Univerzita Palackého v Olomouci

Cyrilometodějská teologická fakulta

Katedra křesťanské sociální práce

Charitativní a sociální práce

Pavlína Dokoupilová

Problematika smrti v kontextu sociální práce

Bakalářská práce

Vedoucí práce: ThLic. Jaroslaw Pastuszak, Th.D

2010

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a uvedla jsem veškeré použité prameny a literaturu.

V Olomouci 30. 4. 2010 Pavlína Dokoupilová

Děkuji panu ThLic. Jaroslawu Pastuszakovi, za odborné vedení práce, cenné rady a informace, které mi pomohly při zpracování bakalářské práce.

Dále bych chtěla poděkovat své rodině a přátelům za pomoc a podporu při studiu.

OBSAH

Úvod ... 5
1 Vymezení základních pojmů a uvedení do problematiky smrti a umírání ... 6
1.1 Člověk – svět kolem něj, duše a svoboda ... 6
1.2 Problematika smyslu života a smrti ... 8
1.3 Umírání ... 10
1.4 Smrt ... 11
1.5 Strach ze smrti ... 15
1.6 Vyrovnání se se smrtí ... 16
1.7 Sociální pracovník v kontextu smrti a umírání ... 19
2 Antropologie smrti ... 21
2.1 Péče o umírající ... 21
2.2 Tradice, náboženské rituály, zvyklosti a pověry spojené se smrtí ... 22
2.3 Místa rozloučení a odpočinku ... 25
2.4 Sny o umírání a o smrti ... 28
2.5 Památka zesnulých ... 30
3 Zkušenosti lidí s blízkostí smrti ... 32
3.1 Teorie Kübler-Rossové ... 32
3.2 Teorie Raymonda Moodyho ... 34
3.3 Teorie Irvina D. Yaloma ... 39
3.4 Teorie Bernarda Jakobyho ... 43
Závěr ... 48
Literatura a prameny ... 50

ÚVOD

Předmětem této bakalářské práce je problematika smrti v kontextu sociální práce. Umírání a smrt je nadále tabuizované téma. Lidé o smrti neradi mluví, bojí se, že by ji svými myšlenkami mohli přivolat, nebo na smrt nechtějí pomýšlet, jelikož nevědí, co po ní bude následovat dál, mají strach z bolesti, kterou by se smrtí zažívali, mají strach, že s nimi ve fázi umírání nebude důstojně zacházeno apod.

Smrt je smutnou událostí, lidé přichází o své přátele, rodinné příslušníky, které měli rádi. Nějakou dobu trvá, než se pozůstalí s odchodem blízkého člověka vyrovnají a zjistí, že život jde dál. Vzpomínky a radostné chvíle, prožité s milovanou osobou, si však každý nese stále s sebou.

Cílem bakalářské práce je zjistit, proč mají lidé takový strach ze smrti, jak se lidé vyrovnávají se smrtí a jak by měl k problematice smrti přistupovat sociální pracovník. Dalším cílem je zaměřit se na to, jak nám mohou pomoci výpovědi lidí, kteří prožili klinickou smrt. Cíl bakalářské práce vychází mimo jiné z potřeby osvětlit důvody tabuizace smrti. Doufám, že by tato práce mohla pomoci lidem více pochopit princip života a smrti, pochopit, co se v nich odehrává při pomyšlení na omezenost lidského bytí.

Bakalářská práce je zpracována teoreticky, využívám metodu kompilace, kde jsou jednotlivé kapitoly podloženy literaturou. Práce je rozdělena do tří částí: v první vysvětluji základní pojmy, s kterými práce operuje a dále uvádím do problematiky smrti a umírání; druhá část je věnována antropologii smrti, pro kterou vybírám jednotlivá témata, jež šíře rozepisuji; třetí a zároveň nejobsáhlejší část je zaměřena na badatele v oblasti smrti a umírání. Většinou jde o lékaře, jejichž pacienti prožili blízkost smrti. Lékaři pak výpovědi svých pacientů, ale i své poznatky zaznamenali a vydali v knižní podobě.

1 VYMEZENÍ ZÁKLADNÍCH POJMŮ A UVEDENÍ DO PROBLEMATIKY SMRTI A UMÍRÁNÍ

První kapitola je zaměřena na základní pojmy, které jsou spjaty s tématem bakalářské práce a uvádějí do problematiky smrti a umírání. Nejprve se zaměříme na to, kdo, případně co je to člověk, jaký je smysl života a smrti, a proč mají lidé strach ze smrti. Vydefinujeme si pojem smrt, ukážeme si, jaké druhy smrti mohou nastat, popíšeme si, co je umírání a jaké má fáze. Jelikož smrt přichází i v kontextu sociální práce, nesmíme zapomenout, že i sociální pracovník se při výkonu své profese může setkat se smrtí, např. práce v hospicích, práce se suicidálním klientem, smrt klientova blízkého člena rodiny apod. Sociální pracovník, jakožto pracovník pomáhající profese, by si měl osvojit prvky duševní hygieny, aby tak zamezil riziku vzniku syndromu vyhoření.

1.1 Člověk – svět kolem něj, duše a svoboda

Lidé se často táží po své podstatě. Kdo je to člověk? Na tuto otázku můžeme odpovědět nesčetnými způsoby.

Suchodolski, představitel materionalisticko-existenciálního přístupu, uvádí, že všechny vědy pojednávají o člověku. Říká například, že člověk je z pohledu biologie živočich. Shrnuje Darwinovu teorii: „ *Díla O vzniku druhů (1859) a zejména O původu člověka (1871) zahajovala novou kapitolu v názorech na postavení člověka a na jeho vlastnosti. Podle těchto teorií člověk pochází ze zvířat, a dokonce je vlastně zvířetem, poněvadž ve svých dějinách měl nesrovnatelně delší období společné existence se zvířaty a teprve poměrně nedávno se jeho vývojová cesta oddělila.* “[1]

Podle Suchodolského sloni, delfíni i opice jsou člověku velmi blízcí (např. v oblasti komunikace mezi sebou navzájem), ale je zde patrný rozdíl ve vývojovém stupni.[2] „*Ani společenský život zvířat, ani jejich inteligence, ani jejich řeč, ani*

---

[1] SUCHODOLSKI, B., *Co je člověk?* 1978, s. 28.

[2] Srov. Tamtéž, s. 28.

dovednost stavět hnízda a osady nejsou svou podstatou totožné s podobnými činnosti a chováním lidí.“[3]

Zmiňuje také Nietzscheho, který v díle „Zarathustra“, přichází s teorií, kterou Suchodolski vysvětluje formou metafory, že člověk pochází z červů a opic a měl by překonat zvířecí, nižší složku v sobě a stát se nadčlověkem.[4]

Podíváme-li se na věc více z filozofického úhlu pohledu, pohledem Emericha Coretha, můžeme pak říct, že klást otázky a ptát se mohou jen lidé. Nikdo jiný se ptát nemůže. Neptá se ani zvíře, ani rostlina, ani další neživé věci. Jak se ale správně ptát na otázku podstaty člověka? **Kdo, nebo co je člověk?** Vhodnější by bylo ptát se kdo je člověk, neboť je to živý tvor, vybavený schopností myslet, a není to žádný neživý předmět, kde by bylo na místě ptát se tázacím zájmenem co? Pokud se zeptáme, kdo je člověk, automaticky už očekáváme odpovědi jako jméno, příjmení dotyčného, věk, bydliště, povolání, rodinné vazby atd. Při hlubším pohledu nemůžeme zavrhnout ani otázku, co je to člověk. Co vůbec dělá člověka člověkem, co je jeho podstatou? Co je člověk se týká konkrétního jedince. Jak vnímá sám sebe, přesvědčení, že o sobě ví, že je člověk a že chápe sám sebe jako člověka.[5]

Lidé jsou součástí přírody, neptají se tedy jen po **existenci** lidského bytí, ale i **světa,** ve kterém žijí. Sami sobě můžeme porozumět jen tehdy, když žijeme ve společenství dalších lidí. Člověk je kulturní bytost, která žije v sociálním světě. Dokáže vnímat nejen sám sebe, ale i ostatní, neboť s druhými lidmi přichází dennodenně do kontaktu a vytváří s nimi síť sociálních vztahů.[6]

Coreth ukazuje, že podstata jedince je zahalena velkým tajemstvím. Otázka po podstatě člověka nebude nikdy utišena, dokud budou lidé žít na zemi, a dokud budou přemýšlet o své existenci. Již filozof **Sokrates** svým slavným výrokem „vím, že nic nevím“ si byl vědom složitosti a problematiky definice člověka a omezeností lidského poznání.[7]

---

[3] SUCHODOLSKI, B., *Co je člověk?* 1978, s. 29.

[4] Srov. Tamtéž, s. 29.

[5] Srov. CORETH, E., *Co je člověk? Základy filozofické antropologie*. 1994, s. 9-10.

[6] Srov. Tamtéž, s. 11.

[7] Srov. Tamtéž, s. 22.

Coreth mj. tvrdí, že člověka tvoří **tělo** a **duše.** Co je ale přesně to tělo a ta duše? Lidé nad tím odjakživa přemýšleli. Věřili ve stěhování duší, v další život po smrti, kdy tělo je jen připoutané v pozemském světě, ze kterého se musí osvobodit. Např. **Aristoteles** pojednává o člověku, nikoli o jeho celku, respektive o duši člověka ve svém díle „O duši". Rozdělil duši na 3 vrstvy: vegetativní, kterou mají rostliny, smyslovou, která je u živočichů, a rozumnou, kterou má člověk. **Platónova** duše má také 3 vrstvy (rozumová, vášnivá a žádostivá). Duše je podle Platóna nesmrtelná a musí se vymanit z pout hmotného světa. Duše existuje již před narozením, nedá se rozložit do částí a po smrti dosahuje veškerého vědění. **Descartes** říká, že duše je nesmrtelná a sídlí v hypofýze. Jeho myšlenka „cogito ergo sum", v překladu „myslím, tedy jsem", ukazuje na pochybování. To, že člověk pochybuje, dosvědčuje jeho existenci.[8]

Člověk se vyznačuje lidským chováním, což jsou pro něj typické určité charakterové rysy. Člověk je dychtivý po poznání. S pojmem lidské existence a lidského jednání je široce diskutabilní i **otázka svobody**. Co určuje svobodu? Je člověk opravdu svobodný? Může se ve svém životě rozhodovat na základě svobodné volby? Člověk může svobodně myslet, vyjadřovat své názory. Lidské jednání bude ve vztahu k druhému jedinci vždy omezeno. V určitých situacích má člověk možnost volby, pro něco se musí rozhodnout, ale to, že si musí vybrat už potom svobodné jednání není. Přesnější je tedy říci: ano, člověk je svobodný, ale jen ve svém myšlení, není svobodný ve všech směrech. Existují zde jisté hranice, které musíme akceptovat (z důvodu mravnosti a morálky).[9]

1.2 Problematika smyslu života a smrti

Narodíme se, poté chodíme do školy, vzděláváme se, najdeme si práci, založíme rodinu, prožíváme radosti i starosti, stárneme, a konečnou stanicí každého živého jedince je smrt. Proč to tak je? Co je **smyslem** lidského **života**? Na tuto otázku lidé hledají odpověď neustále. Potřebují znát smysl svého života a světa, ve kterém žijí.[10]

Každý vidí smysl života v něčem jiném. Proto je velmi těžké na tuto otázku jednoznačně odpovědět. Tavel píše, že život má smysl jen tehdy, pokud ho člověk

---

[8] Srov. CORETH, E., *Co je člověk? Základy filozofické antropologie*. 1994, s. 131-132.

[9] Srov. tamtéž, s. 169.

[10] Srov. FRANKL, V.,*Lékařská péče o duši. Základy logoterapie a existenciální analýzy*. 1996, s. 82.

smyslem naplní. Jeden najde uspokojení v práci, pro někoho je smyslem života víra. Lidé by měli využít možnosti života na tomto světě, a prožít ho smysluplně. Hédonisté např. viděli smysl života v radosti, hojném užívání všeho, od toho pak vznikl pojem hédonistické (požitkářské) užívání si života. Opakem je nihilizmus, kdy se člověk cítí prázdný, bezradný, plačtivě se táže po smyslu života.[11]

Také **smrt**, i když o ní lidé neradi mluví, vnáší smysl do lidského života a bytí. Smrt neoddělitelně patří k životu. Všichni jsme tady jen určitou dobu, náš život je omezený časem. Lidé si otázku smrti nechtějí moc připouštět, a proto když zaslechnou zprávy o nějaké katastrofě, neštěstí, nevyléčitelné chorobě, komentují to tím, že jim se to stát nemůže. Pro silné prožívání strachu ze smrti vznikl pojem **archaický strach,** kdy dotyčný zažívá úzkost a pochybuje o smyslu celého života. Život každého jedince má smysl, a to i tehdy zažívá-li ve svém životě těžké období (tím máme na mysli např. tragickou triádu: utrpení, vina, smrt).[12]

Rakouský psychiatr a zakladatel existenciální analýzy a logoterapie Frankl smysl života a smrti osvětluje tím, že kdybychom žili věčně, donekonečna bychom také mohli odsunovat různé věci a jednání. Podle Frankla nám ohraničené možnosti dávají možnost využít čas našeho života a nenechat si uniknout určité příležitosti.[13] *„Buď má život smysl, pak si jej podrží také nezávisle na tom, zda je dlouhý nebo krátký, zda se rozmnožuje, nebo ne, nebo život nemá smysl, a pak jej nebude mít ani tehdy, kdyby trval ještě jednou tak dlouho nebo kdyby se mohl neomezeně rozmnožovat.“*[14]

Mimo jiné se Frankl zabývá otázkou dobrovolného ukončení života, tzn. otázkou sebevraždy. *„V životě se nevyřeší žádný problém tím, že člověk odhodí život.“*[15]

Pokud např. rodičům zemře malé dítě, bezpochyby je pro ně těžké vyrovnat se s touto skutečností. Ale když se na to podíváme z druhé strany, dítě jim obohatilo život, i když na krátkou dobu.

---

[11] Srov. TAVEL, P., *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla*. 2007, s. 21-23.

[12] Srov. Tamtéž, s. 28.

[13] Srov. FRANKL, V.,*Lékařská péče o duši. Základy logoterapie a existenciální analýzy*. 1996, s. 83.

[14] FRANKL, V.,*Lékařská péče o duši. Základy logoterapie a existenciální analýzy*. 1996, s. 83.

[15] FRANKL, V.,*Lékařská péče o duši. Základy logoterapie a existenciální analýzy*. 1996, s. 67.

1.3 Umírání

Umírání je stav, který předchází samotné smrti, ve kterém člověk ještě žije, ale slábnou jeho psychické a sociální potřeby. Nevnímá už příliš prostředí kolem sebe, zmenšuje se schopnost činností, které sám zvládne.[16]

Setkat se můžeme i s pojmem **terminální stádium**, při němž dochází k postupnému a nevratnému selhávání životně důležitých funkcí, které končí smrtí.[17]

Proces umírání dělíme do 3 fází:

Pre finem – období před umíráním, které může trvat od několika týdnů, měsíců až po několik let. *„Na počátku tohoto období je diagnóza vážné dlouhodobé nemoci a prognosticky neoptimistického stavu.“*[18] Pokud člověk ve fázi pre finem pobývá doma, v hospici nebo nemocnici, mělo by se zamezit psychické a sociální smrti.

In finem – doslova můžeme přeložit jako ve smrti, samotná smrt, vlastní umírání. Fáze in finem odpovídá z hlediska lékařství terminálnímu stavu. Vyznačuje se znaky: člověk je spavý, unavený, vyhasínání reflexů, slábnutí mysli, srdečního oběhu, koncové části těla promodrávají, snižuje se teplota, slábne dech, umírající odmítá jídlo a pití, hůře se pohybuje, obličejové svalstvo je ochablé.

Post finem – období krátce po smrti. Pro toto období je charakteristická péče o tělo zemřelého (poloha v rovině, podvázaná pusa, zavřená oční víčka, umytí těla, komunikace s příbuznými, vrácení věcí zemřelého rodině a pomoc pozůstalým – např. v podobě psychologa).[19]

Kübler-Rossová popisuje 5 fází reakce umírajícího:

První stádium – popírání a izolace: dotyčný se nejprve dozví diagnózu, jako první se objevuje obranná psychická reakce, kdy pacient sdělení lékařů nevěří. Většinou si řekne: „To nemůže být pravda, doktoři se spletli, já se přece uzdravím…“ V dalším případě umírající přestává dodržovat životosprávu, komunikovat s ostatními, odmítá léčbu a pomoc.

---

[16] Srov. KAPR, J., *Sociální deviace, sociologie nemoci a medicíny*. 1991, s. 53.

[17] Srov. KALVACH, Zdeněk, a kol., Umírání a paliativní péče v ČR..2004, s. 9.

[18] Srov. KUTNOHORSKÁ, J., *Etika v ošetřovatelství*. 2007, s. 75.

[19] Srov. Tamtéž, s. 75-76.

Druhé stádium – zlosti: dotyčný je naštvaný, že umírá. Může být podrážděný, což pak odnáší jeho okolí (např. vyvolává konflikty kvůli malým věcem, je neustále s něčím nespokojený, čímž trpí i lidé kolem něj).

Třetí stádium – smlouvání: smrtelně nemocný si přeje smrt o nějakou dobu oddálit. Může se setkat s pocitem viny, že něco důležitého nestihl udělat, touží něco napravit (např. smíření se s příbuznými).

Čtvrté stádium – deprese: v této fázi se vynořují pocity smutku, strachu, lítosti (např. dotyčný neuvidí vyrůstat potomky). V této fázi je důležité poskytnout pomoc a podporu umírajícímu.

Páté stádium – akceptace: konečná fáze, kdy je dotyčný vyrovnaný s tím, že umírá. Snaží se také utěšit své blízké a tak zmírnit jejich žal. Umírající vyřizuje poslední věci (např. píše závěť, uklidňuje příbuzné, vyslovuje poslední přání atd.)[20]

1.4 Smrt

Člověk začíná stárnout, již tehdy, když se narodí. Život každého jedince je ukončen smrtí. Smrt je tedy podmínkou života. To je koloběh života, který se nedá nijak zpochybnit, nad kterým nikdo nemůže vyhrát. Doba, kterou člověk prožije na zemi, je ohraničená časem. Měl by si toho proto být vědom a snažit se svůj život prožít co nejplnohodnotněji.[21]

Lidé si odedávna uvědomovali svoji smrtelnost. Nedokázali si však vysvětlit, zda je smrt něco pozitivního či negativního a zda smrtí opravdu všechno končí. Munzarová vysvětluje smrt podle filozofie „západní“ tradice: *„…smrt není zničením vlastního já, nýbrž přeměnou do jiné formy existence, přesvědčení, že individuální lidská bytost nějakým způsobem smrt přežije a to možná navěky.“*[22] Naproti tomu např. **Anaximandros** a **Herakleitos** zastávali názor pomíjivosti věcí (Nikdo nevstoupí dvakrát do téže řeky). Munzarová připomíná **Sokratovy myšlenky**: *„…strach ze smrti je něčím nemoudrým. Vždyť smrt je pouze bezesným spánkem, z něhož se buď nevzbudíme (a tedy se nemusíme bát smrti), anebo budeme přeneseni tam, kde budeme ve společnosti těch, kteří nás předešli (a toto by mělo být naopak důvodem k radování*

---

[20] KÜBLER-ROSSOVÁ, E., *O smrti a umírání*. 1992, s. 35-121.

[21] Srov. HAŠKOVCOVÁ, H., *Thanatologie: nauka o smrti a umírání*. 2007, s. 23.

[22] MUNZAROVÁ, M., *Vybrané kapitoly z lékařské etiky 1.díl. Smrt a umírání*. 2002, s. 5.

se)."[23] Muznarová uvádí i **názory epikurejců**, kteří věřili, že duše je složená z atomů a po smrti se rozplyne. Lidé se nemusí smrti obávat, posmrtný život dle epikurejců neexistuje. **Stoikové** nabádali k životu ve ctnosti a zbytečnost strachu ze smrti.[24]

Haškovcová se mimo jiné zabývá otázkou smrti a tím, jak lidé umírali dříve a dnes. Lidé chápali smrt jako hranici mezi těžkým pozemským životem a věčným životem v ráji. V minulosti se dožívali podstatně nižšího věku než dnes. Příčinou byly různé nemoci jako epidemie (nejznámějším byl mor), těžká smrtelná zranění, které nedovedli ošetřit, choroby, jež nevěděli jak léčit, jelikož lékařství a medicína byly teprve ve zrodu. Byla vysoká kojenecká a dětská úmrtnost, a v neposlední řadě špatná strava, neúměrný životní styl.[25]

Lidé umírali kdekoli, doma, venku, na ulici, na veřejnosti, často špinaví, hladoví, bez pomoci. Jen bohatým lidem se dostávalo lepších služeb a podmínek při umírání, např. přivolání lékaře, kněze.[26]

Umírání s sebou přináší loučení s milovanou osobou. Umírající se loučí s lidmi, které měl rád. Pozůstalým může být útěchou a vírou, že umírající už nebude trpět bolestmi, které ho sužovaly a třeba se se zemřelým znovu setkají po smrti.[27]

Křesťanský pohled na smrt není jen výsadou věřících. I lidé bez vyznání víry se přiklánějí k tradičním církevním rituálům jako jsou pietní akty, pohřební obřady v kostelech, krematoriích, modlení se za mrtvé, rozsvícení svíčky zemřelému atd. Když je člověku nejhůř, tak i nevěřící volá Boha, aby mu pomohl od bolesti.[28]

Pokud mluvíme o smrti, nesmíme zapomenout ani na pojmy **zdraví a nemoc**, neboť se smrtí úzce souvisejí. Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje zdraví jako stav blaha tělesného, duševního a sociálního. Zdraví už dnes neznamená jen nepřítomnost nemoci. Na člověka působí nepřetržitě podněty z vnějšího okolí. Lidský organizmus je vybaven homeostatickými mechanismy, pokud však z nějakého důvodu selžou, propukne nemoc. Při poruše homeostatických mechanismů je snaha organismus

---

[23] MUNZAROVÁ, M., *Vybrané kapitoly z lékařské etiky 1.díl. Smrt a umírání*. 2002, s. 5.

[24] Srov. Tamtéž, s. 5-6.

[25] Srov. HAŠKOVCOVÁ, H., *Thanatologie: nauka o smrti a umírání*. 2007, s. 23-24.

[26] Srov. Tamtéž, s.24.

[27] Srov. Tamtéž, s. 24.

[28] Srov. Tamtéž, s. 25.

vrátit do původního stavu, jde o proces **uzdravení**. Pokud se nepodaří organismus vrátit do normálního stavu, pak umírá, hyne.[29]

Definice smrti je obtížná, můžeme ji popsat různými slovy, např. smrt jako **zánik živého organismu**, která nastane buď přirozenou cestou, selhání biologických funkcí, nebo následkem násilného jednání. „*Lékařskými kritérii smrti jsou: ztráta reakcí organismu na okolí, úplné zrušení všech reflexů a ztráta svalových pohybů, zástava dýchání, pokles tlaku krve v tepnách, absolutně lineární encefalografická křivka, zástava činnosti mozku a ztráta vědomí.*“[30]

Nyní si vymezíme, jaké druhy smrti mohou v životě člověka nastat. Pokud dojde v lidském organismu k zástavě dechu a činnosti srdce na dobu 5, max. 6 minut, nazýváme takový stav **klinickou smrtí**. Během doby klinické smrti dochází vzhledem k nedostatku kyslíku k odumírání buněk tkání. V této fázi není člověk ještě považován za mrtvého, pokud je ihned zahájena resuscitace, může být oživen a obnoveny životně důležité funkce. [31]

Smrt mozku nastává zhruba po 5 - 6 minutách, kdy je zastaven přísun kyslíku do mozku. Tím dochází k vážnému a nevratnému poškození mozku. Jedinec nereaguje na žádné podněty, je v hlubokém bezvědomí. Pokud jsou funkční jiné orgán, za předpokladu, že je udržován krevní oběh a dýchání, může být jedinec vhodným dárcem orgánů.[32]

U **smrti sociální** dochází k částečnému odumření mozku. Dotyčný nekomunikuje s okolím, rozumové schopnosti jsou poškozeny, ale oběh krve a dýchaní jsou zachovány. S takovou situací se můžeme setkat např. u vigilního kómatu (hluboká porucha vědomí), kdy má sice dotyčný otevřené oči, dokáže přijímat potravu, ale nevnímá prostředí kolem sebe, nekomunikuje, neudrží moč, stolici, nedokáže se pohybovat (příčinou jsou možné obrny různých částí těla). Další možností sociální smrti je u agónií, tzn. terminálního stavu, kdy selhání životně důležitých funkcí vede ke smrti.

---

[29] Srov. HAŠKOVCOVÁ, H., *Thanatologie: nauka o smrti a umírání*. 2007, s. 25-26.

[30] KAPR, J., *Sociální deviace, sociologie nemoci a medicíny*. 1991, s. 53.

[31] Srov. VOKURKA, M., *Praktický slovník medicíny*. 2007, s. 247.

[32] Srov. Tamtéž, s. 247.

Zjednodušeně můžeme říci, že sociální smrt je označení pro člověka, který fyzicky žije, ale je vytržen z mezilidských vztahů a není možné ho vrátit do společnosti. Sociální smrt může nastat i u zdravého jedince.[33]

Jak už jsme se zmínili výše, při klinické smrti dochází k potlačení životně důležitých funkcí na minimum (vita minima), srdeční činnost a dýchání jsou zastaveny. Pokud v nejbližší době nedojde k resuscitaci, přechází organismus do konečného stádia, tzn. **biologické smrti**. Vlastní biologická smrt organismu začíná odumíráním gangliových buněk centrální nervové soustavy. Známky smrti určují posmrtné tělesné změny, které se posléze objevují.[34]

Psychickou smrt můžeme charakterizovat jako beznaděj, zoufalství a rezignaci jedince na život. Psychická smrt může vést až k smrti fyzické a biologické. Psychickou smrt nesmíme vždy spojovat se stavy před smrtí, může vzniknout u lidí fyzicky zdravých, skončit sebevraždou.[35]

Náhlou smrtí rozumíme, když člověk zemře neočekávaně, bez předchozích příznaků chorobných příčin. K náhlé smrti může dojít, aniž by se onemocnění projevilo, nebo příznaky nebyly natolik znatelné, aby si jich dotyčný všiml a navštívil doktora. Náhlou smrt může způsobit celá řada potenciálně smrtelných onemocnění, nejčastěji jde o onemocnění kardiovaskulární soustavy atd. S tím souvisí i **rychlá smrt**, tedy časový úsek, kdy k smrti dojde.[36]

Pomalá smrt může nastat v případech, kdy je člověk vážně smrtelně nemocen, může podstoupit různé léčení a chemoterapie, ale šance na uzdravení je velmi malá nebo nulová. **Přirozenou smrt** chápeme jako smrt sešlostí věkem. Jde o normální biologickou událost. Opačným termínem je **nepřirozená a násilná smrt**. Násilnou smrtí je např. sebevražda, zabití, jelikož k nim se člověk uchyluje v těžkých životních

---

[33] Srov. VOKURKA, M., *Praktický slovník medicíny.*2007, s. 247.

[34] Srov. Tamtéž, s. 248.

[35] Srov. Tamtéž, s. 248.

[36] Srov. ŠTEFAN, J., MACH, J., *Soudně lékařská a medicínsko-právní problematika v praxi.* 2005, s. 28-29.

situacích, nebo při patologických rysech chování. Nepřirozená smrt je neúmyslné, předčasné ukončení života (např. smrt následkem nehody v autě atd.)[37]

Mezi první důkazy smrti patří **posmrtné změny těla**, které můžeme dělit na pochody fyzikální a chemické. K **fyzikálním změnám** patří chladnutí těla, posmrtné skvrny, zasychání a difúze plynů a tekutin. Pro **chemické změny** jsou typické posmrtná ztuhlost, posmrtné srážení krve, hnilobný rozklad.[38]

Zda je člověk skutečně mrtvý určují známky smrti, které dělíme do těchto skupin: **Nejisté známky smrti –** jsou takové, které smrt definitivně neurčují - zástava dechu, zástava srdeční činnosti, nehmatný pulz, bledá kůže, ochablé svalstvo, pokles tělesné teploty. Některé známky nejisté smrti se ukázaly jako nespolehlivé, např. i Tonelliho zúžení zornic, kdy již zornice nereagují na světlo. Zúžení zornic nastává až po ztuhlosti rohovky, ale nevzniká u utopených, oběšených, a u osob s glaukomem.
Jisté známky smrti – posmrtné skvrny, hnilobný rozklad, zápach, posmrtná ztuhlost těla (začíná 2 hodiny po smrti od obličeje k dolním končetinám). S jistotou určuje smrt EKG vyšetření, angiografické vyšetření, EEG odhalí smrt mozku.[39]

1.5 Strach ze smrti

Smrt u lidí vyvolává negativní emoce, tzn. strach, úzkost a obavy. **Úzkost** je neurčitý pocit obavy, tísně. Lidé mohou zažívat obavy o vlastní existenci, což se odborně nazývá **ontologické ohrožení.** Strach je konkrétní obava před určitým nebezpečím. V kontextu se smrtí a umírání hovoříme o **strachu ze smrti.**[40]

Křivohlavý a Kaczmarczyk popisují několik oblastí ze kterých mají lidé v době umírání strach. Jsou to: strach z bolesti, strach ze samoty (opuštění), strach z procesu stárnutí organizmu (fyziologické změny), strach ze selhání a nezvládnutí situace, strach z utrpení, strach z regrese a ztráty schopností (popř. nedůstojné pohledy okolí), strach ze

---

[37] Srov. ŠTEFAN, J., MACH, J., *Soudně lékařská a medicínsko-právní problematika v praxi.* 2005, s. 34.

[38] Srov. Tamtéž, s. 11-12.

[39] Srov. Tamtéž, s. 11-12.

[40] Srov. KŘIVOHLAVÝ, J., KACZMARCZYK, S., *Poslední úsek cesty*. 1995, s. 25-26.

ztráty samostatnosti (závislost na ostatních), strach o rodinu (finanční stránka rodiny), strach z nedodělaných věcí, které měl umírající ještě v plánu[41]

„Strach se projevuje řadou typických příznaků, a to jak v oblasti fyzické (tělesné), tak psychické a sociální (chování pacienta k druhým lidem). Proniká i do oblastí snů a fantazie…Přesáhne-li strach určitou únosnou hranici, hovoříme o panice…Tato panika je přitom sociálně nakažlivá. Člověk zachvácený panikou navozuje tuto paniku u lidí kolem sebe! "[42]

Nyní si vysvětlíme pojmy Lazarův syndrom a Proustův syndrom, které obecně charakterizují prožitek blízkosti smrti nebo strach ze smrti.

Lazarův syndrom je psychofyzický stav známý u lidí, kteří přežili svou vlastní smrt. Jde tedy o klinickou smrt následkem selhání oběhového systému. Termín Lazarův syndrom je jen obrazné přirovnání, jelikož Lazar, i když byl Ježíšem vzkříšen, nezažíval žádné psychofyzické stavy. Lazarův syndrom je označení pro lidi, kteří trpí nesnesitelným strachem ze smrti, depresemi a nočními můrami.[43]

Za lehčí formu je označován **Proustův syndrom**, který značí problémy v mezilidských (interpersonálních) vztazích. V důsledku toho s sebou přináší např. změnu hodnot v životě člověka, patologický strach ze smrti. Lidé ve středním věku života si uvědomují přicházející stáří, jsou náchylnější k různým onemocněním, myslí si, že jsou smrti už nablízku. Proustův syndrom vzniká na základě vciťování se do stavu umírající, třeba i blízké osoby.[44]

1.6 Vyrovnání se se smrtí

Životy všech lidí jsou křehké. Každý jednou zemře, ale během života se člověk také setkává s úmrtím blízkého člena, kterého měl rád. Všichni lidé se pokoušejí vyrovnat s koncem života a smrtí. Pokud člověku zemře někdo blízký, dotyčný je smutný, truchlí a musí se se ztrátou vyrovnat. V současnosti je kladen velký důraz na mládí a krásu. Kultura je ovlivněna hudbou, módou a mediálními idoly mládeže.

---

41 Srov. KŘIVOHLAVÝ, J., KACZMARCZYK, S., *Poslední úsek cesty*. 1995, s. 26-27.

42 KŘIVOHLAVÝ, J., KACZMARCZYK, S., *Poslední úsek cesty*. 1995, s. 27.

43 Srov. KAPR, J., *Sociální deviace, sociologie nemoci a medicíny*. 1991, s. 56.

44 Srov. Tamtéž, s. 56-57.

Reklamy radí, jakou kosmetiku kupovat, aby si lidé uchovali mladistvý vzhled. Stáří a umírání pak může působit odtažitě.[45]

Každý člověk, tzn. každé dítě, mladý člověk i dospělý prožívá smrt blízké osoby jiným způsobem. Zde pomůže jen čas, než se dotyčný se ztrátou milované osoby vyrovná. Někteří reagují slzami, jiní prací apod.[46]

DiGiulio a Kranzová uvádějí nejčastější možnosti, jak se lidé vyrovnávají se smrtí: mohou smrt ignorovat, zajímají se o posmrtný život, věří v posmrtné převtělení – reinkarnaci, píšou cokoli na téma smrt a umírání, riskují se životem (jezdí rychle autem, berou drogy, praktikují nechráněný sex atd.), jsou zoufalí, pesimističtí, ze života deprimovaní, pomýšlejí na sebevraždu. Ne všechny vyjmenované reakce na strach ze smrti jsou správné. Autoři uvádějí 2 způsoby, jak se vyrovnat se smrtí: **Nebýt sám** - radí sblížit se s nemocnými a starými lidmi. *„Setkání s lidmi, kteří stojí na prahu smrti, vás může velmi obohatit a může vám pomoci, abyste plně pochopili, že smrt je součástí života.“*[47] **Být s lidmi, kamarády, kterým se můžete svěřit** - pomáhá svěřit se se svými problémy, mluvit s druhými o bolesti ze ztráty blízkého člověka nebo strachu ze smrti. Tím že se dotyčný podělí o své pocity, může z druhých pocítit pochopení, citovou náklonnost, nebo si uvědomí, že jeho přátelé zažívají podobné pocity jako on.[48]

Autoři reagují na 5 stádií – fází reakce umírajícího, podle Rossové: *„Myslíme si, že mnoho umírajících lidí skutečně prochází některými či všemi stádii, která (Rossová) popisuje. Pokud si uvědomíme, co tato stádia znamenají, může nám to pomoci, abychom pochopili, co nevyléčitelně nemocný člověk prožívá... Někdy, když je člověk v tom, co prožívá, skutečně sám, nemůžeme mu říci: Já vím, jak ti je. Je mu však možné buď slovy, nebo činy sdělit: Slyším, co mi říkáš a jsem u tebe, abys nebyl sám. Díky pochopení stádií umírání můžeme o svého blízkého láskyplně a chápavě pečovat.“*[49]

DiGiulio a Kranzová vysvětlují, že je důležité, aby se člověk, který pečuje o umírajícího, nezapomněl chvíli věnovat sám sobě. Uvádí některé pocity, které se mohou objevit u lidí, kterým umírá blízký člověk: vina, závist, strach, úzkost, zlost,

---

[45] Srov. DiGIULIO, R., KRANZOVÁ, R., *O smrti*. 1997, s. 11.

[46] Srov. Tamtéž, s. 42.

[47] DiGIULIO, R., KRANZOVÁ, R., *O smrti*. 1997, s. 47.

[48] Srov. Tamtéž, s. 46-47.

[49] DiGIULIO, R., KRANZOVÁ, R., *O smrti*. 1997, s. 53-54.

rozmrzelost, frustrace, osamělost, stud, trapnost. Tyto pocity jsou normální. Pokud se rodina stará o umírajícího, neměli by její členové, kteří se o umírajícího starají, zapomínat pečovat o sebe, radovat se ze života. Autoři doporučují péči o zdraví, svěřit se člověku, kterému věří, dopřát si odpočinek, uvědomit si své pocity.[50]

Pokud zemře blízký jakýmkoliv způsobem, autoři radí, že pomoci a vyrovnání může prohlížení společných fotografií, psaní deníku, kreslení obrázků, vzpomínky na zemřelého a společně prožité radostné chvíle. Pokud se pozůstalí uvolní a dají průchod všem pocitům, silný smutek je opustí. [51]

Poukazují na důležitost průchodu žalu a truchlení: *„Truchlit neznamená jen cítit smutek. Je to specificky psychologický proces, během něhož lidské bytosti nabývají schopnosti oprostit se od některých pocitů, které vložili do člověka, jenž už neexistuje, a přenést svou lásku na živé lidi. Truchlení je náročná citová práce. Znamená to, že se soustředíme na své vzpomínky a necháme se dojímat pocity, které s sebou přinášejí. Je to boj s pocitem viny, že jsme toho mohli vykonat více, a se zlostí jsme zůstali sami…"*[52] Truchlení můžeme rozdělit do těchto stádií: chaos, vyjádření pocitů a pochopení. Po úmrtí a pohřbu, kdy blízcí prožili šok a poplakali si, se musejí vrátit k normálnímu životu. Neexistuje žádný univerzální postup, jak se se smrtí blízkého vyrovnat. Útěchou může být, že ostatní také prožívají bolest nad ztrátou milované osoby. Každý prožívá žal jinak a různě dlouho. Někdo se ještě po měsících smrtí blízkého trápí, druhý se dokáže radovat, najít si během krátké doby nového partnera.[53]

Stádium pochopení vysvětlují následovně: *„Nikdo se nikdy úplně nezotaví ze ztráty někoho, koho hluboce miloval. Zotavení ze zármutku znamená, že se se svou ztrátou dokážeme smířit a dokážeme ji unést, avšak v důsledku této zkušenosti už nikdy nebudeme stejní jako dříve. Některé ze změn, které proděláme, mohou být pozitivní, protože díky jim v sobě můžeme objevit vnitřní sílu."*[54]

DiGiulio a Kranzová podrobně popisují, co člověk prožívá při úmrtí rodiče, sourozence, prarodiče, kamaráda.

---

[50] Srov. DiGIULIO, R., KRANZOVÁ, R., *O smrti*. 1997, s. 83-84.

[51] Srov. Tamtéž, s. 63.

[52] DiGIULIO, R., KRANZOVÁ, R., *O smrti*. 1997, s. 78.

[53] Srov. tamtéž, s. 78.

[54] DiGIULIO, R., KRANZOVÁ, R., *O smrti*. 1997, s. 101.

1.7 Sociální pracovník v kontextu smrti a umírání

Sociální pracovník pomáhá jednotlivcům, rodinám, skupinám i komunitám s vyřešením jejich akutní situace a navrácení jistoty a stability, využívá při tom znalostí na základě studia z oblasti sociální práce a získaných dovedností z praxe, vlastních zkušeností.[55]

Syndrom vyhoření (vypálení, vyprahlosti, burn-out syndrom) vyvolává pocity vyčerpání, lhostejnosti, může postihnout pracovníka pomáhající profese (sociální pracovník), či ostatní profese pracující s lidmi (např. zdravotníci, učitelé atd.) Syndrom vyhoření vede k řadě psychických problémů (např. podrážděnost, apatie) a somatickým problémů (např. hypertenze, vředové onemocnění). Haškovcová uvádí myšlenku, že syndromu vyhoření se nelze vyhnout a u každého pomáhajícího pracovníka se alespoň jednou objeví.[56]

Autorka zmiňuje lékaře Maxmiliána Kašparů, který tvrdí, že všechny pomáhající nebo s lidmi pracující profese jsou založeny na pomoci druhému člověku (označujeme jako vcítění, empatie). Vztaženo na sociálního pracovníka, měl být schopný vcítit se do svého klienta, pochopit ho, ale naopak by se neměl případem klienta nechat pohltit.[57] *„Syndrom vyhoření se projevuje ztrátou zájmů i citů, a to nejen vůči pacientovi, ale i vůči rodině, přátelům a kolegům. Nezřídka dochází k úvahám o správnosti volby povolání a o tom, zda lze druhému člověku vůbec pomoci.“*[58] Pokud syndrom vyhoření propukne, nejlepším řešením je pracovníka přeložit na jinou pracovní pozici, aby tak nebyl v kontaktu s traumatizujícím prostředím - minimálně na dobu půl roku, aby pak při návratu byl schopen vidět věci i v pozitivním světle. Předcházení syndromu na pracovišti můžeme zabezpečit pomocí supervize, střídání různorodých činností. Pokud se syndrom vyhoření již rozběhne, vhodná je pomoc rodiny, přátel a odborníka (psychologa, psychoterapeuta).[59]

---

[55] Srov. MATOUŠEK, O., *Slovník sociální práce*. 2003, s. 213.

[56] Srov. HAŠKOVCOVÁ, H., *Thanatologie: nauka o smrti a umírání*. 2007, s. 190-191.

[57] Srov. Tamtéž, s. 190-191.

[58] Srov. HAŠKOVCOVÁ, H., *Thanatologie: nauka o smrti a umírání*. 2007, s. 191.

[59] Srov. Tamtéž, s. 191.

Projevem syndromu vyhoření je např. nechuť kontaktu a práce s klienty, ale také spolupracovníky, absence na pracovišti, zaměstnanec se raději věnuje administrativní práci, pozitivum naopak vidí v konferencích, schůzích a stereotypní práci.[60]

Pro **prevenci syndromu vyhoření** uvádíme tyto možnosti: pracovník by měl dbát na duševní hygienu, najít si čas na odpočinek (pokud jde o pracovní dovolenou, nejlepší varianta je 14 dní vcelku za kalendářní rok), altruisticky zaměření lidé by se měli naučit říkat ne (tzv. asertivní strategie). Důležité je udržovat kontakty s přáteli, naplánovat si výlety, procházky do přírody, zajít si za kulturou (např. kino, divadlo, koncert). Některým lidem pomáhá práce na zahradě nebo ruční práce, studium cizích jazyků. V každém případě by si dotyčný měl najít čas na své koníčky, popřípadě v něčem se rozvíjet.[61]

V první kapitole bakalářské práce jsme si vysvětlili základní pojmy. Lidé se neustále táží po podstatě světa, smyslu svého života. Uvedli jsme si Darwinovu evoluční teorii dle Suchodolského a hledali podstatu člověka dle Coretha. Život každého jedince má smysl, nehledě jak je dlouhý. Každý člověk vidí smysl svého života v něčem jiném. I smrt dává našemu životu smysl. Smrt chápeme jako definitivní zánik lidského organismu, umírání jako proces, který předchází samotné smrti a může trvat různě dlouho. Pokud se člověk nemůže delší dobu vyrovnat se ztrátou blízké osoby, může navštívit sociálního pracovníka, popřípadě další odborníky jako např. psychologa, terapeuta, kteří mu pomohou najít způsob, jak se se situací vyrovnat.

---

[60] Srov. HAŠKOVCOVÁ, H., *Thanatologie: nauka o smrti a umírání*. 2007, s. 192.

[61] Srov. Tamtéž, s. 194-195.

2 ANTROPOLOGIE SMRTI

Tato kapitola o antropologii smrti pojednává o péči umírajících lidí, o tradicích, pověrách a zvyklostech spojených s umíráním. Neopomeneme ani místa pro odpočinek zemřelých, tedy pohřebiště, krematoria, hřbitovy a kostnice, nebo vzpomínku na mrtvé – památka zesnulých. O našich známých zemřelých se nám může i zdát. Co mohou takové sny asi znamenat? Pod názvem antropologie smrti můžeme zařadit spoustu pojmů, my však pro bakalářskou práci vybíráme jen některé. Např. důležitost rituálů a rozloučení se s člověkem jako pochopení, že zemřelý definitivně odešel, sny zahalené symbolikou atd.

2.1 Péče o umírající

Haškovcová vysvětluje, že v minulosti, pokud byl člověk smrtelně nemocný, většinou umíral doma v posteli. Šlo o tzv. **domácí model umírání**. Péče o nemocné a umírající byla výsadou obce, šlechty a církve. Na základě toho byly vybudovány **špitály, chorobince, chudobince, pastoušky** a další zařízení. Taková pomoc přišla vhod zvláště chudým lidem. Majetní lidé na tom byli podstatně lépe, při umírání jim byl zajištěn určitý komfort, přivolání lékaře, kněze. Ohleduplnosti se dostalo i rodině zemřelého, respektive zaopatření vdov a sirotků.[62]

V dnešní době často slýcháme v souvislosti s umíráním pojmy paliativní a hospicová péče. **Paliativní péče** pochází z latinského slova a v překladu znamená pokrýt, zakrýt pláštěm. Hlavní myšlenkou je pomoci nemocnému při umírání a ošetřování. Paliativní péče je širší pojem se zaměřením na vážně nemocného člověka v posledním stádiu choroby. **Hospic** je odvozen od slova *hospitium*, což znamená útulek. Již ve středověku byly zřizovány různé útulky s péčí pro staré, nemocné, žebráky, poutníky atd. První hospicové zařízení založila v roce 1967 v Londýně Dr. Cecilie Saundersová. Byl to Hospic sv. Kryštofa. Pro budování hospiců bylo využito znalostí a výzkumů Dr. Elisabeth Kubler-Rossové. V českých zemích je za

[62] Srov. HAŠKOVCOVÁ, H., *Thanatologie: nauka o smrti a umírání*. 2007, s. 26-27.

průkopnici hospiců považována MUDr. Marie Svatošová, která vybudovala v roce 1995 Hospic Anežky České v Červeném Kostelci.[63]

Nikdo nechce umírat sám. Lidé chtějí v okamžiku smrti vedle sebe své rodinné příslušníky, známé, které mají rádi. Prostředí nemocnice nepůsobí moc dobře, proto si mnozí přejí skonat v jim dobře známém prostředí, ke kterému mají citové vazby, vzpomínky. Může se stát, pokud se umírajícímu blíží tzv. hodina smrti, jeho rodina zaujme poplašné stanovisko, zavolá doktora, zorganizuje převoz do nemocnice v domnění, že se dá ještě něco dělat a dotyčnému život prodloužit. Vzhledem k umírajícímu to může být nevhodný postoj, protože by si přál umřít v klidu, doma, za přítomnosti milujících osob. Lidé, kteří nemají rodinu, se v nemocnicích, hospicových a dalších zařízení upínají na zdravotní sestry a vyslovují např. přání, aby je alespoň při umírání někdo držel za ruku.

2.2 Tradice, náboženské rituály, zvyklosti a pověry spojené se smrtí

Sígl definuje tradice kolem umírání, smrti a pohřbů následovně: *„…myšlenkové, duchovní i praktické vědomosti, které se předávají z generace na generaci…Nemají žádného autora, nejsou prosazovány žádnu mocí, ale mnohdy žijí stále dál. Jejich podstatnou složkou je náboženství, kultura, civilizace a výchova.“*[64]

Jedním z největších a nejdůležitějších rituálů je **pohřeb zemřelého.** Někteří lidé již v průběhu svého života vyslovují přání, jak by s nimi mělo být po smrti zacházeno. Někdo si přeje být zpopelněn, jiný dává přednost pohřbení do země. Další se myšlenkou smrti a svého pohřbu nezabývají. Rodina má pak značné dilema, jaký pohřeb by si dotyčný přál, jaký mu uspořádat. V poslední době je trend, kdy si lidé během svého života kupují pomníky. Kolikrát si staří lidé šetří na pohřeb, chtějí tak svým příbuzným pomoci od starostí s finančním zajištěním pohřbu. **Pohřeb bez obřadu** je jednou z možností menšího zásahu do ekonomického rozpočtu rodiny. Je smutné, když lidé k této variantě přistupují, neboť každý člověk má právo být patřičným způsobem pohřben. A přání umírajícího o vypravení jeho pohřbu by mělo být respektováno. Občas

---

[63] Srov. MUNZAROVÁ, M., *Proč NE eutanazii aneb Být, či nebýt?* 2008, s. 41-45.

[64] SÍGL, M., *Co víme o smrti*. 2006, s. 281.

se k této možnosti lidé přiklánějí, ačkoli by ve skutečnosti chtěli tradiční rozloučení. Pozůstalí mohou časem např. prožívat lítost, že neuspořádali zemřelému pohřeb se vším všudy. Mohou mít výčitky, že zemřelý prožil na zemi kus života, něco znamenal a zaslouží si důstojné rozloučení.[65]

Pokud zemře člověk, který nemá žádného příbuzného, kdo by mu vypravil pohřeb, zajistí město nebo obec tzv. **sociální pohřeb (chudinský pohřeb)**. Taková péče obce je spojena s tzv. domovským právem, které dávalo lidem jistotu, že v případě nemoci, stáří a smrti bude o ně postaráno. I když domovské právo bylo v roce 1952 zrušeno, je možnost, že bude znovu zavedeno právě pro vysoký podíl starých občanů, a tedy i počtu vystrojených pohřbů. Klasický pohřeb bez obřadu stojí kolem 7 000 Kč, sociální pohřeb u lidí, kteří nemají pozůstalé, přijde na 5 000 Kč. Celková cena pohřbu s obřadem u pohřební služby činí 15 000 – 20 000 Kč. Každý, kdo vypraví zemřelému pohřeb, má možnost získat dávku státní sociální podpory, tedy **pohřebné,** pokud o ni zažádá.[66]

Lidé se o věci spojené s pohřbem moc nezajímají do té doby, pokud nemusejí. Základní informace může pozůstalým poskytnout doktor, zdravotní sestra (pokud nastalo úmrtí v nemocnici) nebo sociální pracovník (např. odkaz na pohřební službu v místě bydliště, zprostředkování poradenství nebo pomoci psychologa, pokud se příbuzný dlouhodobě nemůže se ztrátou zemřelého smířit). Pohřební služby se nacházejí v každém větším městě, může mezi nimi docházet ke konkurenci, předhánění se. Pohřební služba je živnost. Je v rozporu s etikou, aby se pohřební ústav nacházel v areálu zdravotnických zařízení. Lidé chodí do nemocnice ve víře, že se uzdraví, a pokud by tam viděli pohřební ústav, působilo by to na ně depresivně. Víra a chuť do života přidává na uzdravení.[67]

Dalším zvykem je oznámení příbuzným a známým o úmrtí dotyčného prostřednictvím **parte**. Obsahuje základní údaje zemřelého, kdo to byl, kdy zemřel, kdy bude mít pohřeb. Na konci jsou uvedena jména truchlící rodiny, někdy i jejich adresy, kam lidé mohou posílat kondolence. Na začátku bývají často uváděny vztahové vazby k zemřelému (např. opustil nás manžel, dědeček, pradědeček, strýc, tchán, švagr…) Pracovníci pohřebního ústavu dávají na výběr různé výtvarné provedení úmrtního oznámení (typ písma, rámeček, ornamenty), pozůstalí si často vybírají motta. Zároveň

---

[65] Srov. HAŠKOVCOVÁ, H., *Thanatologie: nauka o smrti a umírání*. 2007, s. 109.

[66] Srov. Tamtéž, s. 110-111.

[67] Srov. Tamtéž, s. 109.

zaměstnanci pohřebního ústavu hlídají a vybírají patřičná slova pro formulaci úmrtního oznámení (např. zemřel náhle, neočekávaně, po dlouhé těžké nemoci, tragicky atd.) Samozřejmě je možnost i vlastního textu.[68]

Kondolence je projevení soustrasti rodině zemřelého. Obchody nabízejí velký výběr smutečních přání. Někdo dává přednost poslání dopisu. Každopádně by kondolence či dopis měl být napsaný upřímně a rukou, text na počítači působí chladně.[69]

Další možností jsou **děkovné kartičky** jako poděkování za projevení soustrasti nebo za smuteční květiny, věnce. Častější bývá ústní poděkování.[70]

Sígl uvádí, že u některých národů se můžeme setkat se zvykem, kdy příbuzní **přinášejí nebožtíkovi na hrob jídlo a pití** (především o Vánocích). Jde o vzpomínku na zemřelého a symbolické poskytnutí jídla a pití jako možnost znovuvzkříšení zemřelého.[71]

Známý je také např. lidový zvyk **vynášení smrti ze vsi (Moreny, Mořeny, Mařeny).** Morena je vyrobená loutka z hadrů, slámy, která symbolizuje smrt a zimu. Lidé ji na Smrtnou neděli před Velikonocemi vynášejí za vesnici, kde ji spálí nebo hodí do potoka, vody, močálu.[72]

K dalším zvykům patří zdobení hrobů zemřelých (Památka zemřelých) nebo pomníků, uctívání padlých obětí, mše za mrtvé, modlitby lidí k svatým, aby jim pomohli v obtížných životních situacích.

Mimo tradic a zvyklostí si nyní uvedeme i některé pověry spojené se smrtí. Pokud člověk zemřel doma, otevřelo se okno, aby jeho duše mohla odletět. Zastavení hodin, pád obrazu na zem, sen o svatbě, vypadnutých zubech měl značit smrt blízkého člena rodiny. Pokud zemřel na vesnici mladý člověk, dle pověr měli brzy umřít ještě 2 další mladí lidé (smrt přichází do třetice). Někteří lidé vykládají, že při pohřbu v kostele nad otevřenou rakví poletovala moucha, což si vyložili, že se duše zemřelého převtělila do mouchy.

---

[68] Srov. HAŠKOVCOVÁ, H., *Thanatologie: nauka o smrti a umírání*. 2007, s. 112.

[69] Srov. Tamtéž, s. 112.

[70] Srov. Tamtéž, s. 112.

[71] Srov. SÍGL, M., *Co víme o smrti*. 2006, s. 282.

[72] Srov. Tamtéž, s. 282.

Když dříve někdo spáchal sebevraždu, neměl být pohřben na křesťanském hřbitově, ale pro jeho ostatky bylo vyhrazeno místo poblíž hřbitova. Kostel stejně jako hřbitov bylo posvěcené místo k ukládání ostatků zemřelých. Pohřbívání sebevrahů do svěcené půdy bylo považováno za znesvěcení hřbitova. Dnes od tohoto názoru katolická církev ustoupila.[73]

2.3 Místa rozloučení a odpočinku

Někteří lidé vyjadřují přání, jak by chtěli být pochováni. Může jít o varianty uložení mrtvého těla do hrobu, zpopelnění v krematoriu, či další - např. uložení urny s popelem v kolumbáriu (které bývá někdy součástí krematoria či hřbitovů). Lidé v minulosti tolik nedbali na pohřbívání, nechávali mrtvoly volně ležet a pak je sežrala dravá zvěř a ptáci.[74]

Mše v kostele a uložení do hrobu - tento způsob pohřbívání uctívala především římskokatolická církev. Vyznačuje náboženský, společenský a tradiční význam pro uložení ostatků zemřelého do hrobu. Důležitou úlohu měla víra v posmrtný život. Většinou se na vesnici mohou rozeznít zvony jako oznámení, že někdo zemřel. Dalšími náležitostmi je vystavení parte, dohoda, jak bude probíhat smuteční obřad v kostele. Při zádušní mši za zemřelého může být jeho tělo vystaveno v rakvi, pozůstalí se s ním rozloučí, poté je rakve zabedněna. Smuteční průvod doprovází zemřelého na hřbitov, kde je už přichystaný vykopaný hrob. Kněz pronese proslov, zazní oblíbená píseň zemřelého. Rakev se spouští do hrobu, hosté vysloví rodině soustrast a symbolicky může být hozena hrst hlíny malou lopatkou na rakev. Nejbližší příbuzní mohou uspořádat pohřební hostinu. Krásný pohřeb znamená, že se s dotyčným přišlo rozloučit mnoho lidí, muzikanti pěkně hráli atd.[75]

Pohřeb vystrojí jakákoliv pohřební služba na základě předložení občanského průkazu zemřelého, dokladu o úmrtí (vystaví lékař) a občanského průkazu dotyčného, který pohřeb zajišťuje. K vydání úmrtného listu, který vystaví příslušná Matrika zemřelých obvykle týden po pohřbu, musí být předložen rodný nebo oddací list

---

[73] Srov. SÍGL, M., *Co víme o smrti*. 2006, s. 315.

[74] Srov. HAŠKOVCOVÁ, H., *Thanatologie: nauka o smrti a umírání*. 2007, s. 113.

[75] Srov. Tamtéž, s. 113-114.

zemřelého. Zaměstnanci matriky poskytují formulář pro vyplacení pohřebného, nebo jeho části.[76]

Pohřební služby dnes dávají možnost vystavení pohřbu na míru, velký výběr rakví (od kartonových po luxusní), smuteční květinovou výzdobu (květiny živé, umělé či půjčené).[77]

Většina lidí, zvláště věřící, volí klasický církevní obřad za přítomnosti kněze, a uložení zemřelého do hrobu. **Církevní pohřeb** je považován za poctu, poslední rozloučení se zemřelým. Na vesnicích se udržuje zvyk, kdy průvod smutečních hostů doprovází zemřelého na jeho poslední cestě do místa odpočinku (např. z kostela na hřbitov, dříve provázel průvod nebožtíka už z domu, kde bylo prozatímně ponecháno jeho tělo).

Kübler-Rossová uvádí, že vystavování zemřelého je potřebné jen tehdy, když rodina nebyla na smrt připravena, když k úmrtí dojde náhle a neočekávaně. To je důležité z toho důvodu, aby pozůstalí tělo před tím, než je pochovají, viděli a uvědomili si realitu smrti, že milovaný člověk z tohoto světa opravdu odešel. Pokud člověk dlouho churavěl, vystavování těla přijde jako zbytečný rituál.[78] *„Myslím si, že výpravné a drahé vystavování otevřené truhly v ložnici zemřelého se vším tím náročným make-upem, může v pozůstalých jen posilovat pocit a dojem, že mrtvý snad spí. A to jim podle mého ztěžuje, aby jeho smrt ve skutečnosti opravdu přijali, prodlužuje to dobu, po níž vnitřně setrvají ve stádiu negace.“*[79]

Autorka bakalářské práce naopak nevidí nic špatného na vystavování těla zemřelého. Pozůstalí se tak na mrtvého mohou naposledy podívat a rozloučit. Dříve bylo zvykem, že truhla zemřelého byla do pohřbu doma a přátelé a rodina mohli k rakvi přijít a se zemřelým se rozloučit.

---

[76] Srov. HAŠKOVCOVÁ, H., *Thanatologie: nauka o smrti a umírání*. 2007, s. 113

[77] Srov. HAŠKOVCOVÁ, H., *Thanatologie: nauka o smrti a umírání*. 2007, s. 117.

[78] Srov. KÜBLER-ROSSOVÁ, E., *Otázky a odpovědi o smrti a umírání*. 1994, s. 86.

[79] KÜBLER-ROSSOVÁ, E., *Otázky a odpovědi o smrti a umírání*. 1994, s. 86.

Další možností pohřbu mrtvého těla je **zpopelnění – kremace**. Spalování mrtvých má dlouhou tradici. Dříve šlo o upalování na hranicích, postupně se této metodě dostalo kulturnějšího a uznávanějšího významu. V Čechách byl pohřeb žehem uznán r. 1919.[80]

Poslední dobou vzrostl počet **obřadů v krematoriích**. Obřad v krematoriu má podobné náležitosti jako obřad v kostele. Oznámení o kremaci zemřelého skrze úmrtní oznámení. Poslední rozloučení v krematoriu trvá zhruba 20 minut, tělo zemřelého se už většinou nevystavuje (jak tomu může být třeba v kostele), ale před zabedněním se na zemřelého mohou přijít podívat rodinní příslušníci, rozloučit se s ním, a potvrdit, že skutečně jde o dotyčného pozůstalého. Během obřadu čte zaměstnanec pohřebního ústavu smuteční proslov (popř. jiný ceremoniář – kněz, nebo i smuteční řeč kolegy z práce či z řad přátel). Smuteční proslov je stručné shrnutí života zemřelého, např. kde pracoval, kolik měl dětí atd. Zazní 3 až 4 smuteční písně, které si pozůstalí vyberou. Zúčastnění vysloví nejbližší rodině soustrast a položí květiny na rakev. Obřad je zakončen zajížděním truhly do pece. Z mrtvého těla vznikne žhavým vzduchem popel, který je uložen do schránky – urny a předán pozůstalým. Ti urnu mohou uložit do hrobu, nebo popel rozprášit, tzn. **rozptyl či rozsev,** např. **na paloučcích**. Příbuzní se pak mohou sejít na smuteční hostině.[81]

Na oblibě získává i pohřbívání a zpopelňování domácích mazlíčků a zakládání hřbitovů pro psy, kočky atd.[82]

Hřbitov, dříve se mu říkalo krchov, je pietní místo, které slouží k uložení ostatků zemřelých. Na hřbitově nacházíme hroby, hrobky, paloučky, nechybějí vysazené stromy. Do hrobu se ukládá tělo zemřelého nebo popel po kremaci. Součástí některých hřbitovů mohou být i **urnové zdi (kolumbária).** Na hřbitov lidé chodí s úctou a vzpomínkou na své zesnulé příbuzné a přátelé. Některé hřbitovy přitahují skrze historii turisty (např. v Praze Židovský hřbitov, Vyšehradský, Olšanský hřbitov atd.)[83]

Hřbitovy následně rozlišit:

Civilní hřbitov (občanský hřbitov) – v současné době slouží pro lidí všech náboženských vyznání.

---

[80] Srov. HAŠKOVCOVÁ, H., *Thanatologie: nauka o smrti a umírání*. 2007, s. 114.

[81] Srov. Tamtéž, s. 114.

[82] Srov. Tamtéž, s. 115.

[83] Srov. SÍGL, M., *Co víme o smrti*. 2006, s. 332.

Vojenský hřbitov – pro pohřbívání vojáků, často kteří padli ve válce nebo bitvě, je typický podobností náhrobků.

Hromadná pohřebiště (masové, hromadné hroby) – za některých situací v minulosti byli lidé pohřbíváni hromadně, jelikož nebylo možné pohřbít každého zvlášť (např. epidemie, hromadné vyvražďování v průběhu války). Dnes se s pohřebišti můžeme setkat např. při katastrofách, většinou v zemích třetího světa.

Sígl vysvětluje název **kostnice** jako místo, které slouží k exhumaci ostatků zrušených hrobů. Také se můžeme setkat s názvem osárium, tzn. *„.budova pro hromadné ukládání kosterních ostatků zemřelých, někdy též jen skříňka na tělesné ostatky.“*[84] V těchto sakrálních stavbách mohou být lidské kosti složeny do různých geometrických útvarů (mohyly, klenby atd.) Veřejně přístupné kostnice se nacházejí v Brně, Mělníku a Sedlci u Kutné Hory.

Márnice je místnost na hřbitově pro uskladnění pohřebních nosítek (máry) a rakve s lidskými ostatky po dobu, než dojde k pohřbu zemřelého. Ve středověku nesla označní karner, což byla hřbitovní kaple. Dříve byla márnice využívána pro ověření skutečného úmrtí zemřelého, tzn. aby mrtvý nebyl pohřben zaživa (zdánlivá smrt). Zemřelému se přivázal provázek k ruce propojený se zvonem, aby dotyčný mohl dát znamení, že je naživu.[85]

2.4 Sny o umírání a o smrti

Říká se, že když se zdá o smrti, znamená to zdraví a dlouhý život. Naopak sny o svatbě předpovídají nemoc a úmrtí. Je to ale jen sen a nemusíme z něj vyvozovat žádné závěry. Záleží jen na každém z nás, zda snům věříme, či nikoliv. Občas slýcháme, že lidé měli ve snu předtuchu, většinou jde o případ, kdy k nim umírající blízký člen rodiny mluví, loučí se s nimi. Ve snech se můžeme opakovaně setkávat již s dávno mrtvým zemřelým, což si můžeme vysvětlit tak, že dotyčného máme neustále ve svém srdci a mysli.

---

[84] Srov. SÍGL, M., *Co víme o smrti*. 2006, s. 337.

[85] Srov. Tamtéž, s. 337.

Sígl tvrdí, že sen je duševní aktivitou během spánku, jehož zkoumání se věnuje řada psychologů, psychoanalytiků, parapsychologů nebo i laiků (telepati, jasnovidci) atd. „*Tematika snu zásadně v moderní době ovlivnila surrealismus, který chápe sen jako projev přirozených, nelogických, skrytých lidských pravd. Spánek znamená v našem případě útlum nejvyšších funkcí centrální nervové soustavy, při němž se udržují základní životní funkce. Je důležitý pro regeneraci organismu, hlavně mozku.* “[86]

Sny mohou mít svůj význam, jenže lidé nevědí, jak si je správě vysvětlit. Některé sny se opakují, buď se nám zdá o tom jednom a samém každou noc, nebo se sen opakuje po určité době. Takovým snům bychom měli přikládat větší význam. Tématikou smrti a umírání ve snech se zabýval i rakouský neurolog a psychiatr českého původu Sigmund Freud.[87]

Sígl přichází s myšlenkou, že pokud se nám zdá o zemřelé blízké osobě, může to vyvolat dva pocity. První, když se člověk z takového snu probudí, nepociťuje žádný smutek, sklíčenost. V druhém případě, kdy se dotyčnému ve snu zjevila zemřelá osoba, vyvolá silný smutek a pláč.[88]

Mnoho autorů sepisuje snáře, ve kterých odhaluje mj. symboliku smrti a umírání. Zde jsou jen některé příklady, které uvádí Sígl:

„Astry viděti – pohřeb,
bába porodní – smrt,
báti se vody – smrt z utopení,
bednu zatloukati – pohřeb,
družička na pohřbu – svatba, družička na svatbě – pohřeb,
džbán rozbíti – smrt z pijáctví,
hrob a v něm ležeti – dlouhý věk,
chrastítko dětské – smrt dítěte,
labuť bílá – smrt, labuť černá – neštěstí,
mateřídouška – děti ztratí matku,
nezvaný host – nemoc i smrt,
noha – po jedné skákati – ztráta manžela nebo manželky,
obraz když spadne – smrt blízkého příbuzného,

---

[86] SÍGL, M., *Co víme o smrti*. 2006, s. 301.
[87] Srov. Tamtéž, s. 301.
[88] Srov. Tamtéž, s. 302.

pohřeb viděti – svatba,
pohřební vůz – námluvy,
prostěradlo – smrt,
rodiče mrtvé viděti – starosti,
růže bílé – smrt,
truhla, truhlář – smrt a pohřeb,
vytí psa – smrt,
západ slunce – blažená smrt.“[89]

Jakoby v knize „Kontakty se zemřelými. Jak se vyrovnat se ztrátou blízkých“ připouští, že sny, ve kterých se zjevují zemřelí příbuzní, tvoří intenzivní prožitky, než např. sny, které zachycují prožitý běžný všední den. V některých případech se zesnulý zjevuje ve snech rodinným příslušníkům a prosí je, aby se netrápili. Oznamuje jim, že se mu daří dobře a nemusejí mít o něj strach.[90]

2.5 Památka zesnulých

Prvního a druhého listopadu vzpomínáme na svaté, mučedníky, zesnulé přátele a blízké. 1. listopad je známý pod názvem „Svátek všech svatých“, 2. listopad je v kalendáři ukotven jako „Památka zesnulých.“ Lidově se památce zesnulých říká **Dušičky**.

Památka zesnulých se slaví od roku 998, kdy jej zavedl benediktýnský opat Odillo ve francouzském klášteře Cluny. To je první dochovaná zmínka o tradici svátku, avšak lidé je slavili již mnoho let dříve. Vznik Památky zesnulých spadá do období Keltů a jejich původního svátku „Samhain“, kterým vítali nový rok. Keltové věřili, že na večer 1. listopadu dochází k propojení světa živých se světem mrtvých. V tu noc zapalovali ohně, aby se duše zemřelých mohly ohřát a chvíli pobýt se svými příbuznými - pozůstalými. Keltové během samhainské noci také spalovali vyrobené loutky, které představovaly uplynulý rok, jejich starosti, smutek. Zničením figuríny mohl nový rok začít nanovo. Dříve na Památku zesnulých pekli lidé pečivo, kterým podělili pocestné a chudé. Pečivu se říkalo „dušičky“. [91]

---

[89] SÍGL, M., *Co víme o smrti*. 2006, s. 302-304
[90] Srov. JAKOBY, B., Kontakty se zemřelými. Jak se vyrovnat se ztrátou blízkých. 2006, s. 98-100.
[91] Srov. SÍGL, M., *Co víme o smrti*. 2006, s 332.

Tradice slavení Dušiček se dodnes dochovala v tom směru, kdy lidé chodí na hřbitov, zdobí hroby květinami, věnci, rozsvěcují svíčky. Během „kouzelné noci“, jak se Dušičkám také říká, vzpomínají na své blízké zemřelé. Hořící svíčka symbolizuje život a propojení mezi světem živých a mrtvých.

Památka zesnulých se rozšířila i do dalších křesťanských zemí Evropy i USA. V anglosaských zemích je obdobou Dušiček **Halloween.** Na rozdíl od našeho vzpomínkového svátku Dušiček je Halloween svátekem masek, kostýmů, duchů, vydlabaných dýní, který se slaví 31.10.[92]

V této kapitole jsme pronikli do antropologie smrti vybraných pojmů. Byly popsány tradice a zvyklosti, které jsou spojeny se smrtí, jak probíhá pohřeb v kostele, krematoriu, k čemu slouží kostnice a márnice. Ve snáři můžeme najít mnohá vysvětlení související se smrtí. Sny o smrti jsou zahaleny velkým tajemstvím. Každoročně vzpomínáme na blízké zemřelé 2. listopadu v tzv. Památce zesnulých.

[92] Srov. HAŠKOVCOVÁ, H., *Thanatologie: nauka o smrti a umírání*. 2007, s. 118.

3 ZKUŠENOSTI LIDÍ S BLÍZKOSTÍ SMRTI

V této kapitole se budeme věnovat polemice, co se stane s duší, když člověk zemře. Informace k tomuto tématu přinášejí známé osobnosti jako např. Elisabeth Kubler-Rossová, Raymond Moody a další lidé, zvláště doktoři, psychologové a filozofové. Zkušenosti a výpovědi lidí, kteří na vlastní kůži zažili klinickou smrt, jsou velice zajímavé a stojí za to se do tohoto tématu hlouběji ponořit, neboť se váží k tématu bakalářské práce.

Určitě si každý někdy položil otázku, co je po smrti, zda po smrti bude něco pokračovat dál, nebo zda smrtí všechno končí. Názory lidí, co si myslí, že bude následovat po smrti, jsou rozličné. Vždyť má na to každý právo myslet si, že po životě bude pokračovat nějaké jiná etapa bytí či nikoliv.

V této části nahlédneme do teorií známých autorů, kteří se otázkou smrti zabývají. Nabídneme jejich vysvětlení, poznatky, ke kterým dospěli, ale i zajímavé kazuistiky lidí, kteří prošli klinickou smrtí.

3.1 Teorie Kübler-Rossové

Elisabeth Kubler-Rossová je švýcarská lékařka, která působila mnoho let v nemocnicích v USA, přednášela na univerzitách a především přinesla zajímavé výzkumy z oblasti umírání. Strávila spoustu času u lůžek umírajících (dětí a starých lidí), kterým pozorně naslouchala a zaznamenávala jejich pocity, z kterých pak vyvodila několik fází umírání, které jsme si představili v první kapitole.

Ve své knize „**O smrti a životě po ní**“ tvrdí, že umírající si je často vědom, že když smrt je nablízku, má brzy zemřít, a proto se většina lidí se svými blízkými může rozloučit slovy „Sbohem“.[93]

Podle Rossové se dá tělesná smrt přirovnat k líhnutí se motýla, kdy lidské tělo je jako motýlí kukla. Kukla, jakož to i lidské tělo, je pomíjivá. Umírání je podle ní stěhováním do jiné dimenze. Stejně jako motýl, tak i duše vyletí z těla. Duše však nadále vnímá pohyb a život kolem sebe. Vidí své blízké, kteří se s ním přišli rozloučit

[93] Srov. KÜBLER-ROSSOVÁ, E., *O smrti a životě po ní*. 1997, s. 11.

a dokonce dokáže číst jejich myšlenky. Překvapující je vyprávění lidí, které např. srazilo na silnici auto, jež se ocitli „mimo své tělo“ a posléze byli resuscitováni, si pamatovali státní poznávací značku auta, které je srazilo, a tato informace opravdu souhlasila. Jiní lidé v průběhu chirurgické operace, kdy byli operování, tedy v narkóze, popisují, jak vystoupili z těla a dívali se na tým zdravotníků, který prováděl operaci či resuscitaci. Po tomto zákroku, co se opět probudili, byli schopni dopodrobna vypovědět, co s nimi lékaři dělali, aniž by měli nějaké znalosti z oblasti medicíny.[94]

Zemřelý, jak uvádí Rossová, se na svět dívá úplně jinýma očima. Lidé, kteří byli slepí, opět vidí, lidé na vozíku mohou chodit atd. Pokud je umírající opět přiveden k životu, znovu zažívá velikou bolest, nachází se v prvotním těle.[95]

Ani vzdálenost nepředstavuje problém. Člověk „mimo tělo“ se může přemístit kamkoli, stačí, jen když na to pomyslí. Velmi intuitivní lidé prozrazují, že v určitém okamžiku cítili přítomnost blízkého, který zrovna umíral. Měli dojem, jako by se s nimi dotyčný loučil.[96]

Rossová tvrdí, že po smrti se člověk setká se svými známými, lidmi, které měl rád, kteří zemřeli již dříve. Jako první potká umírající osobu, kterou miloval nejvíce (může to být někdo z rodiny, ale i bytosti jako andělé, Panna Maria či Ježíš Kristus). Mezníkem mezi životem na zemi a smrtí bývá průchod tunelem, branou, přechod po mostě nebo proplutí řekou. Na konci tunelu je zářící světlo, které člověka přitahuje, vyzařuje pohodu, lásku, mír. Další fází je promítnutí celého života, který dotyčný na zemi prožil. Začíná prvním dnem, tedy narozením, a končí posledním dnem, kdy umírá v důsledku nemoci atd. Umírající může pocítit výčitky za své chování, za to jak žil, např. promrhal život, a kterým lidem ublížil. Uvědomí si, že mohl žít lepším životem, konat dobro, pomáhat druhým. Spousta lidí se vrátila zpět. Na základě toho máme informace, co prožívali, když byli chvíli mrtví. Pokud se však přetrhne pojítko mezi kuklou a motýlem, jak říká Rossová, není už možnost návratu.[97]

Další knihou Kübler-Rossové, kterou si více přiblížíme je „**O smrti a umírání**“. Autorka uvádí, že smrt je pro člověka něčím odpuzujícím, děsivou událostí, což tak

---

[94] Srov. KÜBLER-ROSSOVÁ, E., *O smrti a životě po ní*. 1997, s. 11-15.

[95] Srov. Tamtéž, s. 19.

[96] Srov. Tamtéž, s. 24.

[97] Srov. Tamtéž, s. 35-39.

nejspíš zůstane i do budoucna. Všímá si také změny ve způsobu vyrovnávání se se smrtí a přístupu k umírání a umírajícím lidem. Uvádí, že umírání v dnešní době je více osamělé a neosobní než tomu bylo v minulosti. Radí, aby se blízcí lidé umírajícího zamysleli, na chvíli se zastavili z uspěchaného koloběhu života, vzali nemocného za ruku, vyslechli ho, popovídali si s ním, usmáli se na něj. Nemocnému přinese úlevu, když může mluvit o svých bolestech a problémech. Rossová vysvětluje, že v tomto případě mohou i bolesti pominout.[98]

Zdůrazňuje, že na těžce nemocného jedince je často pohlíženo jako na nějakou věc nebo nesvéprávnou osobu. Lidé zapomínají, že s umírajícím je třeba jednat jako s osobu, která má právo vyslovit svůj názor, přání a má právo být vyslyšena. Umírající v konečném stádiu nemoci bývá často vytržen ze známého prostředí, kde by si také přál skonat a je na přání rodiny převezen do nemocnice např. na jednotku intenzivní péče. [99]

V knize popisuje možné terapie a komunikace se smrtelně nemocným. Terapeut, může to být lékař, ale i sociální pracovník apod. by měl být schopen hovořit s umírajícím bez strachu, úzkosti a zábran. Terapeuta by neměla vyvést z míry jakákoliv zmínka na téma rakovina, umírání atd. V některých případech je nutné vést rozhovor i s lidmi, kteří smrtelně nemocní nejsou, ale jedná se o přátele nebo členy rodiny umírajícího. Pomoci jim může také skupinová terapie.[100]

3.2 Teorie Raymonda Moodyho

Raymond Moody vystudoval filosofii a medicínu, které zakončil doktorátem. Věhlasného obdivu se dočkal, když v roce 1975 vydal první knihu Život po životě. Posléze studiu existence života po životě zasvětil veškerý svůj čas.

V publikaci **Život po životě**, uvádí také své názory a postoje k tomu, co je podle něj po smrti, avšak on sám těsnou blízkost smrti neprožil.

Co se děje, když člověk umírá? Takovou otázku si lidé kladou od věků. Je však jisté, že lidé mají spíše strach a zábrany o smrti mluvit. Moody uvádí dva důvody, proč tomu tak je. První je z pohledu psychologického či kulturního, kdy smrt je brána jako

---

98 Srov. KÜBLER-ROSSOVÁ, E., *O smrti a umírání.* 1992, s. 7-8.

99 Srov. Tamtéž, s. 8.

100 Srov. Tamtéž, s.33-36.

tabu. Smrt se týká každého z nás, proto o ní lidé neradi mluví. Druhým důvodem je, že smrt je něco, co leží mimo naše vědomé zkušenosti. Smrt můžeme přirovnat k podobě spánku, k formě zapomnění.[101] *„Když člověk zemře, zapomene na všechna trápení, všechny bolesti a zneklidňující myšlenky zaniknou.“*[102]

Moody sepsal mnoho vyprávění lidí, kteří byli nějakou dobu mrtví. Takový zážitek nazývá **prožitek blízkosti smrti**. Upozorňuje, že prožitky lidí jsou si v některých částech dosti podobné. Popisuje několik možných prvků, které zemřelý může prožívat. Někteří lidé po prožitku smrti neměli žádné vzpomínky, jiní je měli zas velmi silné a pro jejich popis nebyli schopni najít taková slova, která by je co nejvíce vystihovala. Hodně lidí si vybavuje, jak lékař nebo někdo jiný říkal, že jsou mrtví.[103] *„A já jsem přitom věděla, že jsem mrtvá. Snažila jsem se pohnout, nebo jim dát nějak vědět, ale nemohla jsem. Když se pak snažili o resuscitaci, slyšela jsem, kolik kubíků čeho mi mají dát, ale necítila jsem píchnutí jehly. A necítila jsem vůbec nic, když se mne dotýkali.“*[104]

Někteří lidé hovoří o zvláštních zvucích, vycházejících např. zevnitř hlavy. Zvuky bývají popisovány jako zvonění, bzučení, melodie hudby, klepání, bouchání, vytí, svištění, meluzína atd.[105] *„Slyšela jsem něco na způsob cinkání zvonků, někde daleko, neslo se to ke mně větrem. Něco jako japonské větrné zvonky…“*[106]

Jedním ze znaků prožitku blízkosti smrti je průchod tunelem, jeskyní, studnou, korytem, kanálem, údolím apod. *„První, co se mi přihodilo – a to velmi rychle – bylo, že jsem procházel jakýmsi tmavým černým vakuem obrovskou rychlostí. Dalo by se to přirovnat k tunelu..“*[107] Jiný muž popisuje prožitek blízkosti smrti následovně: *„Měl jsem pocit, že se pohybuji velmi hlubokým a velmi tmavým údolím. Tma byla tak hluboká a neproniknutelná, že jsem neviděl vůbec nic, ale byl to ten nejkrásnější, nejbezstarostnější pocit, jaký si lze představit.“*[108]

Dalším prvkem je vystoupení z těla. Většina lidí se ztotožňuje se svým fyzickým tělem. Tělo však má i mysl. Tou může být elektrická a chemická aktivita mozku, který

---

[101] Srov. MOODY, R., Život po životě. 1999, s. 16.
[102] MOODY, R., Život po životě. 1999, s. 16.
[103] Srov. MOODY, R., Život po životě. 1999, s. 24.
[104] MOODY, R., *Život po životě*. 1999, s. 24.
[105] Srov. MOODY, R., *Život po životě*. 1999, s. 26.
[106] MOODY, R., *Život po životě*. 1999, s. 26.
[107] MOODY, R., *Život po životě*. 1999, s. 27.
[108] MOODY, R., *Život po životě*. 1999, s. 28.

je součástí fyzického těla. Někteří lidé nevěří, že by člověk mohl existovat i v nějaké jiné formě. Jakmile dotyčný vystoupí z těla, dívá se na své fyzické tělo, pozoruje osoby, prostředí kolem sebe, připadá si jako divák v kině.[109] *„V té chvíli jsem slyšela, jak sestra volá: je zle. Přitom jsem cítila, jak vycházím ze svého těla…viděla jsem, jak mi masírují hrudník a třou mi ruce a nohy a myslela jsem si: proč se tak namáhají, vždyť mně je tak dobře.“*[110]

Někteří lidé se snaží vrátit zpět do těla, ale nevědí jak. Jedna klientka popisuje vztah ke svému tělu následovně: *„Viděla jsem své tělo, zapletené v tom voze a obklopené všemi těmi lidmi, co se tam shromáždili, ale vůbec nic jsem k němu necítila. Bylo jako cizí tělo, nebo dokonce jako nějaký předmět. Věděla jsem sice, že je to moje tělo, ale bylo mi to jedno.“*[111] Po opuštění těla mají lidé nějakou jinou formu těla, často však nevědí, jak je přesně popsat, uvádí pojem duchovní tělo. Může to být kulovitý či amorfní oblak, mlha, pára, kouř, energetické pole, útvar, výčnělek s koncovými částmi podobné hlavě, rukám, nohou. Duchovní tělo ostatní lidé nevidí ani neslyší, chybí mu hmotnost, nic tedy neváží. Duchovní tělo nedokáže přenášet předměty, nedokáže se dotknout lidí, pokud se o tělesný kontakt pokusí, předměty a lidé jím lehce proniknout.[112] *„Když jsem opustil své tělo, bylo to, jako bych vyšel z těla a vešel někam jinam. Neměl jsem pocit, že neexistuji. Měl jsem jakési tělo…ale ne normální lidské tělo. Je trochu jiné. Nebylo stejné jako lidské tělo, ale nebylo ani jen jako velký kus nějaké hmoty. Mělo tvar, ale nemělo barvu. A vím, že jsem měl něco jako ruce. Neumím to popsat. Byl jsem tak udiven vším okolo, tím, že vidím své vlastní tělo a tak, že jsem ani nemyslel na to, v jakém těle jsem. A šlo to tak rychle. Čas nebyl reálný – a přece byl. Věci se dějí rychleji, když opustíte tělo.“*[113]

Člověk zažívající klinickou smrt neslyší fyzické hlasy a zvuky, ale je schopný vnímat myšlenky lidí. *„Viděla jsem lidi okolo a rozuměla jsem tomu, co říkají. Neslyšela jsem je tak, jak slyším vás. Bylo to spíše, že jsem věděla, co si myslí, naprosto přesně, ale jen svou myslí, ne v jejich slovním vyjádření. Bylo mi to jasné už v okamžiku, kdy začali otevírat ústa.“*[114]

---

[109] Srov. MOODY, R., *Život po životě*. 1999, s. 30.
[110] MOODY, R., *Život po životě*. 1999, s. 30.
[111] MOODY, R., *Život po životě*. 1999, s. 33.
[112] Srov. Tamtéž, s. 37-38.
[113] MOODY, R., *Život po životě*. 1999, s. 38.
[114] MOODY, R., *Život po životě*. 1999, s. 40.

Dalším prvkem je setkání se zemřelými příbuznými, kteří umírajícímu přišli pomoci při přechodu k smrti.[115] *„Když jsem ztratila vědomí, slyšela jsem nepříjemné bzučení. Pak jako bych byla ve člunu nebo v malé lodičce a plula po rozlehlé hladině na druhou stranu. Na protějším břehu jsem viděla své drahé zesnulé, maminku, tatínka, sestru a ostatní. Viděla jsem je, jejich obličeje, tak jak vypadali za živa. Zdálo se mi, že mi mávají, abych k nim přišla, ale já jsem pořád říkala: Ne, ještě ne. Nechci umřít. Ještě nejsem připravena. Je to strašně divný zážitek, protože jsem přitom celou dobu viděla lékaře a sestry, jak se namáhají, ale bylo to spíš, jako bych byla divák než jako osoba, kterou se zabývají. Moc jsem se snažila dát svému lékaři na vědomí, že neumřu, ale nikdo mně neslyšel. Všechno, doktoři a sestry, operační sál, loďka, voda, dávno zemřelí – všechno bylo dohromady, jako kdyby se jedna scéna prolínala do druhé.“*[116]

Častým prvkem v prožitcích blízkosti smrti je světelná, duchovní bytost (Moody ji nazývá duchovním pomocníkem). Nejprve jde o tlumené světlo, které získává na intenzitě, až dosáhne syté jasnosti, vyzařující lásku a teplo. Někteří uvádějí zjevení anděla, Krista. Poté začne světelná bytost s mrtvým komunikovat. Ptá se: „Jsi připraven zemřít?“ „Co jsi udělal ve svém životě dobrého?“ I když člověk napáchal spoustu špatností, zářící bytost ho neodsuzuje a neobviňuje, naopak po celou dobu dotyčný cítí lásku a pochopení.[117]

Dalším znakem je projekce vlastního života a zamyšlení se nad ním. Vzpomínky zemřelého se vynořují jedna za druhou, někteří lidé hovoří o barevných plastických obrazech. *„Když se objevilo to světlo, první věc, kterou mi řeklo, byla: Můžeš mi ukázat, co jsi udělala se svým životem? Nebo něco na ten způsob. A pak začala ta projekce. Pomyslela jsem si: co to má znamenat? – protože najednou jsem byla zpátky v dětství. A pak jsem prošla celým svým životem, rok po roce, až k dnešku.“*[118]

Pokud dotyčný udělal ve svém životě něco špatného, nebo měl sobecké myšlenky, hlavní účel byl, aby se z takového jednání poučil. *„…A když jsem viděl ty hlouposti, které jsem prováděl jako dítě, a myslel na maminku a tatínka, tak jsem si přál, abych je byl nedělal, a také jsem si přál, abych se mohl vrátit zpátky a odčinit je.“*[119]

---

[115] MOODY, R., *Život po životě*. 1999, s. 43

[116] MOODY, R., *Život po životě*. 1999, s. 55.

[117] Srov. Tamtéž, s. 44.

[118] MOODY, R., *Život po životě*. 1999, s. 49.

[119] MOODY, R., *Život po životě*. 1999, s. 52.

Všichni lidé, kteří zažili svou vlastní smrt se vrátili. Někteří popisují silný zážitek, kdy už se zpět vrátit nechtěli. Mladé matky uvádějí, že i když by rády zůstaly, byly nuceny se vrátit, aby vychovaly děti. *„Rozmýšlela jsem se, zda bych tam neměla zůstat, ale pak jsem si vzpomněla na rodinu – mám muže a tři děti. Ale tady vám to mohu těžko objasnit. Když jsem se cítila tak nádherně v přítomnosti toho světla, opravdu jsem nechtěla zpátky. Ale své povinnosti beru vážně a věděla jsem, že mám povinnost k rodině. A tak jsem se rozhodla, že se pokusím vrátit.“*[120]

V dalších případech jsou lidé vráceni zpět, jelikož mají ještě nějaké poslání, nebo jejich touha vrátit se zpět byla nesobecká. *„Bůh byl na mne opravdu hodný, protože jsem už byl mrtev a on dovolil, aby mne lékaři vzkřísili. Účelem toho bylo, abych pomohl své ženě, která začala pít, a já vím, že beze mne by tomu propadla. Teď už je na tom líp a já si opravdu myslím, že na tom má zásluhu to, co jsem zažil.“*[121]

Vrátit zpět se “téměř mrtví“ mohou opět tím tmavým tunelem jako na začátku. Někteří lidé si ale nepamatují, jak se vrátili zpět do těla. Říkají, že usnuli, ztratili vědomí a pak opět procitli ve svém těle. Velkým problémem, s nímž se shledávají, pokud zažijí prožitek blízkosti smrti, je, že ostatní je nemusejí brát vážně. Většina se proto rozhodne mlčet, nebo se svěří jen nejbližší rodině. *„Bylo to ohromně zajímavé, ale nerad o tom mluvím. Dívají se pak na vás jako na blázna.“*[122]

Po prožitcích blízkosti smrti dotyčný cítí, že jeho život má hlubší smysl a přemýšlí o některých filozofických přístupech. *„Bylo to svým způsobem požehnání, protože před tím srdečním záchvatem jsem jenom plánoval budoucnost svých dětí a zlobil jsem se na včerejšek, a tak mi utíkaly radosti dneška. Teď mám k tomu docela jiný postoj.“*[123]

Lidé, kteří prošli klinickou smrtí, se shodují, že získávání vědomostí pokračuje v dalším životě. Někteří radí, aby se člověk neustále vzdělával, protože je to proces, který smrtí nekončí. Dá se říci, že lidé, kteří zažili blízkost smrti, už z umírání strach nemají, cítí, že mají na zemi ještě nějaký úkol, který musí splnit, a odmítají pokus o sebevraždu.[124] *„Ne, nebojím se smrti. Ne že bych si ji přál, nebo chtěl umřít hned.*

---

[120] MOODY, R., *Život po životě*. 1999, s. 58.
[121] MOODY, R., *Život po životě*. 1999, s. 59.
[122] MOODY, R., *Život po životě*. 1999, s. 63.
[123] MOODY, R., *Život po životě*. 1999, s. 66.
[124] Srov. tamtéž, s. 70.

Nechci žít tam, na druhé straně, protože ještě musím žít tady. Ale nebojím se smrti, protože vím, kam odtud půjdu, protože jsem tam už byl.“[125]

Prožitky blízkosti smrti nesouvisí s náboženstvím. Avšak někteří si myslí, že prožitek smrti s vírou souvisí.

Moody vypovídá i o **možnosti sebevraždy**. Lidé, kteří prošli smrtí, na sebevraždu nepomýšlejí jako na způsob vrátit se zpět, cítí, že zde v životě mají ještě nějakou úlohu. Sebevražda se jim jeví jako zlý skutek, po kterém by následoval trest. *„Tam jsem byl utvrzen ve svém přesvědčení, že jsou mi dvě věci zakázané, totiž zabít sám sebe, nebo někoho jiného. Když spáchám sebevraždu, znamená to hodit Bohu zpět do tváře jeho dar. A usmrtit někoho druhého je zkřížením Božích plánů s tímto člověkem.“*[126]

Podle názorů některých lidí sebevražda nic neřeší, naopak se člověk může dostat do stejného problému, kterému musí znovu čelit. Žena, která si chtěla vzít život, jelikož se ocitla ve vážné situaci a prožila klinickou smrt, vypráví: *„Ačkoliv jsem byla mrtvá, můj problém existoval dál. A neustále se opakoval - asi jako na poškrábané desce gramofonu. Nejdřív jsem si vše prožila od začátku do konce a pomyslela jsem si: Jsem šťastná, že je po tom! Ale hned to začalo znovu a já se už v duchu bránila: Proboha, ať se to už neopakuje!“*[127]

Lidé, kteří se o sebevraždu pokusili, ale nedokonali, byli nakonec rádi, že se jim sebevražedný pokus nezdařil. Poznali, že během svého života musejí vykonat ještě nějaké věci. Moody vysvětluje, že jistým způsobem se o sebevraždu pokoušíme všichni, např. kouřením, jídly s vysokým cholesterolem, řízením automobilu pod vlivem alkoholu atd.[128]

3.3 Teorie Irvina D. Yaloma

Irvin D. Yalom je profesorem psychiatrie na Stanfordově univerzitě. V knize **Pohled do slunce. O překonávání strachu ze smrti**, se zabývá lidskou smrtelností. Přiznává, že i on má strach ze smrti stejný jako ostatní lidé. V knize poukazuje na možné způsoby překonávání hrůzy ze smrti, a kazuistiky lidí, kteří k němu chodí na terapii.

---

[125] MOODY, R., *Život po životě*. 1999, s. 70.
[126] MOODY, R., *Život po životě*. 1999, s. 159.
[127] MOODY, R., *Život po životě*. 1999, s. 160.
[128] Srov. MOODY, R., *Život po životě*. 1999, s. 161.

Úzkost podle autora v průběhu života narůstá a opadá. Často zmiňuje filozofa Epikura, např. jeho tvrzení, že strach ze smrti je všudypřítomný. Malé děti si smrtelnost nějak závažně nepřipouštějí, i když si všímají, že prarodiče umírají, vnímají truchlící rodiče, vědí, k čemu slouží hřbitovy. V průběhu puberty a adolescence se úzkost ze smrti vynořuje v plném rozsahu. Někteří dospívající mohou pomýšlet dokonce na sebevraždu. Jiní mladiství píší básně nebo filozofují na téma smrt, někteří najdou oblibu v hororových filmech.[129]

Yalom v úvodu knihy vysvětluje strach lidí ze smrti a jejich obrany proti strachu ze smrti. *„Není snadné žít každý okamžik s plným vědomím smrtelnosti. Je to stejné, jako kdybychom se pokoušeli dívat zpříma do slunce: sneseme jen jistou dávku. Jelikož nemůžeme žít ztuhlí strachem, vytváříme si postupy, jak hrůzu ze smrti tlumit. Promítáme se do budoucnosti prostřednictvím svých dětí, bohatneme, stáváme se slavnými, ještě většími, vymýšlíme si nutkavé obranné rituály nebo přijmeme nedotknutelnou víru v posledního zachránce.“*[130]

Lidé, kteří se nemohou vyrovnat se strachem ze smrti, se obracejí na rodinu, přátele, přiklání se k náboženství. Avšak pokud se nedokáží vyrovnat se smrtí vlastními silami, hledají odbornou pomoc např. terapeutů. Strach ze smrti může některé lidi úplně ovládnout, ti pak trpí depresemi, pocity úzkosti. Yalom říká, že každý člověk se bojí smrti svým způsobem. Po smrti jde však život ostatních pozůstalých lidí a přátel dál.[131]

Yalom přirovnává smrt k podobě spánku: *„Všichni smrt ochutnáváme, když každý večer upadáme do spánku nebo když ztrácíme vědomí pod vlivem anestetika. Smrt a spánek, v řecké terminologii Thanatos a Hypnos, byli dvojčata.“*[132]

Podle psychoterapeutů může úzkost ze smrti překrývat jiný vážný problém. Často bývá smrt ve snech zahalena symbolikou. Yalom uvádí **obtížné životní situace**, které přivádějí člověka na myšlenku smrti, smrtelnosti a omezeného bytí. Jsou to: ztráta osoby, na které pozůstalému záleželo, vážná onemocnění, životní jubilea (kulaté narozeniny: 50 a více), rozpad manželství, vztahu, silná emoční traumata (znásilnění, přepadení, požár atd.), odchod dětí z domova (syndrom opuštěného hnízda), ztráta

---

[129] Srov. YALOM, I., *Pohled do slunce. O překonávání strachu ze smrti*. 2008, s. 8.
[130] YALOM, I., *Pohled do slunce. O překonávání strachu ze smrti*. 2008, s. 11
[131] YALOM, I., *Pohled do slunce. O překonávání strachu ze smrti*. 2008, s. 14.
[132] YALOM, I., *Pohled do slunce. O překonávání strachu ze smrti*. 2008, s 15.

práce, zaměstnání, odchod do důchodu, přestěhování do domova důchodců a jiného podobného zařízení.[133]

„Významná rozhodnutí často mívají hluboké kořeny. Při každé volbě se něčeho vzdáváme a pokaždé, když se něčeho vzdáme, uvědomíme si svá omezení a dočasnost… Heidegger kdysi definoval smrt jako nemožnost dalších možností.“[134]

Yalom přináší zajímavou myšlenku týkající se třídních srazů. Na těch si můžeme všimnout, jak naši spolužáci vyspěli, ale také zestárli. Krom toho k tomu přispívá seznam spolužáků, kteří už zemřeli, pohled na dávné školní fotografie. Spolužáci mají společnou minulost, vzpomínky z dětství a mládí. Yalom uvádí sen jednoho svého klienta: *„Jdu na třídní sraz, snad spolužáků z šestého ročníku. Vejdu do budovy a vidím u vchodu vyvěšenou fotografii třídy. Dlouho se na ni pozorně dívám a vidím tváře všech spolužáků, ale já tam chybím. Nemohu se najít.“*[135] Terapeut se nejprve ptá klienta na pocity ze snu, poté co vyvozuje z toho, že na fotografii chybí. Klient uvádí dvě možnosti, proč se na třídní fotografii nemůže najít. Buď nikdy nebyl součástí třídy, třeba ho spolužáci nebrali mezi sebe. Druhá možnost, ke které se klient více přiklání, je, že sen může předznamenávat jeho smrt. Yalom závěrem shrnuje - klient je 68-letý muž, který půjde brzy do důchodu.[136] *„Na každého, kdo uvažuje o penzi, číhají v skrytu obavy ze smrti a tyto obavy se nezřídka projeví prostřednictvím snu.“*[137]

Při sepisování závěti si člověk připouští svůj zánik. Přemýšlí, komu zanechat peníze a majetek, který za život nashromáždil. Často mu při tom vyvstanou otázky: Komu budu chybět? Koho mám rád, koho ne? Narozeniny, kulatá výročí nebo výročí svatby poukazují na proces stárnutí a mohou být potenciálním probouzejícím zážitkem strachu. Narozeniny jsou většinou spjaty s oslavami, dárky, blahopřáním, dorty, alkoholem. Na druhé straně to znamená, že je člověk zase o rok starší. Třeba i to je účel oslav - rozveselit oslavence nad bezlítostně běžícím životem.[138]

Yalom uvádí možnost, jak redukovat strach ze smrti: *„Nejúčinnějším prostředkem snižování úzkosti ze smrti a zužitkování probouzejících zážitků k osobní proměně je synergie myšlenek a důvěrných vztahů s druhými lidmi…Umírání je však*

---

[133] YALOM, I., *Pohled do slunce. O překonávání strachu ze smrti*. 2008, s. 20.
[134] YALOM, I., *Pohled do slunce. O překonávání strachu ze smrti*. 2008, s 46-47.
[135] YALOM, I., *Pohled do slunce. O překonávání strachu ze smrti*. 2008, s. 56
[136] Srov. tamtéž, s. 57.
[137] YALOM, I., *Pohled do slunce. O překonávání strachu ze smrti*. 2008, s 57.
[138] Srov. Tamtéž, s 80.

osamělá, nejosamělejší událost života. Umírání člověka nejen odděluje od ostatních, ale vystavuje ho také druhé, ještě děsivější formě osamělosti: vydělení ze světa.“[139]

Autor uvádí dva pojmy osamělosti: každodenní a existenciální. Každodenní je samota, izolovanost od ostatních lidí. Existencionální znamená, že každý člověk je vržen do bytí a existuje jakožto sám o sobě. Mnohokrát připomíná lidmi kladenou otázku, proč vlastně žijeme, když stejně zemřeme? Pokud s takovou otázkou přijde nějaký klient, Yalom se snaží jít víc do rodinné anamnézy, např. zda má děti, z čeho má klient v životě radost, zda nacházení krásy kolem sebe. Cílem je, aby si klienti sami uvědomili, proč jsou na tomto světě a k čemu to je.[140]

Autor uvádí příčiny, kdy si člověk může více uvědomovat svoji smrtelnost v tomto světě: *„V našem životě nutně musí přijít okamžik – někdy v mládí, jindy později, kdy si uvědomíme vlastní smrtelnost. Sami si určete, který případ se vás týká. Tohle probuzení může vyvolat tolik věcí: pohled do zrcadla na povislé sanice, šedivějící vlasy, shrbená ramena; plejáda narozenin, zvlášť těch kulatých – padesátých, šedesátých, sedmdesátých; setkání s přítelem, kterého jste dlouho neviděli a jste zaskočeni tím, jak moc zestárl; pohled na vlastní staré fotografie a obrázky těch, kdo byli součástí vašeho dětství a teď jsou dávno po smrti; setkání s panem Smrtkou ve snu.“*[141]

Yalom se snaží, aby se lidé neobraceli od tohoto tématu (např. kosmetické operace, které zahladí vrásky, obarvení vlasu, odvedení pozornosti k jiné činnosti atd.) Doporučuje, aby si lidé spíše uvědomili kvalitu svého života, a pokud s ním nejsou spokojeni, vždy je možnost ho nějak změnit k lepšímu. Nikdy není pozdě udělat něco dobrého. *„Způsobem, jak si cenit života, jak cítit soucit s druhými, jak cokoli hlouběji milovat, je uvědomovat si, že jsou tyto zážitky určeny k zániku.“*[142]

Autor píše také o svých pocitech ze smrti a o sklíčenosti, kterou v něm smrt vyvolává. Kdyby tedy pan Yalom zemřel, opustil by svoji manželku, která by pak na světě zůstala bez něj a on by jí už nemohl být nablízku, ochránit ji. Souhlasí s Epikurem a říká: *„Kde je smrt, tam nejsem já. Už tam nebude žádné já, aby cítilo hrůzu, smutek, zármutek, deprivaci. Moje vědomí bude uhašeno, vypínač vypnut, světla pozhasínána...Po smrti budu v tomtéž stavu nebytí jako před narozením.“*[143]

---

[139] YALOM, I., *Pohled do slunce. O překonávání strachu ze smrti*. 2008, s. 88-89.

[140] Srov. Tamtéž, s. 89.

[141] YALOM, I., *Pohled do slunce. O překonávání strachu ze smrti*. 2008, s. 107.

[142] YALOM, I., *Pohled do slunce. O překonávání strachu ze smrti*. 2008, s. 107.

[143] YALOM, I., *Pohled do slunce. O překonávání strachu ze smrti*. 2008, s. 129.

Knihu „Pohled do slunce. O překonávání strachu ze smrti“ autor napsal proto, že i on chtěl eliminovat svůj strach ze smrti. Lidé si časem zvyknou na cokoliv, tedy i na smrt.[144]

„Starý člověk - každý starý člověk – je posledním skladištěm obrazů mnoha lidí. Když zemře velmi starý člověk, vezme s sebou celý zástup.“[145]

Další možností, která napomáhá lidem překonat úzkost ze smrti, je kontakt s lidmi.

Yalom se nepřiklání k žádné víře, klientům jejich náboženské přesvědčení neupírá. Nepouští se ani do duchovní složky, protože si je vědom, že by tímto věřící čtenáře mohl odradit. Připouští, že víra většině lidem pomáhá zmenšit strach ze smrti.[146]

3.4 Teorie Bernarda Jakobyho

Bernard Jakoby je docentem Berlínské univerzity. Zabývá se procesem umírání, o čemž napsal spoustu knih.

Přiblížíme si více jeho knihu „**Život po smrti. Co dnes víme o životech minulých a budoucích**“. Mnoho lidí přežilo svoji vlastní smrt, mají tak zkušenosti z blízkosti smrti. Často vypovídají o svých mimotělních prožitcích (průchod tunelem, vábící láskyplné světlo, shlédnutí vlastního života, setkání se známými zemřelými atd.) Smrt je přechodem do jiného stádia bytí. Někteří lidé o prožitcích blízkosti smrti neradi mluví, mají strach, že je ostatní nebudou brát vážně a budou se jim vysmívat. Pozoruhodné je, jak např. nevidomí, kteří zažili blízkost smrti, popisují dopodrobna předměty a situace. Postižení lidé ve fázi smrti jsou opět zdraví, necítí bolest, ale poté, co jsou vráceni zpět do těla, se bolest znovu dostaví. Z toho můžeme vyvodit, že bolest je spojena jen s biologickým tělem. Lidé po zažitých zkušenostech z blízkosti smrti už z umírání strach nemají. Jejich život dostává jiný spád, mají odvahu a sílu změnit svůj dosavadní život, dělat smysluplné věci a pomáhat.[147]

Jakoby říká, že jakmile duše opustí tělo, přestává pro ni existovat prostor a čas. Myšlení je intenzivnější, jasnější a ostřejší. Člověk vidí obrazy živěji než předtím.

---

[144] Srov. YALOM, I., *Pohled do slunce. O překonávání strachu ze smrti*. 2008, s. 128-129.
[145] YALOM, I., *Pohled do slunce. O překonávání strachu ze smrti*. 2008, s. 130.
[146] YALOM, I., *Pohled do slunce. O překonávání strachu ze smrti*. 2008, s. 135-136.
[147] Srov. JAKOBY, B., *Život po smrti. Co dnes víme o životech minulých a budoucích*. 2008, s. 11.

Dotyčný se vznáší nad místem nehody nebo nad operačním sálem. *„Potom jsem se vnímal mimo své tělo, místo abych jako předtím zíral nahoru na lékařskou vyšetřovací svítilnu, díval jsem se shora dolů trochu ze strany sám na sebe. Viděl jsem se tam dole ležet jako cizí osobu se zavřenýma očima, bledou, vysílenou a zpitvořenou bolestí, a současně jsem se cítil nesmírně lehce a volně, nekonečně klidně.“*[148]

Další schopnost, kterou lidé v takovém stavu vnímají, je, že mohou číst myšlenky druhých, vnímat celé dialogy rozhovoru, mohou se přesunout kamkoliv za dotyčnou osobou, stačí na ni jen pomyslet.[149]

Mnoho lidí popisuje **cestu tunelem**, který je symbolem a branou do jiného světa. Může být prázdný, temný a může z něj jít strach. Jiní lidé mohou namísto tunelu spatřit most, cestu, řeku, horskou krajinu, rajskou zahradu, zářící město atd. Závisí to i na kulturních rozdílech a prostředí, kde člověk žije. Na konci tunelu se objeví **zářící světlo**, k němuž je dotyčný přitahován. Nevnímá čas, prostor, jako by se prostor a čas předstihly. Světlo vyzařuje útěchu, teplo, klid a mír. Je vnímáno jako láska, čistota. Lidé z něj pociťují ticho, harmonii a bezpečí.[150] *„Okamžitě jsem vešel do toho nádherně zářivého světla. Byl jsem zcela pohlcen láskou, teplem, klidem a bezpečím. Bylo to, jako by světlo bylo ve mně, i já sám jsem byl současně světlem. Dalo by se to vyjádřit následovně: jsem klid, jsem láska, jsem jas a radost. Světlo je mou součástí. Prostě to víš. Je to nepopsatelně nádherné a je to setkání s věčností, jako bych tam vždy byl a navždy tam také budu. Světlo je absolutní bezpečí.“*[151]

Poté je člověku umožněno **promítnutí vlastního života.** Ohlédnutí se za svým životem vede k získání poučení o hlubším smyslu života. Člověk hledí na svůj život jako divák na obrazovku, jako by před ním běžel nějaký film. Ujasní se mu, že vše co, v životě udělal a vykonal, má hluboký smysl. Čas opět neexistuje. Dotyčný také vidí, kolik utrpení v životě ostatním i sobě způsobil.[152] *„Bylo to, jako bych celý svůj život viděl od začátku až do konce ve zrychleném filmu. Začínal mým zplozením…pak následovalo dětství, mládí a tak dál až do mé zkušenosti z umírání, kterou jsem ještě jednou zažil. Viděl jsem svůj život, žil jsem jej znovu. Všechno, co jsem kdy procítil, prožil jsem teď znovu – každý krok, každou bolest, každý pocit i všechno, co patřilo*

---

[148] JAKOBY, B., *Život po smrti. Co dnes víme o životech minulých a budoucích*. 2008, s. 14.

[149] Srov. Tamtéž, s. 15.

[150] Srov. JAKOBY, B., *Život po smrti. Co dnes víme o životech minulých a budoucích*. 2008, s. 18-19.

[151] JAKOBY, B., *Život po smrti. Co dnes víme o životech minulých a budoucích*. 2008, s. 19.

[152] Srov. Tamtéž, s. 20.

k danému úseku mého života. Současně jsem viděl i dopad vlastního života na své bližní…Pociťoval jsem všechno, co cítili oni, a tím jsem pochopil také důsledky svého veškerého konání, dobrého i špatného.“[153]

Zpět do těla se spousta lidí vrací nerada. Nechtějí opustit místo, kde se cítí dobře. Často slyší, jako by jim nějaký hlas říkal: „Musíš se vrátit, jdi zpět, ještě nenadešel tvůj čas.“ Váhají, zda se mají navrátit, ale světelná bytost je vrátí zpět na zem. Někdo má tu možnost, že se může sám svobodně rozhodnout, zda se chce vrátit, nebo zůstane. Ti, kdo se chtěli vrátit cítili, že na zemi mají nějaké nevyřízené věci, mají strach o malé děti, starost o partnera, cítí, že je ještě někdo potřebuje. Po takových zkušenostech z blízkosti smrti dotyčný nepociťoval tak silnou touhu zemřít, že by byl schopen spáchat sebevraždu.[154] *„Náhle jsem byl zase ve svém těle a byla mi hrozná zima.“*[155]

Po návratu prodělávají lidé změnu osobnosti. Nežijí život jako předtím, nechtějí dále mařit svůj život nečinností. Jediný strach mají z toho, aby při dalších zkušenostech z blízkosti smrti nezjistili z projekce svého života, že ho neprožili plně, málo milovali, a nechovali se správně. Materiální věci chápou jako nenaplňující, prázdné, zato spirituální hledání je pro ně daleko cennější a významnější. Dotyčný nabývá názor, že existuje posmrtný život a Bůh.[156]

Mnoho lidí touží na smrtelné loži po usmíření s členy rodiny a známými, **vyřešit nedořešené problémy**. Ještě jednou si chtějí s těmi, které milovali, promluvit a rozloučit se. Čím více člověk pociťuje strach, pocit viny, tím horší pro něj umírání je, odchází s neuzavřenými záležitostmi.[157]

Jak probíhá **hodina smrti**? Umírající člověk je natolik oslabený, vznáší se mezi sněním, spánkem a bdělostí. Jeho oči jsou rozzářené, velké a mohou být upřené na bílou stěnu. Umírající už nepřijímá jídlo, tekutiny, vlhčí se mu alespoň ústa. Při umírání má pocit, jakoby se propadal do země, proto se někdy umírající vzpírá a křičí. Někomu se podaří z postele vstát, ale uprostřed místnosti spadne a skoná, to se podle autora pokouší duše opustit své tělo. Umírající neovládá vylučování, pláče, může být neklidný, nervózní.

---

[153] JAKOBY, B., *Život po smrti. Co dnes víme o životech minulých a budoucích*. 2008, s. 20.

[154] Srov. JAKOBY, B., *Život po smrti. Co dnes víme o životech minulých a budoucích*. 2008, s. 21-22.

[155] JAKOBY, B., *Život po smrti. Co dnes víme o životech minulých a budoucích*. 2008, s. 22

[156] Srov. JAKOBY, B., *Život po smrti. Co dnes víme o životech minulých a budoucích*. 2008, s. 23.

[157] Srov. Tamtéž, s. 31.

Všechny tělesné funkce ustávají s posledním úderem a posledním dechem. Až dvě hodiny po smrti zůstává tělo zemřelého na svém místě (např. nemocnice). V klidu a míru dochází k odloučení se od života. Rodinní a blízcí příslušníci mají možnost patřičně se se zemřelými rozloučit. Otvírá se okno, aby duše zemřelého mohla v klidu odejít. Někteří lidé pociťují přítomnost zemřelého, který se s nimi loučí. V pokoji např. spadne obraz, hodiny se v okamžiku smrti mohou zastavit. Mezi duší a tělem je přetržen stříbrný provaz života. Po smrti duše zemřelého vnímá své okolí, proto by ostatní k tělu zemřelého měli přistupovat s respektem a úctou. Poté už tělo zůstává jen prázdnou schránkou.[158]

Člověk v mimotělním vědění pociťuje, jak se jeho duše odpoutává od těla. Během přechodu do jiné formy bytí může umírající slyšet překrásnou melodii, nebeskou hudbu, šumy, bzukot, klepání, může slyšet orchestr, svěží hudbu, nebo vnímá nádherné ticho. Hudba ho připravuje na další krásy, které vzápětí přicházejí (průchod tunelem, zářící světlo, setkání se zemřelými atd.)[159]

Mnoho lidí vypráví, jak se při přechodu do onoho světa **setkali s blízkými**, kteří už zemřeli. Jde o zemřelé, které člověk miloval. Zjevují se mu v nejlepším okamžiku svého života, takoví jaké je znal, objevují se ve svém nejoblíbenějším oblečení. Komunikace probíhá telepaticky, čtením myšlenek a za láskyplné atmosféry. Přicházejí se přivítat i zemřelí, které umírající neznal nebo nevěděl, že už nejsou naživu.[160]

Umírající děti často po mimotělních prožitcích hovořily, že se **setkaly s anděly**. *„Viděla jsem velkého anděla s obrovskými bílými a zlatými perutěmi. Anděl ke mně promluvil: Tvůj život ještě neskončil. Jdi zpátky na zem.“* [161] Andělé bývají považováni za posly. Lidé je popisují jako světelné bytosti, naplněné nekonečnou láskou.

V okamžiku přechodu člověka do jiného světa je jeho duše osvícena veškerým věděním, člověk najednou porozumí všemu tajemství, odhalí záhadu vesmíru a ostatní. Schopnost vědění ztrácí, pokud se vrátí zpět do fyzického těla. *„Stačilo mi jen pomyslet na nějakou otázku, a už mi byla jasná podstata odpovědi. Ve zlomku vteřiny jsem porozuměl, jak funguje světlo, jak vstupuje duch do fyzického života, i proč lidé mohou myslet a jednat tak rozdílným způsobem.“*[162]

---

[158] Srov. JAKOBY, B., *Život po smrti. Co dnes víme o životech minulých a budoucích*. 2008, s. 36-37.

[159] Srov. Tamtéž, s. 38.

[160] Srov. Tamtéž, s. 39.

[161] JAKOBY, B., *Život po smrti. Co dnes víme o životech minulých a budoucích*. 2008, s. 41.

[162] JAKOBY, B., *Život po smrti. Co dnes víme o životech minulých a budoucích*. 2008, s. 43.

Zcela odlišnou zkušenost z pocitu blízkosti smrti mají lidé, kteří se pokusili o **sebevraždu,** nebo vědomě chtěli ublížit sobě či jiným. Tito umírající lidé zažívají depresi a sklíčenost.[163]

V této kapitole jsme se seznámili s některými autory, zabývajícími se tématem umírání a smrt. I když jsem si vědoma příliš dlouhých citací v závěrečné kapitole, držela jsem se raději odborníků, kteří se této tematice věnují již dlouhou řadu let. Podobné si byly výpovědi Bernarda Jakobyho a Raymonda Moodyho. V knihách zaznamenali vyprávění lidí, kteří zažili blízkost smrti. V příbězích byly uvedeny prvky jako cesta tunelem, zářící světlo na konci, setkání se zemřelými známými, projekce vlastního života, popis nové podoby těla a další. Obdobně o smrti píše i Kübler-Rossová. U Irvina Yaloma nacházíme také příběhy klientů, ale z jiného pohledu. Terapeut se snaží vysvětlit jejich sny, uvádí příležitosti, kdy si lidé více uvědomují svoji smrtelnost. V knize čtenářům radí, jak pracovat s úzkostí ze smrti. Dalšími autory jsou např. Melvin Morse, Michael Sabom, Michael Grosso, Kenneth Ring, Robert Sullivan a další.

[163] JAKOBY, B., *Život po smrti. Co dnes víme o životech minulých a budoucích*. 2008, s. 44.

ZÁVĚR

Ve své bakalářské práci jsem se snažila nastínit problematiku smrti a umírání v kontextu sociální práce.

Práce je založena na teoretických poznatcích z odborných knih, ale i výpovědí lidí, kteří prožili klinickou smrt, které práci obohacují.

Smrt je definitivní zánik živého organismu. Rozlišujeme několik druhů smrti (klinická, mozku, sociální, biologická, psychická, náhlá, rychlá, pomalá, přirozená a násilná smrt). Umírání je stádium, které předchází smrti, kdy člověk sice ještě žije, ale slábnou jeho psychické a sociální potřeby. Proces umírání dělíme do tří částí (pre finem, in finem, post finem). Kübler-Rossová popsala pět stádií, jak člověk reaguje, když se dozví, že umírá (fáze šoku, zloby, smlouvání, deprese a smíření).

Lidé neustále hledají smysl svého života. Každý jej však vidí v něčem jiném. Také smrt svým způsobem znamená smysl života.

Někteří lidé pociťují silný strach ze smrti. Především mají strach z bolesti, že budou při umírání sami, strach z utrpení, regrese, ztráty samostatnosti, strach o rodinu apod.

Co se týče oblasti sociální práce - sociální pracovník může najít uplatnění v hospicích, kde bývá smrt velice často nablízku. Především u práce v hospicích by měl dbát na duševní hygienu a zamezit vzniku syndromu vyhoření. Lidé se smrti bojí, a tak připomínám, že ne každý může vykonávat práci v hospicích. Avšak tato profese je zde velmi důležitá, jelikož na té druhé straně – umírajícího - můžeme být klidně my.

Lidé se se smrtí vyrovnávají různými způsoby – např. věří v posmrtný život, reinkarnaci, jiní jsou touto myšlenkou deprimováni apod. V bakalářské práci jsem uvedla i některé kroky, jak se lidé mohou snáze vyrovnat se smrtí, nebo alespoň trochu eliminovat svůj strach ze smrti. Je to např. setkání se starými a umírajícími lidmi. To nám pomůže pochopit, že smrt je součástí života a mít dobrý pocit, že jsme umírajícímu nějak užiteční, udělat mu radost. A za další - pokud zažíváme pocity strachu a smutku, promluvit si s lidmi, kterým věříme. Samozřejmě existují další možnosti, např. Haškovcová uvádí různé techniky konfrontace se smrtí.

Bakalářská práce přináší pohled pohřbu v kostele, kremaci, tedy rituály a poslední rozloučení s milovanou osobou. Uctění památky zesnulých můžeme naopak chápat jako pěknou vzpomínku na blízké, kteří nás opustili.

Poslední kapitolu bakalářské práce jsem věnovala poznatkům lidí, kteří na vlastní kůži prožili klinickou smrt, a odborníkům, kteří se problematikou smrti a umírání zabývají. Domnívám se, že výpovědi lidí s prožitky blízkosti smrti nám mohou pomoci, aby člověk mohl trochu zredukovat pocit strachu ze smrti. Např. lidé, kteří prožili klinickou smrt odmítají sebevraždu jako útěk od problémů, přiklánění se k hlubšímu smyslu života – vzdělávání, víra, pomoc druhým lidem.

Smrt tedy patří neoddělitelně k životu. Je pro nás jedinou jistotou. Avšak i tato jistota vnáší do světla kus nejistoty, neboť nikdo neví, kdy a jak zemře.

LITERATURA A PRAMENY

CORETH, Emerich. *Co je člověk? Základy filozofické antropologie*. Praha: Zvon - České katolické nakladatelství, 1994. 211s. ISBN 80-7113-098-2.

DiGIULIO, Robert, a KRANZOVÁ, Rachel. *O smrti.* Praha: NLN, s.r.o., 1997. ISBN 80-7106-210-3.

FRANKL, Viktor. E. *Lékařská péče o duši. Základy logoterapie a existenciální analýzy*. Brno: Cesta, 1996, 237 s. ISBN 80-85319-50-0.

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

JAKOBY, Bernard. *Kontakty se zemřelými. Jak se vyrovnat se ztrátou blízkých.* 1. vyd. Liberec: Dialog, 2006. 160 s. ISBN 80-86761-49-5.

JAKOBY, Bernard. *Život po smrti. Co dnes víme o životech minulých a budoucích*. Praha: Brána, 2008. 153 s. ISBN 978-80-7243-3490.

KALVACH, Zdeněk, a kol. *Umírání a paliativní péče v ČR*. Praha: Cesta domů, 2004. ISBN 80-239-2832-5.

KAPR, Jaroslav. *Sociální deviace, sociologie nemoci a medicíny. Sociologické pojmosloví*, 1. svazek. Sociologické nakladatelství a sociologický ústav ČSAV. Praha 1991. 115 s. ISBN 80-9010-591-2.

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

KÜBLER-ROSSOVÁ, Elisabeth. *O smrti a umírání*. 1. vyd. Turnov: Arica, 1992. ISBN 80-900134-6-5.

KÜBLER-ROSSOVÁ, Elisabeth. *Otázky a odpovědi o smrti a umírání*. 1. vyd. Arica, 1994

KÜBLER-ROSSOVÁ, Elisabeth. *O smrti a životě po ní*. Klatovy: Aquamarin, 1997. 101 s. ISBN 80-901922-9-7.

KUTNOHORSKÁ, Jana. *Etika v ošetřovatelství*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007. 164 s. ISBN 978-86-247-2069-2.

MATOUŠEK, Oldřich. *Slovník sociální práce.* 1. vyd. Praha: Portál, 2003. 288 s. ISBN 80-7178-549-0.

MOODY, Raymond. *Život po životě. Úvahy o životě po smrti. Světlo po životě*. 2. vyd. Praha: Hynek, 1999. 379 s. ISBN 80-86202-57-7.

MUNZAROVÁ, Marta. *Vybrané kapitoly z lékařské etiky 1. Smrt a umírání*. 2. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2002. 75 s. ISBN 80-210-3017-8.

MUNZAROVÁ, Marta, a kol. Proč *NE eutanazii aneb Být, či nebýt?* 2. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2008. 87 s. ISBN 978-80-7195-3043.

SÍGL Miroslav. *Co víme o smrti*. 1. vyd. Praha: Epocha, 2006. 416 s. ISBN 80-87027-11-6.

SUCHODOLSKI, Bogdan. *Co je člověk?* 1. vyd. Praha: Mladá Fronta, 1978.

ŠTEFAN, Jiří, a MACH, Jan. *Soudně lékařská a medicínsko-právní problematika v praxi.*1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2005. 248 s. ISBN 80-247-0931-7.

TAVEL, Petr. *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla*. 1. vyd. Praha: Triton, 2007. 303 s. ISBN 978-80-7254-9153.

VOKURKA, Martin, a kol. *Praktický slovník medicíny*. 8. vyd. Praha: Maxdorf, 2007. 517 s. ISBN 978-80-7345-123-3.

YALOM, IRVIN D. *Pohled do slunce. O překonávání strachu ze smrti.* 1. vyd. Praha: Portál, 2008. 205 s. ISBN 978-80-7367-376-5.