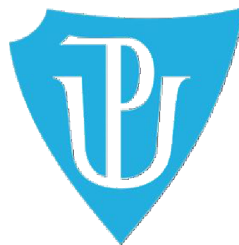


Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

PROŽITEK ÚMRTÍ BLÍZKÉ OSOBY U
OSOB BEZ NÁBOŽENSKÉHO VYZNÁNÍ
A JEJICH SPIRITUALITA

NON-RELIGIOUS PERSONS EXPERIENCE OF THE DEATH
OF A LOVED ONE AND THEIR SPIRITUALITY



Bakalářská diplomová práce

Autor: **Veronika Komůrková**

Vedoucí práce: **PhDr. Daniel Dostál, Ph.D.**

Olomouc

2022

Na tomto místě bych chtěla poděkovat panu doktorovi Dostálovi za jeho ochotu pomoci a za jeho velkou trpělivost při vedení mé práce. Dále bych chtěla poděkovat všem účastníkům výzkumu, bez kterých by tato práce nevznikla. V neposlední řadě bych chtěla poděkovat své rodině a příteli za to, že mi jsou takovou oporou. Všem vám patří mé největší poděkování.

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma: „Prožitek úmrtí blízké osoby u osob bez náboženského vyznání a jejich spiritualita“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 1.1.2022

Podpis

OBSAH

Číslo	Kapitola	Strana
	OBSAH	4
	ÚVOD	7
	TEORETICKÁ ČÁST	9
1	SPIRITUALITA	11
	1.1 Náboženství	12
	1.2 Ateismus	13
	1.3 Demografické faktory a Česká republika	14
2	ZTRÁTA A ZÁRMUTEK	16
	2.1 Proces truchlení	18
	2.2 Zpochybňování původních přesvědčení	20
	2.3 Hledání smyslu	21
	2.4 Vývoj vytváření smyslu.....	22
3	VNÍMÁNÍ PŘÍTOMNOSTI ZEMŘELÉ OSOBY	24
	3.1 Přerušení pouta se zemřelým	26
	3.2 Zachování pouta se zemřelým	27
4	POSTTRAUMATICKÝ RŮST	30
	4.1 Tedeschi a Calhounův model růstu	31
	4.2 Stanislav Grof – Směrem k celistvosti	32
	VÝZKUMNÁ ČÁST	34
5	Výzkumný problém	35
	5.1 Výzkumné otázky	36
6	Typ výzkumu a použité metody	37
7	Sběr dat a výzkumný soubor	39
	7.1 Etické hledisko a ochrana soukromí	40
	7.2 Proces zpracování a vyhodnocení dat.....	41
8	Práce s daty a její výsledky	43
	8.1 Výzkum IPA s Danou.....	43
	8.1.1 Odchod	43
	8.1.2 Proč?	46
	8.1.3 Udělala jsem to správně?.....	47
	8.1.4 Je lepší věřit.....	48
	8.1.5 Ve spojení.....	50
	8.2 Výzkum IPA s Janem	52
	8.2.1 Je tu smrt	53
	8.2.2 Vysvětlování si smrti.....	54

8.2.3	Jak dál.....	55
8.2.4	Co teď s nimi je.....	56
8.3	Výzkum IPA s Irenou.....	57
8.3.1	Vybrala si to sama x mohla tu být.....	57
8.3.2	Dalo se ještě něco dělat.....	59
8.3.3	Jak se s tím srovnat.....	59
8.3.4	Něco mezi nebem a zemí.....	60
8.3.5	Za polovinou života.....	62
8.4	Výzkum IPA s Janou.....	63
8.4.1	Je to jiný.....	63
8.4.2	Mít v sobě čisto.....	65
8.4.3	I když je to těžký, musí se jít dál.....	66
8.4.4	Smrt – a pak?.....	67
8.5	Výzkum IPA s Pavlem.....	68
8.5.1	Rána z čistýho nebe.....	68
8.5.2	Někde nás spolu čekají.....	69
8.5.3	Jak dál.....	71
8.6	Výzkum IPA s Markétou.....	72
8.6.1	Vnímám to trošku jinač.....	72
8.6.2	Mezi dvěma světy.....	73
8.6.3	Vyklouznout silnější.....	74
8.6.4	Opravdu něco někde je.....	75
8.6.5	Není fyzično, ale je tady.....	76
8.7	Výzkum IPA s Helenou.....	78
8.7.1	Fajn do poslední chvíle.....	78
8.7.2	Nešlo to jinak?.....	79
8.7.3	Ta stopa tam je.....	80
8.7.4	Žije dál v srdcích.....	82
8.7.5	Duchovno.....	83
8.8	Výzkum IPA s Michalem.....	85
8.8.1	Když přijde smrt.....	85
8.8.2	Smrt je úplně normální.....	87
8.8.3	Vývoj ve vnímání smrti.....	88
8.9	Výzkum IPA s Petrem.....	90
8.9.1	Bylo to jiný.....	90
8.9.2	Trvalo to dlouho.....	91
8.9.3	Jedem dál.....	92
8.9.4	Smrt jako konec.....	93
8.10	Výzkum IPA s Terezou.....	94
8.10.1	Smutek v duši.....	94
8.10.2	Možná opravdu něco je.....	96

8.10.3	Abych tady byla, co nejdýl by to šlo	97
8.11	Společná témata	99
8.11.1	Je to jiný	99
8.11.2	Vstřebávání smrti postupně	100
8.11.3	Pomohlo nemyslet na to	101
8.11.4	Žít pro rodinu.....	102
8.11.5	Přijetí smrti	102
8.11.6	Smrt jako součást života.....	104
8.11.7	Přístup se mění s věkem	104
8.11.8	Nadpřirozené zážitky	105
8.11.9	Po smrti asi něco je.....	106
8.11.10	Není to jen v hlavě?.....	107
8.11.11	Je lepší věřit.....	108
8.11.12	Komunikace se zemřelým	109
8.12	Odpovědi na výzkumné otázky	111
8.12.1	Jaká je zkušenost participantů se ztrátou blízké osoby?.....	111
8.12.2	Jak vnímají participanté otázku posmrtného života?	115
8.12.3	Jakým způsobem vnímání posmrtného života participantů vyvíjelo? 116	
8.12.4	Jakým způsobem participanté udržují pouto s milovanou osobou po její smrti? 117	
8.12.5	Jak participanté vnímají svou vlastní smrtelnost?.....	118
9	Diskuze	120
10	Závěr.....	127
11	Souhrn	128
	LITERATURA.....	132
	PŘÍLOHY.....	139

ÚVOD

Otázka smrti a umírání se zdá být v naší společnosti poněkud paradoxní. Přestože se jedná o snad nejuniverzálnější téma, které nás všechny vlastně spojuje, a jednou nás všechny potká, ve společnosti je stále svým způsobem tabu (Doka, 2011). Děláme, jako by šlo o něco, co se děje někde daleko, někomu jinému, a nám, nám se něco takového přece stát nemůže. Jenže ono se stane. Se smrtí se v nějaké formě potkáme my sami a potkají se s ní s jistotou i ti, na kterých nám nejvíce záleží. V takových situacích je dobré vědět, jak pomoci. Jak pomoci sám sobě ve vyrovnávání se se ztrátou našeho blízkého, když taková chvíle nastane. A jak pomoci těm, na kterým nám záleží, když si sami neví rady. To však nemůžeme udělat, pokud budeme o tomto tématu mlčet. Domnívám se, že smrt přináší životu i mnoho pozitivního. Vědomí vlastní smrtelnosti nám může pomoci vážit si svého života a užívat si ho plnými doušky. Vědomí smrtelnosti našich blízkých nám zase může pomoci skutečně si vážit jich, dokázat je plně ocenit, a věnovat jim čas, dříve, než bude pozdě. Proto jsem se rozhodla vytáhnout ze skříně naší společnosti onoho kostlivce a věnovat se v mé práci tématu, kterému bychom se přirozeně snad všichni nejraději vyhnuli – smrti. Dovedla mě k tomu také vlastní zkušenost s tímto tématem a s tím, jak rozdílně se se smrtí v mé rodině vyrovnávali mí blízcí. Jejich zkušenosti mi přišly nesmírně zajímavé a přínosné, a proto jsem nimi na toto téma často hovořila. Když jsem se však snažila k tomuto tématu najít nějaké podklady, velká spousta z nich počítala s nábožensky ovlivněným pohledem pozůstalého na tuto tematiku. Není se čemu divit, jak bude popsáno níže, naše země je ve srovnání s mnoha zeměmi, ze kterých takové podklady pochází (například USA) skutečně poměrně ateistická. Jak však bude níže osvětleno, pouhý fakt, že se u nás mnoho lidí neřadí k nějakému konkrétnímu náboženskému přesvědčení, ještě neznamená, že i přesto nežijí bohatým duchovním životem. Protože prožitek ztráty blízkého člověka je bezpochyby silně spojen s určitým spirituálním prožíváním a existenciálními otázkami, je potřeba zaměřit se na to, jak ztrátu vnímají i takoví lidé. Proto jsem se rozhodla v mé práci zkoumat následující výzkumnou otázku: Jak lidé bez náboženského vyznání prožívají smrt blízké osoby? K jejímu osvětlení bude použito pět dílčích otázek, aby se podařilo lépe prozkoumat velké množství informací, které mohou odpovědi na takovou otázku obnášet. První dílčí otázkou bude tedy to, jak participanti výzkumu prožívali ztrátu blízké osoby – zda se na ni nějakým způsobem připravovali, co jim pomohlo se s ní vyrovnat, a jak ji vnímají dnes. Druhá otázka se bude zaměřovat na to, jak účastníci výzkumu vnímají posmrtný život – zda věří tomu, že

něco takového existuje, a případně jak si ho vysvětlují a představují. Třetí otázka bude rozvíjet tu druhou, zajímá mě, zda se jejich vnímání této problematiky postupem času nějakým způsobem měnilo a vyvíjelo – například i v kontextu vyrovnávání se s onou smrtí blízké osoby. Čtvrtá otázka se bude věnovat tomu, jakou roli zemřelá osoba hraje nyní v jejich životě, jestli s ní stále udržují nějaké pouto, zda a jak vzpomínají. Poslední, pátá otázka se bude týkat toho, jak participant vnímají svou vlastní smrtelnost – zda jde o něco, nad čím uvažují, a zda cítí z vlastní smrti strach.

K zodpovězení těchto otázek použiji metodu Interpretativní fenomenologické analýzy, jejímž cílem je porozumění subjektivní žité zkušenosti člověka - tomu, jaký své zkušenosti přisuzuje význam (Kostníková & Čermák, 2013). Tato metoda se jeví pro účely této práce jako ta nejvhodnější.

TEORETICKÁ ČÁST

„Duše je jádrem lidského bytí. Člověk, který nepečuje o svou duši, není nikdy radostný. Zármutek je dílem duše. Nechává nás v depresi, bezmoci a beznaději... Když zemře milovaný člověk, stojíme před problémem, kterého se nejsme ochotni dotknout – smrtí.“ – Doka (2011, s. 83).

Smrt i s ní spojený smutek jsou nevyhnutelnou částí života, se kterou se bezpochyby během naší existence setkáme všichni. Smrt nás nezdídky zanechává zmatené, osamělé, se zlomeným srdcem. Pokud je však tento prožitek uchopen správným způsobem, může být také velice cennou příležitostí k osobnímu růstu. Uvědomění si, že bez bolesti není ani růst, je však pro většinu lidí velmi obtížné. V naší společnosti se smrt stala velkým tabu. Nejspíše i proto, že když čelíme smrti našich blízkých, jsme nuceni čelit naší vlastní smrtelnosti. Cítíme strach. Bezmoc.

A přirozeně máme tendenci se bolesti vyhýbat - nikdo nechce trpět. A tedy i popíráme důležitost procesu zármutku, nepřijímáme ho, snažíme se ho potlačit a mít co nejrychleji za sebou. V rozhovoru s pozůstalými se vyhýbáme otázce jejich ztráty a jejich bolestných pocitů. Touto neustálou tabuizací smrti však nejen že odpíráme možnost růstu skrze zármutek sami sobě, ale také odpíráme ostatním pomoc s jejich vlastním procesem truchlení (Doka, 2011). Jak popsala Caroline ve výzkumu Burkeho et al. (2014, s. 274):

„Frustrace – protože většina lidí neví, jak se vypořádat se zármutkem. Je jim to nepříjemné. A tak jim jde spíše o jejich pohodlí než o vaši bolest. A to je pro mě frustrující, protože lidé vám dávají odpovědi na otázky, které máte, nebo tak něco, aby se cítili lépe, ale ne, nejsou to slova útěchy. Víte, jako: „Tohle taky přejde.“ “No, to opravdu nefunguje, když... je ve vašem životě zející díra ze ztráty milovaného člověka!”

Níže v této práci se tedy téma smrti nebude potlačovat. Bude se otevírat. Nejprve se však zaměříme na proces, který lidé používají k tomu, aby dali lidské smrtelnosti význam – lidskou spiritualitu a s ní související náboženství.

1 SPIRITUALITA

Podle Hermanna (2007) musí být spirituální potřeby lidí naplněny, aby dosáhli pocitu smyslu ve svém životě. Jedná se o univerzální fenomén, který je vlastní všem lidem – tedy i ateistům a agnostikům (Carroll, 2001), i když se přirozeně projevuje v různých formách a podobách.

Ve vědecké komunitě se lze setkat s velice různorodými definicemi toho, co vlastně samotná spiritualita je. Někteří autoři také zaměňují pojem spiritualita a pojem náboženství. Takové přístupy se jeví být pro tuto práci očividně nevhodné, protože tato práce uvažuje pojem spiritualita v širším smyslu, než který se týká organizovaných náboženských systémů.

Výstižnou definici uvádí například Miller (2009), který vymezuje pojem spirituální jako: *“náš vztah k celému okolnímu světu, absolutní hodnoty, které jsou osobně prožívány a konečné spojení se smyslem a transcendencí, projevováno v každém okamžiku, a především tady a teď”* (s. 2706).

Podle O'Brien (2014) zase spiritualita zahrnuje péči o lidskou duši; dosažení stavu celistvosti; spojení se se sebou samým, ostatními, přírodou a bohem či životními silami; a snahu o porozumění smyslu a účelu života.

Spirituální prožívání může mít mnohé kladné přínosy pro naše fungování. Podle Jeroma (2017) se jedná o vnitřní vyjádření nejzákladnějšího systému víry jednotlivce, který má existenciální hodnotu, protože pomáhá přiřazovat světu význam a podporuje pocit propojenosti v těžkých životních situacích. O přínosech spirituality hovoří také Walsh (2009), podle kterého je spiritualita dimenzí lidské zkušenosti, která podporuje mimo jiné také pocit osobní pohody (“well-beingu”). Spiritualita dále pozitivně koreluje například s osobním růstem, pocitem klidu a pocitem hodnoty života. (Testoni et al., 2022). Snižuje také tělesnou odezvu na strach což zmírňuje negativní účinky stresu a úzkosti (Seybold, 2007).

Pozitivní působení lidské spirituality lze pozorovat v tématice sebevražd, kde se ukazuje, že někdy spirituální prožitky mohou sebevraždě člověka i zabránit (Wilding et al., 2005). Velmi nápomocné může být spirituální zaměření také u lidí, kteří vlastní sebevraždu přežijí (Krysinska et al., 2014).

1.1 Náboženství

V této části práce považuji za nutné oddělit pojmy spiritualita a náboženství. Dalo by se říci, že náboženství je jakási „vykrytalizovaná“ forma spirituality. Již od počátku lidské existence lidé pátrali po svém sebe přesahu, smyslu vlastního života a otázkách vlastní smrtelnosti - měli obrovské množství otázek, na které nedostávali odpovědi. Jaký má život význam? Jak život vznikl? Proč se rodíme a proč umíráme? Vznikala tedy přirozeně snaha o to, dát naší spirituální zkušenosti význam, a odpovědět na otázky, na které lidé tolik potřebovali znát odpověď.

Z takových odpovědí se tedy postupně tvořily náboženské systémy jako „organizované systémy přesvědčení, praktik, rituálů a symbolů navržených (a) k usnadnění blízkosti k posvátnému nebo transcendentnu (Bohu, vyšší moci nebo konečné pravdě/realitě) a (b) k podpoře porozumění vlastnímu vztahu. a odpovědnosti vůči ostatním při životě ve společnosti“ (Koenig, McCullough, and Larson 2001, str. 18). Jedná se tedy o systémy, jejichž základní funkcí je přiřazování významu (Emmons & Paloutzian, 2003).

Abeles et al. (1999, cit. podle Tedeschi & Calhoun, 2006) pak za náboženství označují tu část světonázoru, která zahrnuje přesvědčení o existenci nějaké formy Boha nebo bohů a možná i jiných nadpřirozené prvků nebo entit, přesvědčení, která se alespoň částečně zabývají otázkami smyslu života, toho, jak by se měl život žít a co nastane po biologické smrti.

Náboženské systémy tedy bezpochyby mohou přinášet útěchu také v situaci prožívání úmrtí blízkého člověka. Je totiž jedinečně přirozené, že v takovou chvíli může v lidské mysli začít dominovat nová sada otázek – například: Proč musel daný člověk trpět? Proč musel zemřít? Co s ním teď bude? Proč jsem já naživu? Co se stane se mnou?

Každá náboženská tradice má vlastní způsoby, kterými na tyto otázky odpovídá. Mezi různými náboženskými systémy se tyto odpovědi často liší, někdy existuje i více možných odpovědí v rámci jednoho systému. Každý náboženský systém se ale nějakým způsobem věnuje tematice smrti, žalu a ztráty (Doka, 2002).

Otázkou však je, zda náboženské systémy člověku skutečně pomáhají ve chvíli, kdy je sám se smrtí blízké osoby konfrontován. Bezpochyby mohou člověku přinést velkou útěchu jasnými odpověďmi, které nabízí, přinášením pocitu smyslu, pokračujícího spojení

se zemřelým a naděje, že se s milovanou osobou jednou znovu setká. Také zavedené náboženské rituály, sloužící k přijetí této smrti a provedení truchlícím procesem, mohou být pozůstalému velice nápomocné. Náboženská víra však s sebou nese také mnohá úskalí, se kterými se člověk, který v ni nevěří, nemusí vypořádávat. Jedním takovým úskalím může být strach z věčného zatracení, například pokud zemřelý spáchal sebevraždu (Doka, 2011). Problematickým může být ale také vztah s Bohem – výzkumy ukazují, že pozůstalí se často vyrovnávají se vztekem na Boha, vycházející z toho, že danou situaci „dopustil“. Mohou se Bohem cítit opuštěni, nebo mít pocit, že celá situace vznikla jejich vlastní vinou a Bůh je trestá. Mohou dokonce pociťovat pochyby, zda je Bůh skutečně dobrý (Wortmann & Park, 2009).

Z výše uvedeného vyplývá, že i náboženská víra má své úskalí a měli bychom se vyvarovat myšlenky, že náboženství dělá proces truchlení jednodušším. Ačkoli je tato práce zaměřena na osoby které se neřadí k žádnému náboženskému přesvědčení, mohou být přesto některým ovlivněny (například strachem ze zatracení či pocitem smrti jako trestu). Je tedy třeba mít na paměti, že i s takovými problémy a nejistotami se může truchlící vypořádávat. Dá se ale spekulovat, že u osoby bez náboženského vyznání bude celá situace ovlivněna velkou nejistotou, která plyne z absence jasně daných odpovědí na existenciální otázky, o kterých se hovořilo výše.

Přes všechna tato úskalí je však spiritualita významným přínosem v procesu vyrovnávání se se ztrátou blízké osoby (Kübler-Ross, 1997; Weiss, 2000). Zdá se být důležitým faktorem při zvládání ztráty blízkého člověka u starších dospělých (Coleman, Ivani-Chalian & Robinson, 2004) a u rodičů, kteří se vyrovnávají se ztrátou nenarozeného dítěte (DeFrain, Millspaugh, & Xie, 1996). Jak říká Majorie ve studii Golsworthyho & Coyla (1999): „*Pokud byste neměli víru, jak byste se s tím jen vyrovnali?*“.

1.2 Ateismus

Ne každý však cítí potřebu řadit se k určitému náboženství. Ateismus, z řeckého „a“ (ne) a „theos“ (bůh) znamená doslova „bezbožný“. Výklady této definice se však v literatuře liší. Ačkoli se často popisuje jako absence víry k čemukoli duchovnímu, někdy se tímto pojmem popisuje pouze odpor k náboženským vyznáním (Muselman & Wiggins, 2012).

Muselman & Wiggins (2012) dále citují EVS (2010), podle které 2 – 5 % ateistů ze západního Německa věří v nějakého osobního boha a 7 % z nich věří v nějakého ducha či životní sílu. Až 9 % z nich pak věří v život po smrti a 5 % v hřích. Tyto výsledky je však třeba interpretovat s jistou obezřetností. V první řadě se totiž zdá být možné, aby člověk věřil v koncept hříchu a přitom odmítal věřit v duchovní přesah světa, nad čímž se zamýšlí například Sherkat (2008). Navíc je třeba mít se na pozoru před zaměňováním pojmů ateista a agnostik – člověk, který tvrdí, že nemáme jakým způsobem zjistit, zda existuje bůh či ne, a proto nemá smysl se touto otázkou zabývat. V literatuře se však často setkáváme s řazením agnosticizmu jako jakési subkategorie ateismu, což může být vysvětlením pro výše uvedené výsledky EVS.

Pokud však uvažujeme ateismus pouze jako odpor k tradičnímu „teismu“, můžeme se i u ateistů setkat s vírou v transcendentní realitu či dokonce osobním systémem víry, který se svým rozsahem může blížit i tomu náboženskému (Eshleman, 2008). Mnohdy lidé toto stanovisko popisují tak, že sice nevěří v Boha, ale jsou přesvědčeni, že existuje „něco víc“ v transcendentním slova smyslu.

Že se však i nejpřísnějším ateistům spiritualita nevyhýbá popisuje Pasquale (2007). Ateisté v jeho studii sice odmítali koncept jakési nadpřirozené entity, přesto však zhruba třetina z nich prožívala spirituální prožitky v psychologickém slova smyslu (například respekt a ocenění přírody, nebo emocionální reakce na umění či estetickou krásu).

1.3 Demografické faktory a Česká republika

Náboženskou příslušnost mohou ovlivnit také demografické faktory. Tento jev můžeme dobře pozorovat například na naší vlastní evropské historii, kde v zemích bývalého Sovětského svazu, který se snažil náboženství potlačit, výrazně ubylo osob s náboženskou příslušností. Příkladem může být Německo, kde, podle Mezinárodního programu sociálních věd (ISSP, 2008) v roce 2008 v západním Německu nevěřilo v Boha 11 % lidí, zatímco ve východním Německu to bylo 53 % lidí.

Tento fenomén můžeme pozorovat i v rámci České republiky. Podle sčítání lidu v roce 2011 se v Česku 34,5 % obyvatel (včetně dětí) nehlásí k žádné víře (Český statistický úřad, 2011). Je však třeba mít na paměti, to, že se člověk nehlásí k žádnému náboženskému

systemu neznamena, že nemůže prožívat obsáhlou a bohatou spirituální zkušenost. Jak uvádí participant ve studii Caita (2004, s. 172): „*I když moje náboženství upadá, moje spiritualita se buduje*“.

Zpráva ze Saint Mary's Univerzity v Londýně zase dokonce popisuje, že v České republice se 91 % osob ve věku 16-29 let nehlásí k žádnému náboženství (Saint Mary's Univerzity, 2018). Sherkat (2008) však popisuje, že například věk má pozitivní vliv na teistické jistoty a měl by negativně kolerovat právě s ateismem. Lze tedy těžko soudit, jak se náboženská přesvědčení této skupiny lidí budou vyvíjet v budoucnu.

2 ZTRÁTA A ZÁRMUTEK

„Je mi to jedno, jaký je v tom teď rozdíl? Už se ani nedívám do zrcadla. Koho to zajímá, kdo mě uvidí?“

„Na ničem nezáleží, člověk, se kterým jste strávili život, je pryč.“

- participanti ve studii Damianakis & Marziali (2012, s. 60).

Chen (1997) ve svém výzkumu cituje teologa Davida Switzera (1970), který říká, že: *„Základ Já se skládá z internalizovaných reakcí významného druhého. Individuální já je ve svém jádru interpersonální, vychází z druhého a je na něm nadále závislé“* (s. 83). Není neobvyklé slyšet pozůstalé říkat: *„Zemřela část mě“* (Chen, 1997).

Pojmy „ztráta“ a „zármutek“ („bereavement a „grief“) jsou v literatuře často zaměňovány. Ačkoli anglické slovo bereavement, které se v kontextu smrti v literatuře často objevuje, nemá přesný překlad do českého jazyka, dalo by se přeložit přibližně jako ztráta blízké osoby, či ještě lépe proces ztráty této osoby. V tomto kontextu se tedy v této práci bude volně překládat jako pojem „ztráta“. Podle definice Marwita (1991) se jedná o *„objektivní stav prožití ztráty“*, zatímco zármutek je definován jako *„subjektivní stav psychické a fyzické reakce na tuto ztrátu“* (s.76).

Zármutek je bezpochyby naprosto zdrcující částí našich životů. Většina lidí, kteří si prochází procesem ztráty blízké osoby, zažívá značný distres, a to na mnoha úrovních. Zármutek narušuje fyzické fungování, projevuje se například reakcemi jako zimnice, průjem, únava, silné pocení, různé tělesné bolesti. Emoční projevy zahrnují velmi intenzivní reakce, jako strach, hněv, smutek. Tyto reakce bývají často dlouhotrvající. Zármutek ale ovlivňuje také kognitivní funkce – například zkreslení paměti, snížená pozornost, neustálá ostražitost vůči nebezpečí. V přímém důsledku bývá samozřejmě ovlivněno i chování (poruchy spánku, nadměrná konzumace alkoholu či cigaret, bezohledné riskování. Ze své podstaty ovlivňuje také sociální vztahy, protože pro okolí může být zármutek pozůstalého nepříjemný, nemusí vědět jak na něj reagovat, a tedy se raději „stáhnou“ (Balk, 1999). Zármutek však velmi výrazně ovlivňuje také lidskou spiritualitu tím, že zpochybňuje

nejhlubší lidská přesvědčení, jako například to o smyslu lidské existence. Jedná se o téma, které bude důkladněji popsáno níže.

Zcela jistě se tedy jedná o velmi náročnou situaci v životě člověka. V některých případech může vyústit i v silné psychické komplikace. Výzkumy ukázaly, že po smrti blízkého člověka mnozí pozůstali trpí symptomy jako distres, deprese, nebo post-traumatická stresová porucha (PTSD) (Kissane, 2003).

Krueger (2006) ve svém článku hovoří o tom, jak novější modely dopadu traumatu na člověka popisují svým způsobem paradoxní post-traumatické symptomy, které se projevují ve smyslu „neschopnost si vzpomenout a neschopnost zapomenout“. Tyto symptomy by podle něj mohly vést k vysvětlení fenoménu neustálého znovuprožívání traumatického okamžiku (například smrti či nalezení těla zemřelého) a současného neutuchajícího kladení otázek typu „Co jsem udělal/a špatně? Co mi uniklo?“. Cituje Neimeyera (2001), podle kterého šok, vznikající z objevení těla milované osoby, zaplaví mozek neurotransmitery a vzpomínku tak „zaryje“ do paměti. Na tomto mechanismu se v mozku podílí amygdala a neokortex. Následek je pak takový, že to, co bylo původně zdravým mechanismem, který v mozku slouží k vyhledání nebezpečí a rychlé reakci na něj, se stává chronickým stavem nabuzení, kdy se z paměti vynořují intruzivní vzpomínky, které daný člověk nedokáže ovlivnit. Takový proces je jistě neadaptivní, a i laikovi nejspíše dojde, že může mít na psychiku člověka velmi závažné důsledky.

Ve výzkumu Zisooka a Schuchtera (1993) se zase ukázalo, že ve vzorku truchlících vdov a vdovců (71 % tvořily ženy) splňovalo dva měsíce po ztrátě kritéria depresivní poruchy 24 % participantů. To bylo mnohonásobně více, než v kontrolní skupině participantů, kteří stále setrvali v manželství, kde kritéria depresivní poruchy splňovala pouze 4 % z nich. V následujícím přezkoumání o dva roky později tato kritéria stále splňovalo 14 % truchlících, což je stále signifikantně více, než u participantů, kteří tuto ztrátu neutrpěli. U truchlící skupiny byla deprese spojena s horším fyzickým zdravím, problémy ve vztazích a s horším fungováním ve své sociální roli.

Patologický je ale i takzvaný prodloužený/komplikovaný zármutek. Ten nastává, pokud výše zmíněné reakce na ztrátu nemizí. Je charakterizován separačním distresem, prodlouženým obdobím intenzivního smutku trvajícím déle, než 6 měsíců a poruchami emocí, kognitivních funkcí a chování, které jsou spojeny s narušeným fungováním

(Prigerson et al., 2009). Tento stav může mít zásadní vliv na psychické a fyzické zdraví člověka a může vyústit v sebevraždu, problémy se srdcem, rakovinu, sociální odtazení a sebe zanedbávání (Christian et al., 2019).

2.1 Proces truchlení

„Měl se vrátit domů. Byl v pohodě. Je to, jako by se tomu nedalo ani uvěřit. Je to ta nejhorší noční můra, jako by to nebylo skutečné.“ – participant ve studii Damianakise a Marzialiho (2012, s. 60).

Ačkoli v rámci literatury panuje jistá kontroverze ohledně časových úseků či setu fází/úkolů, kterými je nutné si v rámci procesu truchlení projít, panuje shoda, že se jedná o jedinečný a individuální proces, který zahrnuje vyjasnění vlastních přesvědčení o smrti a hodnotě života (Muselman & Wiggins, 2012). Přestože teorií ohledně procesu vyrovnávání se se ztrátou blízké osoby je mnoho a téměř každá má své příznivce i odpůrce - nelze tedy vybrat jedinou „správnou“ - některé z nich budou pro lepší vhled do dané problematiky níže uvedeny.

Snad nejznámějším modelem v tomto smyslu je model Elizabeth Kübler-Rossové (1969). Skládá se z pěti fází, kterými si prochází osoby, kterým je sděleno, že brzy zemřou, ale prochází jimi také jejich blízcí:

1. Popírání – jedinec si nechce nastalou situaci připustit. Jedná se o šokovou reakci, která může trvat různě dlouho, je však pouze dočasná.
2. Hněv (agrese) – na sebe, boha, okolí. „Proč se to děje?“ „To není fér!“
3. Smlouvání – zahrnuje naději, že lze nějakým způsobem oddálit či odložit smrt. Dotyčný se zpravidla obrací na nějakou vyšší životní sílu, a snaží se tohoto cíle dosáhnout, většinou výměnou za něco (třeba lepší životní styl, hlubší hodnoty apod.). V této fázi dochází často ke zkoušení alternativních způsobu léčby a hledání „zázraků“.
4. Deprese – člověk si uvědomuje nevyhnutelnost smrti. Zažívá pocity strachu, úzkosti, smutku i beznaděje. Přesto se však jedná o důležité období a smutek musí proběhnout. V opodstatněných případech se podávají psychofarmaka.
5. Smíření – člověk se začíná se smrtí vyrovnávat, případně se na ni i připravovat.

Nicméně, replikace teorie modelu Kübler-Rossové a snaha o jeho přenesení do praxe se ukázala jako přinejmenším problematická. Například Videka-Sherman (1987) tento model zpochybnila, když ve svých studiích ukázala, že zármutek související s úmrtím dítěte je často dlouhotrvající a během několika let po ztrátě nejen že neustupuje, ale může i nabývat na intenzitě.

Sama Kübler-Rossová později svůj přístup upravila a uváděla, že všechny fáze nemusí následovat v určeném pořadí, mohou se také překrývat či probíhat souběžně. Uvedla dokonce, že většina jejích pacientů si procházela dvěma či třemi fázemi současně (1974). Tento model je tedy třeba interpretovat s jistou nadsázkou a ostražitostí. Přesto však práce Elizabeth Kübler-Rossové nabízí dobrý vhled do toho, co se v člověku může odehrávat v procesu vyrovnávání se se smrtí a jakými překážkami si musí v průběhu tohoto procesu projít.

S vlastní existenciální teorií procesu truchlení přišli také autoři Hogan, Morse, and Tason (1996), podle kterých se jedná o proces zvládnání, učení se a adaptace. Jejich model má šest fází, které podle autorů nepostupují lineárně, ale cyklicky.

1. Fáze: Obdržení zprávy o terminální diagnóze nebo Zjištění, že daný člověk zemřel. Nejčastější reakcí bývá šok.
2. Fáze: Čelení realitě. Pozůstalý zažívá intenzivní pocity smutku.
3. Fáze: Ponoření se do utrpení. Pozůstalý prožívá pocity osamělosti, smutku nebo i viny, znovu prožívá minulost a touží se setkat se zesnulým.
4. Fáze: Vynoření se z utrpení. V této fázi začíná člověk znovu „normálně“ fungovat.
5. Fáze: Pokračování v životě. Do života se postupně vrací štěstí a naděje.
6. Fáze: Prožívání osobního růstu. Pozůstalý přehodnocuje aspekty svého života, který se pak stává smysluplnějším.

Na závěr je třeba podotknout, že jakékoli modely „fází zármutku“ bývají pojímány pouze jako orientační. Poskytují náhled k tomu, jak by se tento proces mohl vyvíjet, nejsou toho ale zárukou. Každý člověk prožívá svůj zármutek svým vlastním, individuálním způsobem. Jak ukázala Videka-Sherman (1987), někdy tento proces probíhá v úplně jiném pořadí, než teorie předpokládají, a provází člověka v jeho životě i po dlouhá léta.

2.2 Zpochybňování původních přesvědčení

„Jsem v šoku...myslela jsem si, že kdyby se to stalo, byla bych v pořádku, myslela jsem, že budu ta stejná osoba, která se o něj starala, ale nejsem. To je ta nejhorší část. Že mi není špatně, jsem zmatená. Nedokážu si udržovat přehled o věcech, cítím se, jako že jen vytvářím chaos. Nepoznávám kým jsem, a je to velmi děsivé, protože prostě nevím, co s tím mám dělat.“ – participanka ve studii Damianakise a Marzialiho (2012, s. 60).

Zármutek je typickým příkladem životní krize. Jedná se o situaci, které dříve nebo později čelí všichni lidé, kteří mají pozitivní vazbu na jinou osobu. Zármutek tedy není pouze mechanismem, kterým se lidé vyrovnávají se svou ztrátou, ale bývá také hlubokou životní krizí, která má potenciál způsobovat značné škody i podpořit významný osobnostní růst (Balk, 1999).

Tento typ životní krize má potenciál otřást samotnými základy přesvědčení člověka o jeho hodnotách, přesahu a smyslu života samotném (Muselman & Wiggins, 2012). Při procházení si ztrátou blízkého člověka se člověk může nejprve snažit ztrátu asimilovat do jeho stávajícího pohledu na svět, do svých duchovních a náboženských přesvědčení. Pokud se mu to však nepodaří, musí naopak tyto své složky pozměnit tak, aby mezi nimi znovu došlo k souladu. Jedná se tedy o snahu odstranit jistou inkogruenci mezi vlastním prožitkem a vlastními přesvědčeními (Tedeschi & Calhoun, 2006).

Podle Carnelley & Janoffa-Bulmana (1992) zastává většina jednotlivců hluboce zakořeněné přesvědčení, že jsou hodní a za to si v životě zaslouží pozitivní výsledky. Jsou také obecně přesvědčeni, že mají nad svými životy významnou kontrolu, a že svět, ve kterém žijeme, je obecně benevolentní a spravedlivý. Taková přesvědčení poskytují jednotlivcům koherentní pohled na svět, který jim umožňuje ve světě běžně fungovat. Události, které jsou nespravedlivé, nepředvídatelné nebo zlovolné, platnost takových přesvědčení zpochybňují. Proto jsou podle tohoto autora takové prožitky vnímány jako traumatické. Například úmrtí blízkého člověka na rakovinu může narušit názor, že svět je dobré a spravedlivé místo. Podobná událost může také narušit pocit kontroly člověka nad vlastním životem, protože nad vývojem události nemá žádnou moc. Velmi těžkou situací může být také ztráta dítěte. V životech rodičů s ní nastává prázdnota, ve které se jen těžko hledá smysl (Krueger, 2006).

Balk (1999) uvádí 3 podmínky, které musí doprovázet životní krizi, aby mohla nastat spirituální či duchovní změna: situace musí vytvářet psychickou nerovnováhu, která odolává okamžité stabilizaci; člověk musí věnovat čas vlastní reflexi; a život tohoto člověka musí být již navždy nějakým způsobem zabarven krizí.

Způsobů, kterými se tato krize může vyvíjet, je mnoho. V lidech, kteří před ztrátou nebyli ve své podstatě duchovní ani náboženští, může jejich zármutek pouze podpořit původní názor, že není mnoho důvodů věřit v transcendentální realitu. Někdy se může stát také opak, a lidé, kteří byli původně spíše neduchovní, mohou začít výrazněji prožívat spirituální prožitky, které je dovedou k přehodnocení názoru na transcendentní realitu. Může se jednat také o výsledek přání, aby daný člověk stále existoval, byť v jiné, transcendentní realitě, a mohli se s ním tedy jednoho dne znovu setkat (Klass, Silverman a Nickman, 1996).

Je také nutné poznamenat, že ne vždy je zpochybňování původního přesvědčení součástí truchlícího procesu. Pozůstalému se může podařit smrt dobře integrovat do jeho duchovních a náboženských struktur, a tento prožitek může jeho původní přesvědčení dokonce posílit (Wortmann & Park, 2009). I pokud se mu však povede tento prožitek zařadit do svého původního systému přesvědčení, může se ptát: Proč jsem já naživu, když můj milovaný člověk tu není? Jak mám teď žít?

2.3 Hledání smyslu

Jak popisoval Frankl (1984), není důvod žít ve světě, který nemá žádný smysl. Jedním ze způsobů, kterým lidé přisuzují světu význam, jsou náboženská či duchovní přesvědčení, která, jak bylo již zmíněno výše, pomáhají hledat smysl také v lidské existenci a nakonec i smrti.

Hledání smyslu považoval Frankl za ústřední bod osobního rozvoje, který následuje po traumatických událostech. Domníval se, že jedinec může najít smysl života, i když je vystaven naprosto bezvýhodné situaci, nebo nesmírnému utrpení – tuto myšlenku založil na vlastních zkušenostech s oběťmi koncentračních táborů ve druhé světové válce. Hledání smyslu považoval za základní lidskou životní motivaci.

Z neuropsychologického hlediska výsledky funkčního zobrazování ukazují, že fyzické vlastnosti a subjektivní přesvědčení jsou zastoupeny v různých mozkových okruzích s výrazným zapojením mediálního frontálního kortexu (d'Acremont, Schultz, & Bossaerts, 2013). Důležité je, že vytváření významu toho, co bylo vnímáno a myšleno, umožňuje vytvářet logické předpovědi o budoucích událostech. Procesy, které v tomto kontextu probíhají, jsou vzájemně propojené a fungují ve všech lidských psychologických funkcích včetně vnímání, učení a sociální interakce (Seitz & Angel, 2015).

2.4 Vývoj vytváření smyslu

Ačkoli se jedná o velice subjektivní, individuální proces, který u každého člověka probíhá jinak, mnozí autoři se během svého zkoumání snažili popsat, jakým způsobem se může tento proces vyvíjet. Podle Bonanna a Kaltmanna (1999) se subjektivní významy, spojené se ztrátou blízkého člověka, nachází na jakémsi kontinuu, které se rozprostírá od bezprostředních pragmatických a praktických záležitostí, spojených se ztrátou, přes hlubší a obsáhlejší otázky ohledně vlastní emocionální pohody a osobní identity, až po hluboce existenciální obavy, týkající se smyslu života. Podle těchto autorů začínají pozůstalí uvažovat o smyslu své ztráty ve stále větším kontextu, s tím, jak se proces truchlení rozvíjí.

Strategie vytváření smyslu byla původně vnímána jako něco, co probíhá během události a krátce po ní. Mackay & Bluck (2010) však poukazují na to, že vzhledem k rekonstrukční povaze autobiografické paměti mohou být vzpomínky opatřeny zcela novým významem, některé části mohou být zdůrazněny, jiné opomíjeny, nebo zcela zapomenuty. Proto se jedná spíše o dlouhodobý proces, který pokračuje celé měsíce i roky, a počáteční význam či smysl události se průběžně mění prostřednictvím způsobu, kterým daný člověk tuto událost reflektuje.

Tito autoři dále popisují, že hledání smyslu v souvislosti se ztrátou a zármutkem, se týká velkého množství lidí. McIntosh, Silver a Wortman (1993) například ve své studii zjistili, že 86 % rodičů, kteří se vyrovnávali se smrtí svých dětí v důsledku syndromu náhlého úmrtí kojenců se 2 – 4 týdny po ztrátě pokoušeli najít v ní nějaký smysl. Hledání smyslu navíc mnohdy nebývá během na krátkou trať. Murphy, Johnson & Lohan (2003) uvádí, že

asi 80 % rodičů, kteří ztratili své dítě v důsledku nehody, vraždy, nebo sebevraždy se stále ještě snaží najít smysl v jejich ztrátě.

Je také smutnou realitou, že samotné hledání smyslu nemusí být procesem s dobrým koncem. Pouze 23% z výše popsaných rodičů, kteří se snažili najít smysl při vyrovnávání se se syndromem náhlého úmrtí dítěte, s časovým odstupem uvedlo, že nějaký smysl skutečně našli. Naopak mnoho účastníků této studie v následujících rozhovorech uvedlo, že snahu o to, najít v tragické události nějaký smysl, úplně zastavili. Také Lehman et al. (1987) ve své studii objevili, že 64 % pozůstalých rodičů nedokázalo své ztrátě přisoudit žádný význam.

Jedná se o poměrně smutná zjištění, protože vytvoření smyslu se ukazuje být významným protektivním faktorem při vyrovnávání se se ztrátou. Někteří autoři ho dokonce považují za podmínku takového vyrovnání se s ní (Muselman & Wiggins, 2012). Pozitivní účinky nalezení smyslu v takové situaci ukazuje také longitudinální studie Colemana a Neimeyerové (2010). Podle nich vdovci a vdovy, kteří dokázali najít smysl v úmrtí jejich partnera do šesti měsíců po ztrátě uvádějí vyšší úroveň pozitivních emocí a subjektivní pohody i o čtyři roky později. Naopak nenalezení smyslu a s tím související neobnovení funkčního světového pohledu predikuje pokračující distres a úzkost, narušený psychospirituální růst i mnohé nediagnostikované patologie (Calhoun et al. 2010; Grof and Grof 1990).

3 VNÍMÁNÍ PŘÍTOMNOSTI ZEMŘELÉ OSOBY

V intenzivní práci s velkým počtem truchlících rodičů vyslechli autoři Sormanti & August (1997) mnohé výpovědi o tom, co by se dalo nazvat „duchovními“ setkáními s jejich zesnulými dětmi. Tato setkání se projevovala prostřednictvím vizí, fyzických vjemů, snů, a prožitků vnímání přítomnosti dítěte, díky nimž se rodiče cítili ve spojení se svými dětmi a které jim pomáhaly vyrovnat se s jejich zármutkem.

Vnímání přítomnosti bylo definováno jako „*prožitek, ve kterém si subjekt při jasném vědomí náhle uvědomí přítomnost jiné osoby v jeho bezprostřední blízkosti, i když subjekt může být ve skutečnosti sám nebo ve společnosti zcela jiných osob*“ (Thompson, 1982, p.628). Významným prvkem tohoto prožitku je to, že prožívající se necítí mít nad touto situací kontrolu a nelze jej záměrně vyvolat skrze spirituální praktiky – objevuje se náhle a nečekaně (Conant, 1996).

Podle tohoto autora také tyto prožitky většinou neobsahují žádný druh přímé komunikace. Stále však může být prožívána komunikace na jakési „jemnější“ úrovni – pozůstalý se může například cítit, že o něj zemřelý pečuje, nebo na něj dohlíží (Bennett & Bennett, 2000). Ve studii těchto autorů také někteří lidé, kteří prožili tuto zkušenost, uvádí doprovázející fyzické prvky, jako je například pocit intenzivního tepla. Jiní uvádějí například pocit náhlé intenzivní energie (Parker, 2005).

První velkou studií o zkušenostech s vnímáním přítomnosti zemřelé osoby byl dotazníkový průzkum, který provedl Rees v roce 1971 (1971, 2001), kde zkoumal to, co tehdy nazval „halucinační reakce na zármutek“. Polovina z 293 zúčastněných vdov a vdovců uvádělo mimořádné zážitky, z nichž nejčastější (39 %) byl právě „pocit přítomnosti“. Rees zjistil, že zkoumané jevy, které zahrnovaly také smyslové vnímání zesnulého, se vyskytovaly stejně často u mužů i žen, bez ohledu na jejich sociální skupinu, zeměpisnou polohu, životní okolnosti nebo sociální podporu, bez ohledu na způsob úmrtí manžela nebo manželky a na četnost výskytu tohoto fenoménu neměly vliv ani náboženské praktiky zúčastněných. Výskyt byl však vyšší v delších a podle výpovědi šťastnějších manželstvích, zejména pak tam, kde byly vychovány děti. Tyto prožitky mnohdy trvaly po mnoho let.

Jedním z témat autorů Steffena & Coyla (2017) bylo téma „skutečnosti“ prožitku vnímání přítomnosti zemřelé osoby. Jedna z žen v této studii například popisovala, jak slyšela kroky zesnulého manžela na schodech a mohla je identifikovat jako neomylně jeho: znám přesně způsob jeho chůze, bylo to úplně stejné. Nedá se ale říci, že by žádní lidé, kteří se s tímto prožitkem setkají, nepochybovali o jeho skutečnosti, přestože se jako skutečný jeví. S tímto tématem se pojí také některé negativní pocity, které mohou v určitých případech tyto prožitky vyvolávat.

Někteří rodiče ve studii Sormantiho a Augusta (1997) například mluvili o své frustraci z toho, že chtěli věřit tomu, že jde o skutečnou událost, ne o „výmysly jejich podvědomí“. Jeden otec uvedl, že neví, zda si s ním jeho vlastní mysl nezahrává. Byla také vyjádřena frustrace z toho, že již není možné dítěti poskytnout útěchu. Rodiče přirozeně chtěli být s dítětem a vědět, že je šťastné. Jedna matka pak uvedla, že v ní prožitky vyvolaly pocit viny za to, že nebyla důraznější vůči zdravotnickému personálu. I přesto však průzkum Reese (1971, 2001) neukázal žádnou asociaci mezi těmito prožitky a výskytem deprese, ačkoli lidé, kteří prožívali tyto prožitky, uváděli, že jim zemřelý více chybí a že se jim v myšlenkách častěji zabývají.

Většina pozůstalých ve studii Sormantiho a Augusta (1997) však měla s tímto typem prožitku spíše pozitivní zkušenost. Někteří se cítili šťastní a klidní, protože se cítili být blíž svému dítěti i Bohu. Někteří cítili útěchu, protože tyto zkušenosti jim potvrdily, že jejich dítě je na bezpečném místě, s ostatními zesnulými členy rodiny nebo s Bohem. Jednalo se pro ně o jakési potvrzení posmrtného života. Některým tyto situace dovolily prožít pocit, že udělali správnou věc, když své dítě nechaly jít. Dva rodiče se pak cítili motivováni pomáhat druhým, především, aby zaplnili prázdnotu, kterou po svém dítěti cítili. Výzkum Reese (1971, 2001) dále ukázal, že prožitky vnímání přítomnosti zemřelé osoby byly spojeny s pozitivními klinickými nálezy. U pozůstalých se například objevovala nižší pravděpodobnost, že budou trpět poruchami spánku, ztrátou chuti k jídlu či úbytkem váhy.

Steffen & Coyle (2010) na základě analýzy mnoha studií uvádí, že ačkoli se zdá, že tyto prožitky zažije zhruba 50 % osob, které si projdou procesem ztráty, skutečné číslo může být mnohem vyšší. Lidé se totiž zdráhají přiznat, že něco takového prožívají, především pak svým doktorům, terapeutům či duchovním. Bojí se zesměšnění, toho, že budou považováni za „šílené či hloupé“, ale i toho, že jim terapeut poskytne nějaké realistické vysvětlení pro tento jev a oni ho už nebudou moci dále vnímat jako skutečný. Proto lidé o těchto prožitcích

mluví častokrát pouze v případě, že jsou předtím ujištěni, že podobné prožitky jsou časté a normální.

Tento autor/autoři dále uvádějí, že prožitky vnímání přítomnosti zemřelé osoby mohou být vnímány jako projev pokračujícího vztahu se zesnulým, ale smysluplná integrace těchto prožitků vyžaduje dostupnost vhodných a společensky akceptovaných pojmových rámců. Je proto poměrně smutné, že po většinu 20. století odborná i laická veřejnost vnímala truchlení jako proces, jehož cílem je „odpoutání se“ od zemřelého (např. Freud, 1917). V kontextu tohoto přístupu se například často objevují spojení jako „nechat jít“ a „posunout se dál“ (Steffen & Coyle, 2017). Ačkoli je zcela jistě do určité míry pravda, že truchlící musí v určité chvíli zavřít dveře před hloubkou svého zármutku a začít znovu prožívat normální život, cítit pozitivní emoce (jak je uvedeno výše v této práci), perspektiva naprostého přetrhání pout se zemřelým se také nejeví jako zdravý postup. Pojďme toto téma více rozvinout níže.

3.1 Přerušení pouta se zemřelým

„Lpění na objektu prostřednictvím halucinační toužebné psychózy“. Tak popisoval Freud (1917, s. 253) výše zmíněné prožitky a obecně jakoukoli snahu o udržování vztahových vazeb se zemřelým. Tento přístup je v naprostém souladu s výše zmíněným světonázorem převládajícím po většinu dvacátého století, podle kterého by podobné fenomény měly vymizet ve chvíli, kdy se pozůstalý více méně vyrovná se svým zármutkem. Proti takovým názorům se silně vymezují Stroebe, Gergen, Gergen, & Stroebe (1992), kteří například vnímají znehodnocování prožitku vnímání přítomnosti zemřelé osoby pouze za znehodnocování něčeho, co je v opozici k tomu, co se obecně považuje za „reálné“. Podle nich také takové názory zbytečně nálepkují podobné prožitky jako nezdravé a patologické.

Tito autoři tímto představili svou „hypotézu přetrhání vazeb“. Soustředili se v ní na výše zmíněné názory popisující, že pro zdravé vyrovnání se se ztrátou je třeba, aby pozůstalí přerušili své vazby se zesnulým a že snahy o udržení pouta s ním jsou abnormální a mohou vést k maladjustaci. Stroebe a kolegové tvrdili, že takový pohled pouze patologizuje určité typy reakcí na ztrátu milovaného člověka, že v některých historických a kulturních

prostředích jsou takové reakce považovány za normální, a tedy že pro komplexnější porozumění je nezbytné mimo jiné prozkoumat i sociokulturní kontext procesu zármutku.

3.2 Zachování pouta se zemřelým

„Abych vám řekla pravdu, o životě po smrti jsem nikdy nepřemýšlela – dokud nezemřel Jake. Poté jsem našla hlubokou útěchu ve chtění uvěřit, že existuje v nějakém jiném životě, prostý od bolesti a utrpení. Nenechám se uvěřit myšlence, že po smrti není nic.“ – matka, 45 let (Sormanti & August, 1997, s. 467).

V souboru 43 pozůstalých rodičů dětských onkologických pacientů 38 z nich uvedlo, že zažívá pocity trvajících spojení se svým zemřelým dítětem (Sormanti & August, 1997). Zdá se, že touha po trvajícím poutu se zemřelým bývá silnější, než původní i velmi pevná přesvědčení o životě o smrti. Pozůstalí často odmítají jakékoli názory, které jsou v rozporu s přesvědčením, že zemřelý se nachází ve stavu míru a nic mu nehrozí – zejména pokud zemřelo dítě (Tedeschi & Calhoun, 2006). Přání být znovu sjednocen se svými blízkými v příštím životě je podle Greeley a Houta (1999) hlavním „supernaturálním kompenzátořem“ mnoha náboženských tradic. Přesvědčení o životě po smrti, která mnohá náboženství obsahují, jsou podle těchto autorů natolik dobře uvěřitelná právě kvůli tomu, že nabízí vidinu znovusjednocení s lidmi, které člověk ztratil, především pokud se jedná o partnera, rodiče, či děti. Málokteré životní prožitky podle výše zmíněných autorů generují silnější víru v existenci nadpřirozených entit, než právě úmrtí blízké osoby.

To dobře dokresluje další prohlášení participantů studie Sormantiho & Augusta (1997, s. 467):

„Protože jsem ztratila tolik blízkých v rodině, cítím, že musím věřit tomu, že po smrti je něco jiného a že možná smrt je koncem našeho světa a začátkem nového. Musím věřit, že svého syna znovu uvidím, jinak bych teď nedokázala žít dál mé dny.“ – matka, 58 let

„Zoufale chci věřit v život po smrti. Před synovou smrtí jsem byla ambivalentní. Nechovala jsem žádná silná přesvědčení, ať už pro nebo proti. Nyní jsem ochotna být přesvědčena.“ – matka, 40 let

„Mé myšlení a přesvědčení o životě po smrti se změnilo. Nemohu věřit tomu, že jeho duše zemřela. Nejspíš je to tak na obranu proti bolesti, kterou bych cítil, kdybych si měl připustit, že je jeho duše mrtvá. Možná je to tím, že jsem nad tímto dříve nikdy moc nepřemýšlel. Opravdu si nejsem jistý, jaké jsou moje důvody. Můžu jen říct, že odmítám nechat jít vzpomínky na něj, odkaz a ducha Tonyho. Ve svém srdci a mysli stále cítím tu fyzickou zodpovědnost, kterou jsem za něj kdysi pociťoval. Už jsem „strávil“, chcete-li, skutečnost, že jeho malé tělíčko už neexistuje. Ale jeho duch, alespoň ty části, které jsou tolik mou součástí, budou teď ve mně žít navždy. Je tohle život po smrti, nebo je to tak velká láska mezi otcem a synem, že ani smrt nedokáže to pouto zlomit?“ – otec, 31 let.

V této studii také všichni respondenti uváděli alespoň jeden způsob (většinou však více) jakým pociťovali trvající pouto se svými zemřelými dětmi. Mnoho rodičů popsalo snahu o udržování tohoto spojení, skrze návštěvy hrobu jejich dítěte, modlení se, či mluvení s nimi. Mnoho participantů také uvádělo prožitky z běžného života – například poslouchání hudby nebo užívání si přírody – které vyústily v pocit spojení se s dítětem a ve vnímání jeho přítomnosti. Jiní zase zmiňovali méně časté zážitky, kdy cítili, že jim jejich děti posílají „zprávu“ nebo „znamení“.

„Mluvím s ním v jednom kuse. Udržuji ho v přehledu o tom, co se děje doma a u nás všech. Nejsilnější spojení cítím na hřbitově. Představuji si jeho duši na stromech za jeho hrobem. Když s ním začínám mluvit, vítr skoro vždy zašustí listím, což mi říká, že tam je.“ – matka, 58 let (s. 464)

Testoni et al. (2022) dále popisují, že spiritualita a náboženská víra mohou být hlavním faktorem, který redukuje utrpení, protože vykreslují smrt jako průchod, nikoli jako naprosté zničení. To napomáhá konceptu udržení pouta se zesnulým, které pozitivně souvisí s procesem tvorby významu a pozitivně ovlivňuje zvládání smutku. Vidina, že se s milovanými zesnulými znovu setkáme, tedy pozitivně působí právě tím, že nám přináší naději (Golsworthy & Coyle, 1999).

„Vědět, že se jednou znovu setkáme, je pro mě velmi, velmi důležité.“ – Charles (Golsworthy & Coyle, 1999, s. 35).

V posledních letech se v západní literatuře o zármutku stále častěji objevuje poznání, že trvající vztah se zemřelým může být plně normální i adaptivní (Klass, Silverman & Nickman, 1996). Jak již bylo také výše nastíněno, někteří autoři (Steffen & Coyle, 2010)

uvádějí, že transpersonální prožitky, jako vnímání přítomnosti zemřelé osoby, mohou, jsou-li zprostředkovány sociálně interaktivním narativním zkoumáním, být katalyzátorem post-traumatického růstu.

4 POSTTRAUMATICKÝ RŮST

Jung uvádí, že když se setkáme s krizí, jako je ztráta, nevědomí se často prolomí, aby nám pomohlo s ní souvisejícími úpravami, čímž dojde k transcendentní funkci (Jung, 1971).

V literatuře je stále více uznáváno, že vytváření smyslu v procesu zármutku může také vést k hlubokým změnám – neboli „posttraumatickému růstu“ – tedy v růstu ohledně vnímání sebe sama, svých vztahů i duchovního nebo existenciálního systému víry pozůstalého (Tedeschi & Calhoun, 2006).

Armentrout (2009) uvádí, že pozůstalí rodiče v jeho studii popsali, že přehodnotili své hodnoty a priority – vnímali nyní například materiální věci jako méně důležité a více si cenili vztahů v rodině. Často se také více podíleli na komunitních aktivitách a snažili se uctít památku jejich zemřelého dítěte. Někdy se i přidali k organizaci, jejímž cílem bylo pomáhat ostatním.

To je v souladu se Steffenem a Coylem (2010), kteří shrnují různé pozitivní změny, ve které může takový růst vyústit. Je jimi například zvýšená síla, empatie, spojení s ostatními, zvýšený soucit, „posílení osobních zdrojů“, zvýšené „existenční uvědomění a duchovní změna.

Také účastníci studie Armentrouta (2009) popisují pozitivní změny nejen v sobě samých, ale také ve své rodině a sociálním životě. Popisují nacházení smyslu v jejich životě, posunutí se se svými životy dál a stávání se emocionálně silnějším.

Jedním z výsledků boje se ztrátou blízkého člověka může být zvýšená schopnost důvěřovat a rozpoznávat změny, ke kterým dochází u lidí během každodenních životních událostí - neboli „moudrost“ (Calhoun a Tedeschi 2006). Podobně psycho-spirituální růst může vést k větší spokojenosti, kreativitě a rozšířeným způsobům bytí (Grof a Grof 1990).

Oba výše zmínění autoři definovali vlastní teorie zabývající se růstem, který může nastat vlivem vypořádávání se se ztrátou blízkého člověka. Protože se jedná o teorie poměrně vlivné, budou níže stručně rozepsány (nebo spíše nastíněny, neboť porozumění jejich obsahu v celé jejich hloubce je bohužel mimo limity této práce).

4.1 Tedeschi a Calhounův model růstu

Tento model se zabývá zkoumáním toho, jak se pozůstalý vyrovnává s existenčními otázkami, nastalými změnami a vytvářením smyslu. Ve svém modelu vnímají zármutek jako proces, ve kterém umísťují jednotlivce nebo skupinu do fáze před a po zármutku. Traumatické události, kterou může být například smrt milované osoby, podle nich způsobují narušení vnímání sebe sama i vnímaného okolního světa. Proto se pozůstalí nezřídká zapojují do přepracovávání vlastních přesvědčení, cílů a výkladů světa. Jedná se v podstatě o proces zpochybňování dřívějších přesvědčení, jehož komponenty byly popsány výše v této práci. Tato kognitivní „turbulence“ způsobuje značný distress, který však může být odlehčen tím, že ze sebe člověk své myšlenky a pocity nějakým způsobem „dostane ven“, například prostřednictvím psaní či rozhovorů s okolím. Podle těchto autorů je nesmírně důležité, aby bylo okolí ochotné hovořit o náboženských a duchovních otázkách. Zde lze opět narazit na problém s tabuizací těchto témat v dnešní společnosti, o kterém se hovoří na začátku této práce. Pokud společnost odmítá tento dialog s truchlícím člověkem zavést, jakým způsobem se pak má tento člověk posunout dopředu? A jak se, v přímé návaznosti, můžeme posouvat jako společnost, jako celek?

Tato fáze truchlícímu pomáhá především odpoutat se od vlastních dřívějších přesvědčení, která se nadále neukazují jako využitelná. Vlivem vlastní reflexe a vědomého přemítání nad problémem pak dochází ke kognitivním změnám, jejichž výsledkem je vybudování nového, smysluplného, koherentního pohledu na svět (Calhoun a Tedeschi 2006).

Na rozdíl od svých raných teorií kladou tito autoři stále menší důraz na konkrétní náboženské prožívání a dávají větší prostor řešení existenčních otázek člověka – Calhoun et al. (2010) popisují, že všichni jedinci mohou zažít značný posttraumatický růst v oblasti spirituality nehlédě na jejich duchovní nebo náboženská přesvědčení.

Autoři také popisují přesah tohoto modelu do interakce jednotlivce se dvěma sociokulturními kategoriemi, které rozdělují na proximativní – tedy menší sociální sítě a komunity, zpravidla osoby či skupiny, se kterými se člověk osobně stýká; a distální, do které spadá širší kulturní tematika jednotlivce. V případě posttraumatického růstu mohou jednotlivci lépe zvládat své utrpení, získat nové způsoby porozumění a jakousi „moudrost“ – jak je již uvedeno výše. Mohou si začít osvojovat nová přesvědčení a hodnoty, měnit

vlastní sebeobraz a přesvědčení o světě a vážit si více života jako takového (Calhoun a Tedeschi 2006).

4.2 Stanislav Grof – Směrem k celistvosti

Grofovo holotropní vysvětlení psycho-duchovní transformace (1985, 1998, 2000) naznačuje silný vztah mezi ztrátou, duchovní zkušeností a růstem. Stejně jako u dalších podobných modelů, které již byly v této práci popisovány, i na začátku tohoto procesu stojí nějaká silně stresující, traumatická událost – kterou ztráta blízké osoby nepochybně je.

I Grof (1985) popisuje nutnost správně integrovat transpersonální, náboženské a duchovní zkušenosti, které vedou ke zralosti a rozšířenému vědomí. Pokud snaha o takovou integraci vyvolá psychologickou krizi, označuje se jako spirituální krize. V důsledku toho, že individuální psychika neobsahuje žádné hranice a její obsahy jsou v ní přítomny jako jakési kontinuum mnoha dimenzí a úrovní, bývá i psychospirituální transformace prožívána jako jedinečná událost. Pokud se tato transformace správně dokončí, může vést k rozšířenému pohledu na svět, větší otevřenosti vůči náboženským a duchovním zkušenostem, většímu zájmu o vlastní život a osobní spokojenost a s tím souvisejícímu zlepšení zdraví.

Grof dále rozděluje psychiku do tří dimenzí vědomí, které zprostředkovávají duchovní „probuzení“ v důsledku ztráty.

- osobní (biografická) – tvoří ji životní příběhy jednotlivce,
- duchovní (transpersonální) – jedinec zde může být vystaven náboženským, duchovním až archetypálním zkušenostem,
- existenciální (perinatální) – splývá s výše uvedenými dimenzemi a umožňuje nabýt úrovně univerzálního vědomí, která je běžně nedosažitelná.

Tuto poslední (perinatální) doménu navíc Grof (1985) rozděluje do čtyř dynamických zkušenostních vzorců - neboli „základních perinatálních matric“ - které odpovídají po sobě jdoucím fázím porodu. Uvádí, že vzpomínky na zážitky z jakékoli fáze procesu porodu mohou být následně znovu aktivovány psychickým traumatem, s přidáním nebo posílením duchovního obsahu transpersonální domény (Grof 1985, 2000). Na rozdíl

od intruzivních vzpomínek na traumatické události, které jsou například popisovány výše v této práci, prožívají pozůstalí jedinečné vynoření těchto materiálů do vědomí jako silný, spirituálně dezorientující požitek, který poté napomáhá osobnostnímu růstu. Tato teorie však bývá ve vědecké obci často kritizována, už jen z toho pohledu, že se zdá být nepravděpodobné, aby dítě jakékoli vzpomínky na vlastní porod vůbec mělo.

VÝZKUMNÁ ČÁST

5 VÝZKUMNÝ PROBLÉM

Jak bylo popsáno výše, smrt je v naší společnosti stále jakýmsi tabu, něčím, o čem se příliš nemluví, a čemu se lidé spíše vyhýbají. Cílem mnoha pomáhajících profesí je však právě projít na onu druhou stranu barikády, a tedy pomáhání pozůstalým, kteří ztratili někoho blízkého. K tomu, abychom takovým lidem dokázali dostatečně pomoci, však potřebujeme čerpat z informací, které nám pomohou osvětlit, jak dané osoby svou ztrátu vnímají, jak porozumět jejich úhlu pohledu a co nejlépe jim pomoci se s jejich ztrátou vyrovnat tak, aby mohli znovu žít život, ve kterém je jejich žal nebude omezovat. Dotyčné však nemusí trápit pouze samotný žal – jak bylo výše popsáno, smrt blízké osoby může oťrást samotným systémem hodnot jedince, tomu, jak chápe svět a jaký přisuzuje životu smysl (Muselman & Wiggins, 2012). Pozůstalý se tedy může potýkat s jakousi spirituální krizí – je tedy dobré sbírat informace, ze kterých by šlo čerpat při pomáhání pozůstalému v tom, aby ve svém životě našel opět klid a řád.

Bohužel ačkoli již ve světě vzniklo mnoho výzkumů na toto téma, výzkum v této oblasti u nás není zdaleka tak obsáhlý. Přitom, jak uvádí například Saint Mary's Univerzity (2018), Česká republika je poměrně specifická v tom, že například ve věku 16-29 let se u nás k žádnému náboženství nehlásí celých 91 % lidí. U starších osob je to sice o něco méně, přesto je však Česká republika v tomto ohledu například oproti Americe, kde vzniká spousta bádání na podobná témata, silně ateistickou zemí. Nebo ne?

V teoretické části jsme spekulovali nad tím, co je vlastně ateismus. Někdy se totiž tímto slovem myslí přesně to, co doslovně znamená – tedy nepřítomnost teismu (Muselman & Wiggins, 2012). To, že člověk nevěří v Boha, však ještě nemusí znamenat, že se jedná o striktního materialistu, který nevěří nic „mezi nebem a zemí“. Proto jsem se v této práci rozhodla zkoumat to, jak ztrátu blízké osoby prožívají právě lidé, kteří se neřadí k žádnému náboženství. Na tomto základě byl stanoven cíl výzkumné práce a výzkumné otázky, které jsou popsány níže.

5.1 Výzkumné otázky

Zvolena byla jedna hlavní výzkumná otázka, jejíž zodpovězení je cílem této práce.

Hlavní výzkumná otázka: Jak lidé bez náboženského vyznání prožívají smrt blízké osoby?

Protože je však tato otázka příliš široká a může zahrnovat různorodá témata, stanovila jsem pět dílčích otázek, jejichž zodpovězením vznikne odpověď na danou hlavní otázku:

- 1) Jak participanti prožívali proces ztráty blízké osoby?
- 2) Jak participanti vnímají problematiku posmrtného života?
- 3) Jak se u participantů vyvíjelo jejich vnímání posmrtného života?
- 4) Jakým způsobem udržují participanti jejich pouto k zemřelému?
- 5) Jak vnímají participanti svou vlastní smrtelnost?

První z otázek bude sloužit k porozumění tomu, čím si vlastně daný participant prošel, čím si prochází. Objasní jeho pohled na to, co se stalo, a čtenáři také pomůže orientovat se v situaci. Druhá z otázek se bude zaměřovat na to, zda participanti věří v nějakou formu posmrtného života, a pokud ano, jaký je jejich pohled na něj. Jak již bylo výše zmiňováno, to, že se tato práce zabývá lidmi, kteří se neřadí k žádnému náboženskému přesvědčení ještě neznamena, že nemají nějaké vlastní spirituální přesvědčení. Zajímá mě také, zda se toto jejich přesvědčení nějakým způsobem měnilo, a pokud ano, tak v souvislosti s čím – ovlivnilo jej vyrovnávání se se smrtí blízké osoby? K tomuto účelu bude sloužit třetí otázka. Čtvrtá otázka se zaměřuje na to, jakou má nyní podobu vztah participanta k zemřelému a jak se projevuje. Pátá otázka se pak bude věnovat otázce vlastní smrtelnosti. Domnívám se, že přijímání smrti jiné osoby nelze plně oddělit od toho, jak se člověk staví ke smrti jako takové a k faktu, že i on sám jednou zemře. Chtěla bych dále zjistit, zda participant cítí strach ze smrti, či třeba nikoli, a zda má tento fakt něco společného právě s vnímáním ztráty blízké osoby.

6 TYP VÝZKUMU A POUŽITÉ METODY

Vzhledem ke zvolenému tématu jsem zvolila kvalitativní typ výzkumu. Tento přístup podle Miovského (2006) využívá principů jedinečnosti a neopakovatelnosti, kontextuálnosti, procesualnosti a dynamiky. Proto se jeví jako ideální pro tuto práci. Tento přístup jsem vybrala i proto, že téma, kterým se zabývám, je neobyčejně citlivé a jak již bylo výše zmíněno, není v literatuře ani příliš popsáno, a proto by jeho zkoumání kvantitativním způsobem bylo velmi těžké, až možná nemožné.

Metodou, kterou jsem vybrala, je Interpretativní fenomenologická analýza (IPA). Podle Kostníkové a Čermáka (2013) se IPA snaží porozumět žité zkušenosti účastníků výzkumu a objasnit způsob, jakým přiřazují své zkušenosti význam. Samotný fenomenologický přístup pak zahrnuje detailní zkoumání žité zkušenosti, nesnaží se o generalizaci vzniklých poznatků. Výzkumný proces je také dynamický a interaktivní – charakterizuje ho aktivní role výzkumníka v celém procesu (Smith, Flowers, & Larkin, 2009). Počítá se s tím, že výstup této analýzy bude jakousi kombinací informací, získaných od respondenta, a jejich pochopení výzkumníkem. Tuto podstatu dobře popsal Hendl (2008, s. 126): „*Výzkumník se snaží vstoupit do vnitřního světa jedince, aby porozuměl významům, jež fenoménu přiřkládá. Výzkumník analyzuje získaná data, aby zachytil esenci prožité zkušenosti. V rámci fenomenologické studie se vytváří popis a interpretace sdělených prožitků. Výsledkem je text, který „zní pravdivě“ pro toho, kdo měl danou zkušenost s daným fenoménem, a poskytuje vhled pro toho, kdo ji neměl.*“

Tuto metodu jsem zvolila proto, že dovede nejlépe objasnit vnímání vlastní zkušenosti u jednotlivých participantů výzkumu. Důležité je pro mě to, jakým způsobem smrt svého blízkého prožívali, a jaké své zkušenosti přisuzovali významy. Přisuzování významu a hledání smyslu je mimochodem popsáno také v teoretické části jako důležitá část truchlícího procesu. Má blízko také k samotné podstatě lidské spirituality. Neuvažujme ho však pouze v těchto významech – člověk nevědomky přidává význam snad všem svým zkušenostem, jedná se o základní složku samotného lidského bytí. Právě proto nám tato metoda pomůže objasnit subjektivní prožívání každého individuálního účastníka výzkumu.

Výsledky této metody nejsou zobecnitelné na celou populaci – na to je výzkumný soubor příliš malý a výsledky příliš subjektivní. Smith, Flowers a Larkin (2009) však hovoří

o takzvané teoretické transferabilitě – jedná se o možnost propojení výsledků výzkumu IPA s již existující literaturou nebo výzkumy.

7 SBĚR DAT A VÝZKUMNÝ SOUBOR

Respondenti byli pro účely této práce vybíráni metodou záměrného výběru, kdy jsem se snažila vyhledat osoby, které splňovaly níže popsané podmínky. Později byli získáváni i metodou sněhové koule, kdy jsem dostávala tipy k oslovení lidí, kteří si prošli ztrátou blízké osoby a mohli by být ochotní o ní mluvit. Z těchto osob jsem nakonec oslovila čtrnáct lidí – nejprve jsem jich oslovila deset, protože jsem však nechtěla mít v práci velký nepoměr žen a mužů a čtyři muži pozvání k rozhovoru buď rovnou odmítli, nebo později zrušili, postupně jsem oslovila čtyři další respondenty, kteří byli ochotni se výzkumu zúčastnit. Nakonec jsem se tedy dostala na původní počet deseti respondentů. Výběr byl tedy i kvótní – ve chvíli, kdy jsem měla domluvených šest respondentek, jsem už ženy do souboru nepřijímala, a snažila jsem se hledat ještě nějaké muže. Vzhledem k mnohem větší ochotě žen o tomto tématu mluvit mi nevadilo, že zastoupení pohlaví není zcela vyrovnané, nechtěla jsem ale, aby byla nerovnováha mezi nimi příliš výrazná. Výzkumu se tedy nakonec zúčastnilo šest žen a čtyři muži.

Kostníková a Čermák (2013) pro tuto metodu navrhuje 4 – 10 respondentů. Váhala jsem, jaké číslo zvolit – nakonec jsem se však rozhodla právě pro vyšší počet osob kvůli množství faktorů, díky kterým mohou být odpovědi na mou výzkumnou otázku velice variabilní. Věděla jsem, že analýza tolika respondentů bude velmi náročná, na druhou stranu jsem však věděla, že příběhy daných osob se v mnohém liší a každý z nich nabízí zcela nový pohled na danou problematiku. Při pozdější analýze se skutečně ukázalo, že data začala být dostatečně saturovaná až se zpracováváním dat posledního respondenta.

Respondenty jsem volila podle dvou kritérií: oslovovala jsem osoby, které se v minulosti setkaly se ztrátou jim blízké osoby a zároveň se neřadí k žádnému náboženství. Zejména druhou z těchto podmínek bylo poměrně obtížné zjistit - bylo třeba se respondentů s taktem na tento fakt zeptat. Nejprve jsem tedy potenciálním respondentům výzkum stručně popsala a obeznámila jsem je s tím, že se zaměřuje na tuto skupinu osob, a proč tomu tak je. Poté jsem se zeptala na to, zda by se mohli a chtěli do výzkumu zapojit. Protože jsem však respondenty hledala metodou sněhové koule, tušila jsem, že se k žádnému náboženství nehlásí. Žádný z respondentů nepřekvapil tím, že by například byl věřící a pouze své vyznání tajil, a tak jsem na základě tohoto faktoru nemusela z výzkumu nikoho vyřazovat.

Na respondenty jsem se obracela se žádostí o zhruba hodinu dlouhý rozhovor, ve kterém bychom se věnovali jejich zkušenosti se ztrátou blízké osoby. Samotné rozhovory s respondenty probíhaly během ledna roku 2023. Prostředí, ve kterém proběhly, jsem je nechala zvolit podle svého, tak, aby se na daném místě cítili komfortně. Se čtyřmi respondenty jsem provedla rozhovor u nich doma, s šesti z nich jsem se domluvila na rozhovoru v budově, kde pracují. Snažila jsem se navodit prostředí, ve kterém se respondent cítil komfortně a klidně, aby se mu dobře hovořilo. Nejkratší rozhovor trval 32 minut, nejdelší z nich 2 hodiny a 22 minut – daná participantka však mluvila hodně zeširoka. Zbytek rozhovorů se však skutečně pohyboval kolem jedné hodiny. Rozhovory byly nahrávány na mobilní telefon.

K získávání dat byl zvolen polostrukturovaný rozhovor. To mi dalo mít určitou kontrolu nad tím, o čem se bude hovořit, zároveň jsem však mohla vývoj rozhovoru flexibilně upravovat. Měnila jsem například původní pořadí otázek, podle toho, zda se třeba o nějakém tématu respondent sám nerozhovořil již dříve. V této flexibilní struktuře mi pomohlo mít připravené jakési jádro otázek, a pak otázky doplňující, jak doporučuje Miovský (2006), abych měla dostatečné možnosti témata, která mě zajímala, skutečně plně obsáhnout. Zároveň však pro mě bylo důležité nechat rozhovor „plynout“, přizpůsobovat se tomu, o kam ho směřoval účastník, pokud to bylo stále k tématu – rozebíraná tematika byla velmi citlivá a bylo lepší přizpůsobovat se naladění participanta. Neustále ho usměrňovat v tom, o čem by měl zrovna vyprávět, by nejspíše výsledkům příliš neprospělo. Tento autor také popisuje, že je důležité participanta na náročné témata nejprve připravit. To bylo trochu obtížné, protože náročné je celé téma mého výzkumu. Snažila jsem se však rozhovor nejprve začít krátkým popovídáním si na jiné téma, a začít jednoduššími otázkami – například otázkou na jejich vztah k zemřelé osobě. Po této otázce začali často respondenti vzpomínat na své blízké a lépe se také vcítili do tématu rozhovoru.

7.1 Etické hledisko a ochrana soukromí

Všichni respondenti byli obeznámeni s tím, čeho se výzkum týká, a že se jedná o mou bakalářskou práci na katedře psychologie Univerzity Palackého v Olomouci. Popsala jsem jim (lidověji) že povedeme polostrukturovaný rozhovor – tedy že pro ně mám připravené nějaké otázky, ale jejich pořadí můžeme upravovat podle toho, kam se zrovna v hovoru dostaneme. Poučila jsem je také o tom, jaká data z našeho setkání budou použita a

ujistila jsem je, že v rozhovoru budou využity pouze takové informace, podle kterých nebude možné respondenty identifikovat. Respondenti byli poučeni o tom, že jejich účast na výzkumu je zcela dobrovolná, a mohou z něj kdykoli v průběhu rozhovoru či po jeho ukončení odstoupit, a to až do 1.3.2023, kdy už budou data zanalyzována a připravena k odevzdání. Uvědomila jsem je také o tom, že budeme probírat téma, které je citlivé, proto jsem je vyzvala, aby se nebáli říct, kdykoli by se necítili dobře, a chtěli si například od rozhovoru dát na chvíli pauzu, nebo by v něm už nechtěli pokračovat. Ujistila jsem je, že je to naprosto v pořádku. Respondenti dále vyjádřili souhlas s nahráváním našeho rozhovoru na diktafon, přičemž jsem je obeznámila s tím, že tento záznam bude k dispozici pouze mně a po jeho přepsání ho smažu a náš rozhovor budu dále uchovávat v anonymizované podobě. Po obeznámení se s výše zmíněnými informacemi všichni respondenti vyjádřili ústní informovaný souhlas s jejich účastí na výzkumu.

7.2 Proces zpracování a vyhodnocení dat

Po získání rozhovoru jsem se snažila jeho obsah co nejdříve převést do psané podoby. Poté jsem ho převedla do programu atlas.ti, abych měla data připravená k procesu jejich analýzy. Při vyhodnocování dat jsem pak vycházela především z publikace Kostínkové a Čermáka (2013).

Nejprve jsem si sama pro sebe udělala reflexi tohoto tématu – ta probíhala v té podobě, že jsem sama sobě kladla ty stejné otázky, které jsem měla připraveny pro participanty. To mi pomohlo uvědomit si, z jakého úhlu pohledu na danou problematiku pohlížím já, a jakým způsobem bych mohla výzkum třeba ovlivňovat. Poté jsem začala se samotnou analýzou dat.

Nejprve jsem se snažila si rozhovory číst mnohokrát za sebou, i během dne, když jsem měla volnou příležitost, a snažila jsem se vcítit do respondentovy perspektivy. Poté jsem si v textu začala dělat první poznámky, které měly nejprve podobu nějakých spojitostí, nebo zvláštností, kterých jsem si při čtení všimla. Tyto první fáze jsem prováděla spíše na tabletu, kde jsem si mohla v textu podtrhávat, kroužkovat, spojovat části šipkami a vpisovat poznámky tužkou. Později jsem pokračovala v programu atlas.ti už plným vpisováním poznámek, rozdělených do tří kategorií – tak, jak to doporučují výše zmínění autoři:

- Deskriptivní – tyto poznámky popisovaly obsah toho, o čem respondent hovořil
- Lingvistické – popisovaly respondentovo používání jazyka, například opakování slov, nebo frází, které pro něj byly typické, či je naopak výrazněji používal pouze někde
- Konceptuální – ty jsem vpisovala většinou později, než poznámky pocházející z prvních svou skupin. Jednalo se již o interpretace toho, co respondent říkal a mých myšlenek, které mě k tomu napadaly.

Poté jsem na základě mých poznámek v textu hledala témata. Někdy jsem takové téma poznala zkrátka kvůli tomu, že se v textu objevovalo často, spíše jsem se ale snažila hledat témata, na která kladl sám respondent důraz a která pro něj byla specifická. Někdy jsem zase objevila témata, která si možná ani samotný respondent neuvědomoval – například témata založená na mých lingvistických poznámkách. Pro názvy témat jsem se snažila využívat citace samotných respondentů, čímž jsem se snažila ještě více prezentovat jeho zkušenost „jeho očima“. Poté jsem seskupila témata, která si byla v něčem podobná, a skupinkám přidělila název – a přesunula jsem se k analýze dalšího případu. Tak jsem měla hotovou osnovu témat každého samostatného respondenta.

Dále jsem hledala vzorce napříč případy. Pro tuto příležitost jsem si vypsala témata všech respondentů, a vedle každého tématu jsem si zapsala označení respondentů, v jejichž rozhovoru se dané téma objevilo také. Znovu jsem se také přesunula k opětovnému čtení rozhovorů, protože i informace, které jsem původně nepovažovala za dostatečně významné, nabraly v kontextu hledání spojitostí na důležitosti. Takto jsem tedy postupně našla 12 témat, která měla společná většina respondentů. Protože podle Smithe, Flowese a Larkina (2009) je věrohodná především ta výzkumníková interpretace dat, která je založena na vyjadřování respondenta, doloženém přímými citacemi, rozhodla jsem se také já při prezentaci výsledků hojně citovat – ne, abych se tím vyhnula vlastní interpretaci, ale abych čtenáři co nejvíce přiblížila svět participanta, včetně jazyka, který používá k jeho vyjádření.

8 PRÁCE S DATY A JEJÍ VÝSLEDKY

V této části práce nejprve popíšu analýzu každého rozhovoru zvlášť. Poté uvedu témata, která se u respondentů nejčastěji vyskytovala. Nakonec v návaznosti na výše uvedené uvedu odpovědi na výzkumné otázky.

8.1 Výzkum IPA s Danou

Daně je [60 – 65] let. Vyrovává se se ztrátou své maminky, která zemřela po dlouhé nemoci. V době rozhovoru od její smrti uplynulo zhruba čtvrt roku. V rozhovoru s Danou se objevilo 5 hlavních témat a 19 dílčích témat.

8.1.1 Odchod

Zlepšování a zhoršování stavu

V rozhovoru o tom, co předcházelo mamčině smrti se Dana výrazně zaměřuje na to, jak se stav její maminky značně měnil. Někdy jí bylo hůře, někdy lépe. Už několik let před smrtí přežila úrazy, které mohly být velice jednoduše smrtelné. Dana popisuje, že postupem času získala (s nadsázkou) pocit, jako by byla maminka „*nesmrtelná*“. Také v hospicovém zařízení, kde zemřela, byla už před několika lety, a její stav se zde výrazně zlepšil. Také při této příležitosti si tedy Dana myslela, že mamince v hospicu pomohou, uleví se jí zde, a znovu se vrátí domů. Tak tomu ale bohužel nebylo. Období před smrtí její maminky bylo ale z tohoto důvodu pro Danu velmi psychicky náročné, protože nikdy nevěděla, co čekat. Například během posledního měsíce několikrát obdržela zprávu, aby dorazila, že stav její maminky se blíží k nejhoršímu. Nakonec se její stav ale znovu zlepšil. Popisuje, že někdy dobře reagovala, a působila, jako že si dobře uvědomuje, kde je, co se kolem ní děje – jindy zase vůbec. Díky výše zmíněnému však byla na smrt maminky více připravená – v kontextu chvíle, kdy se dozvěděla, že její maminka zemřela, udává, že „*tak člověk už to tak jako spíš čekal*“.

Naposled

Zpočátku se zdá, že se Dana vyhýbá mluvení o chvílích bezprostředně souvisejících se samotnou smrtí maminky. Hovoří o zhoršování a zlepšování jejího stavu v měsících předtím, a o vyrovnávání se se ztrátou později, samotné dny týkající se ztráty však nezmiňuje. Po dotázání se však nad tímto tématem rozhovořila a poslední chvíle s maminkou před a po její smrti popsala velmi podrobně. Popisuje, jak maminka během posledního dne, před svým odchodem – říká, že vypadala, jako by spala. Vzpomíná také, že viděla, že maminka odchází: *„Mně to trošku tak připadalo, jako, ona si tam tak jako ležela, a, takový jako zvláštní přivřený oči, a takový jako došeda, takový jako, že už tam nebyly jako normální jako oči – víš, takový jako, a já jsem si tak vzpomněla na, na toho kocourka úplně, jak on taky tak ležel, jako když jako, jako když pomaličku asi jako odchází, že takový jako bezvládný jako to, že jo.“* I v kontextu toto tedy mohla maminčinu smrt očekávat – při svém odchodu si prý sama říkala *„no, tak kdoví jestli ještě jako tady bude, takhle.“* Dana klade důraz na věci, které se s maminkou udály naposled: poslední věta (o ní bude řeč níže), poslední pusa na čelo. Vzpomíná ale také na chvíle, kdy viděla maminku naposled už po její smrti. Když se ráno dozvěděla, že její maminka už nežije, popisuje, že se jí tam *„furt tak nějak nechtělo.“* Je však nakonec ráda, že jela a ještě se s ní mohla rozloučit.

Rozloučení

S výše zmíněným tématem souvisí také důraz, který Dana klade na pěkné rozloučení se s maminkou. Popisuje, že už dříve, kdy se obávali nejhoršího, měla velký strach, aby maminku stihla ještě vidět *„A tak říkám, tak kdo ví, jestli ji ještě jako stihnu, aby, jako, jo, abych nepřijela jako pozdě, že by mně řekli, že už umřela.“* Přimo u její smrti nakonec nebyla, protože maminka zemřela ve spánku. Je ale ráda, že jela do hospicu ráno: *„Tak tam jsem si jí taky ještě pohladila, a to, a že vypadala jako když spí, no.“* Takto popisuje i to, že je ráda, že se na ni šla podívat i do rakve: *„Když by tam pak člověk nešel, tak stejně by si jí musel představovat, jak tam vlastně leží a tak, že takhle vím, že tam takhle je, takhle si jako spí... Nebo vůbec v těch velkých městech, když se pak třeba stane že jim někoho i vyměňj. Že takhle prostě vím, že tam takhle je. A taky by si pak třeba kdyby tam člověk nešel, tak by si pak třeba zpětně vyčítal, že jí mohl třeba ještě pohladit, a to, tak já jsem jí tam ještě pohladila po čele a to...“* Samotný pohřební rituál pro ni byl taky důležitým milníkem. Ačkoli před pohřbem prožívala velký stres, vzpomíná na něj v kladném slova smyslu. Hrála pěkná, spíše lidová kapela a při ukládání maminky do hrobu začalo svítit sluníčko, a to Daně pomohlo se s celou situací vyrovnat. Popisuje také, že se sama snažila, udělat mamince

pěkný pohřeb: „*a pak jsem říkala, a tak jako, že musíme jít, že jo, ten pohřeb, aby to měla hezký, teď (bratr) tam podle nějakých těch – mu ukázali, že jo, nějaký ty kytky a to, a já si říkám, a, že bych chtěla něco takovýho osobního, jako, jsem nechtěla mít stejný jako to, tak ještě jsem říkala, já ještě jí musím vybrat něco, aby to měla nejhezčí“* Z jejího vyjadřování se zdá, že právě to, že se měla možnost s maminkou hezky rozloučit, jí pomohlo si její smrt v sobě postupně uzavřít.

Smrt jako definitivní

Dana se nějakou dobu vyrovnávala s tím, aby maminčinu smrt přijala jako něco definitivního. Hlavně v prvních dnech po smrti maminky pro ni nebylo jednoduché její smrt přijmout. Právě i chystání pohřbu popisuje tak, jako by ho vnímala jako další způsob, kterým se o maminku stará, a v tu dobu ji podle jejích slov ani nepřipouštěla, jak moc je smrt konečná: „*furt člověk žil v takovém tom, že v podstatě jsem si ani, člověk tak jako si neuvědomoval, že už vlastně je něco, co už člověk nikdy nevrátí, že jo.*“ Uvnitř to však samozřejmě věděla, protože, jak sama popsala své pocity po tom, co se dozvěděla o maminčině smrti: „*Já nevím no, tak člověk si pak říká, no jo no, tak už to je taková... nezměnná pravda jako, že jo, takhle furt si člověk říkal, jakože, sice už pro ni to žádný život nebyl, ale jako furt člověk jí měl jako že žije, že jo, i když třeba už nevnímala. Ale takhle když už pak jako opravdu, tak si člověk řekne, tak už opravdu... Jako je ten konec, že jo. No. Já nevím, no...*“ Její prožitky v nadcházejících dnech by se daly popsat tak, že ačkoli si tuto informaci uvědomovala, nějakou dobu jí trvalo, že ji dokázala plně přijmout. Nyní, několik měsíců od maminčiny smrti, se zdá, že tuto informaci už plně zpracovala. Projevuje se to především v jejím vyjádření, které několikrát zmiňuje – že už se nedá nic dělat: „*No já jsem právě si tak říkala, že pak v tom, když pak najednou to teda nastane, tak si člověk jako řekne, tak se fakt nedá nic dělat.*“

Co ještě pomáhá

V rámci toho, co jí pomohlo a stále pomáhá se se svou ztrátou vyrovnat, uvádí Dana dvě hlavní věci – odpoutání pozornosti a podporu okolí. Především ve dnech brzy po ztrátě jí pomohlo, že měla hodně zařizování, a nemohla se tolik soustředit na to, co se vlastně stalo. Snažila se také být oporou ostatním v rodině, což jí v tomto ohledu také pomohlo: „*Když to vezmu zpětně, tak v podstatě furt jsem někoho spíš musela jako zachraňovat, než abych to sama nějak měla – ne jako měla čas prožívat, jo, ale, nemohla jsem se nějak sklapanout.*“ Popisuje, že nejhůře svou ztrátu prožívala večer, kdy měla čas nad ní přemýšlet. V tomto

ohledu jí později pomohlo také chodit do práce – několik týdnů po smrti maminky onemocněla, a ve dnech kdy neměla co na práci a byla doma, prožívala maminčinu smrt velmi špatně: „*Tak jak jsem tam byla sama, tak jsem kolikrát měla takovej jako tísnivej ten, a že třeba no, že už to bude stát za prd, a že už to nikdy nebude jako to bylo. Jo? A že takový, že člověk nad tím víc jako přemýšlí.*“ Po návratu do práce se její stav ale znovu zlepšil. Pomohlo jí také její okolí, rodina, a některé kamarádky. Popisuje ale, že pro ni bylo nepříjemné, že někteří lidé podle ní vůbec nevěděli, jak se k ní chovat, zda s ní o její ztrátě mluvit, nebo ji nepřipomínat. Podle jejích slov by sama byla radši, kdyby vyjádřili svou podporu, a mrzelo ji, že tak neudělali, i když to bylo prý z tohoto důvodu. Popisuje ale, že se snaží přes svou ztrátu přenést a žít svůj život dál – v tomto kontextu uvádí především své děti, a vnoučata, pro které tu chce být. Popisuje například tuto vzpomínku z dětství: „*A teďka když umřela, tak jsem si na to vzpomněla, že jsem si říkala, no jo, jak jsem tenkrát takhle v noci, nebo večír, když člověk jako měl spát, tak jak jsem si říkala to: už nikdy pak nechci existovat, kdyby mně umřela. No vidíš, a musím existovat, protože tady mám zas další děti.*“

8.1.2 Proč?

Smrt musela nastat

Dana smrt své maminky přijímá jako něco, co se muselo stát. Je ráda, že měla pěkný dlouhý život, a že se „*aspoň už nebude trápit.*“ Vnímá jako „*dar*“, že přežila své předchozí úrazy a mohla s ní strávit tolik času. Věnuje se také tomu, že ačkoli se ji sama snažila udržovat při životě až do samotného konce, uvědomuje si, že to byla spíše její vlastní „*marná snaha*“, bylo to už „*k ničemu*“ a nebylo „*jiné východisko*“. To jí velmi pomáhá její smrt přijmout.

Příčina smrti

Dana tráví velké množství času vysvětlováním příčiny maminčiny smrti, spekuluje, zda něco její stav nezhoršilo, a vysvětluje, proč musela zemřít. Věnuje se tomu, zda průběh její smrti nezhoršila koronavirová epidemie či operace v narkóze. Nejvýrazněji, mnohokrát, však zmiňuje to, že vlivem Alzheimerovy choroby už nechtěla jíst. Toto zmiňuje opravdu mnohokrát, a popisuje, že si myslí, že se jedná také o příčinu její smrti. Do samotného konce se snažila maminku krmit, a přesvědčit ji, aby snědla alespoň nějaké jídlo. Zde vidím velké nedorozumění ze strany lékařů, kteří jí dostatečně nevysvětlili, jaký bude průběh maminčiny nemoci, a to přestože jí trpěla několik let a v hospicu strávila několik měsíců. Říká, že nevěděla, že je nemoc smrtelná, nebrala ji jako závažnou diagnózu. Zpětně je za to ale prý i

ráda, protože by na jejím stavu stejně nemohla nic změnit, a ona sama by to nesla mnohem hůře.

Nedůvěra k lékařům

Dana několikrát vyjadřovala pochyby o tom, zda lékaři v péči o její maminku postupovali správně. Popisuje například to, že jí někteří lékaři tvrdili, že její lékař neměl maminku očkovat proti viru Covid – 19, protože prý vakcína může zhoršovat neurologická onemocnění. Dana tedy teď neví, zda jí očkováním nezrychlili průběh nemoci. Vyjadřuje také pochybnosti ohledně toho, zda testovací metody dokázaly dobře zachytit stav její nemoci – zdálo se jí, že příliš ne. Nejvíce pochybností však má Dana ohledně mamincina pobytu v hospicu. Vadilo jí, že mamince dávají příliš mnoho léků, po kterých pak prý byla „*utlumená*“. Myslí si, že to bylo kvůli tomu, že chtěla vylézat sama ven z postele a lékaři se báli, aby se nezranila. Z vyjadřování Dany se několikrát zdá, především v úvodu, jako by měla potřebu své rozhodnutí dát maminku do hospicu obhajovat, své rozhodnutí dlouze objasňuje – její smíšené pocity mohou být důvodem.

8.1.3 Udělala jsem to správně?

Je dobře, že to bylo takhle

Danu někdy trápí pochyby týkající se toho, zda se některé věci neměly udělat jinak. Mluví například o výše zmíněném očkování, nebo o tom, jestli měla maminku dávat do hospicu. Popisuje však, že ve výsledku dojde k závěru, že vše dělali jak nejlépe mohli – „*vždycky se člověk snažil to udělat správně*“. Říká si také, že v opačném případě si mohla také vyčítat, že se to neudělalo jinak: „*Ale vím jako, že kdyby to pak náhodou chytla – to je přesně ono, že jo. Že kdyby to chytla, a člověk by věděl, že to očkování bylo, tak bych si celý život vyčítala, že jsme jí ho měli dát.*“

Únava ze starání se

Ve výsledku Dana popisuje, že pro maminku udělala vše, co bylo v jejích silách. O maminku se dlouhé roky starala a snažila se, aby dožila klidná a spokojená. Několikrát zmiňuje, že si myslí, že jí tím možná prodloužili život. Už v úvodu říká, že maminka se o ni celý život starala – byla jí za to vděčná a později se jí snažila její starost vrátit. To, že se o maminku starala, a ví, že udělala, co bylo v jejích silách, jí v mnohém pomohlo se s její smrtí lépe vyrovnat: „*Já si myslím, že právě tím, jak, jak to, jak už člověk – my jsme byli takoví vyčerpaní, a furt jsme se o ní starali, tak že částečně to pro mě byla taková úleva, jako, že to*

jakoby skončilo, že už to stejně nemělo smysl, tak že to možná člověku pomohlo se s tím víc tak jako vyrovnat, no.“ „Ono to pak je něco jinýho, kdyby třeba jsme se o ní nestarali, a najednou by člověk se dozvěděl, že někde umřela, tak podle mě by to bylo taková jako hlubší rána.“

Poslední chvíle

Dana nebyla přítomná smrti svojí maminky – na pokoji s ní přespával její tatínek. Je znát, že si Dana snaží představit, jak situace probíhala, zda zemřela opravdu tak, jak se to tvrdí: *„A pak, ona asi pak už jako usnula, že prej umřela jako uprostřed noci, že jo, tak spíš si myslím, že jako spala, a pak třeba nějak – jako tenkrát ta babička, že jo, že třeba si tak povzdychla, a že jako to, no.“* Působí to však tak, že ji také trápí pochyby ohledně toho, zda s ní neměla zůstat také: *„Nevím no, kdyby tam bejval třeba táta nebyl, no... A když zase, já jsem neměla odvalu tam bejt s ní sama jako – spát – tak nějak nevím, no.“* *„Nevím, no, to právě nevím, jestli tam člověk měl sedět – ale když, to je takový těžký, že jo, když to říkali tolikrát, že to je špatný... A spíš člověk jí tak chtěl mít jako v tom jak tam za ní chodí, no, než pak nějak.“* Vzápětí však navazuje tím, že je ráda, že maminku viděla alespoň druhý den ráno.

8.1.4 Je lepší věřit

Změny úvah o smrti věkem

Dana popisuje, že její uvažování o životě a smrti se poměrně měnilo v souvislosti s jejím věkem: *„Jo, šli jsme třeba na ten hřbitov, že jo, věděla jsem, že tam je, s mamkou že jo, že tam ta babička a tohle, že tam máme ten hrob. Ale jako člověk si tak – jo, tak jsem si jí třeba vybavila, ale ne v takový tý souvislosti, jako teď spíš si tak jako spíš říkám, no, kdoví jak, jak to je, jestli nás třeba taky vidí, jako... Až právě když člověk jako víc takhle je starší, tak jako spíš uvažuje, co se s těma lidima stalo, a jestli opravdu něco existuje, a... jako u tý mamky si třeba říkám, kdoví jestli jí je opravdu dobře, jestli jako úplně všechno neskončilo, jo, tím že jako přestane bít to srdce, že jo, a člověk jako, ta jeho tělesná schránka je pochovaná, a jestli opravdu – že jak si člověk myslí, že třeba dá nějaký to znamení.“* Zdá se tedy, že svůj podíl na jejím uvažování měla také právě smrt její maminky, a Danino přání, aby mamčin život po její smrti ještě pokračoval. Nad smrtí začala poprvé více přemýšlet asi ve čtyřiceti letech, v souvislosti s úmrtím manželovy maminky. Popisuje, že právě v této době začala také více vzpomínat na její babičku s dědečkem, kteří už nežili. Sama Dana uvádí, že tyto myšlenky nejspíše vyvolává to, že s věkem je člověk víc obklopený smrtí: *„...“*

že spíš jak je člověk starší, a vidí, že jako třeba taky už je starší, a kolem něj umíraj třeba ti lidi, tak si spíš tak jako vzpomínám taky, na tyhle ty co umřeli. Že to je spíš podle mě věkem.“

Je lepší věřit, že to všechno nekončí

Podle Dany je lepší „věřit v to, že něco je, než nevěřit vůbec“. V procesu vyrovnávání se s její ztrátou jí pomáhá věřit, že smrtí život nekončí: „*Tak aby člověk jako, žil spokojeně dál, si myslím, tak je jako důležitý si jako myslet, že ten člověk, jako kterýho měl rád, že nějakým způsobem úplně nezmizel, jakoby.*“ Dana několikrát zmiňuje, že život by se měl žít pozitivně, tak si přece nebude říkat, že po smrti nic není. Z těchto vyjádření lze tedy dobře usuzovat, že víru v posmrtný život využívá Dana také jako jakousi obrannou strategii, která jí pomáhá vyrovnat se s její ztrátou a nepropadnout žalu. Pomáhá jí však také vyrovnat se se strachem z vlastní smrti – popisuje, že když byla malá, prožívala velmi negativní pocity, když pomyslela na to, že by smrt měla být absolutním koncem: „*A teď jsem si říkala, no vždyť to musí být hrozný když někdo umře, a pak už vlastně vůbec nikdy, nikdy.... A teď si furt můžeš říkat to nikdy, nikdy už nic nebude! Tak proč tady vlastně – jo, jako, co by to mělo za smysl, že člověk by jako žil, a že to je hrozná představa, že když se někomu něco stane a už by nikdy, nikdy... A nikdy tě by nikdo neobnovil – tak to bylo úplně tak hnusný, jako když jsem si, jako dítě o tomhle řekla, tak mně vždycky z toho bylo úplně špatně, jo.*“ Později v rozhovoru však přiznává, že doteď prožívá podobné pocity při představě, že už by nikdy neviděla své děti, svou rodinu: „*...a když si vezmu, že bych si řekla, že už nikdy, nikdy nic nebude – no tak to by bylo na bláznec. Takže proto radši si říkám, a věřím, že něco pak bude, jako, sice nevím co... No.*“

Asi snad něco je

Jak již bylo výše zmíněno, Dana popisuje, že věří, že „asi snad něco je“. Neví ale co. Posmrtný život si představuje jako místo, kde je člověk oproštěný od našich „hmotných“ starostí – jedná se o místo, kde je pouze energie. Při této představě se inspirovala příběhy lidí, kteří prožili klinickou smrt. Sama přiznává, že knihy o těchto případech nečetla, ale slyšela o nich a jejich příběhy ji zaujaly. Nedokáže si ale dost dobře představit svět bez hmoty: „*Když se to tak vezme, že třeba by to mohlo být tak, že se člověk zbaví tady těch našich, že jo – my musíme jíst, musíme spát, musíme jít na nákup – a když by to bylo, že z nás zbyde jenom nějaká ta energie, kdy už nemusíš jíst, tohle, tohle, tak že pak třeba, nevím, jak jsou nějaký ty knížky, že ten člověk jde nějakým tím tunelem, a třeba nějaký jenom to*

světlo, že, jak se říká, jako že žije v takový jako blaženosti jenom... Ale, já nevím, mně zas furt tam chybí, protože my jak žijem teď, tak si furt říkám, že by člověku chybělo, takový to, že si nemůžeš, jakoby chmátnout na toho, na koho chceš. Ale to pak asi je, to by bylo úplně zas, nevím no. Pak asi těm lidem by to nevadilo, no.“ Poslední věta popisuje, jakým způsobem se Dana snaží vymyslet, že by daný svět skutečně mohl fungovat, a může poukazovat na to, že by této představě ráda věřila. Věnuje se ale také tematice reinkarnace – popisuje příběhy dětí, které mluvily o svých minulých životech. V tomto kontextu uvádí, že by i své mamince raději přála, aby třeba ještě něco prožila – případně doufá, že se třeba setkala se svou maminkou. Takový sled událostí by přinesl smrti větší smysl.

Osud

Dana se také několikrát vyjadřuje o smrti způsobem, jako: *„asi to tak mělo být“, „každý to máme někde napsaný“*. Smrt přijímá jako něco nevyhnutelného, něco, co bylo předem dané, a člověk to stejně nemůže změnit: *„To je taková jediná spravedlnost. Že na tom v tomhle smyslu v podstatě by, jsou všichni lidi, že musej umřít, a tohle... Akorát každéj má jinej plamínek, no. Ale že to, no. Něco si ovlivníme sami, něco ne.“*

8.1.5 Ve spojení

Spirituální prožitky

Dana vzpomíná na mnoho prožitků, které jí potkaly v souvislosti se smrtí blízké osoby, které změnily to, jak vnímá posmrtný život. Přestože se jedná o poněkud obsáhlou tematiku, rozhodla jsem se do této práce popis těchto situací zařadit. Jsou velmi zajímavé a přibližují, jakým směrem ovlivnily tyto zážitky její přemýšlení o životě a smrti.

Některé tyto zážitky pochází z posledních týdnů a dnů mamincina života. První takovou zvláštní situace, která se v té době přihodila, se stala v den, kdy zemřela britská královna. Popisuje, že v ten den přišla za maminkou na návštěvu, a ta jí řekla, že královna zemřela. Dana tomu nejprve nerozuměla a nevěděla, co se jí snaží říct. S maminkou běžně o takových věcech nebavily. Večer zjistila, že se to skutečně stalo – příhoda s maminkou se však stala hodiny předtím, než se zprávy o královně dostaly do médií. Dana proto přemýšlí, jestli už její maminka nebyla více nějakým způsobem napojená na „onen svět“ – *„Tak já nevím, jestli už někde lítala, jakoby.“*

Další takový prožitek se týká poslední věty, kterou od maminky slyšela, několik dní před její smrtí: „A tak jsem tam pak ještě takhle seděla, a ona teda, takhle měla zavřené oči, a pak říkala – to vlastně byla taková poslední věta, pak už jsem jí neslyšela – ona mi říkala: „*A oči mně zůstanou? Holubičko.*“ Na Danu tato věta zapůsobila ze dvou důvodů. Očividně přemýšlela, jestli už nebyla „napojená“ na nějaký jiný, nový svět, kde viděla holubičku, kterou oslovovala. Důležité však pro ni bylo také to, že daná věta vyjadřovala, že její maminka možná cítí, že odejde, a chce vědět, jestli jí zůstanou oči, aby se na své blízké mohla dál odněkud dívat.

Dana však v tomto kontextu často zmiňuje ještě jedno téma – to, že duše dává pozůstalým jakési „signály“, a snaží se s nimi spojit. Mohou mít různou formu – popisuje situace, které se staly jejím blízkým, ve formě závanu vzduchu, či samovolné spuštění konkrétní písničky. Ona samotná prožila tento zážitek dvakrát. Poprvé to bylo v kontextu smrti manželovy maminky: „*Tenkrát jsem šla ven, a byla jako obloha, a říkala jsem si: já furt nevím, jestli něco existuje po té smrti, nebo ne, kdyby mně mohla dát nějaký znamení – a koukala jsem na to nebe, ale takovou dobu jako, a pak najednou takovej, jak tenisák, takovej rozmlženej ten, a plulo to takhle po obloze. A vůbec nevím, co to mohlo bejt, to nebyla žádná hvězda. A pak jsem si říkala, no tak to snad je fakt nějaký to znamení, že asi něco existuje.*“ Velmi podobný prožitek však zažila také po pohřbu vlastní maminky: „*No, to bylo právě takový, já jsem si pak říkala furt, no, tak každému dá znamení, a mně žádný znamení nedá, tak to není možný, tak to jsem jí asi něčím naštvála, že jsem za ní málo chodila, nebo se málo starala, už na to zapoměla. A pak vlastně ten den po pohřbu, jsem spala a pak úplně jsem se jako chtěla otočit, a teď jsem takový, úplně zvláštní bílý světlo, a když jsem se jako pohmula, tak ono najednou udělalo takovou vrtuli, strašně rychlou, a bylo to pryč. Tak jsem si říkala, tak možná, že se se mnou přišla rozloučit, no.*“

Je velice zajímavé, že tyto příběhy vypráví Dana velmi podrobně, vypráví jich mnoho, a zabírají velkou část našeho rozhovoru. Pro Danu jsou důležité – jedná se pro ni o jakési potvrzení toho, že po smrti život nekončí, a proto ji přinášejí úlevu.

Duše nebo mozek

V Danině vyprávění se však objevují i pochyby, ohledně toho, zda si vše jen nenamlouvá. Popisuje situaci, kdy poprosila maminku, aby jí pomohla najít předmět, který už hledala několik dní – a skutečně ho po několika vteřinách pak našla: „*A tak si člověk tak jako řekne – tak kdoví jestli to bylo tím, že jsem jí poprosila, aby mně pomohla. A nebo si to*

jenom tak člověk vsugerovává, jo.“ Popsala tak také další prožitek, spojený s odchodem maminky, kdy maminka popisovala, že létá nad loukami, a vidí koně. Dana by ráda věřila tomu, že je třeba teď maminka na tomto krásném místě, zároveň však uvažuje, zda *„to neprodukuje jen ten mozek“*.

Zůstat v kontaktu

Pro Danu je prázdnota, která po mamince zůstala, velmi tížící. Každý den chodí do jejího domu postarat se o tatínka, a je divné, že ona nikde není. Jak již bylo řečeno, Dana s maminkou dál udržuje kontakt. V duchu si s ní povídá, a také se na ni obrací s prosbami o pomoc. Nosí u sebe její fotku, a často chodívá na hřbitov. Několikrát vyjadřuje, že doufá, že ji maminka stále vidí: *„Třeba nás jako vidí, to taky člověk neví jak jako, to je jasný, že na nás nebude koukat pořád.“* Popisuje však, že už dříve věřila, že nad ní drží ochrannou ruku její babička: *„Tak jsem si jí spíš vzala jako takovou, že jsem si říkala – ta mě určitě ochraňuje.“* Maminka s babičkou jsou jí tedy dodnes oporou – takovou, kterou nedokáže překonat ani smrt.

Zůstanou v srdci

Dana popisuje, že je pro ni důležité, jaký vztah měly s maminkou za života. Má na ní krásné vzpomínky, které jí navždy zůstanou v srdci, a to je pro ni důležité: *„Ale prostě asi opravdu člověku z toho srdce nezmizí. Vůbec když je to jako máma, že jo, nebo takhle.“* To, jak je pro Danu tato myšlenka důležitá, vyzdvihuje také fakt, že ji znovu ještě jednou zopakovala, pro úplný závěr rozhovoru: *„Že fakt je takový to pravdivý – no není to pořekadlo, ale tohle, jak se říká, že když někoho máš rád, že ti zůstává v tom srdci, tak asi to opravdu než já umřu, tak tu mamku v tom srdci budu mít furt, že jo. Nebo všechny ty děti, a tohle. Jako, že jo. Proto jsme asi jako, jak by se to řeklo, živoucí bytosti.“*

8.2 Výzkum IPA s Janem

Janovi je [60-65) let. Ztratil oba rodiče. Maminka zemřela po delší nemoci, tatínek na zdravotní komplikace, které už také určitou dobu měl. Od smrti maminky uplynulo dvacet let, od smrti tatínka dvanáct let. V rozhovoru s ním se objevila 4 hlavní témata a 13 dílčích témat.

8.2.1 Je tu smrt

Naděje

Snad nejvýraznějším tématem v celém rozhovoru s Janem je naděje. Velmi výrazně se toto téma objevuje v souvislosti se smrtí jeho maminky, kdy až do úplného konce doufal, že její stav půjde ještě zvrátit. Popisuje, že během její nemoci stále „*tak nějak doufal, že doktoři s něčím zase přijdou, že něco vymyslejí...*“, „*furt jsem doufal, že nějaký doktor zase že, třeba, že mi zavolá, že jí zase někam pošlou třeba, že zase něco zas maj ještě, nějaký, nějaký přístroj nebo něco, že jo...*“ Popisuje, že člověk vlastně pořád doufá, že se stane nějaký zázrak: „*To je právě ono, člověk, i když to podvědomě tak nějak čeká, jo, ale furt... Jako třeba doufá, že se stane nějaký zázrak nebo něco, že zkrátka ten organismus, že se, že se s tím nějak vypořádá.*“ Že je smrt nevyhnutelná si připustil až hodiny před její smrtí, kdy ho žena poslala z hospicu pro oblečení do rakve. Tento okamžik si živě vybavuje, a mluví o něm právě v tom kontextu, že teprve tehdy si i s tatínkem naplno připustili, že maminku se zachránit nepodaří.

Šok, i když se to čeká

Jan také vysvětluje, že i ve chvíli, kdy podvědomě čeká, že smrt může nastat, smrt samotná na něj stejně působí jako velký šok. Popisuje, kdy mu jeho žena řekla, že jeho tatínek ráno zemřel: „*A já jsem říkal, no, tak vidíš to.*“ Vyjadřuje, že i poté měl problém informaci přijmout, uvěřit jí.

Máma jako kamarádka

Jan několikrát přirovnává vyrovnávání se se smrtí tatínka ke smrti maminky slovy „*a bylo to zase jako s mámou.*“ Popisuje však, že smrt maminky pro něj byla přece jenom o něco horší. Je zřejmé, že doteď je mu zatěžko o tomto prožitku mluvit. Když se dostaneme v rozhovoru k momentu, kdy zemřela, ztiší hlas a začne výrazně používat výplňová slova. Zamýšlí se nad tím, že je to asi tím, že se jednalo o první smrt rodiče, a tedy ještě nevěděl, co ho čeká. Připouští však, že to mohlo být také tím, že ačkoli měl tatínka také hodně rád, maminka pro něj byla spíš taková „*kamarádka*“ – tuto informaci zmiňuje již v úvodu rozhovoru. Sám si také myslí, že je povahově spíše jako ona. Možná i vlivem tohoto pouta pro něj tedy bylo přijetí maminčiny smrti náročnější. Zmiňuje také, že ho trápí, že maminka zemřela v poměrně mladém věku. Popisuje však také okamžik maminčiny smrti, který ovlivnil to, jak se mu s její smrtí vypořádávalo. Popisuje, že to bylo, jako by maminka se smrtí čekala, aby se mohla rozloučit: „*Když jsem se k ní sklonil, jsem říkal, no tak mamko,*

ted' jsme přijeli, jsem tady já, Jirka, a táta... no a, tak jako pak vydechla jako, naposled no.“
To, že se s maminkou alespoň tímto způsobem rozloučil, mu dává určitou útěchu.

8.2.2 Vysvětlování si smrti

Co se dělo s tělem

Jan se několikrát ponoří i do popisu toho, co se přesně dělo po maminčině smrti. Vzpomíná na chvíli, kdy se s ní na pokoji loučil, a musel pak odejít, protože měla být převléknuta do šatů do rakve, které jí přivezl. Popisuje, že jí dal poslední pusu na čelo a pomáhal ji dávat do rakve. Nejvýrazněji je však jeho stálé pouto k mamince znát v jeho projevu ohledně pohřbu – vysvětluje, kde se nacházela, že po skončení pohřbu šli na hostinu a maminku odvezli do krematoria: *„Když bylo po pohřbu, tak pohřebák pak zase odvážel mamku do ..., do krematoria. No, a, my jsme měli v ... takový to smuteční to rozloučení s tím pohoštěním.“*

Smutek i apatie

Jako nejsilnější pocit po ztrátě svých rodičů udává Jan smutek. Poznává však, že zažíval také jakousi apatii – vysvětluje si ji jako *„ochranu organismu“*. Pocit popisuje *„jako kdybych tomu nechtěl uvěřit, že se to stalo“* – hned na to však navazuje tím, že když v den její smrti zařídilo vše potřebné, a šel si večer dříve lehnout, jeho pocity konečně dostaly průchod a i plakal.

Nejhorší bylo, když byl klid

Nejhorší pro Jiřího byly chvíle, kdy byl klid, a nemohl se zaměstnat něčím jiným, než myšlenkami na svou ztrátu – nejhorší prý byly večery. I když po pohřbu maminky měl domluvené, že přijde do práce, až se na to bude cítit, šel nakonec do práce celkem brzy – po několika dnech. *„Ono bylo někdy lepší jít i do té práce, tam jsem seděl doma, tak si zase člověk přivolává tyhlecky vzpomínky a to co všechno zažil při pohřbu a v tom hospicu a tohleto všechno.“* Pomáhalo mu také, že měl tehdy doma spoustu dětí, takže i doma bylo živo. Popisuje však, že pocitů vyplývajících ze ztráty milované osoby se člověk stejně nezabaví – s časem se však stanou snesitelnějšími: *„Jak vím, že, jak se říká, že, čas zahojí všechny rány, tak, tak to je pravda no.“*

Ostatní

Jan poměrně často používá výrazy jako „*to je hodně lidí, co takhle uvažuje*“, nebo „*to mi říká víc lidí*“. Je těžké spekulovat nad tím, proč tomu tak je – je však možné, že v nich hledá ujištění, že jeho prožitky a myšlenky jsou normální a není na ně sám.

8.2.3 Jak dál

Koloběh života

Jan mnohokrát používá výraz „*koloběh života*“, který ho naučil jeho tatínek – i to mu svým způsobem přináší útěchu. Několikrát popisuje přímo to, jak mu tatínek o tomto pohledu na svět vyprávěl: „*Vždycky si právě vzpomenu na toho tátu svého, jak říkal – no jo hochu, koloběh života, ten bude fungovat furt, to bude furt, jako, to se zkrátka změnit nedá.*“ Tento názor převzal Jan za svůj a popisuje jím přijetí konceptu smrti jako součásti života. Vysvětluje také, že došel k názoru, že člověk by se neměl trápit kvůli věcem, které nemůže změnit – a smrt je jednou z nich.

Prožívání spolu s rodinou

Ačkoli Jan tuto informaci přímo neuvádí, zdá se, že nacházel velkou podporu ve své rodině. Ať už popisoval chvíle před smrtí, nebo po smrti, popisuje, že tam s ním byla jeho žena, které jeho děti tam zrovna byly, že si byli oporou s tatínkem. Je tedy zřejmé, že je pro něj důležité, že neprožíval svou ztrátu sám, ale měl kolem sebe své nejbližší.

Pouto nemůže pominout

V rozhovoru s Janem vyplývá, že ke svým rodičům cítí stále silné pouto a má k nim blízko. Často na ně vzpomíná a mnoho míst a situací mu je připomíná: „*... tak vždycky na to vzpomenu, vždycky jak projíždím zase sídlištěm třeba, tak se kouknu tak nahoru k lesu, a vždycky si vzpomenu třeba, no, tam jsem s mamkou jezdil na sáňkách.*“ V úvodu rozhovoru vyprávěl o spoustě krásných zážitcích a vzpomínkách, které na rodiče má. Zamýšlí se nad tím, že pouto k rodičům nemůže nikdy pominout. Myslí na ně také, když má v životě nějaký problém a někdy si s nimi i v myšlenkách povídá: „*No a jako, jak říkám, já si s nima jako v těch myšlenkách trochu, člověk jako trochu povídá, nebo jako, jak to říct. No... Hlavně, když je nějaký problém, nebo něco, nebo tak nějak... No... No jsou to rodiče, no.*“ Za rodiči chodí také na hřbitov, kde na ně vzpomíná.

8.2.4 Co teď s nimi je

At' je vám tam spolu dobře

Jiří říká, že se smrtí svých rodičů začal více přemýšlet nad tím, co je s nimi teď, kde jsou. Podle něj by nemohl být ani člověk, kdyby nad tím nepřemýšlel. Doufá v to, že se někde potkali, a jsou opět spolu: „Člověk si říká, no tak, já třeba kolikrát si říkám, třeba, no tak jestli ta energie teda se jako... nezmezí, a že se vlastně nějak jako jenom přemění, no, tak jsem si říkal, třeba se tam táta s mámou někde, někde potkali, nebo, třeba že tam teď spolu jsou, tak třeba si řeknu, tak at' vám je tam spolu dobře.“

Aby to nebylo tak úplně definitivní

Jan se ve svém životě mnohokrát zamýšlel nad otázkou života po smrti. Říká si, že by bylo lepší, kdyby smrtí život nekončil: „*Člověk se jakoby, snad každé že jo, se tak nějak jako i upíná k nějaký naději, a každé si třeba říká, hele, ono by třeba bylo lepší, pak třeba kdybych umřel, tak aby to nebylo tak úplně jako definitivní, a když by třeba trochu něco bylo.*“ Přesto však přímo nezmiňuje, zda v posmrtný život věří – pohybuje se v kontextu doufání, naděje. Může to být také tím, že jestli něco takového existuje „*nikdo přesně neví*“. Přesto však uvádí nějaké myšlenky ohledně toho, jak a proč by mohl posmrtný život fungovat – několikrát zmiňuje například princip nezničitelnosti energie: „*Einstein říkal, že energie toho člověka, že je jako, jako nezničitelná, že energie se může maximálně přeměnit v nějakou další energii. Tak jako si myslím, no, že jedno je jistý, že ta tělesná schránka, že ta, ta se rozpadne, že jo, ale... To teda, ty myšlenky toho člověka a to, to nevím, no.*“ Zapůsobily na něj také příběhy lidí, kteří prožili klinickou smrt. Nakonec se několikrát zmiňuje o reinkarnaci, kde uvádí příběhy dětí, které znaly věci, které neměly jak vědět, a působily, jako by už nějaký život prožily. Všechny tyto příběhy mu přináší naději v to, že smrtí život nekončí. Jan se také dotýká toho, že víra v posmrtný život by mu přinášela naději ve větší smysluplnost života jako celku: „*No ale to je taková jako naděje, když by si člověk, kdyby si člověk jako připustil, nebo, no, tak umřu a vlastně nic už támhle nikdy nebude, že jo, tak to je takový, pak si zase člověk řekne, no tak, proč vlastně jsem tady vlastně byl.*“

S věkem se mění uvažování

Jan často zmiňuje, že průběhem života nad podobnými myšlenkami přemýšlí jinak. Uvědomuje si více vlastní smrtelnost, že se skutečně může něco stát, je opatrnější. Jinak ale přemýšlí také nad smrtí svých blízkých: „*Ono to je, jak na člověka působí taky i ty vlivy toho okolí, že jo, jako... Jak říkám, když je člověk mladej, tak nad tímhle ani tak nějak moc*

nepřemýšlí, jo, maximálně když se třeba stane, že, že třeba mu umře nějaký mladej kamarád, když se to stane třeba ještě hodně zmlada, no tak si třeba ten člověk řekne, jéžiš, tak jak teďka mu, jak on teďka se asi má, nebo co s ním je, nebo, nebo jak to bylo a tohle. Ale to si člověk přemýšlí chvilku, a pak to pustí z hlavy, že jo. Ale čím je furt člověk starší a starší a starší, tak... Je to, je to že jo, taky tím, jak dříve člověk chodil hodně na svatby, tak teďka se hlavně chodí jako pomalu furt na pohřby, že jo. No a tak, tahleta situace člověka, ať chce nebo nechce, tak donutí různě přemýšlet tak nějak o všem, jo, a říká si, hele, jako všechno se ti, bůh ví jak to teda je, že jo.“ Uvažuje také nad tím, že si více uvědomuje „pomíjivost života“, a proto se mu mění i vlastní systém hodnot – přestávají pro něj být důležité materiální věci. Sám na sebe také dává větší pozor a snaží se dodržovat o něco zdravější životní styl – popisuje, že kdyby dostal „diagnózu smrti“, ještě by se mu zemřít nechtělo, ale přijal by to. Ze smrti má strach právě v momentech, kdy se mu třeba udělá špatně. Rád by se ale dožil alespoň věku, ve kterém zemřel jeho tatínek.

8.3 Výzkum IPA s Irenou

Ireně je [60-65) let. Přišla o oba rodiče vlivem nemoci a o sestru, následkem její neléčené nemoci. Od smrti tatínka uplynulo 17 let, od smrti maminky 12 let a od smrti sestry 3 roky. V rozhovoru s ní se objevilo 5 hlavních témat a 15 dílčích témat.

8.3.1 Vybrala si to sama x mohla tu být

Maminka je nejvíc ze všeho

Ústředním tématem celého rozhovoru je vyrovnávání se se smrtí maminky, která byla pro Irenu nesmírně důležitá: „*Ale... i když na tu maminku, já pořád upřednostňuju tu maminku, protože ta prostě pro mě pro mě byla nejvíc ze všeho. A... Tam to bylo jako, to trvá dodnes. To si popláču, když si na ni vzpomenu, tak to se musím (pláč), aby to ze mě šlo.*“ Pro Irenu bylo velmi těžké i to, jakým způsobem maminka odešla – je to patrné i z výběru slov, kterými se vyjádřila: „*No, tak mi to tam všechno vysvětlila, že maminka by se... svým způsobem – že by se prostě udusila. Zemřela by na udušení. Což jsem si vůbec nedovedla představit, protože pro mě jako v té pozici matka otec je pro mě devadesát procent maminka.*“ Je ale velmi vděčná, že dostala příležitost se s maminkou před smrtí rozloučit: „*Představte si, že ta maminka se na těch pár vteřin probrala a prostě se s náma rozloučila.*“ Maminka jí dodnes velice chybí a každý den na ni vzpomíná.

Šok

Pro Irenu bylo velkým šokem náhlé úmrtí její sestry. Slovem „šok“ tuto skutečnost několikrát popisuje. Barvitě popisovala, kde přesně byla a jak se dozvěděla, že její sestra zemřela. „*Takže to byl takový šok úplně jakoby až úplně zase jako úplně vnímání tý smrti jinací, než byl otec, než byla matka a tohle bylo něco úplně jiného.*“

Nedokážu odpustit

Vyrovňávání se se smrtí sestry nebylo pro paní Irenu vůbec jednoduché – proces truchlení byl komplikovaný, především proto, že sestra zemřela na nemoc, o které věděla, a neléčila ji. Tuto skutečnost Irena v rámci rozhovoru několikrát zdůrazňuje. Popisuje také, že pocity, které po smrti sestry cítila, byly jiné, než při vyrovnávání se se smrtí rodičů – ke své sestře cítila velký vztek za to, že zemřela: „*Ona to prostě neřešila, to. A, tak taková trošku svým způsobem nezodpovědnost, a já jsem na ní dostala v ten moment strašnou zlost.*“ Tento vztek však necítila pouze tehdy, ale přetrvává dodnes, podle jejích slov jí však tento pocit příliš netrápí: „*V skrytu duše mám. Prostě furt to tam je, protože jsem byla schopná prostě jí jakoby... Vytěsnit. Ale je to tam, určitě to tam je. Pořád, že prostě mohla pro sebe udělat víc a prostě, že se na to vykašlala.*“ „*Ani jsem necítila tu potřebu, prostě jsem se s tím tak nějak jako vyrovnala. Ale, takže možná i tak by mi bylo nějak jako pomůženo, nicméně, já se tím nějak jako netrápím, prostě takhle to mám jako nastavený - mohla pro sebe udělat víc a zlobím se na ní prostě, hotovo (smích). A je to.*“ Popisuje však, že sestře vlastní zanedbání nedovede odpustit: „*Takže mám to v srdci, nebo v srdci, v hlavě, protože tam to odpuštění, i když říkám, není to tam. To tam asi bude pořád.*“

Člověk přemýšlí jinak

Jak již bylo výše řečeno, velkým tématem Ireny je odlišné prožívání úmrtí blízké osoby v závislosti na okolnostech. Vyzdvihuje hlavně smrt maminky, která jí byla blízká, i sestry, která podle ní zemřít ještě nemusela. Náročná pro ni však byla také smrt tatínka. Tato úmrtí popisuje jako svá „*tři největší traumata*“, s tím, že když zemře rodina, je to jiné, než když zemřou přátelé.

8.3.2 Dalo se ještě něco dělat

Starostlivost

Pro Irenu je charakteristická velká starost o její rodiče. Před jejich smrtí se o ně starala, vozila je na vyšetření, a přestože zemřeli v nemocnici, starala se o ně až do poslední chvíle: „*Byly situace, kdy prostě jsem se jí snažila pomoc, a, a to, ale prostě... Bohužel.*“

Co šlo udělat jinak

Je také patrné, že přestože Irena očividně dělala vše, co bylo v jejích silách, trápí ji zpětně výčitky, zda nemohla mamince ještě nějak pomoci: „*Vždycky s tou maminkou, tam mám pořád, co jsem ještě pro ni mohla udělat, s čím jsem jí, když jako opravdu, tak jako, jsem si taky říkala, mohli jsme to řešit jinak, než jsme to řešili, než, jo, jako furt jakoby tam hledám, že jsem mohla něco udělat líp, abych jí pomohla ještě – ale bohužel už to nejde.*“ „*Já si pořád říkám, že ještě ne, že jsem mohla víc.*“

8.3.3 Jak se s tím srovnat

Co dál

Při každé smrti svých blízkých cítila Irena nesmírnou bolest. Vyrovnavání se se smrtí tatínka jí ztížil chladný přístup nemocnice: „*Ten způsob, že mi vlastně předali občanský průkaz... Něco trošku strojení a to, bylo to pro mě... strašně moc studený, já jsem se s tím nemohla vyrovnat.*“ Mrzelo jí také, že se s tatínkem nemohli rozloučit běžným pohřebním obřadem, protože své tělo daroval pro lékařské účely. Popisuje však, že jí pomáhalo být stále něčím zaměstnaná: „*Takže abych jakoby propadla takovému, sebelítost, nebo lítost, nebo něco – ano, ale v takových mezích, že věděla jsem, že musím něco zařizovat.*“ I práce jí pomohla v tom, aby nezůstávala doma sama se svými myšlenkami. Velmi často také hovoří o velké podpoře v rámci rodiny, která jí pomohla se se ztrátami vyrovnat.

Raději jsem si to nechala pro sebe

Téma, které se několikrát opakovalo, bylo to, že věci, které by mohly ostatním přitížit – způsob úmrtí maminky, studené předání věcí v nemocnici, její komplikovaný vztah k sestře – si nechala raději pro sebe a nikomu je nesdělovala. Vysvětlila to takto: „*Takže ona si udělala takový, oni nevědí spoustu věcí. O ní. Což zase jako, já nebudu říkat. Protože, proč. Ať si jí uchovají v srdci takovou, jakou jí měli.*“ Je pro ni tedy důležité také chránit dobré vzpomínky ostatních, aby i jim se s danou situací lépe vyrovnávalo.

Zemřel, protože –

Pro paní Irenu ovlivňuje přijetí smrti také příčina úmrtí: „*Takže to bylo takový hodně pro mě citově dost takový těžký – ale zas to bylo jenom že marodil. Takže ano, přijímám to, zemřel, protože byl nemocný.*“ „*Byl silný kuřák, nicméně, prostě tak nějak s tím věkem přibývaly nějaký zdravotní problémy.*“ „*Prostě nedala si poradit, nedala si pomoci, hold to tak... Asi to tak mělo být. Což ta, tahleta věta, aby byla třeba s maminkou, to... Nepřipouštím. Protože byla v lékařském zařízení a dalo se ještě něco dělat.*“ Přijetí smrti maminky pro ni tedy bylo těžší i z toho důvodu, že necítí, že příčina smrti byla „oprávněná“. Důležité pro ni každopádně je příčinu smrti znát - aktivně ji dohledávala u maminky i sestry.

8.3.4 Něco mezi nebem a zemí

Impulz k zamyšlení

Irena se popisuje jako akčního a pozitivního člověka. Pozitivní přístup je podle ní nutný, protože: „*... toho zla je okolo nás hodně moc, a tak si musíme udělat radost. A myslet na to, že ten život je tak strašně krátký, to... to tak uteče.*“ Mít co dělat jí pomáhalo i v prvních dnech truchlení. Přemýšlením nad existenciálními otázkami se příliš nezabývá. K přemýšlení nad podobnými otázkami potřebuje nějaký impulz – například nemoc či smrt někoho blízkého: „*Spíš nějaký impulz přijde, a já se nad tím, to už, to určitě přemýšlím, ale nijak jakoby, ne úplně intenzivně.*“

Existenciální myšlenky

Výše zmíněné však neznamená, že by Irena nad životem vůbec nepřemýšlela – jak sama říká: „*Jo, vlastně to duchovno vůbec, nikdy jakoby, říkám, někdy mě napadnou takový věci, že se do toho jakoby... Ale to je spíš, nikoli o smrti, to je spíš – jakoby života, nikoli smrti a tohohle posmrtného.*“ Vypráví, že si sama někdy poslechne například některé moderní osobnosti římskokatolické církve: „*Protože je to takový rozumný, nijak vás to nepřesvědčuje, ale trochu zas to dělá jiný náhled, na to, na celý ten svět.*“ V průběhu rozhovoru uvádí také několik zajímavých myšlenek o životě: „*Takže já jsem vlastně svého tatínka – člověk to vůbec nevnímá, až teď tím věkem vlastně pozdním, tak vlastně jak se narodil, tak vlastně, že jsem ho mohla umýt, prostě starat se o něj tímhle způsobem.*“ Zamýšlela se také, co se bude dít s těly jejích blízkých: „*Ale je teda pravda, že jsem přemýšlela, že jsem přemýšlela, že tam teda leží, že je někde neustrojená, že jí musí být zima a takovýchle myšlenky.*“ Někdy se také zamýšlí nad nespravedlností života, například po setkání se s lidmi, kteří trpí vážným onemocněním.

Je to možný? Je to v hlavě?

Irena zpočátku rozhovoru popisuje, že nevěří v posmrtný život. Je to také kvůli tomu, že je potřeby mít věci dobře podložené: „*Já teda jsem takovej člověk jako, musím to mít všechno jakoby podložený, nejsem člověk abych najednou uvěřila všemu. Ne. Já jakoby se musím nejdřív sama přesvědčit.*“ Dodává však: „*Něco mezi nebem a zemí je. To připouštím, ale víc se tím jako nezabývám.*“ Označuje tak především působení různých energií. Sama navštěvuje místa, o kterých se říká, že tam jde určitou energii cítit. „*... ale bylo místo, kde je velmi negativní energie, a to jsem opravdu cítila teda. Že mi není dobře, špatně se mi dýchalo, začala jsem se potit.*“ „*A to jsem teda taky... Si tam šla pro uklidnění – možná tak by se to dalo vysvětlit, protože vím, že tam mi je prostě dobře, že tam něco na mě působí, že se zklidním. Je to možný? Je to v hlavě? Nebo tam je nějaká ta energie. Oni tvrdí že je energie nějaká. Ale... Je to možná i... Říkám, nějaký magnetismus, něco existuje. Takže třeba možná takhle tímhle tím. Určitě žádný nadpozemský síly.*“ Uvažuje nad tím tedy tak, že se nemusí jednat o nic nadpřirozeného. Přesto však uvádí i situace, které se zdají, že s nadpřirozenem něco společného mají. Popisuje například, že zažívá pocity deja vu, sny, jejichž obsah se pak skutečně stane, či vycítění špatných událostí: „*A hlavně když se něco děje v rodině, jako děti, nebo to, tak prostě já, vnitřně neklid, a prostě - něco se děje, a já to cítím, nevím co, ale prostě, něco se děje. A nevím čemu to přičíst – já se nad tím nezamýšlím. Já jenom přemýšlím o tom, že prostě se něco děje. A proč se to ve mně děje, to prostě jsem o tom, proč na to tak reaguju, o tom jsem nikdy nepřemýšlela.*“ Několikrát také zmíní, že ji „něco“ zastavilo, když například málem udělala vážnou chybu při řízení: „*Ale že mě to zastavilo, tak to mě hodně donutilo, nad tím jako přemýšlet, proto jsem se, jakoby tím povznesla – prostě mám strážného anděla. A víc jsem se o tom už jakoby nezabývala.*“ Popisuje také situaci, kdy ji oslovila neznámá paní s tím, že by byla „úžasný médium“: „*Já, člověk nevěřící, říkám, tak si zkuste co chcete. A ono mi opravdu začalo být po těle strašný teplo, jako vevnitř, takový něco prostě...*“ Asi nejzajímavější v tomto ohledu je však její komunikace s její zemřelou maminkou. Ačkoli totiž na začátku Irena uvádí, že v posmrtný život nevěří, tuto komunikaci zdaleka nevnímá jako jednostrannou: „*Já si to tak připouštím. S tou maminkou si to prostě připouštím, že mě slyší. Prostě tak nějak. Ale zase, to prostě já nějak vnímám vnitřně, nijak jako to. Já jsem o tom nikdy... Mě to vlastně ani nenapadlo, že prostě... Poslouchá mě, ví, a já tam za ní prostě chodím. A nepřipouštím, že by to tak nebylo.*“

Posmrtná komunikace

Komunikace se zemřelými byla dalším častým tématem v rozhovoru s paní Irenou. Probíhá pouze na hřbitově. Jak již bylo výše zmíněno, nejčastěji si povídá s maminkou – s tou jedinou si také povídá i nahlas. Vysvětluje to tím, že má jakousi nutnost mamince sdělit „jak všechno jde“. S přáteli si pak povídá v myšlenkách. Zajímavé je, že když popisovala pocit zlosti za smrt sestry, pověděla: „Pořád prostě měla co rozdávat a co dávat, a takhle se toho vzdát, jenom protože se jí nechtělo? A to je těžký, jak jí to poselství předat. Že se na ní zlobím.“ Přitom však říká, že na hřbitově oslovuje pouze maminku a sestru vůbec neoslovuje. Komunikace s blízkými zemřelými se zdá být tedy určována především vztahem mezi ní a zemřelou osobou.

8.3.5 Za polovinou života

Smrt patří k životu

Paní Irena napříč rozhovorem popisuje smrt jako něco, co patří k životu a je potřeba to tak brát: „*samozřejmě беру to, jakože to patří k životu*“, „*Ted' velmi nemocnou kamarádku mám po třech rakovinách, je to prostě takovej ten koloběh života.*“

Co bude se mnou

Irena popisuje, že strach ze smrti příliš často nepocítuje, protože si vlastní smrtelnost moc nepřipouští: „*Já si prostě pořád nepřipouštím, že to přijde. Já vlastně, vůbec mi nedochází, že vlastně už jsem vlastně za půlkou, že jo.*“ „*Ze smrti asi určitě strach budu trošku mít – já tu myšlenku zatím vůbec nepřipouštím, že by to nastalo, tím pádem se tím nezabývám – spíš to od sebe jako... Oddaluju.*“ Myšlenka, že je již za polovinou života, však v textu zazní víckrát. Popisuje také: „*Ty myšlenky a to vůbec celý, to už je trošku jinak než to bývalo, to. Že už mi není dvacet. Ani třicet ani čtyřicet, to si člověk trošku tak jako připouští, no, ale jako, snažím se tak spíš jakoby – ne nepřipouštět si věk, to ne, to vím mně tolik je – ale nemyslím na to. Prostě, nechávám to tak plynout jak to je.*“ Ani při závažném onemocnění Covid 19 si tuto možnost nepřipustila: „*Nepřipouštěla jsem si, že bych mohla zemřít. Vůbec ne. Prostě furt jako že, že mám ty děti, a, a furt jsem ty myšlenky měla takhle, a co bude zítra.*“ Zamýšlí se však nad problematikou eutanázie, a říká, že kdyby se dostala například do stavu naprostého ochrnutí, tuto možnost by uvítala.

8.4 Výzkum IPA s Janou

Janě je [60-65) let, a zkušeností se smrtí blízké osoby má více. Do popředí však stává především smrt obou svých rodičů, kterou doteď silně prožívá. Od smrti tatínka uplynuly dva roky, od smrti maminky pět let. Maminka zemřela následkem dlouhé nemoci, tatínek na následek úrazu. V rozhovoru s Janou se objevila 4 hlavní témata a k nim 13 dílčích témat.

8.4.1 Je to jiný

Vztah se zemřelým

Jana v průběhu rozhovoru hovoří o tom, že pro způsob, jakým člověk prožívá smrt jiné osoby, je velmi důležité, jaký má s daným člověkem vztah. Zejména v tomto kontextu vyzdvihuje rodiče, jejichž smrt je podle ní prožívána jinak, než smrt jiných blízkých osob: „*Nikdy jsem si to nepředstavovala. I u babičky třeba to bylo těžký, dodneška na ni vzpomíná člověk, všechno, ale ... Ti rodiče jsou jiný. Je to jiný, no ... Takže ... Je to složitý no, je to složitý.*“ S rodiči měla velice krásný vztah, což zmiňuje sama již zpočátku rozhovoru: „*Obrovsky úžasnej vztah jako. Jako opravdu, musím říct, s oběma, no.*“ Vnímání smrti ale také ovlivnilo to, jak se vztah s rodičem změnil před jeho smrtí – především v důsledku toho, že u maminky již několik let dopředu věděla, že v důsledku její nemoci zemře: „*U mamky to bylo zaprvé, přece jenom jsem s ní měla naprosto jinej vztah, protože jsem se o ní vlastně sedm let (pomalu) starala, snažila jsem se jí za těch sedm let splnit všechno přání, všechny přání, protože ... Hned na začátku nám řekli že prostě to je neléčitelný.*“ „*Kdežto ten tatínek, ten byl ráz na ráz.*“

Až do posledního dechu

Jana více rozvíjí její vnímání smrti maminky, se kterou zůstala až do samotného konce: „*Vlastně jsem s ní byla až úplně – ta zemřela doma a byla jsem s ní až úplně prostě do posledka no, až do toho úplně posledního dechu, no.*“ Sama se rozhodla, že nechce, aby maminka zemřela v hospici, a vzala si ji k sobě domů, aby s ní mohla být až do posledního okamžiku: „*Takže, to bylo takový, no. Těžký, i když člověk ví, že ten člověk odejde, protože byla v nemocnici asi čtrnáct dní a pak mně řekli že jí daj do hospicu a já jsem řekla že (důraz) ne, tak jsem si jí vzala domů, a řekli mně že je to otázka pár týdnů a skutečně to tak bylo.*“ Zpětně je za to ráda mimo jiné i kvůli tomu, že měla čas se s maminkou rozloučit po svém, a to i po její smrti – staví to do srovnání se smrtí tatínka, kde rozloučení se tímto způsobem nebylo možné: „*Maminku jsme si krásně umyli, krásně jsme si jí ustrojili, dala*

jsem jí kytičku do ruky – bylo to úplně jiný.“ „...já si myslím, že je skutečně lepší, když ta rodina se postará, ještě vlastně když nám ji uložili, že jo, tak jí hezky tam přikryli a... Teď prostě jsem viděla jak jí odvážej a... Je to jiný.“

Šok a zázrak, který nepřijde

Jana se v našem rozhovoru výrazně věnovala rozdílu, mezi prožívání smrti maminky a smrti tatínka. U tatínka se jednalo o smrt následkem nehody, proto na ni nebyla připravená a prožívala ji jako šok. Popisuje také, že tatínek byl jinak zdravý a vitální, proto takový vývoj událostí vůbec nečekala: *„Ale tam to bylo prostě, nechala jsem ho vlastně zdravýho v nemocnici, více méně, že ho budou sledovat, a už v deset hodin večír mi volali, že upadl do bezvědomí, jestli souhlasím s operací a to, takže to bylo, o to to bylo jako, to byl šok, a vlastně po tý operaci druhý den řekli že se to nepovedlo, že prostě se ten mozek zalil, a teď čekáte čekáte na ten zázrak, kterej nepřišel že jo.“* Výraz „čekání na zázrak“ byl nejčastější způsob, jakým Jana popisovala dobu po tatínkově úrazu a před jeho smrtí. *„Jako ty dva měsíce jsme pořád čekali na zázrak. Každý den jsem tam mohla telefonovat, čekali jsme, čekali...“* *„Takže po těch dvou měsících, já osobně už jsem mu to přála, protože, zaprvé, pro svůj klid, protože, čekáte, neumíte, kdo to neprožije, neumí si to představit, ale čekáte na zázrak kterej nepřijde. Kdežto pak, když už je konec, tak už víte, že je konec.“* Vyjadřuje také obavy, zda jeho smrt nesouvisí se zanedbáním ze strany lékařů: *„Myslím si, že na tom svůj podíl lékaři maj.“*

Oblikli ho vůbec?

Jak bylo již výše naznačeno, pro Janu bylo obtížné to, že tatínka při jeho smrti nemohla doprovázet a neví, co se dělo s jeho tělem po jeho smrti. S touto skutečností se jí těžko vyrovnává. Popisuje situaci, kdy se s personálem nemocnice domlouvala, co bude s jeho tělem dál: *„A prostě a já říkám, a jako co teď. A on říká, no, přes sobotu přes neděli tady nikdo není, pak si pro něj pošlete.“* *„Kdežto s tím taťkou vlastně nevíme co se dělo, že jo. Jestli ho vůbec oblikli, jestli ho... Hodili tak jak... Prostě, můžete si myslet cokoli.“* Popisuje špatné zkušenosti svých známých ohledně toho, jak bylo nakládáno s těly svých blízkých a vyjadřuje obavy, že vlastně ani ona sama neví, co se s tatínkovým tělem dělo, zda s ním bylo zacházeno důstojně a s respektem: *„Já vím, každéj řekne: už mně to je jedno, jo, nebo už mu to je jedno, ale přeci jenom to ve vás tak jako je, no.“*

8.4.2 Mít v sobě čisto

Přece se na ně nevykašlu

V průběhu rozhovoru je zřejmé, že Jana cítí velkou vnitřní zodpovědnost za to, aby umožnila svým blízkým pěkný a důstojný odchod. O maminku se starala, jak bylo výše zmíněno, celé roky před její smrtí. Popisuje, že to mnohdy bylo velice fyzicky i psychicky náročné: „*A ještě ke všemu si neuměj představit, že teda to je čtyřicetihodinová služba, že jsem jezdila v pátek domů úplně vykydaná.*“ Dobře se o své blízké postarat je pro ni však velmi důležité. Popisuje, že v rámci rodiny připadla tato zodpovědnost mnohdy jí, protože sourozenci věděli, že ji nedokáže odmítnout: „*Je to náročný, ale zase říkám... Když nikdo jinej není, tak já se na ně přece nevykašlu. Mám to jinak postavený, no, než třeba ty mí sourozenci a teď i ten tety syn řekne: no, však ona se o vás (Jana) postará. To je hroznej přístup přeci. Jeho rodiče? Nevím, no.*“ Jana se totiž nestará jen o hezké odcházení jejích blízkých, ale také o jejich důstojný pohřeb a o naložení s jejich ostatky: „*Vlastně když si to vezmu, tak i tý babičce, u které když jsem bydlela, když jsem chodila do školy, tak vlastně jsem jí svým způsobem dosloužila do konce – a mám to takový prostě že my máme na starosti urnu tý babičky, urnu dědy, urnu sestry babičky, urnu babiččiny druhý sestry, dvě urny manželových rodičů, teď ještě by chtěla ta teta z Prahy abych se o ní postarala i s manželem, kterej jí zemřel před dvěma rukama jo.*“ Svou situaci popisuje tak, že je to sice velmi náročné, ale je pro ni důležité, že nemá žádné výčitky.

Splnění přání

Jana tedy popisuje, že je pro ni velmi důležité, zařídit danému člověku jeho odchod tak, jak si ho přál, a to především proto, aby mohla mít pocit čistého svědomí: „*Řekla jsem, že už bych do toho nikdy nešla ale... Šla bych do toho asi znova. Protože jsem jí zas splnila takový to, chtěla být doma, šla domů, jako, no. Jsem – mám čisto. Mám v sobě čisto, mám čistý svědomí a jsem jako spokojená, no.*“ „*A říkám, mám čistý svědomí a to je pro mě strašně důležitý. Jo, protože si všechno hrozně беру...*“ Často se tedy v průběhu rozhovoru objevuje tematika přání blízkých osob ohledně jejich smrti a snaha jim tato přání splnit: „*My se snažíme ty poslední přání jim vlastně – za to všechno co oni pro nás udělali, aspoň splnit. Nebo aspoň já to prostě v sobě tak mám, no.*“ „*Já mám strašnou radost, že tatínek to má úplně přesně, tomu jsme to splnili do posledního detailu, ten to má prostě tak, ještě možná líp, než si to představoval.*“

8.4.3 I když je to těžký, musí se jít dál

Nedůstojný, nelidský.

Vyrovňávání se se smrtí jak maminky, tak tatínka, Janě často ztěžoval přístup různých institucí – nemocnice, úřadů... Již výše bylo zmíněno necitlivé oznámení o smrti Janina tatínka ze strany Léčebny dlouhodobě nemocných: *„To oznámení nám, že zemřel nebo mně, že umřel bylo strašný. Hrozný. Necitlivý, nedůstojný, jak kdyby mně zavolal doktor, já nevím, ségra má zlomenou nohu. Jo prostě, bylo to opravdu ošklivý no, bylo to jenom se mě optal jak se jmenuju, tak jsem mu to řekla, že jo, a on mi řekl: no chci vám říct, že v sedm vám umřel táta. A to bylo všechno jo.“* Těžce vnímala i způsob, jakým bylo naloženo s osobními věcmi jejího tatínka: *„To je taky šílený v těch nemocnicích, já bych si třeba i ráda zaplatila... Když vám to daj do toho hroznýho modrýho pytle. A teď na tom pytli je napsáno jméno, datum narození, a teď vy jdete, z té nemocnice, přes tu celou nemocnici, do toho auta, s tím pytlem... No, to je hrozný. To je jako, myslím si, že je to i nedůstojný, že kdyby byly nějaký, já nevím, papírový tašky a nebylo tam to jméno, aby každé, teď jdete, jste úplně, řeknu to, v pr*eli, jo, a teď ještě vláčíte ten... Pytel.“* Jako nedostatečný vnímá také přístup úřadů, kde hned po smrti maminky musela do několika dnů vyplnit formulář, popisující, jak se o maminku starala, aby úřady mohly vyhodnotit, zda to bylo dostatečné - což se jí těžko snášelo.

Vyrovňávání se

Vyrovňávání se se smrtí svých rodičů bylo pro Janu velmi náročné. Svě zkušenosti mnohokrát popisuje slovy „je to těžký“ nebo „není to jednoduchý“: *„Není to jednoduchý, nikdy to není jednoduchý, i když to čekáte, i když to nečekáte. A i když čekáte na ten zázrak, kterej nepřijde.“* Popisuje však, že v obou případech už rodičům klidný odchod přáli, protože už se trápili: *„Mamince jsme to pak už přáli, protože to, to nebylo k životu no a tatínkovi ve finále taky.“* Po prvotním popření (*„hrozně dlouho jsem si říkala že je taťka třeba v nemocnici“*) se tedy se smrtí rodičů už celkem smířila. Popisuje, že se *„musí jít dál“* a *„musí se s tím žít“*. S vyrovňáváním se jí pomáhá především čas, a také to, když zemřelé nemá „na očích“ – proto se jí dodnes těžko jezdí do domu, kde její rodiče žili. Velmi jí pomáhá rodina, a především narození její vnučky, ze které se teď může těšit.

Vždycky v srdci

Vzájemné pouto s rodiči podle Jany nelze přetřhnout: *„Mám je v srdci a budu je tam mít vždycky.“* Popisuje, že často vzpomíná, na dobré i na špatné. Říká také, že se nešla

podívat na tatínkovo tělo, protože bylo pro ni důležité uchovat si jeho představu tak, jak ho nechávali na pozorování v nemocnici. Vzpomínku si uchovává také fotkami, které má vystavené na polici. Popisuje také, že si s rodiči občas popovídá: „*Když přijedu na ten hřbitov k tatkově, řeknu: nazdar, tak jakpak se máš - a teď mu třeba taky něco řeknu co je nového.*“

8.4.4 Smrt – a pak?

Smrt patří k životu

V průběhu rozhovoru Jana popisuje, že vnímá smrt jako přirozenou součást života. Vyjadřuje se slovy jako: „*Ale patří to k životu, no. Takže prostě... Koloběh, no.*“ „*Takovej je život, teď už to tak беру.*“

Smíření se s vlastní smrtelností

Jana v rozhovoru také popisuje, že jak s postupujícím věkem, tak v kontextu smrti svých rodičů, se začíná sama smířovat s tím, že jednou také zemře: „*Byl nemocnej, hodně nemocnej, věděl, že už tady nebude, a když řekl: a ono mně bude asi líp, já už jsem smířenej. A to jsem nechápala, a dneska to chápu. Dneska už to, tak jako, jo, jestli mně rozumíte, prostě dneska už si k tomu docházím, že prostě, s tím nastupujícím stářím, že prostě jednou ten konec bude, a myslím si, že to je i dobře.*“ „*Když mně odešli ti rodiče, tak už vím, že jsem na radě já, a už k tomu tak – dřív jsem třeba měla z té smrti strach, nebo prostě jo, takový to pro mě bylo strašně vzdálený, a vždycky jsem říkala, ježiši, až to jednou přijde – dneska ne. Dneska už jsem taková – jasně, nechce se mi tam... Za pět let, jo, ale dneska už jsem taková smířlivější*“

Pochovat, nebo spálit?

Pro Janu je důležitým tématem také to, zda bude po smrti tělo pochováno v rakvi, nebo spáleno. Je zajímavé, že v případě pochování Jana hovoří takto: „*Jako když ho, když se ten, že jo, řeknu, nebožtík jako spálí, tak vlastně je z něj hned ten popel. Kdežto, a, nevím, já to neumím ani vyjádřit, ale když se pochová, no tak pořád tam ta bytost je, svým způsobem, že jo, pořád to tak jako...*“ „*Ale spíš jsem přikloněná tomu věření něčeho po smrti u toho kdo je pochovanej v rakvi, než u toho, kdo je spálenej.*“ Sama by však chtěla být jednoho dne spálená, a to především proto, aby nepřidělávala své rodině starosti s péčí o její hrob.

Věřím a nevěřím

Jana zpočátku rozhovoru vypráví, že o tom, co se děje s člověkem po smrti, příliš nepřemýšlí. Na otázku, zda si myslí, že existuje nějaký život po smrti odpovídá tak, že tomu nevěří, a nevěří tomu, že by se mohli znovu setkat. Je však zajímavé, že v průběhu rozhovoru se tento její názor začne pomalu měnit a ona tedy svému původnímu prohlášení svým způsobem protirečí: „*A občas i, ano, já řeknu že nevěřím, ale občas – no občas, docela často – když něco, tak se kouknu nahoru a řeknu: Á, vidíš to?*“ „*Ale prostě, dobře, řeknu, něco mezi nebem a zemí už se mi v životě taky stalo, tak možná že něco je – ale spíš si říkám, je to osud, no. Máme to tak napsaný, nebo prostě, jo.*“ *Věřím a nevěřím, jo, tak, taky kolikrát, nebo takhle to řeknu, když mi umřela ta babička tenkrát, tak my jsme měli nahoře terasu, a my jsme tam chodili kouřit, a koukali jsme vždycky jak... Na hvězdy, a jak padaj hvězdy, a jak ty družice, jak to... No a najednou jsme si všimli, nevím, řeknu, dva dny po tom co zemřela babička, že tam je hvězdička který jsme si nikdy nevšimli. A říkám: to je (jméno). A už jsme se toho chytli – a vlastně do dneška tam ta hvězdička je. No. Takže věřím – nevěřím. No, no. Nevěřím, ale snažím se, snažím se věřit, třeba řeknu. Jo?*“

8.5 Výzkum IPA s Pavlem

Pavlovi je [25-30] let. Vyrovňuje se se smrtí svého dědečka, která se stala před dvěma lety. Dědeček zemřel v důsledku nemoci. V rozhovoru s ním se objevila tři hlavní témata a jedenáct dílčích témat.

8.5.1 Rána z čistého nebe

Vždycky v pozitivním

Přestože Pavel ztratil také několik kamarádů, nejvíce ho zasáhla ztráta jeho dědečka. Vzpomínky na dědečka jsou ústředním tématem celého rozhovoru. K dědečkovi měl velmi blízký vztah, několikrát zmiňuje, že byl „*víc kamarád, než děda*“. Popisuje také, že ho děda nikdy nepotrestal, neměli spolu nikdy žádný konflikt, nikdy ho neodmítl, když za ním přišel s nějakým „hloupým“ dotazem. Popisuje, že: „*Můžu říct že si nepamatuju jednu, jednu jedinou situaci, že bych měl na dědu špatnou vzpomínku.*“ Pavel klade silný důraz na to, že jejich vztah byl vždy v pozitivním světle.

Z ničeho nic

Pavel říká, že si dříve myslel, že na smrt se dá připravit – popisuje však, že zjistil, že to tak není. Přesto by však možná pro člověka bylo jednodušší, kdyby smrt čekal. Například v případě nemoci si člověk smrt lépe „odivodňuje“. Jeho dědeček nemocný byl, Pavel však popisuje, že jeho prognóza nebyla taková, že by mu zbýval měsíc života. Na jeho smrt tedy nebyl připravený. Popisuje: „*vlastně z ničeho nic ten děda nebyl.*“ Popisuje také, že má strach, aby smrt některého jeho blízkého nebyla opět „*taková ta rána z čistýho nebe, kdy to prostě přijde a člověk to nečeká.*“

Těžkost přijímání smrti

Dědečkova smrt byla pro Pavla velká rána. Popisuje, že první dny si skoro nepamatuje, ale hodně doma plakali. Vysvětluje, že první dny měl v těle spoustu energie – napětí, se kterým nevěděl, jak naložit. Když přišel do dědečkova domu, měl dlouho problém zvyknout si na to, že už tam děda není. To, jak obtížně se mu přijímá to, co se stalo, vyjadřuje také jeho používání jazyka – použití slova „jako“ před náročnými skutečnostmi: „*jako ho oživovali*“, „*že se to jako nepodařilo*“. Těmito slovy popisuje také vlastní zkušenost s život ohrožující situací – „*měl jsem jako rakovinu*“. Popisuje také, že neměl odvahu jít se podívat na dědečkovu mrtvé tělo. Zpětně je za to však rád – je rád, že si ho pamatuje tak, jak ho znával. Těžkost s přijímáním smrti se však nevztahuje pouze na smrt dědečka – jako nejvýraznější pocit po smrti svých přátel popisuje to, že tomu nemohl uvěřit.

8.5.2 Někde nás spolu čekají

Už je mu líp

Pro Pavla je zásadní přesvědčení toho, že jeho dědeček je teď na lepším místě – je to něco, co mu i nejvíce pomáhá se s jeho smrtí smířit: „*A takhle pro mě bylo, dá se říct jako vysvobozující, že jsem věděl, že tomu dědovi už je líp. A můžu říct, že možná proto jsem to dokázal nějakým způsobem jako zpracovat.*“ Používá slovní spojení jako „*už se netrápí*“, „*už ho nic nebolí*“, „*už je všechno v pohodě*“, „*je na lepším místě*“. Protože byl dědeček před smrtí nemocný, Pavel si jeho smrt vysvětluje tak, že přišla jako vysvobození od jeho trápení.

Jako by se chtěl rozloučit

Pavla velmi zasáhla jedna konkrétní příhoda, která se stala den před dědečkovou smrtí. Pavlova babička měla narozeniny, a Pavel vzpomíná, že snad nikdy neviděl dědečka, jak by dával babičce květiny. Zrovna na tyto narozeniny však koupil babičce obrovskou kytici růží. Pavel tedy přemýšlí, zda dědeček netušil, že odejde: *„A nikdy, nikdy to neudělal, jo, nikdy. A mě potom, mě potom, pak to bylo takový, prostě jsem si říkal, tyjo, my jsme se o tom bavili pak doma, jak kdyby to bylo nějaký jako, že se chtěl rozloučit, nebo jako, nedávám to, nad tím nepřemýšlet. Nikdy předtím to neudělal a takhle, jo, takže.“*

Ani věřící, ani nevěřící

Pavel popisuje, že není věřící, ale věří tomu, že existuje nějaká forma posmrtného života. Nedokáže si představit, že by už nic nebylo: *„Představa toho, že zemřu a jako nic?“* Věřící tomu, že život nějakým způsobem pokračuje. Uvažuje také o tom, že pokud by se duše skutečně vytratila, vytratila by se také z jeho hlavy – to, že na své blízké vzpomíná je tedy připomínkou toho, že stále někde jsou: *„Naopak, naopak si říkám, že, že čím dál, víc na něj třeba jako myslím, nebo si vždycky k nějaký situaci ho jako vybavím, tak si říkám, že tak si víc utvrzuju, že prostě ten prostor někde nějaký je. Že si říkám, že kdyby vlastně se ta duše jako, kdyby se to vytratilo, tak si myslím, že se to vytratí i z té hlavy. A díky tomu, že tam ten prostor nějaký je, tak já na něj myslím. Připomíná, připsal bych to i to, že mám, většímu kamarádů který mám, tak jsou v Praze, a ta je odsud daleko. Ale tam můžu jet a tohle je prostor, kterej, je odsud třeba jenom kousek, ale tam jet jako nemůžu. Jo, a v to třeba jako věřím, že někde něco, že tam někde, někde jsou, no.“* Pro tento posmrtný život často používá název *„druhý břeh“*. Popisuje také symboliku převozníka, který člověka právě na onen druhý břeh pouze převezí.

Někde na nás spolu čekají

Ačkoli Petr nemá jasnou představu ohledně toho, jak konkrétně vypadá život po smrti, jeden jeho prvek přece jen často zmiňuje – tedy že je to místo, kde jsou všichni spolu. Říká, že to je pro něj důležité. Také smrt dědečka přijímal v tom kontextu, že *„ted' je tam, kde jsou ti ostatní“*. Věřící tomu, že naši blízcí někde jsou a čekají na nás.

8.5.3 Jak dál

Už s tím nic nenadělám

Pavel smrt přijímá jako něco, s čím „už nic nenadělá“. Snaží se smrt přijmout racionálně jako něco, co je potřeba: „*hodně potom jsem se, snažil, snažil jako, furt si to vysvětlit racionálně. Jo, že prostě ten děda trpěl, že je to pro něj to nejlepší řešení.*“ Snaží se dědečkovu smrt přijmout a posunout se dál. V tom našel oporu ve svých rodičích, se kterými si prošli společně celým procesem vyrovnávání se se smrtí dědečka.

Pomáhá nemyslet na to

Pavlovi ve vyrovnávání se s jeho ztrátou pomohlo smrt si racionálně vysvětlit a celé si to „uzavřít“. Popisuje, že nejvíce mu pomohlo chodit se projít ven do mrazu, aby se nemohl soustředit na nic jiného, než na to, že je mu příšerná zima. V tomto ohledu bylo pro něj obtížné to, že dědeček zemřel během období koronavirové epidemie, a tedy mohl mít pohřeb až za měsíc. Ve chvíli, kdy se totiž po několika týdnech začínal s dědečkovou smrtí smiřovat, přišel pohřeb a jeho ránu otevřel nanovo: „*Přijde mi to jak kdyby to všechno bylo nanovo. Jak kdyby to znova nastalo ta situace, a znova se z toho člověk dostával.*“, „*Já chápu, že je to na jednu stranu důstojný rozloučení s tím blízkým, ale na druhou stranu mně to přijde, že je to takový, přeženu ten termín, jako seabemrskačství, že se člověk sám týrá, že jako znova – já nevím, když si představíte jako kdyby to byla nějaká rána, která už vám začne srůstat, a ve chvíli, kdy si říkáte, že už se začíná hojit, tak vám jí někdo znova otevře.*“ Těžko se mu také po dědečkově smrti komunikovalo s babičkou – ta potřebovala o dědečkovi mluvit, zatímco Pavel měl v sobě jeho smrt uzavřenou, proto bylo pro něj bolestivé přemýšlet o tom, co by bylo, kdyby byl dědeček pořád mezi námi.

Nedovedu si představit život bez nich

Pavel popisuje, že právě i kvůli situacím, které se v poslední době staly, se cítí více vázaný na své blízké. Nedokáže si představit, že by se měl vyrovnávat se smrtí svých rodičů – má z toho veliký strach. Starost mu dělá také zdravotní stav jeho babičky. Vybavuje si, že vždy, když vidí někde v jejich vesnici sanitku, dostane velký strach, zda se něco nestalo někomu, koho má rád. Také na otázku, zda cítí strach ze smrti odpovídá, že ani ne tak strach ze své smrti, jako strach ze smrti svých blízkých.

Je se mnou furt

Pavel v průběhu rozhovoru několikrát zmiňuje způsoby, jakými ho jeho dědeček provází životem i po smrti. Popsal například situaci, kdy se po dědečkově smrti konečně

odhodlal odejít z práce, kde se necítil dobře – právě jeho dědeček mu totiž před smrtí říkal, že by se tak měl rozhodnout, a vrátit se zpátky do rodného města: „*Vím že ten děda by byl jako takovej, že by mi jako řekl, konečně tě to jako napadlo.*“ Na dědečka často vzpomíná, doma má také jeho fotky. Popisuje, že má někdy pocit, že je dědeček stále s ním: „*Takže to bylo takový, to bylo takový, že mám pocit, že ten děda je se mnou furt.*“

8.6 Výzkum IPA s Markétou

Markétě je [40-45) let. Přišla o oba rodiče a o bratra. Rodiče zemřeli vlivem nemoci, její bratr následkem nehody. Od smrti maminky uplynulo 16 let, od smrti bratra 8 let a od smrti tatínka zatím uplynulo půl roku. Z rozhovoru s Markétou vyšlo 5 hlavních témat a 14 dílčích témat.

8.6.1 Vnímám to trošku jinak

Bolelo to stejně

Markéta popisuje, jakým způsobem ovlivnilo vnímání úmrtí její vztah se zemřelým. Nejhůře se vyrovnává se smrtí tatínka, se kterým měla podle svých slov „*báječný vztah*“. Cítila, že ze všech jeho dcer k němu má nejbliž. Uvažuje, že to bylo možná tím, že s ním strávila nejvíce času. Cítila se s ním „*nejpropojenější*“ – nejlépe mu rozuměla. Naopak její vztah s maminkou byl složitější, především kvůli tomu, že spolu strávily méně času. Markéta totiž vyrůstala s otcem a maminku během dospívání jen navštěvovala. V období její mladé dospělosti s maminkou zhruba rok bydlela – poté ale maminka zemřela. Popisuje však, že ačkoli je to už delší doba, a emoce si tolik nepamatuje, „*bolelo to stejně.*“ Zamýšlela se nad tím, že tatínkovu smrt možná prožívala obtížněji z toho důvodu, že už jí nezbyl ani jeden rodič: „*A je to možná, víš, jako poslední rodič. Víc rodičů už není. Jo, že jo, když člověk přijde i o toho druhýho rodiče, tak už, jak to říká moje teta, my jsme tam stály všechny ty holky – tak, a teď už jste dospělý. Jo, že opravdu, dokud ten rodič ještě tam jeden je, tak máš jakoby za kým utýct a říct – hm, hm, že ten život je hroznej – oni řeknou a já vím, já vím, že jo, že tě vyslechnou – a teďka kam.*“

On si to vybral

Markéta v rámci rozhovoru popisovala také „*šilený*“ vztah se svým bratrem. Jejich vztah byl komplikovaný už od dětství, kdy bratr žárlil na pozornost, které se jí dostávalo od

tatínka. Později začal mít problémy s alkoholem, a to jejich vztah zkomplikovalo ještě více. Zpětně popisuje, že „*tam jako nebylo takový to pouto*“. V průběhu rozhovoru lze poznat, že jí na bratrovi záleželo a měla ho ráda, ale udržuje si odstup od způsobu života, který si zvolil: „*... on umřel zas kvůli tomu, že holdoval víc alkoholu, a ten mu srazil vaz. Jo, takže on si to jakoby vybral, tohle to, že takhle to chce, takhle to prožít, tak taky to vnímám trochu jinač.*“ Markéta se mnohokrát snažila bratrovi s jeho závislostí pomoci. V rámci rozhovoru se také mnohokrát objevuje snaha vysvětlit si bratrovy problémy, snaha pochopit ho – co ho dovedlo k tomu, aby se ocitl tam, kde byl. Popisuje také chvíle, kdy se snažila bratrovi pomoci, ale neví, zda jeho stav ještě nezhoršila – používá slova: „*No a dospělo to tam, že vlastně... Na moji radu asi - to jsem si taky musela pak jakoby odto... Odtrpět.*“ Vzpomíná také na okamžik, kdy jí bratr řekl, že by rád spáchal sebevraždu: „*Ale vím, že mi říkal, že kdyby měl pistoli, tak že se zastřelí a zabije.*“ Všechny tyto faktory tedy přispívají k tomu, že vnímá bratrovu smrt komplikovaněji, než smrt svých rodičů.

8.6.2 Mezi dvěma světy

Smrt je nezvratná

O smrti mluví Markéta slovy: „*Nevím no, tak člověk přepokládá, že když je někomu tolik let, že to přijde. Ale člověk nikdy neví kdy, jo, a snaží se tu dobu i jako prodloužit, jo, ale, ví že to přijde, jen neví prostě kdy. No a najednou to přišlo, a je to takový jako – je to tady a nejde to vrátit. Jo, prostě stalo se to, jo, a člověk se s tím musí smířit, jo.*“ Popisuje, že smutek, spojený s její ztrátou, prožívá dodnes: „*Mám tam chvílky. Mám tam chvílky kdy jako to, kdy mi je hodně smutno. I kdy jako si zapláču ještě. Ale, já nevím jak bych to, prostě takovej život je, že jo, takhle to je všechno daný.*“ Markéta tedy vnímá smrt jako přirozenou součást života a jako něco nezvratného, co člověk musí přijmout, smířit se s tím, a jít dál.

Sny jako rozloučení

Jako jeden ze svých úplně prvních „duchovních“ zážitků popisuje Markéta sen, který se jí zdál po smrti její maminky: „*Přišel sen, jo, kdy jsem s mamkou seděla v obýváku, a baštily jsme spolu čokoládu, tak jsem se svěřila někomu, vlastně partnerovi od mamky, který víc byl na to duchovno zaměřený, a říkal: přišla se s tebou rozloučit. A tím to ze mě nějak spadlo. Je to v pořádku.*“ Tento sen Markétě velmi pomohl přijmout maminčinu smrt a posunout se dál. Popisuje, že po tatínkově smrti se hodně trápila, „*tak tam jsem zase čekala na ten sen – přijde, nepřijde.*“ Markéta vnímá sny jako způsob, jakým zemřelý naposledy naváže kontakt a rozloučí se. Vzpomíná na sen, ve kterém dlouho čekala na tatínka: „*Tak*

*jsem tam stála a koukla jsem se do klíčový dírky a tam bylo světlo. Jo, a furt nic. Tak jsem se probudila potom a rozbrečela jsem se. On nepřišel. On se se mnou nepřišel rozloučit, prostě neřekl, že to je v pořádku. Jo, to mě tam nejvíc trápilo.“ Skutečnost, že by se tatínek nepřišel rozloučit, by se Markétě nesla velice těžko. Popisuje však, že později se jí zdál ještě jiný sen, kde se objevoval její tatínek a smál se: „*Tak táto, ráda tě vidím že jo a tohle a... nějak tím se to celý zase zastavilo.*“ Pro Markétu šlo o podnět k tomu, že se může přestat trápit, že se tatínek rozloučil a má se dobře: „*Je všechno v pořádku, ano, jo, že už se netrápí, že je to v klidu.*“*

Posouvání se dál

V prvních dnech po smrti rodičů prožívala Markéta nesmírnou bolest. O období po smrti tatínka řekla: „*Já jsem třeba jako za dva dny naspala dvě hodiny, jo, prostě to nešlo ani spát, to bylo furt.*“ Ve vyrovnávání se s touto bolestí ji pomáhalo, když mohla svou energii zaměřit jinač: „*To je takovej nápor emocí, myšlenek, jo, že vlastně mně hodně pomohlo to, že jsem musela zařizovat pohřeb, že se jako člověk zaměří ne sám na sebe, tolik, ale že se zaměřuje na ty věci okolo, že prostě se to musí vyřídit, a až teprve potom si můžu sednout, a ten nápor těch emocí vlastně projde s tím zařizováním, že to není tolik až úplně tížící.*“, „*Pomůže to, protože ten mozek se zaměstná něčím jiným, a netrápí se tím člověk tolik.*“ Na druhou stranu se však Markéta naučila se svými emocemi dobře pracovat – toto téma bude více popsáno níže. Popisuje také, že cítila oporu ve své rodině – má pocit, že rodinu události, týkající se tatínkovy smrti, stmelily.

8.6.3 Vyklouznout silnější

Práce na sobě

Markéta několikrát v rámci rozhovoru popisuje, že hledá způsoby, jakými na sobě pracovat a posouvat se. Uvádí například: „*Hodně sleduju situace, který vlastně se opakujou, přemýšlím nad tím, co mi chtějí říct, jo, tím by se třeba možná dalo říct, že je to ten rozvoj toho vnitřního já...*“ Uvádí také termín „*komunikuju sama se sebou*“. Z výše uvedených výrazů lze poznat, že Markéta často přemýšlí o tom, co se děje v jejím životě a co se odehrává v ní samotné.

Potopit se

Pro Markétu je zásadní emoce neoddalovat a nepotlačovat v sobě – naopak jí pomáhá si emoce prožít, krizi si projít a „*mít to za sebou*“: „*Mně pomáhá se v tom spíš tak jako topit,*

takže když jsem měla tu volnou chvíli, tak jsem se jako hodně v tom topila, protože čím víc já se potopím, tak... Rychlejc to odezní všechno, jo, takže já jsem něco jako takovej jako samotrp no, trápitel sám sebe.“, „Myslím si, že tohle, že člověk by to neměl oddalovat, že ba naopak by si tím měl co nejvíc projít, jo, hodně jakoby v tom bejt aby mohl rychlejc vyklouznout, a vyklouznout silnější no.“ Na jejím uvažování je patrná určitá zralost a sebereflexe v práci s vlastními emocemi.

Vlastně se nic nestalo

Markéta již zpočátku uvádí, že věří ve „vesmír“ či „boha“. Víra v „něco víc“ podle ní člověku pomáhá lépe zvládat krize, ale i běžné životní situace: *„Já jsem nad tím kolikrát přemýšlela, že ta víra v boha člověku hrozně pomáhá. Nebo ve vesmír. Že se líp smíruje s takovýhema věcma – něco jako... Zlomíš si nohu, jo. A ty si řekneš, ty jo, já jsem úplně blbá, jsem si zlomila nohu, no tak teďka budu muset bejt doma... Jo, a nebo si líp přijmeš to, že řekneš – á, já jsem si tu nohu musela zlomit, protože mi vlastně je řečeno teďka, že mám zpomalit. Jo? A už se to přijímá taky jinač.“* Víra v život po smrti podle ní pomáhá i lépe přijmout smrt samotnou: *„Ale, když člověk v něco věří, líp se s tím pracuje, když někdo odejde. Jo, že už prostě to není takový jako, vypne se televize a nic není. Jo, že když věří, že... po smrti, že něco existuje, tak člověku se líp přijímá, už jsem to říkala, ta smrt toho druhýho, že vlastně se nic nestalo, on funguje, ale funguje v jiný podobě.“*

8.6.4 Opravdu něco někde je

Vesmír

Markéta sama sebe popisuje tak, že věří, že existuje „něco víc“. Používá výraz „vesmír“ a někdy také „Bůh“: *„Jinak jako asi určitě věřím v nějakej ten vesmír, že existuje, protože kolikrát plno věcí, že když se na ně člověk zaměří, tak kolikrát prostě něco si přeje a ono to přijde.“* Markéta však popisuje, že o životě po smrti nemá úplně ucelenou představu. Určitý nápad ohledně toho, jak by vše mohlo fungovat, však uvádí: *„Takže já si myslím, že prostě člověk umře, jo, a duše jde někam do nějakýho očištění, jo, a tam, pokud jsi splnil ty úkoly, co sis jako zadal, v tom životě, splnil je jakoby s úspěchem, tak postupuje, jakoby můj názor, tak postupuje dál, jo, že se vlastně začíná beranem, jo, teď nevím co je přesně po beranovi, asi lev, nejsem si jistá, no, ale jako že postupuje, že když splní ty svoje překážky, když si je přeskáče dobře, tak že se jako narodí jako další znamení, a zase jde na další překážky. Jo, a zase když jakoby je s úspěchem udělá, jo, tak takhle, že se jako rodí, podle mě.“* Markéta tedy život po smrti spíše jako znovuzrození.

Pochyb přicházelo stále míň

Markéta popisuje, že její spiritualita prošla jistým vývojem, nemyslí si však, že do něj významně zasáhly nějaké události, spíš se podle ní jednalo o postupný vývoj související s ubíhajícími lety: „*Jak mně bylo těch čtyřicet, tak jsem byla taková, ale jo, možná nějaký Bůh je, nějaký vesmír, jo... Tak, asi možná, ale teďka to prostě řešit nebudu, budu žít, si užívat.*“ Postupem času se pak začala stále více utvrzovat ve své víře v „něco víc“: „*Spíš tím časem, protože zase, člověk by měl sledovat ty věci okolo sebe, co ty věci mu chtějí říct, jo, a tím prostě jakoby to ve mně rostlo. Jo, že těch pochyb přicházelo míň, a víc přicházelo, nebo, víc ta víra v to, že opravdu něco někde je.*“

Co když si to všechno vymýšlíš

Markéta však vyjadřuje také určitou nejistotu ohledně toho, zda si vše jen nepředstavuje: „*Jako věřím, ale furt tam mám, jako když člověk jede na kole. Jo, tak věří že jo, ale furt mi tam padala ta noha – jako brzda. Jo, něco takovýho – a co když ne, jo, a co když si to všechno vymýšlíš, jo.*“ Vnímá také pochyby týkající se komunikace se svým zesnulým tatínkem – vyjadřuje nejistotu ohledně toho, zda znamení, která jí dává, jsou skutečná, či zda jde o výplod její vlastní fantazie: „*Když jsou dva lidi naproti sobě a komunikují, tak vlastně otázka, odpověď, otázka, odpověď – a teď najednou ty odpovědi, ony třeba jsou, ale jenom je neumí člověk rozluštit. Jo, a ještě ke všemu když vlastně je, já nevím – vědomosti třeba, nebo, se předpokládá, že když člověk odejde, jo, tak než se ta duše jakoby vzpamatuje. Takže vlastně ani nemusí odpovídat. Ale ten člověk si myslí, že odpovídá. Jo, tak a najednou si řekne – byla to odpověď, nebo je to jenom moje přání? Jo, je to můj mozek, nebo já, nebo táta jako duše...*“

8.6.5 Není fyzično, ale je tady

Fyzično

Markéta klade důraz na oddělování duchovní sféry a „fyzična“. Popisuje, že ačkoli věří v to, že duše stále existují, pořád jí chybí ona fyzická část. O svém tatínkovi se například vyjádřila takto: „*Samozřejmě, tam bylo takový jako... Chybíš mi, mám tě ráda, jo, je mi to líto, už tě neobejmu, jo, teď si tady pokecáme, ale já tě neuslyším, jo... Tohleto fyzično tam chybí. Že si člověk uvědomí, že už prostě to tam není.*“ Několikrát zmiňuje také, že jí chybí právě možnost obejmout. Tento kontrast intenzivně vnímala také když přebírala tatínkovu urnu. Těžce to prožívala i z toho důvodu, že tatínka ještě před týdnem koupala: „*No a najednou si neseš krabičku, jo, a říkáš si. Hm. Už to neobejmeš.*“ Tatínkovu urnu má zatím

doma, a říká, že by se jí možná s tatínkovou smrtí lépe vyrovnávalo, kdyby tomu tak nebylo. Popisuje, že urna na sebe strhává pozornost, často se u ní zastavuje a svým způsobem jí to vrací „zpátky“ k prožívání své ztráty. Popisuje však, že už se s tím naučila lépe fungovat, a u urny už se tolik nezastavuje. Na své blízké také nevzpomíná často na hřbitově, protože vnímá fyzickou schránku odděleně od té duchovní, a tedy uvažuje, že může vzpomínat kdekoli. Tento důraz na fyzično se týká také její obavy z vlastní smrti – říká, že bude moct v klidu odejít, až uvidí, že se její děti a vnoučata mají dobře a všechno zvládají – *„Bejt u toho, když něco nezvládaj, tak prostě pomoct, že je to takový, jo, jako dušička jim asi někde nepomůžu, jo.“*

Druhá strana to přijme

Jak již bylo výše naznačeno, Markéta se svými blízkými stále udržuje kontakt – komunikuje s nimi. Nejvíce s tatínkem, občas i s bratrem, s maminkou prý málokdy. Myslí si, že je to kvůli tomu, že má doma tatínkovu urnu a také je jeho smrt pořád hodně čerstvá. Popisuje také, že dodatečně vyslovit to, co zůstalo nevyřčeno, může člověku pomoci ve vyrovnávání se s odchodem blízkého člověka: *„Tak, tak, takže takový ještě, tati jsem ti zapomněla říct, že, třeba nevím, že tě mám ráda, jo, když jsi odjížděl, zapomněla jsem ti to říct, jo, takže se to vlastně řekne dodatečně, jo, mně se uleví, jo, a druhá strana to přijme.“* Jak již bylo výše popsáno, taková komunikace může přinést i své nejistoty – člověk si nemusí být jistý, zda šlo skutečně o odpověď dané osoby, nebo zda se jedná o výplod fantazie způsobený touhou komunikovat.

On tady je

Jak již bylo řečeno, Markéta se svými blízkými stále komunikuje. S tím se pojí ještě další její prožitek – pocit, že milovaný člověk je stále s ní. Může to být prostřednictvím snů, znamení, ale také vlastní přítomností – po smrti svého bratra prožila Markéta toto: *„A vím, že jsem zase, tam kde jsem bydlela, tak jsem ho cítila, jak tam stojí, jo, a tím jsem byla klidnější, že vlastně – on tady je. Jo, není zase fyzično, ale je tady.“*

8.7 Výzkum IPA s Helenou

Heleně je [65-70) let. Ztratila oba rodiče a sestru. Silně ji zasáhla však především ztráta maminky. Helena neví, na co přesně zemřela – toto téma bude rozebráno níže. Od její smrti uplynulo osm let. V rozhovoru se objevuje 5 hlavních témat a 20 dílčích témat.

8.7.1 Fajn do poslední chvíle

Zlepšení vztahu před smrtí

Helena zmiňuje, že se s maminkou nejvíce sblížila před její smrtí, po smrti své sestry. Protože její sestra byla odmala hodně nemocná, vše se soustředilo spíše na ní – Helena však pro to měla pochopení. Poté její sestra, která s maminkou bydlela, zemřela, a nemohla se už o maminku starat, přebrala tuto péči Helena. Každé tři týdny na několik dní k mamince jezdila, aby jí uklidila, navařila jí, a pomohla, s čím bylo potřeba. Tímto častým kontaktem se obě ženy více sblížily. Helena to popisuje: „...a popovídaly jsme si, tak i, když to řeknu, já nevím jak to říct, aby to nevyznělo hloupě, ale jako jsem částečně... Ztratila jsem blízkýho člověka, ale získala jsem víc mamku jakoby, tím že jsem za ní musela takhle často jako jezdit.“ „Takže to byly takový krásný chvílky pak, v tom jejím stáří, kdy jsme si úplně nejlíp snad ze všeho rozuměly a popovídaly.“ Během dní, kdy u ní Helena nebyla, si každý den volaly, pověděly jak se mají a co je nového. Popisuje, že to „bylo fajn do poslední chvíle“ a je vděčná, že si s ní užila desítky let, kdy měla maminku „k dispozici“: „Ne každému se to tak poštěstí, kor třeba když jsou děti až pozdějc, nebo... že jo, že vlastně málokdo, si to může tenhle luxus dopřát“.

Ztráta všeho

Smrt maminky byla pro paní Helenu o to těžší, že přišla nejen o maminku, ale také o svůj domov z dětství, který byl pro ni významným místem, a také vlastně o posledního rodiče. V rámci popisování smrti tatínka například popsala: „...možná u toho tatky, tím že ještě ta mamka byla, tak možná to bylo tak o trochu lehčí.“ Výrazným tématem však byla ona ztráta domova: „Takže říkám, tam se to násobilo všechno jako tím, že jsem jako opouštěla všechno.“ „Jak se říká, že čas léčí, tak jako léčí, přijdou nový události a nový to, a mrzí mě akorát to, že ten (město) mi chybí, že to pouto je takový víc přetrhlý.“ Téma nostalgie k domovu se v rozhovoru objevuje poměrně výrazně, proto se jím budu více zaobírat níže.

8.7.2 Nešlo to jinak?

Nestihlo se to

Helena popisuje, že s přibývajícím věkem maminky získala pocit, jako kdyby byla „nesmrtelná“: „*Je fakt, že čím dýl ten člověk žije, tím víc získává člověk takový den pocit, jako kdyby tady měl být navždy.*“ Smrt přišla jako velká rána jen několik dní předtím, než měla maminka oslavit devadesáté narozeniny. To paní Helenu velmi mrzí a těžko se jí s tím vyrovnává: „*Říkám, ještě ve spojitosti s těma narozeninama, kdy ještě se to tím násobilo, že všichni se tak jakoby na to těšili, že jí uděláme tyhle chystaný radosti...*“ Říká, že by se jí smrt maminky možná lépe snášela, kdyby se to stihlo. Těžce nese také to, že o dva dny později měla za maminkou jet, aby jí pomohla s přípravou narozenin: „*Že jsem to nestihla. Tohle mě na tom mrzelo. Vždycky všude přijdu pozdě. Už to takhle v životě mám.*“ Lituje, že s maminkou nestihla být ve chvíli jejího odchodu: „*Tak o dva dny mi to uteklo. To mě na tom mrzelo že na to byla sama vlastně, že jo. Že jí nikdo nemohl držet za ruku.*“ O to hůř snáší nejistotu ohledně toho, zda se na její smrti nepodílel někdo další – trápí ji pochyby, zda se maminka nemohla oněch narozenin dožít.

Nejistota

Paní Helenu trápí zmíněná nejistota ohledně toho, zda na smrti nebylo nějaké cizí zavinění. Říká, že v bytě se například našly věci na jiných místech, než kde se nacházely běžně a tam, kam maminka dávala peníze, žádné nebyly. Tento pocit umocňuje fakt, že se Helena nikdy nedozvěděla výsledky nařízené pitvy: „*Tam mně řekli že to nesmí říct, že si musím žádat přes ředitele nemocnice, a nebo říct ošetřující paní doktorce. Tak jsem paní doktorce řekla, ona mi povídala ať si zavolám, a pak se nechávala vždycky zapírat. Že tam jako není. Asi třikrát jsem volala a vždycky sestřička říkala, že tam není. A já jsem říkala, jestli by mně mohla zavolat, ona že jí to vyřídí a nikdy mi nezavolala. Tak mi to přišlo jako když to tajej.*“ Působí to na ní „*jako kdyby někoho nebo něco kryli*“. Paní Helena už neměla sílu snažit se zjišťovat více – pochyby ji však trápí dodnes.

Mohla jsem třeba víc

Zpětně paní Helenu trápí, zda si na maminku neměla udělat ještě více času: „*I když jsem pak litovala, že třeba jsem mohla i víc tam zůstat, být s ní trošičku víc no ale, byly to dvě domácnosti, že jo, který člověk udržoval, tak v tom momentě jako asi to víc nešlo, ale s odstupem času člověk si říká: a mohla jsem třeba víc, no. Těžko říct.*“ Zároveň si však paní Helena uvědomuje, že dělala vše, co bylo v jejích silách – mnohdy se od maminky vracela

naprosto vyčerpaná. Odkrývá i vnímanou příčinu svých pocitů: „*Protože najednou prostě to prázdno je, a najednou ten čas má, že jo, a má pocit, že ho asi měl a nevyužil ho, a není to pravda.*“ Dá se tedy říct, že se jedná spíše o výsledek touhy strávit ještě nějaký čas s maminkou, než o skutečné výčitky.

Slíbím a nesplním

Těmito slovy Helena několikrát popisuje fakt, že se za svými blízkými nestihla přijít znovu podívat, jak slíbila, než zemřeli: „*Už to takhle v životě mám. I s bratránkem a se všema. Každýmu slíbím, že zas přijdu, že pak přijedu, se sestřenicí, s bratránkem, a už to pak nikdy nesplním, vždycky mi to uteče.*“ I přes tato slova je však patrné, že se snaží své sliby vůči zemřelým plnit. Popisuje například, že se na mamčininy narozeniny stejně všichni sešli, protože „*to by mamka chtěla*“. Dokonce v bytě maminky strávila několik posledních dní, tak, jak jí slíbila.

8.7.3 Ta stopa tam je

Bez ní, ale s ní

Heleně pomohlo, že i tak mohla v mamčině bytě trávit několik posledních dní: „*Mně možná i dost pomohlo to, jak jsem si tam mohla ten tejden ještě jakoby být – jako bez ní, ale v podstatě s ní, že jo, ta stopa tam po ní pořád byla.*“ Popisuje den, kdy spolu naposledy „posnídaly“: „*Přišel tam příbuznej, asi si myslel že jsem se zbláznila, protože jsem jí slíbila, že s ní na ty narozeniny budu, tak jsem v ten den těch narozenin tam byla, já jsem jí vždycky dělala snídani, uvařila jsem čaj, namazala jsem jí rohlík s marmeládou, a takhle jsme se jakoby spolu naposled nasnídaly, a on do toho akorát přišel, tak tam koukal, tak jsem mu to vysvětlila proč to tak je, říkám, babičce jsem slíbila, že tady s ní budu, tak jsem jí udělala snídani, ještě tady spolu takhle posnídáme dneska jako –.*“ Když odcházela, naposledy mamince jako vždy zamávala a šla se projít rodným městem. Možnost alespoň takto s maminkou naposledy nějaký den strávit Heleně velmi pomohla jít dál.

Domov

Paní Helena často vzpomíná na místa, kde její maminka a prarodiče žili – popisuje je tak, že tam stále zůstává jejich „stopa“. Zejména tak hovoří o domově své maminky. Bylo pro ni důležité opustit ho tak, jak ho znala – na památku si vzala jen pár drobností, na kterých nebylo poznat, že chybí, a věci ze samotného vyklízení bytu jí přinesla až její dcera: „*Já třeba jsem věděla stoprocentně, že chci od mamky z obýváku záclonu - protože ji tam dávala*

(dcera) - *ale nesundávala jsem ji. Říkám, já z toho bytu musím odejít tak, jak jsem odcházela od mamky.*“ Někdy má i chuť vrátit se zpátky do daného domu, znovu to místo vidět – poznamenává ale, že *„už by to nebyl její byt“*. Doteď však, když jedou do rodného města na hřbitov, chodí s manželem nejprve procházkou kolem daného domu, a odtud stejnou cestou na hřbitov, jakou chodila i roky předtím od maminky.

Věci na památku

Zdaleka nejčastějším tématem, které se v rozhovoru s Helenou objevovalo, bylo uchovávání památky maminky skrze předměty, které ji připomínají. Paní Helena o tomto mluvila mnohokrát, uvedu tedy jen hrstku jejích vyjádření: *„...ta stopa tam po ní pořád byla, že jo, tak jak to opustila, visel tam svetr - mám ho doteď složenéj ve skříni, doteď, bude to devět let – nevyprala jsem ho ještě, mám ho tak, jak ho ze sebe sundala a dala na tu židli, tak jsem si ho složila, tak jsem si ho přivezla a pár let z toho voněla mamka ještě, vždycky jsem se do něj zabořila...“*, *„Pak pořád mám nožík co s ním mamka chodila na houby, tak ho mám, berem ho s sebou vždycky taky, když jdem na houby, tak je v batohu, mám svůj, ale tenhle jde s náma, abychom toho víc našli“*, *„Tak mně takovýhle ty věci pomáhaj, jako, že jo, že je člověk doma má s těma vzpomínkama jako, že jo. Ještě jsem si ve skříni, co měla nějaký šátečky a takový, tak jsem si asi dva vzala, pár kapesniček... Ty mám pořád v pytlíku, tak když ten pytlík otevřu, tak to určitě ještě je cejtít mamčiným bytem a mejdlama, který tam měla. Tak prostě takovýhle, pro někoho třeba zbytečný, nebo to, ale... Prostě, prostě to mám, no.“* Zmiňuje však také některé věci, které dala naopak mamince na památku do rakve. Symbolika předmětů je tedy v případě paní Heleny velice významná.

Dodržování zvyků

S některými výše zmíněnými tématy souvisí také Helenino dodržování určitých zvyků, kterými si maminku připomíná. Uvádí například: *„To co jsem si vzala nebylo vidět, že jsem si vzala, že jo, bylo to pár kousků nádobí a takovýhle věci, hrneček, ze kterýho jsem tam snídávala, že jo, tak jsem si dva takový vzala, že si teď, tak jak jsem byla na víkend u ní, od čtvrtka do neděle si dělám do toho hrnečku, všední dny si dělám do svého starýho hrnečku.“* Popisuje také tradici, kdy vždy, když jede na oblíbené místo v přírodě své maminky a prarodičů, přiveze jim odtamtud pár květin k jejich fotkám a na hrob: *„Říkám, tady máte pozdrav z vašich milovaných (hor).“*

Šup s ní pryč

Z výše uvedených důvodů je snadné pochopit, že pro paní Helenu není jednoduché, když někteří členové rodiny její snahu o zachování „stopy“ daného člověka nesdílejí. Těžce nesla, když její synovci a neteře hned po smrti její sestry začali vyklízet její byt: *„Oni tam seděli nad tím co ona napekla, (neteř) se cpala jak to, že jo, a pak to cpali všechno do těch pytlů, (dcera) říkala: já jsem si myslela že (neteř) tam potřebuje, jak tam zadupali záchranáři, a že tam něco je vylitýho, vysypanýho, že nemá sílu (neteř) na to to uklidit - tak že tam s ní šla a oni už byli v takovýhle plný práci jako likvidace, šup s ní pryč, no. To jsme jako, prostě, nevím, to jsem já nedokázala pochopit a s tím jsem se nesrovnala doted', to bych prostě nedokázala.“* Těžko nesla také, když její příbuzní chtěli prodat některé věci po mamince, se kterými Helena vyrůstala a hodně pro ni znamenaly. Helena několikrát taky zmiňuje, že po smrti její sestry chtěli někteří příbuzní babičku dostat co nejdřív z bytu, aby byl volný. Právě poté se Helena rozhodla, že bude za svou maminkou dojíždět a starat se o ni: *„Já říkám, uklidněte se, babička přišla o dceru, jako, vy jste přišli o mámu, a ona přišla o dceru, kterou měla víc let než vy jste měli tu mámu. A tohle je její domov, kde má na ní vzpomínky, sem za ní chodila, přece jí to nechcete vzít.“* Helena popisuje, že takový přístup nedokáže pochopit a přijmout.

8.7.4 Žije dál v srdcích

Zavzpomínat si

Heleně velmi pomáhá, když si může na zemřelého zavzpomínat s dalšími, kteří ho znali. Ráda však obecně vzpomíná na staré časy a dobré vzpomínky, které si tímto způsobem v sobě udržuje: *„Že si mám takhle s kým zavzpomínat, i když taková ty má nejblíže, včetně bratrance a sestřenice mně odešli, aby člověk mohl vzpomínat jako s nima, ti co zažili ji od mala, tak tahle kamarádka, která ji znala, i ty mé spolužačky, tím, že jsme bydleli na vesnici, tak mamku znaly, že jo, takže si o tom mám ještě s kým povídat...“*, *„Chyběj, na to objetí a takový, to jo, ale, má člověk spoustu hezkejch vzpomínek, a je to štěstí, když má ty hezký vzpomínky, že jo.“*, *„No tak takovýhle, tohle já mám ráda, takový, když s těma lidma se může vzpomínat, že jo...“*

Žije dál ve mně

Helena vnímá, že právě skrze vzpomínky její milovaní žijí dál uvnitř ní: *„Takže, jako ti lidi, v podstatě, dokad' žiju, tak žijou dál, ve mně, protože jako ty vzpomínky člověk má, že jo. Lidi odejdou, ale když mají v kom zůstat ty vzpomínky, a já doufám, že i vnučky si je*

zachovaj – „ Často na své blízké vzpomíná, doma má fotky, zapaluje svíčku, dává k nim květiny. Jednu fotku maminky nosí všude s sebou: „S tou fotkou jako rozprávím a chodí všude s náma. Jednu tu fotku mám v batohu u průkazek, tak ji nosím pořád na zádech, a tak říkám, s babičkou na hory a všude na zádech. A (manžel) říká: ta se má, ta se nese na zádech a já musím jít pěšky. “ Pro paní Helenu je také důležité, uchovat si představu daného člověka tak, jak ho vídala – nechodí se tedy dívat na jejich těla: „Kdybych se ještě na ní podívala v té rakvi, tak bych jí pořád viděla tak, ne jak jsem se s ní loučila, že jo, tak jsem říkala: ne, tohle já, tohle já jako nechci, ona to stejně neví, že jo, neví, že ji pohladím, že ji tam tu kytičku položím, jo, neví to. “

Pokračování skrze vnučky

Protože paní Helena věří, že mrtví žijí ve vzpomínkách živých, kteří je měli rádi a myslí na ně, doufá, že mamčin památka bude pokračovat také skrze její vnučky, které se o prababičku zajímají: *„Tak to tak prostě cítí taky no, že to prostě tohle ví, že... Tohle je tady po babičce, jak babička si... Jak to bude chtít, tak si to prostě vezme a bude to pokračovat dál no... “*

8.7.5 Duchovno

Mami, dobrou noc

Jak již bylo výše uvedeno, paní Helena si s maminkou často povídá – povídá si i s dalšími jejími blízkými, kteří zemřeli: *„A jako s těma lidma, i když jdu na hřbitov, že jo, to i tam si někdy, když není nikdo okolo, s nima povídám i nahlas, nebo takový, že jo, že to člověk jako... Tak pak jim říkám, tak se tady mějte hezky, jak to, to, že jo. Upravím to tam, pohladím je všechny. “* Popisuje to však tak, že *„člověk má tu potřebu, to vyřknout třeba nahlas“* - nemyslí si, že by ji mohli slyšet. Heleně povídání si s některými blízkými velice chybí: *„Já bych strašně jim to potřebovala všem ještě povědět, že jo, jako, povědět, kdyby se tady mohli sejít a teď bych jim všem to jako povypravovala, co jak. “*

Je to pryč

Paní Helena popisuje, že nevěří v to, že by život po smrti pokračoval: *„Protože si to jako, nedovedu představit, že jo. I co se týče jako, těch lidí, ten vesmír, a všechno, je tak strašně prozkoumaný - kdyby to bylo kdysi dřív, kdy se nikam nelítalo, tak člověk třeba ještě řekl, že něco, ale... Jo? Já tohlecto... Jako, těžko. Takže, jako... Nevěřím tomu, že bych se jako s nima, někdy, mohla jako sejít, že by někdy je člověk někde našel, že by něco takovýho*

bylo, no. Říkám si, jak jsem si je asi užila tady, tak jsem si je užila, a tím asi... “, „...jako že by posmrtně něco bylo, tomu jako moc nevěřím, no. To jako... Byla bych ráda, kdyby to tak bylo, ale jako, v to nedoufám, a nevěřím že by to, jako tak mohlo bejt.“ Aní po smrti svých blízkých se tento názor nijak neproměnil: „Brala jsem to tak, jako že už je nikdy neobejmu, že jo, že už je nikdy neuslyším, že prostě je to jako pryč no. Že to chybí.“

Mamka o tom neví, že jim tady svítím

Helena vysvětluje, proč příliš často nechodí na hřbitov. Během epidemie se bála, aby se někdo při cestě do jiného města nenakazil virem, má také strach, aby se jejím blízkým něco nestalo, když takovou dálku pojedou jen kvůli hřbitovu. Ačkoli často vyjadřuje, že by tam jela ráda, raději vzpomíná doma, protože její maminka stejně neví, že za ní na hřbitov jela: *„Jako já vím, že ta mamka o tom neví, jestli tam dojedu, koupím jí kytičku sem, že jo, svítím jim tady, takže prostě... Jako to... Tak se zase bojím, kdyby se něco přihodilo třeba po cestě, že mě tam povevou, že si to budu vyčítat, že to bylo kvůli tomu, že jsem tam kvůli tomu musela jet.“*

Náhoda?

Přestože Helena v posmrtný život nevěří, několikrát se jí v životě staly události, o kterých přemýšlela, zda se opravdu jednalo o náhodu. Popisuje, že se jí často stalo, jako by si s někým dokázala přenést myšlenky. Vzpomínala také na příhodu, kdy jí cizí paní řekla, že z ní lidé berou pozitivní energii. Popsala také sen, který se jí zdál v dobu, kdy zemřel její tatínek: *„Děsně jsem za tím tatškou chtěla, tak jsem tak podrímovala v tom autobuse A najednou se mi zdálo, že mě volá. Najednou jsem úplně zřetelně slyšela, jak mě jako volá - jako: Evo, Evo... Že říká, jo? Že jsem ho slyšela mluvit. A tak jsem jako se probrala z toho, že jo, a říkám, kde jsem, co jsem, koukám na hodinky a bylo asi za pět minut devět, nebo těsně kolem devátý, že jo. Došla jsem k mamince, že po obědě pojedem tam, a najednou zvonila poštačka, že telegram. Tak mamka šla dolů a přišla s telegramem, že v devět hodin tatka zemřel. Jo? Tak taky jsem říkala, jestli to je náhoda, nebo prostě jestli opravdu si nějak vzpomněl, že mě neviděl, nebo jako že máme přijet.“* Popisuje také okolnosti mamčininy smrti, které působily, jako kdyby si jí tatínek zavolal k sobě: *„Vlastně zemřela, když to bylo výročí jejich svatební noci, po svatbě, jak kdyby si jí děda tam zavolal, a ještě poslední dobou o něm mluvila, že jí děda furt straší ze sna, že se jí furt jako objevuje – v uvozovkách straší, že se jí pořád jako zdá, jako o tatkoj mým, že jo.“* Také vzpomíná, že maminka chtěla před smrtí zkrášlit místo, kde nakonec zemřela: *„Jak kdyby chudinka věděla, že je to to poslední,*

kde bude.“ Zdá se tedy, že ačkoli paní Helena nevěří v posmrtný život, otázka jistého nadpřirozena přesto její život provází.

Užívejte si přírodu

Helena i její manžel si často rádi užívají přírodu. Navazují tak na tradici Heleniných rodičů a prarodičů. Helena má však přírodu spojenou ještě s větším přesahem – v otázce vlastního narození: *„taky jsem se narodila po tom, co přišli z lesa z hub“*, i maminciny smrti: *„Tak jsme si řekly dobrou noc a říkala mně: A vy si užívejte přírodu, dokad' můžete - to byly její poslední slova, co jsem od ní slyšela...“*

Nelítovat času, který se někomu věnuje

Paní Helena věří tomu, že po smrti se už se svými blízkými nesetká - proto je potřeba užít si čas s nimi co nejvíce tady. Vyrovnávání se se smrtí ji také některé věci naučilo: *„Tak to člověk tak odkládal, a nemá se nic odkládat. Je to pravda, jak se říká, že se věci nemají odkládat, že se mají udělat, když člověka napadnou – všude ve všem. Ten čas si udělat, no. Ale člověk je vždycky chytřejší až když je po všem.“* Popisuje, že se někdy zamýšlí nad tím, že sama neví, jakým způsobem jednou odejde, a proto se člověk *„musí snažit ten život udržet co nejdýl jde“* a *„užít opravdu asi každou minutku, kterou tady má, a s každým.“*

8.8 Výzkum IPA s Michalem

Michalovi je [25-30) let. Přišel o svou babičku, strýčka a dědu. Ztratil také mnoho kamarádů. Zatímco v rodině se ztráty týkaly nemoci, smrti kamarádů byly následkem nehody při sportu. V době rozhovoru uplynuly od smrti babičky tři roky, od smrti strýčka 2 týdny a od smrti dědy 4 týdny. V rozhovoru s Michalem se objevila 3 hlavní témata a 12 dílčích témat.

8.8.1 Když přijde smrt

Nejblíží ze všech

V rozhovoru s Michalem zaznělo výrazné rozlišování mezi ztrátami jeho blízkých. To se týkalo především toho, zda se jedná o rodinu, kde jeho blízcí zemřeli na nemoc, nebo o jeho kamarády, kteří zemřeli nečekaně následkem nehody. Michal se totiž pohybuje v prostředí rizikových sportů, kde je s tematikou smrti konfrontován velmi často. Ztráty v rodině však prý přeci jen prožívá „jinak“. I v rámci své rodiny však rozlišuje své vnímání

ztráty jeho blízkých na základě vztahu s nimi. Tomu, jakým způsobem v průběhu celého rozhovoru popisuje ztráty svých blízkých, se naprosto vyniká jeho popisování smrti dědy. S ním velice dlouhou dobu nebyl v kontaktu, protože se o rodinu nezajímal, a Michal udává, že: *„A jako kdybych k němu něco měl jako cejtít, tak je to spíš jako zášť, než, nebo, nebo nějaký vztek možná, jako i než něco pozitivního, protože o něm nemám valný mínění, jakože dobrý člověk to jako jistě nebyl.“* Vysvětluje také své smíšené pocity ohledně toho, že by dědu asi měl mít rád, ale nemá, protože svým způsobem byl pro něj cizí člověk. Jeho smrt ho tedy podle jeho slov nijak nepoznamenala a přijal ji pouze jako informaci. Úplně opačně však prožíval ztrátu svého strýčka a především své babičky. S oběma měl skvělý vztah, s babičkou však přece jen trochu bližší, popisuje, že hned po nejbližší rodině byla pro něj *„nejbližší ze všech“*. Jeho vnitřní prožívání je při vyprávění obsaženo také v jeho vyjadřování, kde v emočně bolestné situaci často popisuje slovy *„to bylo (jako) blbý.“*

Znenadání

Michal popisuje, že vnímá *„podstatný rozdíl“* mezi smrtí jeho přátel a rodiny, především kvůli tomu, že jeho přátelé zahynuli nečekaně, následkem nehody. Popisuje, že šlo o mladé lidi, kteří ještě *„měli ledacos před sebou“*. O to se mu tedy s jejich ztrátou vyrovnávalo hůře. Téma náhlosti smrti se však objevuje i u popisování smrti jeho babičky, kde uvádí: *„znenadání ráno zemřela“*, *„to bylo blbý“*. Naopak smrt jeho strýčka přijal poměrně dobře, s vědomím toho, že se dožil velmi vysokého věku, čekalo se, že může brzy odejít. Michal o tomto tématu mluví velmi vyrovnaně, a zaměřuje se spíše na to, že měl pěkný a dlouhý život.

Práce s emocemi

Michal popisuje, jak reaguje na úmrtí blízké osoby, a vlastně na jakoukoli velice silnou emoci obecně. Daná emoce je v něm svým způsobem potlačena a až postupně se objevuje a je prožívána *„Nebo alespoň u sebe mám vyzorovaný, že je to tak ohromná jako emoční nálož, že můj jako obrannej mechanismus v hlavě zapracuje tak, že jako vysadí a nechává to proběhnout. A ono to probíhá, probíhá, a pak zpětně, a uloží si to, zmemoruje si to, a pak až zpětně s nějakým odstupem jsem schopnej se k tomu jako vrátit a tu ohromnou emoci rozebrat na nějaký jako prvočinitele, nebo nějaký části, který si pak postupně odžívám.“* V tomto kontextu hovoří především o smrti své babičky. Říká, že než se dostal za babičkou a maminkou, měl čas se jaksi „předsmutnit“, a srovnat si v hlavě, jak se svými emocemi nejlépe naložit. Popisuje, že on sám je spíše *„racionální typ“*, který se snaží

„kalkulovat s tím, co je na co v životě dobrý“, proto se nenechává emocemi příliš strhnout. V této situaci se však vnímal v jakési „dvojroli“, protože se potřeboval starat o maminku, a sám si mohl smutek „dovolit“ až později. Je si však vědom toho, že emoce by neměly zůstat potlačeny příliš dlouho – podle něj je důležité si všechny emoce „odžít“, ty příjemné, i ty nepříjemné – smutek může jinak člověka později dostihnout o to silněji. Rád také vlastní emoce reflektuje: „Mě baví jako se v tom patrat a jako babrat prostě v tom nitru a jako v těch emocích a v tom všem a tak si to tak jako všechno hrozně rozmejšlím a přemejšlím a, a snažím se přijít na to, co je, proč, a proč se teďka cítím takhle ale proč se cítím takhle když se stane něco jinýho, a ať je to jako na opačným spektru emočním, že jo, ten smutek a, a nějaká radost, tak mě baví si to rozebrat a vědět si o tom...“

Velmi častý kontakt

Michal na své blízké velmi často vzpomíná. Různé formy připomínání si svých blízkých jsou pro něj určitou formou kontaktu se zemřelým, proto uvádí: *„Udržuju kontakt. Velmi častej.“* V tomto kontextu také zmiňuje fotku babičky s jeho synem, nebo písničky, při kterých si na ni vždy vzpomene. K babičce někdy také v duchu promlouvá: *„Takový, že něco, když třeba řeknu nějakou větu, kterou vím, že ona třeba říkala, jako, nevím, nevědomky, prostě to ze mě vylítne, a úplně si vzpomenu, ty jo, vždyť to jsem třeba jako ty, tak sám sobě odpovím, jakože jo, to je cos říkala babi.“* Zmiňuje však, že kontakt udržuje se všemi svými blízkými, kteří už tu nejsou – *„a s každým vlastně nějak jinak“* – především však ve vzpomínkách, zážitcích a myšlenkách.

8.8.2 Smrt je úplně normální

Za mě dobrý

Jak již bylo výše zmíněno, Michal rozlišuje mezi smrtí náhlou, a mezi smrtí přirozenou, způsobenou stářím. V kontextu svého strýčka uvádí, že jeho smrt v něm zanechala i dobré emoce, v tom smyslu, že prožil šťastný a naplněný život, smrt jednou musela přijít – a *„je skvělý, že přišla takhle pozdě.“* Smrt tedy přišla spíše jako vysvobození od trápení, způsobeného jeho nemocí.

Smrt je potřeba

Michal vysvětluje, že právě jeho účast na rizikových sportech mu pomohla v pochopení toho, že smrt je něco, co k životu patří, co je *„normální“*: *„Takže mi s tím pomohlo asi srovnání se s tím, že... že prostě, vlastně ta smrt je jako úplně normální, že i*

prostě smrt je normální. Smrt je prostě, stejně jako narození, úplně normální prostě. A každé život, ať chcem nebo nechcem, tou smrtí skončí, a, takže, jako, to tak je, jako nevnímám ji, zase, je to jako blbý, ale nevnímám ji jako nic negativního.“ Smrt je podle Michala potřeba i proto, že svět není dělaný na takové množství lidí, jaké na něm je – k tomu podle něj přispívá „*umělé prodlužování života*“. Smrt může lidem posloužit také jako jakýsi „mantinel“ – „*lidé potřebují mantinel, že něco je konečný*“. Jedná se podle něj o důležitou část životů nás všech – stejně jako narození. I v této rovině považuje smrt za „normální“, patřící k životu – stejně jako jsme se narodili, musíme také zemřít.

Smrt a narození

V Michalově vyprávění se objevují celkem čerstvé vzpomínky na narození jeho dětí. Poměrně často spojuje smrt právě s narozením. Také vyrovnávání se se smrtí svých blízkých přirovnal v principu k prožitku narození vlastních dětí – jen, v podstatě, „*na druhé straně spektra*“. Probíhá však v podobném principu - tedy nejprve šok, fungování na „*autopilota*“ a až následné „*odžívání si*“ pocitů. Smrt přirovnává k narození také v kontextu přijímání smrti – jak již bylo výše zmíněno, „*smrt je, stejně jako narození, úplně normální*“.

Smrt jako tabu

Michal vysvětluje, že podle něj je problém, že dnes nejsou lidé se smrtí příliš v kontaktu. V dnešní společnosti vnímá, že vše negativní je bráno jako „tabu“: „*Protože, že jo, tak dneska je enormní tendence toho bejt všechno jako nej, jako to musí bejt nejvíc, nejhezčí, lidi jsou prostě nejvzdělanější a nejkrásnější a maj nejhezčí všechno a největší a všechno jako nej, všechno jako v pozitivním slova smyslu – a co je jako na smrti nej, jako.*“ Lidé se proto nepřijemnému tématu smrti vyhýbají, což podle Michala není dobře. Podle něj, „*bez jakéhokoliv obhajování náboženství*“ je jejich velkou výhodou právě to, že udržuje lidi se smrtí v kontaktu. Dříve se podle něj lidé vyrovnávali se smrtí lépe, právě proto, že „*s nějakou pravidelností žili i s tím, narozením, i s tou smrtí*“. Michal popisuje, že právě proto mu pomáhá s vyrovnáváním se se smrtí jeho životní styl, kde je s tematikou smrti více v kontaktu - a proto se mu lépe zpracovává.

8.8.3 Vývoj ve vnímání smrti

Děti potřebují oba rodiče

Michal výrazně popisuje situaci, kdy ho málem srazilo rychle jedoucí auto, a došlo mu, že není „*nesmrtelný*“ a jeho život může z ničeho nic skončit. Uznává také, že i rizikové

sporty, kterých se účastní, mu svým způsobem „*nastavují zrcadlo vlastní smrtelnosti*“ – sám byl svědkem vážných úrazů svých přátel. Tento prožitek pro něj však byl přece jen jiný, protože na rozdíl od sportu, ve kterém má zkušenosti a může míru rizika ovlivnit, zde neměl žádnou kontrolu nad situací. Přiznává také, že s narozením vlastních dětí má pocit, že je ho tu „*potřeba*“ – děti potřebují oba své rodiče, a to mu dává objektivní důvod, proč by nyní měl být naživu. Popisuje, že před narozením svých dětí neviděl jasný důvod, proč by měl na světě být: „*Protože ve výsledku, všichni jsme skoro jedno. Že víš, že, funguješ tady pro nějaký úzký okruh lidí prostě, který jako tvrděj že jim na tobě záleží - asi to tak myslej doopravdy a asi to tak je, ale co, jako kdo z nás je tak nepostradatelný, aby jako, aby byla doopravdy škoda... Pak s těma dětma je to jiný, to, to objektivně škoda vlastně je, protože ty malý děti potřebujou podle mě rodiče oba.*“ I proto těžce nese smrt svých přátel, kteří po sobě zanechali malé děti.

Kapitoly přemýšlení o smrti

Zajímavé v Michalově vyprávění je to, že přítomnost smrti v jeho životě dělí to jakýchsi „kapitol“. Tu první, „úvodní“ kapitolu mu otevřela právě ona zkušenost s autem, které ho skoro srazilo – popisuje to jako období, kdy začal vnímat přítomnost smrti a vlastní smrtelnosti ve svém životě. Tuto kapitolu prvotního přemýšlení o smrti mu pak ukončila náhlá smrt jeho kamarádů při sportu – „*Vyměnilo to to nějaký vstřebávání tý smrti těch kamarádů, pak jako dalších lidí kolem mě, a vlastně spíš, spíš to třeba úplně otevřelo tu kapitolu. Celou, vlastně. Že vlastně od té doby prostě to je tady furt.*“ Po tomto prvním důležitém zážitku smrti jeho přátel vnímá tematiku smrti ve svém životě neustále, jako něco, co patří k životu, a může kdykoli nastat.

Ještě jsem nedošel za tu smrt

Michal vysvětluje, že ačkoli je se smrtí konfrontován poměrně často, zatím se příliš nezamýšlel nad tím, co následuje po ní – připouští však, že i tohle téma nejspíš jednou bude „*na pořadu dne*“: „*Jako při mým životním bádáním smrti jsem ještě nedošel jako za tu smrt, takže to vím, že mě čeká, za pár let, jako že se tam dostanu a budu to jako rozmýšlet.*“ Podotýká, že nad tímto tématem zatím přemýšlí pouze „zlehka“.

Asi něco pak je

Michal vyjadřuje určitou nejistotu ohledně existence posmrtného života – vyjadřuje se například tak, že: „*No, spíš, spíš jako kdybych třeba teď měl umřít, tak jako kdyby mi to mohlo být líto, tak by mi to bylo hrozně líto.*“ Slovo „mohlo“ zde značí, že si není jistý, zda

člověku po smrti může být ještě něco líto. Podobně se vyjadřuje zde: „*Ale, není o co se opřít jako a není jak dojít k nějakému poznání. Než umřít, jako že jo, ale pak kdo ví jestli člověk je schopnej tak jako vnímat že jo, spíš asi ne, takže... Takže jako těžko říct.*“ Pro něj je tedy otázka posmrtného života svým způsobem jakousi nevyřešitelnou záhadou. Přesto však uznává, že se mu těžko věří tomu, „*že se to prostě vypne a nebude nic*“. Myslí si, že „*asi něco pak je*“. Podle něj může víra v život po smrti pomoci člověku žít kvalitnější život, tím, že nelimituje jeho přesvědčení na to, že je „*ted' a tady a nic víc*“ – může být otevřenější, rozvolněnější a „*prostě ten život jako líp žít*“. Pokud by existoval život po smrti, myslí si, že by to „*klidně mohlo být*“ tak, že by se člověk narodil v těle někoho jiného. Tento názor vychází z myšlenky, že lidé mají rozlišné charaktery, vlastnosti, někteří se zdají být pro život „*kompetentnější*“: „*Takže si myslím, že takhle by to jako klidně mohlo bejt, no, že se stane jenom to, že prostě ty má zkušenosti, ta moje zkušenost, že třeba narodi, nebo jenom třeba část z nich, se prostě projeví v novém člověku, protože někdo třeba prostě je, že jo, pro ten život kompetentnější, než někdo jinej a kde se to vzalo. Jako proč to tak je. Jako samozřejmě výchovou, že jo, to je ohromný, ohromná jako zásluha toho, ale myslím si, že ne úplně celá, takže by se teoreticky mohlo stát, že by, že by to mohlo pramenit jako tam, no.*“

8.9 Výzkum IPA s Petrem

Petrovi je [40-45) let. Přišel o tatínka a o švagra. Tatínek zemřel v důsledku dlouhodobých zdravotních komplikací, švagr zemřel náhle. Od smrti tatínka uplynulo 22 let a od smrti švagra 2 roky. V rozhovoru s Petrem vyvstala 4 hlavní témata a 10 podtémat.

8.9.1 Bylo to jiný

Nebyl to jen švagr

Petr mnohokrát během rozhovoru zmiňuje, že zemřelý nebyl „jen švagr“. Byli již od mládí přátelé a se svou sestrou ho dokonce seznámil on, což také několikrát zmiňuje. Je tedy znatelná jeho potřeba zdůraznit jeho blízký vztah se zemřelým: „*On to nebyl jenom švagr, on to byl i někdo jakoby víc*“.

Rychlý a nečekaný

Švagrova smrt Petra silně zasáhla mimo jiné také proto, že byla naprosto nečekaná. Popisuje to slovy „*bylo to hrozně rychlý*“, „*rychlý a nečekaný*“. O době před smrtí hovoří

způsobem „*Vzali se, všechno dobrý...*“ Srovnává to se smrtí tatínka, který byl již několikrát nemocný. Také na smrtelnost nemoci manželčiny maminky byli s manželkou upozorněni dopředu, a proto měli čas se na její smrt nějakým způsobem připravit. Švagrova smrt pro něj tedy byla v tomto ohledu náročnější.

Být smrti nablízku

Petr hodnotí jako náročné také to, že v procesu švagrovy smrti byl více přítomen. Viděl ho ještě mrtvého před příjezdem pohřební služby: „*No a pak když jsem vlastně přijel k ségře a tam jsem ho viděl ležet, tak to ještě tuplem.*“ Pomáhal ho dokonce odnášet do rakve. Naopak když zemřel jeho tatínek, nastupoval zrovna na operaci do nemocnice, hovoří tedy o tom, že chvíle, kdy „měl“ tatínkovu smrt prožívat, strávil v nemocnici a v narkóze: „*Že jsem byl defacto u toho když se odvážel z toho baráku a takový, a tam když zemřel ten táta, tak byli někde na sále, a odtamtud ho převezli někde do nemocnice, a pak už... Byl rovnou pohřeb, a já pak v té nemocnici byl rovnou na té operaci, takže tam to bylo takový... Jiný, no.*“ Petr několikrát popisuje, že vlivem událostí neměl čas některé věci příliš prožívat: „*U toho táty, tam to bylo, samozřejmě, tam to bylo taky hrozný, ale, v té době, táta zemřel a já jsem druhý den nastupoval do nemocnice na operaci. Jo, takže v tu nejhorší kritickou dobu, která se prožívala, tak já ležel v nemocnici a byl jsem po operaci, takže po narkóze, obblej, a pustili mě z nemocnice a byl hnedka pohřeb, jo, takže tam, de facto jinak řečeno, tam jsem neměl čas to jakoby nějak prožívat, protože tam byla ta operace, ta už byla naplánovaná dopředu.*“ V tomto kontextu zmiňuje také vlastní těžkou operaci, která následovala týden po nález, kde uvádí, že se nezamýšlel, že by mohl zemřít: „*To... Já jsem o tom nestihl ani tak nějak rychle přemýšlet.*“

8.9.2 Trvalo to dlouho

Subjektivita času

Petr hovoří o svém prožitku toho, když se dozvěděl o smrti svého švagra: „*Protože nejdřív volal, že tam přistál vrtulník a že ho zkoušej nahodit ještě... No a pak volal, že se to nepodařilo a že je konec, a takže jsem si sednul do té jídelny a tam jsem seděl. Jako... To byla, jako... Hrozně dlouhá doba, jo, připadalo mi, že se to hrozně táhne. Ten čas se zpomalil, a že se vlastně všechno zpomalilo, a teď to jede pomalejc než normálně, v rychlosti...*“ Naopak ale často používá výraz že se to „*točí a točí*“, například když mu v hlavě běžely myšlenky jedna přes druhou poté, co se tuto zprávu dozvěděl.

Vracející se vzpomínky

Petr často zmiňuje, že na švagra neustále vzpomíná. Připomínají mu ho koníčky, které měli oba rádi, i jeho dům, kolem kterého každý den jezdí: „*Takže člověk vlastně každé den, když jedu, tak si na něj vzpomenu. Takže, jedeme kolem, a kolikrát se stalo, že on stál na zahradě, mával, a to tam teďka už nestojí najednou. A nemává.*“ Zejména jedna vzpomínka se však Petrovi doteď někdy vrací. Když přenášeli tělo do rakve, zemřelému se otevřela pusa, jako kdyby chtěl ještě něco vyslovit: „*Když jsem ho přenášel, tak on otevřel pusou. My jsme ho nadzvedli, a já to furt, půl roku jsem to furt viděl, že ještě, jak kdyby chtěl promluvit nebo něco, prostě ta pusa se otevřela, a já jsem to furt měl před očima. Oči zavřené, ale pusa se otvírá. A dost dlouho mně to trvalo, než jsem to jako... Jsem to jakoby už... Nevypustím to z hlavy nikdy, pamatuju si to, a zapamatuju si to navždy, ale ten první šok, než se mně to z té hlavy trošku dostalo, trošku uvolnilo, tak mně to dost dlouho trvalo a furt to prostě je před očima, jak jsme ho zvedli a on... Otevřel, a pak ho zakryli, a odnesli ho...*“ Jinak ale Petr popisuje, že na zemřelého vzpomíná jen v kladném smyslu: „*Všechny ty vzpomínky jsou dobrý, v kladným, takže pohoda.*“

Postupně

Petrovi trvalo dlouhou dobu, než smrt svého švagra zpracoval. Tento proces mimo jiné zkomplikovala také výše zmíněná vzpomínka. Období po jeho smrti popisuje takto: „*Bylo to kritický, fakt to bylo kritický, jo, ten, ty první tři měsíce, čtyři, ty fakt byly kritický.*“ Popisuje však, že po nějaké době se z toho „*pomalů, postupně, dostal.*“

8.9.3 Jedem dál

Takový je život

Petr smrt přijímá jako součást lidského života: „*Vím, už to takhle je, a nedá se nic dělat a... A takovej je život, no.*“ Je podle něj třeba: „*Furt ten život se snažit prožívat tak, aby to prostě stálo za to.*“

Otočit to na jinou stranu

U Petra je patrné, že je pro něj důležité na problému příliš nelpět a neustrnout v něm: „*Zpětně, furt na to myslíte, na něco, jo, ale prostě, ty myšlenky, furt tam musej jít dopředu, no a... Furt ten život se snažit prožívat tak, aby to prostě stálo za to.*“ „*A já říkám že, když se něco stane, tak rychle najít nějakou akci, nebo něco, úplně něco odlišného, a rychle toho dotyčného defacto z toho problému přetáhnout a přehodit ho na druhou stranu, a dostat ho*

obráceně, že vlastně, ano, stalo se to, je to průser, ale pojď, jedem dál. Prostě, a ne se zavřít, končím, s nikým nepromluví, nebudu nikam chodit a takový, což si myslím že pak se zabijí člověk sám sebe a to pak... To nemá cenu absolutně.“ Na jeho snahu udržet si od situace odstup může poukazovat také jeho vyjádření „zastavilo se srdce“ – tedy ono se zastavilo, ne zastavilo se MU. V překonávání těžkého období mu nejvíce pomohla jeho práce a děti – právě proto, že se zaměstnal něčím jiným, a neustrnul myšlenkami v daném problému: „No to bylo vůbec, těžký, myslím si že kdybych nechodil jako do práce, tak že by jsem se třeba z toho malinko i jako zcvoknul, jako trošku, protože, fakt to bylo, prostě... Bylo to kritický.“ „Práce. Hlavně ta práce a děti, protože to je, jak říkám no, to, a žena, takže, a do toho, furt, prostě furt. Doma se nezastavíme.“ „Jo, takže, když jsou jiné aktivity, tak to je, horší by bylo, kdysme přišli domů a seděli jsme na gauči. Tak budem přemýšlet a povídat a takový. Ale, tady že ty aktivity jsou, takže...“ V tomto kontextu používá výraz „otočit to na jinou stranu“.

8.9.4 Smrt jako konec

Změny ve vnímání vlastní smrtelnosti

Petr popisuje situace, které ho donutily více přemýšlet nad tím, jak je život křehký a že by měl na sebe dávat víc pozor: „Ale pak nad tím začnete přemýšlet, že co kdyby náhodou, když kolem vás někdo... Ten stejnej ročník, když třeba zemře, nebo se zabije. Se zabil spolužák, že jo, taky a, vy si říkáte jako, stálo mu to vůbec za to? Letěl autem jak šílený... A já od té operace, já se přiznám, jezdím dál autem, že jo, můžu, jako všechno v pohodě, ale už nejezdím rychle. Jo, už prostě, jsem od toho odstoupil od té rychlosti, a kor pak ta, když, ještě ten spolužák, ten taky, ten prostě rovina, tak to sešlápl, jedna zatáčka, a nezvládl ji, že jo. No, takže, když se něco člověk dozví, tak si myslím, že... Pak jako se snaží to nedělat tak jak to dělal ten doyčnej, kterej prostě, mu zemřel život během sekundy. A mohl si za to sám. To je na tom to nejhorší.“ Smrt známých mu tedy pomohla vnímat, že „může být náhle konec“.

Pak už nebude nic

V otázce života po smrti se Petr vyjadřuje velice jasně: „O životě po smrti... Já nejsem věřící, takže já tomu moc nevěřím a smrt prostě je... Prostě to, co nezastavíte, jo... Přijde, když to nečekáte a... A prostě takovej život je, a žijete jenom jednou, nějak, a tak vidím, že život žijete jenom jednou, tak prostě ten život pokud to jde, tak ho užít. Ale co bude pak... Podle mě už nebude nic.“ Smrt vnímá jako definitivní konec. Ani se smrtí svých blízkých toto stanovisko nějakým způsobem nepřehodnocoval. Říká, že pokud někdo v život

po smrti věří, respektuje jeho názor, ale sám to tak nemá: „*Ted' je ted' – a pak už nebude nic. Pak už se asi nic nedá dělat.*“

8.10 Výzkum IPA s Terezou

Tereze je [45-50) let. Přišla vlivem nečekané nemoci o partnera i o tatínka. Od partnerovy smrti v dobře rozhovoru uplynuly čtyři měsíce, od smrti tatínka tři týdny. V rozhovoru s Terezou se objevila 3 hlavní témata a 14 dílčích témat.

8.10.1 Smutek v duši

Smutné období

Tereza popisuje ztrátu svých blízkých jako obrovskou ránu. Již v úvodu říká, že takhle smutné období nikdy neprožívala. Své pocity popisuje jako smutek a beznaděj. V průběhu celého rozhovoru je zřejmé, že pro Terezu jsou její ztráty stále velmi čerstvé a stále je intenzivně prožívá.

Mysleli jsme, že bude dál s námi

Tereze hodně přitížilo to, že několik měsíců po smrti jejího partnera zemřel také její tatínek. Obě jejich smrti byly nečekané, a proto je Tereza prožívala jako velký šok. Popisovala situaci, kdy za ní v nemocnici přišel lékař s tím, že pokud by měl její partner srdeční zástavu, aby dala rozhodnutí neintubovat: „*To byl pro mě tak šílený šok – to není možný přece, vždyť on takhle není nemocnej, to není možný. To... To jsem vůbec nemohla zvládnout.*“ Jeho stavu zpočátku vůbec nemohla uvěřit. Vyjadřuje lítost nad tím, že s partnerem ještě měli spoustu společných plánů. Tatínkova smrt přišla podobně nečekaně – za několik dní už se měl vrátit domů. Tereza popisuje: „*Jsme říkali, že vlastně bude dál s náma a... Že do v pondělí vlastně, to bylo v sobotu a že v pondělí vlastně ho sanitka převezme sem a bude tady se mnou a s mamkou... A v neděli ráno telefonovali že.... Tak.*“

Okolnosti smrti

Pro Terezino vyrovnávání se se smrtí svých blízkých jsou důležité také okolnosti, za jakých odešli. Náhlost tatínkova odchodu je jí na jednu stranu útechou – pomáhá jí, že tatínek nevěděl že zemře, a také věří, že zemřel ve spánku, tak jak si prý přál. Pomáhá jí vědomí, že se při svém odchodu netrápil. Vyjadřuje však lítost nad tím, že se nestihl podívat domů a zemřel v nemocnici – „*To mě moc mrzí, z toho všeho.*“ Tereza také věnuje velkou část času popisování nemocí, které vedly k jejich smrti – je pro ni důležité vědět, co se jejímu blízkému

stalo, proč musel zemřít. Hovoří také o smrti svého partnera, jehož stav se velmi rychle zhoršil. Popisuje, že poslední půlrok byl občas unavený, neměl chuť na určitá jídla, ale jinak se zdálo vše v pořádku. Teprve několik týdnů před jeho smrtí se rozhodli, že navštíví lékaře. Zemřel po týdnu hospitalizace v nemocnici. Tereza dodnes nezjistila přesnou příčinu partnerovy smrti – tu objasnila až pitva, Tereza však neměla sílu vyhledat její výsledky. Vysvětluje, že ve chvíli, kdy už byla téměř rozhodnuta, že si pro tyto výsledky dojde, přišla nová rána v podobě smrti jejího tatínka – a vše začalo nanovo. Je však rozhodnutá v blízké době lékaře navštívit a příčinu partnerovy smrti zjistit.

Až do konce

Tereza vzpomíná, že se svým partnerem byla až do samotného konce – přes průběh jeho hospitalizace, jeho samotný odchod, i odvoz jeho urny na hřbitov. Bylo to pro ni velice těžké, ale je velmi ráda, že jí to bylo umožněno: *„Já jsem tomu ani nechtěla věřit, že se tak zhoršuje, proto jsem tam s ním potom byla poslední čtyři dny úplně dvacet čtyři hodin, a předtím jsem tam jezdila, hodně, takže, takhle, byla jsem tam až do konce. Umožnili, umožnili mi to.“* „Jsem ráda, že jsem s ním byla do posledka.“ Je také ráda, že s partnerem mohla být už v průběhu jeho hospitalizace a dohlédnout na to, aby neměl žádné bolesti – popisuje, že na něm poznala, když se trápí, a mohla tak zařídit, aby dostal další léky na bolest. Po jeho smrti byl pro ni velký šok dostat partnerovu urnu: *„Špatný bylo strašně i, když jsem si šla pak pro tu urnu, to mě pak zase hodilo úplně, to bylo strašný. Což asi bylo potom tři neděle nebo za měsíc po tom pohřbu. Tak to byl pro mě velkej šok jako v tom smyslu, že najednou toho člověka mám v tom, v té nádobě.“* Je však ráda, že ji mohla odvézt na hřbitov autem, které měl její partner moc rád – jednalo se o jejich společný koníček.

Půl procento naděje

Pro Terezu je v přijímání partnerovy smrti moc důležité to, že ví, že se pro jeho záchranu udělalo vše, co udělat šlo, i když se ho „nepodařilo zachránit“. Velmi pozitivně mluví o péči nemocnice, a snahy mnohých profesionálů jejímu partnerovi pomoci. Silně vzpomíná na jeden konkrétní zážitek, který se stal, když na tom její partner už byl velmi špatně: *„A tam mi pak řekli, že taková ještě možnost je, když ho teda uspi a pak se ještě ty, dát mu teda ty léky, ty, šokově, ty, ty kortikoidy ve vysokejch dávkách, jestli se ten organismus ještě nějakým způsobem vzchopí. I kdyby tam byla... Půl procento naděje – já jsem v té chvíli byla šťastná. Že mi vlastně tohleto jdou říct – ne že ho už dál nezaintubujou, ale že ještě tam vymysleli takhle možnost.“*

8.10.2 Možná opravdu něco je

Duše odešla dřív, než tělo

Tereza popisuje silný prožitek, který vnímala při odcházení svého partnera, a který ovlivnil i samotné její vnímání posmrtného života – vnímala, kdy duše jejího partnera opustila jeho tělo. O tomto prožitku mluví již zpočátku rozhovoru: „*Jak toho člověka jsem znala, tak jsem najednou viděla i že tam je ta duše, že ta duše prostě odchází jinak, než to tělo... Takový věci, o kterých jenom některý lidi povídali dřív a... Najednou jsem to viděla.*“ Popsala, že duše jejího partnera odešla večer před jeho smrtí. I poté vedle něj celou noc seděla, až do poledne druhého dne, kdy zemřel. Protože však cítila, že jeho duše už v těle není, možná se jí samotná smrt přijímala o něco lépe: „*Najednou jsem viděla, nebo vnímala jsem, když jsem přišla, koukala jsem i na toho (partnera) i na ty, i na tu ruku jak... On už je na druhém břehu. A... To jsem se utvrzovala i tu další noc – nebo i tu noc vlastně celou. A vlastně já už jsem cítila, že tam se mnou není. Tak. Takže, už ten vlastní odchod přímo, ten... To už... Na to už jsem možná... Byla připravená, nebo já nevím, jak to mám říct. Bylo to strašný, ale... Já už jsem věděla, že tam není ta duše. Že už se to nějakým způsobem nemůže zvrátit.*“ Popisuje, že ten hlavní šok pro ni byl okamžik, kdy vešla na nemocniční pokoj, a cítila, že její partner už „*je na druhém břehu*“, ačkoli fyzicky stále ještě žil.

Druhý břeh

Jak již bylo výše popsáno, smrt Terezina partnera byl pro ni jakýmsi zlomovým okamžikem, kdy si začala připouštět, že možná existuje nějaký život po smrti: „*Dřív bych neřekla nikdy, že ten posmrtnej život nějak asi je, nebo jsem nad tím nějak nepřemýšlela. Teď si myslím, že možná opravdu něco je. Možná si to i říkám, a strašně mi to i pomáhá, že vždycky říkám, že někde nahoře na nás kouká, teď už tam je i třeba s tím mým tatškou – oni se chlapi měli moc rádi.*“ Tento vnitřní obrat v ní nastal především v souvislosti se smrtí jejího partnera, protože když zemřel její tatínek, už nad jeho smrtí přemýšlela v této nové rovině. Někdy se však vyjadřuje také tak, jako kdyby ji smrt jejích blízkých ještě utvrzovala v této myšlence, že posmrtný život existuje: „*Poslední dobou mi odešlo i vícero známých, bližších známých lidí... Že jsem vlastně byla asi na pěti nebo na šesti pohřbech během těch půl roku, kdy opravdu mi ti známi odešli, a i třeba co byli známi (partnerovi) tak si říkám... Že tam asi spolu někde jsou a dívaj se na nás, jak to tady vedem.*“ Zdá se, že Tereze pomáhá myšlenka, že se na ní její blízcí dívají, a tedy z jejího života plně nezmizeli a je s nimi stále určitým způsobem v kontaktu. Vyjadřuje také myšlenku, že ačkoli je racionální člověk,

během odchodu jejího partnera pochopila, že je něco mezi nebem a zemí, co člověk nemůže ovlivnit – něco jako osud, který má každý někde napsaný.

Cítil, že se něco stane

Několikrát zmiňovaným tématem, o kterém Tereza hovoří, jsou vzpomínky, které působí, jako by její partner tušil, že brzy odejde. Popisuje, jak jí nedlouho před svou hospitalizací řekl, aby pozval jejich dceru s manželem a vnukem na oběd, aby se všichni sešli – působil, jako by mu na tom hodně záleželo. Z tohoto setkání má Tereza poslední fotku svého partnera s jejich vnoučkem. Vzpomíná také, že byl v posledním půlroce jakýsi „*narychlený*“, jako kdyby toho chtěl ještě spoustu stihnout. Dále si vybavuje, že ji posledních pár měsíců ukazoval různé věci po domě, učil ji, jak některé věci zvládnout sama: „*Jako kdyby tušil, že tady nebude. Neví do kdy, ale prostě že tady nebude. A dřív jsem neměla pocit, že by tak jako, o tom intenzivně, nebo že by to nějak zdůrazňoval, nebo, teď to nezdůrazňoval slovně, ale v tomhle smyslu že mi to... Mně možná ukazoval věci, i tady v domě, který chtěl abych viděla, nebo abych věděla jak to dělá, nebo, který se mi třeba do budoucna budou hodit – v tom smyslu, když třeba tady se mnou nebude. Tak. To jsem si tak uvědomila až když odešel.*“

8.10.3 Abych tady byla, co nejdýl by to šlo

Je tam se mnou a bude

Tereza přiznává, že její partner jí doma velice chybí. Snaží se trávit hodně času v práci, zaměstnat se, a domů se chodit „*jen vyspat*“. Během té doby se snaží, aby to doma působilo, jako kdyby jen někam odjel, jako by se měl zase vrátit: „*Svoje věci, počítač, všechno jak si dal, to prostě na tom stole kuchyňským dál, nebo jeho, dál je, já jsem to ani nedávala pryč, ani to zatím nechci dávat pryč. Říkala jsem si, vždyť to je, vždyť, on jenom odjel, on se zase vrátí, tak jako já, aby to vypadalo, že čekám na jeho návrat, nebo tak nějak, mi to asi pomáhalo i v tom, že tam prostě ty věci jeho jsou.*“ Vzpomínku na svého partnera však neudrží pouze udržováním bytu ve stejném stavu, jak ho opustil. Doma má vystavené jeho fotky, zapaluje u nich svíčku, někdy k němu promlouvá. Tímto všim si ho připomíná, udržuje pocit, že zůstává stále s ní: „*Neustále ho tam mám takhle. A je tam se mnou. Je. A bude tam se mnou.*“

Musím pokračovat dál

Tereza často vyjadřuje pocit, že vnitřně cítí, že musí svůj život žít dál, není to pro ni ale jednoduché. Z jejího vyjadřování je znatelné, že prožívá velkou vnitřní bolest, snaží se s ní však bojovat, naučit se žít svůj život dál: „*Tak jsem to asi nějakým způsobem, tak jsem se nějak protloukala, nebo protloukám.*“ „*Snažíme se tímhle způsobem, vlastně, nějakým způsobem žít dál.*“ „*Věděla jsem, že musím nějak pokračovat dál, ale... Nějak jsem se v tom plácala ve všem.*“

Života si musíme vážit

Tereza si vybavuje slova svého tatínka, které i jí dnes dávají sílu jít dál: „*...jak je ten život křehkej a že vlastně, najednou jsme, najednou nejsme, takže si musíme vážit každý chvíle, kdy se probudíme ráno, a máme nějaký úkol, nebo máme, prožijeme nějakou radost, třeba je to jenom malá radost, ale... Je to krásný.*“ Mluví o tom, že ačkoli nyní prochází velmi těžkým obdobím, vzpomíná na všechno krásné, co spolu s partnerem prožili, a je za to velice vděčná.

Držíme se vzájemně

Své trápení prožívá Tereza především s maminkou, která také ztratila svého partnera – Terezina tatínka. Říká, že je moc ráda, že jsou na to spolu. Snaží se před sebou příliš neplakat, být silné: „*Mám tu mamku. Tak se asi... Držíme, nebo snažíme se nějakým způsobem držet vzájemně.*“ Podporu však cítí i ve své dceři a její rodině. Moc jí pomáhají také pravidelná setkání s přáteli jejího partnera, kdy mohou posedět a zavzpomínat na něj.

Vnouček

Velkým tématem rozhovoru je Terezin několikaměsíční vnuk, který jí dodává spoustu síly. Ačkoli Tereza několikrát vyjádřila smutek ohledně toho, že už tu její blízcí nemohou být a užívat si chvíle s ním, právě on je pro ni jeden z hlavních důvodů, proč pokračovat dál: „*A o svém bytí asi mluvím i, nebo si, nebo mi i dcera moje připomíná, že přece jenom tady máme toho (vnoučka), tak aby (vnouček) - abych tady byla co nejdýl by to šlo, i pro toho svého vnoučka pěknýho.*“ Vlastní strach ze smrti prý nepocituje – od té doby, co odešel partner, smrt přijímá jako něco, kdy může odejít tak, jako odešel on.

Neudělala bych to jinak

Přestože byl pro Terezu partnerův rychlý průběh nemoci velký šok, říká, že by neměnila. Je vděčná, že spolu strávili krásný poslední půlrok, užívali si narození vnoučka,

cestovali a vytvořili si nádherné vzpomínky. Uvažuje, že pokud by s partnerem šla na vyšetření o několik měsíců dříve, nejspíše už by mu stejně nepomohli, oba by se trápili, a neužili by si tak dobře ten poslední čas, který jí zbýval. Sílu jí tedy dává to, že vše proběhlo tak, jak to bylo za dané situace nejlepší.

8.11 Společná témata

V této části se budu věnovat tématům, která mají participanti společná. Nebylo mnoho těch, na kterých by se shodli všichni z nich, proto budu uvádět také témata, která má společná většina z nich.

8.11.1 Je to jiný

Všichni participanti rozlišují mezi tím, jak se vyrovnávali s různými ztrátami jejich blízkých, které je v životě potkaly. **Dana** hovoří o tom, že ačkoli ji zasáhla i smrt prarodičů či kamarádů, „když je to máma, je to jiný“. Také **Jan** vyzdvihuje smrt jeho maminky. Ačkoli ho zasáhla i smrt tatínka, měl k ní bližší vztah a byla to první takto těžká událost, se kterou se vyrovnával. Také podle něj patří smrt rodičů k těm nejobtížnějším, se kterými se může člověk vyrovnávat. Horší by prý bylo jen pohřbívat své děti. **Irena** toto téma prožívá velmi intenzivně. Rozlišuje především mezi smrtí své maminky a smrtí své sestry. K mamince měla velmi blízký vztah, a zemřela na nemoc, se kterou bojovala. Na druhou stranu její sestra zemřela na důsledky nemoci, kterou sama neléčila. V důsledku toho je pro Irenu mnohem těžší vyrovnat se se smrtí maminky, kterou hluboce prožívá dodnes, zatímco smrt sestry v sobě má podle svých slov už uzavřenou. Lze si také všimnout, že tak často nehovoří o smrti tatínka, kterého měla také moc ráda, ale maminka pro ni zkrátka byla „nejvíc ze všeho“. Všechny tyto ztráty však odlišuje od smrti svých přátel – považuje je za svá největší traumata, protože když se smrt týká rodiny, „je to jiný“. **Jana** hovoří především o rozdílu mezi smrtí rodičů v důsledku toho, že tatínkova smrt byla na rozdíl od té maminčiny nečekaná, proto pro ni bylo těžší ji přijmout. Jiný byl tento proces také v tom, že

s maminkou, která zemřela u ní doma, se mohla rozloučit „lidštěji“. Také podle Jany je smrt jejích rodičů nejtěžší ztrátou, se kterou se zatím vyrovnávala. **Pavel** rozlišuje mezi smrtí svého dědečka a smrtí svých přátel – smrt v rodině podle něj zasáhne více. **Markéta** rozlišuje mezi vyrovnáváním se se ztrátou maminky, tatínka a bratra. Smrt rodičů ji zasáhla více, než bratrova smrt, už jen proto, že to byli rodiče – „*prostě máma a táta*“. Její vnímání ovlivnilo ale také to, že zatímco rodiče zemřeli na nemoc, bratr zemřel následkem špatného životního stylu, který si sám vybral. **Helena** nejvíce hovoří o smrti své maminky, zatímco smrt její sestry a tatínka zmiňuje pouze spíše okrajově – měla s ní nejbližší vztah. **Michal** výrazně rozděluje mezi ztrátou členů rodiny a ztrátou přátel – vztah s danými lidmi je podle něj jiný. Velmi ale také rozlišuje právě mezi vztahy i s danými členy rodiny – zatímco smrt babičky a strýčka ho hluboce zasáhla, smrt dědečka, který se o něj nezajímal, ho nezasáhla vůbec. **Petr** zase rozlišuje mezi smrtí svého švagra a mezi smrtí svého tatínka. Více ho zasáhla smrt jeho švagra, protože přišla z ničeho nic, jako šok, zatímco tatínkova smrt se podle něj dala čekat. Také **Tereza** vnímá rozdíly mezi smrtí svého partnera a tatínka – kromě toho, že měla s každým jiný, i když krásný vztah, s partnerem strávila jeho poslední chvíle a vnímala, jak jeho duše opustila tělo. U tatínkovy smrti takto přítomna nebyla.

8.11.2 Vstřebávání smrti postupně

Dana popisuje, že v prvních dnech si ještě ani neuvědomovala, že už se maminka nikdy nevrátí. Toto uvědomění k ní začalo přicházet až postupně, nejhorší to prý bylo, když byla po několika týdnech nemocná, neměla co jiného na práci a musela této realitě čelit. **Jan** popisuje své pocity po smrti svých rodičů mimo jiné jako apatii, kterou se podle něj organismus chrání. Sám říká, že ve vyrovnání se se svou ztrátou mu nejvíce pomohl právě čas. **Ireně** čas pomohl především vstřebat vztek, který cítila na svou sestru za to, že se o sebe dostatečně nestarala. Musela také postupně vstřebat šok, kterým pro ni sestřina smrt byla. Naopak se smrtí maminky se vyrovnává dodnes: „*Kdežto, s tou sestrou, ne... Tam jsme taky prožily a takový, ale to je takový prostě, jak říkám, tam je to uzavřený. S tou maminkou to nebude nikdy.*“ Také pro **Janu** byla především smrt jejího velkým šokem, se kterým se musela postupem času vyrovnat. Popisuje, že kromě rodiny ji pomohl se se smrtí rodičů vyrovnat právě čas: „*A ten čas. Čas vám pomůže. Ne moc, ale pomůže, no. A hrozně to je takový, nemáte ty lidi vlastně na očích, když to tak řeknu jo. A ono časem to tak jako... Odplouvá.*“. Také **Pavel** popisuje toto téma velmi výrazně. První dny po smrti svého dědečka si prý ani nepamatuje – musel tehdy začít užívat antidepresiva. Velkou ranou pro

něj byl pohřeb, který se konal až po měsíci – popisuje to tak, že když po několika týdnech začal s jeho smrtí konečně smiřovat, pohřeb mu jeho ránu znovu otevřel a celý proces začal nanovo. **Markéta** přímo popisuje práci se svými emocemi – ze začátku ji pomohlo se od velkého náporu emocí distancovat. Je pro ni však důležité si po nějakém čase sednout a emoce si „odžít“, aby byl celý proces za ní, a vyšla z něj silnější. Pokud v sobě člověk emoce potlačuje, je podle ní proces truchlení komplikovanější a déletrvající. **Helena** po smrti její maminky přesto přijela do jejího bytu, udělala jí snidani, poseděla tam, jako vždycky. Když odcházela, ještě jí zamávala. Pomalu se začínala vyrovnávat s tím, že nic takového už s maminkou nezažije. **Michal** popisuje podobný průběh práce s emocemi jako **Markéta** – nejprve získá od emoce jakýsi odstup, a až postupem času si emoci postupně prožívá. I on považuje za nezdravé, aby v sobě emoce na dlouhou dobu úplně potlačil. **Petr** popisuje, že se mu dlouho vracely vzpomínky na přenášení těla do rakve. Nejvíce kritické pro něj byly první tři až čtyři měsíce. Poté se „z toho pomalu dostal“. Také **Tereza** popisuje, že „*ty začátky byly vůbec strašný*“. Ztráta jejích blízkých je pro ni stále velmi čerstvá a živá, ale přesto lze v jejím vyprávění zaznamenat určitý pokrok v tom, jakým způsobem se snaží jít dál. Zajímavé bylo také její přijímání partnerovy smrti – na jeho samotnou smrt už byla víceméně připravená, protože vycítila, že jeho duše opustila tělo už předchozí den večer.

8.11.3 Pomohlo nemyslet na to

S výše uvedeným tématem souvisí i další, výrazně zmiňované téma – v průběhu vyrovnávání se se smrtí velmi pomáhá něčím se zaměstnat a odpoutat svou mysl od své ztráty. **Dana** popisuje, že jí pomohlo, že měla spoustu zařizování, a neměla „čas se sklápnout“. Jak je výše uvedeno, nejhorší pro ni byly chvíle, kdy nemohla chodit do práce, a zůstala sama se svými myšlenkami. Také **Jan** uvádí, že nejhorší pro něj byly večery, kdy neměl co na práci. Pomohlo mu chodit do práce. **Irena** také uvádí, že ji potřebné zařizování po ztrátě blízkých pomohlo nepropadnout sebelítosti. **Jana** zase popisuje, že jí přitěžovalo si události příliš připomínat – dva roky nevkročila do pokoje, ve kterém zemřela její maminka. **Pavel** vzpomíná, že nejvíce mu pomohlo chodit se projít ven do zimy, kde kvůli mrazu nedokázal tolik přemýšlet nad svou ztrátou. **Markéta** uvádí, že jí v tomto smyslu pomohlo zařizování i její malé děti, které ji zaměstnaly a pomohly odpoutat myšlenky. Velmi výrazně se toto téma projevuje v rozhovoru s **Petrem**, který vyjádřil pocit, že kdyby nemohl po své ztrátě chodit do práce, asi by se „zcvoknul“. Je podle něj důležité, když nastane taková

situace, se rychle něčím zaměstnat. Také **Tereza** se snaží trávit spoustu času v práci a s rodinou, a domů chodit naprosto unavená, v podstatě jen na přespání.

8.11.4 Žít pro rodinu

Mnoho respondentů uvedlo, že je pro ně velmi důležitá jejich rodina, kde si mohou být vzájemně podporou. Často také hovoří o tom, že je pro ně důležité, že se mohou věnovat svým dětem či vnoučatům, ve kterých vidí jakési pokračování života. **Dana** tuto myšlenku vyjádřila tím, že ačkoli si jako malá myslela, že bez své maminky nebude moci žít, musí, má děti a vnoučata, pro které tu chce být. Také **Jan** smutné situace často popisuje v kontextu rodiny, nemluví pouze o svých pocitech, ale také o tom, co se odehrávalo v ostatních, kdo všechno byl kdy kde přítomný, a kdo mu byl oporou. **Irena** měla ve chvílích truchlení oporu ve své rodině a svých dětech. Nyní se těší na to, že snad bude babičkou. I **Jana** často zmiňuje, že jí pomáhá její malá vnučka. Často také vyjadřuje vděčnost za jejího manžela, který ji trpělivě podporuje v její snaze starat se o své blízké. **Pavel** po ztrátě dědečka cítil oporu ve svých rodičích. Popisuje, že mu na nich velice záleží, a zmínil také, že v krizových životních situacích ho při životě drží také to, že by nedokázal svým rodičům ublížit například sebevraždou. Z jejich smrti cítí větší strach, než ze své vlastní. **Markéta** cítila po smrti tatínka oporu ve svých sestřích. Žije pro své děti, o kterých prohlásila, že teprve až bude mít pocit, že vše dobře zvládají a nepotřebují její pomoc, přestane mít strach ze smrti a bude cítit, že by mohla v klidu odejít. **Helena** velmi často hovoří o své dceři a vnučkách. Mnohokrát vyjadřuje naději, že její milovaní i ona sama budou mít jakési „pokračování“ v jejích vnučkách, ke kterým má velmi blízko. **Michal** zase často hovoří v souvislosti se smrtí svých blízkých o narození vlastních dětí. Říká, že před jejich narozením necítil smysl toho, proč by tu měl být, že by ho tu bylo nějak potřeba. S narozením dětí se však vše změnilo, a děti mu dávají jakýsi důvod, opodstatnění, proč je důležité, aby byl na světě – pro ně. **Petrovi** také velmi pomáhají jeho manželka a děti. Pomáhá mu, že je v domě ruch, je stále co dělat, a proto se tolik nevěnuje smutným myšlenkám. **Tereza** nachází velikou útěchu ve svém vnoučkově, o kterém velice často hovoří, a také cítí, že tu teď musí být pro něj. Je ráda, že ho její partner a tatínek ještě stihli zažít.

8.11.5 Přijetí smrti

Dana se výrazně soustředí na popis průběhu maminčiny nemoci, jako by se snažila vysvětlit si, že smrt musela nastat – sama vyjádřila, že už „nebylo jiný východisko“. Je ráda,

že se maminka už netrápí. Smrt vnímá jako jakousi jedinou spravedlnost, jako něco, co má každý „někde napsaný“, každý má „jiný plamínek“ života. Vnímá ji jako něco definitivního, jako něco, s čím už nejde nic dělat. V přijetí maminčiny smrti jí pomohlo to, že se s ní mohla hezky rozloučit a mohla vidět její tělo. Ačkoli ji trápí pochyby, zda neměla být s maminkou při jejím odchodu, představuje si, že zemřela v klidu a ve spánku. Pro **Jana** je důležité netrápit se kvůli věcem, které nejdou změnit, což právě smrt bezpochyby je. Jan je rád, že jeho maminka zemřela v hospicu, kde se s ní mohl v klidu rozloučit. V jeho rozhovoru lze poznat, jak se snaží dát smrti svých rodičů smysl, uvědomit si, proč se musela stát. Zaměřuje se na nemoci, kterým podlehl, a na jejich vývoj. Také **Ireně** v jejím přijímání maminčiny smrti pomohlo to, že se maminka před svým odchodem na chvíli probírala a rozloučila se. **Jana** vnímala velký rozdíl v rozloučení se s její maminkou a tatínkem. Pomohlo jí, že maminka zemřela doma, sami ji oblékli, dali jí květinu. I z tohoto důvodu se jí smrt maminky přijímá líp. Lépe se jí přijímá také z toho důvodu, že o maminčině diagnóze věděla roky dopředu, mohla se proto o ní starat a splnit jí její přání. Pro **Pavla** je velmi důležité, že je jeho dědeček nyní někde, kde už se netrápí a je na lepším místě. Podle něj by bylo horší, kdyby zemřel z ničeho nic, a nebyl předtím nemocný. Takto je jednodušší uvědomit si, proč se smrt musela stát. **Markétě** se v tomto kontextu lépe přijímá smrt jejího bratra, kterou vnímá tak, že životní styl, který ho k ní dovedl, si sám vybral. Smrt vnímá jako něco definitivního, nevratného, s čím se musí smířit. V přijetí smrti jejích rodičů jí velmi pomohlo to, že se jí zjeví ve snech, které pro ni byly ujištěním, že se s ní přišli rozloučit a ukázat jí, že jsou v pořádku. **Heleně** pomáhá to, že se její maminka dožila vysokého věku, a nachází útěchu v tom, že s ní mohla strávit tolik desítek let času a je za to vděčná. **Michal** smrt v pokročilém stáří vnímá dokonce pozitivně, a je rád, že jeho blízcí prožili pěkný a dlouhý život, který nevyhnutelně musí smrtí skončit. Výrazně tento postoj projevuje především v souvislosti se smrtí jeho strýčka, který se dožil velmi vysokého věku. Také **Petrovi** se lépe přijímala smrt jeho tatínka, která se podle jeho slov „dala čekat“, protože už protrpěl několik infarktů – smrt tedy jednou musela přijít. **Tereza** je velice vděčná za to, že jí bylo umožněno prožít s partnerem celé jeho poslední dny a být s ním až do samotného konce. Říká, že kdyby to tak nebylo, nejspíše by jeho smrt nedokázala tolik přijmout, nedokázala by jí uvěřit. Doteď se však v jeho smrti snaží najít smysl, neví, na co přesně zemřel a plánuje si zajít pro výsledky jeho pitvy, aby se to dozvěděla. Velké množství času v rámci rozhovoru věnuje přesnému popisu zdravotních problémů jejích blízkých, aby bylo zřejmé, co k jejich smrti vedlo.

8.11.6 Smrt jako součást života

Participantů se i přes trápení, kterým si procházeli a procházejí, vyjadřují o smrti jako o něčem, co zkrátka patří k životu a je třeba ji přijmout. Jak již bylo výše zmíněno, **Dana** vnímá smrt jako něco, co patří k životu, jako jedinou spravedlnost, která čeká každého. V **Janově** projevu se často objevuje výraz „koloběh života“, který převzal od svého tatínka, a nyní se snaží na smrt také takto nazírat a přijímat ji. Také **Irena** hovoří o koloběhu života, popisuje smrt jako něco, co patří k životu. Stejně výrazy jako Irena používá také **Jana**. Říká: „*Musí se s tím žít.*“ **Markéta** se vyjadřuje takto: „*...prostě takovej život je, že jo, takhle to je všechno daný.*“ Také **Helena** vyjadřuje podobné přijímání smrti vyjádřením: „**Nějak to tak člověk musí brát.**“ Michal na toto téma klade značný důraz. Vnímá smrt jako něco, co je stejně jako narození „*úplně normální*“, a je podle něj společenským problémem to, že z ní společnost udělala jakési tabu, kvůli kterému se lidem smrt hůře přijímá. I v Petrově vyjadřování se objevuje jeho přijímání smrti jako součásti života: „**A takovej je život, no.**“ Tereza popisuje, že smrt jejího partnera pomohla i jejímu tatínkovi před jeho vlastní smrtí uvědomit si křehkost života a více si ho vážit. Nyní se snaží takto na smrt pohlížet také.

8.11.7 Přístup se mění s věkem

Mnoho respondentů popisuje, že vnímají, že jejich přemýšlení o smrti se mění v souvislosti s jejich věkem. **Dana** hovoří o tom, že dříve nad tím tolik nepřemýšlela, až později v souvislosti s tím, jak se vlivem stárnutí musela vyrovnávat se ztrátami mnoha blízkých lidí, donutilo jí to o smrti více uvažovat. Popisuje, že dříve nepřemýšlela způsobem: kdo ví, kde teď ten člověk je, zda nás vidí – zatímco dnes takto uvažuje. Uvádí také, že s postupem věku začala náhle stále více vzpomínat na své blízké, které ztratila už dříve. Také **Jan** uvádí podobnou myšlenku jako Jana, tedy že s postupujícím věkem a častější konfrontací se smrtí více uvažuje nad tím, zda a jak život pokračuje po smrti. Popisuje také, že si s věkem více uvědomuje to, jak je život pomíjivý. **Irena** se podle svých slov snaží nad vlastní smrtelností příliš nepřemýšlet, několikrát však použije výraz, že už se nachází za polovinou svého života. S věkem také prý pochopila princip toho, že jak se člověk narodí, tak také ze života odejde – uvádí to v kontextu smrti svého tatínka, o kterého se před smrtí starala, tak jako on se staral o ní, když byla malá. **Jana** popisuje, že se nyní dokáže lépe vcítit do jiných lidí, kteří ztratili svého blízkého. Postupem života se také smiřuje s nevyhnutelností smrti a lépe ji přijímá jako součást života: „*A to jsem nechápala, a dneska to chápu. Dneska už to, tak jako, jo, jestli mně rozumíte, prostě dneska už si k tomu docházím,*

že prostě, s tím nastupujícím stářím, že prostě jednou ten konec bude, a myslím si, že to je i dobře.“ **Pavlovi** se s věkem změnilo jeho vnímání vlastní smrtelnosti. Popsal, že ačkoli ho během dospívání napadaly sebevražedné myšlenky, nyní zastává názor, že život si sám nedal, proto si ho sám nemůže ani vzít. **Markéta** uvádí, že se nyní více zabývá otázkami nadpřirozena – postupem života si dospívala k názoru, že skutečně existuje „něco víc“: „... tak jsem byla taková, ale jo, možná nějaký Bůh je, nějaký vesmír, jo... Tak, asi možná, ale teďka to prostě řešit nebudu, budu žít, si užívat.“ O tom, že v mladším věku člověk nad těmito myšlenkami tolik neuvažuje, protože se zaměřuje na „užívání si“ života, se mimochodem vyjádřili také Dana a Jan. **Helena** zase vyjadřuje pocit, že s věkem ztrát blízkých začíná být až příliš: „Těch lidí víc kolem nás už odchází, jak se člověk dostane do takovýho věku nějakýho, tak už těch ztrát je jako strašně moc no, už to je, nejen v rodině, že jo, ale i spolužáci a všechno tohle, už je to takový... Už, už toho je pak moc, no.“ Je najednou s otázkou smrti mnohem více konfrontována a její blízcí jí chybí. **Michal** ve svém životě dokonce popisuje jakési kapitoly přemýšlení nad smrtí – jednu jakousi úvodní, kdy si uvědomil, že smrt přichází znenadání a může se z ničeho nic stát i jemu. Druhou kapitolu mu otevřela náhlá smrt jeho přátel v důsledku nehody. Popisuje, že tato událost toto téma v podstatě otevřela a od té doby je se smrtí ve svém životě konfrontován v podstatě neustále. Zajímavé je také jeho vyjádření, že nad tím, co nastane po smrti, zatím příliš nepřemýšlel, ale počítá s tím, že taková kapitola v tomto uvažování také nastane. **Petr** si postupem času také uvědomil pomíjivost života – vlivem náhlé smrti jeho přátel, ale také vlivem jeho vlastního vyrovnávání se se závažnou nemocí. **Tereza** popisuje, že dříve by úplně neřekla, že po smrti ještě něco je, ale po zkušenosti se smrtí jejího partnera tomu nyní věří. Uvědomila si také, že jsou věci mezi nebem a zemí, se kterými nic nezmůže.

8.11.8 Nadpřirozené zážitky

Mnoho participantů hovořilo v průběhu rozhovoru o zážitcích, které by se daly popsat jako spadající do sféry „mezi nebem a zemí“. Některé z nich souvisely přímo se smrtí jejich blízkého, jiné je přiměly uvažovat nad tím, zda skutečně neexistuje „něco víc“. **Dana** popisuje mnoho takových situací. Některé se staly ještě před smrtí její maminky, a, působily na ní, lidově řečeno, jako by už byla jednou nohou na onom světě. Přemýšlela také, zda její maminka necítila, že se její odchod blíží. Velký důraz také klade na zážitky, ať už svoje, nebo jejich blízkých, ve kterých se duše zemřelého snaží s pozůstalým navázat kontakt prostřednictvím různých „signálů“. Popisuje také situace, které působily, jako by jí

maminka z onoho světa s něčím pomohla. **Jan** se zase zamýšlí nad odchodem své maminky, který působil, jako by se smrtí čekala, aby se stihla rozloučit. **Irena** má zase vlastní zkušenost s pociťováním energií, dobrých, nebo špatných, které panují na určitém místě. Popisuje také, že dokáže vycítit, když se v rodině stane něco špatného. **Jana**, přestože v úvodu popisuje, že v život po smrti nevěří, vzpomíná na chvíli, kdy se po smrti její babičky objevila na obloze nová hvězda – a ona poukázala na to, že se jedná právě o onu babičku. **Pavel** zase popisoval situaci, kdy dědeček den před svou smrtí poprvé koupil své ženě obrovskou květinu – jako kdyby tušil, že už tu nebude, a chtěl se rozloučit. **Markéta** pak se zesnulými přímo komunikuje. Vzpomíná také na chvíli, kdy přímo cítila, že její bratr je přímo přítomný v dané místnosti. **Helena** také zvažuje, zda její maminka necítila, že a kde zemře, kvůli věcem, které říkala. Sama udává, že se jí mnohokrát v životě staly věci, které by se daly považovat za telepatii – například přesně v dobu, kdy zemřel její tatínek, se jí zdálo, že na ní volá. **Michal** pak popisuje, že se mu staly situace, které popisuje jako *deja vu*. Pro **Terezu** byl zásadní prožitek odchodu jejího partnera. Poznala chvíli, kdy jeho tělo sice stále žilo, ale duše už odešla. Tento prožitek pro ni byl tak silný, že došla k přesvědčení, že posmrtný život skutečně existuje. Také uvádí mnoho situací, ze kterých se jí zdá, že musel někde uvnitř cítit, že brzy odejde – a proto se například snažil ještě určité věci stihnout, nebo ji některým naučit, aby si dokázala poradit i bez něj.

8.11.9 Po smrti asi něco je

Mnozí participantů uvedli, že ačkoli nejsou věřící, přiklání se k názoru, že po smrti život pokračuje. Neměli však jasnou představu o tom, jakým způsobem. V jeho popisu se mnohdy inspirovali výrazem „druhý břeh“, prožitky blízké smrti, či východní filozofií. **Dana** popisuje, že spíše věří tomu, že smrtí život nekončí. Je pro ni příznačná snaha představit si, jak by takový život mohl fungovat, v praktickém slova smyslu. Představuje si místo, kde jsou lidé zproštěni jejich pozemských strastí. V jeho popisu se odvolává na prožitky lidí, kteří zažili klinickou smrt. Uvažuje ale také o tom, že je možné, že by se člověk znovu narodil. Dodává však, že doufá, že její blízcí někde jsou a dívají se na nás. **Jan** se při svém popisu vesmírného života odvolává na to, že energii nelze zničit – proto podle něj nemůže zaniknout ani lidská duše. Doufá, že se jeho blízcí někde společně setkali a je jim teď dobře. Podobně jako **Jana** hovoří o zážitcích osob, které přežily klinickou smrt. Vypráví také o příbězích dětí, které si vzpomněly na své minulé životy – proto uvažuje, že je také možné, že by se duše narodila znovu v jiném těle. Posmrtný život mu dává také větší smysl – pokud

by neexistoval, nerozuměl by tomu, proč tu tedy on sám vůbec byl. V rozhovoru s **Irenou** došlo k velmi zajímavému protirečení. Přestože několikrát tvrdí, že v posmrtný život zkrátka nevěří, když začneme hovořit o její mamince, její názor se naprosto obrátí. Popisuje, že si s maminkou na hřbitově povídá, někdy i nahlas, a je přesvědčená o tom, že ji maminka skutečně slyší. Dále se rozvádí i to, že vlastně věří také tomu, že ji slyší i její přátelé, i když k nim promlouvá pouze v myšlenkách. Také v rozhovoru s **Janou** dochází k zajímavému obratu. Jana již zpočátku popisuje, že v posmrtný život nevěří, nevěří tomu, že by se se svými blízkými měla ještě někdy setkat. Toto stanovisko několikrát opakuje, a zdá se, že si za ním pevně stojí. Po tom, co však hovoříme o okolnostech smrti jejích blízkých, o tom, jak to prožívala a jak na ně vzpomíná, začne se její stanovisko najednou měnit. Povídá třeba takto: „*Něco mezi nebem a zemí už se mi v životě taky stalo, tak možná že něco je.*“ – nebo takto: „*A občas i, ano, já řeknu že nevěřím, ale občas – no občas, docela často – když něco, tak se kouknu nahoru a řeknu: Á, vidíš to?*“ Popisuje také, že je věření v „něco víc“ více nakloněná u osob, které nejsou spáleny, protože „*tam ta bytost pořád je*“. **Pavel** popisuje, že věří tomu, že po smrti život někde pokračuje, nedokáže si však představit, jak takový život či takové místo vypadá. Vyjadřuje se však o něm jako o místě, kde je zemřelým lépe, kde jsou spolu, a čekají na nás. Často se o něm vyjadřuje pojmem „druhý břeh“ – místo, které je podle něj velmi blízko, ale přesto na něj teď nemůže jít. **Markéta** několikrát objasňuje, že věří ve „vesmír“. Má teorii, že člověk se po smrti znovu narodí do dalšího znamení zvěrokruhu. Po dokončení tohoto cyklu je možná konečně „někde na obláčku“ – je ale možné, že se posune zase do nějakého nového světa. **Michal** vysvětluje, že o životě po smrti zatím příliš nepřemýšlel, je podle něj ale možné, že se člověk znovu narodí v novém těle. Zamýšlí se totiž nad tím, že někteří lidé se zdají být jaksi moudřejší, vybavenější pro život. Podle něj by to mohlo být právě vlivem toho, že už některé životy prožili. **Tereza** v posmrtný život uvěřila, když viděla, že duše odešla ze stále žijícího těla jejího partnera. Nyní věří tomu, že někde nějaký posmrtný život je. Doufá, že jsou tam její partner a tatínek spolu, mají se dobře, a „dívají se, jak to tady vedem.“

8.11.10 Není to jen v hlavě?

Přestože spousta participantů uvádí, že spíše věří tomu, že život smrtí nekončí, mnohokrát se u nich objevují také pochybnosti o tom, zda si to vše jen nenamlouvají. **Dana** se například zamýšlí nad tím, zda chvíle, ve kterých se zdá, že je odcházející člověk už napůl na onom místě, nejsou způsobené pouze halucinacemi, které produkuje mozek. Přemýšlí

také nad tím, zda si nenamlouvá, že jí její maminka s něčím pomohla, zda se nejednalo pouze o náhodu: „A tak si člověk tak jako řekne – tak kdoví jestli to bylo tím, že jsem jí poprosila, aby mně pomohla. A nebo si to jenom tak člověk vsugerovává, jo.“ I **Jan** se zamýšlí nad tím, že vlastně nikdo přesně neví, jak to tedy je. Víra v posmrtný život však pro něj představuje naději – raději tedy věří. Také **Irena** se podobně zamýšlí o energiích, které na různých místech cítí: „Je to možný? Je to v hlavě?“ I **Jan** přemýšlí nad tím, že si sice myslí, že po smrti něco existuje, ale nemůže to ničím podložit. Pro **Markétu** jsou pochybnosti velkým tématem. Svůj duchovní život přirovnává k jízdě na kole, do které jí jako brzda padaly pochybnosti o tom, zda si vše jen nevymýšlí. Těžké je to pro ni především v komunikaci se zemřelými, kde si může člověk někdy odpověď jen představovat – poté tedy neví, zda se jednalo skutečně o odpověď, nebo jen o její přání. I **Helena** se zamýšlí nad tím, zda některé situace, které se jí v životě přihodily, byly způsobené jakýmsi přenosem myšlenek, či zda šlo pouze o náhody. **Tereza** přemýšlí, zda některé věci, které je před smrtí jejího partnera potkaly, byly náhody – nebo šlo o osud.

8.11.11 Je lepší věřit

Zdá se, že většina participantů v tomto výzkumu, se snaží vytvořit si vlastní obrázek ohledně toho, zda existuje něco napřírozeného, přesahujícího naši realitu. Snaží se však přemýšlet nad tím racionálně, zvažují, zda si některé věci pouze nenamlouvají, zda se nejednalo o náhody. Často však hovoří o tom, že ve výsledku stejně raději věří v to, že život po smrti existuje – je to tak pro ně lepší, pomáhá jim to. Jak popsala **Dana**: „*Takže člověk se spíš na to musí takhle koukat, protože, jak se to říká, máme žít pozitivně, abysme tady byli jako spokojení, a to, tak si nebudu říkat, že už nic neexistuje.*“ Sama popisuje, že by raději chtěla věřit, že život někde pokračuje. Chce věřit tomu, že její milovaní stále někde jsou – a i tomu, že smrt jí samotné nebude jednou znamenat odloučení od všech, které měla ráda. Také **Jan** se podle svých slov upíná k naději, že smrtí život nekončí: „*No ale to je taková jako naděje, když by si člověk, kdyby si člověk jako připustil, nebo, no, tak umřu a vlastně nic už nikdy nebude, že jo, tak to je takový, pak si zase člověk řekne, no tak, proč vlastně jsem tady vlastně byl.*“ Víra v posmrtný život mu pomáhá vyrovnat se s obavami týkajícími se jeho vlastní smrti. Dá se spekulovat, že k tomuto podpůrnému účinku víry v posmrtný život by se dal zařadit také postoj **Ireny**, který je popsán výše – pomáhá jí věřit tomu, že může se svou maminkou stále komunikovat. Jak již bylo také výše popsáno, ačkoli na začátku rozhovoru s **Janou** Jana uvádí, že nevěří v posmrtný život, postupně se dopracuje

až ke stanovisku: „*Takže věřím – nevěřím. Nevěřím, ale snažím se, snažím se věřit, třeba řeknu. Jo? No. Nebo prostě tam někde možná něco... No.*“ Také **Pavel** spíše věří tomu, že život po smrti pokračuje – přiči se mu představa, že by zemřel, „*a jako nic*“. Toto téma také velice pěkně popsala **Markéta**, podle které víra v něco víc může napomáhat v tom, nalézt ve smrti blízkého nějaký smysl: „*Ale i kdyby to tak bylo, já jsem nad tím kolikrát přemýšlela, že ta víra v boha člověku hrozně pomáhá. Nebo ve vesmír. Že se líp smiřuje s takovýhlema věcmi – něco jako... Někdo přijde, já nevím, zlomíš si nohu, jo. A ty si řekneš, ty jo, já jsem úplně blbá, jsem si zlomila nohu, no tak teďka budu muset bejt doma a bla bla bla. Jo, a nebo si líp přijmeš to, že řekneš – á, já jsem si tu nohu musela zlomit, protože mi vlastně je řečeno teďka že mám zpomalit. Jo? A už se to přijímá taky jinač.*“ Lépe se podle ní přijímá i smrt blízkého: „*Ale, když člověk v něco věří, líp se s tím pracuje, když někdo odejde. Jo, že už prostě to není takový jako, vypne se televize a nic není. Jo, že když věří, že... po smrti, že něco existuje, tak člověku se líp přijímá, už jsem to říkala, ta smrt toho druhýho, že vlastně se nic nestalo, on funguje, ale funguje v jiný podobě.*“ Je zajímavé, že ačkoli **Helena** v posmrtný život nevěří, sama uvádí, že takové přesvědčení může přinášet člověku útěchu – a vysvětluje dokonce, že kdyby například mluvila s dítětem, které se vyrovnává se ztrátou rodiče, řekla by mu, že jeho maminka se na něj odněkud stále dívá. Podle **Michala** může člověk svůj život „*lépe žít*“, když věří tomu, že smrtí neskončí. Vyjadřuje se také takto: „*Já to vnímám tak, že v některých ohledech je jako mnohem jednodušší jako věřit, že něco po tom životě je, protože si myslím, že to dává tomu životu jako vlastně takovej víc život.*“ Také **Tereze** přesvědčení, že její blízcí stále někde spolu jsou podle jejích slov „*strašně pomáhá*“.

8.11.12 Komunikace se zemřelým

Mnoho participantů uvádí, že se svými zemřelými blízkými nějakým způsobem komunikují. Někdy jen proto, že mají tu potřebu, někdy skutečně věří, že je milovaná osoba slyší, a někdy jde dokonce o oboustrannou komunikaci. **Dana** se svou maminkou komunikuje, povídá si s ní a často ji v duchu oslovuje. Jak již bylo řečeno, někdy má pocit, že jí skutečně slyší, a pomůže jí například s něčím, o co ji žádala. **Jan** své rodiče také v duchu oslovuje – nejčastěji na hřbitově, nebo v domě, kde bydleli. Obracejí se na ně také v těžkých životních chvílích. **Irena** už byla v této tématice několikrát výše zmíněna. Se svou maminkou si povídá, oslovuje i své přátele. Svou sestru však neoslovuje vůbec – a to i přesto, že se například v průběhu rozhovoru zamýšlí, jak jí předat „poselství“, že je na ni našťvaná. Také **Jana** své rodiče oslovuje – oslovuje také urnu maminky, kterou má pořád doma,

komunikace se však neváže pouze na ni. **Pavel** popisuje, že se někdy k dědečkovi obrací – například když něco udělá a zeptá se ho „*co ty bys na to řekl*“. Nedělá to však příliš často. **Markéta** se svými blízkými často komunikuje – nejčastěji s tatínkem. Jako Jana, i ona někdy promlouvá i k urně, kterou má doma. I její komunikace se však neupíná pouze na samotnou urnu a komunikuje se samotnými zemřelými, kde se naučila rozeznávat jejich odpovědi. Jak již však bylo výše řečeno, tato komunikace pro ni někdy může být i matoucí, v tom kontextu, že neví, zda si to třeba nevymyslela. **Helena** s maminkou hovoří velice často – každý den před spaním jí například přeje dobrou noc. Ta však tuto komunikaci popisuje tak, že má spíše potřebu slova vyřknout, a ve skutečnosti nevěří tomu, že by ji maminka mohla slyšet. **Michal** svou babičku někdy oslovuje v kontextu, kdy udělá něco, co vždy dělávala ona – přiznává, že si někdy odpoví „*ty jo, vždyť jsem jako ty*.“ Popisuje, že se to někdy stane, ne však příliš často. Přesto však popisuje, že se zemřelými udržuje kontakt, „*velmi častý*“. **Tereza** přiznává, že někdy promlouvá k fotce partnera, kterou má doma vystavenou.

8.12 Odpovědi na výzkumné otázky

V tomto místě své práce pomocí zjištění uvedených výše odpovím na určené výzkumné otázky.

8.12.1 Jaká je zkušenost participantů se ztrátou blízké osoby?

Všichni participanti kteří se zúčastnili výzkumu uvedli, že se během svého života setkali s více takovými ztrátami. Popisují, že každá taková zkušenost je úplně jiná. Tato výzkumná otázka je tou nejobsáhlejší, protože v podstatě zahrnuje celý proces vyrovnávání se se ztrátou jejich blízkých.

Dana se starala o svou maminku, jejíž stav se s určitými výkyvy postupně zhoršoval. Její odchod proto poté už spíše očekávala. K tomuto závěru se však musela postupně dopracovat – trvalo jí několik měsíců, než si připustila, že maminka se už asi z hospicu domů nevrátí. Vzpomíná na den, kdy za ní byla naposledy, a maminka už vypadala, jako že postupně odchází – zdá se, že právě v tento moment si uvědomila, jak moc je smrt nevyhnutelná. Je ráda, že se s ní mohla hezky rozloučit – v hospicu, i prostřednictvím pěkného pohřbu. Po smrti maminky měla nějakou dobu problém přijmout její smrt jako něco finálního, definitivního – tedy že už se s maminkou nikdy neuvidí. Postupně se však se smrtí maminky vyrovnala – pomohla jí rodina, přátelé, a cokoliv, co ji zaměstnalo a rozptýlilo. Smrt maminky vnímá jako něco, co muselo stát, vzhledem k jejímu vysokému věku a nemoci, a je ráda, že tomu tak bylo tak pozdě. Někdy jí proces truchlení komplikují pochyby ohledně toho, zda se některé věci nemohly udělat jinak, nebo zda nedošlo k nějakému pochybení lékařů. Uvědomuje si však, že to jinak nejspíš nešlo, protože pro maminku dělala vše, co bylo v jejích silách. Mluví také o tom, že pro ni bylo těžké vidět, jak okolí neví, jak k ní přistupovat. Ona sama by byla raději, kdyby se této tematice nevyhýbali a o smrti maminky s ní pohovořili.

Jan ztratil oba rodiče. Obzvlášť ho zasáhla smrt jeho maminky, se kterou měl velmi blízký vztah. Přestože byla delší dobu nemocná, Jan až do poslední chvíle doufal, že se průběh nemoci podaří nějakým způsobem zvrátit – že to nebude možné si naplno připustit, až když ho manželka poslala, aby přivezl mamince šaty do rakve. O smrti tatínka se vyjadřuje způsobem, že „to bylo zase jako s mámou“. Popsal, že ačkoli smrt obou rodičů podvědomě čekal, vnímal ji poté i přesto jako šok, který musel vstřebat. Jako nejvýraznější pocit uvedl smutek, ale také apatii, kterou se podle něj jeho organismus bránil. Pomáhalo

mu rozptýlení, nesoustředit své myšlenky na ztrátu – byl rád, že má doma rodinu, která je mu tímto rozptýlením i oporou, a že chodí do práce, kde zaměstná myšlenky něčím jiným. Nejhorší pro něj byly večery, kdy byl klid, a on neměl čím zaměstnat svou hlavu, a v myšlenkách se k uplynulým událostem vracel. Ačkoli od smrti rodičů uběhla už dlouhá doba, na Jiřím jde poznat, že se jedná o téma, které je pro něj stále velmi bolestné – podle Jiřího s touto bolestí může pomoci čas, ale plně nezmizí nikdy. Smrt však přijímá jako součást „koloběhu života“.

Irena ztratila oba rodiče a sestru. Každou z těchto ztrát vnímala úplně odlišně. Nejvíce ji zasáhla ztráta maminky, se kterou se vyrovnává dodnes – měla k ní velice blízko. Hodně pro ni znamená to, že se maminka chvíli před smrtí probírala a rozloučila se s ní. Irenu dodnes trápí pochyby, zda se smrti její maminky nedalo zamezit, zda pro ni nemohla udělat víc, trápí se výčitkami. Naopak smrt její sestry přišla náhle, jako šok, a Irena ji prožívala především návaly zlosti - za to, že se o sebe sestra tolik nestarala. Časem se tyto pocity více zklidnily, přesto však Irena přiznává, že se na svou sestru stále někde uvnitř zlobí a nedokáže jí odpustit. Smrt tatínka příliš nezmiňuje, především proto, že od ní už oběhla dlouhá doba, popisuje však, že ji vyrovnávání se s jeho smrtí ztížil i přístup nemocnice, který byl velice chladný. S podobnými věcmi se však příliš nesvěřuje, aby ostatním nepřitížila a raději si je „odtrpí“ sama. Pomáhá jí stále něco dělat, odpoutat svou pozornost od své ztráty a nepropadnout sebelítosti. Nyní se cítí být se svými ztrátami již více vyrovnaná, se smrtí maminky se však podle svých slov nesmíří nikdy. Každý den na ni myslí a moc jí chybí.

Jana přišla o oba rodiče. Tyto ztráty však prožívala naprosto odlišně. O maminičině smrti věděla dopředu, a proto se o ni několik let starala a připravovala se na její odchod. Zemřela u ní doma, proto se s ní rodina mohla také po svém v klidu rozloučit. Její tatínek zemřel nečekaně, následkem úrazu, se kterým nějakou dobu bojoval – Jana toto období popisuje jako „čekání na zázrak“. Vyrovnávání se s touto ztrátou Janě dále zkomplikoval přístup nemocnice a úřadů, který byl velmi chladný, až „nelidský“. Doteď ji trápí, že neví, co se po několik dní, přes víkend, dělo s jeho tělem. Velice důležité pro ni bylo „*mit v sobě čisto*“ - umožnit svým rodičům odchod ze světa přesně tak, jak si přáli. To jí velmi pomáhá. Přesto je pro ni dodnes velmi těžké se se svou ztrátou vyrovnat. Pomáhá jí rodina a především její malá vnučka, která jí dělá radost. Pomáhá jí také samotný čas tím, že přichází nové starosti, problémy. Pořád se jí však těžko jezdí do domu, kde její rodiče žili.

Pavel přišel o svého dědečka a o několik blízkých kamarádů. Nesmírně těžká pro něj byla především ona ztráta dědečka. Měl k němu velmi blízko – měli spolu až kamarádský

vztah. Vzpomíná na něj jen v dobrém. Přestože byl dědeček nemocný, Pavel nečekal, že zemře tak brzy. Smrt tedy i tak přišla jako šok, a těžko se Pavlovi přijímala. První dny si ani nepamatuje, protože nebyl vůbec schopný fungovat. Později mu pomohlo chodit ven do mrazu, kde se soustředil pouze na zimu, a nemyslel na svou ztrátu. Strávil takto venku spoustu času. Pomohlo mu také, že truchlil společně s rodiči. Přesto pro něj bylo také těžké vidět tatínka, jak se trápí. Popisuje, že mu proces vyrovnávání se se smrtí narušil pohřeb – vlivem koronavirové epidemie se konal až po měsíci, proto když se začal s dědečkovou smrtí smiřovat, vnímal pohřeb jako další ránu. Později se však s dědečkovou smrtí smířil a přijal ji jako něco, s čím se nic nenadělá. Pomáhá mu vědomí, že se dědeček už netrápí a je podle něj na místě, kde je mu lépe.

Markéta ztratila oba své rodiče a bratra. Smrt rodičů prý prožívala podobně, smrt bratra však byla odlišnou záležitostí. Rodiče zemřeli vlivem nemoci, zatímco její bratr zemřel náhle, nehodou, v důsledku alkoholu, na kterém byl velmi závislý. Jeho smrt si tedy Markéta uzavřela tak, že si tento životní styl sám vybral. Tatínkovu smrt možná přece jen prožívá trochu intenzivněji, než smrt maminky – je to podle ní také tím, že v důsledku jeho smrti už nemá žádného rodiče. Své pocity po ztrátě popsala jako obrovský nápor emocí a myšlenek – pomáhalo jí si od něj ulevit tím, že se soustředila na něco jiného. Přesto však považuje za důležité si pocity naplno prožít, „*potopit se*“ do nich, aby se se situací vyrovnala rychleji. Oporu nacházela ve své rodině, při tatínkově smrti pak ve svých sestřích – popisuje, že je jeho smrt stmelila. Smrt přijímá jako něco, co patří k životu – je to tak zkrátka dané, a člověk se s tím musí smířit.

Helena ztratila oba rodiče a sestru. O smrti sestry i tatínka příliš nehovoří – ačkoli ji měla také ráda, dodnes se vyrovnává především se smrtí maminky, se kterou měla blízký vztah a před její smrtí se ještě více sblížily. Starala se o ní a každý den si volaly. Dodnes ji však trápí pochyby ohledně toho, zda si neměla na maminku udělat ještě víc času, udělat pro ni ještě víc. Snaží se sama sobě vysvětlit, že dělala vše, co bylo v jejích silách, a více už zkrátka nešlo. Velmi ji trápí, že se maminka nestihla dožít narozenin a všeho krásného, co pro ni chystaly. O to víc jí truchlení stěžují pochyby o tom, zda na její smrti neměl někdo podíl. Nechce po tom však nijak pátrat, protože by to už mamince život stejně nevrátilo. Smrt maminky pro ni byla o to těžší, že spolu s ní přišla také o svůj domov z dětství, který pro ni mnoho znamenal. Ještě než se tak stalo, naposled tam na maminičiny narozeniny přijela, a posnídala „s ní“. Pak se šla projít po rodném městě. To, že mohla takto ještě strávit nějakou poslední dobu ve svém domově jí moc pomohlo. Nyní je už se smrtí maminky více

vyrovnaná, přesto jí však moc chybí. Pomáhá jí, když na ni může vzpomínat s dalšími, kdo ji znali, a měli ji rádi.

Michal přišel o babičku, dědečku, strýčka, a vlivem účasti na rizikových sportech také spoustu blízkých přátel. Nejvíce ho zasáhla smrt babičky, se kterou měl velmi blízký vztah – byla pro něj tím nejdůležitějším člověkem hned po té nejbližší rodině. Naopak smrt dědečka, který se o rodinu nezajímal, ho nezasáhla vůbec. Se smrtí svého strýčka měl spojené dokonce i kladné emoce – ví, že měl krásný, dlouhý život, a smrt podle něj k životu zkrátka patří, stejně jako narození. Těžko se mu přijímala smrt přátel – byli to mladí lidé, kteří zemřeli v důsledku nehody, a mnohdy po sobě zanechali malé děti, což je něco, s čím se Michal, který je sám poměrně čerstvě tatínkem, těžko vyrovnává. Sám cítí, že mu jeho děti nyní dávají smysl jeho života. Michal tedy nevnímá smrt jako něco, co je ze své podstaty negativní, ale záleží na jejích okolnostech. Popsal však, že ztrátu blízkého prožívá většinou podobným způsobem – nejprve je v jakémsi šoku, a funguje lidově řečeno „*na autopilota*“, a až postupem času se emoci postupně věnuje a „*odžívá*“ si ji. Je podle něj však důležité si všechny emoce prožít, nepotlačovat je, a to i ty negativní, jinak tyto potlačené emoce mohou člověku v budoucnu dělat problémy.

Petr přišel o svého tatínka a o svého švagra. Ačkoli měl však s tatínkem dobrý vztah, o jeho smrti se příliš nevyjadřuje, a to proto, že se smrtí jeho švagra se mu vyrovnávalo mnohem hůř. Zatímco jeho tatínek měl velké zdravotní obtíže, a proto jeho smrt svým způsobem čekal, švagrova smrt přišla naprosto nečekaně. Petr také několikrát zdůrazňuje, že nešlo pouze o švagra – byli dobří přátelé, a se svou sestrou ho sám seznámil. Měl k němu tedy také velmi blízký vztah. Chvíle po tom, co se o švagrově smrti dozvěděl, Petr popisuje jako velký šok. Vybavuje si, že čas mu běžel úplně jinak, vše se naprosto zpomalilo. Velmi mu přitížila situace, kdy pomáhal odnést švagrovo tělo to rakve a jemu se otevřela ústa, jako kdyby ještě chtěl něco říct. Tato vzpomínka se mu dlouho intenzivně vracela. Pomáhalo mu chodit do práce, i to, že po návratu z práce měl doma díky dětem poměrně rušno – říká, že jinak by se z toho všeho možná „*zcvoknul*“. Nicméně postupem času se z nejhoršího dostal, a nyní na švagra vzpomíná už jen v dobrém.

Tereza přišla o svého partnera, se kterým žila přes třicet let, a také o tatínka. Obě ztráty jsou ještě velmi čerstvé, proto se s nimi Tereza stále vyrovnává. Říká, že takto smutné období ještě nikdy nezažívala. Cítí beznaděj, smutek, prázdnotu. Obě smrti jejích blízkých přišly po náhlém zhoršení jejich zdravotního stavu, naprosto nečekaně. Tomu, že její partner zemře, zprvu vůbec nedokázala uvěřit. Byla vděčná za jakoukoli naději, kterou ji lékaři dali.

I proto je velmi ráda, že mohla zůstat po jeho boku až do poslední chvíle a všim si s ním projít, starat se o něj, což jí velice pomohlo se s jeho smrtí smířit. U tatínkovy smrti nebyla. Doteď ji trápí, že se nestihl vrátit domů, tak, jak to bylo v plánu, a zemřel v nemocnici. Je jí však útechou, že zemřel ve spánku, tak jak si to přál. Velkým tématem v rozhovoru s Terezou je její snaha objasnit si, co vedlo ke smrti jejich blízkých – podrobně objasňuje jejich zdravotní stav, a snaží se srovnat si, co se vlastně stalo. Je však ráda, že o partnerově nemoci nevěděli například o několik měsíců dříve. Bylo to tak podle ní pro ně pro oba lepší, protože si tak ještě mohli spolu užít poslední krásný půlrok. To, že se staly tyto dvě smrti tak brzy po sobě, a obě nečekaně, Tereze velmi přitěžuje. Je pro ni také těžké chodit domů, kde najednou její partner není. Snaží se tedy trávit hodně času v práci, kde se i rozptýlí. Velkou oporou si však jsou navzájem s maminkou, a oporou je jí také její dcera a především malý vnouček. Takto se snaží pokračovat dál a nějak se „protloukat“.

8.12.2 Jak vnímají účastníci otázku posmrtného života?

Většina účastníků, přestože sami sebe neřadí k žádnému náboženství, věří v nějakou formu posmrtného života. **Dana** si posmrtný život představuje jako místo, kde se člověk oprostí od pozemských strastí a žije tam v blaženosti. Nevylučuje však ani možnost reinkarnace. Popisuje, že víra v to, že její blízcí stále někde jsou, jí pomáhá se s jejich ztrátou smířit a žít dál. **Jan** se odvolává na vědce, podle kterých nelze energii zničit. Doufá tedy, že jeho blízcí se někde setkali, a jsou tam teď spolu. I on ale také zmiňuje možnost opětovného narození do nového těla. **Irena** v posmrtný život nevěří – komunikuje však se svou maminkou, která je po smrti, a nepřipouští si, že by ji neslyšela. **Jana** nejprve udává, že v posmrtný život nevěří, v průběhu rozhovoru, po tom co vzpomíná na své rodiče, však začne tento názor měnit, a také se zamýšlí nad tím, že možná „něco je“. Říká, že nevěří, ale snaží se věřit. Je ale spíše nakloněna věřit posmrtné existenci u lidí, kteří nejsou zpopelněni. **Pavel** v posmrtný život věří – vnímá ho jako druhý břeh, místo, kde jsou všichni jeho blízcí spolu, a čekají na nás. Je jim tam lépe. **Markéta** věří ve „vesmír“. Podle ní je možné, že se člověk po své smrti narodí v dalším znamení zvěrokruhu. Potom, co projde všemi, by mohl být konečně někde „na obláčku“, nebo se přemístit zase do nějakého jiného světa. Víra v posmrtný život podle ní velmi pomáhá pozůstalým v tom, aby se se smrtí blízkého vyrovnali tím, že podle této představy daný člověk stále někde je. **Helena** v posmrtný život nevěří. Ráda by prý v něco takového věřila, ale ani v to nedoufá – podle ní je dnes už všechno příliš prozkoumané, a pokud by existoval, nejspíše bychom o něm věděli. Je podle ní důležité

užít si všechnen čas co se svými blízkými máme teď, během tohoto života. **Michal** se přiklání k možnosti reinkarnace – zamýšlí se totiž nad tím, proč se někteří lidé rodí „zkušenější“, více „*vybavení pro život*“ – kde se to bere? Podle něj by to mohlo být v důsledku toho, že už několik životů prožili. **Petr** v posmrtný život vůbec nevěří. Pokud v něj někdo jiný věří, respektuje to, ale nerozumí tomu, proč to tak lidé mají. Je podle něj důležité užít si náš život teď, tak jak je. **Tereza** v posmrtný život začala věřit v souvislosti se smrtí jejího partnera. Podle ní jsou její blízcí někde „na druhém břehu“. Pomáhá jí představa, že jsou někde spolu a dívají se na nás.

8.12.3 Jakým způsobem vnímání posmrtného života participantů vyvíjelo?

Protože se tato otázka v mnohém shoduje s tématem číslo 7 z kategorie společných témat, bude níže popsána stručněji, aby se zamezilo přílišnému opakování. Pro obsáhlejší informace je tedy možné vrátit se k dané části práce.

Dana popsala, že dříve nad posmrtným životem příliš nepřemýšlela, dnes však už ano. Z jejího vyprávění vyplývá, že se pro ni tato tematika otevřela když jí bylo zhruba čtyřicet let. Bylo to především v souvislosti s úmrtími jejích blízkých, kterých postupem života přibývalo. V tom, že by něco takového mohlo existovat, ji utvrdily také mnohé zvláštní, nadpřirozené zážitky, které prožila v souvislosti se ztrátami jejích blízkých. **Jan** popisuje podobnou zkušenost jako Dana – když byl mladý, tolik nad tímto nepřemýšlel. Čím je však starší, tím je se smrtí více konfrontován a tedy nad touto tematikou také více přemýšlí. Impulzem k zamýšlení se nad posmrtným životem pro něj však bylo také vyrovnávání se se ztrátou jeho rodičů, kdy se zamýšlel nad tím, kde teď jsou, co s nimi je. **Pavel** v posmrtný život věří, ale ani jeho stanovisko se v průběhu jeho života prý nijak neměnilo – co si pamatuje, měl to tak vždy. **Markéty** přesvědčení se postupem času vyvíjelo. Tím, jak pozorovala události kolem sebe a nabývala zkušenosti, postupem života ztrácela pochybnosti a je stále více přesvědčená o tom, že posmrtný život skutečně existuje. **Michal** se zatím nad otázkou života po smrti příliš nezamýšlel – sám však uvažuje nad tím, že takové období v jeho životě nejspíše postupem času přijde. **Tereza** původně v posmrtný život nevěřila, velkým zvratem však byl její prožitek smrti jejího partnera. Nyní spíše věří tomu, že posmrtný život existuje. Smrt jejího tatínka už toto přesvědčení příliš nezměnila, protože si nový názor na toto téma utvořila už předtím, a smrt jejího tatínka už vnímala z tohoto nového pohledu.

Irena, Jana, Helena a Petr v posmrtný život nevěří, a toto stanovisko se v průběhu jejich života nijak neměnilo. Nijak se nezměnilo ani v souvislosti s vyrovnáváním se se smrtí jejich blízkých.

8.12.4 Jakým způsobem participantů udržují pouto s milovanou osobou po její smrti?

Účelem této otázky bylo zjistit, jakou roli hraje daný člověk v životě participantů dnes, a zda se s ním nějakým způsobem stále snaží udržovat kontakt.

Dana na svou maminku často vzpomíná, v duchu k ní promlouvá, a někdy jí i přijde, že jí maminka naslouchá, a snaží se jí například pomoci. Vzpomíná také na to, že jí maminka možná dala znamení v podobě zvláštního bílého světla. Chodí na hřbitov, a nosí u sebe její fotku. Popisuje, že jí maminka zůstává především v srdci a dokud nezemře, bude ji tam mít. Důležité jsou pro ni krásné vzpomínky, které na maminku má. Také **Jan** chodí na hřbitov a ke svým rodičům v duchu promlouvá. Často také na rodiče vzpomíná. Popisuje mnoho míst, které mu rodiče připomínají, a vždy si tam na ně vzpomene. Takové pouto podle něj nikdy nemůže pominout. **Irena** na svou maminku vzpomíná každý den. Každý den na ní myslí a moc jí chybí. Na hřbitově k ní promlouvá a je přesvědčená, že jí maminka slyší. Hovoří takto i se svými kamarády, i když s těmi pouze v duchu. Naopak sestru nikdy neoslovuje. **Jana** se stará o urny svých blízkých a snaží se jim splnit jejich přání i po jejich smrti. I ona ke svým blízkým často promlouvá – uvědomuje si, že si protiřečí, když říká, že v posmrtný život nevěří. Má doma fotky a často vzpomíná, na dobré i na špatné. I ona popisuje, že pouto, které k jejím rodičům má, nikdy nezmezí a bude je mít vždycky v srdci. **Pavlovi** je dědeček jakýmsi průvodcem životem i po jeho smrti. Vzpomínka na něj mu například byla oporou při zásadní změně, kterou se konečně rozhodl ve svém životě udělat. Popisuje, že někdy má pocit, že s ním dědeček pořád je. Také on často vzpomíná a doma si vystavil jeho fotku. Občas dědečka i osloví, ale nestává se to příliš často. Často ale přemýšlí nad tím, co by mu dědeček například na některé věci řekl. **Markéta** se svými blízkými komunikuje. Jedná se o oboustrannou komunikaci – dostává odpovědi. Popisuje však, že jí pomáhá i to, že může některé věci, které danému člověku třeba nestihla říct, vyjádřit dodatečně, a druhá strana je přijme. To jí přináší úlevu. Popsala také, že po bratrově smrti vycítila jeho přítomnost v místnosti, ve které byla. I to jí pomohlo. Tato komunikace velmi pomáhá Markétě vyrovnat se se smrtí jejích blízkých. Zejména pro ni byly důležité sny, které přišly po smrti jejích

rodičů, a které ji sloužily jako ujištění, že se s ní její blízký přišel rozloučit a ukázal jí, že se má v pořádku, že se má dobře. Také **Helena** se svou maminkou komunikuje, nemyslí si však, že by ji skutečně mohla slyšet. Má však doma fotky rodičů a rozsvěcuje u nich svíčku. Pro Helenu jsou také velmi důležité některé předměty, které jí slouží jako hmotná připomínka jejich blízkých. Navštěvuje také místa, na kterých podle ní stále zůstává jejich stopa. Stále také dodržuje některé zvyky, kterými si rodiče, především maminku připomíná – z jejího bytu si například přivezla hrneček a pije z něj v ty stejné dny, kdy za ní jezdila. Je pro ni důležité, aby si mohla sednout a zavzpomínat s dalšími lidmi, kteří její blízké znali, a měli je rádi. Popisuje, že dokud žije, budou díky jejím vzpomínkám její milovaní žít dál v ní. **Michal** své blízké příliš neoslovuje, na druhou stranu mu je však velká spousta věcí a činností připomíná. Má například několik písniček, u kterých si vždy vzpomene na babičku. Vzpomíná na ní skoro každý den. Popisuje také, že jeho syn se jmenuje jako jeho kamarád, který před jeho narozením zemřel - a není to prý úplně náhodou. Vzpomene si na něj tedy vlastně pokaždé, kdy osloví svého syna. Uvádí, že se svými blízkými, kteří zemřeli, udržuje velmi častý kontakt – především tedy ve vzpomínkách. **Petr** na hřbitov nechodí, ale na svého švagra velmi často vzpomíná. Mnoho věcí mu ho připomíná. Popisuje také, že v některých situacích si představí, jak by danou věc udělal on, a udělá ji tak. Tak si připomíná jeho památku. Pro **Terezu** je velice těžké vracet se domů, kde už její partner není. Snaží se říkat si, že jen někam odjel a zase se vrátí. Jeho věci proto nechala přesně tam, kam je dal a zatím je neplánuje uklízet. Má doma vystavené jeho fotky, zapaluje u nich svíčku a někdy k nim i promlouvá. Popisuje, že ho tam takhle neustále má s ní. Je tam s ní, a bude.

8.12.5 Jak participanti vnímají svou vlastní smrtelnost?

Dana vzpomíná, že když byla malá, měla z konceptu smrti obrovský strach. Nedokázala si představit, že by už nikdy nic nebylo. Přiznává, že tento nepříjemný pocit má někdy i teď, když si představí, že by smrtí život končil, a ona se už nikdy nesetkala s lidmi, které má ráda. Proto raději věří v to, že život po smrti pokračuje. **Jan** připouští, že někdy dostane ze smrti strach – především když se zhorší jeho zdravotní stav, nebo se mu udělá hodně zle. Nejde však podle něj o žádnou paniku, a kdyby prý teď dostal diagnózu, podle které by ho smrt čekala, přijal by ji. Sám by tu však rád zůstal alespoň do věku, ve kterém zemřel jeho tatínek. Také on popisuje, že se upíná k naději, že smrtí jeho život nebude úplně končit. **Irena** popisuje, že si svůj věk nepřipouští – dokonce ani když onemocněla koronavirem a bylo jí velmi zle, myšlenku na smrt si ani nepřipustila. Na druhou stranu však

několikrát zmiňuje, že už je vlastně více než půlka jejího života za ní. Později přiznává, že možná strach ze smrti trochu bude mít. Zamýšlí se však nad tím, že kdyby jí například hrozilo, že by měla celá ochrout, byla by to pro ni děsivější představa a v takové situaci by žádala o eutanazii. **Jana** uvádí že se v průběhu svého života s vlastní smrtelností smířila. Sice by nechtěla, aby smrt přišla nějak brzy, ale přijala ji jako součást svého života. Vysvětluje, že dříve nechápala, když někdo říkal, že zemře, a je s tím smířený. Dnes už to chápe. Přijímá, že život končí smrtí a je to podle ní dobře. Začíná se také smiřovat s tím, že některé věci už v životě zkrátka nestihne. **Pavel** přiznává, že někde uvnitř strach z vlastní smrti má, mnohem větší strach má prý ale ze ztráty svých blízkých. Tento strach prý vnímal vždy, ale ztráta dědečka ho ještě zesílila. Na druhé myslí také v rámci své vlastní smrtelnosti – popisuje, že během těžkého období během dospívání pomýšlel i na sebevraždu, nedokázal by však svým blízkým takovou bolest způsobit - i proto už pro něj dnes takové řešení nepřipadá v úvahu. **Helena** přiznává, že nad svou smrtelností někdy přemýšlí, především v tom smyslu, že neví kdy zemře a jak. Je proto podle ní důležité snažit se užívat si život. **Michal** má k vlastní smrtelnosti velmi svérázný postoj. Popisuje, že člověk vlastně není tak potřebný, aby tu musel být – ne že by se mu chtělo, ale kdyby zemřel, nic by se prý nestalo. Nyní se však situace změnila tím, že má děti. Chce tu být pro ně, a kdyby měl zemřít, bylo by mu to líto. **Petr** si v souvislosti s tím, že si sám prošel těžkou nemocí, a zažil ztráty rodiny i kamarádů více uvědomil, jak je život pomíjivý. Popisuje, že se na sebe nyní snaží dávat více pozor, a přestal jezdit autem rychle. **Tereza** naopak přiznává, že strach z vlastní smrti necítí. S tím, že je její partner už na druhé straně, neděsí ji představa, že by měla odejít také ona.

9 DISKUZE

Ve výzkumu se objevilo mnoho témat, která jsou ve shodě s poznatky uvedenými v teoretické části práce. Některá témata byla zase ve výpovědích participantů zastoupena podstatně více, než jak bylo pozorováno při rešerši odborných zdrojů.

Jak bylo výše uvedeno, participanti často zmiňují, že jejich první reakcí na smrt blízké osoby byla jakási apatie, šok, či neschopnost emoce plně prožít. Až po nějaké době na ně dopadla realita celé situace a oni plně procítili smutek, který z tak těžké ztráty vyplývá. To je v souladu s modelem Hogan, Morse, and Tasona (1996), podle kterých nejčastější reakcí na obdržení zprávy o tom, že daný člověk zemřel, bývá právě šok. Teprve v druhé fázi procesu pak dotyčný čelí realitě a zažívá intenzivní pocity smutku. Zaujalo mě, že další fáze se nazývají „ponoření se do utrpení“ a „vynoření se z utrpení“, což jsou výrazy, které pro proces, jakým se vyrovnává se smutkem, použila Markéta. Podle ní je důležité se do zármutku ponořit, aby z něj mohl člověk vyklouznout silnější. Podobný proces „odžívání“ si emocí považuje za velmi důležitý také Michal. Oba se v tomto názoru odvolávají právě na své zkušenosti s vyrovnáváním se se ztrátami blízkých osob. Je tedy možné, že si všimli, že proces jejich truchlení probíhá způsobem, jaký popsali autoři modelu, a vědí, že když se tomuto procesu nebudou bránit, budou mít za sebou období truchlení rychleji, jak také oba tvrdí. Pátou fází modelu je „pokračování v životě“ – do života se v této fázi vrací štěstí a naděje. Velmi zajímavou participantkou v tomto ohledu je Tereza, která se vyjadřuje například tak, že se nějak „protlouká“ – v přítomném čase. Protože ztráta Terezy je tolik čerstvá, zdá se, že se nachází někde mezi třetí a čtvrtou fází, jako jediná participantka z výzkumu. Šestá fáze modelu je popsána jako „Prožívání osobního růstu“, kdy pozůstalý přehodnocuje aspekty svého života, který se stává smysluplnějším. Tento osobní růst, v souvislosti se smrtí blízkých osob, lze pozorovat například ve výpovědi Jana, kterému tyto události připomněly pomíjivost života, a on vlivem toho začal měnit i své životní hodnoty – popisuje, že už mu tolik nezáleží na materiálních věcech a důležitější je pro něj jeho vnitřní klid a spokojenost.

Jak již však bylo v teoretické části zmíněno, je nutné poznamenat, že tyto fáze nemusí nutně jít přesně takto za sebou, a daný člověk si ani nemusí projít všemi z nich, nebo jich může naopak prožívat několik zároveň. To už bylo uvedeno v souvislosti s Terezou – ta

popisuje, že se snaží jít dál, snaží se fungovat, a v některých ohledech už se dostala „z nejhoršího“. Na druhou stranu však prožívá intenzivní pocity osamění a smutku, které jsou příhodné spíše pro třetí fázi zmíněného modelu. Je možné, že je její prožívání ovlivněno také tím, že se čerstvě vyrovnává hned se dvěma ztrátami blízkých osob, které přišly navíc jen několik málo měsíců po sobě. Dává tedy smysl, že proces jejího truchlení může být v mnohém komplikovanější, než kdyby se jí například přihodila ztráta pouze jedna.

Výše byl zmíněn osobní růst Jiřího, který byl v souladu s uvedeným modelem truchlení. Tento osobní růst by se dal také označit za post-traumatický růst, o kterém je řeč v teoretické části této práce. Jeho prožitek je velmi podobný zjištěním ve studii Armentrouta (2009), kde pozůstalí uvedli, že po své ztrátě přehodnotili své hodnoty a priority a například vnímali materiální věci jako méně důležité a více si cenili vztahů v rodině. Toto zjištění v Armentroutově studii je zajímavé i z toho důvodu, že, jak je výše popsáno, několik participantů hovoří o tom, že si uvědomili, jak je důležité věnovat čas, který máme, lidem kolem nás. Steffen a Coyle (2010) popsali jiné způsoby, jakými se může projevit posttraumatický růst. Jsou to mezi jinými také zvýšená empatie, soucit a spojení s ostatními. Tuto vnitřní změnu popsala ve svém rozhovoru Jana – popsala, že se nyní dokáže lépe vcítit do lidí, kteří si procházejí podobným procesem ztráty. Dalším způsobem, jakým se může podle těchto autorů růst projevit, je zvýšená síla – výše bylo popsáno, že Markéta hovořila o tom, že je třeba se do emocí ponořit, aby z nich člověk mohl vyklouznout rychleji a vyklouznout silnější. Zdá se tedy, že Markétu ztráta jejích blízkých posunula také tímto směrem.

Než má však člověk možnost, dostat se do takové fáze, prochází si mnohdy peklem. Podle Kissane (2003) trpí mnozí pozůstalí symptomy jako distres, deprese, nebo post-traumatická stresová porucha. S tímto tvrzením je v souladu především prožitek Pavla, který musel po dědečkově smrti začít užívat antidepresiva. Dále je zjevné, že všichni participanté prožívali v nějaké formě jistý distres. Jak silný byl moderoval mimo jiné způsob úmrtí osoby a vztah participanta k ní. Například z Michalovy výpovědi vyplývá, že po smrti dědečka, který se o jejich rodinu nezajímal, rozhodně žádný distres nezažíval. Při všech ostatních ztrátách jemu blízkých osob však jistě ano.

Zajímavé bylo také tvrzení mnoha participantů, že jejich úvahy ohledně smrti jejich blízkého, se nejprve soustředily především na to, co vše bylo potřeba zařídit a udělat v souvislosti s jejich smrtí. Zde lze najít velkou spojitost s tvrzením Bonnana a Kaltmanna. Dovolte mi malý výňatek z teoretické části této práce:

Podle Bonanna a Kaltmanna (1999) se subjektivní významy, spojené se ztrátou blízkého člověka, nachází na jakémsi kontinuu, které se rozprostírá od bezprostředních pragmatických a praktických záležitostí, spojených se ztrátou, přes hlubší a obsáhlejší otázky ohledně vlastní emocionální pohody a osobní identity, až po hluboce existenciální obavy, týkající se smyslu života. Podle těchto autorů začínají pozůstalí uvažovat o smyslu své ztráty ve stále větším kontextu, s tím, jak se proces truchlení rozvíjí.

Zdá se tedy, že by se mohlo jednat o proces, který probíhá v souladu právě s tím, co výše zmínění autoři popisují. Je možné, že člověk ihned po ztrátě milovaného člověka nemá kapacitu na to, přiznat si všechny dalekosáhlé dopady jeho smrti, připustit si, že už ho nikdy neuvidí, a přemýšlet nad otázkami typu, co s ním teď je, co s ním bude. Nedokáže se však na dané téma nesoustředit, a tak řeší otázky, kterými jsou v dané chvíli schopni se zabývat – a těmi mohou být právě dané pragmatické úkony, jako obvolání známých, chození po úřadech či zajištění pohřbu. Dříve či později však už přestane být co zařizovat. Často se tak stává po skončení pohřebního obřadu. Pozůstalý však stále musí nad ztrátou milovaného člověka přemýšlet, a protože už nemá žádné praktické záležitosti, na které by svou pozornost zaměřil, je možné, že se nevyhnutelně dostane k tématice hlubších, existenciálních otázek. Pokud se mu na ně daří odpovídat v souladu s jeho dosavadním přesvědčením o světě, je vše v pořádku. Problém může nastat, pokud tomu tak není – zde bych upozornila opět na výňatek z teoretické části práce:

Při procházení si ztrátou blízkého člověka se člověk může nejprve snažit ztrátu asimilovat do jeho stávajícího pohledu na svět, do svých duchovních a náboženských přesvědčení. Pokud se mu to však nepodaří, musí naopak tyto své složky pozměnit tak, aby mezi nimi znovu došlo k souladu. Jedná se tedy o snahu odstranit jistou inkongruenci mezi vlastním prožitkem a vlastními přesvědčeními (Tedeschi & Calhoun, 2006).

Zde je vhodné upozornit na rozhovor s Terezou, která uvedla, že před smrtí svého partnera nevěřila tomu, že existuje nějaký posmrtný život. Poté, co však byla svědkem toho, jak partnerova duše opustila jeho tělo, zatímco tělo stále žilo, byla nucena toto své stanovisko přehodnotit – její nový prožitek už nebyl v souladu s jejím dosavadním vnímáním světa. Protože danou situaci zažila, a je si jistá, že proběhla, jak proběhla, nebylo na ní co měnit, a proto musela změnit část svého přesvědčení, která s ní nebyla v souladu – a nyní tedy věří tomu, že posmrtný život nejspíše existuje. Někteří participanté také zmiňovali, že smrt jejich blízkých v nich postupně odstranila pochyby o tom, že posmrtný život existuje – takový proces by mohl probíhat tímto stejným způsobem – pokud mají pocit, že mají dostatečné

důkazy o tom, že posmrtný život existuje, vzniká inkogruence s pochybami – a pochyby tedy musí pryč.

Jak bylo dále uvedeno v teoretické části této práce, Testoni et al. (2022) uvedli, že spiritualita může pomáhat redukovat utrpení tím, že vykresluje smrt jako průchod někam jinam, nikoli jako zničení a konec všeho. To napomáhá také konceptu udržení pouta se zesnulým, který zase pozitivně souvisí s procesem tvorby významu, což pozitivně ovlivňuje zvládání smutku. Zjištění těchto výzkumníků jsou v souladu se zjištěním této práce, kde jedním z hlavních společných témat respondentů bylo právě to, že ať už se věci ve skutečnosti mají jakkoliv, pomáhá věřit tomu, že smrtí život neskončí, už jen proto, že je pak jednodušší vyrovnat se se smrtí svého blízkého, ale také přijmout i svou vlastní smrtelnost. To, že udržení pouta se zesnulým pozitivně ovlivňuje zvládání smutku, může osvětlovat, proč si například Irena stojí za tím, že ji maminka slyší, když k ní promlouvá, i přestože jinak tvrdí, že v existenci posmrtného života nevěří – zkrátka jí toto přesvědčení pomáhá. I Jana v jedné z výše uvedených citací řekla, že i když říká, že nevěří, své blízké někdy oslovuje. Zdá se tedy, že by to mohlo být právě kvůli pozitivnímu účinku, které může udržování pouta se zemřelým na pozůstalé mít. Dana zase uvedla, že když chce žít pozitivní život, nebude přece věřit tomu, že smrtí všechno končí. To se zdá být v souladu s vyjádřením Golsworthyho a Coyla (1999), podle kterých vidina toho, že se se zesnulými znovu setkáme, působí pozitivně právě tím, že nám přináší naději.

Zajímavým zjištěním této práce je také to, že výpovědi některých participantů jsou v souladu s tvrzením Sherkata (2008), který popisuje, že věk má pozitivní vliv na teistické jistoty a negativně koleruje s ateismem. Kromě případu Terezy, která přímo uvedla, že změnila názor na to, zda existuje posmrtný život, několik participantů v této studii vyjádřilo to, že postupem věku začali nad otázkou posmrtného života více přemýšlet. Tato tematika je rozvedena například v odpovědi na dílčí výzkumnou otázku číslo tři. Je tedy možné, že postupem života, tím, jak je člověk stále více konfrontován se smrtí ostatních, ale také se svou vlastní smrtelností, začínají lidé přehodnocovat svá původní ateistická přesvědčení.

Je tedy celkem očividné, že to, že člověk nemá konkrétní náboženské přesvědčení, nemusí ještě ani zdaleka znamenat, že nežije duchovním životem, a nezabývá se otázkami, které jsou běžně připisovány pouze nábožensky založeným osobám. To každopádně uvádí také Hermann (2007) a Carrol (2001), podle kterých je třeba, aby byly spirituální potřeby lidí naplněny k tomu, aby v životě dosáhli pocitu smyslu. Jak však bylo v teoretické části popsáno, takové spirituální potřeby mohou nabývat rozličných podob, a nemusí se jednat o

nic, co má něco dočinění s náboženstvím, a mnohokrát ani s nadpřirozenem – to popisuje Pasquale (2007). Mnozí ateisté v jeho studii prožívali spirituální prožitky v psychologickém slova smyslu -jako respekt a ocenění přírody, nebo emocionální reakce na umění či estetickou krásu. Pokud bychom tedy ateismus vnímali pouze jako situaci, kdy se člověk neřadí k tradičnímu teismu, jak popisuje Eshleman (2008), mohli bychom za takové ateisty označit také participanty z této práce.

S tím, že participanty v této práci, často věří v posmrtný život, přestože nejsou nábožensky založení, souvisí také jejich snaha zachovat si se zemřelým nějaké pouto. To je v souladu se studií Sormantiho a Augusta (1997), ve které všichni respondenti uváděli alespoň jeden způsob jakým zachovávali pouto se svými zemřelými dětmi – například skrze návštěvy hrobu, modlení se, či mluvení s nimi. Mnoho participantů také uvádělo prožitky z běžného života – například poslouchání hudby nebo užívání si přírody – které vyústily v pocit spojení se s dítětem a ve vnímání jeho přítomnosti. Jiní zase zmiňovali méně časté zážitky, kdy cítili, že jim jejich děti posílají „zprávu“ nebo „znamení. Snad všechny tyto způsoby (kromě modlení se) popisovali také participanty tohoto výzkumu. Je však zajímavé, že i participanty, kteří v posmrtný život nevěří, uváděli snahu o udržování pouta se zemřelým, a to například prostřednictvím vzpomínek, skrze které může daný člověk dál existovat v nich samotných. V kontextu udržování pouta se zemřelým bych ještě ráda zmínila téma vnímání přítomnosti zemřelé osoby, s čímž měly zkušenost Markéta a Dana. Je například zajímavé že v teoretické části se hovořilo právě o studii Sormantiho a Augusta (1997), ve které takové prožitky mohly přinést pozůstalým i negativní pocity, například z toho důvodu, že nevěděli, zda si vše nevymýšlí. Jde o něco podobného, jako to, co popisovala Markéta. Stejně jako v dané studii, také Markéta a Dana mají s tímto typem prožitku spíše pozitivní zkušenost. V této části práce bych ještě zmínila autory Klasse, Silvermana a Nickmana (1996), podle kterých trvající vztah se zemřelým může být plně normální i adaptivní.

Závěrem této části diskuze bych zmínila Michalovo tvrzení, že není dobře, jakým způsobem je smrt ve společnosti tabuizovaná, protože lidé pak nevědí, jak se s ní vyrovnat, když přijde. Jedná se o podobnou myšlenku, kterou jsem otevírala celou tuto práci. Nejen, že se lidé se smrtí nemusí umět vyrovnat, ale nemusí také vědět, jak přistupovat k lidem, kteří si podobnou ztrátou prošli (Doka, 2011). Zde bych upozornila na vyjádření Dany, která vnímala, že lidé kolem ní nevědí, jak se chovat, zda s ní o smrti mluvit, aby jí nepřitížili, a proto raději mlčeli. Ona sama by však byla raději, kdyby tomu tak nebylo, a mohla si s nimi

o svých pocitech alespoň trochu promluvit. Od podpory, kterou pozůstali často potřebují, je mnohdy dělí pouhé nedorozumění. A to je škoda.

V této části diskuze bych chtěla ještě upozornit na několik zajímavých zjištění, které se vynořily při tvorbě témat. Jedním z nich je to, že všechny tři participantky, které se trápí výčitkami, zda pro zemřelého nemohli udělat více, jsou ženy, které se o svého blízkého staraly, a snažily se již tehdy pro něj dělat vše, co bylo v jejich silách. Druhým postřehem je to, že všem participantům, kteří mají doma urnu, tato skutečnost spíše přitížila. Nejde o dostatečně velké skupiny, abych tyto jejich zkušenosti uvedla v kapitole společných témat, přesto se však jedná o zajímavé informace, které stojí za zmínku alespoň zde.

V této části diskuze bych se zamyslela nad limity mé práce. Jedním z nich je bezpochyby velký vzorek, který měl za následek opravdu velké množství informací, a velmi velký rozsah praktické části. Sama však svého výběru nelituji. Každý z příběhů, který v této práci zazněl, je naprosto jedinečný, nabízí zcela nový pohled na probírané téma a tím také napomáhá lepšímu porozumění této problematice, což bylo účelem této práce. Dalším, a podle mého názoru závažnějším limitem, byla velká homogenita vzorku, co se povahy jejich ztráty týče. Jednoznačně převládali respondenti, kteří přišli o své rodiče. Je to však i tím, že jsem několikrát čekala, že budeme hovořit o sourozenci participanta – ti ale vždy vyhodnotili ztrátu rodiče jako náročnější, a pro ně podstatnější, než ztrátu sourozence, a soustředili se spíše na ni. V tomto ohledu nebylo na mě to, abych zasahovala do toho, jaká ztráta pro ně byla jak důležitá, a o kom mají hovořit, a proto nakonec výsledky vyšly takto. Jistě by ale kvalitu výzkumu zvýšilo to, pokud by se v něm objevilo více participantů, kteří ztratili partnera, nebo například participant, kteří přišli o své dítě. Takové participanty jsem však bohužel nesehnala, vzhledem k citlivosti probíraného tématu. Dalším možným omezením tohoto výzkumu je nevyrovnaný počet mužů a žen. Tuto nerovnost zapříčinilo také to, že žádná z žen účast na výzkumu neodmítla, zatímco čtyři muži ano, dva z nich na poslední chvíli. Bylo tedy podstatně těžší shánět mužské respondenty. To mi přijde také jako zajímavá informace – je podle mého názoru možné, že nejde o náhodu a muži zkrátka nejsou v průměru tolik ochotni hovořit o citlivých tématech. Jedná se však pouze o mou domněnku, která by však mohla tvořit zajímavý námět na nějaký budoucí výzkum. Za slabou stránku této práce by možná šlo považovat také hojné použití citací v praktické části práce. Dle mého jsou ale témata vysvětlena a citace jsou zde uváděny kvůli tomu, aby čtenář lépe porozuměl tomu, jak dané téma vnímá přímo respondent svými vlastními slovy – zvolila jsem konec konců metodu, která má za cíl porozumění subjektivní zkušenosti. Limitem této práce však

může být také výběr participantů metodou sněhové koule – lidé doporučují osoby, které znají, proto je možné, že vlivem této metody může být výsledný výzkumný soubor více homogenní. Za limit by se dalo považovat také nepřiložení přepisu celého rozhovoru do této práce. Myslím si, že je však důležité v první řadě chránit anonymitu participantů, a pokud bych zveřejnila celý, byť anonymizovaný přepis, zvýšila bych riziko, že danou osobu ve výzkumu někdo pozná, například na základě nějaké příhody, kterou jsem se rozhodla z tohoto důvodu neuvádět celou, a podobně. Za limit může být považována také značně odlišná doba, která v daných případech uplynula od smrti blízké osoby. Mým záměrem však bylo snažit se sehnat vzorek v tomto ohledu co nejvíce variabilní. Lepší by byla také větší variabilita ve věku účastníků.

Za hlavní přínos této práce považuji její samotné téma. Jak říkám, myslím si, že je nutné téma smrti otevírat, neuzavírat se před ním. Je také potřeba se soustředit na to, jak pomoci lidem, kteří se s nějakou ztrátou zrovna vyrovnávají. Velká spousta literatury na toto téma však pochází z nábožensky založených zemí. Myslím si, že je potřeba zajímat se také o to, jak ztrátu blízké osoby vnímají lidé, kteří se k žádnému náboženství neřadí. To, jakým způsobem tuto ztrátu prožívají, a jak se v souvislosti s ní tvaruje jejich duchovní život, mohou být dobře využitelné informace kdekoliv, kde k péči o pozůstalé dochází. Čerpat z nich mohou tedy nejen psychologové, ale také například zaměstnanci v sociálních službách, nebo kdokoli, v jehož okolí se někdo procházející si procesem ztráty nachází.

Jako sekundární přínos práce vnímám to, že mnoho respondentů mi v závěru výzkumu řeklo, že jsou opravdu rádi, že si mohli o tomto tématu popovídat, a že jim to přímo pomohlo. Ačkoli se nejednalo o cíl práce, pořád to vnímám jako určitý přínos, za který jsem velmi ráda. S tím souvisí další důležitý přínos této práce – mohla by pomoci dalším lidem, kteří se s nějakou ztrátou blízké osoby vyrovnávají, nebo někoho takového znají. Mohou nalézt podobnosti s jejich vlastními prožitky a necítit se ve svém truchlení sami, nebo jim tato práce může pomoci lépe se vyznat v tom, co se v nich odehrává. Dalším z přínosů této práce je to, že se v ní otevřely nové náměty na možný další výzkum v této oblasti – bylo by dobré provést podobnou studii, ale s více variabilním vzorkem, co se povahy ztráty týče. Zajímavá by byla také srovnávací studie, která by přímo porovnávala prožívání ztráty blízké osoby u lidí, kteří se nehlásí k žádnému náboženství, a u těch, kteří ano. Myslím, že by bylo dobré zmapovat, jakými překážkami a těžkostmi si obě tyto skupiny při vyrovnávání se se svou ztrátou prochází. Bylo by dobré tomu porozumět, aby bylo možné každému pozůstalému co nejlépe individuálně pomoci.

10 ZÁVĚR

Tato práce pojednávala o tom, jakým způsobem prožívají smrt blízké osoby lidé, kteří se neřadí k žádnému náboženskému vyznání. Nejdůležitějším poznatkem, vyplývajícím z tohoto výzkumu je to, že i lidé bez náboženského mohou vést duchovní život a i věřit v život po smrti – koneckonců se k této myšlence přiklání i většina respondentů výzkumu. Respondenti často uváděli, že v posmrtný život sice věří, nicméně nemají nějakou jasnou představu o tom, jak by měl takový život probíhat. Někdy zmiňují pojmy jako „druhý břeh“, „energie“, „reinkarnace“. Jejich víra v posmrtný život se však mnohdy měnila a vyvíjela – respondenti se většinově shodují v názoru, že s postupem věku se člověk o tuto tematiku začíná zajímat více a tím se třeba i utvrzuje v přesvědčení o tom, že život po smrti skutečně existuje. Zčásti to tak může být kvůli tomu, že s věkem je člověk stále častěji konfrontován se smrtí – skrze vnímání vlastní smrtelnosti, ale také skrze odchody svých blízkých. Tuto změnu také v některých z respondentů podnítily události, související se smrtí jejich blízkých, které vnímali jako něco nadpřirozeného. Někteří vyjadřují pochyby ohledně toho, zda si vše jen nenamlouvají. Mnoho z respondentů však vysvětluje také to, že věřit v posmrtný život chtějí, protože jim toto přesvědčení pomáhá vyrovnat se se smrtí svých blízkých – také ale se svou vlastní smrtelností. Toto uvědomění si vlastní smrtelnosti jim však mnohdy pomáhá v tom, aby si dokázali svůj život naplno ocenit. Pomáhá jim také mít oporu v rodině – především ve svých dětech a vnoučatech. Mnoho respondentů v kontextu toho, co jim ještě přináší oporu, uvádí svou práci – jsou rádi, že mají místo, kde myslí na něco jiného, než na svou ztrátu, místo, které je rozptýlí od jejich bolesti. Na druhou stranu však většina z nich udržuje se zemřelou osobou stále nějakou formu kontaktu – ať už ho vnímají jako jednostranný, či ne. Naprostá většina respondentů si se zemřelými povídá – někteří z nich ve víře, že je druhá strana slyší. Někteří doufají, že ti, které ztratili, se na nás odněkud dívají a čekají na nás. Způsob, jakým se se ztrátou jejich blízké osoby vyrovnávají, se v mnohém odvíjí od okolností smrti daného člověka a od vztahu, který s tímto člověkem měli. Závěrem je třeba dodat, že toto uvedení výsledků práce je skutečně velice stručné - téma, které jsme v rámci empirické části této práce popsali, je totiž velice obsáhlé. Pro jejich lepší pochopení je dobré přečíst si empirickou část této práce, nebo kapitulu obsahující odpovědi na výzkumné otázky.

11 SOUHRN

Tato diplomová práce se zaměřovala na objasnění toho, jakým způsobem prožívají lidé bez náboženského vyznání ztrátu blízké osoby. Pokoušela se porozumět jejich individuální zkušenosti s touto ztrátou a tomu, jaký jí přisuzují význam. Pro skutečně komplexní porozumění dané tématice byla tato hlavní výzkumná otázka rozdělena do několika dílčích výzkumných podotázek, jejichž prostřednictvím na ni bylo odpovídáno. Duchovní život osob, které se neřadí k žádnému náboženství, je v tomto kontextu často opomíjenou tematikou. Touto prací jsem se tedy rozhodla otevřít toto téma. Byla bych velice ráda, kdyby se mi povedlo přivést k němu pozornost a podnítit další výzkumy v této oblasti.

Teoretická část začíná poukázáním na tabuizaci smrti v naší společnosti. Jedná se o závažný problém, protože když smrt úplně odstraníme z naší každodenní skutečnosti, když nakonec přijde, stojíme před ní úplně bezbranní. Doka (2011) popisuje, že vyhýbáním se otázce smrti nepotlačujeme pouze naše vlastní emoce, ale ve správnou chvíli nedokážeme ani pomoci těm, kdo by naši pomoc mohli potřebovat.

Teoretická část práce se dále zabývala objasněním pojmu spiritualita. Podle O'Brien (2014) zase spiritualita zahrnuje péči o lidskou duši; dosažení stavu celistvosti; spojení se se sebou samým, ostatními, přírodou a bohem či životními silami; a snahu o porozumění smyslu a účelu života. Podle Hermanna (2007) musí být spirituální potřeby lidí naplněny, aby dosáhli pocitu smyslu ve svém životě. Carroll (2001) dále poznamenává, že spiritualita je v určitých podobách vlastní také ateistům a agnostikům. Pozitivně koreluje například s osobním růstem, pocitem klidu a pocitem hodnoty života. (Testoni et al., 2022). Snižuje také tělesnou odezvu na strach což zmírňuje negativní účinky stresu a úzkosti (Seybold, 2007).

Objasňován je také pojem náboženství, které je popisováno jako jakýsi organizovaný systém lidské spirituality (Koenig, McCullough, and Larson, 2001).

Dále se práce věnuje pojmu ateismu. Ačkoli se tak často popisuje jako absence víry k čemukoli duchovnímu, někdy se tímto pojmem popisuje pouze odpor k náboženským vyznáním (Muselman & Wiggins, 2012). Lze se pak zamyslet nad tím, že pokud uvažujeme ateismus pouze jako odpor k tradičnímu „teismu“, můžeme se i u ateistů setkat s vírou v transcendentní realitu či dokonce osobním systémem víry, který se svým rozsahem může blížit i tomu náboženskému (Eshleman, 2008).

Zrovna Česká republika by se dala označovat za poměrně ateistickou zemi – podle zprávy Saint Mary's Univerzity (2018) se zde 91 % osob ve věku 16-29 let nehlásí k žádnému náboženství. Je však třeba mít napaměti Sherkata, který upozorňuje na to, že věk má pozitivní vliv na teistické jistoty a negativně koleruje s ateismem.

Další část teoretické části práce se věnuje ztrátě a zármutku. Zármutek ovlivňuje tělo, mysl (Balk, 1999) ale také duchovno jedince tím, že dokáže otrást jeho nejhlubšími přesvědčeními (Muselman & Wiggins, 2012). V rámci vyrovnávání se se zármutkem je probírána mimo jiné teorie procesu truchlení autorů Hogan, Morse, and Tasona (1996), která se skládá ze šesti fází: Obdržení zprávy, Členění reality, Ponoření se do utrpení, Vynoření se z utrpení, Pokračování v životě, Prožívání osobního růstu. Tyto fáze podle autorů nepostupují lineárně, ale cyklicky.

Při procházení si ztrátou blízkého člověka se člověk může nejprve snažit ztrátu asimilovat do jeho stávajícího pohledu na svět, do svých duchovních a náboženských přesvědčení. Pokud se mu to však nepodaří, musí naopak tyto své složky pozměnit tak, aby mezi nimi znovu došlo k souladu. Jedná se tedy o snahu odstranit jistou inkongruenci mezi vlastním prožitkem a vlastními přesvědčeními (Tedeschi & Calhoun, 2006). Je také nutné poznamenat, že ne vždy je zpochybňování původního přesvědčení součástí truchlícího procesu. Pozůstalému se může podařit smrt dobře integrovat do jeho duchovních a náboženských struktur, a tento prožitek může jeho původní přesvědčení dokonce posílit (Wortmann & Park, 2009).

Podle Bonanna a Kaltmanna (1999) člověk nejprve zabývá řešením bezprostředních pragmatických a praktických záležitostí, spojených se ztrátou, přes hlubší a obsáhlejší otázky ohledně vlastní emocionální pohody a osobní identity, až po hluboce existenciální obavy, týkající se smyslu života. Podle těchto autorů začínají pozůstalí uvažovat o smyslu své ztráty ve stále větším kontextu, s tím, jak se proces truchlení rozvíjí.

Dále je popisováno také vnímání přítomnosti zemřelé osoby, které je většinou spojeno s kladnými emocemi (Sormantio & August, 1997). Rozvíjeno je také téma udržování pouta se zemřelým - v posledních letech se stále častěji objevuje poznání, že trvající vztah se zemřelým může být plně normální i adaptivní (Klass, Silverman & Nickman, 1996).

Nakonec se práce zabývá post traumatickým růstem – Steffen & Coyle (2010) shrnují různé pozitivní změny, ve které může takový růst vyústit. Je jimi například zvýšená síla,

empatie, spojení s ostatními, zvýšený soucit, „posílení osobních zdrojů“, zvýšené „existenční uvědomění a duchovní změna. Rodiče ve studii Armentrouta (2009) zase popsali, že přehodnotili své priority.

Cílem této práce bylo zjistit, jak osoby bez náboženského přesvědčení prožívají smrt blízké osoby. Z toho důvodu byl proveden kvalitativní výzkum s deseti respondenty, šesti ženami a čtyřmi muži. Vybrání byli metodou záměrného výběru a metodou sněhové koule. Počet žen ve výzkumném souboru byl omezen na šest. Jediné podmínky, které bylo třeba splnit pro zařazení do výzkumu bylo mít zkušenost se ztrátou blízké osoby a neřadit se k žádnému náboženství. Postupně jsem oslovila celkem čtrnáct respondentů, protože čtyři muži účast na výzkumu odmítli. Rozhovory probíhaly v lednu 2023.

Na základě analýzy jsem došla k těmto odpovědím na dílčí výzkumné otázky: Dana se o svou maminku dlouho starala, přesto jí trvalo než si připustila, že odchází. Je ráda, že měla možnost se s maminkou rozloučit. Nějakou dobu měla problém její smrt přijmout, vnímá ji však nyní jako něco, co patří k životu a muselo se to stát. Pomáhalo jí okolí a situace, ve kterých se rozptýlila své myšlenky. Jan ztratil oba rodiče. Velmi ho zasáhla smrt maminky, se kterou měl blízký vztah. Až do poslední chvíle si udržoval naději v to, že se uzdraví. I jemu pomohlo se na své myšlenky příliš nesoustředit a oporu nacházel ve své rodině. Smrt přijímá jako součást „koloběhu života“. Irena ztratila oba rodiče a sestru. Sestra zemřela na neléčenou nemoc, což ji nedokáže odpustit a má na ní vztek. S maminčinou smrtí se doteď nemůže smířit, protože k ní měla velmi blízko. Trápí ji výčitky, zda udělala pro maminku dost. Také jí pomáhá odpoutat pozornost od své ztráty. Jana přišla o oba rodiče. Popisuje hlavně velký rozdíl mezi smrtí maminky, která zemřela po dlouhé nemoci u ní doma, a smrtí tatínka, který zemřel v nemocnici na úraz. Maminčina smrt se jí vzhledem k těmto jejím okolnostem lépe přijímala. Pomáhá jí čas, a také rodina s malou vnučkou. Bude to ale podle ní vždy těžké. Pavel přišel především o svého dědečka, ke kterému měl velmi blízko. Jeho smrt ho velmi zasáhla, v období po jeho smrti podle svých slov nedokázal fungovat. Jeho stav zhoršil také pohřeb, který se konal po dlouhé době. Smrt však přijal s tím, že je teď dědeček někde, kde je mu lépe. Markéta ztratila oba své rodiče a bratra. Nejhůře se jí přijímá smrt tatínka. Bratrovu smrt přijala jako něco, co si zvolil sám. Je podle ní důležité v sobě své emoce prožít, nepotlačovat je. Helena ztratila oba rodiče a sestru. Nejvíce ji zasáhla smrt maminky, se kterou se před její smrtí velmi sblížila. Trápí ji výčitky, zda pro ni nemohla udělat víc. Přitížilo jí také to, že se kromě maminky loučila také se svým domovem z dětství. Michal přišel o babičku, strýčka, dědečka, a několik kamarádů. Nejtěžší

pro něj byla smrt babičky. Rozlišuje mezi smrtí vlivem nemoci a smrtí vlivem nehody. Smrt samu o sobě nevnímá jako nic negativního, ale jako něco, co k životu patří. S pocity se snaží vyrovnat tak, že si je plně prožije. Petr přišel o tatínka a švagra – švagrova smrt ho ale zasáhla více, protože byla nečekaná. Nejvíce mu pomáhalo chodit do práce a odpoutat myšlenky od své ztráty. Tereza přišla o partnera a o tatínka. Přitížilo jí, že ji zasáhly dvě takto náhlé ztráty po sobě. S jejich smrtmi se dodnes snaží smířit.

Většina participantů (Dana, Jan, Pavel, Markéta, Michal, Tereza) věří v to, že existuje nějaká forma posmrtného života. Nemají však úplně přesnou představu o tom, jaký takový život může být. Někteří participanté používají slovní spojení „druhý břeh“ jako místo, kde na nás naši blízcí čekají. Dana, Jan, Markéta a Michal pak také zvažují, že by mohla existovat reinkarnace. Irena, Jana, Helena a Petr v posmrtný život nevěří – první dvě jmenované si v tomto ale několikrát protiřečí.

U participantů, kteří v posmrtný život nevěří, se jejich stanovisko v průběhu života nezměnilo. Také Pavlova víra v posmrtný život se prý v průběhu života neměnila. Markéta se postupem života stále více utvrzuje v tom, že posmrtný život existuje. Dana a Jan popisují, že když byli mladí, tolik nad touto tematikou nepřemýšleli – k těmto úvahám je dovedla až stále častější konfrontace se smrtí, která přichází s věkem. Helena dříve v posmrtný život nevěřila, ale poté, co byla přítomna u smrti svého partnera, změnila názor.

Všichni participanté uvádí nějakou formu udržování pouta se zemřelou osobou, a to především ve vzpomínkách. Někteří z nich zmiňují chození na hřbitov a vystavení fotografií. Většina participantů (všichni kromě Petra) ke svým blízkým také někdy promlouvají. Markéta a Dana popisují prožitky, které by se daly popsat jako cítění přítomnosti zemřelé osoby. Participanté (Dana, Jan, Irena, Jana, Tereza) také vyjadřují myšlenku, že jejich blízký zůstane v jejich srdci navždy.

Všichni participanté uvádí, že nad svou vlastní smrtelností příliš často nepřemýšlí – v tomto ohledu však někteří (Dana, Jan, Markéta, Michal) vnímají, že je lepší věřit v to, že život smrtí nekončí – pomáhá to se s vlastní smrtelností smířit. Strach ze smrti popisuje Dana, Jan, Irena, Pavel, Helena a Petr. Na druhou stranu se všichni participanté (kromě Ireny, která si vlastní smrtelnost snaží nepřipouštět) vyjádřili způsobem, ze kterého lze poznat jejich přijetí vlastní smrtelnosti.

LITERATURA

Armentrout, D. (2009). Living with grief following removal of infant life support: parents' perspectives. *Critical care nursing clinics of North America*, 21(2), 253-265.

Balk, D. E. (1999). Bereavement and spiritual change. *Death Studies*, 23(6), 485-493.

Bennett, G., & Bennett, K. M. (2000). The presence of the dead: An empirical study. *Mortality*, 5(2), 139-157.

Bonanno, G. A., & Kaltman, S. (1999). Toward an integrative perspective on bereavement. *Psychological bulletin*, 125(6), 760.

Burke, L. A., Neimeyer, R. A., Young, A. J., Bonin, E. P., & Davis, N. L. (2014). Complicated spiritual grief II: A deductive inquiry following the loss of a loved one. *Death Studies*, 38(4), 268-281.

Cait, C. A. (2004). Spiritual and religious transformation in women who were parentally bereaved as adolescents. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 49(2), 163-181.

Calhoun, L., Tedeschi, R., Cann, A., & Hanks, E. (2010). Positive outcomes following bereavement: Paths to posttraumatic growth. *Psychologica Belgica*, 50(1-2).

Carnelley, K. B., & Janoff-Bulman, R. (1992). Optimism about love relationships: General vs specific lessons from one's personal experiences. *Journal of Social and Personal Relationships*, 9(1), 5-20.

Carroll, B. (2001). A phenomenological exploration of the nature of spirituality and spiritual care. *Mortality*, 6(1), 81-98.

Český statistický úřad:

https://www.czso.cz/csu/czso/otevrena_data_pro_vysledky_scitani_lidu_domu_a_bytu_2011_sldb_2011-

Chen, L. C. (1997). Grief as a transcendent function and teacher of spiritual growth. *Pastoral Psychology*, 46(2), 79-84.

Christian, K. M., Aoun, S. M., & Breen, L. J. (2019). How religious and spiritual beliefs explain prolonged grief disorder symptoms. *Death studies, 43*(5), 316-323.

Coleman, P. G., Ivani-Chalian, C., & Robinson, M. (2004). Religious attitudes among British older people: Stability and change in a 20-year longitudinal study. *Ageing & Society, 24*(2), 167-188.

Coleman, R. A., & Neimeyer, R. A. (2010). Measuring meaning: Searching for and making sense of spousal loss in late-life. *Death Studies, 34*(9), 804-834.

Conant, R. D. (2014). Memories of the death and life of a spouse: The role of images and sense of presence in grief. In *Continuing bonds* (pp. 179-196). Taylor & Francis.

d'Acremont, M., Schultz, W., & Bossaerts, P. (2013). The human brain encodes event frequencies while forming subjective beliefs. *Journal of Neuroscience, 33*(26), 10887-10897.

Damianakis, T., & Marziali, E. (2012). Older adults' response to the loss of a spouse: The function of spirituality in understanding the grieving process. *Aging & mental health, 16*(1), 57-66.

DeFrain, J., Millspaugh, E., & Xie, X. (1996). The psychosocial effects of miscarriage: Implications for health professionals. *Families, Systems, & Health, 14*(3), 331.

Doka, K. J. (2002). Spirituality, loss and grief: The double-edged sword. *Bereavement Care, 21*(1), 3-5.

Doka, K. J. (2011). Religion and spirituality: Assessment and intervention. *Journal of Social Work in End-of-Life & Palliative Care, 7*(1), 99-109.

EVS Foundation/Tilburg University (2010). European Values Study 2008 (4th wave). Germany.

Frankl, V. E. (1984). *Search for meaning*. Milwaukee, WI, USA: Mount Mary College..

Freud, S. (1917). Mourning and melancholia. *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud, 14*(1914–1916), 237-258.

Golsworthy, R., & Coyle, A. (1999). Spiritual beliefs and the search for meaning among older adults following partner loss. *Mortality*, 4(1), 21-40.

Greeley, A. M., & Hout, M. (1999). Americans' increasing belief in life after death: Religious competition and acculturation. *American Sociological Review*, 813-835.

Grof, C., & Grof, S. (1990). *The stormy search for the self: A guide to personal growth through transformational crisis*. Tarcher.

Grof, S. (1985). *Beyond the brain: Birth, death, and transcendence in psychotherapy*. Suny Press.

Grof, S. (1998). *The cosmic game: Explorations of the frontiers of human consciousness*. Suny Press.

Grof, S. (2000). *Psychology of the Future: Lessons from Modern Consciousness Research*. Suny Press.

Hendl, J. (2008). *Kvalitativní výzkum*. 2., prep. a aktual. vyd. Praha: Portál.

Hermann, C. P. (2007, January). The degree to which spiritual needs of patients near the end of life are met. *In Oncology nursing forum* (Vol. 34, No. 1).

Hogan, N., Morse, J. M., & Tason, M. C. (1996). Toward an experiential theory of bereavement. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 33(1), 43-65.

Jung, C. G., Campbell, J., & Hull, R. F. C. (1971). *The portable jung* (p. 659). New York: Penguin Books.

Koenig, H. G., Mccollough, M., & Larson, D. B. (2001). *Handbook of Religion and Health*. New York: Oxford Univ.

Koutná Kostínková, J., & Čermák, I. (2013). Interpretativní fenomenologická analýza.

Krysinska, K., Andriessen, K., & Corveleyn, J. (2014). Religion and Spirituality in Online Suicide Bereavement. *Crisis*, 35(5), 349-356.

Krause, N. (1999). Religious support. *Multidimensional measurement of religiousness/spirituality for use in health research*, 57-63.

Kübler-Ross, E. (1974). *Questions and answers on death and dying*. Collier Books/Macmillan Publishing Co.

Kübler-Ross, E. (1997). *Death*. Simon and Schuster.

Kübler-Ross, E., Wessler, S., & Avioli, L. V. (1972). On death and dying. *Jama*, *221*(2), 174-179.

Lehman, D. R., Wortman, C. B., & Williams, A. F. (1987). Long-term effects of losing a spouse or child in a motor vehicle crash. *Journal of personality and social psychology*, *52*(1), 218.

Mackay, M. M., & Bluck, S. (2010). Meaning-making in memories: A comparison of memories of death-related and low point life experiences. *Death studies*, *34*(8), 715-737.

Marwit, S. J. (1991). DSM-III—R, grief reactions, and a call for revision. *Professional Psychology: Research and Practice*, *22*(1), 75.

McIntosh, D. N., Silver, R. C., & Wortman, C. B. (1993). Religion's role in adjustment to a negative life event: coping with the loss of a child. *Journal of personality and social psychology*, *65*(4), 812.

Michael, S. T., Crowther, M. R., Schmid, B., & Allen, R. S. (2003). Widowhood and spirituality: Coping responses to bereavement. *Journal of Women & Aging*, *15*(2-3), 145-165.

Miller, L., & O'Reilly, M. R. (2009). Present to possibility: Spiritual awareness and deep teaching. *Teachers College Record*, *111*(12), 2705-2712.

Murphy, S. A., Clark Johnson, L., & Lohan, J. (2003). Finding meaning in a child's violent death: a five year prospective analysis of parents' personal narratives and empirical data. *Death studies*, *27*(5), 381-404.

Muselman, D. M., & Wiggins, M. I. (2012). Spirituality and loss: Approaches for counseling grieving adolescents. *Counseling and Values*, *57*(2), 229-240.

O'Brien, M. E. (2008). *Spirituality in nursing: Standing on holy ground* (3rd ed.). Jones and Bartlett.

Park, C. L. (2005). Religion as a meaning-making framework in coping with life stress. *Journal of social issues*, *61*(4), 707-729.

Parker, J. S. (2005). Extraordinary experiences of the bereaved and adaptive outcomes of grief. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, *51*(4), 257-283.

Pasquale, F. (2007). *Unbelief and Irreligion - The New Encyclopedia of Unbelief*. Prometheus Books.

Prigerson, H. G., Horowitz, M. J., Jacobs, S. C., Parkes, C. M., Aslan, M., Goodkin, K., ... & Maciejewski, P. K. (2009). Prolonged grief disorder: Psychometric validation of criteria proposed for DSM-V and ICD-11. *PLoS medicine*, 6(8), e1000121.

Rees, D. (2001). *Death and bereavement: The psychological, religious and cultural interfaces*. Whurr Publishers.

Rees, W. D. (1971). The hallucinations of widowhood. *Br Med J*, 4(5778), 37-41.

Schnell, T., & Keenan, W. J. (2011). Meaning-making in an atheist world. *Archive for the Psychology of Religion*, 33(1), 55-78.

Seitz, R. J., & Angel, H. F. (2015). Psychology of religion and spirituality: meaning-making and processes of believing. *Religion, Brain & Behavior*, 5(2), 139-147.

Seybold, K. S. (2007). Physiological mechanisms involved in religiosity/spirituality and health. *Journal of behavioral medicine*, 30, 303-309.

Sherkat, D. E. (2008). Beyond belief: Atheism, agnosticism, and theistic certainty in the United States. *Sociological Spectrum*, 28(5), 438-459.

Sormanti, M., & August, J. (1997). Parental bereavement: Spiritual connections with deceased children. *American Journal of Orthopsychiatry*, 67(3), 460-469.

Smith, J. A., Flower, P., and Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*. London: Sage Publications.

St. Mary's Univerzity: <https://www.stmarys.ac.uk/research/centres/benedict-xvi/docs/2018-mar-europe-young-people-report-eng.pdf>

Steffen, E., & Coyle, A. (2010). Can “sense of presence” experiences in bereavement be conceptualised as spiritual phenomena?. *Mental Health, Religion & Culture*, 13(3), 273-291.

Steffen, E., & Coyle, A. (2017). "I thought they should know... that daddy is not completely gone" A Case Study of Sense-of-Presence Experiences in Bereavement and Family Meaning-Making. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 74(4), 363-385.

Stroebe, M., Gergen, M. M., Gergen, K. J., & Stroebe, W. (1992). Broken hearts or broken bonds: Love and death in historical perspective. *American Psychologist*, 47(10), 1205.

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2006). Time of change? The spiritual challenges of bereavement and loss. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 53(1), 105-116.

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2006). Time of change? The spiritual challenges of bereavement and loss. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 53(1), 105-116.

Testoni, I., Antonellini, M., Ronconi, L., Biancalani, G., & Neimeyer, R. A. (2022). Spirituality and meaning-making in bereavement: The role of social validation. *Journal of Loss and Trauma*, 27(4), 351-366.

Thompson, C. (1982). Anwesenheit: psychopathology and clinical associations. *The British Journal of Psychiatry*, 141(6), 628-630.

Videka-Sherman, L. (1987). Research on the effect of parental bereavement: Implications for social work intervention. *Social Service Review*, 61(1), 102-116.

Walsh, F. (Ed.). (2008). *Spiritual resources in family therapy*. Guilford Press.

Weiss, B. (2000). *Messages from the masters: Tapping into the power of love*. Hachette UK.

Wilding, C., May, E., & Muir-Cochrane, E. (2005). Experience of spirituality, mental illness and occupation: A life-sustaining phenomenon. *Australian occupational therapy journal*, 52(1), 2-9.

Wortmann, J. H., & Park, C. L. (2008). Religion and spirituality in adjustment following bereavement: An integrative review. *Death studies*, 32(8), 703-736.

Wortmann, J. H., & Park, C. L. (2009). Religion/spirituality and change in meaning after bereavement: Qualitative evidence for the meaning making model. *Journal of Loss and Trauma, 14*(1), 17-34.

Wortmann, J. H., & Park, C. L. (2009). Religion/spirituality and change in meaning after bereavement: Qualitative evidence for the meaning making model. *Journal of Loss and Trauma, 14*(1), 17-34.

Zisook, S., & Shuchter, S. R. (1993). Major depression associated with widowhood. *The American Journal of Geriatric Psychiatry, 1*(4), 316-326.

PŘÍLOHY

Seznam příloh:

1. Abstrakt diplomové práce
2. Abstract of thesis

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Prožitek úmrtí blízké osoby u osob bez náboženského vyznání a jejich spiritualita

Autor práce: Veronika Komůrková

Vedoucí práce: PhDr. Daniel Dostál, Ph.D.

Počet stran a znaků: 141 stran, 286 991 znaků

Počet příloh: 2

Počet titulů použité literatury: 77

Abstrakt (800–1200 zn.): Cílem této práce je popsat, jak osoby bez náboženského vyznání prožívají smrt blízké osoby, a na spojitost tohoto prožitku s jejich spiritualitou. Teoretická část práce se věnuje spiritualitě a náboženství, zármutku, udržování pouta se zemřelým a posttraumatickému růstu. Do výzkumu bylo zařazeno deset respondentů – šest žen a čtyři muži. Probíranými tématy bylo to jak svou ztrátu prožívali, zda věří v posmrtný život a jestli se toto jejich přesvědčení v průběhu času nějakým způsobem vyvíjelo, jakým způsobem udržují pouto se zemřelou osobou a jak vnímají svou vlastní smrtelnost. Jako metoda analýzy dat byla zvolena interpretativní fenomenologická analýza a data se získávala pomocí polostrukturovaných rozhovorů. Výsledky tohoto výzkumu naznačují, že přestože participanti tohoto výzkumu nemají konkrétní náboženské vyznání, duchovní život mnoha z nich je velmi bohatý. Všichni participanti si ke svým blízkým stále zachovávají silné pouto. Některé z participantů dovedla konfrontace se smrtí k zamýšlení se nad tím, zda po smrti život nepokračuje – a k uvědomění, že život je pomíjivý, a je třeba si ho vážit.

...

Klíčová slova: smrt, spiritualita, zármutek, ztráta blízké osoby, posttraumatický růst

ABSTRACT OF THESIS

Title: Non-religious persons experience of the death of a loved one and their spirituality

Author: Veronika Komůrková

Supervisor: PhDr. Daniel Dostál, Ph.D.

Number of pages and characters: 141 pages, 286 991 characters

Number of appendices: 2

Number of references: 77

Abstract (800–1200 characters): The aim of this work is to describe how non-religious people experience the death of a loved one and the connection between this experience and their spirituality. The theoretical part of this thesis describes spirituality and religion, grief, maintaining a bond with the deceased and post-traumatic growth. Ten respondents were included in the research - six women and four men. The topics discussed were how they experienced their loss, whether they believe in an afterlife and whether this belief of theirs has developed in any way over time, how they maintain their bond with the deceased person and how they perceive their own mortality. Interpretive phenomenological analysis was chosen as the method of data analysis, and data were collected using semi-structured interviews. The results of this research indicate that although the participants of this research do not have any specific religious belief, the spiritual life of many of them is very rich. All participants still maintain a strong bond with their loved ones. For some of the participants, the confrontation with death led them to think about whether life continues after death - and to realize that life is fleeting and should be cherished.

Key words: death, spirituality, grief, loss of a loved one, post-traumatic growth