k určitému ladění, míra obtížnosti současného života (kdy těžší život přináší menší míru strachu ze smrti), dále vyrovnanost s vlastním životem a jako poslední faktor uvádí stabilitu hodnot a identifikaci s určitým životním názorem (např. víra).

Také Kisvetrová a Králová (2014) shromáždily na základě výsledků 64 studií a 10 monografií nejčastější faktory ovlivňující míru úzkosti ze smrti. Uvádí faktory prostředí, spirituality, věku jedince, faktor přítomnosti ohrožující nemoci, dále životní zkušenosti jedince, míru poskytované sociální opory, pohlaví a vliv kulturní normy.

V dnešní společnosti celkově převládá uchopení smrti, vlastní smrtelnosti a umírání jako tabuizovaných témat. Lidé o smrti často odmítají hovořit, jsou přesvědčení, že by se o smrti hovořit nemělo, neradi otázky smrti poslouchají a také neradi o smrti jen přemýšlí. Rozhoň (2015) představuje některé důvody, proč lidé o smrti neradi hovoří – mezi ty nejčastější patří naše přesvědčení, že umírání a smrt je pro nás ještě daleko, a tak není nutné o těchto tématech vést konverzaci. Dalším důvodem je jakási víra v magický potenciál vyslovených vět, tedy nechceme o smrti hovořit, abychom ji nepřivolávali. Posledním uváděným důvodem je fakt, že jednoduše není s kým si na toto téma povídat. Tato situace se nejčastěji týká nemocných nebo starých lidí, pro které už neplatí, že se smrt nachází daleko. Na obdobné důvody ukazuje také průzkum společnosti STEM/MARK (2013), který na reprezentativním vzorku české společnosti zjistil, že 33 % lidí o smrti nehovoří, protože smrt je ještě daleko, 25 % lidí nechce smrt přivolávat, 22 % nemá s kým o smrti hovořit a 17 % lidí považuje za nepříjemné o smrti hovořit.

Smrt je často vnímána jako definitivní konec, jehož se spousta lidí strachuje. Představuje nejistotu, obavy z toho, co bude následovat dál, ztrátu pozemského života a s ním všech pozemských prožitků. Smrt je už jen málo vnímána jako přirozená součást života, k čemuž velmi přispěl lékařský a technický pokrok dnešní doby (Kupka, 2014; Říčan, 2004; Thorová, 2015). Pro dnešní společnost je samozřejmostí dožít se vysokého věku, lidé se snaží zvítězit nad smrtí, a proto téma umírání a smrti dále tabuizují. Lékařská péče bojuje proti projevům stárnutí a smrt je brána především jako selhání lékařů (Kupka, 2014).

3.2. Obrany proti vědomí smrti a některé strategie vyrovnávání se smrtí

Umírání a následná smrt je v dnešní době čím dál více osamělejší a odlidštěnější záležitostí, která probíhá převážně v lékařských institucích. E. Kübler-Ross (1993) právě tento fakt pokládá za jeden z důvodů, proč je tak těžké se vyrovnat s vlastní smrtelností. Velkým přínosem této autorky je stanovení několika fází, kterými si jedinec prochází poté, co zjistí, že umírá. Jsou jimi šok, popírání a izolace, zlost, smlouvání, deprese a konečná

akceptace vlastní smrti. Stádia se mohou různě prolínat a zdá se, že bychom alespoň počáteční stádia mohli vnímat jako určité projevy obrany člověka před svou smrtí.

Yalom (2008) výstižně konstatuje, že plné vědomí smrtelnosti je jako kdybychom se pokoušeli zpříma hledět do slunce – sneseme pouze určitou dávku. A protože nemůžeme celý život prožít se strachem ze smrti, vytváříme si strategie a postupy, jak vědomí smrtelnosti utlumit a tím zmírnit obavy a hrůzu spojenou s umíráním a smrtí.

Strach ze smrti se nám neustále připomíná a hraje důležitou roli i v našem prožívání. Každý člověk si tedy staví určité obrany, které mu pomáhají se vypořádat se strachem z vlastní smrti, z nichž nejúčinnější se zdá být popírání nebo odvrácení pozornosti od smrti a umírání. Někdo také může v životě hledat rozptýlení v podobě moci, bohatství nebo sexu, což mu poskytuje zmírnění strachu ze smrti a nemožnost přemýšlet o ní. Další velmi silnou obranou proti smrti je náboženství a víra v posmrtný život. Yalom (2006) dále stanovuje 2 základní obrany proti vědomí smrti, kterými se člověk automaticky chrání. Jedná se o víru ve vlastní výlučnost a víru v absolutního zachránce, které mohou existovat společně.

V případě víry ve vlastní výlučnost, tak jak ji Yalom (2006) charakterizuje, člověk stále doufá, že smrt platí pro všechny ostatní, jen ne pro něj samotného. Věří ve svou jedinečnost a neporušitelnost. Když však jednou přijde prozření, že smrt je univerzální pro všechny, člověk, který věřil ve vlastní výlučnost bude rozzlobený a jakoby životem zrazený. V takové situaci může přistoupit k druhé obraně, tedy víře v absolutního zachránce. Zde si člověk vytváří všemohoucího vlastního přímluvce, který člověka neustále pozoruje, miluje ho a ochraňuje, a to i před smrtí. Takovýmto zachránce může být pozemská bytost, například nějaký konkrétní vůdce, partner/partnerka, ošetřující lékař nebo třeba rodič, ale i nadpřirozená bytost – často osobní Bůh. Jakýkoliv osobní zachránce ale omezuje mezilidské vztahy a hlavně přebírá odpovědnost člověka za jeho život. Obě tyto základní obrany však dříve či později zklamou a přestávají platit. A tak člověk může následně přecházet k uvažování nad tím, jak si zachovat alespoň jakousi „symbolickou nesmrtelnost“.

R. J. Lifton (1973) uvádí 5 způsobů, kterými se lidé snaží dosahovat tzv. symbolické nesmrtelnosti. Tyto způsoby mohou být chápány také jako faktory přispívající k akceptaci vlastní smrtelnosti. Prvním z nich je *biologický způsob*, jehož podstatou je představa jedince, že i po své smrti bude žít dál prostřednictvím svého potomstva. Právě z tohoto důvodu může být pro některé lidi tak důležité založení rodiny. Dalším je *teologický způsob* založený na přesvědčení, že člověk bude po smrti žít dál na jiné, nějaké vyšší úrovni bytí.

Příkladem může být víra v posmrtný život v jiné, „božské“ dimenzi a člověk tedy nikdy doopravdy nezemře. Jako třetí uvádí *kreativní způsob*, kdy se člověk stává nesmrtelným díky svému dílu nebo trvalému vlivu svého výtvoru na druhé osoby. Jedinec zanechává něco ze svého pozemského života v díle, které ovlivňuje další živé jedince. Ve vzpomínkách ohledně jeho díla je tedy pořád nesmrtelný. Čtvrtým způsobem, který přispívá k lepší akceptaci vlastní smrtelnosti, je *téma věčné přírody*. Člověka zde chrání myšlenka toho, že je součástí velkého koloběhu životních sil v přírodě, čímž stále symbolicky přežívá. A jako poslední uvádí *prožitkový transcendentní způsob*, kde se člověk ztratí ve stavu tak intenzivním, že v něm zmizí čas i smrt a člověk tak žije v trvalé přítomnosti.

Pyzsczynski, Solomon a Greenberg (1999, dle Thorová, 2015) předkládají 2 základní taktiky, které pomáhají zvládat celoživotní strach ze smrti. Jsou jimi světónázor, který dodává životu smysl a vědomí, že život jedince má význam pro fungování celé společnosti. Právě tento význam, který přisuzujeme svému životu následně pomáhá přesáhnout vlastní smrtelnost.

K vyrovnání se svou smrtelností přispívá pocit dobře a smysluplně prožitého života, což naznačuje například Wong (2000) když uvádí, že způsob, jak přistupujeme ke svému dosavadnímu životu se zrcadlí v tom, jak budeme přistupovat i ke své smrti. Pokud tedy dokážeme přijmout své úspěchy i neúspěchy a nazíráme na život jako na smysluplný, budeme tím spíše na smrt pohlížet bez velkého obávání a s menší úzkostí. Dále Wong (2007) dodává, že neúčinnější způsob ochrany před úzkostí ze smrti je soustředění se na to, jak prožít smysluplný a naplněný život.

3.3. Smrt pohledem stáří

Více zdrojů (například Vágnerová, 2007; Thorová, 2015; Haškovcová, 2010) uvádí, že staří lidé jsou více přístupni hovorům o smrti, nemají tak velkou potřebu svou vlastní smrtelnost popírat a mnohdy jsou se smrtí už smířeni a vyrovnáni. Také výzkum Machů, Pechové a Dostála (2012) ukazuje, že s vyšším věkem dochází k poklesu strachu ze smrti. Starým lidem nevádí o smrti hovořit a někdy o svých obavách před koncem života dokonce hovořit potřebují. Jak tělo seniora chátrá, zvyšuje se uvědomování smrti stále více. Logickým tvrzením by bylo, že staří lidé o smrti také více přemýšlí, avšak opak se zdá být pravdou. Haškovcová (2010) uvádí, že myšlenky na smrt se ve stáří vyskytují jen zřídka, a

to často pouze v návaznosti na úmrtí někoho z okolí nebo na nepříjemný zážitek či konfrontaci s nemocí.

Pillemer (2013, dle Thorová, 2015, s. 483) dokládá, že „z rozhovorů se seniory mezi 80 a 100 lety vyplynulo, že staří lidé o smrti mluví uvolněně, příliš se jí neobávají, avšak uvědomují si, že strach ze smrti pociťovali v mladším věku. Intenzivního strachu ze smrti se zbavili až ve stáří, kdy na smrt již příliš nemyslí.“

Staří lidé se tedy obecně tolik smrti nebojí, ale může se objevovat strach spíše ze způsobu a průběhu smrti, tedy z umírání. Z toho, že umírání bude bolet, bude trvat dlouhou dobu, jedinec bude bezmocný a odkázaný na péči ostatních, ztratí svou autonomii a důstojnost a strach z toho, že v poslední hodině bude člověk úplně sám (Ondrušová, 2011).

Důležitým faktorem pro akceptaci smrti se zdá být věk a vliv dobře prožitého života, což dokládá tvrzení Thorové (2015, s. 485), že „staří lidé se bojí mnohem méně než mladí, zejména pokud prožili život, který považují za smysluplný.“ Neméně důležitým faktorem pro přijetí vlastní smrtelnosti je také víra, poskytující možnost posmrtného života a celkové osobnostní ladění jedince.

Při shrnutí tedy docházíme k závěru, že senioři, kteří mají pocit dobře prožitého života, mají ukončené všechny „povinnosti“ v životě, vykonávali (pro ně) smysluplnou práci, zajistili si pokračování v budoucnosti prostřednictvím svých dětí, zanechali po sobě v životě nějaký přetrvávající odkaz a nebo mají silnou víru v Boha a posmrtný život, se svou smrtí zřejmě lépe vyrovnávají a smrt pro ně nemusí představovat něco, čeho by se měli obávat. Strach ze smrti pomáhá tlumit také zapojení do různých aktivit i v průběhu stáří.

Akceptace vlastní smrtelnosti ale není jednotvárná. Může mít různé příčiny a různé podoby. Například Wong (2007) a jeho spolupracovníci stanovili tyto 3 podoby akceptace vlastní smrtelnosti – neutrální, přístupnou a únikovou. Neutrální přístup ke smrti představuje racionální přijetí smrtelnosti jako nevyhnutelného životního konce pro každého člověka. Přístupná akceptace je založena na přijímání smrti jako brány k následnému a lepšímu posmrtnému bytí. A poslední, úniková akceptace představuje přijímání smrti jako lepší alternativy bolestivé pozemské existence.

3.4. Smysl smrti – proč je smrt důležitá

Snad každého někdy napadla otázka, zda život není nesmyslný, když stejně skončí a jaký má vlastně naše smrt smysl. Důvodů, proč je smrt smysluplná je více.

Smrt vymezuje jedincův čas na žití a nutí člověka k odpovědnosti za všechny své činy i za celý svůj život. Kdyby nebylo smrti, mohli bychom neustále vše odkládat na pozdější dobu, nemuseli bychom nic vykonávat a postrádali bychom motivaci udělat něco právě teď. Smrt formuje náš nynější život (Kupka, 2014).

Uvědomění vlastní smrtelnosti může přispívat k plnějšímu a autentickému prožívání života, nezabývání se malichernostmi, k odvaze žít život po svém a převzít za něj plnou zodpovědnost. Může nám přinést i novou perspektivu náhledu na náš život a tím podnítit jiný způsob žití. Yalom (2006, s. 39) tvrdí, že „naše postoje ke smrti ovlivňují to, jak žijeme a rosteme a jak klopýtáme a upadáme do nemoci“ a také, že „přijetí myšlenky smrti nás zachraňuje; spíše než aby nás odsoudilo k životu v hrůze a bezútěšném pesimismu, působí jako katalyzátor, jenž nás vrhá do autentičtějšího způsobu žití a zvyšuje naši radost ze života“ (Yalom, 2006, s. 43).

Smrt je výhodná i z hlediska vývoje celého lidského druhu. Aby se lidstvo vyvíjelo rodí se noví a zdatnější potomci a zároveň staří odcházejí (Thorová, 2015).

Smrt, která je jedinou jistotou v životě každého člověka, má tedy svá logická opodstatnění. Hledání jejího smyslu může být ale stejně náročné jako nalézání smyslu života. Oba tyto smysly jsou pak navzájem provázané.

Propojení témat stáří, smysl života a smrtelnost

Jak je z celé práce patrné, stáří, smysl života a smrtelnost spolu vzájemně velmi souvisí. Ve stáří má člověk zvýšenou potřebu bilancovat svůj život a zamýšlet se nad svým smyslem života, což může podněcovat odchod do DS i pocit blížící se smrti. Zároveň pokud senior dokáže nalézt aspoň nějaký zdroj smysluplnosti ve svém životě a pokud získá pocit dobře prožitého života, může to mimo jiné přispívat k lepšímu smíření se svou smrtelností.

Smrt jako taková má svůj vlastní smysl a rozhodně tedy neubírá na důležitosti smyslu života. Spíše naopak. Smysl života a smysl smrti jsou spolu vzájemně provázány a pro každého mohou znamenat něco jiného, odlišného.

V životě můžeme nalézt mnoho zdrojů smysluplnosti, ale smysl životu dává také naše smrt, která ve většině případů (a v těch lepších případech) přichází právě ve stáří.

Ve výzkumné části se zaměřím na skutečnost, jak vybraní senioři pobývající v DS celkově hodnotí svůj dosavadní život, jestli nalézají smysl života a případně v čem ho spatřují, jak se vztahují ke své vlastní smrtelnosti a co jim pomáhá se s blížící smrtí vyrovnat. Práce se zaměří také na oblast přijímání života v DS, která může mít s tématy smyslu života a smrtelnosti značnou souvislost.

VÝZKUMNÁ ČÁST

4. Metodologie výzkumu

4.1. Výzkumný problém, cíle a výzkumné otázky

Staří lidé na vrcholu života bilancují svůj prožitý život a čelí smrtelnosti. Podle některých autorů (př. Erikson, 1999) mají tito jedinci větší tendenci hodnotit svůj život, hledat v něm smysl a postupně se i díky tomu vyrovnávat se svou smrtelností. Jedním z probouzejících zážitků, které otevírají konfrontaci s vlastní smrtelností a také podněcují bilancování prožitého života je dle Yaloma (2008) přestěhování do domova pro seniory. Na základě těchto tvrzení je realizována empirická část této práce.

Výzkumná část bakalářské práce je založena na hloubkových rozhovorech s lidmi, kteří žijí v domově pro seniory. Jejich prostřednictvím se snažíme o získání porozumění jejich nalézání a prožívání smyslu života a vztahování se k životní konečnosti. V průběhu sběru dat a jejich analýzy vyvstalo důležité téma přijímání života v domově pro seniory. Z důvodu možných souvislostí se smyslem života i životní konečností byla tato oblast přidána jako nová výzkumná otázka.

Cílem práce je tedy zmapování náhledu oslovených seniorů na nalézání a prožívání smyslu života, na přijímání života v DS a vztahování seniorů k vlastní smrtelnosti.

S ohledem na takto vymezený cíl práce byly stanoveny výzkumné otázky, jejichž znění je následující:

1. Jak oslovení senioři hodnotí svůj život a v čem nalézají jeho smysl?
2. Jak tito senioři přijímají život v domově pro seniory?
3. Jak se daní senioři vztahují k vlastní smrtelnosti?

4.2. Výzkumná strategie

Výzkumnou strategií byl zvolen kvalitativní přístup, který Švaříček a Šed'ová (2007, s. 17) definují následovně:

„Kvalitativní přístup je proces zkoumání jevů a problémů v autentickém prostředí s cílem získat komplexní obraz těchto jevů založený na hlubokých datech a specifickém vztahu mezi badatelem a účastníkem výzkumu. Záměrem výzkumníka provádějícího kvalitativní výzkum je za pomoci celé řady postupů a metod rozkrýt a reprezentovat to, jak lidé chápou, prožívají a vytvářejí sociální realitu.“

Tento přístup je vhodný s ohledem na citlivou povahu této práce a její cíle. Kvalitativní strategie umožňuje u menšího počtu respondentů poznávat skutečnosti v kontextu a do hloubky či nejružnějších detailů. Na jeho základě můžeme získat velké množství ucelených podrobných informací z přirozeného prostředí jedince. Kvalitativní výzkum umožňuje zkoumání a následné porozumění i méně probádané problematiky (Hendl, 2016).

Jako výhodný pro tuto práci se jeví pružný charakter tohoto přístupu a jeho zaměření na práci se slovy a texty. Kvalitativní přístup poskytuje možnost těsnějšího a důvěrnějšího vztahu s respondenty, který byl pro práci na toto téma potřebný. Naopak nevýhodou tohoto přístupu je příliš malá možnost zobecnění výsledků, obtížná replikace nebo možné zkreslení výsledků výzkumníkem a jeho interpretací (Hendl, 2016; Švaříček & Šed'ová, 2007).

4.3. Metoda sběru dat

Sběr dat pro potřeby této práce probíhal pomocí hloubkových rozhovorů (in-depth interview), které Švaříček a Šed'ová (2007, s. 159) charakterizují jako „nestandardizované dotazování jednoho účastníka výzkumu zpravidla jedním badatelem pomocí několika otevřených otázek“. Jako konkrétní typ byl vybrán hloubkový rozhovor polostrukturovaný, kdy máme předem stanovená témata a otázky, které chceme v rozhovoru použít. Zároveň je však rozhovor velmi flexibilní a otevřený doplňujícím otázkám i tomu, co chce respondent sdělit (Švaříček & Šed'ová, 2007).

Polostrukturované hloubkové rozhovory se jeví jako vhodné pro citlivé téma této práce a zároveň poskytují možnost porozumět různým pohledům druhých lidí, zachytit jejich výpovědi v přirozené podobě a také poskytují co největší prostor pro sdělení odpovědi v určitém kontextu (Švaříček & Šed'ová, 2007). Pomocí těchto rozhovorů bylo možné usilovat o hloubku a bohatost výpovědi a stejně tak o jejich jasnost.

4.4. Etika výzkumu

Všichni respondenti byli předem seznámeni s účelem výzkumných rozhovorů. Také byli obeznámeni s citlivým tématem smrti a smyslu života, a to zhruba týden před samotným konáním výzkumných rozhovorů. Měli tedy dostatek času si účast na výzkumu promyslet a případně z výzkumu odstoupit.

Rozhovory byly založeny na dobrovolné účasti respondentů a účastníkům bylo několikrát připomenuto právo se výzkumu neúčastnit, přerušit ho, možnost neodpovídat na některé otázky, nebo právo vyjádřit případný nesouhlas s dalšími náležitostmi výzkumu. Respondentům nebyly zamlčeny žádné informace a v průběhu výzkumu byla zachována náležitá důvěrnost. Všechna data, která by mohla vést k identifikaci respondentů byla zaměněna za fiktivní. Získaná data jsou tedy plně anonymní a žádný z respondentů nepřišel k fyzické nebo psychické újmě.

4.5. Výzkumný soubor

Výzkumný soubor byl sestaven pomocí záměrného výběru přes instituci, kdy „využíváme určitého typu služeb nebo činnosti nějaké instituce, určené pro cílovou skupinu, která nás výzkumně zajímá“ (Mioviský, 2006, s. 138). Danou institucí byl domov pro seniory, který sdružuje jedince v období jejich stáří, na které je tato práce zaměřena. Je důležité zmínit, že v blízkosti vybraného domova se nachází kostel, o němž se někteří respondenti zmiňují, ale domov sám se k žádnému vyznání oficiálně nehlásí. Konečný soubor tvoří 4 vybraní senioři ze stejného domova, kteří splnili všechny náležitosti účasti na tomto výzkumu.

4.5.1. Vstup do terénu a oslovení respondentů

V již zmiňovaném domově pro seniory mi byla poskytnuta možnost trávení volného času se seniory v rámci dobrovolnictví. Touto cestou jsem nejprve pomocí několika schůzek navázala kontakt a získala potřebnou důvěru s 11 seniory, ze kterých jsem následně metodou záměrného (účelového) výběru vybrala 4 jedince pro potřeby této práce. V procesu záměrného výběru jsou vybíráni respondenti na základě různých, předem stanovených kritérií, kteří současně souhlasí se zapojením do výzkumu (Mioviský, 2006). Kritéria výběru vhodných seniorů pro tuto práci byla následující – věk vyšší než 60 let,

ubytování v domově pro seniory, ochota hovořit o tématu smrtelnosti a smyslu života a samozřejmě souhlas s účastí na výzkumu. Počet 4 respondentů je s ohledem na vybraný způsob interpretativní fenomenologické analýzy dat pro výzkum dostačující a vhodný.

Jak uvádí Švaříček a Šed'ová (2007) v kvalitativním výzkumu míra otevřenosti respondentů a důvěra mezi nimi a výzkumníkem může silně ovlivnit podobu a kvalitu získaných dat. Z tohoto důvodu jsem v rámci domova pro seniory vystupovala v roli jakéhosi návštěvníka či zasvěceného jedince. Respondenti znali mé jméno, věděli ledacos o mé povaze a setkávala jsem se s nimi i mimo rámec výzkumu. Švaříček a Šed'ová (2007) tyto role považují za nejvíce vhodné pro získání potřebné důvěry a v důsledku toho získání komplexnějších a detailnějších dat.

4.5.2. Představení výzkumného souboru

Výzkumný soubor je tvořen 1 mužem a 3 ženami ve věkovém rozmezí 62 až 86 let, přičemž nerovnoměrné zastoupení žen a mužů je způsobené malým zájmem mužů o trávení času s dobrovolníky v domově pro seniory a jejich nezájmem účastnit se výzkumu.

Následující tabulka stručně shrnuje základní charakteristiky výzkumného souboru.

Tabulka 1: Údaje o výzkumném souboru

	Věk	Rodinný stav	Počet dětí	Věřící/ nevěřící	Doba pobytu v DS	Předešlé zaměstnání
paní Věra	62	Rozvedená	1	Věřící	9 měsíců	Telefonní spojovatelka
paní Blanka	86	Vdova	-	Nevěřící	12 měsíců	Vychovatelka/administrativní pracovnice ve výchově
pan Ctirad	70	Svobodný	-	Nevěřící	10 měsíců	Zahradník
paní Květa	83	Vdova	2	Věřící	11 měsíců	Pomocné práce v laboratoři

Pro snadnější a komplexnější pochopení jsou níže uvedeny medailonky jednotlivých seniorů, kteří se účastnili výzkumu. Tyto stručné charakteristiky jsou sestaveny na základě provedených hloubkových rozhovorů a poskytují nejnutnější základní informace o respondentech.

Paní Věra:

Paní Věře je 62 let a zdá se být velmi pozitivní člověk. Dle jejích slov je stereotypní povahy, milovník zvířat (především koček) a také vášnivý čtenář. Paní Věra má jednoho syna, kterého vychovala převážně sama. Od svých 27 let je rozvedená. Celý život se věnovala práci telefonní spojovatelky a tato práce jí bavila. Paní Věra je hluboce věřící, k čemuž jí od malička vedla výchova prarodičů a rodičů.

Paní Věra minulý rok prodělala plicní embolii a v důsledku toho ochrnula na spodní část těla. Pro její nízký věk pobývala dlouho na LDN, v lázních a také v domácí péči syna, než jí bylo umožněno ubytování v domově pro seniory. Nyní je v domově devátým měsícem, má jednolůžkový pokoj a dle svých slov je tam spokojená. Paní Věra si i přes svou nemohoucnost v důsledku nemoci snaží udržet pozitivní a přátelský přístup k ostatním lidem a hlavně sestřičkám.

Paní Blanka:

Paní Blance je 86 let a pochází z většího města. Je vdovou – manžel jí tragicky zemřel při nehodě na motocyklu a paní Blanka nemá žádné děti. Sama sebe popisuje jako realistu, bojácného a normálního člověka. Ráda čte a je nevěřící. Celý život pracovala jako administrativní pracovnice v oblasti výchovy, kde působila jako vedoucí. Občas svou práci nazývá slovem vychovatelka.

Paní Blanka pobývala ve svém domě za pomoci pečovatelky a následně několik měsíců strávila v hospici. Z velkého města se pro svůj zhoršující zdravotní stav (nutné upoutání na invalidní vozík) musela odstěhovat do menšího, kde nyní pobývá už rok v domově pro seniory. (Místo bylo vybráno z důvodu, že v tomto městě žijí jediní její příbuzní.) Paní Blanka má nyní v DS jednolůžkový pokoj, o který sama dříve požádala.

Pan Ctírad:

Panu Ctíradovi je 70 let. Po celý život zůstal svobodný a nemá žádné děti. Jeho nejbližší rodinou je mladší bratr se ženou a dětmi. Pana Ctírada v domově seniorů, kde nyní pobývá, příliš nenavštěvují. Pan Ctírad si v dětství prošel dětskou obrnou s trvalými následky, především v oblasti zhoršeného psaní. Vyučil se zahradníkem a tato práce ho bavila. Mezi jeho další záliby patřilo rybaření, fotbal a sledování televize.

Pan Ctirad žil v domě, který mu odkázala jeho babička. Z důvodu zhoršujícího se zdravotního stavu, kdy nemohl zůstat v domě sám, se rozhodlo o jeho umístění na LDN, kde pobýval 3 měsíce. Poté odešel do DS a pobývá zde již 10 měsíců. Pan Ctirad je nevěřící, nikdy nechodil do kostela, ale v domově ho postupně k víře a chození do kostela přivádí.

Paní Květa:

Paní Květě je 83 let a narodila se jako nejmladší ze 3 dětí. Paní Květa se před 11 lety stala vdovou. Má 2 dva syny a je hluboce věřící. Jako nejmladší potomek rodiny musela zůstat doma a pomáhat v domácím hospodářství. Paní Květa tedy nevystudovala žádnou další školu a v průběhu života neměla mnoho zaměstnání. Nejdéle vykonávala pomocné práce v laboratoři svého manžela.

Paní Květa trpěla onkologickým onemocněním, ale nakonec se úspěšně vyléčila. Po 10 let pobývala sama ve svém domě, ale pro její zhoršující se mobilitu (především byl problémem pohyb do schodů) přijala pobyt v DS. Zde nyní pobývá 11 měsíců na dvoulůžkovém pokoji a dle svých slov je tam spokojená.

4.6. Průběh sběru dat a jejich analýza

4.6.1. Průběh sběru dat

Rozhovory se seniory byly uskutečněny v říjnu roku 2021 v rámci DS, kde jednotliví senioři pobývají. Rozhovory s paní Věrou a paní Blankou probíhaly v jejich pokojích, které obývají samostatně. Rozhovor s panem Ctiradem byl realizovaný v jeho pokoji, kde zároveň pobývali 2 další senioři. Panu Ctiradovi společnost seniorů při vedení rozhovoru nijak nevadila, ale domnívám se, že pan Ctirad více kontroloval své odpovědi, než kdybychom měli možnost rozhovor vést o samotě. S paní Květou byl rozhovor uskutečněný ve venkovním prostředí zahrady DS.

Délka trvání výzkumných rozhovorů se pohybovala v rozmezí 26 až 48 minut, přičemž nejkratší rozhovor byl s panem Ctiradem a nejdelší s paní Květou. Jednotlivé konverzace nenaplnují přibližnou délku hloubkových rozhovorů z důvodu dřívějšího setkávání a rozmlouvání s těmito seniory. Při realizaci výzkumných rozhovorů tedy nebylo nutné znovu opakovat všechny informace o seniorech, které jsem již věděla, a tak se

konverzace věnovaly plně pouze tématu smyslu života a vztahování se k vlastní smrtelnosti, což je činilo kratšími.

V průběhu rozhovorů byli všichni senioři klidní a dobře naladěni. Nikoho téma smrti příliš nepolekalo, nikdo nepožádal o ukončení rozhovoru, ani neprojevil náznaky nepříjemnosti této diskuse. Rozhovory probíhaly plynule a bez problémů. Pouze konverzace s panem Ctiradem byla obtížnější z důvodu častého odbíhání k jiným tématům, o kterých chtěl hovořit.

Výpovědi respondentů byly nahrávány diktafonem a pro lepší vizualizaci dat poté doslovně přepsány do písemné podoby. Jednotlivé přepisy následně tvoří konečné zdroje dat pro jejich analýzu.

4.6.2. Analýza získaných dat a její postup

K analýze získaných dat byla použita technika interpretativní fenomenologické analýzy (dále jen IPA), která si klade za cíl porozumět žité zkušenosti člověka a umožňuje detailně prozkoumat a následně porozumět jednotlivým událostem nebo procesům v životě člověka (Řiháček, Čermák & Hytych, 2013). V rámci IPA zkoumáme významy přisuzované určité zkušenosti a všimáme si, jaký je samotný proces nabývání tohoto významu.

Tento přístup byl vybrán jako vhodný z důvodu, že poskytuje více prostoru pro výzkumníkovu kreativitu a také nabízí hlubší uvažování o získaných informacích a možnost zaměření na určité detaily. IPA se jevila jako vhodná s ohledem na povahu citlivosti dat o problematice smysluplnosti života a smrtelnosti.

Proces sběru dat pomocí hloubkových polostrukturovaných rozhovorů i jejich následná analýza se řídila doporučením autorů Smitha, Flowerse a Larkina, které uvádí Řiháček a kol. (2013). Nejprve byla provedena výzkumníková reflexe zkušenosti s tématem této práce, tedy stářím, smrtelností a smyslem života. Tato reflexe je uvedena níže v samostatné kapitole. Pro lepší přehlednost a vizualizaci dat byly všechny rozhovory s respondenty doslovně přepsány a vytištěny s širokými okraji. Následovalo opakované čtení přepisu jednoho rozhovoru a také poslouchání původní nahrávky výzkumného rozhovoru. Díky tomu bylo možné přiblížit se světu daného seniora a více pochopit předkládané informace. Po dostatečném „vtáhnutí“ do světa určitého respondenta byly

k levému okraji textu psány různé poznámky a komentáře vztahující se k vyjádření respondenta. Z takto přidělených kódů byla následně vytvořena širší témata, která jsou umístěna po pravém okraji textu. Pro snazší představu uvádím názorný příklad.

Tabulka 2: Ukázka textu z rozhovoru s počátečními poznámkami (vlevo) a vznikajícími tématy (vpravo)

<p>Přání, aby „to“ nebolelo (to = umírání – časté opakování nepřímého pojmenování)</p> <p>Někdy život musí skončit</p> <p>„Zatěžování“ otázkami smrti, nepříjemné o tom přemýšlet?</p> <p>Strach z neznáma</p> <p>Nepřemýšlí o smrti</p> <p>Přemýšlení o smrti jako „zatěžování“</p>	<p><i>No teď už, teď už si přeju jenom jedno jediný, aby <u>to</u>, aby <u>to</u> nebolelo. Aby <u>to</u> nebolelo. Protože někdy <u>to</u> skončit musí, že jo. Ale nějak abych se s tím <u>zatěžovala</u>... Možná že v podvědomí je nějaký strach, ale to je strach z neznáma, že jo, to, to asi má každé z nás. Nevím, tak, tak do hloubky jsem o <u>tom</u>, říkám nepřemejšlela co jako bude a to. Říkám si někdy s otazníkem, že jo, to se, to se člověk jako ptá, ale abych <u>to</u> měla denně na mysli to jako nemám, no. To se s tím <u>nezatěžuju</u>.</i></p>	<p>Přání „dobré smrti“</p> <p>Vědomí konečnosti života</p> <p>„Zatěžování“ otázkami smrti</p> <p>Strach spojený se smrtí</p> <p>Nepřemýšlí o smrti</p> <p>„Zatěžování“ otázkami smrti</p>
--	---	---

Takto připravená témata jednoho případu byla přepsána na papír a rozstříhána, což umožnilo jejich přeskupování, případné přejmenování a hledání souvislostí mezi nimi. Na základě takto připravené analýzy jednoho výzkumného rozhovoru bylo možné sepsat kompletní a konkrétní příběh určitého respondenta. Tyto příběhy popisující různé zkušenosti a vztahování se k určitým skutečnostem vybranými seniory jsou uvedeny ve výsledcích této práce.

Po provedení analýzy všech jednotlivých výzkumných rozhovorů jsem přistoupila k hledání společných vzorců napříč všemi případy. Tento krok se zaměřoval především na hledání souvislostí, podobností, ale také odlišností nebo protikladů mezi jednotlivými respondenty. Výsledkem je soubor kategorií s tématy ze všech výzkumných rozhovorů a jejich interpretování.

5. Reflexe výzkumníkovy zkušenosti

V procesu sběru dat i následné analýzy v rámci IPA výzkumník „prozkoumává zkušenost konkrétního člověka z jeho perspektivy a zároveň si uvědomuje, že v tomto porozumění hraje ústřední roli také výzkumníkova zkušenost a jeho pohled na svět, stejně jako interakce mezi ním a participantem“ (Řiháček a kol., 2013, s. 10). Z tohoto důvodu uvádím níže mou reflexi k tématu smyslu života a smrtelnosti, která je přístupem IPA doporučována k uvědomění si svého vztahu k těmto oblastem a k uvědomění si motivace pro práci s těmito tématy. Danou reflexi je možné vnímat jako prvotní fázi v celém procesu IPA.

Vnímám potřebu začít tématem smrti, od kterého se vše další odvíjí. V mém životě nastalo poměrně krátké období, během kterého zemřela spousta lidí, které jsem znala a které jsem měla ráda. Vnímám, že toto období mě svým způsobem velmi zasáhlo a v hlavě se mi rojily otázky typu „Kdo z mého okolí bude další?“. Současně jsem zřejmě v této době začala o smrti jako takové více přemýšlet. Napadalo mě, jestli se starším lidem umírá lépe než těm mladším, jestli je možné se svou smrtelností nějakým způsobem bojovat a nějak se s ní smířit a v neposledně řadě si uvědomuji, že jsem několikrát uvažovala nad tím, k čemu je vlastně smrt dobrá a jestli vůbec dobrá může být.

Později se mi dostalo příležitosti zaměřit se na toto téma v rámci seminární práce. Jejím ústředním motivem bylo, jak smrt vnímají malé děti a kdy zhruba začíná dítě smrt nějakým způsobem chápat. Nyní si uvědomuji, že v tomto kontextu jsem sama sobě nedokázala odpovědět na otázky, které mě ohledně smrti a umírání zajímaly. Zkoumání vnímání smrtelnosti ve stáří je pro mě tedy mnohem poutavější.

Myslím, že já sama smrt vnímám velmi proměnlivě. Přijímám jí jako nutnou součást života, která zákonitě někdy musí přijít, ale zároveň vnímám, že v situacích úmrtí někoho blízkého vidím smrt jako naprosto nepochopitelnou a nedokážu v ní najít onen smysl, který skrývá. Víím, že se svou smrtelností smířená (zatím) nejsem a možná také z toho důvodu mě zajímal pohled starých lidí, kteří si již prožili své životy, na jejich vztahování se k tématu blízké smrti a jejich způsoby vyrovnávání.

Téma smyslu života do mé práce přišlo právě díky zamýšlení se nad možnými způsoby vyrovnávání se smrtelností. Smysl života mě upoutává svou variabilitou a

možnou jedinečností pro každého člověka. Jsem přesvědčená, že smysl života by měl najít každý a že je to něco, co ke svému životu (a také umírání) zkrátka potřebujeme.

Mou motivací pro výběr tohoto tématu je tedy možnost širšího porozumění chápání smrti a smrtelnosti lidmi v období jejich životní konečnosti. Zároveň jsem přesvědčená, že s prožitým životem, se kterým budeme smířeni, a který můžeme označit za smysluplný, se fakt smrtelnosti může přijímat lépe. Proto se zaměřuji na vnímanou smysluplnost existence a nacházení zdrojů smyslu života právě starými lidmi, kteří mají z hlediska věku ke své smrti nejbliže.

6. Výsledky analýzy a jejich interpretace

Výsledky IPA jsou předkládány z úhlu 2 perspektiv – interpretace příběhů jednotlivých seniorů a interpretace na základě vynořených témat napříč všemi oslovenými seniory. Je nutné upozornit, že výsledky v IPA jsou převážně výzkumníkovou interpretací, jsou nutně subjektivní a mohou být určitým způsobem dočasné (Řiháček a kol., 2013).

6.1. Výzkumná zjištění z perspektivy jednotlivých respondentů

Na základě analýzy rozhovorů jsou níže uvedeny čtyři kazuistická zpracování rozhovorů se seniory. Jejich účelem je přiblížit čtenáři konkrétní příběh jednotlivého seniora v určitém kontextu a se všemi detaily, které se v průběhu rozhovoru objevovaly.

6.1.1. Paní Věra

Paní Věře je 62 let a pochází ze tří dětí. Má 2 sestry, které jí pravidelně navštěvují a má s nimi dodnes dobré vztahy. V rodině byla od malička prarodiči „*vychovaná ve víře*“ a nikdy se víry nevzdala. Přemýšlí o víře tak, že „*v každém případě neuškodilo. Aspoň teda podle mě, víra nikoho nezkazila. Spíš naopak.*“ Víru vnímá jako něco důležitého a do jisté míry i užitečného.

Paní Věra převážně sama vychovala jednoho syna. Manžel ji i syna opustil a od svých 27 let je paní Věra rozvedená. Nikdy si nenašla jiného partnera z důvodu, že „*na muže nebyl čas*“. Paní Věra bilancovala mezi povinnostmi v podobě zaměstnání a péčí o syna a zábavou, kterou mohli v jejím životě přinášet například muži. Zřejmě vždy vnímala určité povinnosti jako přednější, nicméně života bez manžela nelituje.

„Muži nebyla moje doména. Muži, muži ne. Na muže nebyl čas, protože jsem se musela starat o syna, musela jsem vydělávat peníze, abych kluka uživila. Byly časy kdy jsem taky měla dvě zaměstnání, abych stačila všechno poplatit, kluka uživit, takže na nějaký radovánky a takovýchle věci nebyl čas.“

Zdá se, že absenci životního partnera dostatečně vynahrazovala přítomnost syna a paní Věra si také zvykla na samotu. Po odstěhování syna zůstala sama v bytě a 33 let pracovala jako telefonní spojovatelka, kde pobývala také většinu času o samotě. Paní Věra

říká, že jí nechybí společnosti lidí, ale během rozhovoru si několikrát stýskala po společnosti koček, které dříve vlastnila. I přes to, že se prezentuje jako samotář se společností ostatních nebrání a ráda komunikuje s druhými. Její **přivyknutí na samotu** zřejmě souvisí s jejím požadavkem, aby byla i v domově pro seniory na jednolůžkovém pokoji, a tak neměla žádnou spolubydlící seniorku. Paní Věře „*samota vyhovuje*“.

„Já jsem zvyklá celý život sama. V práci jsem, v práci jsem byla taky sama, protože jsem dělala u telefonní ústředny, tam jsem byla třiatřicet let sama, takže mě to naopak vyhovuje. No, v bytě jsem taky byla sama.“

Paní Věra minulý rok prodělala plicní embolii a v důsledku toho ochrnula na spodní část těla. Tuto událost popisuje jako náhlý „*kolaps*“, po kterém se z „*plně funkční*“ změnila na nechodící a na pomoc odkázanou.

„...předtím, než teda mě postihla tahle nemoc, tak jsem byla plně funkční. Úplně, úplně v pořádku. Sama jsem se o sebe dokázala postarat, chodila jsem, vařila jsem si, uklízela jsem. Jo, úplně jsem se dokázala o sebe postarat.“ (...) *„No, a pak prostě... Teď si představte, ráno chodíte, odpoledne je u vás sousedka na kafi, přide deset hodin večír a kolaps.“*

Pro paní Věru bylo zřejmě důležité zmínit, jaký byl život před nemocí a následně po ní, což představuje velkou změnu. Průběh nemoci tak, jak ho paní Věra dále popsala se zdá být nejhorší právě v jeho náhlosti a neměnnosti. I přes to všechno však paní Věra neprojevila žádnou lítost, zlost nebo projev smutku nad svým osudem. Působí jako velmi pozitivní člověk, který i přes svou nemohoucnost a upoutání na lůžko nehledí na život negativně. Sama paní Věra říká, že musí situace a události v životě brát tak, jak jsou, protože se stejně nedá nic dělat. Snaží se být pozitivní a stále něčím užitečná. Z jejího projevu vyplývá i potřeba přijetí a **nebýt druhým na obtíž**.

Strach z přidělování starostí se projevil před odchodem do domova pro seniory. Paní Věra nebyla přijata do domova z důvodu jejího nižšího věku. Pobývala tedy 3 měsíce na LDN, poté v lázních a následně strávila měsíc u syna doma, který se o ní se svou manželkou staral. Celý pobyt u nich vnímá jako možné břímě pro jejich životy.

„Protože syn chodí do práce, jo, snacha má dvě zaměstnání, no, a ...nebylo možný, aby se prostě o mě starali, opravdu ten měsíc jim dal takovej záhul, že opravdu doslova jak se říká lezli po hubě. Viděla jsem tu únavu na nich a nebylo to dobrý.“ *„Doma nejsou zvedáky, nic. Tak se se mnou museli rvát ručně, no, a když prostě víc vážíte, tak byli ode mě strašně servaný. No, a to víte, čím dýl to trvá, tím, tím je to pro ty zdravý lidi horší.“*

Paní Věra vnímá uvolnění místa v domově pro seniory a její odchod do této instituce jako **úlevu** pro obě strany – jak její, tak synovu. Zároveň možná také jako synovo vysvobození z péče o ní. Její radost z odchodu do DS dokládají například tyto věty – „*Opravdu, opravdu jsem byla ráda, že jsem šla sem.*“, „*Já jsem se sem opravdu těšila.*“. Nyní je paní Věra v domově již 9 měsíců a dle jejích slov je tam spokojená. Při první schůzce se však zmínila, že samotnou nemoc a následný odchod do domova předtím brala jako konečnou.

Při vzpomínání na celý život se paní Věře vybavovaly vzpomínky pouze z doby před onemocněním. Při zhodnocení života jako by vynechala poslední rok, který prožívá s následky nemoci. Paradoxně uvedla, že až na nešťastné manželství hodnotí život kladně, ač podle jejích slov nikdy života bez manžela nelitovala. Svůj život vnímá jako „*kladnej, pěkněj*“ a nikdy ne „*negativní*“. Její zhodnocení bylo kladné i přes některé těžké chvíle, které ve svém životě zažila. Všechny negativní události však nepokazily celkový náhled na život paní Věry. Její zhodnocení vypadalo následovně:

„No, až na mý nešťastný manželství, velice dobře. Já jsem se svým životem spokojená.“ (...)
„Nikdy ne, abych řekla negativní, to ne.“

Paní Věra vnímá život jako smysluplný, přičemž za největší zdroje, které jí poskytovaly smysl života označuje „*dítě a zaměstnání*“. Dítě se zdá být pro paní Věru důležité už z důvodu, že její první potomek zemřel. O to více se těšila na svého dalšího syna, který se jí stal oporou a společností v celém jejím životě a **být matkou** získalo mnohem zásadnější význam. Mít dítě v podání paní Věry vystupuje až jako určitá povinnost života. Zaměstnání jako telefonní spojovatelka by se dalo popsat slovy pravá láska k práci. Její důležitost je vyjádřena tím, že by paní Věra svou práci klidně vykonávala i nyní.

„Zaměstnání mě velice bavilo, do práce jsem chodila ráda, vydržela jsem tam třiatřicet let, dokavad' mý místo nebylo zrušeno, tak bych tam snad seděla ještě dneska a jezdila bych tam snad na kolečkovým křesle (smích).“ (...) „*Protože svou práci jsem dělala velice ráda, no, a... a mým smyslem života bylo hlavně dítě. Protože první dítě mi umřelo, no, a strašně jsem se těšila, když jsem čekala druhý. Život bez dítěte není život.*“

Dále paní Věra jmenovala některé oblasti, které vnímá jako určité náplně jejího života. Jsou jimi společnost několika málo přátel, zvířat a také četba knih. Dalo by se říci,

že návštěvy syna, dvou jejích sester a četba knih poskytují paní Věře určitý smysl života i nyní.

O smrti jako takové ani o vlastní smrtelnosti paní Věra nepřemýšlí. Vnímá to jako **zbytečné zatěžování** protože „*člověk to má prostě brát tak, jak to je*“. Nepřipouští si, že by v blízké době zemřela, ale se svou smrtí je dle jejích slov smířená. Paní Věra se nikdy do problematiky smrti plně neponořila z důvodu, že je věřící a věří v posmrtný život a také smrt vnímá jako něco, co zkrátka musí přijít. Nic jí tedy nenutí o smrti více přemýšlet. Nepřipouští si žádný strach ze smrti ani nevykazuje nějaké nepříjemné pocity, nevádí jí o smrti hovořit. Ač se otázkou smrti paní Věra nezabývá, má na smrt jasně formulovaný názor. Smrt pro ni představuje „*uzavřený konec života*“, byť věří v určitou formu posmrtného žití. Také vnímá **smrt jako naplnění života** a něco, co mu „*dává smysl*“. Celkově své vztahování ke smrti popisuje jako „*normální*“.

„No, nepřemejšlim o tom, protože nějak tak já s tímhle tím jsem smířená, protože jsem křesťan a vím, že jednoho dne umřít prostě musíme každéj.“ (...) „*Nemá mě to proč děsit. Nebojím se. Já se smrti nebojím. Až to přijde, tak to přijde.*“

„Tak jsem s tím smířená, vím prostě, že je to součást mého života a takový jako naplnění. Jo, prostě naplnění konce života a tak nějak tomu životu to dává smysl. Prostě jednou je někde počátek, zrození a pak je konec toho života. Někde něco musí začít a někde něco musí skončit. No, takhle si to vykládám já, obyčejná spojovatelka. Já teda jsem nějak na tím neuvažovala, já to беру prostě úplně normálně. Nepřemejšlim nějak nad tím. Myslim si, že je to zbytečný, člověk to má prostě brát tak, jak to je. A se smrtí by se měl každéj smířit, prostě... smrt čeká každého. Umře jak kmán, tak král.“

Dále z rozhovoru nepřímo vyplývá **přání dobré smrti**, tedy aby byla smrt paní Věry bezbolestná a rychlá. Za nejlepší smrt pokládá „*umřít ve spánku*“.

Paní Věra poukázala na několik faktorů, které pravděpodobně stojí za jejím vyrovnáním se smrtelností. V první řadě je to její **víra**, což dokládá například následující věta: „*... tak já s tímhle tím jsem smířená, protože jsem křesťan...*“. Téma její hluboké víry se často opakovalo a neslo v životě paní Věry důležitou roli. Víra v posmrtný život může působit jako obranná strategie, která představuje ne úplné zaniknutí pozemskou smrtí, ale následné pokračování na jiné úrovni bytí, což zjevně přispívá ke zmírnění strachu ze smrti a k jejímu snazšímu přijetí. Pro paní Věru je také důležité dostat „*poslední pomazání*“ až bude umírat. Vystupuje zde hodnota **svátostí**.

Paní Věra vnímá dobře, a hlavně **čestně prožitý život** jako podmínku pro to, aby se nemusela bát smrti. Toto téma se v rozhovoru velmi často opakovalo, čímž mu paní Věra přidávala na významnosti.

„... takhle, vím, že když člověk žil celý život slušně, poctivě pracoval, nikdy nic nikde nevyváděl, nekradl, nevraždil, slušně se nějak tak celý život choval k ostatním lidem, nemusí se smrti bát.“ (...) „Kdo má čistý svědomí nemusí se smrti bát. Takhle nás to vždycky učili. Když budeš mít čistý svědomí, nemusíš se smrti bát. Pokud se takhle budeš řídit celý život, nemáš důvod se smrti bát.“

Paní Věře možná pomáhá i její dospění k závěru, že smrt je něco přirozeného, co k životu zkrátka patří. Že je to „*součástí mého života a takový jako naplnění*“ a že „*smrt čeká na každého*.“ Přijetí přirozenosti smrti působí jako protiváha strachu a pochybám.

6.1.2. Paní Blanka

Paní Blance je 86 let a pochází z většího města. Sama sebe popisuje jako normálního člověka, přiměřeně kritického a především realistu. Po celý život paní Blanka pracovala jako „*administrativní pracovnice ve výchově*“, kde působila jako vedoucí a tuto práci měla ráda. Paní Blanka je sice pokřtěná, ale dle jejích slov není věřící v tom slova smyslu, že by „*byla jako křesťanka*“. Důležitou rolí v její víře hraje rozlišování Starého a Nového zákona, kdy Starý zákon paní Blanka respektuje a uznává, že z něj člověk může ledacos vyčíst. Nový zákon jí však připadá „*jako pohádka*“. Ve víře má „*takový mišmaš*“, obecně se ale prezentuje jako nevěřící.

Paní Blanka nemá žádné děti, ale jak říká, musí se přiznat, že jí to nikdy nevadilo. Po tragické smrti manžela zůstala v bytě sama. V důsledku zhoršující se artrózy byla paní Blanka několik předchozích let odkázána na pomoc druhých lidí. Nejprve k ní do bytu pravidelně docházela pečovatelka, poté paní Blanka strávila 2 měsíce v hospici a následně 4 roky v domově pro seniory. Nyní již rok pobývá v jiném domově, kam byla přemístěna z důvodu, že poblíž pobývají její jediní příbuzní.

Posledních několik let různého přemísťování mezi institucemi popisuje slovy „*cesta za konečným cílem*“. Zdá se, že paní Blanka vnímá své místo nynějšího pobytu hlavně jako prostor, kde může dožít. Příchod do nynějšího domova pro seniory vnímala jako velký **šok a změnu**, která se odrazila také na jejím prožívání a celkové osobnosti. Pro paní Blanku

bylo důležité v této souvislosti zmínit co všechno se změnilo a o co všechno přišla. Přechod do domova vnímá jako „*mutnost*“ a jakýsi „*konec*“. Celý proces byl dokonce tak zlomový, že si paní Blanka **přála zemřít**.

„Šok, šok, strašnej šok. No, strašlivej šok. To, nakonec jste úplně někdo jinej, že tím jak s váma jednaj, teď si připadáte úplně bezcenná, bez nějaký... A taková ta ztráta důstojnosti, že jo, spousta věcí si člověk udělal, intimní věci a todle, to jsem si dělala sama a to a najednou... Je to zásah strašlivej. Jak pro koho, pro mě to teda byl. Já jsem měla jednu jedinou, jedno jediný přání, jsem chtěla umřít. No, ale mám dojem, že spousta lidí to tak prožívá, že jo, protože jste opravdu... Představte si, že ze zařízenýho bytu, kterej vám naprosto vyhovoval, byl fajn, druhej den se probudíte v nějakym takovymhle ústavu.“

„Když budete rozumná, tak přijdete na to, že to je vlastně konec. Dá se říct, že jste před zavřenejma dveřma, ale už nic nebude takový jako bylo, nebo prostě k něčemu takovému už se nevrátíte. Takhle je běh života.“

Je zajímavé, že paní Blanka vzápětí jakoby ospravedlňuje svůj šok a následné přání smrti, když dodává svůj dojem, že spousta lidí tuto situaci prožívá stejně. Rozmlouvání za větší skupinu seniorů je u paní Blanky velmi běžné a stejně tak se často objevují nedokončená vyjádření. Vypořádání se změnou z domácího prostředí na prostředí domova pro seniory je pro paní Blanku těžké a možná stále nedořešené. Naznačují to i její další věty jako například tato:

„Nikdy, nikdy nebudu spokojená nebo málokdo bude z nás spokojenej, protože jsem byla zvyklá úplně na něco jinýho, že jo.“

Paní Blance chybí vhodná společnost, říká, že nemá s kým by si popovídala, ale zároveň se kolektivu straní. Vyžádala si samostatný pokoj a příliš se nezapojuje do společenského dění a aktivit v DS. Je zde velmi zjevné odmítání blízkosti druhých. Paní Blanka působí dojmem nepřijetí svého stavu a nepřijetí pobytu v DS. Z jejího vyprávění je cítit určitá lítost. Smíření přichází velmi pomalu a z jakési povinnosti, přičemž ve větách o těchto souvislostech je od paní Blanky patrné určité odosobnění.

„No, tak člověk se, člověk se tak nějak pomalu s tím smiřuje, protože nic jinýho neexistuje, kdo by mně pomohl, že. A říkám, člověk to musí brát. Dělali nebo snažej se dělat, co je teda možný.“

Pro zhodnocení života paní Blanka vybírala slova ne plně pozitivního rázu – objevovalo se například, že život byl „*docela dobrej*“, nebyl to „*zlej život*“, „*nežila jsem*

si špatně“, žití „nebylo tak špatný“. Z toho vyplývá možné přání paní Blanky, že by život mohl být o trochu lepší. Paradoxně však uvádí, že by na svém životě nechtěla „*nic měnit*“ a nechtěla by „*už ani den zpátky*“. Při těchto větách paní Blanka zřejmě posuzuje život pouze před odchodem do domova.

„Bylo to fajn, ale nechtěla bych už ani den zpátky. Takhle vám to řeknu.“ (...) „Nechtěla bych nic měnit. (s úsměvem) Možná, že bych si dodělala knihovnickou tu... Chtěla jsem jít na knihovnici, z toho jsem utekla potom, protože to už jsem dělala při práci a to se nedalo. Tak to bych možná, že bych to dodělala, no. Nějaký takovýhle momenty by tam byly co by jako člověk mohl vylepšit, ale, ale i když jsem jí neudělala, tak to, tak to nebylo tak špatný.“

Při hodnocení života bylo pro paní Blanku důležité rozdělení na život před odchodem do DS a život v DS. „*Ten život předtím*“ hodnotila vcelku kladně i přes některé těžší chvíle, jejichž výskyt je paní Blankou brán jako „*normální*“. Paní Blanka posuzovala svůj život pomocí kritérií jako je zdraví, práce, bydlení a vztah s manželem, přičemž vyjadřuje, že i těžké události a kdejaká **zahřmění k životu patří**, a to i k tomu dobrému.

„A já si myslím, že, že jsem měla docela dobrou život. Já jsem, celkem jsem nebyla moc nemocná, no, práci jsem neměla špatnou, dobře jsem, dobře jsme bydleli, s mužem jsme taky vycházeli, nemůžu říct, no... Tak někdy někde nějaký zahřmění bylo že jo, ale to je úplně normální, co život přináší, no.“ (...) „Říkám, celkem když to tak můžu vzít zpátky nebyl to, nebyl to prostě nějaký zlej život. No, tak nějaký šrám člověk utřil, ale to je normální, že.“

Nad smyslem života paní Blanka nepřemýšlí. Je pro ni „*povznesený*“ a vyjadřuje jakousi vysokou a příliš abstraktní úroveň. Životní smysl jsou „*velký slova*“ a paní Blanka zřejmě na takto vysoké úrovni nechce příliš přemýšlet ani hovořit. Nicméně by se dalo říci, že smysluplný život je podle paní Blanky takový život, ve kterém člověk splnil jistá předurčení, žil čestně (i to je však podle paní Blanky povznesené), nemá žádné hříchy a když se za svůj život člověk nemusí stydět. Paní Blanka připouští určitý **osud a předurčení**, které svým životem naplnila. Ve svém bilancování nenachází velké činy, ale oceňuje, že **životem prošla čestně** a každému se může zpříma podívat do očí.

„No, já si myslím, že to je dost takový povznesený. Žít, pro co žít, no... Nejsem ani spisovatel ani hudební skladatel. Já si myslím, že tohle jsou dost velká slova.“ (...) „No, já si myslím, že, možná že to je hloupost, ale vždycky jsem si myslela, že nějaký předurčení máte, že... No, a tak jsem, mimo děti jsem ho vlastně splnila, dá se říct. Já nemám děti.“ (...)

„A myslím si, že no... nic jsem v životě velkého nedokázala, ale na to odžít tak nějak život, abych se jednou mohla podívat každému zpříma do očí, myslím, že to jsem si splnila.“

Jako důležité pro smysluplný život se tedy ukazuje žít podle očekávání druhých lidí, žít čestně a plnit jisté povinnosti a požadavky života a společnosti. Jako konkrétní zdroj smyslu uvedla paní Blanka pouze zaměstnání, jmenování jiných zdrojů se vyhýbala. Celkově paní Blanka vnímá spíše smysluplnost celého života než jednotlivých událostí a zážitků v něm.

Paní Blanka přiznává, že se někdy s myšlenkami ohledně smrti setkává, avšak ne v takové míře jako ve středním věku. Paní Blanka si myslí, že tehdy byly její myšlenky na smrt vyvolány pouze knihou s názvem Život po smrti, která byla v té době velmi populární. Nyní vnímá zabývání se vlastní smrtí jako **zbytečné zatěžování** a zatím se v tom nechce „hrabat“. Paní Blanka si je vědoma toho, že se její postoj ke smrti v průběhu života proměňoval, ale nikdy se tímto tématem nezabývala příliš do hloubky a je znatelné její vyhýbání se tomuto tématu. Přesvědčení o zbytečnosti myšlenek na smrt je v rozhovoru vyjádřeno hned několikrát, čímž mu paní Blanka přidává na důležitosti. Je také přesvědčená, že **zabývat se smrtí nemá smysl**, protože nikdo neví, kdy a jakým způsobem smrt přijde, a hlavně co bude následovat po ní.

„... tak do hloubky jsem o tom, říkám, nepřemejšlela, co jako bude a to. Říkám si někdy s otazníkem, že jo, to se, to se člověk jako ptá, ale abych to měla denně na mysli, to jako nemám, no. To se s tím nezatěžuju.“ (...) „Víte, ono zatěžovat se nějak moc těmahletěma věcma, to by člověk asi chodil stále v kruhu, protože málokdo vám řekne a vůbec jestli vám někdo je schopný říct, jak to vlastně je.“ (...)

„Tak nějak do, do detailu se s tím opravdu nezabývám, protože si myslím, že je to zbytečný.“ (...) „Možná, že přijde okamžik, kdy o tom budu přemejšlet, ale zatím o tom nevím a ani se o tom nějak nechci v tom hrabat.“

Smrt jako taková pro paní Blanku představuje **úplný konec**, ale zároveň si pohrává s myšlenkou, zda něco po smrti existuje. Smrt charakterizuje také jako něco „*nepochopitelného*“ a jako „*velkej otazník*“. Je patrné, že smrt je spojená s negativními **pocity nejistoty** a strachem z neznáma. Zdá se, že paní Blanka je všemi názory ohledně umírání a smrti z okolí ještě více zmatená, neví, kde je pravda, a to utvrzuje její pocity nejistoty. V souvislosti se smrtí paní Blanku zřejmě nejvíce tíží, zda je něco po ní.

„Konec. Konec všeho. Nebo jestli skutečně něco existuje, ale na to ještě vám nikdy, a asi nikdo nedá odpověď.“ (...) „Ta, ta smrt je něco tak nepochopitelného. Co bude dál. Že o tom snad ani není, není možný uvažovat jinak. Já si myslím, že to jsou furt dohady, dohady, a každéj má ty dohady jinačí. No, takhle se na to dívám asi já.“ (...)

„Tohle slyšíte, támhleto

slyšíte, tak o tom chvíli přemýšlíte a to je právě ta velká nejistota, co vlastně bude. Narodím se znova nebo to bude jinak, že jo.“

V rozhovoru několikrát zaznělo **přání dobré smrti**, tedy aby umírání „*nebolelo*“ a pokud možno smrt přišla rychle. Je zřejmé, že paní Blanka se nebojí smrti samotné tolik jako umírání, přičemž strach z umírání je spojen právě se strachem z bolesti. Smrt paní Blanka přijímá z toho důvodu, že je nezměnitelná a nemůže s tím tedy nic dělat. S faktem, že musí „*odejít*“, je smířená (i když z nutnosti, protože jak říká, nic jiného, než smíření jí nezbyvá), ale zdá se, že s možným průběhem umírání příliš smířená není.

„No, teď už, teď už si přeju jenom jedno jediný, aby to, aby to nebolelo. Aby to nebolelo. Protože někdy to skončit musí, že jo. Ale nějak abych se s tím zatěžovala... Možná, že v podvědomí je nějaký strach, ale to je strach z neznáma, že jo, to, to asi má každý z nás.“ (...) *„Že musím odejít, s tím jsem smířená. Ano, no.“* (...) *„Říkám, akorát bych chtěla, aby to nebolelo, no, a dlouho netrvalo. A to by chtěl asi každý z nás.“* (...) *„No, protože tam nemůžete nic, nic změnit, že jo. Prostě konec jednou musí přijít. No, a je něco jiného, když probrečíte noci s bolestí, že jo, a něco jiného, když odejdete v klidu a míru. Což si nemůžu naplánovat.“*

Paní Blanka vnímá smrt jako součást přírody, koloběhu života a také jako určitou podmínku života, což jí pomáhá alespoň v částečném smíření s koncem vlastního žití. Sama paní Blanka je přesvědčená, že za smířením stojí především její „*nátura*“, ale důležitou roli hraje prostá **nutnost** smíření se smrtí, která přijde ať chceme nebo ne. Zajímavé je její přirovnání vlastního života ke svíci, která dokud hoří, paní Blanka žije. Životní svíce tedy představuje jakousi další formu osudu a předurčení. Kdy zhasne si paní Blanka nemůže vybrat.

„No, říkám, já nejsem, nejsem věřící, v tom... Já to spíš beru jako příroda, a ale souhlasím s tím, jak, jak se to říká, prach jsi a v prach se obrátíš. To si myslím, že na tom je hodně pravdy, jo. Tak když kdybych se stavila na hlavu, jak bych chtěla, tak stejně to nezmění ten život.“ (...) *„... ten zákon vlastně života nebo přírody nebo já nevím nebo vzniku a zániku, že jo. Já nevím, jak to mám pojmenovat. Prostě narodila jsem se, umřu.“* (...) *„To říkám vždycky, že tam mám někde asi nějakou svíci, ta hoří, až jednou zhasne, tak tady už nebudu. Taky si to, protože nevím kdy, že jo, nevím jak.“*

Ač paní Blanka považuje stáří za „*naprosto logický*“ a se svým prožitým životem je zřejmě smířená, je patrná její lítost z nynější artrózy, celkového zdravotního stavu a smutek nad nutností pobytu v DS. Následné smíření se smrtí nese podobu nutnosti.

6.1.3. Pan Ctírad

Panu Ctíradovi je 70 let. V dětství trpěl dětskou obrnou a následky jsou patrné dodnes, především v oblasti psaní. Pan Ctírad se nikdy neoženil a nemá žádné děti, nicméně říká, že života bez manželky nelituje. Jeho nejbližší tvoří mladší bratr s rodinou, bývalá sousedka a především nynější sociální pracovnice, které jsou jeho hlavní společnosti v domově pro seniory.

Pan Ctírad pobýval celý život sám se svým domě, který mu odkázala jeho babička. Nyní se popisuje jako „starej“ a „ukecanej dědek“, kterého v životě bavilo sledování televize, fotbal a rybaření. Pan Ctírad je vystudovaný zahradník a pěstování okrasných květin i zeleniny ho baví dodnes.

Z důvodu zhoršujícího zdravotního stavu a artrózy nemohl pan Ctírad žít ve svém domě sám bez jakékoliv pomoci. Často upadl v důsledku zamotání hlavy a neměl nikoho, kdo by mu pomohl. Po 3 měsíce tedy pobýval na LDN a následně odešel do domova pro seniory, kde je nyní již 10 měsíců. Přejít z domácího prostředí do prostředí LDN panu Ctíradovi nevadilo v takové míře jako přechod do DS, který prý „obřečel“. Pobývání v DS ho „nebavilo“, což může mít souvislost se steskem po domově, jenž se v některých větech pana Ctírada objevuje. LDN byla zřejmě brána jako dočasná, zatímco pobyt v DS pana Ctírada odděluje od domova už napořád.

„No, nemohl jsem být sám doma, protože jsem často upadl. Zamotala se mi hlava a kolikrát jsem ležel celou noc než přišli...“

Jako důležité pro smíření s nutným pobytem v DS se pro pana Ctírada zdá být hlavně **společnost laskavých a atraktivních sester** a seniora, se kterým sdílí pokoj. Tato společnost byla pro pana Ctírada jakousi záchranou. Také LDN a DS pan Ctírad porovnává a hodnotí podle sympatie pečujících sester. Je tedy zřejmé, že mu velmi záleží na tom, kdo o něj ve stáří pečuje a jakým způsobem.

„Nejdřív mě to nebavilo. Já jsem byl ještě chvíli na LDN, jestli víš, co to je, no, a potom mě dali sem a já jsem nechtěl jít moc. Ale potom jsem tady potkal sestřičky, hodně hezkejch jako seš ty, a potom se mi začalo tady líbit. Vid, Hynku (dotaz na seniora na pokoji). Hlavně, že mám tebe tady.“ (...) „No, byl jsem tam tři měsíce (v LDN), byly tam taky příjemný sestry, ale tady jsou příjemnější. A hezčí.“

Na pobyt v DS si pan Ctirad již zvykl, „nevadí“ mu a DS vnímá jako místo pro své dožití. Nikdy v minulosti nechodil do kostela, ale pečovatelky ho k víře a návštěvám kostela postupně přivádí. Také je mu v DS nabízena spousta aktivit, péče a pozornosti, kterou, jak se zdá, pan Ctirad vyžaduje.

„Nikdy jsem nechodil do kostela, až tady mě naučili chodit do kostela. Tady vedle pečovateláku je to kosteliček takovej, tak tam. Už jsem tam byl dvakrát. Teď tam jdeme jedenáctýho listopadu.“ (...) „No, no, tady mám aktivit. Chození, cvičení, zpívání, vaření, ...“

Jaký byl celý život pan Ctirad nedovede „posoudit“. Je patrné, že nechce přemýšlet nad zhodnocením svého života a do vzpomínání se odmítá více ponořit. Později jako by z nutnosti dodává, že život „byl dobrý“. Co ho dělalo dobrým však už nezmiňuje. Některých věcí v životě pan Ctirad lituje a některých ne. Paradoxně lituje toho, že se dvě jeho spolužačky provdaly a nepočkaly na něj, což koliduje s jeho tvrzením, že zůstat svobodný mu nevadí a nelituje toho. Vystává tedy otázka, zda je se svým životem bez manželky pan Ctirad skutečně smířený.

„Nedovedu posoudit.“ (...) „Ne, ale byl dobrý ten život.“ (...) „No, některý věci lituju, některý ne, no. Přesně víš, čeho nelitovat. Že se na mě spolužačky vyprdly, no, toho lituju, ale my se každých pět let scházeli ze školy, tak jsme se viděli furt.“ (...) „Někdy bylo hůř, někdy líp, no, ale já myslím, toho lepšího že bylo víc.“

Stejně tak posouzení smysluplnosti života bylo pro pana Ctirada obtížné. V životě prý nějaké zdroje smyslu má, ale dle jeho slov tyto zdroje **nedokáže vyjádřit**. Na nic konkrétního, co by se dalo označit za smysl života, si pan Ctirad nevzpomíná, neuvažuje více do hloubky a neodpovídá sám širšími větami. Čeká, až položí otázku a často téma hovoru stočí k jinému okruhu. Rozhovor o smysluplnosti života byl tedy s panem Ctiradem velmi krátký, útržkovitý a působil dojmem, že pan Ctirad chce mít toto téma co nejrychleji za sebou. Život tedy „měl smysl“, avšak zatím nevíme kdy nebo v čem.

Později v rozhovoru pan Ctirad uvádí své zájmy, do kterých patří fotbal, zahradničení a rybaření jako něco, co ho „drželo při životě“. Následně uznává, že právě tyto zájmy by mohly patřit do zdrojů smysluplnosti jeho života. Nyní v DS, kde už nemůže vykonávat své koníčky, je pro něj důležitá **společnost laskavých sester**. Tuto společnost vnímá jako „inspiraci“ k životu a poskytuje mu tedy důležitý **podnět, proč stále žít**. Dokládá to například následující věta: „Hlavně společnost sestřiček mě inspiruje k životu.“

O smrti pan Ctírad někdy přemýšlí. Nejčastěji ho myšlenky přepadají v noci, kdy je sám a nemá žádné rozptýlení. Do rána vždy myšlenky zmizí. Od přemýšlení o smrti ho také často **vysvobodí sestry** a jejich společnost. Z jeho vyprávění je patné přesvědčení, že na smrt mohou myslet jen staří lidé.

„No, přemýšlím o tom někdy, ale potom když přijdou sestřičky tak mi to uteče. No, oni na mě jsou hodný tady.“ (...) „No, já na to můžu myslet, ale vy ne, vy jste mladá, seš mladá ještě. Ale já jsem dědek čochtavej, starej, ...“

Pan Ctírad se nad svou smrtelností nechce příliš zamýšlet nebo se jí jinak zabývat. Je přesvědčen, že v průběhu života se jeho postoj ke smrti neměnil, avšak co pro něj smrt znamená nebo jak na ni pohlíží pan Ctírad nechce uvést. Nevadí mu o smrti hovořit a dle jeho slov se smrtí nebojí. Je si vědom toho, že si smrt nemůže naplánovat, ale často vyjadřuje **přání žít dlouho**. Personál domova pro seniory mu z legrace předpovídá dožití 100 let a zdá se, že pan Ctírad se na dožití vysokého věku příliš zafixoval. Nemá tedy potřebu bilancovat nad svým životem, hodnotit ho, hledat v něm určitý smysl a zabývat se svou smrtelností, protože ho okolí utvrzuje v tom, že **smrt je pro něj ještě příliš daleko**.

„Až to přijde, tak to přijde. Radši na to takhle nemyslet.“ (...) „Budu mrtvej, tak nebudu přemejšlet o čem to je.“ (...) „Třeba se mi to splní, že se dožiju tý stovky.“ (...) „Nebo mi tady dokonce říkají, že se dožiju sto padesáti.“ (...) „Možná se opravdu dožiju tý stovky, když mám okolo sebe takovou společnost hezkou.“

Zajímavá je také jakási víra v posmrtnou existenci zprostředkovaná právě pečujícími sestrami, které mají pro pana Ctírada velkou významnost. Nepřímé poukázání na posmrtnou formu žití se v rozhovoru ukazuje vícekrát.

„Jednou mě tady najdou mrtvýho, no, na pokoji. Oni mě sestřičky pohladějí a já třeba vstanu z mrtvech (smích). Co víš. Oni se mnou laškujou taky holky.“

Pan Ctírad tvrdí, že je se smrtí vyrovnaný, ale čím dýl smrt přijde, „*tím líp*“. V průběhu rozhovoru o svém smíření občas nepřímě pochybuje (př. „*uvidíme, no, jak budu rovněj*“). Z toho vyplývá, že pan Ctírad by nechtěl zemřít v blízké době a názory ostatních o dožití 100 let mohou pro pana Ctírada představovat jakousi **obranu** a přesvědčení, že jeho zdravotní stav není tolik špatný a není se čeho bát. Panu Ctíradovi personál DS poskytuje **ujištění**, že nezemře v blízké době.

6.1.4. Paní Květa

Paní Květě je 83 let a narodila se jako nejmladší ze tří dcer věřící rodiny. Zdá se být velmi laskavý a vlídný člověk, který rád pomáhá druhým. Má ráda humor a vstřícnost k lidem, protože dle jejího názoru se člověk stává ve stáří opět dítětem a zaslouží si dobré jednání a péči. Často také uvádí, že „*na starý lidi platí všechno po dobru*“.

Paní Květa dokončila školu v 15 letech a další vzdělávání jí nebylo umožněno. Jako nejmladší potomek musela zůstat v rodině a starat se o hospodářství. To částečně vnímá jako potrestání a částečně také jako možnost být se svými hodnými rodiči. Často díky této skutečnosti uvádí, že je „*hloupá*“ nebo sama sebe popisuje jako „*blbou holku*“. Vzápětí však své mínění o sobě vylepšuje konstatováním, že má „*vysokou školu života*“ a přesvědčením, že i přes její neobornost se stále učí novým věcem.

„Já jsem nestu..., nevystudovala žádnou školu, ale já říkám, že mám školu vysokou školu života. (Smích) Protože můj tatínek jako nesouhlasil, no. Nebyli jsme prostě... Měli jsme hospodářství a já byla už jako třetí, takže to už jako. Jsem zůstala doma nebo musela. Potrestaná jsem byla já. A nesměla jsem ani do školy ani do vyučení. No, protože jsem s rodičema, na ně byla zvyklá, byli moc hodný. Takže jsem zůstala a pracovala, no, a potom stejně tatínek podepsal do JZD přihlášku, takže jsem byla taky jako členka družstva. No, jenomže jsem si našla hochu, kterej studoval, byl z komunistický rodiny, jeho maminka byla učitelkou. Tak byla nadšená to víte, že, že má blbou holku. Že jsem byla hloupá.“

„Ale jinak mě opravdu, všechno mě zajímá a mám ráda chytrý lidi. Jak jsem hloupá víte, víte jak, že jako nemám žádnou odbornost, všechno se naučím a všechno odkoukám a uplatním.“

Paní Květa byla 50 let vdaná a svůj vztah s manželem popisuje jako „*veselé manželství*“. Společně vychovali 2 syny. Z jejího vyprávění o manželovi je patrný obdiv jeho tolerance a laskavosti a také velká spokojenost s jejich vztahem. Paní Květa často zmiňuje **důležitost lásky** v životě a **významnost společnosti druhých**. I přes manželovo úmrtí před 11 lety na něj paní Květa nezapomíná a stále někdy hovoří ve formě „*my*“.

Příležitostí k vykonávání zaměstnání paní Květa neměla mnoho. Zprvu neměla zaměstnání z důvodu nutnosti hospodaření doma s rodiči. Po svatbě a narození synů strávila několik let péčí o ně a později paní Květa onkologicky onemocněla. Její zdravotní stav byl po dlouhou dobu vážný, ale nakonec se paní Květa uzdravila. Jediným zaměstnáním, které v životě paní Květa vykonávala byly pomocné laboratorní práce pod vedením svého manžela. Zdá se, že za nabídku této práce byla paní Květa svému

manželovi velmi vděčná a snažila se mu v práci ve všem vyhovět. V domácnosti však měla hlavní slovo ona.

„...no, a pak byli, se narodili ty dva synové a už jsem nedělala. No, ale pak mě vzal jako do laboratoře, no, to vite, jenom takový pomůcky nebo pomocný jako práce. Brát vzorky a ph určovat, dělaly se rozborů vody.“ (...) „Takže mně dělal šéfa. No, ale doma jsem zase měla slovo já.“

Po smrti manžela a odstěhování synů zůstala paní Květa 10 let ve svém domě sama. Postupně se pro ni však stával obtížný pohyb do schodů. Po prohlídce na interním oddělení byla paní Květa umístěna na LDN a později souhlasila s odchodem do domova pro seniory. Toto přemístění pro paní Květu nepředstavuje žádný šok nebo nepříjemnou změnu. Naopak DS vnímá jako „**vysvobození**“ od nutnosti pohybu do schodů a **vysvobození od samoty**.

„A všude totiž mají schody. I já tady doma (smích). No, a já už to nemohla zvládnout. No, a tak se mi těžko dejchalo, tak mě syn dovezl na internu, jenom prohlídku a už jsem tady zůstala. Pak jsem šla na elděenku, no, a přišla na elděenku paní, tady vedoucí, Ivanka a přišla ještě s jednou dámou mladou a já říkám je Ivanko a ona říká paní Květo jdeme vás, no, jdeme vás navštívit a jestli byste chtěla, protože oni na elděence nenechají dlouho, tak bysme vás uvítali v domově a já říkám tak, že je Martinka, no, tak s její maminkou jsem dávno kamarádila, tak jsem říkala tak jo, tak mě dejte do pořadníku.“ (...) „Bylo to vysvobození. Protože ani k jednomu synovi jsem nechtěla, ani k druhému. No, a sama...“

Paní Květa je s pobytem v DS velmi spokojená. Má zde mnoho aktivit, které dříve nemohla vykonávat. Sama sebe vnímá jako aktivního jedince bez větších problémů, který se může plně zapojovat do veškeré činnosti v DS a jehož zdravotní stav ještě není takový, aby vyžadoval stále upoutání na lůžku. Domov paní Květě nabízí také **důležitou společnost vrstevníků**, kteří jí poskytují možnost naplňovat potřebu udržování dobrých vztahů a potřebu komunikovat. Zároveň paní Květa často vyjadřuje své nepochopení mladší generaci. Říká, že mladým lidem nerozumí, dnešní doba je moc uspěchaná, a tak potřebuje „*mezi svý*“. Odchod do DS představuje tedy **změnu k lepšímu**.

„...zúčastňuju se všech aktivit, protože abych ležela, to si myslím, že ještě je brzo. No brzo, takhle, všeho do času, pánbůh navěky. A takže chodíme na zpívání a na cvičení,...“ (...) „Aktivity a to mně chybělo, protože já byla sama.“

„a tak jako jsem tady ráda. Líbí se mi to. Kája, naše mladá mně se diví, říká já bych tady nebyla (smích), ale nikdo si neuvědomí, že síly ubývají a že potom je to jinak. Že člověk starší už potřebuje, no, tak mezi svoje takový. Já už těm mladejm ani nerozumím.“ (...)
„Heleďte deset let jsem byla doma, s nikým jsem nepohovo... no, přišli naši, nakoupili mně a nebo mně něco pověděli, ale teď tady mám možnost vyjít na chodbu a už tam mám známý. A popovídáme si, já. Já jsem šťastná. (smích)“

Paní Květa ráda vzpomíná na celý svůj život a na to dobré v něm. Při hodnocení života nezmínila žádná negativa, neprojevila lítost ani smutek nad některými událostmi. Svůj život považuje za „**zázrak**“, především díky uzdravení se ze své nemoci. Několikrát vyjadřuje **vděčnost za možnost života** a za každý nový den, který může prožít bez výraznější závislosti na druhých. Sama pro sebe si paní Květa připomíná celý život a hodnotí ho kladně – například slovy „*všechno nádhera*“. Žádná negativní životní událost tedy nepokazila celkový pohled paní Květy na její život.

„... musím být vděčná, protože to byl zázrak všechno. Byl to zázrak, protože jinak se to nedá vysvětlit, vite? Když mě... já měla vyznamenání, nepustili mě do školy, no, tak jsem zůstala doma. Pracovala jsem v zemědělství, pak jsem se vdala, pak jsem pečovala o děti, no, pak zas o starý rodiče. A všem jsem posloužila heleďte, to jsem šťastná.“ (...) „*Tak jsem říkala musím děkovat za každý nový den. A taky jo. Jsem hrozně vděčná.*“

Paní Květa označuje celý život za smysluplný, přičemž konkrétní zdroje smyslu vidí v pomoci druhým, v péči o ně a především v **naději, víře a lásce**. Právě největší smysl paní Květa přikládá lásce, kterou v rozhovoru několikrát označuje za důležitý životní prožitek, a víře, která v jejím životě nese významnou roli. Smysluplný život je podle paní Květy takový život, který je bez hříchů, je **čestný**, řízený základním božím desaterem. Smyslem života je dělat dobré skutky, za které budeme podle paní Květy později (Bohem) odměněni.

„Věra, naděje a láska. To je takový tři... A hlavně ta láska, to srdíčko mít.“ (...) „*Jeden druhému pomáhat a prostě mít se rádi. Ta láska je důležitá.*“ (...)

„Pomáhat, jeden druhému pomáhat. A jako považovat si jeden druhého, vite jak.“ (...) „*No, že jsem věřila v pána Boha, že mně dával sílu a že když jsem jako nečinila, nekradla že jo jako desatero přikázání božích, to umím nazpaměť.*“

Zároveň si Paní Květa uvědomuje **jedinečnost a neopakovatelnost života**. Připouští si nutnost ukončení bytí a se svým způsobem prožití života je spokojená a **smířená** natolik, že by jí nevadilo zemřít v blízké době. Zdá se, že všechny „povinnosti“

života má paní Květa ukončené a svůj život má řádně zhodnocený. Při tomto smíření s vlastním životem a jeho konečností paní Květě velmi pomáhá její hluboká víra. Bůh je v jejím podání ten, který stvořil život a ten, který život také ukončuje.

„Všechno nádhera. Když je člověk jen jednou na světě.“ (...) „A vůbec by mně nevadilo, kdybych zejtra už tady nebyla. Vite někdo se bojí, někdo říká ještě, ještě dva roky, ještě do sto let mně povídala paní A. Já říkám ne, musíme to brát jak ten nahoře to...“ (...) „Jsem ráda na světě, protože už se sem nepodívám. No.“

Z celého rozhovoru i z některých již zmíněných vět je patrné, že se paní Květa smrti nebojí. Ráda navštěvuje hroby a vzpomíná na již zesnulé. Dříve (ještě když žil manžel paní Květy, tedy před více než 11 lety) si společně nechali zaplatit zpopelnění a paní Květa už má i vybrané místo pro svou urnu. Toto jednání na jednu stranu popisuje jako nelogické, avšak na druhou stranu vyjadřuje určitou **nutnost zabývat se smrtí** a zaopatřením při posledním rozloučení. Otázkám smrtelnosti se tedy paní Květa věnovala zřejmě v předchozích letech, ale nyní o smrti dle jejích slov nepřemýšlí.

„Nechali jsme si jako, zaplatili jsme si zpopelnění, to už máme zaplacený dávno jenomže to už možná ani nebude platit. Takže jsem zvědavá, no,...“ (...) „No, už tam mám i místečko. Protože tady jsme měli tu tetinku a strejčka a on než umřel tak si vybral místo, tam si dal udělat v urnovém hájíčku tu, ten hrobeček na čtyři urny a už je to obsazený, jenom na mě čekají. (smích) To není logický, vite, myšlení. Ale tak to je. ... Chodili jsme rádi na hřbitov a všechny známý mně tetinka jako vyprávěla, kdo tam leží a... To jako jsem měla ráda na hřbitově. Takže nebojím se ničeho.“

Smrt paní Květa vnímá jako něco přirozeného, co patří k životu a co má svou **logiku a opodstatnění**. Jednou se člověk narodí a jednou také musí zemřít. Spatřuje tedy ve smrti její neměnnost a univerzálnost. V některých případech pojmá paní Květa smrt také jako „**vysvobození**“ z nemohoucnosti a nesoběstačnosti starého člověka a jako jeho **záchranu do posmrtné existence**. S tímto vnímáním smrti se pojí obava paní Květy, aby nebyla na obtíž.

„Součást života a vysvobození někdy. Protože když potom je člověk nemohoucí, tak to je nemilý. A dokud takhle jako se můžu sama pohybovat, tak si říkám zaplat' pánbůh za každým novým dnem. A je to pravda.“ (...) „No, ale nechtěla bych se stovky dožít. ... Protože to už bych potom obtěžovala. Vite jak. Teď se snažím to všechno si udělat.“

Paní Květa je přesvědčená, že smrt a smrtelnost jako takovou vnímala v průběhu života pořád stejně a její přístup ke smrti se tedy nijak neproměňoval. To je nejspíše zapříčiněné prostou zkušeností s umíráním blízkých lidí. Paní Květa „držela v náruči“ svého tatínka při jeho odchodu, také viděla umírat své prarodiče a v mládí jí zemřela jedna ze sester ve svých 26 letech. Za rok po ní umíral její manžel a dále se paní Květa setkala také se smrtí své životní lásky. Tato **konfrontace s umíráním** může být jedním z důležitých faktorů, které stojí za vyrovnáním s vlastní smrtelností v případě paní Květy.

„Já jsem viděla tatínka, když umřel, tak jsem ho držela v náruči. Nebojím se. A dědeček. Ne. To patří k životu.“ (...) „To moje sestry, když babička snad umřela, tak se bály chodit kolem. No, a já, že jsem byla zvyklá, tu sestru že jsme pochovali a pak jí přendávali, protože za rok šel za ní on, její manžel, tak jí exhumovali nebo jak se to říká. No prostě dali ji do našeho hrobu a pak jí přendávali, aby, aby tam byli spolu.“

Jako další významný faktor směřující k lepší možnosti smíření se s vlastní smrtelností se v případě paní Květy ukazuje výchova ve víře a s tím spojená víra v posmrtnou formu bytí. Paní Květa věří, že život smrtí nekončí a je přesvědčena, že za čestně prožitý život bude **odměněna možností posmrtné existence**. S tím se pojí přání paní Květy zůstat po smrti „celá“. Nechtěla by své orgány poskytnout pro další účely.

„Jako věřím, že ten život lidskej nekončí tadytou smrtí, a že se dostane dál, a že když budeme dělat samý dobrý skutky, že budem odměněný.“ (...) „A nechtěla bych si dát orgány jako transpla...jak se říká, dát pro další účely. To paní (spolubydlící) jo, že prej si to chce dát. Ale nerada bych jako, no.“

Sama paní Květa se domnívá, že za jejím smířením s vlastní smrtelností stojí především výchova ve víře a zkušenosti se smrtí blízkých. Z rozhovoru je možné pozorovat, jak poukazuje na **významnost dobře a smysluplně prožitého života**, který vnímá jako podmínku k tomu, aby se nemusela smrti bát a mohla ji plně přijmout.

„Je přirozená součást života. Že se člověk narodí, a pak zas odchází. A jde o to, aby jako s dobrou vírou a nadějí, že udělal něco dobrýho na tom světě.“ (...) „A řekla bych, že to je všechno o tom, že to srdíčko mít na pravym místě. A podívat se každému zpřima do očí. Nelhat, nekrást. Protože takovou nádheru, to přece nemohl udělat nějakej člověk. To musel stvořit pán Bůh.“

Dalším zajímavým faktem, který podporuje smíření se smrtí je přesvědčení paní Květy, že **člověk plně neumírá** díky svým pokračovatelům, kteří na již zemřelé myslí.

Děti přebírají určitý odkaz člověka a uchovávají ho do budoucnosti prostřednictvím dalších a dalších potomků. Něco z člověka tedy na světě stále přetrvává i po jeho smrti.

„Jednou se narodí člověk a jednou musí odejít. A neumírá, protože má zase pokračovatele a ty na něho myslíš, jako teď kon na ty hřbitovy se chodí na dušičky, vzpomíná. Jo.“

Jak paní Květa sama říká, je „*smířená se životem i se smrtí*“ a život i smrt vnímá jako něco, co má smysl.

6.2. Výzkumná zjištění z perspektivy vynořených témat napříč všemi respondenty

V následující části budou prezentovány výsledky IPA z perspektivy vynořených témat a jim nadřazených kategorií napříč všemi respondenty. Pro lepší přehlednost jsou výsledky rozděleny do 3 následujících oblastí – oblast zhodnocení života seniorů a nalézání životního smyslu, dále oblast přijímání života v domově pro seniory a poslední oblast tvoří vztahování seniorů k vlastní smrtelnosti. Jednotlivé oblasti navazují na stanovené výzkumné otázky.

6.2.1. Zhodnocení života seniory a nalézání životního smyslu

Tato část práce bude věnována pojednání o tom, jak vybraní senioři z našeho výzkumného souboru hodnotí svůj dosavadní život a v čem nalézají jeho smysl. Následující tabulka uvádí vynořená témata z této oblasti, nadřazené kategorie a zastoupení témat u jednotlivých respondentů (označené pomocí hvězdičky).

Tabulka 3: Přehled vynořených témat a kategorií napříč respondenty v oblasti hodnocení života a nalézání životní smysluplnosti

VYNOŘENÁ TÉMATA	paní Věra	paní Blanka	pan Ctírad	paní Květa	NADŘÁZENÉ KATEGORIE
Pozitivní hodnocení života	*	*	*	*	Hodnocení prožitého života
Spokojenost s prožitým životem	*	*		*	
Vděčnost za prožitý život				*	
Prožitý život hodnotí obtížně			*		
„Už ani den zpátky“		*			
Významná smířenost s prožitým životem				*	
Důležitost čestného života	*	*		*	Obtížné vnímání smyslu života
Smysl života = velká slova, povznesenost		*			
Smysl života jako těžká otázka			*		

Vnímaná smysluplnost celého života	*	*	*	*	Vztahování se ke smysluplnosti celého života
Smysluplnost čestného života	*	*		*	
Smysl života se splněným předurčením		*			
Smysl života ve víře	*			*	
Smysl života = zaměstnání	*	*			Konkrétní zdroje smyslu života
Smysl života = děti	*				
Smysl života = zájmy			*		
Smysl života = společnost	*		*	*	
Smysl života = pomoc druhým				*	

Hodnocení prožitého života

Všechny 3 dámy z našeho výzkumného souboru hodnotí svůj dosud prožitý život kladně, přičemž drobné i větší negativní události v životě vnímají jako normální a jako něco, co k životu zkrátka patří. I přes prožitou bídu u paní Věry, občasné utržení šrámů od života v případě paní Blanky a projití onkologickým onemocněním u paní Květy byly jejich životy pozitivně zhodnoceny a později označeny také za smysluplné. Zdá se tedy, že i četné negativní události v průběhu života nemusí pokazit celkový náhled seniora na jeho prožitý život.

Spokojenost se svým životem vyjádřila paní Věra („*Já jsem se svým životem spokojená.*“), paní Blanka („*za svůj život se nestydím*“... „*se svým životem jsem docela spokojená*“) i paní Květa („*Všechno nádhera.*“), která také jako jediná vyjadřuje vděčnost za možnost života („*Musím být vděčná, protože to byl zázrak všechno... Jsem hrozně vděčná... musím děkovat za každé nové den.*“). Tato vyjádřená vděčnost nejspíše souvisí s uzdravením ze své nemoci a také s hlubokou vírou v Boha, právě kterému je paní Květa tak moc vděčná za možnost žít bez větších zdravotních obtíží i nyní v období stáří.

Jediný pan Ctirad měl obtíže se zhodnocením svého života. Jeho první odpovědí bylo „*nedovedu posoudit*“ jaký můj život byl. Celkově se pan Ctirad odmítal této oblasti bilancování života více věnovat a později jakoby z nutnosti dodal „*byl dobrej ten život*“. Jeho odmítání zhodnocení života a obtížnost této otázky pro něj může zřejmě souviset

s jeho přesvědčením, že ještě není tak moc starý, jeho zdravotní stav není nejhorší a do smrti má ještě daleko. Pan Ctirad tak není nijak veden k přemýšlení o svém prožitém životě, o jeho revidování a bilancování. Nakonec by se však dalo říci, že všichni senioři z našeho výzkumného souboru hodnotí své prožité životy kladně.

V případě paní Blanky se při zhodnocení života objevila fráze, že by nechtěla „*už ani den zpátky*“. Se svým životem je plně smířená a nechtěla by na něm už nic měnit. Podobná významná smířenost se životem se objevuje také u paní Květy, když říká: „*A vůbec by mně nevadilo, kdybych zejtra už tady nebyla.*“ Paní Květa takto vyjadřuje plnou smířenost se svým prožitým životem i s nadcházející smrtí.

Prožít život čestně, s čistým svědomím podle božího desatera a možnost podívat se zpřímá ostatním lidem do očí vystupuje jako velmi důležité téma pro život paní Věry, paní Blanky i paní Květy. Všechny dámy popisují významnost čestného života nezávisle na sobě a různými větami, přičemž čestně prožitý život v jejich příbězích přináší možnost smíření se životem i se smrtelností a také poskytuje významnou životní smysluplnost.

„... takhle, vim, že když člověk žil celej život slušně, poctivě pracoval, nikde nic nevyváděl, nekrad, nevráždil, slušně se nějak tak celej život choval k ostatním lidem, nemusí se smrti bát.“ (...) „*Kdo má čistý svědomí, nemusí se smrti bát.*“ (paní Věra)

„... nic jsem v životě velkého nedokázala, ale na to odžít tak nějak život, abych se jednou mohla podívat každému zpřímá do očí, myslim, že to jsem si splnila.“ (...) „*Nemám, nemám žádný hříchy, nebo nějaký takový ty, ty velký mrtvolý ve skřini, za který bych se musela stydět. No a to si myslim, že ... žít čestně.*“ (paní Blanka)

„No, že jsem věřila v pána Boha, že mně dával sílu, a že když jsem jako nečinila, nekradla že jo, jako desatero přikázání božích, to umim nazpaměť.“ (...) „*A řekla bych, že to je všechno o tom, že to srdíčko mít na pravym místě. A podívat se každému zpřímá do očí. Nelhat, nekrást.*“ (paní Květa)

Obtížné vnímání smyslu života

Obtíže při nacházení smyslu života se projevíly u paní Blanky a pana Ctirada. Paní Blanka vnímá smysl života jako příliš velká slova. Z toho důvodu bylo zřejmě její nacházení životní smysluplnosti a jednotlivých zdrojů smyslu života obtížnější. Paní Blanka se příliš neponořila do objevování smyslu života a možná jí bylo také nepříjemné

přemýšlet a hovořit na takto (pro ni) abstraktní úrovni. Slova jako smysl života přenechává spisovatelům a hudebním skladatelům. Pro ní samotnou jsou příliš „*povznesený*“, což může souviset s jejím realistickým laděním.

„No, já si myslím, že to je dost takový povznesený. Žít, pro co žít, no... Nejsem ani spisovatel ani hudební skladatel. Já si myslím, že tohle jsou dost velký slova.“ (paní Blanka)

Pro pana Ctirada byla otázka životního smyslu stejně obtížná jako zhodnocení jeho života. Nad smyslem života se nechtěl příliš zamýšlet a toto téma chtěl zřejmě mít co nejdříve ukončené. To dokládají jeho následující odpovědi typu „...*nedovedu to vyjádřit, no*“ a „*ne, ne, nevzpomenu si na nic*“, na žádný zdroj smyslu života. Po jeho pár stručných odpovědích sám přešel na jiné téma rozhovoru a ke smyslu života se „*radši*“ nechtěl vracet. Nicméně některé zdroje smyslu života a celkové vztahování k životní smysluplnosti následně z rozhovoru vyplynulo, a tak toto téma nebylo úplně vynecháno.

Vztahování se ke smysluplnosti celého života

Téma vnímané smysluplnosti celého života bylo patrné ve všech výzkumných rozhovorech se seniory. To zřejmě souvisí s jejich pozitivním zhodnocením prožitého života a také s tím, že dokázali nalézt určité konkrétní zdroje smyslu, které následně činí jejich životy něčím konkrétním smysluplné a hodnotné.

Se vztahováním ke smysluplnosti celého života se pojí již zmíněná důležitost čestného žití. Všechny 3 dámy se shodují na tom, že čestný život bez porušení božího desatera a se zachováním čistého svědomí, se rovná právě onomu smysluplnému životu. V případě pana Ctirada toto téma nijak nevyvstalo.

Z rozhovoru s paní Blankou vyvstalo zajímavé přesvědčení, že smysluplnost bytí spočívá ve splnění určitého životního předurčení. Toto předurčení není dáno Bohem, ale osudem, který je připravený pro každého člověka. Paní Blanka životní povinnosti a požadavky dané společností splnila až na jednu výjimku, že na svět nepřivedla své potomky. To jí však nevadí a zřejmě také proto tedy nachází ve svém životě se splněným předurčením smysluplnost.

„No, já si myslím, že, možná že je to hloupost, ale vždycky jsem si myslela, že nějaký předurčení máte, že... No, a tak jsem, mimo děti jsem ho vlastně splnila, dá se říct. Já

nemám děti. Ale jako nikdy mně to nevadilo, to musím přiznat.“ (...), „...no, a to, co jsem měla, tak si myslím, jako že životní kredo, že jsem teda splnila.“ (paní Blanka)

Paní Věra a paní Květa nachází smysl celého života také ve víře v Boha a jeho způsobu vedení světa. Bůh vystupuje jako ten, který řídí život a také ten, kdo ho ukončuje.

Konkrétní zdroje smyslu života

Senioři z našeho výzkumného vzorku nacházeli své konkrétní zdroje smyslu života v různých oblastech. Někteří věděli hned, co jim poskytovalo životní smysl, jiní se museli chvíli zamyslet. Nicméně každý nakonec našel alespoň jeden konkrétní zdroj, který mu v životě přinášel pocit naplnění a díky kterému měli senioři pocit, že bylo nebo stále je pro co žít.

Paní Věra a paní Blanka se shodují v označení zaměstnání jako něčeho, co jim poskytovalo smysl. Paní Věra vykonávala telefonní spojovatelku a nebýt svého zdravotního postižení, vykonávala by tuto práci ráda i dnes. Paní Blanka pracovala jako administrativní pracovnice ve výchově i když dříve chtěla být knihovnicí.

„Zaměstnání mě velice bavilo, do práce jsem chodila ráda, vydržela jsem tak třiatřicet let, dokavad' mé místo nebylo zrušeno. Tak bych tam snad seděla ještě dneska a jezdila bych tam snad na kolečkovém křesle (smích).“ (paní Věra)

„No, smyslem bylo, abych měla dobrý zaměstnání.“ (paní Blanka)

Dalším významným zdrojem smyslu života se ukázalo být přivedení potomka na svět a následná péče o něj. Tento zdroj se však ukazuje jako důležitý pouze pro paní Věru (paní Blanka a pan Ctírad nemají děti a paní Květa děti neoznačila za zdroj smyslu života). V případě paní Věry může být dítě důležité a o to významnější z důvodu, že první potomek paní Věry zemřel. Její syn pro ni nyní představuje oporu a společnost po celý život, a tak mít dítě v podání paní Věry vystupuje až jako nutnost života.

„... a mým smyslem života bylo hlavně dítě. Protože první dítě mi umřelo, no, a strašně jsem se těšila, kdy jsem čekala druhý. Život bez dítěte není život.“ (paní Věra)

Pana Ctírada „drželo při životě“ množství jeho zájmů. Konkrétně šlo o hraní fotbalu, rybaření a účast v rybářském a chovatelském spolku. Ač měl pan Ctírad s nalézáním zdrojů

životní smysluplnosti obtíže, nakonec si sám odpověděl, že právě tyto koničky pro něj představovaly určitou náplň života, pro kterou mělo cenu žít.

Významným tématem pro smysl života byly vztahy a určitá společnost. Někde o nich respondenti hovořili spontánně a do hloubky (paní Věra, paní Květa), jinde toto téma trochu chybí (paní Blanka). Paní Věra vnímá společnost koček, přátel a dobrých kamarádek jako určitou náplň svého života, která jí zároveň připadala jako smysluplná. Pro pana Ctirada je nyní velmi důležitá společnost v podobě atraktivních a laskavých sester v DS, které mu dávají „*inspiraci*“ k životu a představují pro něj jakýsi podnět, pro který má nyní cenu žít. Také v případě paní Květy vystupuje společnost jako velmi důležitá a pro život smysluplná. V první řadě paní Květa spatřuje smysluplnost v celoživotní společnosti manžela a v jejich vzájemné lásce („*...a prostě mít se rádi. Ta láska je důležitá.*“). Svého manžela obdivuje pro jeho toleranci a i nyní, po 11 letech od jeho úmrtí, na něj stále vzpomíná. Společnost je pro paní Květu důležitá a smysluplná i v DS, kde nyní pobývá. Je ráda, že je mezi svými vrstevníky, a že má možnost se s každým setkat a popovídat si.

„Heleďte, deset let jsem byla doma sama, s nikým jsem nepohovo...no, přišli naši, nakoupili mně a nebo mně něco pověděli, ale teď tady mám možnost vyjít na chodbu a už tam mám známý. A popovídáme si, já. Já jsem šťastná (smích).“ (paní Květa)

Paní Květa poukázala ještě na další zdroj smyslu života, kterým pro ni je pomoc druhým a péče o ně.

„... pak jsem se vdala, pak jsem pečovala o děti, no, pak zase o starý rodiče. A všem jsem posloužila, heleďte, to jsem šťastná.“ (...) Pomáhat, jeden druhému pomáhat. A jako považovat si jeden druhého, víte jak.“ (paní Květa)

6.2.2. Vztah seniorů k životu v domově pro seniory

Následující část práce přiblíží, jak oslovení seniori z našeho výzkumného souboru nahlíží na domov pro seniory, jak prožívali odchod do tohoto zařízení, jak jsou zde spokojeni nyní a další aspekty pojící se se životem v DS. Pro přehlednost je opět uvedena tabulka s vynořenými tématy z této oblasti, jim nadřazenými kategoriemi a označením, u kterých seniorů se daná témata objevila.

Tabulka 4: Přehled vynořených témat a kategorií napříč respondenty v oblasti vztahování se k životu v DS

VYNOŘENÁ TÉMATA	paní Věra	paní Blanka	pan Ctirad	paní Květa	NADŘÁZENÉ KATEGORIE
DS = místo dožití	*	*	*		Vnímání domova pro seniory
DS = vysvobození	*			*	
DS = nutnost		*			
DS = nepříjemná změna		*	*		Prožívání odchodu do DS
DS = příjemná změna	*		*	*	
Spokojenost s DS	*		*	*	Míra spokojenosti s DS
Nespokojenost s DS		*			
Vyhledávání společnosti v DS			*	*	Potřeba samoty vs. potřeba společnosti v DS
Vyhledávání samoty v DS	*	*			
Nebýt na obtíž	*			*	Přání nebýt druhým na obtíž

Vnímání domova pro seniory

Domov pro seniory může pro staré lidi představovat leďacos. V našem případě se mezi respondenty vynořila témata vnímání DS jako místa dožití, jako vysvobození i jako určité nutnosti. S tímto nahlížením na DS se zřejmě pojí také skutečnost, zda byl přechod do DS samotnými seniory vnímán jako kladný nebo záporný. Zároveň se může objevovat také možná souvislost s nynější spokojeností v DS.

Domov pro seniory představuje pro paní Věru, paní Blanku i pana Ctirada místo, kde mohou dožít své životy a kde zemřou. Paní Věra vnímá svou nemoc a následný odchod do DS jako konečnou, přičemž si uvědomuje, že její zdravotní stav se nezlepší. Podobně paní Blanka zastává názor, že DS je „*vlastně konec*“, kdy stojí před zavřenými dveřmi a nemůže se vrátit ke svému původnímu stylu života. V souvislosti s tím vyjadřuje lítost a DS tedy jako jediná z našeho výzkumného souboru vnímá jako určitou nutnost. Pan Ctirad své vztahování k DS shrnuje větou: „*Ted už umřu tady...*“.

U paní Věry a paní Květy se objevilo téma, které poukazuje na vnímání DS jako vysvobození. V případě paní Věry je pobyt v DS vysvobozením od synovy péče o ni v domácím prostředí, které nebylo příznivě uspořádáno. Uvádí také, že DS přinesl jistou

úlevu jak na straně syna, tak i na straně její. Stejně tak paní Květa nahlíží na DS jako na určité spasení. V tomto případě se však jedná o vysvobození od pohybu do schodů a také, a to především, vysvobození od pocíťované samoty a neangažovanosti.

„Bylo to vysvobození.“ (...) „Aktivity a to mně chybělo, protože já byla sama. (...) „No, všechno pomyšlení, to jsem dřív ani neměla.“ (paní Květa)

Prožívání odchodu do domova pro seniory

Odchod do DS může mnohdy představovat nepříjemnou změnu, ale jak je z našeho výzkumného souboru patrné, může se jednat i o změnu k lepšímu. Domnívám se, že do hodnocení této razantní změny, v podobě přestěhování do DS, se promítají konkrétní důvody pro umístění a také skutečnost, jak jednotliví senioři vnímají samotné zařízení DS, které bylo představeno výše.

Pro 2 seniory, konkrétně paní Blanku a pana Ctirada, byl odchod do DS nepříjemný. Oba však negativa nachází v odlišných aspektech. Paní Blanka vnímá přestěhování do DS jako šok zejména kvůli nutné změně celoživotních zvyklostí, pocíťované ztrátě důstojnosti a soběstačnosti a také z důvodu absence pro ni odpovídající společnosti. Odchod do DS vnímá jako podstatný zásah do svého života, který zřejmě podnítl myšlenky na smrt. To dokládá tvrzení paní Blanky, kdy si po odchodu do DS přála zemřít. Při jejím vyprávění je cítit i lítost nad nemožností pobývání ve svém domě.

„Šok, šok, strašnej šok. No, strašlivej šok. To nakonec jste úplně někdo jinej, že tím jak s váma jednaj, teď si připadáte úplně bezcenná, bez nějaký... A taková ta ztráta důstojnosti, že jo, spoustu věcí si člověk udělal, intimní věci a tohle, to jsem si dělala sama a to a najednou... Je to zásah strašlivej. Jak pro koho, pro mě to teda byl. Já jsem měla jednu jedinou, jedno jediný přání, jsem chtěla umřít.“ (paní Blanka)

Pan Ctirad také vnímá přechod do DS jako negativní. Představuje pro něj změnu, kterou „obřečel“, pravděpodobně z důvodu trvalé nutnosti opuštění svého domu po babičce. Do DS se netěšil a pobývání tam ho zprvu „nebavilo“. Je však zajímavé, že pan Ctirad našel i důvody pro pozitivní hodnocení tohoto přemístění, které spočívají především ve společnosti laskavých a pro pana Ctirada atraktivních sestřiček, které mu poskytují náležitou péči, ujišťují ho, že se dožije vysokého věku a dle slov pana Ctirada s ním velmi „laškujou“.

Také paní Věra a paní Květa nahlíží na odchod do DS pozitivně. Paní Věra se do domova pro seniory těšila, a to především z důvodu ulehčení synovi při péči o ni. Také se zmiňuje o tom, že DS poskytuje větší možnosti přizpůsobené péče o zdravotně indisponované jedince, které jsou pro paní Věru potřebné a velmi přínosné. Paní Květa odchod do DS vnímá jako pozitivní díky možnosti pobývání mezi svými vrstevníky a kladně u odchodu do DS hodnotí vstřícnost personálu a pěkné přijetí od ostatních seniorů. Obě zmíněné dámy současně vnímají DS jako určité vysvobození, což může mít s pozitivním hodnocením odchodu do tohoto zařízení značnou souvislost.

„Já jsem se sem opravdu těšila.“ (...) „Opravdu jsem ráda, že jsem šla sem.“ (...) „Ulevilo se oběma stranám. Protože tam neměla, tam nebyla možnost se osprchovat a vykoupat, nic. Tam doma prostě na to není zařízení.“ (paní Věra)

„...ale nikdo si neuvědomí, že síly ubývají a že potom je to jinak. Že člověk starší už potřebuje, no, tak mezi svoje takový. Já už těm mladejm ani nerozumím.“ (...) „No, a jsem ráda, že jsem mezi jako, zapadla jsem docela dobře si myslím. No, měli mě i rá... mají mě i rádi, tak já nevím jestli to nefilmujou (smích).“ (paní Květa)

Míra spokojenosti s domovem pro seniory

Tři senioři z našeho výzkumného souboru, konkrétně paní Věra, pan Ctirad a paní Květa jsou s pobýváním v DS spokojeni. Je zajímavé, že tito senioři jsou zároveň také ti, kteří nakonec vnímali odchod do DS jako pozitivní změnu. Paní Věra je spokojená s personálem DS, pochvaluje se svůj pokoj, který obývá samostatně a také je zde velmi spokojená se stravou a dostatečnou zásobou knih. Pan Ctirad je spokojený především díky společnosti pečujících sestřiček, které se pro něj stávají významné ve všech oblastech jeho nynějšího života. Paní Květa je v DS spokojená díky laskavosti pečujícího personálu, díky možnostem pro ni odpovídající společnosti a také vyjadřuje spokojenost s poskytováním různých aktivit v DS.

„Tady se mi moc líbí, je to tu pěkný, personál je tu strašně fajn. Se všema si rozumím. Tenhle pokojíček je výbornej. Vařej tu taky dobře, až moc dobře (smích). No, a jinak, jinak dobrý, no. (...) „Je mi tu fajn, no.“ (paní Věra)

„Ale potom jsem tady potkal sestřičky, hodně hezkejch, jako seš ty, a potom se mi začalo tady líbit.“ (pan Ctirad)

„... a tak jako jsem tady ráda. Líbí se mi to.“ (paní Květa)

Pouze paní Blanka, která se vztahuje k odchodu do DS jako k nepříjemné změně i nadále s pobytem v tomto zařízení není spokojená. S nutnou změnou jejích životních zvyklostí a odchodem do DS zřejmě pořád není vyrovnaná, což dokládá například její následující výpověď: *„No, ale nikdy, nikdy nebudu spokojená, nebo málokdo bude z nás spokojenej, protože jsem byla zvyklá úplně na něco jinýho, že jo.“* Zřejmě jediné, s čím je paní Blanka spokojená, je možnost pobývání na jednolůžkovém pokoji bez přítomnosti jiného seniora.

Potřeba samoty vs. potřeba společnosti v DS

Napříč seniory z našeho výzkumného souboru se vynořilo téma potřeby vyhledávání společnosti v DS nebo naopak vyhledávání samoty. To může být spojené s celkovým osobnostním laděním jedinců, ale i například s potřebou naplňování určitých potřeb seniorů, které se týkají právě udržování dobrých vztahů i ve stáří.

Pro pana Ctirada a paní Květu je společnost v DS velmi důležitá, jak už bylo ostatně naznačeno u předchozích výsledků. Pan Ctirad se díky společnosti pečujících a pro něj atraktivních sester dokázal smířit s nutností pobývání v DS a nyní je díky této společnosti, kterou vyhledává, v DS velmi spokojený. Sestry mu také poskytují podnět proč žít a pan Ctirad je vnímá jako *„inspiraci“* k životu. Ve společnosti pečujících sester pan Ctirad nachází ujištění, že jeho zdravotní stav není tak vážný, že se dožije vysokého věku, a tak zatím není důvod se smrti bát. Pro pana Ctirada je také důležitá společnost druhého seniora na pokoji, což dokládá například toto jeho tvrzení: *„Vid', Hynku, hlavně, že mám tebe tady“*. Paní Květa naopak vyhledává společnost svých vrstevníků, se kterými by si mohla povídat a naplnit tak svou potřebu udržování dobrých vztahů a komunikace. Ráda také druhým seniorům pomáhá a naslouchá jim. Na pokoji pobývá s druhou seniorkou, protože nechtěla být sama a společnost je pro ni veselejší.

„Nechtěla jsem bejt sama. Ne, že bych se bála, ale že to je veselejší tak nějak.“ (paní Květa)

Paní Věra a paní Blanka naopak raději vyhledávají samotu v DS. Obě zvolily jednolůžkový pokoj, který obývají samostatně a obě jsou s tímto ubytováním spokojené. V případě paní Věry se zřejmě jedná o její zvyk na celoživotní samotu (život bez manžela,

po odstěhování syna pobývala v bytě sama, v zaměstnání pracovala samostatně). Na samotu je dle svých slov zvyklá a samota jí také vyhovuje. Zřejmě z tohoto důvodu tedy ani v DS příliš nevyhledává společnost, ale zároveň se společnosti nebrání a vítá občasné návštěvy. V případě paní Blanky je zjevné až určité odmítání společnosti. Jak sama říká, v DS pro ní není odpovídající společnost, se kterou by mohla navázat komunikaci a udržovat vztah. Paní Blanka příliš nevyhledává ani společné aktivity a všechn svůj čas tráví většinou o samotě.

„Já jsem zvyklá celej život sama.“ (...) „Mně samota vyhovuje.“ (paní Věra)

„Tady třeba nemám ani s kým bych si popovídala pořádně, protože ty lidi jsou třeba z hospodářství nebo odněkad. No, říkám, je to, je to prostě jako když vás hoděj do podměšťáků najednou.“ (paní Blanka)

Přání nebýt druhým na obtíž

U paní Věry a paní Květy se vynořilo přání nebýt ve svém stáří druhým na obtíž. Paní Věra sama sebe vnímala jako možnou zátěž pro svého syna při pečování o ni a byla ráda, když se mohla odstěhovat do DS a nebýt tak synovi přítěží. Paní Květa své přání nebýt na obtíž vyjadřuje tím, že by se nechtěla dožít příliš vysokého věku, se kterým by zákonitě přišla také ztráta možnosti postarat se sama o sebe.

„No, ale nechtěla bych se stovky dožít. ... Protože to už bych potom obtěžovala, víte jak. Teď se snažím to všechno si udělat.“ (...) „Protože když potom je člověk nemohoucí, tak to je nemilý. A dokud takhle jako se můžu sama pohybovat, tak si říkám zaplat' pánbůh za každej nověj den. A je to pravda.“ (paní Květa)

6.2.3. Vztahování seniorů k vlastní smrtelnosti

V této poslední části předkládaných výsledků se pozornost soustřeďuje na vztahování seniorů z našeho výzkumného souboru ke smrti jako takové a k vlastní smrtelnosti. Toto mapování se bude týkat také faktorů, které se jeví jako důležité pro vyrovnávání se s vlastní smrtí. Znovu je pro přehlednost předložena tabulka kategorií, témat a jejich zastoupení u jednotlivých respondentů.

Tabulka 5: Přehled vynořených témat a kategorií napříč respondenty v oblasti vztahování seniorů k vlastní smrtelnosti

VYNOŘENÁ TÉMATA	paní Věra	paní Blanka	pan Ctirad	paní Květa	NADŘÁZENÉ KATEGORIE
Smrt = konec	*	*			Vnímání smrti
Smrt = součást života	*	*		*	
Smrt má smysl, logiku	*	*		*	
Smrt = vysvobození				*	
Smrt = velký otazník		*			
Smrt = něco nepochopitelného		*			
Nepřemýšlí o smrti	*	*		*	Zabývání se smrtí
Myšlenky na smrt			*		
Přemýšlení o smrti = zatěžování	*	*	*		
Nutná nálada a čas na téma smrti		*			
Nebojí se smrti	*	*	*	*	Strach spojený se smrtí
Strach z umírání (přání dobré smrti)	*	*			
Strach z nemožnosti načasování smrti			*		
Strach z nejistoty a neznáma		*			
Strach z již zesnulých		*			
Vědomí univerzálnosti smrti	*				
Vědomí neopakovatelnosti života	*	*		*	Vědomí jednotlivých vlastností smrti
„až to přijde, tak to přijde“ – vědomí nemožnosti načasování smrti	*		*		
Smíření se svou smrtelností	*	*		*	Míra smíření se svou smrtelností
Neúplné smíření se svou smrtelností			*		
Nutnost smíření se svou smrtelností		*			

Víra v Boha	*			*	Důležité faktory pro vyrovnávání s vlastní smrtelností
Vliv výchovy	*			*	
Víra v posmrtnou existenci	*		*	*	
Víra v osud a životní předurčení		*			
Důležitost čestně a smysluplně prožitého života	*			*	
Vnímání smrti jako logické součásti života	*	*			
Zkušenosti se smrtí blízkých osob				*	
Přetrvávání života prostřednictvím svých dětí				*	
Důležitost povahy pro vyrovnání se smrtelností		*			
Odsouvání smrti			*		

Vnímání smrti

Mezi seniory z našeho výzkumného souboru vystalo mnoho témat, které se dají souhrnně označit za vnímání smrti jako takové. Pro paní Věru a paní Blanku smrt představuje jakýsi konec, avšak paní Věra se domnívá, že jde o konec života (což zřejmě může souviset s její vírou v posmrtnou existenci) a paní Blanka vnímá smrt jako konec úplně všeho.

„Uzavření prostě konce života. Jo, uzavřený, uzavřený konec života.“ (paní Věra)

„Konec. Konec všeho. Nebo jestli skutečně něco existuje, ale na to ještě vám nikdy a asi nikdo nedá odpověď.“ (paní Blanka)

S tvrzením, že smrt je nutnou součástí života se ztotožňují 3 senioři, přesněji všechny dámy. Zároveň se v jejich odpovědích objevuje přesvědčení, že smrt má určitý smysl a svou logiku. Nejvýstižněji toto propojení popisuje paní Věra:

„...vim prostě, že je to součást mého života a takový jako naplnění. Jo, prostě naplnění konce života a tak nějak tomu životu to dává smysl.“

U paní Květy se v souvislosti s vnímáním smrti jako přirozené součásti života objevilo téma smrti jako vysvobození. Smrt podle paní Květy zachraňuje člověka

z nemohoucnosti, která pro něj na konci života nemusí být příjemná. Toto tvrzení navazuje na přání paní Květy nebýt druhým lidem na obtíž.

„Součástí života a vysvobození někdy. Protože když potom je člověk nemohoucí, tak je to nemilý.“ (paní Květa)

V případě paní Blanky vyvstala témata, která označují smrt jako velký otazník a jako něco nepochopitelného. Obě tato tvrzení souvisí s nejistotou, kterou smrt přináší. Paní Blanku znejišťují názory ohledně možnosti posmrtné existence a sama se zamýšlí nad tím, zda něco po smrti přeci jen existuje. Jako nevěřící však odmítá posmrtné bytí v boží přítomnosti a názory ostatních ji opět jen udržují v nejistotě. Nejasnost toho, co bude následovat po smrti je u paní Blanky velkým tématem.

*„Ta, ta smrt je něco tak nepochopitelného. Co bude dál. Že o tom snad ani není, není možný uvažovat jinak. Já si myslím, že to jsou furt dohady, dohady a každé má ty dohady jinačí.“
(...) „Že prostě velké otazník... Na ten budu já sama znát odpověď, jestli nějaká existuje.“
(paní Blanka)*

Zabývání se smrtí

Všechny 3 dámy uvádí, že o smrti jako takové, ani o své vlastní smrtelnosti nepřemýšlí. Pouze pan Ctírad naznačil, že ač se smrtí zabývat nechce, s jistými myšlenkami se potýká, a to hlavně v noci. Myšlenky na smrt zřejmě navazují na jeho zdravotní problémy a vysvobodit ho z těchto myšlenek může společnost pečujících sester.

*„No, přemýšlím o tom někdy, ale potom, když přijdou sestřičky, tak mi to uteče.“
(pan Ctírad)*

S nepřemýšlením o smrti se zřejmě pojí určitý názor paní Věry, Blanky a pana Ctírada. Paní Věra soudí, že každý by se se svou smrtí měl smířit, a proto přemítání o smrti hodnotí jako zbytečné. Podobně paní Blanka se myšlenkami o smrti nezatěžuje, protože smrt jednou musí přijít a ona stejně neví, co po smrti bude následovat. Pan Ctírad zastává názor, že na přemítání o smrti je brzo a raději se svou smrtí nechce příliš zabývat. Všichni tito zmínění senioři vnímají přemýšlení o životní konečnosti jako něco zbytečného a zatěžujícího.

„Nepřemejšlim nějak nad tím. Myslim si, že je to zbytečný, člověk to má prostě brát tak, jak to je.“ (paní Věra)

„Tak nějak do, do detailu se s tím opravdu nezabývám, protože si myslím, že je to zbytečný. Na to není, na to není odpověď. Asi. Pro mě ne.“ (...) „To se s tím nezatěžuju.“ (paní Blanka)

„Budu mrtvej, tak nebudu přemejšlet o čem to je.“ (...) „Radši na to takhle nemyslet.“ (pan Ctirad)

Paní Blanka poukázala na skutečnost, že k přemýšlení o smrti je v jejím případě nutný vhodný čas a nálada. Zároveň podoba momentálního naladění může ovlivňovat i momentální vnímání smrti a vlastní smrtelnosti.

„... ale ono je potřeba taky mít na to momentální takovou nějakou, ten čas aby k tomu byl, nálada aby k tomu byla.“ (paní Blanka)

Strach spojený se smrtí

Všichni oslovení senioři se smrti jako konce života nebojí. Strach se však pojí s některými dalšími aspekty, které smrt přináší.

Paní Věra a paní Blanka se nebojí samotného konce, ale jeho průběhu, tedy umírání. V rozhovorech s nimi vyvstalo téma přání dobré smrti, které spočívá zejména v rychlém a bezbolestném odchodu. Obě tyto dámy jsou se smrtí smířené, smrt vnímají jako konec, součást života i něco, co v sobě skrývá smysl, ale zdá se, že s průběhem možného bolestivého umírání smířené nejsou.

„Prostě jednoho dne ta smrt přijde a ... může to být dneska odpoledne, může to být v noci, zavřu oči, usnu, víc se neprobudím. Což je nejlepší smrt, umřít ve spánku.“ (paní Věra)

„Prostě konec jednou musí přijít. No, a je něco jinýho když probrečíte noci s bolestí, že jo, a něco jinýho když odejdete v klidu a míru. Což si nemůžu naplánovat.“ (...) „Říkám, akorát bych chtěla, aby to nebolelo, no, a dlouho netrvalo. A to by chtěl asi každý z nás.“ (paní Blanka)

V rozhovoru s panem Ctiradem byl zřejmý strach z nemožnosti naplánování smrti. Ač několikrát řekl *„až to přijde, tak to přijde“* a zřejmě tedy ví, že smrt může přijít nečekaně a brzo, vyjadřuje přání žít co nejdéle. Na dožití 100 let, které mu ochotné sestry

předpovídají, se příliš zafixoval a odmítá si připustit, že by mohl zemřít dříve. Z toho následně plyne strach z brzké a zatím nechtěné smrti.

„No, až to přijde, tak to přijde.“ (...) „Ale čím dýl tím líp.“ (...) „Třeba se mi to splní, že se dožiju tý stovky... Nebo mi tady dokonce říkají, že se dožiju sto padesáti.“ (pan Ctirad)

Téma strachu z nejistoty bytí po smrti a z určitého neznáma, které smrt představuje se objevilo u paní Blanky. To se zřejmě pojí s jejím vnímáním smrti jako velkého otazníku a něčeho nepochopitelného.

„Možná, že v podvědomí je nějaký strach, ale to je strach z neznáma, že jo, to, to asi má každéj z nás.“ (paní Blanka)

Současně se u paní Blanky objevuje také strach z již zesnulých, který dokládají například tyto její věty:

„Ale nerada jsem teda, nechtěla jsem nikdy, jak bych to... na někoho se podívat, kdo je mrtvej třeba nebo když byly nějaký karamboly, tak některý lidi jak se jdou podívat, že jo a mluvěj o tom. Tomu jsem se vždycky jako vyhýbala.“ (...) Ale třeba vám řeknu, a to se nemám čím chlubit, manžel se zabil, zabil na motorce. Já už jsem ho pak nechtěla vidět... a to jsem říkala ne, to nemám ráda tohleto, chodit se dívat na ty lidi.“

Vědomí jednotlivých vlastností smrti

V průběhu rozhovorů se seniory bylo možné spatřit jejich uvědomování si některých vlastností smrti. Konkrétně šlo o univerzálnost smrti, ukončení a nemožnost opakování života a nemožnost načasování smrti.

Na vnímání smrti jako univerzální pro vše živé poukazuje paní Věra, když říká: *„...smrt čeká každého. Umře jak kmán, tak král.“* Vědomí neopakovatelnosti života a jeho nutné konečnosti se objevuje u paní Věry, Blanky i Květy. Všechny tyto dámy současně uznávají smrt za součást života, nachází v ní také určitý smysl a se svou smrtelností jsou dle svých slov smířené.

„...a pak je konec toho života. Někde něco musí začít a někde něco musí skončit.“ (paní Věra)

„Protože někdy to skončit musí, že jo.“ (...) *„Prostě konec jednou musí přijít.“ (paní Blanka)*

„Jednou se narodí člověk a jednou musí odejít.“ (...) *„Jsem ráda na světě, protože už se sem nepodivám.“ (paní Květa)*

Vědomí nemožnosti naplánovat a načasovat si svou vlastní smrt se objevuje v podobě věty *„až to přijde, tak to přijde“*, která se objevuje několikrát v rozhovoru s paní Věrou a vícekrát tuto větu použil i pan Ctirad.

Míra smíření se svou smrtelností

Všichni senioři z našeho výzkumného souboru se ke své smrtelnosti stavějí odlišně, avšak paní Věra (*„tak já s támhle tím jsem smířená“*), paní Blanka (*„s tím jsem smířená“*), pan Ctirad (*„jsem vyrovnanej“*) i paní Květa (*„smířená se životem i smrtí“*) poukazují na jejich vyrovnanost s nadcházející smrtí a její akceptaci.

V případě pana Ctirada se však objevily také jisté pochybnosti o vyrovnání, které mohou souviset s jeho odsouváním smrti a s jeho přesvědčením, že na myšlenky ohledně smrti je příliš brzy. Pan Ctirad je zřejmě smířený jen s takovou smrtí, která přijde až za dlouhou dobu.

„Uvidíme no, jak budu rovnej. ... No. Přijďte za rok a uvidíte.“ (pan Ctirad)

U paní Blanky vyvstalo téma ukazující na jakousi nutnost smíření. Paní Blanka zastává názor, že se svou smrtelností se zkrátka musí vyrovnat, protože nic jiného jí nezbyvá.

„Že musím odejít, s tím jsem smířená ... Nic jinýho mně nezbyvá.“ (...) *„No, a tak musím se s tím, no, snažila jsem se s tím vyrovnat, až jsem se s tím vyrovnala.“ (paní Blanka)*

Důležité faktory pro vyrovnávání s vlastní smrtelností

Každý z oslovených seniorů má alespoň 2 způsoby, kterými se chrání před plným vědomím své smrtelnosti, které ho zachraňují do určité formy nesmrtelnosti, a které především nabízejí významnou možnost snazší akceptace své smrtelnosti. Některé uvedené

faktory, které seniorům pomáhají s vyrovnáním, jsou společné pro většinu seniorů, některé jsou naopak plně individuální. Jednotlivé faktory souvisí s některými již uvedenými tématy v jiných oblastech – např. se zastávaným názorem na smrt, s důležitostí čestně a smysluplně prožitého života, s vírou v Boha i v životní osud. Každý senior je jedinečný ve způsobu prožití svého života a v mnoha dalších aspektech, avšak některé způsoby vyrovnávání se smrtelností se zdají být společné.

Paní Věra a paní Blanka poukazují na nutnou víru v Boha při vyrovnávání se svou smrtelností. Obě byly k víře přivedeny rodinou, a tak se s tímto faktorem pojí také faktor vlivu výchovy ve víře. Celý život obě dámy věří v existenci Boha a v určitou formu posmrtného života v božské přítomnosti. Pro paní Věru je důležité dostat při umírání „poslední pomazání“ a v případě paní Květy je Bůh důležitý i z hlediska nacházení životního smyslu. Bůh se jeví jako ten, kdo rozhoduje o životní konečnosti.

„... tak já s tímhleťím jsem smířená, protože jsem křesťan.“ (paní Věra)

„Jsme tak byli vychovaní. A i ve škole. My jsme měli náboženství povinný...“ (paní Květa)

V určitou formu posmrtné existence věří 3 senioři z našeho výzkumného souboru. Případ paní Věry a paní Květy byl naznačen výše. Jejich představa posmrtného života spočívá v hluboké víře v Boha, který zajistí následné žití i po pozemské smrti. Paní Květa tuto možnost vnímá jako Boží odměnu za dobré skutky, které v životě vykonala. V případě pana Ctirada, který je nevěřící, se jedná o víru ve zvláštní „vstání z mrtvých“ pomocí laskavých sester, které pro pana Ctirada představují velmi důležitou společnost. Patrné je jakési přesvědčení v dobrotu sester, které by pana Ctirada určitě nenechaly zemřít.

„Jednou mě tady najdou mrtvýho, no, na pokoji. Oni mě sestřičky pohladějí a já třeba vstanu z mrtvejch. Co viš. Oni se mnou laškujou taky holky.“ (pan Ctirad)

U paní Blanky, která je stejně jako pan Ctirad nevěřící, znovu vyvstalo téma osudu a životního předurčení. Paní Blanka se domnívá, že všem někde hoří jakási osudová svíce. Dokud svíce hoří, my dýcháme. Kdy zhasne si nemůžeme naplánovat. Život paní Blanky i jeho konečnost je tedy v rukou předem daného osudu.

„To říkám vždycky, že tam mám někde asi nějakou svíci, ta hoří, až jednou zhasne, tak tady už nebudu. Taky si to, protože nevím kdy, že jo, nevím jak.“ (paní Blanka)

Čestně prožitý život s čistým svědomím, který byl zároveň seniorkami pozitivně zhodnocený a následně také označený za smysluplný se ukazuje jako významný pro akceptaci životní konečnosti u paní Věry a paní Květy. Paní Věra dokonce vnímá čisté svědomí jako určitou podmínku k tomu, aby se nemusela smrti bát. Pro paní Květu je v této souvislosti důležitá opět víra v Boha a žití podle božího desatera.

„Kdo má čistý svědomí, nemusí se smrti bát. Takhle nás to vždycky učili. Když budeš mít čistý svědomí, nemusíš se smrti bát. Pokud se takhle budeš řídit celý život, nemáš důvod se smrti bát.“ (paní Věra)

„A řekla bych, že je to všechno o tom, že to srdíčko mít na pravém místě. A podívat se každému zpřímá do očí. Nelhat, nekrást. Protože takovou nádheru, to přece nemohl udělat nějaký člověk. To musel stvořit pán Bůh.“ (paní Květa)

Jako důležitý faktor při vyrovnávání s vlastní smrtelností se jeví také vnímání samotné smrti jako logické součásti života. Paní Věra přítomnost tohoto faktoru potvrzuje větou: *„Tak jsem s tím smířená, vim prostě, že je to součást mého života a takový jako naplnění“*. Paní Blanka je se svou smrtelností smířená z důvodu vnímání smrti jako součásti nutného životního koloběhu, což dokládá toto její tvrzení:

„Já to spíš beru jako příroda, a ale souhlasím s tím, jak, jak se to říká, prach jsi a v prach se obrátíš. To si myslím, že na tom je hodně pravdy, jo.“ (...) „... ten zákon vlastně života nebo přírody nebo já nevím nebo vzniku a zániku, že jo. Já nevím, jak to mám pojmenovat.“

Četné zkušenosti se smrtí blízkých lidí a postupný zvyk na nutnou skutečnost smrtelnosti každého člověka přináší snazší akceptaci smrti a zmenšení strachu z ní v případech paní Květy. Paní Květa se zmiňuje, že v průběhu života viděla umírat svého tatínka, babičku a dědečka, své dvě sestry, manžela jedné ze sester a prožila si i ztrátu své životní lásky. V souvislosti s tím je zřejmě i přesvědčení paní Květy, že smrt je přirozenou součástí života.

„Ne, já jsem viděla tatínka, když umřel, tak jsem ho držela v náruči. Nebojím se. A dědeček. Ne, to patří k životu.“ (...) „To moje sestry, když babička snad umřela, tak se bály chodit kolem. No, a já, že jsem byla zvyklá, tu sestru že jsme pochovali a pak jí přendávali, protože za rok šel za ní on, její manžel, tak jí exhumovali, nebo jak se to říká.“ (paní Květa)

Paní Květa poukázala jako jediná ještě na jedno významné téma, a sice pokračování žití prostřednictvím svých dětí i po své fyzické smrti. Tento pohled jí přináší jakousi formu

nesmrtelnosti, která se skrývá v každé nové generaci. Paní Květa po sobě na světě zanechává něco, co stále přetrvává a tím tedy člověk nikdy plně neumírá.

„... a jednou musí odejít. A neumírá, protože má zase pokračovatele a ty na něho myslíš, jako teďkon na ty hřbitovy se chodí na dušičky, vzpomíná, jo.“ (paní Květa)

V případě paní Blanky se pro vyrovnání se svou smrtelností jeví důležitá povaha. Paní Blanka sama sebe popisuje jako realistu a svou smrt vnímá jako určitou nutnost. Sama se domnívá, že za jejím smířením se smrtí stojí především její osobnostní ladění.

„No, já si myslím, že spíš, že jsem taková nátura.“ (paní Blanka)

Poslední téma, které může představovat významný faktor pro vyrovnávání se smrtelností, je určité odsouvání vlastní smrti v případě pana Ctirada. Jak již bylo zmíněno výše, pan Ctirad sice o smrti přemýšlí, ale nijak více se jí věnovat nechce. Odmítá se do přemýšlení o jeho životní konečnosti více zapojit, a to především díky jeho přesvědčení, že smrt je ještě daleko. Zároveň je pan Ctirad laskavými sestrami v DS přesvědčován o jeho dobrém zdravotním stavu, a tak nemá potřebu se svou smrtelností více zabývat a být s ní vyrovnaný. Pan Ctirad odsouvá svou smrt na co nejdelší dobu.

„Ale čím dýl, tím líp.“ (...) „Možná se opravdu dožiju tý stovky, když mám okolo sebe takovou společnost hezkou.“ (...) „No, já je doma strašil, že tady budu otravovat do stovky.“ (...) Třeba se mi to splní, že se dožiju tý stovky.“ (pan Ctirad)

7. Diskuze

Cílem praktické části bakalářské práce bylo zmapování náhledu oslovených seniorů na nalézání a prožívání smyslu života, jejich přijímání života v domově pro seniory a jejich vztahování k vlastní smrtelnosti.

Z rozhovorů je patrné, že všichni oslovení senioři ve svých životech nalézají pozitivní momenty a **hodnotí své dosud prožité životy** kladně. Ve svém smíření s životem se často opírali o souvislost s důležitostí čestného žití. Tyto závěry podporují obecná zjištění Haškovcové (2010), která tvrdí, že senioři mají určitou tendenci hodnotit své životy, přičemž v nich vyhledávají převážně to dobré a negativní události zeslabují nebo vytěsňují. Vymezení stáří podle Eriksona (1999) zdůrazňuje bilancování života s nutností přijetí své minulosti se vším dobrým i špatným. Také senioři z našeho výzkumného souboru vyjadřují, že občasné negativní události do života patří a je nutno tyto události plně přijmout.

Při **nalézání smyslu života a jeho prožívání** se ukázalo důležité dělení na smysl celého bytí a smysl všedních a konkrétních momentů tak, jak toto členění uvádí například Frankl (2006a). Ač se v případě některých seniorů jevily otázky životní smysluplnosti jako obtížné, nakonec všichni oslovení senioři spatřovali smysl v celé své existenci a jmenovali konkrétní události života poskytující jim pocit životního naplnění. Smysluplnost celého života senioři spatřují především v jeho čestném prožití a ve víře v Boha. Víra byla prokázána jako zdroj životní smysluplnosti také v řadě jiných empirických studií (Prager a kol., 2000; Moore a kol., 2006; Tupý, 2014) a například výzkum Tavela (2004) ukazuje na skutečnost, že věřící lidé prožívají život smysluplněji než nevěřící. Yalom (2006) také uvádí, že právě víra představuje možnost zasazení života do logického a soudržného vzorce, a tím nalezení kosmického smyslu.

Senioři z našeho výzkumného souboru nacházejí konkrétní smysl života v zaměstnání, svých potomcích, zájmech, ve společnosti druhých lidí, v pomoci druhým, péči a lásce. Tyto zdroje jsou v souladu s některými již uvedenými obecnými tvrzeními a na velmi obdobné zdroje smyslu života u seniorů ukazuje také diplomová práce J. Tupého (2014). Oblast rodiny a společnosti se ukazuje pro smysl významná i ve výzkumu Moora a kol. (2006) a Pragera a kol. (2000). Jednotlivé zdroje smyslu života seniorů by se daly zařadit převážně pod tvůrčí hodnoty (zaměstnání, pomoc druhým a péče o ně) a prožitkové hodnoty (zájmy v životě, společnost, láska) podle V. E. Frankla. Ve shodě se zjištěním

Hrdličkové (2009) můžeme pozorovat, že senioři nachází životní smysl v minulosti (např. zaměstnání, bývalé zájmy) i přítomnosti (např. společnost). Výsledky však ukazují větší nacházení smyslu v minulosti a menší orientaci na budoucnost, což koresponduje se zjištěním Ondrušové (2011). Vzhledem k rozmanitosti charakteristik oslovených seniorů je možné potvrdit Franklovo tvrzení, že nacházení smyslu života není závislé na vyznávání víry, potomstvu ani délce života. Ukazuje se, že i nevěřící a bezdětní senioři z našeho výzkumného souboru vnímají své životy jako smysluplné a nalézají v nich konkrétní zdroje naplnění.

V oblasti **přijímání života v domově pro seniory** vyvstala témata vnímání DS jako místa dožití, jako vysvobození i jako určité nutnosti. Pro většinu seniorů z našeho výzkumného souboru je v konečném důsledku odchod do DS něčím pozitivním. V případě jedné seniorky představuje odchod do tohoto zařízení příliš velkou životní změnu k horšímu, která dle jejích výpovědí podnítila myšlenky na smrt. Dalo by se říci, že v tomto případě zřejmě odchod do DS působil jako tzv. probouzející zážitek, jak ho definuje Yalom (2008). V souvislosti s pobýváním v DS vyvstalo také důležité přání nebýt druhým na obtíž, které může souviset s mírou naplňování potřeb seniorů. Jako významné se pro některé seniory jeví také vyhledávání společnosti v DS.

Vlastní **smrtelnost i smrt** jako takovou senioři interpretují jako určitý konec a součást života, který má svůj smysl a logiku. Objevilo se také téma smrti jako velkého otazníku a nejistoty a v některých případech je smrt pro seniory vysvobozením. Výsledky souhlasí s obecným tvrzením Haškovcové (2010), která uvádí, že s přibývajícím věkem smrt ustupuje do pozadí, myšlenky na smrt jsou vytěšňovány a objevují se jen zřídka. Někteří senioři z našeho výzkumného souboru dokonce vnímají přemítání o životní konečnosti za zbytečné a zatěžující.

Strach ze samotné smrti se neobjevil u žádného seniora, na což shodně poukazuje i výzkum mezi seniory od Tupého (2014). Senioři však vyjadřovali obavy z dlouhého a bolestivého umírání, strach z nejistoty ohledně posmrtného bytí a také se objevilo téma strachu z nemožnosti si smrt naplánovat. To je v souladu s výsledky průzkumu společnosti STEM/MARK (2013), která na reprezentativním vzorku české společnosti uvádí, že strach z bolesti při umírání má až 41 % lidí a strach z nejistoty ohledně budoucnosti po smrti 13 % lidí. Také výzkum realizovaný v rámci Institutu sociálního zdraví na UP v Olomouci (Hovoryozdraví.cz) uvádí, že senioři se často smrti nebojí, ale vyjadřují strach

z neznámého a obavy z průběhu umírání. Stejně jako v jejich případech se i mezi seniory z našeho výzkumného souboru objevilo přání dobré smrti.

V rozhovorech s oslovenými seniory bylo možné spatřit uvědomování některých charakteristik smrti tak, jak je uvádí například Kupka (2014). Konkrétně vyvstalo téma univerzálnosti smrti pro vše živé, ukončení bytí, nemožnost opakování života po smrti a nemožnost naplánování smrti.

Každý z respondentů nachází alespoň 2 **způsoby, kterými se vyrovnávají se svou smrtelností**, a které jim pomáhají svou smrtelnost akceptovat. Jedním z těchto způsobů je víra v Boha, která se ukazuje jako důležitá pro vyrovnání s vlastní smrtelností i v řadě jiných výzkumů. Například výzkum Machů a kol. (2012) ukazuje na negativní korelaci náboženství a strachu ze smrti, přičemž věřící lidé se tématu smrti také méně vyhýbají. Falkenhain a Handal (2003) dochází k závěrům, že jedinci více nábožensky orientovaní výrazně více akceptují svou smrt. V souvislosti s tím uvádí spojitost s vírou v posmrtný život, která v případech námi oslovených seniorů hraje též důležitou roli.

Také Ardel (2003) předkládá výsledky poukazující na pozitivní efekt náboženství na akceptaci vlastní smrti. Tento autor uvádí i význam vnímané účelnosti a smysluplnosti prožitého života na zmenšení strachu ze smrti a větší akceptaci životní konečnosti, což je v souladu s některými tvrzeními seniorů z našeho souboru. Čestně prožitý život s čistým svědomím, který byl později seniory označen za smysluplný tedy tvoří další faktor pro snazší přijetí konečnosti. Na důležitost smyslu života pro snížení úzkosti ze smrti a tím lepší vyrovnávání se smrtelností u starých lidí poukazují i některé další zahraniční výzkumy (např. Durlak, 1973; Rappaport a kol., 1993; Zhang a kol., 2019; Miller-Lewis a kol., 2019).

Seniorům z našeho výzkumného souboru dále pomáhá v akceptaci vlastní smrtelnosti vnímání samotné smrti jako součásti života a něčeho, co má svůj smysl. Vyvstává také důležitost zkušeností s umíráním blízkých a setkávání se smrtí v každodenním životě, které souhlasí s výsledky výzkumu Miller-Lewis a kol. (2019), kdy se právě zkušenosti jeví jako jedny z prediktorů akceptace smrti. Méně zastoupené způsoby vyrovnávání námi oslovených seniorů spočívají v určitém odsouvání smrti a celkové povaze jedince.

Některé strategie vyrovnávání s životní konečností, které uvedli senioři z našeho výzkumného souboru, by se daly zařadit pod způsoby nacházení symbolické nesmrtelnosti

podle Liftona (1973). Objevuje se koncept nesmrtnosti prostřednictvím života svých potomků, dále teologický koncept posmrtného života v Boží přítomnosti a také koncept věčnosti přírody, kdy danou seniorku zachraňovala myšlenka, že je součástí velkého životního koloběhu v přírodě.

Možné limity a omezení této práce vnímám v nerovnoměrném zastoupení žen a mužů. Výzkum by zřejmě bylo vhodnější vést pouze s více seniorkami, u kterých byla patrná značná podobnost v některých výpovědích a které jsou hovorům v rámci dobrovolnictví v DS více přístupné. Další možné zkreslení představuje omezení respondentů pouze na ty, kteří souhlasili s rozhovory na citlivé téma smyslu života a vlastní smrtelnosti. Odmítnutí některých seniorů vést konverzaci na toto téma má určitě také svou výpovědní hodnotu. Výzkumu se účastnili pouze senioři pobývající v DS, u nichž může podstatnou roli hrát častější konfrontace s umíráním jedinců z okolí. V důsledku toho se poté může projevovat snazší akceptace vlastní smrtelnosti, nebo třeba vyšší míra bilancování života. Za určité omezení považuji také nemožnost vést výzkumný rozhovor s panem Ctiradem o samotě. Domnívám se, že pan Ctirad ve společnosti ostatních seniorů více kontroloval své odpovědi a nechtěl se do životního bilancování více ponořit. Poslední limit této práce spatřuji v nemožnosti zobecnění výsledků, jejich subjektivnosti a výsledky mohou být svým způsobem také dočasné.

Pro budoucí výzkum považuji za zajímavé zaměřit se na rozdílnosti mezi muži a ženami v nalézání životního smyslu a v přijímání své smrtelnosti. Také by mohlo být pozoruhodné zahrnout do výzkumu seniory pobývající ve svých domovech i seniory z DS, nebo zaměření na rozdílnosti v přijímání prožitého života i vlastní smrtelnosti věřícími a nevěřícími jedinci.

Závěr

V teoretické části se tato bakalářská práce snažila stručně přiblížit stáří jako období, ve kterém probíhá bilancování dosud prožitého života, nacházení životního smyslu a dochází k připouštění si vlastní smrtelnosti. V této souvislosti bylo vycházeno především z obecných znalostí a Eriksonovy teorie vývoje, která stáří charakterizuje jako období krize mezi integritou ega a zoufalstvím. Také byla nastíněna problematika odchodu do domova pro seniory, která může podnítit jisté bilancování prožitého života a uvědomování smrtelnosti. Dále se práce věnovala vymezení smyslu života především významnými autory (Frankl, Yalom) a propojení nacházení životní smysluplnosti se stářím. Posledním předkládaným tématem teoretické části byla smrt, obecné přístupy k ní, smrt pohledem starých lidí a představení možných strategií pro vyrovnávání s vlastní smrtelností. Na smrt je v práci nahlíženo jako na logickou součást života, která má svůj smysl.

Výzkumná část práce si kladla za cíl zmapování náhledu oslovených seniorů na nalézání a prožívání smyslu života, zmapování přijímání života v domově pro seniory a vztahování seniorů ke smrti. Výzkum nesl kvalitativní podobu a hloubkové rozhovory byly provedeny s 3 ženami a 1 mužem, kteří jsou obyvateli vybraného DS. Na základě těchto rozhovorů byla následně provedena Interpretativní fenomenologická analýza. Výsledky práce, které se vztahují k výzkumným otázkám jsou předkládány ze 2 perspektiv – perspektivy jednotlivých příběhů seniorů a perspektivy vynořených témat napříč všemi oslovenými seniory. Tyto výsledky IPA není možné příliš zobecňovat díky jejich subjektivní a interpretativní povaze. Je však možné nastínit některá stejná nebo podobná témata, která se vynořila napříč některými rozhovory.

Z výsledků je patrné pozitivní zhodnocení prožitého života všech oslovených seniorů, přičemž do dobrého života patří i některé negativní události v něm. Respondenti vyzdvihovali význam čistého svědomí, života bez hříchu s možností pohlédnout každému zpříma do očí. Takto čestný život se ukazuje jako důležitý pro smíření s prožitým životem, poskytuje zdroj smysluplnosti celého života a také vyvstává jako jeden z faktorů pro vyrovnávání s vlastní smrtelností.

Některé seniorky nalézají oporu pro prožívání smyslu i pro vyrovnávání se smrtelností ve víře. Jako další konkrétní zdroje smyslu uvádí hlavně zaměstnání a určité vztahy nebo společnost. Pro některé seniory se však otázky nalézání životního smyslu zdály být obtížné.

Domov pro seniory je respondenty vnímán jako místo pro dožití a určité vysvobození. Odchod do této instituce představuje pro seniory z našeho výzkumného souboru změnu k lepšímu i horšímu. Nyní je většina seniorů v DS spokojena. Vyskytuje se zde důležitá potřeba společnosti i samoty a vystupuje přání nebýt ve svém stáří s přibývajícím nemožností ostatním na obtíž.

Někteří senioři z výzkumného souboru vnímají smrt jako konec pozemského života i konec veškerého bytí. Často zastávaný názor také ukazuje smrt jako něco logického a jako něco, co k životu nutně patří. Otázkami životní konečnosti se oslovení senioři nezatěžují a o těchto tématech nepřemýšlí. Smrti jako takové se nebojí, ale objevuje se strach z umírání a nejistoty. Někteří senioři vyjadřují přání zemřít dobrou smrtí, která spočívá v bezbolestném a rychlém odchodu, nejlépe ve spánku. Respondenti si uvědomují nemožnost naplánování smrti, univerzálnost smrti i nemožnost opakování života.

Většina seniorů z našeho výzkumného souboru je se svou smrtí plně smířena. Mezi nejčastější faktory, které toto smíření podporují, patří víra v Boha a posmrtnou existenci, čestně a smysluplně prožitý život a vnímání smrti jako logické součásti života. V jednotlivých případech se objevila významnost zkušenosti s umíráním druhých, přesvědčení o pokračování života prostřednictvím svých potomků, jisté odsouvání smrti a také důležitost povahových rysů při vyrovnávání s vlastní smrtelností.

Seznam použitých zdrojů literatury

- Ardelt, M. (2003). Effects of Religion and Purpose in Life on Elders' Subjective Well-Being and Attitudes Toward Death. *Journal of Religious Gerontology*, 14(4), 55–77. https://doi.org/10.1300/J078v14n04_04
- Blatný, M. (2017). *Psychologie celoživotního vývoje*. Karolinum.
- Čevela, R., Kalvach, Z., & Čeledová, L. (2012). *Sociální gerontologie: Úvod do problematiky*. Grada.
- Durlak, J. A. (1973). Relationship between attitudes toward life and death among elderly women. *Developmental Psychology*, 8(1), 146–146. <https://doi.org/10.1037/h0033841>
- Erikson, E. H. (1999). *Životní cyklus rozšířený a dokončený*. Nakladatelství Lidové noviny.
- Falkenhain, M., & Handal, P. J. (2003). Religion, Death Attitudes, and Belief in Afterlife in the Elderly: Untangling the Relationships. *Journal of Religion and Health*, 42(1), 67–76. <https://doi.org/10.1023/A:1022216828508>
- Frankl, V. E. (2006a). *Lékařská péče o duši: základy logoterapie a existenciální analýzy*. Cesta.
- Frankl, V. E. (2006b). *Vůle ke smyslu*. Cesta.
- Haškovcová, H. (2007). *Thanatologie: nauka o umírání a smrti*. Galén.
- Haškovcová, H. (2010). *Fenomén stáří*. Havlíček Brain Team.
- Hendl, J. (2016). *Kvalitativní výzkum: Základní teorie, metody a aplikace*. Portál.
- Hovoryozdravi.cz. (n.d.). *Smrt a umírání*. <https://hovoryozdravi.cz/starnuti-2/uvod-do-tematu/konec-zivota/smrt-a-umirani/>
- Hrdličková, V. (2009). *Smysl života v seniorském věku* [Diplomová práce, Univerzita Karlova v Praze]. Digitální repozitář Univerzity Karlovy. <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/21402>
- Kisvetrová, H., & Králová, J. (2014). Základní faktory ovlivňující úzkost ze smrti. *Československá psychologie*, 58(1), 41 – 51.
- Křivohlavý, J. (2006). *Psychologie smysluplnosti existence: otázky na vrcholu života*. Grada.

- Kübler-Ross, E. (1993). *O smrti a umírání*. Arica.
- Kupka, M. (2014). *Psychosociální aspekty paliativní péče*. Grada.
- Längle, A. (2002). *Smysluplně žít: Aplikovaná existenciální analýza*. Cesta.
- Lifton, R. J. (1973). The sense of immortality: On death and the continuity of life. *The American Journal of Psychoanalysis*, 33(1), 3 – 15. <https://doi.org/10.1007/BF01872131>
- Machů, K., Pechová, O., & Dostál, D. (2012). Pět dimenzí postojů ke smrti. In M. Dolejš, M. Charvát, A. Neusar, K. Bendová, & E. Meaierová (Eds.), *PhD existence II: Sborník odborných příspěvků* (s. 110 – 116). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Miller-Lewis, L., Tieman, J., Rawlings, D., Sanderson, C., & Parker, D. (2019). Correlates of perceived death competence: What role does meaning-in-life and quality-of-life play? *Palliative and Supportive Care*, 17(5), 550-560. <https://doi.org/10.1017/S1478951518000937>
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Grada.
- Moore, S. L., Metcalf, B., & Schow, E. (2006). The Quest for Meaning in Aging. *Geriatric Nursing*, 27(5), 293–299. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2006.08.012>
- Ondrušová, J. (2010). Smysluplnost života ve stáří. *Česká geriatrická revue*, 8(1-2), 50 – 55.
- Ondrušová, J. (2011). *Stáří a smysl života*. Karolinum.
- Poláčková Šolcová, I., Chrz, V., Dubovská, E., & Šolcová, I. (2019). Integrita a zoufalství ega v Eriksonově koncepci stáří. *Československá psychologie*, 63(4), 369 – 385.
- Prager, E., Savaya, R., & Bar-Tur, L. (2000). The Development of a Culturally Sensitive Measures of Sources of Life Meaning. In G. T. Reker & K. Chamberlain (Eds.), *Exploring Existencial Meaning. Optimizing Human Development Across The Life Span* (s. 123-136). Sage Publications. <https://dx.doi.org/10.4135/9781452233703>
- Rappaport, H., Fossler, R. J., Bross L. S., & Gilden, D. (1993). Future time, death anxiety, and life purpose among older adults. *Death Studies*, 17(4), 369 – 379. <https://doi.org/10.1080/07481189308252631>
- Reker, G. T., & Wong, P. T. P. (1988). Aging as an individual process. Towards a theory of personal meaning. In J. E. Birren & V. L. Bengtson (Eds.), *Emergent Theories of Aging*

(s. 214 – 246). Springer. <http://www.drpaulwong.com/wp-content/uploads/2013/09/1988-Reker-Wong-Toward-a-theory-of-personal-meaning.pdf>

Rozhoň, M. (2015). Vědecké výzkumy smrti. *Paideia: Philosophical e-journal of Charles university*, 12(4), 1–15. <https://ojs.cuni.cz/paideia/article/view/1437>

Říčan, P. (2004). *Cesta životem*. Portál.

Řiháček, T., Čermák, I., Hytych, R. a kol. (2013). *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Masarykova univerzita.

Šolcová, I. (2018). Gerotranscendence: Jiný pohled na stáří. *Československá psychologie*, 62(6), 616 – 621.

Švaříček, R., & Šedřová, K. (2007). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Portál.

Tavel, P. (2004). *Zmysel života podľa V. E. Frankla*. IRIS.

Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Portál.

Tupý, J. (2014). *Existenciální témata u věřících seniorů: interpretativní fenomenologická analýza* [Diplomová práce, Univerzita Karlova v Praze]. Digitální repozitář Univerzity Karlovy. <http://hdl.handle.net/20.500.11956/73097>

Umírání.cz. (2013, září). *Umírání a péče o nevléčitelně nemocné II: Závěrečná zpráva*. <https://www.umirani.cz/sites/default/files/custom-files/cesta-domu-zprava-umirani-a-pece-o-nevylecitelne-nemocne-2013.pdf>

Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Karolinum.

Wong, P. T. P. (2000). Meaning of life and meaning of death in successful aging. In A. Tomer (Eds.), *Death attitudes and the older adult* (s. 23-35). Brunner-Routledge. <http://www.drpaulwong.com/wp-content/uploads/2014/01/Wong-2000-Meaning-of-Life-and-Meaning-of-Death-in-Successful-Aging.pdf>

Wong, P. T. P. (2007). Meaning management theory and death acceptance. In A. Tomer, E. Grafton, & P. T. P. Wong (Eds.), *Existential and spiritual issues in death attitudes* (s. 65-87). Erlbaum. <http://www.drpaulwong.com/meaning-management-theory-and-death-acceptance/>

Yalom, I. D. (2006). *Existenciální psychoterapie*. Portál.

Yalom, I. D. (2008). *Pohled do slunce: o překonávání strachu ze smrti*. Portál.

Zhang, J., Peng, J., Gao, P., Huang, H., Cao, Y., Zheng, L., & Miao, D. (2019). Relationship between meaning in life and death anxiety in the elderly: self-esteem as a mediator. *BMC Geriatrics*, 19(308). <https://doi.org/10.1186/s12877-019-1316-7>

Seznam tabulek

<i>Tabulka 1: Údaje o výzkumném souboru</i>	33
<i>Tabulka 2: Ukázka textu z rozhovoru s počátečními poznámkami (vlevo) a vznikajícími tématy (vpravo)</i>	37
<i>Tabulka 3: Přehled vynořených témat a kategorií napříč respondenty v oblasti hodnocení života a nalézání životní smysluplnosti</i>	58
<i>Tabulka 4: Přehled vynořených témat a kategorií napříč respondenty v oblasti vztahování se k životu v DS</i>	64
<i>Tabulka 5: Přehled vynořených témat a kategorií napříč respondenty v oblasti vztahování seniorů k vlastní smrtelnosti</i>	69

Seznam příloh

Příloha č. 1: Přepis rozhovoru s paní Blankou

Příloha č. 1: Přepis rozhovoru s paní Blankou

Já: *No, na začátek, já vím, že už jsme se o tom bavily, jenom jestli byste mi zopakovala kolik je vám let a jak dlouho jste tady v domově?*

p. Blanka: *Tady jsem... rok, teďko v říjnu jsem, tady budu rok. A jinak jsem byla, předtím jsem byla v tom N., jak jsem vám říkala, že jo, tak jsem byla nějaký rok. No, a sem jsem přišla proto, protože mám tady příbuzný poblíž. To je důvod, kterej mě sem dovedl. No, a co, co je to druhý...*

Já: *A kolik že je vám let?*

p. Blanka: *Osmdesát šest.*

Já: *Osmdesát šest, hm. A co teda předcházelo tomu, že jste jakoby šla do domova důchodců?*

p. Blanka: *No, přestala jsem chodit. Já mám artrózu, že jo, a to se stupňovalo, stupňovalo až jednoho krásnýho dne jsem nemohla vylézt z postele, tak pan doktor mě nechal okamžitě převézt, protože doma bych se... Já jsem měla už tenkrát, tam za mnou chodila sestra na ty osobní věci a měla jsem paní, která mě přicházela uklízet, protože to už jsem s dvouma holema nezvládla. No, a pak přišlo tohleto a to jsem šla... no, to jsem postupně prostě šla nejdřív do hospicu, protože nikde jinde volno nebylo, tam jsem byla asi dva měsíce, pak mě předali dál, do další, nakonec jsem skončila v N. Vim, byla to taková cesta za konečným cílem, že jo. Tam jsem, tam teda byla asi, abych... asi tři nebo čtyři roky. No, a protože ta cesta z H. je náročná, tak jsme se dohodli, že půjdu sem. Že jsem skončila tímhle způsobem tady.*

Já: *Hm. No, a jaký to pro vás teda bylo, když jste jakoby přišla do domova nebo jak jste to brala... Vy jste vlastně říkala už něco minule, že jo...*

p. Blanka: *Šok, šok, strašnej šok. No, strašlivej šok. To, nakonec jste úplně někdo jinej, že tím jak s váma jednaj, teď si připadáte úplně bezcenná, bez nějaký... A taková ta ztráta důstojnosti, že jo, spoustu věcí si člověk udělal, intimní věci a tohle, to jsem si dělala sama a to a najednou... Je to zásah strašlivej. Jak pro koho, pro mě to teda byl. Já jsem měla jednu jedinou, jedno jediný přání, jsem chtěla umřít. No, ale mám dojem, že spousta lidí to tak prožívá, že jo, protože jste opravdu... Představte si, že ze zařízenýho bytu, kterej vám naprosto vyhovoval, byl fajn, druhej den se probudíte v nějakym takovymhle ústavu.*

Já: *Takže jestli vás chápu dobře, tak na tom nejhorší byla nějaká ta ztráta důstojnosti a nějaký soběstačnosti...*

p. Blanka: *Všeho, všeho, všeho, všeho.*

Já: *Hm. A jak, jak teď? Už to prožíváte líp?*

p. Blanka: *No, tak člověk se, člověk se tak nějak pomalu s tím smiřuje, protože nic jinýho neexistuje, kdo by mně pomohl, že. A říkám, člověk to musí brát. Dělali, nebo snažej se*

dělat co je teda možný. No, ale nikdy, nikdy nebudu spokojená nebo málokdo bude z nás spokojenej, protože jsem byla zvyklá úplně na něco jinýho, že jo. Na lidi jiný z jinýho prostě... toho, jak bych to řekla, ranku jsem se stýkala. Tady třeba nemám ani s kým bych si popovídala pořádně, protože ty lidi jsou třeba z hospodářství nebo od někad. No, říkám, je to, je to prostě jako když vás hoděj do podměšťáků najednou. (smích)

Já: Hm. A já si vlastně pamatuju, že jste říkala, že vám takhle pokoj sám, jako sama pro sebe, že vám to vyhovuje, že jo.

p. Blanka: Ano. Já jsem si požádala, já jsem měla původně a on nejdřív nebyl a brzy asi za tři nebo za čt... možná že, ani ne za tři měsíce, že mi nabídli tenhle pokoj a jsem ráda. A myslím, že jsem udělala dobře, protože jsem nemusím s nikým dohadovat jestli televizi ano nebo televizi ne, otevřené okno a nebo ne, že jo. Má to svoje plus, má to svoje mínus, ale já zas jsem spokojená co se týče ubytování. Kdybych byla nějak moc rozvláčná v povídání, tak mě utněte.

Já: Ne, to je dobře. Čím, čím budete víc povídat, čím půjdete víc do hloubky, tak, tak tím jenom líp. Pro mě. (Smích) No, tak jo, takže... takže prostě jste to brala jako šok a vlastně...

p. Blanka: A nutnost.

Já: A nutnost. Hm.

p. Blanka: S tím se prostě už nedá nic dělat, že jo. Konec člověk se... Když budete rozumná, tak přijдете na to, že to je vlastně konec. Dá se říct, že jste před zavřenejma dveřma, ale už nic nebude takový jako bylo nebo prostě k něčemu takovému už se nevrátíte. Takhle je běh života.

Já: Hm. No, a kdybych se vás teda mohla zeptat na, na celej váš život, jak, jak jste ho prožívala nebo jak se vám zdá?

p. Blanka: A já si myslím, že, že jsem měla docela dobrej život. Já jsem, celkem jsem nebyla moc nemocná, no, práci jsem neměla špatnou, dobře jsem, dobře jsme bydleli, s mužem jsme taky vycházeli, nemůžu říct no... Tak někdy někde nějaký zahřmění bylo, že jo, ale to je úplně normální, co život přináší, no. Je fakt, že jsem vlastně prožila tu, jak bych to řekla, tu dobu, kdy jako měl člověk otevřenej svět vlastně za zavřenejma dveřma ve státu, že jo, tak prostě ven jsme nemohli, ale věříte, že jim to nijak nezávidím tyhle výjezdy. Dneska, dneska už prostě ne. Říkám, celkem když to tak můžu vzít zpátky, nebyl to, nebyl to prostě nějaký zlej život. No, tak nějaký šrám člověk utržil, ale to je normální, že.

Já: Hm, takže celkově byste to zhodnotila kladně?

p. Blanka: Celkem ano. Ten život předtím, než jsem se dostala sem. No, a teď už to, pomaličku jsem přišla o všechny ideály, takže teď už to začínám taky celkem kladně hodnotit (usmání). Nic jinýho prostě pro mě neexistuje. Bohužel.

Já: Hm. Tak jo. A když takhle koukáte teda zpátky, tak spatřujete v tom nějaký pocit třeba naplnění nebo že byste v tom měla nějaký smysl v tom životě?

p. Blanka: *No já si myslím, že, možná že to je hloupost, ale vždycky jsem si myslela, že nějaký předurčení máte, že... No, a tak jsem, mimo děti jsem ho vlastně splnila, dá se říct. Já nemám děti. Ale jako nikdy mně to nevadilo, to musím přiznat. A myslím si, že no...nic jsem v životě velkýho nedokázala, ale na to odžít tak nějak život, abych se jednou mohla podívat každému zpřítma do očí, myslím, že to jsem si splnila.*

Já: *Hm.*

p. Blanka: *Co jinýho vám na to říct.*

Já: *Mě by spíš zajímalo, jestli kdyby se dalo něco označit přímo za zdroj jako toho smyslu, co vám třeba dávalo fakt nějaký smysl nebo něco?*

p. Blanka: *No, ono o tom člověk teda tolik zase...No, smyslem bylo, abych měla dobrý zaměstnání. Když ten život tenkrát šel úplně jinak než dneska, že jo. Tenkrát byly zase daleko jiný hodnoty možná a říkám, nežila jsem si špatně.*

Já: *Nebo kdybyste třeba, kdy jste měla třeba pocit jakože jo, pro to mělo smysl žít? Něco...*

p. Blanka: *No, já si myslím, že to je dost takový povznesený. Žít, pro co žít, no...Nejsem ani spisovatel ani hudební skladatel. Já si myslím, že tohle jsou dost velký slova.*

Já: *No jo, jenomže, no, ono je... takový, že ten smysl života, je to prostě, že každéj to chápe úplně jinak a...*

p. Blanka: *Myslím si takhle, to co jsem řekla předtím. Žila jsem tak, abych se mohla každému podívat do očí. Nemám, nemám žádný hříchy, nebo nějaký takový ty, ty velký mrtvoly ve skříni, za který bych se musela stydět. No, a to si myslím, že... žít čestně. I to je nadnesený, že jo, ale prostě tak nějak dá se z toho vyvodit... Žila jsem tak, jak mi dal, umožnila doba, a říkám, vzala jsem si z toho to nejlepší, co prostě bylo a za svůj život se nestydím. Co říct jinýho. Možná, že čekáte ode mě jinou zpověď. (Smích)*

Já: *Ne, ne.*

p. Blanka: *Budem pokračovat?*

Já: *No jasně. No, přemýšlím, jak mám shrnout to, to vaše chápání toho smyslu. Takže prostě život jste prožila dobře podle vás a jste s tím spokojená...*

p. Blanka: *Já jsem celkem realista.*

Já: *Nějakým způsobem teda vidíte jako smysluplnost celýho života.*

p. Blanka: *Ano.*

Já: *Že byste neřekla úplně, že to bylo k zahození nebo nějaký nesmyslný nebo takhle.*

p. Blanka: *Ne, ne, ne, ne, ne. Říkám, tak nevyčůhuju, že jo, jsem v tom přistříženým plotu lidským, ale...Možná, že to je nadnesený, ale se svým životem jsem docela spokojená. No,*

postarala jsem se o sebe, postarala jsem se potom zas o ty druhý, no, a to co jsem měla tak si myslím, jako že životní kredo, že jsem teda splnila.

Já: *Hm, tak jo, tak klidně můžeme tohle téma opustit. Jestli k tomu chcete ještě něco dodat nebo ne?*

p. Blanka: *Asi ne.*

Já: *Ne. Tak jestli můžem, tak bysme přistoupily k tý smrti, jo?*

p. Blanka: *Dobře. To se budu trochu bát (smích).*

Já: *(smích) Ne, tak první otázka, jestli o tom nějak přemýšlíte?*

p. Blanka: *Někdy ano. Někdy ano, ale zajímavý je, že teď už tolik ne, co jsem takhle stará, spíš dřív když jsem byla v tom středním věku. Tak to člověk jako se s tím někdy zabývá. Tenkrát, tenkrát běžela ta knížka Život po smrti myslím, že jsem to jmenovalo, tak to byl takovej hit, no, tak jsem to taky si přečetla. Nevím, že bych se všim teda souhlasila, ale člověk si furt říká co tam vlastně je, že jo. No, já jako jsem sice pokřtěná, ale nejsem věřící v tom slova smyslu, že bych byla jako křesťanka. No, já nevím jak bych vám to řekla.*

Já: *Takže teď, teď už o tom moc nepřemýšlíte?*

p. Blanka: *No, teď už, teď už si přeju jenom jedno jediný, aby to, aby to nebolelo. Aby to nebolelo. Protože někdy to skončit musí, že jo. Ale nějak abych se s tím zatěžovala... Možná že v podvědomí je nějaký strach, ale to je strach z neznáma, že jo, to, to asi má každá z nás. Nevím, tak, tak do hloubky jsem o tom, říkám, nepřemejšlela co jako bude a to. Říkám si někdy s otazníkem, že jo, to se, to se člověk jako ptá, ale abych to měla denně na mysli, to jako nemám, no. To se s tím nezatěžuju.*

Já: *No, jasný, hm. A takhle, když se jakoby řekne smrt, tak co to pro vás znamená?*

p. Blanka: *Konec. Konec všeho. Nebo jestli skutečně něco existuje, ale na to ještě vám nikdy, a asi nikdo nedá odpověď. Tak si myslím, že to je opravdu. Držte to ... (nesrozumitelné) jako s těma, s těma řepama, jak jsem vám říkala. (Smích) Že to prostě skončí a zase se to někde jinde náhle objeví. Víte ono zatěžovat se nějak moc těmahletěma věcmi, to by člověk asi chodil stále v kruhu, protože málokdo vám řekne a vůbec jestli vám někdo je schopen říct, jak to vlastně je. Nikdo nic. No tak to je asi tak ta má vize, vize smrti.*

Já: *Hm, no a takže když nějak pomyslíte na svou smrtelnost, tak co to s váma třeba dělá? Nebo jste o tom takhle nepřemejšlela třeba? Jestli je vám to nepříjemný, tak...*

p. Blanka: *Ne, není mi to nepříjemný, ale mám dojem, že jsem se nikdy tím tak nějak moc nezabývala. Prostě umřu. Ale říkám, než umřu, tak jak tu... aby, aby to prostě nebolelo. Co se bude dít potom to uvidím, že jo, nebo neuvidím.*

Já: *A takže jestli vám rozumím, tak máte spíš strach z toho, jakoby aby to nebolelo nebo tak, než z toho samotnýho konce?*

p. Blanka: *Ano. No, protože tam nemůžete nic, nic změnit, že jo. Prostě konec jednou musí přijít. No, a je něco jinýho když probrečíte noci s bolestí, že jo, a něco jinýho když odejdete v klidu a míru. Což si nemůžu naplánovat. Tak nějak do, do detailu se s tím opravdu nezabývám, protože si myslím, že je to zbytečný. Na to není, na to není odpověď. Asi. Pro mě ne.*

Já: *Ale jakoby, takže jste s tím tak nějak jakoby vyrovnaná, smířená, jestli to chápu dobře.*

p. Blanka: *Že musím odejít s tím jsem smířená. Ano, no. Člověk neví, co udělá v poslední chvíli. Všechno velký neznámý. (Smích) A třeba, kdybyste počkala, tak já bych se potom vrátila, pak bych vám to teprve řekla. (Smích) To by koukali.*

Já: *(smích) No, to jo.*

p. Blanka: *Je to asi to, co chcete ode mě slyšet? Nebo mám jít nějak, ale já nemám proč jít...*

Já: *Nepřemýšlejte co, co chci slyšet, říkejte to, to co vy chcete říct. No, aby jako...*

p. Blanka: *Já odpovídám na otázky, ale říkám, nemůžu jít do žádný hloubky, protože...*

Já: *Jste o tím takhle ještě nepřemejšlela.*

p. Blanka: *Jsem no, je to tak.*

Já: *Hm, to je v pořádku. Jestli nemáte potřebu, tak proč byste se tím zabývala, že jo.*

p. Blanka: *No, já si myslím, že by to bylo opravdu zatím zbytečný. Tak co je dalšího? Bereme to rychle, že?*

Já: *Docela jo. (smích)*

p. Blanka: *To je fajn. (smích)*

Já: *No, a ještě teda otázka, vy jste na začátku říkala, že se možná budete bát, když jsme k tomu ted'kon přistoupily k tý smrti, tak jako vyvolává to ve vás nějakou, nějakou teda strach nebo něco?*

p. Blanka: *Když jsem byla malá tak ano.*

Já: *Jo, jo?*

p. Blanka: *Ano.*

Já: *Takže máte pocit, že se to v průběhu života nějak proměňovalo celej tenhle přístup k tomu.*

p. Blanka: *No jistě, ale to jsem se... víte nejhorší je, když vás strašej. A to zůstane v podvědomí a strašně dlouho to trvá, než si prostě zvyknete, že to není, že to není pravda, že jo, že žádný čerti a démoni, že, že to prostě neexistuje. No, to je nejhorší co dělaj takhle,*

i ten čert a Mikuláš, z toho děti můžou mít traumata. Ale nerada jsem teda, nechtěla jsem nikdy, jak bych to...na někoho se podívat, kdo je mrtvej třeba nebo když byly nějaký karamboly tak některý lidi jak se jdou podívat, že jo a mluvěj o tom. Tomu jsem se vždycky jako vyhýbala. No jinak, jinak nevím no...

Já: *Takže z toho cítíte nějakou nejistotu a ...*

p. Blanka: *Jistě, nevím co bude dál, ale to se nedozvím. Jak žádný z nás. A tak si říkám proč se s tím trápit. Takhle.*

Já: *Hm. No, mám tady otázku jestli je něco, co vám pomáhá jako tak nějak přijmout to, že vlastně jednou zemřete nebo něco takovýho?*

p. Blanka: *No, říkám, já nejsem, nejsem věřící, v tom... Já to spíš беру jako příroda a ale souhlasim s tím, jak, jak se to říká, prach jsi a v prach se obrátíš. To si myslím, že na tom je hodně pravdy, jo. Tak když, kdybych se stavila na hlavu jak bych chtěla, tak stejně to nezmění ten život (?nesrozumitelné) Možná, že přijde okamžik, kdy o tom budu přemýšlet, ale zatím o tom nevím a ani se o tom nějak nechci v tom hrabat. Je to se mnou hrůza. (Smích)*

Já: *No, takže vlastně nemáte nějak potřebu to prostě rozebírat, jste s tím tak nějak jakoby, jako něco, jestli tomu rozumim dobře, tak něco negativního to ve vás trošku jako vyvolává nebo nějaký pocit nejistoty...*

p. Blanka: *Ano.*

Já: *Ale zároveň víte, že prostě všechno musí skončit a...*

p. Blanka: *Ano, že ten zákon vlastně života nebo přírody nebo já nevím nebo vzniku a zániku, že jo. Já nevím, jak to mám pojmenovat. Prostě narodila jsem se, umřu. Jeden čas jsem věřila tomu, že jsem se narodila, zemřu a zase se narodim. No, ale co, to je takový... Tohle slyšíte, támhleto slyšíte, tak o tom chvíli přemýšlíte a to je právě ta velká nejistota, co vlastně bude. Narodim se znova nebo to bude jinak, že jo.*

Já: *Hm. Takže ve své podstatě jste s tou smrtí tak nějak smířená.*

p. Blanka: *Nic jinýho mně nezbyvá. (smích)*

Já: *Hm, čeká to každýho, no.*

p. Blanka: *Ano, ano, ano, ano. Hm, je to tak. Říkám, akorát bych chtěla, aby to nebolelo no a dlouho netrvalo. A to by chtěl asi každý z nás.*

Já: *Hm. Ještě jestli se můžu zeptat, jak jste říkala, že se to proměňovalo v průběhu toho života, a tak jak myslíte, že to jakoby... říkala jste, že jako malá jste se toho bála toho strašení a potom dál?*

p. Blanka: *No, pak jsem zjišťovala spoustu věcí, že jo, že to není tak. Že opravdu ty čerti nejsou, že, že prostě nejsou nějaký ty ufa a takový věci, že. Ono, když se dlouho budete*

dívat do tmy, tak najednou prostě v podvědomí si začnete přemýšlet a, a najednou vidíte opravdu to ufo, tak tomu se teda vyhýbám. No, tak pomalinku tak jsem zm..., ne zmoudřela, ale prostě začala jsem uvažovat opravdu realisticky, že zatím tohleto není možné. No, a tak musím se s tím, no, snažila jsem se s tím vyrovnat až jsem se s tím vyrovnala. Ale nemám ráda takhle třeba nějaký ty zkoušky, prostě jak se, jak dělají skauti, nebojácnosti, že bych šla třeba já nevím na, do kostela v noci nebo na hřbitov. To jako nemám ráda tyhle věci.

Já: *Hm, a pak jak jste říkala, že tak v těch čtyřiceti, padesáti nebo tak, že jste přemýšlela o té smrti, tak jak se to jakoby... nebo co vám pomáhalo tak nějak to zahnat?*

p. Blanka: *A tak to, to bylo na základě té knížky, že jo, to, to člověk, jako já už si přesně ani nepamatuju, vim, že to bylo někde na Kypru nebo votamtad' že to psali a to, ale ... Nějak jsem to, prostě přemýšlela jsem o tom možná víc než předtím a potom, ale tak nějak, že bych tomu dávala nějakou míru, protože to je zas názor jednoho jediného člověka a on tam dokonce líčí ty skřítky a takový. Četla jste to?*

Já: *Ne, ne, ne, nečetla.*

p. Blanka: *Ne? Tak, no to, to bylo, to byl hit úplněj. A tak člověk o tom zase přemýšlel, zase si to berete podle toho o čem vy jste přesvědčená, že jo, takže si člověk tak rozmělní a ... A pak byly věci, který jako se smrti neměly zaplat' pánbůh co společnýho. Ale třeba vám řeknu, a to se nemám čím chlubit, manžel se zabil, zabil na motorce. Já už jsem ho pak nechtěla vidět. Protože jsem ho viděla když odcházel, jak šel na ryby, tak jsme si dělali ještě legraci, aby velkou, velkou rybu přinesl a to bylo poslední a to jsem říkala ne, to nemám ráda tohleto, chodit se dívat na ty lidi. Já nevím, já zas, já nevím jak bych vám to definovala. Ta, ta smrt je něco tak nepochopitelnýho. Co bude dál. Že o tom snad ani není, není možné uvažovat jinak. Já si myslím, že to jsou furt dohady, dohady a každá má ty dohady jinačí. No, takhle se na to dívám asi já.*

Já: *Hm, hm, tak jo, Přemýšlím, jestli ještě něco jsme vynechaly? Nebo chcete k tomu ještě k celému něco dodat? Nějak to...*

p. Blanka: *Ani ne. Ani ne.*

Já: *Jo? Nebo nějak to shrnout nebo něco jestli vás ještě něco napadá?*

p. Blanka: *Já si myslím, že jsme to shrnuly, ne? Že prostě velkej otazník.*

Já: *Hm, velkej otazník.*

p. Blanka: *Na ten budu já sama znát odpověď, jestli nějaká existuje. A tu odpověď na tu musí přijít každá z nás (nesrozumitelné slovo). Co k tomu dodat. Víte, že jsem o tom nikdy takhle hluboce nepřemýšlela? Ne. Tak popojedem?*

Já: *Hm. Ještě mě napadá otázka. Jestli myslíte, že něco přispělo k tomu, že jako jste s tou smrtí nějak vyrovnaná? Jestli třeba, nevím, teď mě nenapadá nic, protože...říkala jste třeba, že viru ne, že u vás, že jakoby nevěříte...*

p. Blanka: *Víte tam je, tam je takovej dotazník, teda otazník. Já třeba starej zákon ten trošičku znám a tam jsou teda věci, který opravdu člověk dneska může pochopit nebo prostě vědět o co jde, že jo. Ale Novej zákon ten jako neberu, to už mně to spíš připadá jako pohádky a takový to... Ale tam je hodně odpovědí, ale člověk si z tý bible musí to taky umět podchytit, že jo. Protože to je všechno, jak bych to řekla... Na tohle jste se přišla, měla přijít ptát když jsem se uměla vyjadřovat aspoň trochu (smích). Jak bych to řekla. No, tam je to v symbolech a když, když to potom rozeberete, tak přijdete na to, co tím, co tím bylo myšleno, že jo. Jak, jak prostě to, já nevím. Spoustě věci jsem taky nevěnovala pozornost, no tak je to, je to povídka, je to povídka, a když vám to potom někdo vyloží, že prostě jakým způsobem se nakrmilo tolik lidí, že jo, že to bylo vlastně na tom způsobu, že někdo začal, druhý se přidal, najednou tam prostě jídlo pro všechny. Tak to když mi ten člověk říkal, tak jsem si říkala, no jo, ono vlastně se dá takovymhle způsobem vysvětlit ty taje co tam jsou. No a to bylo jediný, co jsem tak k tý bibli nebo k tomu zákonu starýmu, že jsem inklinovala a někdy, někdy se prostě k tomu člověk vracel, ale... Já to mám takovej mišmaš víte. Z toho, no.*

Já: *A tak myslíte, že něco k tomu jakoby přispělo třeba z vašeho života nebo... že jste hodnotila vlastně život kladně, že to, tak jestli třeba to souvisí s tím, že vlastně tu smrt nějak přijímáte?*

p. Blanka: *No, já si myslím, že spíš, že jsem taková nátura.*

Já: *Jo? Že, že je to vaší povahou, že to prostě takhle berete.*

p. Blanka: *No, no, no, no, no, to je... myslím si to. Říkám nejlepší když, když mi něco bylo tak buďto jsem šla... Je zajímavý, když, když mi něco bylo takhle, tak dokud byly otevřené kostely, tak jsem si šla sednout tam a tam jsem si to rozebrala. A nebo jsem šla v N. je takzvaná montace a to je lesopark a to když jsem byla sama tak si taky člověk rozebral spoustu věcí. Ono to chce ticho, že jo, aby si člověk přišel ke svému. No takhle, takhle jsem se s tím vypořádávala. Nevím, opravdu nevím co bych víc vám na to řekla. Neberu to, neberu to prostě nějak... Jak to šlo, tak jsem se podřizovala nebo nadřazovala. Byl ten život jak na houpačce. Víc k tomu nemám asi.*

Já: *Dobře, takže nechcete nic nějak doplnit něco k tomu všemu.*

p. Blanka: *Ne, to ne.*

Já: *Tak jo.*

p. Blanka: *Já celkem nemám co. Já myslím, že jsme to vzaly proč a jak. Tak ještě tam máme něco? To už je všechno? Hm, to jsem vám toho...*

Já: *Docela rychlý, že jo.*

p. Blanka: *To jsem vám toho moc neřekla.*

Já: *Ale jo.*

p. Blanka: *Jo? Vyberete si z toho něco?*

Já: *To víte, že jo.*

p. Blanka: *Tak to jsem ráda.*

Já: *(pousmání) Ono je, je jako potom zajímavý no když se do toho člověk nějak hloubš asi dostane, do toho tématu, ale zároveň jestli asi člověk taky chce se vůbec do toho hloubš nějak... Jestli mi rozumíte. Nějak ponořit zrovna do tohohle tématu asi.*

p. Blanka: *Ano, to je jedna věc, ale ono je potřeba taky mít na to momentální takovou nějakou, ten čas aby k tomu byl, nálada aby k tomu byla. No, možná, že se třeba ještě sejdem. Že vám třeba budu moct říct ještě něco jinýho, ale já si myslím, že ne. Já si myslím, že ne. Že už se tak strašně nezměním, abych prostě měla jiný názory na to než mám. To víte, jako každej by chtěl vědět co bude. No, to je... Bylo to fajn, ale nechtěla bych už ani den zpátky. Takhle vám to řeknu.*

Já: *Hm. Myslíte jako, že byste nechtěla den ani zpátky kvůli tomu, že jste spokojená s tím, jak to všechno bylo, nebo že byste nechtěla byste prostě nic měnit?*

p. Blanka: *Nechtěla bych nic měnit. (s úsměvem) Možná, že bych si dodělala knihovnickou tu... Chtěla jsem jít na knihovnici, z toho jsem utekla potom, protože to už jsem dělala při práci a to se nedalo. Tak to bych možná, že bych to dodělala, no. Nějaký takovýhle momenty by tam byly, co by jako člověk mohl vylepšit, ale, ale i když jsem jí neudělala, tak to, tak to nebylo tak špatný.*

Já: *A můžu se zeptat jakou práci jste dělala?*

p. Blanka: *Vychovatelku.*

Já: *Jo, vlastně jo. O tom jsme se bavily.*

p. Blanka: *Ale ono, ono to byl takovej mišmaš, víte. Já jsem měla jesle, školky pod sebou a internáty. To jsem měla jako po, jak bych to řekla, po ekonomický stránce. A dělala jsem tam vedoucí se tomu dřív říkalo, no, já tomu teď říkám vychovatelka nebo administrativní pracovnice ve výchově, nebo já nevím jak to to. A to, dřív to bylo takhle vedoucí.*

Já: *Takže to vás bavilo?*

p. Blanka: *Ale jo. Bylo to furt mezi mladejma, furt se tam něco dělo, že jo. Taky byly dny, kdy jsem říkala ježiš, do čeho, do čeho já jsem to lezla, proč. Ale to, to si myslím, že říká každej.*

Já: *Hm. Myslíte, že kdybyste dodělala knihovnici, tak byste měla jinou práci?*

p. Blanka: *No, já mám dojem, že by mě to ani tolik zase ne, nebavilo, protože ono vždycky vidíte něco, číst si, že jo a prostě doporučovat a ono najednou to jsou karty děláte a nástěnky děláte a tohle. A tak jsem říkala... Ale ono to je ve všem, že jo, v takovýhlehle. No,*

tak jsem, už jsem to pak nerozebírala. Ale ráda, ráda jsem teda četla, to je teda pravda. No, takovej normální člověk jsem prostě byla (smích).

Já: *Ještě když takhle koukáte na to, na to stáří, tak jak, jak to u vás je, jak to vnímáte, že, že už vlastně, když to tak řeknu, že už to stáří přišlo?*

p. Blanka: *Už jsem si odžila. To co jsem... To říkám vždycky, že tam mám někde asi nějakou svíci, ta hoří, až jednou zhasne, tak tady už nebudu. Taky si to, protože nevím kdy, že jo, nevím jak. No, a stáří to je naprosto, naprosto logický, no, tak jsem začala, oni říkaj, že už stárneme od malička, od miminka... Abych vám pravdu řekla, já jsem se vám s tímhle tím tak nějak moc nezatěžovala. Nejlepší, nejlepší teda na takový ty toulky přírodou to bylo s tím psem, tam, tam si člověk rozebral spoustu věcí. Ale... A v tom momentě jsem si taky odpověděla, možná dobře, možná špatně, na to, co jsem chtěla vědět, ale nějak abych to věčně věků...umřu a tohle, támleto. Tím jsem se tolik zas nezabývala. Já jsem prostě bojácněj člověk, a když mě něco bolí, tak jsem strašně protivná, tak (smích). To mám jako, toho se bojím teda, to je fakt. Ale je to náraz, když potom přijdete sem a vidíte co tady všecko je. A to jsou ještě horší věci. Hm.*

Já: *Tak jo.*

p. Blanka: *Tak jo.*

Já: *Chcete něco doplnit nebo něco...*

p. Blanka: *Ne. A chcete mně říct něco vy?*

Já: *Děkuju. (Smích)*