



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky a psychologie

Bakalářská práce

Postoj ke smrti u mladých dospělých

Vypracovala: Lucie Heralová

Vedoucí práce: Mgr. Veronika Plachá

České Budějovice 2017

Prohlášení

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

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

V Českých Budějovicích dne 30. 4. 2017

Lucie Heralová

Abstrakt

Bakalářská práce je věnována tématu smrti pohledem mladých dospělých. Jsou sledovány jejich zkušenosti, úvahy a postoje s ní spojené. Teoretická část představí východiska existenciální psychoterapie a její postuláty k tématu smrti. Dále uvede vývojová specifika mladé dospělosti. Praktická část je tvořena kvalitativním výzkumem založeným na hloubkových, polostrukturovaných rozhovorech s mladými dospělými, v nichž jsou mapovány jejich zkušenosti, úvahy a postoje ke smrti a smrtelnosti.

Klíčová slova: smrt, umírání, mladá dospělost, postoj

Abstract

The bachelor thesis focuses on the topic of death from young adult's point of view. Their experience, reflections and attitude towards death are pursued. Theoretical part of the thesis introduces topics of existential psychotherapy and its postulates for the theme of death. Then the theoretical part introduces developmental specifics of young adults. The empirical part consisted of qualitative research which is based on semi-structured interviews with young adults. In these interviews are mapped their experience, reflections and attitude towards death.

Keywords: death, dying, young adulthood, attitude

Poděkování

Chtěla bych velmi poděkovat vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Veronice Plaché za její připomínky, rady, trpělivost a ochotu a také za dodávání sil a optimismu. Dále bych ráda poděkovala respondentům, kteří byli ochotni zúčastnit se výzkumu a odpovídat na mé otázky.

OBSAH

Úvod.....	7
TEORETICKÁ ČÁST	8
1 Smrt.....	8
1.1 Smrt a medicína	8
1.1.1 Paliativní péče	9
1.2 Smrt a náboženství.....	9
1.3 Smrt a psychologie	11
1.3.1 Existenciální psychoterapie	12
2 Smrt v kontextu mladé dospělosti	14
2.1 Vývoj vědomí smrti	15
2.2 Strach ze smrti.....	17
2.3 Partnerský vztah.....	17
3 Smrt v životě člověka	20
3.1 Reakce na neodvratnost smrti	20
3.1.1 Zavírání očí před skutečností	20
3.1.2 Zloba.....	20
3.1.3 Vyjednávání.....	20
3.1.4 Deprese	21
3.1.5 Souhlas.....	21
3.2 Truchlení pro druhého	21
3.2.1 Identita a úloha ztracené osoby	22
3.2.2 Proměnné na straně pozůstalého.....	22
3.2.3 Vnější faktory	24
3.2.4 Role snů v procesu truchlení.....	24
3.3 Čtyři fáze zármutku	24
3.3.1 Fáze otupělosti.....	25
3.3.2 Fáze toužení a hledání ztracené osoby.....	25
3.3.3 Fáze chaosu a zoufalství.....	26
3.3.4 Fáze nového řádu.....	26
3.4 Narušené varianty průběhu zármutku	26
3.4.1 Chronická zármutek	27
3.4.2 Dlouhodobá absence vědomého truchlení	28

3.4.3	Hypertrofované truchlení	28
3.4.4	Traumatické truchlení.....	28
3.4.5	Léčba narušeného průběhu truchlení.....	28
3.5	Zážitky blízké smrti	29
3.6	Otázka života po životě	29
4	Shrnutí teoretické části.....	31
	METODOLOGICKÁ ČÁST	32
5	Uvedení do metodologie výzkumu	32
5.1	Cíle a výzkumné otázky	32
5.2	Přístup- kvalitativní výzkum	33
5.3	Polostrukturované interview	33
6	Výzkumný soubor	34
6.1	Stručný profil účastníků výzkumu	34
7	Analýza dat.....	36
8	Interpretace dat.....	38
8.1	Vnímání a chápání tématu smrti a umírání.....	38
8.1.1	První dílčí závěr: Vnímání a chápání tématu smrti a umírání.....	45
8.2	Emoce, které se vážou ke smrti a umírání	46
8.2.1	Druhý dílčí závěr: Emoce, které se vážou ke smrti a umírání.....	48
8.3	Chování ve vztahu ke smrti a umírání	49
8.3.1	Třetí dílčí závěr: Chování ve vztahu ke smrti a umírání.....	53
9	Diskuze	55
	Závěr	57
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A ELEKTRONICKÝCH ZDROJŮ	60
	SEZNAM TABULEK.....	63
	SEZNAM PŘÍLOH	63

Úvod

Smrt je pojem, který vyvolává rozličné reakce. To, jak je na ni nahlíženo se může lišit člověk od člověka. Může být zdrojem silných emocí, její představa vyvolává v člověku někdy úžas, někdy strach či respekt. V současnosti je smrt předmětem různých vědních disciplín, včetně například medicíny, kde je problematika smrti a umírání pokryta odvětvím paliativní péče. Vedle toho je samozřejmě lékaři vnímána jako ukončení života. Z pohledu psychologie je tomu podobně, kdy smrt je brána jako ukončení životního cyklu člověka, krom toho se jejím tématem zabývá existenciální psychoterapie, mající kořeny v existenciální filozofii vznikající již po první světové válce. Nicméně historie tématu smrti sahá mnohem hlouběji do minulosti. V tomto slova smyslu je vhodné zmínit například Tibetskou knihu mrtvých napsanou již v osmém století.

Tato práce si kládla za cíl zjistit a sdělit, jaké jsou postoje dnešních mladých lidí ke smrti. Strukturu postojů tvoří kognitivní, emocionální a konativní složka a závěrečné sdělení této práce se tak bude týkat zkušeností, představ i emocionálních reakcí mladých dospělých na smrt. Jako výzkumná metoda k těmto závěrům budou užity polostrukturované rozhovory.

Teoretickými východisky, ve kterých bude tato práce ukotvena, budou knihy především Irvina D. Yaloma a Johna Bowlbyho, nicméně vedle nich se stanou nápomocni i další autoři- Marie Vágnerová, Pavel Říčan či Helena Haškovcová. Teoretická část bude sdělovat základní specifika mladé dospělosti a nalezené poznatky bude propojovat s poznatky výše zmíněných autorů o smrti a umírání.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Smrt

„Smrt je individuální zánik organismu, tedy člověka“ (Haškovcová, 2007, s. 89).

Ačkoli smrt je přirozenou součástí existence, současná společnost se na ni dívá „skrz prsty“, a to i přes to, že v každodenním životě jsme se smrtí a zánikem konfrontováni velmi často prostřednictvím různých médií. Setkáváme se s úmrtím oblíbené seriálové postavy, dočteme se o smrti obdivovaného zpěváka či v neposlední řadě se prostřednictvím zpravodajství dozvídáme o různých katastrofických událostech, včetně například zemětřesení, která dokáží vzít obrovské množství lidských životů. Tak proč ta nechuť smrt naprosto přijímat či o ní nezastřeně hovořit?

Jankovský (2003) uvádí, že „současnost preferuje zejména zdraví, mládí, úspěch a výkon.“ Dále dodává, že právě toto jsou hodnoty, které jsou pro současného moderního člověka důležité. Tematika smrti a umírání je v přímém kontrastu s těmito hodnotami. Právě jako jsou výše uvedené hodnoty vyzdvihovány a vyžadovány, tak smrt, umírání či utrpení jsou odsouvány do pozadí a jejich tematika není vyhledávána.

Problematiku smrti řeší *thanatologie*, která jakožto nauka o smrti a umírání protíná různé vědní disciplíny včetně medicíny či psychologie. Z českých autorů se problematice smrti a umírání věnuje například Helena Haškovcová, Naděžda Špatenková či Marie Svatošová.

1.1 Smrt a medicína

Náplní práce lékaře je péče o lidský život a zdraví člověka. Do této pracovní náplně patří i péče o umírající, která je mnohdy svázána i s kontaktem s rodinou umírajícího. Haškovcová (2007) uvádí, že stále se rozvíjející schopnosti medicíny, které mnohdy dokázaly takřka až nemožné, vedly k tomu, že někteří lidé nabyli dojmu, že smrt je vlastně vždy předčasná a nevhodná. Lékařské odkládání smrti tak může vést až k popření finality života, což se jistě nedá považovat za pozitivní výsledek. Dystanázie neboli zadržovaná smrt (Jankovský, 2003) zůstává otázkou, na kterou dosud nebyla nalezena odpověď. Tedy kdy smrti zabraňovat a kdy nechat člověka pokojně umřít.

V kontrastu s dystanází (případně eutanázií apod.) je vhodné zmínit tzv. přirozenou smrt. Jde o smrt, která je v souladu s věkem člověka, tedy přichází souběžně s jeho stářím. Scherer (2005) o ní hovoří jako o biologické události či smrti věkem. Zároveň dodává, že dnešní přirozená smrt přirozenou vůbec není, a to právě díky působení medicíny, která nevychází z přirozenosti člověka. Příčinou toho je podle něj mínění, že člověk pokládá za smysluplné dožít se stáří (Scherer, 2005).

1.1.1 Paliativní péče

Péčí o umírající se zabývá paliativní péče. Haškovcová (2000) uvádí, že paliativní péče:

- Poskytuje úlevu od bolesti a utrpení.
- Umírání chápe jako přirozený proces.
- Neurychluje ani neoddaluje smrt.
- Nabízí biologickou, psychologickou, spirituální a sociální péči o pacienty.

Podporuje kvalitu života a respektuje lidskou důstojnost. Paliativní péče je zároveň cestou, jak usnadnit danému člověku proces umírání a smrt a neobracet se zády k jeho potřebám. Kübler- Rossová (1992) sděluje, že pro současného člověka je umírání obtížnější než kdy dříve a tento podle ní bolestný proces začíná ve chvíli, kdy je nemocný přepravován do nemocnice, kde nejsou vždy plněna jeho přání týkající se klidu a důstojnosti, ale *„pomalu a nevyhnutelně se s ním začíná jednat jako s předmětem, přestává být osobou. Často se rozhoduje proti jeho přání, a když se pokusí o námitky, dají mu uklidňující prostředek“* (Kübler- Rossová, 1992, s. 12)

1.2 Smrt a náboženství

Ve starověkých kulturách (např. Egypt, Persie, Řecko) byl postoj ke smrti ovlivněn především vztahem k božstvům, která daná kultura uctívala (Kisvetrová & Kutnohorská, 2010). Každá starověká kultura měla své specifické obřadní rituály, které měly společný cíl, bez ohledu na to, o jakou kulturu se jednalo a to vybavit mrtvého na dlouhou cestu. Kultura starověkého Egypta chápala smrt jako přechod bytosti z pozemského světa do světa duchů. Vedle rituálů balzamování, které byly pro Egypťany typické, bylo u chudších vrstev obyvatelstva běžné pohřbívání mrtvého v poloze embryonálního zárodku a

obklopení dotyčného předměty, které měly sloužit jak k obživě, tak k okrase. Peršané pak kladli důraz na čistotu člověka a jejich rituály tak byly zaměřeny především na očištění člověka. Na dlouhou cestu byli vybaveni i zemřelý ve starověkém Řecku, které čekal převoz přes řeku Styx (Kisvetrová & Kutnohorská, 2010).

Jankovský (2003) uvádí, že ani současná náboženství nechápu smrt jako definitivní konec existence. Nešporová (2009) k současným náboženským tradicím poznamenává: „*Náboženská dogmata řeší otázku lidské smrtelnosti tak, že smrti připisují určitý význam, snaží se vysvětlit její původ a v neposlední řadě omezují její platnost právě prostřednictvím učení o posmrtné existenci.*“ Ve světových náboženstvích bývá problematika smrti pojímána rozdílně, avšak v jádru jsou si všechny tyto pohledy podobné, neboť předpokládají, že po ukončení fyzického života následuje něco dalšího. V náboženstvích je tak smrt chápána jako počátek nového života (Nešporová, 2009).

Křesťanská náboženská tradice se zabývá posmrtným osudem člověka. Posmrtná cesta duše má tak v křesťanské tradici tři možné cíle:

- Nebe- pro , kdo zemřel ve stavu milosti.
- Peklo- pro toho, kdo zemřel v těžkém hříchu.
- Očistec- Nabízí možnost očistit se tomu, kdo zemřel v lehkém hříchu (Halík, 2015).

Judaismus je stejně jako křesťanství monoteistické náboženství. V kontextu judaismu smrt nepředstavuje konec lidského života, ale je jeho součástí. Smrt je v judaismu vnímána jako kritický bod lidského života, kdy dochází k přechodu v jeho jinou formu (Lyčka, 2015).

Islám v souvislosti se smrtí uvažuje o posmrtné odměně či trestu. Podle islámské tradice bezprostředně po pohřbu dochází k výslechu zesnulého v hrobě. Odpoví-li zesnulý náležitým vyznáním víry v jediného Boha, je mu zajištěn pohodlný spánek až do zmrtvýchvstání. V opačném případě bude mrtvý trpět, dokud ho Bůh znovu nevzkřísí (Kropáček, 2015).

Hinduismus rozlišuje mezi dobrou a špatnou smrtí, přičemž dobrá smrt musí splňovat řadu podmínek, které se týkají místa, času a způsobu odchodu z tohoto světa.

Cílem lidského života je v kontextu hinduismu konečné vysvobození, což pro hinduisty znamená víckrát se nenarodit. Cílem člověka tak je stát se po smrti součástí zdroje, z něhož jsme vyšli (Ondračka, 2015).

Pro **buddhismus** je typická víra ve znovuzrození, které nemá začátek a dosažení konce je možné pouze při dosažení stavu probuzení, nirvány. Podle buddhismu každý lidský čin přinese své následky, které se projeví buď v současném, nebo v některém z příštích životů. Buddhisté uvažují o 4 stavech bytí: 1. zrození, 2. bytí mezi početím a smrtí, 3. okamžik smrti, 4. mezistav. Mezistav tvoří fázi mezi smrtí a znovuzrozením, které je ovlivněno karmickými silami (Zemánek, 2015).

V různých kulturách a dobových rozmezích vznikaly rozličné příručky a návody, jak s existencí smrti naložit. Tyto knihy mrtvých obsahují rozličné popisy setkání s božstvy, tematiku božího soudu či smrti a znovuzrození apod. (Grof, 2009). Vedle toho jsou knihy mrtvých také příručkami pro žití a umírání. Mezi nejznámější patří Egyptská kniha mrtvých obsahující např. návody k mumifikaci či různá zaklínadla a modlitby. Dále pak Tibetská kniha mrtvých mající kořeny v buddhismu. Tato kniha je zdrojem rozsáhlého obrazu představ o posmrtném životě, který zahrnuje setkání s různými božstvy apod. Texty týkající se smrti se vyskytly i v dalších kulturách: Aztékové, Mayové. Z evropské kultury pak vychází *Ars Moriendi*: Umění správně žít a naslouchat (Grof, 2009).

1.3 Smrt a psychologie

V minulosti byl jedním z prvních, kdo smrt začlenil do své práce Sigmund Freud. Ten viděl lidskou psyché jako bitevní pole mezi dvěma pudy: pudem života (Eros) a pudem smrti (Thanatos). Zatímco Eros je zaměřen na uchování života a jeho pokračování, Thanatos je jeho opakem: cílem je život ničit, přičemž jeho existence je spjata s agresí (Grof, 2009). Problematiku smrti řešil dále např. Carl Gustav Jung, který ve smrti spatřoval cíl celého lidského života, přičemž život sám je prostředkem k dosažení tohoto cíle. Smrt je tak podle něj součástí života a svou důležitostí je rovna narození (Jung, 1995). Dále pak Viktor E. Frankl, který vedle smyslu života zkoumal i smysl smrti. Dospěl k názoru, že je to právě konečnost života, co dává životu smysl a nikoli to, co smysl životu bere. Podle něj je to právě smrt, co funguje jako hnací síla našich činů a nutí nás jednat, neboť právě díky konečnosti života víme, že nemůžeme nic odkládat do nekonečna, že náš čas je omezen (Frankl, 2006).

V současnosti je smrt důležitým tématem i transpersonální psychologie. Touto problematikou se ve svých výzkumech zabýval například Stanislav Grof, který dospěl k poznání, že zmírnění či dokonce úplné odstranění strachu ze smrti je možné skrz prožitek psychospirituální smrti a znovuzrození, čehož jde dosáhnout ve stavu změněného vědomí. Dále hovoří o transformačním účinku blízkosti smrti, který se projeví například změnou životního postoje či nárůstem lásky k životu samému i druhým lidem (Grof, 2009). Předmětem zkoumání, který souvisí se změněnými stavy vědomí, jsou také zážitky blízké smrti prožité při klinické smrti.

Z pohledu současné psychoterapie se problematikou konečnosti života zabývá existenciální psychoterapie.

1.3.1 Existenciální psychoterapie

Existenciální psychoterapie vychází z existenciální filozofie. Jelikož obsah existenciální filozofie nelze přesně definovat, lze za existenciálního filozofa považovat autora, který řeší témata a otázky, jež se svým obsahem vztahují k životu a tématům s ním souvisejícím. Mezi takovéto autory patří například Søren Kierkegaard, Martin Heidegger či Karl Jaspers (Yalom, 2006).

Vybíral (2010) uvádí, že ve třicátých letech 20. století byla Viktorlem Emanuelem Franklem vytvořena existenciální analýza, která doplňovala tehdejší psychoterapii Freuda či Adlera o duchovní dimenzi. Z existenciální analýzy se následně vyvinula logoterapie jakožto „*metoda při práci s problematikou ztráty smyslu a jiných existenciálních témat.*“ (Vybíral, 2010, str. 324).

Yalom (2006) řadí existenciální psychoterapii mezi formy dynamické psychoterapie, která je založena na dynamické psychologii, která chápe psychologické problémy jako důsledek vnitřních konfliktů a interakce vnějších požadavků se složkami osobnosti (Hunt, 2015). Na osobnost člověka nahlíží jako na aktivní proces bytí, resp. Bytí ve světě, jelikož „*člověk a prostředí jsou v aktivní jednotě*“ (Prochaska, Norcross, 1999, s. 87). Existencialisté dále odmítají dualismus těla a duše, osobní zkušenosti a prostředí a to vzhledem k tomu, že „*bytí a svět jsou nedělitelné, protože obojí v podstatě vytváří jedinec*“ (Prochaska, Norcross, 1999, s. 87). Za nejdůležitější je pokládáno být autentický. Yalom (2006) uvádí, že existenciální psychoterapie zdůrazňuje základní konflikt, který pramení z

konfrontace člověka se základními podmínkami existence. Existenciální psychoterapie zkoumá přítomnost a existenciální situaci člověka. Základními tématy existenciální psychoterapie jsou podle Yaloma (2006):

- Smrt
- Svoboda
- Existenciální osamělost
- Absence smyslu

Pro existenciální psychoterapii typický termín *existenciální úzkost*, jejímž zdrojem jsou stručně řečeno výše uvedená témata.

Smrt, o které pojednává tato práce je součástí života a je tak vhodné se blíže zabývat i výše uvedenými tématy existenciální psychoterapie, které s lidským životem neméně souvisejí a ve své podstatě souvisejí také spolu vzájemně. Dospělý člověk by měl být schopen tato témata integrovat a zahrnout je do své identity jako její součást.

Prochaska a Norcross (1999) uvádějí, že zodpovědnost související se svobodou je zdrojem úzkosti, že uděláme závažné chyby. Existenciální osamělost či izolace je provázána s naším sociálním životem, který však pro někoho může být zdrojem smyslu života. Smysl života a stejně tak jeho možný zdroj zas úzce souvisejí se smrtí, resp. zánikem, protože vše zaniká či umírá. V podstatě všechna témata jsou pak svázána konečností, kterou Yalom (2006), vnímá jako primární zdroj úzkosti.

Autentická existence člověka znamená plné vědomí veškerých těchto témat a otevření světu se vším, co k němu náleží. Nicméně být autentický není něco, čím se člověk může stát z minuty na minutu a to především proto, že některá témata jsou pro člověka příliš náročná. To platí zejména o smrti a umírání.

2 Smrt v kontextu mladé dospělosti

Období mladé dospělosti spadá do věkové hranice 20- 30 let (Říčan, 2004). Obdobnou věkovou hranici připisuje období mladé dospělosti i Vágnerová, která však hranici posunuje až na věk 35 let či 40 let (Vágnerová, 2007). Dospělost může být vymezena jak po stránce biologické, tak po stránce psychosociální. Z biologického pohledu je její dosažení vázáno na proces zrání. V tomto věku dochází k upevňování tělesné konstrukce a zároveň i k dosažení největší fyzické síly. Po fyzické (i psychické) stránce dochází k jisté harmonizaci. V souvislosti s fyzickou harmonizací přichází i nutnost vzít své tělo realisticky na vědomí (Říčan, 2004), uvědomit si své klady i případné nedostatky a žít s nimi v souladu. Například Říčan (2004) uvádí 10 bodů popisujících dospělého člověka:

1. Konání produktivní práce
2. Schopnost spolupráce
3. Samostatné hospodaření
4. Vyspělé jednání vůči nadřízeným
5. Realistické plány do budoucnosti
6. Samostatné bydlení
7. Schopnost trávení volného času o samotě
8. Styky s příslušníky druhého pohlaví

Dále se dá říci, že období mladé dospělosti zahrnuje přesun, kdy mladý člověk přestává být ekonomicky závislý na svých rodičích a sám se stává rodičem a ekonomickou oporou svých vlastních dětí.

Dosedlová (2014) uvádí, že některé studie zabývající se českou populací vyvozují závěr, že mladí lidé ve věku 18- 27 let se sice již necítí jako dospívající, nicméně se ani nepovažují za dospělé. A obrací se tak k americkému psychologovi Arnettovi, podle nějž je fenoménem dnešní doby vznik vývojové fáze mezi obdobím dospívání a dospělosti. Toto období nazývá obdobím vynořující se dospělosti. Pro účely této práce však bude i nadále používán termín *mladá dospělost*.

Říčan (2004) uvádí, že zhruba ve 25 letech se již začínají projevovat příznaky involuce: úbytek tělesné výšky, slábnutí meziobratlových plotének, nepatrná ztráta citlivosti sluchu pro vysoké tóny, zhoršení adaptace oka na tmou a pohled do blízka. Citlivost k příznakům stárnutí může být patrná zejména u žen, které mohou tyto příznaky v podobě např. jemných vrásek pozorovat s určitou dávkou úzkosti.

V průběhu období mladé dospělosti i před ním se odehrála řada změn, které by se měly stát součástí identity mladého člověka. Ta je závislá na vyřešení psychosociálního konfliktu v předchozím vývojovém stádiu, *identita vs. zmatení identity* (Erikson, 2015). Říčan (2004) uvádí, že ve dvacátých letech je nutností vzít na vědomí své tělo včetně jeho nedostatků a uvědomit si možnosti i limity, které nám nabízí. Fyzická schránka člověka je pro něj zdrojem síly, zdraví či půvabu a jako taková je provázána s psychickou stránkou člověka i s jeho sociálním okolím. Součástí identity mladého dospělého je také vědomí nově nabyté samostatnosti, nezávislosti a svobody (Dosedlová, 2014). Do identity mladého člověka se dále promítne i získané zaměstnání či manželství.

Významnou součástí identity mladého člověka tvoří i jeho genderová identita a role, které tím člověk přijímá. Příslušnost k určité genderové skupině sebou totiž nese i jistá očekávání, která má společnost vůči člověku i konkrétní člověk vůči sobě. Vágnerová dokonce udává, že období mladé dospělosti je pro rozvoj genderové identity klíčové. Pro muže je identita spojena především s jeho tělem a sebepojetím, které se k němu váže. Muži pak kladou důraz na výkon a sílu, k čemuž se vážou i očekávání společnosti vůči mužské roli. K maskulinitě se váže ochránářství, nicméně Vágnerová (2007) udává, že toto ochránářství má spíše mocenský charakter, což částečně i koresponduje s mužskou dominancí a tendencí vynikat. Tato tendence vynikat je pak často spojena i přeceňováním vlastních sil. V současné společnosti jsou muži považováni za racionálnější. Ženy jsou opakem mužů a tak i ženská role je spjata s jinými očekáváními a ženy sami se projevují jinak. Jsou emotivnější než muži a tato emotivita se projevuje i ve vyšší schopnosti empatie či vyšší sociální citlivosti. Oproti mužské dominanci se od nich očekává spíše submisivnější postavení (Vágnerová, 2007).

2.1 Vývoj vědomí smrti

Jankovský (2003) k uvědomování si smrti poznamenává, že člověk je velmi pravděpodobně jediným tvorem, který si svou smrtelnost uvědomuje. Ačkoli

uvědomování si vlastní smrtelnosti k člověku neodmyslitelně patří, pojetí smrti se v průběhu života proměňuje. Jednou z prvních zkušeností se smrtí v raném dětství bývá smrt zvířete, která v dětech vyvolává zvědavost a řadu otázek, jelikož dítě nerozumí tomu, co se se zvířetem stalo. Bowlby (2013) uvádí, že představy dětí o smrti bývají ovlivněny jejich sociokulturním prostředím.

Do 5 let věku vnímá dítě smrt jako dočasný a vratný stav a smrt přirovnávají například ke spánku nebo výletu. Na základě toho tak připisují smrti jisté znaky: zavřené oči, odchod pryč. V tomto věku si děti zároveň myslí, že se smrti dá vyhnout a že smrt se netýká každého. Mezi 5 a 9 lety již děti chápu, že smrt je nevratný stav, nadále si však myslí, že se jí dá vyhnout. Objevuje se personifikace smrti, smrt dostává různé podoby např. kostlivec, duch nebo strašák či klaun. V 9 letech se pak postupně začíná objevovat vyspělý koncept smrti, kdy je smrt charakteristická svou nevratností, nefunkčností, univerzalitou, příčinností a pokračováním životem mimo tělo (Dudová, 2013).

Jakmile začne člověk dospívat, myšlenky na smrt se začínají objevovat, reakci na existenci smrti se ale liší člověk od člověka. U některých jedinců mohou nabývat formy úvah o sebevraždě (či až pokusů o ni), jiní se orientují na hry a videa s její tematikou či na literaturu a filmy. A konečně v dospělosti jsou činnosti a myšlenky výše zmíněné nahrazeny touhou věnovat se kariéře a založit rodinu, což může pro někoho znamenat i možnost promítnutí sebe samého do budoucnosti v podobě svých dětí (Yalom, 2012).

Čím je člověk starší, tím větší je možnost setkání se se smrtí. S věkem dětí roste i věk jejich rodičů a tak dále a je tak zřejmé, že dříve či později musí dojít ke kontaktu se smrtí. Ať již v tomto případě v rodině, či obecně v okolí. Nešporová (2009) říká, že současný člověk má tři základní možnosti, jak se k existenci smrti může postavit. První možností je ztotožnění se s křesťanskou náboženskou tradicí a přijmout koncept posmrtného bytí a nebe/pekla. Druhou možnost spatřuje Nešporová v přístupu opačném, tedy přijetí vědeckého názoru, kdy smrt znamená konec a nic jiného už nenásleduje. Poslední možností je přijetí víry v posmrtný život, která však není založena na křesťanské tradici, ale odvíjí se např. od různých ezoterických či psychologických oborů- parapsychologie, transpersonální psychologie (Nešporová, 2009).

2.2 Strach ze smrti

V současné společnosti je typickou reakcí na vlastní smrtelnost a neodvratnost smrti strach, který se projevuje u každého člověka individuálně v závislosti na různých faktorech. V tomto smyslu Yalom říká, že „každý člověk se bojí smrti svým vlastním způsobem“ (Yalom, 2012, s. 15). Tento strach je podle něj primárním zdrojem úzkosti v životě člověka. Dodává pak, že každý člověk vynaloží ohromné množství energie na popření existence smrti. Ke strachu ze smrti Scherer (2005) dodává, že člověk je mu vystaven proto, že je schopen mít vztah sám k sobě.

Vzhledem k tomu, že strach je vnímán negativně, snaží se každý jedinec o vytvoření psychických obran a postupů vůči němu. Strach dospělého člověka ze smrti tak může být utlumen například tím, že zplodí potomka a sám se tak promítne do budoucnosti, někomu zas může poskytnout útěchu náboženství či víra v posmrtný život.

Je třeba rozlišit obranu proti strachu ze smrti a naprostou nechuť či odpor zemřít. V tomto smyslu se hodí zmínit slova C. G. Junga: „*Nechtít žít znamená totéž co nechtít zemřít.*“ (Jung, 1995, s. 239). Pro Junga byla důležité přijmout smrt jako součást života.

2.3 Partnerský vztah

V kontextu teorie vývojové psychologie Eirka H. Eriksona je období mladé dospělosti definováno konfliktem mezi *intimitou a izolací*. (Erikson, 2015). V období mladé dospělosti se zároveň více vynořuje a přibližuje představa rodičovství, ať již osoba touží mít dítě či nikoli.

Říčan (2004) v kontextu partnerství a milostných vztahů hovoří o harmonickém spojení erotiky a sexuality ve vztahu k druhé osobě. Bowlby (2013) v kontextu sociálních vztahů hovoří o teorii citové vazby, která je pro jejich vznik zásadní a vzniká již v dětství. Pro Bowlbyho teorii citové vazby je zásadní termín *vazebné chování*, které vede k udržování či získávání blízkosti vůči druhému člověku. Výsledkem vazebného chování je totiž vznik citových pout a vazeb, které vznikají jak mezi dítětem a rodičem, tak mezi dospělými lidmi, nicméně emocionální nabitý je i samotný proces utváření, udržování, přerušování či obnovování citového pouta. Tato vazebná pouta trvají, chování se může měnit.

2.3.1.1 Intimita vs. izolace

Řešení psychosociální krize spadající do období mladé dospělosti plynule navazuje na období adolescence týkající se identity, protože bez vlastní identity a věrnosti není mladý člověk schopen intimity s druhým. Erikson v tomto kontextu hovoří o možnosti „ztratit sebe sama, a tak nalézt druhého v setkání těl a myslí“ (Erikson, 2015, s. 71). Jedná se o touhu po vzájemném spojení identit mezi partnery, touhu po sdílení, která sebou zároveň nese tvořivý potenciál. Z výše uvedeného je tak zřejmé, že se jedná o tělesné a duševní spojení zahrnující v sobě pozitivní pocity, poznání partnera, důvěru a úctu a respekt k němu.

Polaritou k intimitě je pak izolace. Samota či osamění, která však může existovat i v partnerském vztahu. Erikson (2015) dále pokračuje, že tato izolace může vést až k rozvoji patologie.

Vyřešením konfliktu mezi intimitou a izolací získává mladý dospělý ctnost- lásku. Yalom (2012) zmiňuje, že splynutí s milovanou osobou může být pro někoho přesahem bolestné představy smrti. Tato touha po blízkosti milované osoby bývá patrná v případě, že dojde ke ztrátě milovaného. V takovém případě může docházet k pokusům o sebevraždu, která má být prostředkem k opětovnému spojení s milovanou a ztracenou osobou.

2.3.1.2 Partnerský vztah v období mladé dospělosti

Výše byl nastíněn psychosociální konflikt spadající do období mladé dospělosti, který je v úzké vazbě se schopností navázat kvalitní partnerský vztah, jež by zároveň mohl mít dosah dlouhodobější. Následující odstavce pojednávají o podobě právě takového partnerského vztahu.

Podoby manželství a partnerského vztahu se liší napříč kulturami a jsou výsledkem mimo jiné i sociokulturních pobídek a regulací, se kterými je člověk v kontaktu již od raného dětství. Tyto regulace mají ve výsledku dovést mladého člověka k prožívání plného vztahu, který by mimo výše uvedené, zahrnoval také monogamii, přičemž polygamie je v naší mravně-kulturní společnosti vnímána jako známka nezralosti (Říčan, 2004).

Přechází-li postupně partnerský vztah od romantické lásky v realistický vztah, který je harmonický a uspokojující pro oba partnery, může dospět až k manželství a následnému

rodičovství. Vedle vnějších motivů, které k rodičovství vedou a které jsou svázány s prostředím daného člověka, existuje také stimuly vnitřní. Jedním z nich je biologická potřeba vztahující se k zachování existence rodu. Vedle ní existuje několik dalších vnitřních potřeb, které vedou k touze po potomkovi. Yalom (2012) uvádí, že prostřednictvím svých dětí se promítáme do budoucnosti a bráníme se tak negativním pocitům z představy vlastní smrti tím, že ji popřeme pokračováním vlastní existence v podobě svého potomka.

3 Smrt v životě člověka

V průběhu života jsme s jeho koncem konfrontováni za různých situací. Může se jednat o pouhou myšlenku na smrt, či její představu. V této kapitole je pozornost věnována právě tématu smrti v životě člověka, a to jak ve smyslu konfrontace s vlastní smrtelností, tak i v kontextu situace ztráty blízkého člověka a truchlení.

3.1 Reakce na neodvratnost smrti

Konfrontace s vlastní smrtelností může mít i jinou podobu, než je pocit ohrožení vlastního života či zážitek blízky smrti. V případě přítomnosti nevléčitelné choroby je smrt neodvratná a nemocný si projde několika fázemi, které jsou charakteristické pro vyrovnávání se s touto skutečností. Tyto fáze popsala Elisabeth Kübler-Rossová s tím, že v každé z těchto fází je vždy přítomna naděje (Kübler- Rossová, 1992).

3.1.1 Zavírání očí před skutečností

V prvním okamžiku po sdělení skutečnosti o nevléčitelné nemoci následovala ve většině případů reakce popírání této skutečnosti. Nemocný nebyl ochoten připustit, že je to právě on, kdo trpí nevléčitelnou chorobou. V takovém případě následuje např. vyhledávání jiného lékaře s nadějí, že pacientovi bude sdělena jiná diagnóza. Kübler-Rossová (1992) k tomu poznamenává: „*Nemocný, který ví o blížícím se konci, musí si její občas zapírat, aby vůbec mohl ještě žít.*“

3.1.2 Zloba

Poté, co nemocný přestane zavírat oči před skutečností, objeví se u něj pocity zloby, nenávisti, závisi. Tyto pocity jsou provázeny otázkami „Proč zrovna já?“, „Proč ne on?“. Nemocný má v tomto období nutkání neustále si na něco stěžovat, je obtížné v něm probudit pocit radosti. V této fázi je důležité nebrat si výtky pacienta osobně a věnovat mu čas, který potřebuje k uklidnění se (Kübler- Rossová, 1992).

3.1.3 Vyjednávání

Tuto fázi provází vyjednávání, kdy nemocný pacient doufá, že za dobré chování bude určitým způsobem odměněn. Odměna, kterou žádá, je ve většině případů prodloužení života či zbavení bolesti. Kübler- Rossová (1992) dále sděluje, že tuto smlouvu uzavírá pacient s Bohem, sám stanovuje podmínky této smlouvy, které však nikdy

nedodrží. Podle ní je zde i možnost, že tyto sliby pramení z výčitek svědomí a okolí by jim mělo věnovat jistou pozornost (Kübler- Rossová, 1992).

3.1.4 Deprese

Po předchozích fázích následuje fáze deprese, která je výsledkem častějších a zhoršujících se projevů nemoci, změny zevnějšku i neschopnosti vykonávat úkony, které pacient dříve prováděl bez obtíží. V tomto případě může pacientovi přinést úlevu pomoc s běžnými životními úkony. Nicméně deprese může pramenit také z vědomí blížícího se konce. Tato druhá forma deprese je niternější a pacient si žádá nevměšování druhých do svého vnitřního světa (Kübler- Rossová, 1992).

3.1.5 Souhlas

V poslední fázi se nemocný oprostuje od návalů emocí, které provázely přechodní fáze. Stává se unaveným a v jistém slova smyslu i rezignovaným. Fáze se dá charakterizovat jako „*poslední klid před dlouhou cestou*“ (Kübler- Rossová, 1992, s. 67).

3.2 Truchlení pro druhého

Může se jednat o bezprostřední ohrožení našeho vlastního života či přítomnost nevléčitelné nemoci. V neposlední řadě pak může jít o úmrtí blízké osoby, což může být psychicky mimořádně náročná situace a to jak po stránce emocionální, tak i kognitivní. Pro období mladé dospělosti je typická řada vývojových změn v těchto oblastech, které se podílejí i na výsledné reakci na úmrtí člověka a zvládnutí této situace, neméně důležité jsou i procesy, které období mladé dospělosti předcházejí.

Existují jisté proměnné ovlivňující průběh zármutku. Tyto faktory se vyskytují jak na straně zesnulého, tak na straně pozůstalého a jsou i vnější povahy spadající do okolního prostředí. Bowlby (2013) mezi ně řadí:

- Identita a úloha ztracené osoby,
- věk a pohlaví pozůstalého,
- příčiny a okolnosti ztráty,
- okolnosti působící na pozůstalého v době ztráty a po ní,
- osobnost pozůstalého.

3.2.1 Identita a úloha ztracené osoby

Na okamžik ztráty milované osoby a reakci na tuto ztrátu má vliv konkrétně i citové pouto vznikající mezi dvěma lidmi. Bowlby (2013) uvádí, že proces, během něhož se pozůstalý zotavuje ze ztráty osoby, jež byla součástí citového pouta, se dá přirovnat k procesu rekonvalescence po těžkém zranění.

Je třeba brát na vědomí i fakt, že vedle úzkosti vztahu či například příbuzenská blízkosti existuje i úloha zesnulého v jiných aspektech života pozůstalého, např. finanční zajištění, sociální opora apod. (Bowlby, 2013)

3.2.2 Proměnné na straně pozůstalého

Výše bylo uvedeno, že reakce na ztrátu blízké osoby je na straně pozůstalého podmíněna jeho pohlavím, věkem a osobností. V kontextu vývojové psychologie je přechod do mladé dospělosti a její období charakteristické mimo jiné emocionálními a kognitivními změnami, jež hrají významnou úlohu při vyrovnávání se s úmrtím někoho blízkého.

Kognitivní schopnosti

Zpracovat informaci o ztrátě blízké osoby je nám umožněno díky našim kognitivním schopnostem a v závislosti na nich zpracovává každý člověk tuto informaci svým vlastním způsobem. Zatímco pro období dospívání je charakteristický jistý fatalismus ve smyslu jen jednoho správného směru uvažování a jednání, pro období mladé dospělosti je typický odklon od tohoto fatalismu. Pro toto období je charakteristické postformální myšlení, díky kterému je mladý člověk schopen nahlížet na problém z různých úhlů pohledu a v úvahu bere i kontext daného problému (Vágnerová, 2007).

Postformální myšlení, tak jak jej popisuje Vágnerová (2007) je charakteristické následujícími znaky:

- Sebekritičnost
- Schopnost pracovat s protiklady
- Schopnost smířit se s nejednoznačností a proměnami

V souhrnu to znamená, že dospělý člověk je schopen akceptovat možnost, že se může mýlit, či přijímá různorodost názorů či řešení. Mladý dospělý se stává pragmatičtější a dovede využívat své znalosti v praktickém životě.

Výsledná reakce na úmrtí je výsledkem interakce těchto kognitivních dispozic a vnějších podmínek. Bowlby (2013) tvrdí, že pro tyto kognitivní dispozice jsou klíčové prožitky v dětství a projeví se v následujících tématech související se ztrátou blízkého člověka:

- Představa pozůstalého o roli, kterou sehrál při ztrátě.
- Představa pozůstalého o tom, jak by se na něj díval zesnulý.
- Očekávání o poskytnutí pomoci.
- Vědomí svých interpretací minulých událostí a jejich vlivu na současná očekávání.
- Otevření se novým informacím.

Emocionální schopnosti

Co se týká emocí, tak pro období mladé dospělosti je charakteristické vcelku pozitivní emoční ladění, které je navíc oproti adolescenci mnohem stabilnější. Říčan (2004) hovoří o období klidnějším a psychicky harmoničtějším. Ztráta blízkého člověka, či smrt všeobecně se může stát příčinou silných emočních reakcí. Právě v průběhu mladé dospělosti se člověku dostává vlastností, které mu umožní tuto situaci zpracovat.

V průběhu mladé dospělosti dochází k rozvoji diferenciaci emočních prožitků (Vágnerová, 2007). Tento rozvoj v emoční stránce jde ruku v ruce s kognitivním vývojem. Mladému člověku je tak umožněno své emoce akceptovat, vyrovnávat se s nimi a správně je interpretovat, což je nezbytné pro fungování ve společnosti. Ačkoli prožívání emocí je samo o sobě důležité, stejně nezbytná je i emoční regulace, která se rozvíjí především díky zkušenosti a diferenciaci pocitů (Vágnerová, 2007).

Bowlby (2013) hovoří o souvislosti mezi emočním laděním v průběhu mladé dospělosti a úmrtím rodiče v dětství daného jedince. Podle něj lidé, kteří v dětství přišli o

rodiče v důsledku úmrtí, budou v období mladé dospělosti prožívat období extrémní emoční tísně.

3.2.3 Vnější faktory

Mezi vnější faktory, jež ovlivňují reakci pozůstalého na ztrátu blízké osoby a následně mají vliv i na vypřádání si s touto ztrátou lze zařadit příčiny a okolnosti ztráty a okolnosti, které na pozůstalého působí v okamžiku ztráty a následně i po ní. Záleží tak na způsobu odchodu zesnulého z tohoto světa- zda byla jeho smrt náhlá či předvídatelná, dále pak jak se zpráva o jeho úmrtí dostane k pozůstalému či jaké události předcházely úmrtí. Zvláštní pozornost si zasluhuje sebevražda, kdy může být na jedné straně dojit k obviňování zemřelého z opuštění pozůstalých, na druhé straně může být vina za jeho úmrtí předána na jinou osobu (Bowlby, 2013)

Úmrtí blízkého člověka ovlivní život pozůstalého i v budoucím životě, kdy roli hraje socioekonomické zázemí, kulturní okolí i rodina či přátelé pozůstalého.

3.2.4 Role snů v procesu truchlení

Bylo zjištěno, že v období kolem zážitku smrti blízkého člověka mívá pozůstalý velmi intenzivní sny. Tyto sny pomáhají truchlícímu zpracovat skutečnost, že jeho blízký zemřel (Kast, 2015). Tyto sny se mohou objevit již před samotným úmrtím, kdy se jedná především o zobrazení blízkící se smrti. Následně jsou sny ovlivňovány procesem truchlení. Sny ovlivněné procesem truchlení odpovídají fázím zármutku tak, jak je popsal Bowlby (2013). Kast (2015) tedy dává sny do souvislosti s: fází, kdy tomu člověk nechce uvěřit, fází otevřených emocí, fází hledání zemřelého a odpoutávání se od něj, fází nového vztahu k sobě a ke světu. Obrazy, které jsou ve snech zobrazovány, zahrnují různé pocity a události, které souvisejí se vztahem pozůstalého a zesnulého.

3.3 Čtyři fáze zármutku

Bowlby (2013) uvádí, že zármutek u dospělých probíhá v posloupnosti několika fází. Pořadí těchto fází nemusí být pro každého jedince stejné, člověk mezi nimi může různě přecházet, či se vracet. Fáze se liší nejen individuálně člověk od člověka, ale jedna od druhé jsou různé jak obsahově, tak i délkou trvání a to v rámci hodin až několika let.

Tyto fáze jsou:

1. Fáze otupělosti

2. Fáze toužení a hledání ztracené postavy
3. Fáze chaosu a zoufalství
4. Fáze nového řádu

Verena Kast (2015) dodává, že každá z fází truchlení sebou nese i riziko vzniku patologické formy truchlení.

3.3.1 Fáze otupělosti

V reakci na zprávu o úmrtí blízkého člověka se běžně vyskytovaly výroky typu: „Prostě jsem to nemohla pochopit“, „Nemohla jsem tomu uvěřit“, „Byla jsem jako ve snu“, „Znělo to tak neskutečně“ (Bowlby, 2013, s. 80). Většina pozůstalých pak pokračovala v životě s jakousi automaticností, nicméně nepřítomnost manžela psychicky pociťovaly- to se projevovalo pocity napětí a nejistoty. Tento klid se pak může kdykoli převrátit v záchvaty silných emocí čítající hněv či návaly paniky. Tato fáze trvá několik hodin či dní. Maximálně však jeden týden (Bowlby, 2013).

Podle Kastové (2015) mohou problémy v první fázi truchlení odhalovat osobu, která vytěsňuje skutečnost ztráty a společně s tím i velké množství emocí. To se může projevit nadměrnou činností různého charakteru, neobvyklou starostí o druhé. Příčinu vidí Kastová v tom, že někteří pozůstalí se domnívají, že truchlit nesmějí, případně smějí, ale pouze za určitých okolností.

3.3.2 Fáze toužení a hledání ztracené osoby

Po uplynutí fáze otupělosti začíná být vnímána realita ztráty. Jedná se o pravidelné projevy, vyskytující se u většiny pozůstalých a jsou následující:

- Žal, hněv,
- duševní tíseň,
- neklid, nespavost,
- neodbytné myšlenky na ztraceného spojené často s pocitem jeho skutečné přítomnosti,
- živé sny o tom, že ztracený člověk je naživu (Bowlby, 2013).

Ačkoli pozůstalý si uvědomuje finalitu smrti, stále touží po návratu ztracené osoby, což se projevuje nutkáním opětovného hledání a získání ztraceného. Výše uvedené projevy Bowlby (2013) chápe jako možný následek frustrace z bezvýsledného hledání.

Kastová (2015) uvádí, že v druhé fázi se také může vyskytnout problém se zpracováním emocí. Problémem zde však není vytěsnění bolesti, ale pocit neustálé přítomnosti bolesti. Mohou se objevit potíže s vyjádřením svého hněvu či pocity viny.

3.3.3 Fáze chaosu a zoufalství

V této fázi je důležité, aby pozůstalý přestál všechny negativní emoce, které se následkem ztráty dostavily. Ačkoli jsou stále přítomny pocity zoufalství, toužení a velkého smutku, pozůstalý začíná tyto pocity a myšlenky tolerovat a postupně si začíná uvědomovat, že je třeba se s touto situací nějak vypořádat. Pozůstalý začíná s reorganizací dosavadních představ o životě i o sobě samém, o své roli, která se odchodem blízkého člověka proměnila. Nejedná se tak pouze o emocionální proměnu, ale dochází i ke změnám kognitivním (Bowlby, 2013).

Podle Kastové (2015) je v této fázi největší riziko sebevraždy a to následkem toho, že pozůstalý neustále hledá zemřelého.

3.3.4 Fáze nového řádu

Jakmile dojde ke změnám popsaným výše, začne se dostavovat fáze nového řádu, která se nejprve střídá z fází předchozí, až jsou nakonec staré vzorce chování a myšlení nahrazeny úplně. Pozůstalý si je vědom nových rolí a začíná je naplňovat (Bowlby, 2013).

3.4 Narušené varianty průběhu zármutku

Ne vždy je probíhá truchlení ve fázích, které byly uvedeny výše, a není dáno, že každý pozůstalý, který prochází obdobím zármutku ze ztráty blízké osoby, projde všemi fázemi a vkročí do života bez zesnulého s novým řádem, který si vytvořil. Vzhledem k tomu, kolik faktorů se podílí na průběhu truchlení, není tato informace nikterak překvapivá. Bowlby (2013) uvádí dva základní typy narušených variant průběhu zármutku, které od běžných nepatologických forem rozlišuje na základě doby trvání a rozsahu, přičemž důležité je, nakolik jsou ovlivněny duševní funkce. Bylo sděleno (Kamarádová & Látalová & Praško, 2013) že na udržování narušených variant truchlení se podílejí tři

interaktivní procesy: nedostatečná integrace ztráty s existující znalostí, maladaptivní přesvědčení a interpretace a vyhýbavé chování.

Zmíněnými dvěma typy narušených variant jsou:

- Chronický zármutek,
- Dlouhodobá absence vědomého truchlení.

Dále byly popsány další dvě podoby komplikovaného průběhu truchlení (Kamarádová & Látalová & Praško, 2013):

- Hypertrofované truchlení
- Traumatické truchlení

Bylo zmíněno, že dospělý člověk je schopen navazovat a udržovat milostné vztahy. Tato schopnost je přirozenou a důležitou součástí vývoje jedince a hraje velkou roli v následujících letech celého jeho života. Nicméně stejně jako jiné schopnosti může být různými faktory narušena a jedním z těchto faktorů je právě narušená varianta průběhu zármutku. Vedle potíží v oblasti vztahů se mohou objevit potíže znovu si zorganizovat svůj život po ztrátě blízké osoby (Bowlby, 2013).

3.4.1 Chronická zármutek

Bowlby (2013) uvádí jako jednu z narušených variant chronický zármutek. V tomto případě jsou citové reakce pozůstalého na ztrátu intenzivní a dlouhé. Hněv přetrvává a převládá, ve velké míře jsou patrné výčitky vůči vlastní osobě, výrazně patrná je absence žalu. Pokračuje-li tato reakce, dochází k neschopnosti zorganizovat si zbytek svého života.

Symptomy:

- Deprese, úzkost
- Agorafobie
- Hypochondrie
- Alkoholismus

Je známo (Bowlby, 2013), že průběh chronického zármutku lze do určité míry předpovědět na základě reakcí během týdnů bezprostředně po ztrátě blízké osoby. Tito jedinci vykazují velmi malou či žádnou míru jakýchkoli reakcí na úmrtí. Za prediktor chronického zármutku může být nicméně považována i reakce naprosto opačná: pozůstalý projevuje hněv a zlobu ještě dlouho po ztrátě.

3.4.2 Dlouhodobá absence vědomého truchlení

Druhá z narušených variant se projevuje dlouhodobou absencí vědomého truchlení. V tomto případě není organizace života pozůstalého nijak pozměněna a jeho život tak probíhá převážně jako dřív (Bowlby, 2013).

Následky však mohou být fyziologické i psychologické povahy.

- a. Faktory ovlivňující průběh zármutku
- b. Kognitivní reakce

3.4.3 Hypertrofované truchlení

Tento typ narušeného průběhu zármutku vzniká nejčastěji po náhlé smrti a nečekané smrti blízkého člověka a projevy smutku jsou v tomto případě velmi intenzivní (Kamarádová & Látalová & Praško, 2013).

3.4.4 Traumatické truchlení

V tomto případě se kombinují hypertrofické i chronické truchlení. Dotyčný popírá smrt blízkého a intenzivně se jím zabývá. Tyto stavy se střídají s vyhýbáním se emocím a depersonalizací (Kamarádová & Látalová & Praško, 2013).

3.4.5 Léčba narušeného průběhu truchlení

Na rozdíl od nekomplikovaného průběhu zármutku, si narušené varianty průběhu truchlení žádají léčbu za pomoci kognitivně behaviorální nebo interpersonální psychoterapie. Dojde-li k rozvoji deprese či posttraumatické stresové poruchy, mohou mít aplikována také farmak (Kamarádová & Látalová & Praško, 2013).

V průběhu psychoterapie se terapeut stává pacientovým pomocníkem v přebudování jeho vztahu k zemřelému, vyličení procesu loučení a vyjádření emocí. Používá se např. strategií stanovení problémů a cílů, probírá se historie vztahů a postupně se odstraňuje vyhýbavé chování.

3.5 Zážitky blízké smrti

Kupka (2008) uvádí, že k zážitkům blízkým smrti dochází při klinické smrti, která je charakteristická zástavou dechu a srdeční činnosti, nicméně přibližně 20% jedinců se po úspěšné resuscitaci vrací zpět se zážitkem změněného stavu vědomí, který má následný vliv na jejich život. Jedná se o velmi intenzivní zážitek na prahu života a smrti, který může ústít v převrácení hodnotového systému, snížení strachu ze smrti či v zájem o náboženství a spiritualitu. Pro zážitky tohoto typu se používá zkratka NDE (near death experience- zkušenost blízko smrti).

Thanatologické výzkumy týkající se konfrontace s vlastní smrtelností vyvozují závěr, že prožitek blízký smrti může mít na život člověka obrovský vliv a to pozitivní, za předpokladu, že je kontakt s vlastní smrtelností správně integrován. Thanatologické výzkumy, které si kladly za cíl zmapování těchto zážitků, hovoří o podobnosti mezi prožitky ve stavu blízkém smrti a prožitky uvedenými v různých náboženských textech (Grof, 2009).

Yalom (2012) vnímá setkání se smrtí jako probouzející zážitek, jež má moc obohatit život člověka. Tyto zážitky mohou podle něj pomoci uvědomit si své bytí, kontinuitu života či připomínají vzájemnou provázanost života a smrti a mohou mít významný vliv na identitu člověka.

Moody (2010) popsal základní charakteristiky společné pro zážitky blízké smrti: bezčasovost, nepopsatelnost, opuštění vlastního těla, vyslechnutí zprávy o smrti, pocity míru a pokoje, hluk, tmavý tunel, setkání s druhými, setkání se světelnými bytostmi, přehled života, přiblížení se k hranici a návrat. Dodává, že ačkoli jsou si zážitky blízké smrti podobné, nevyskytují se vždy všechny zmíněné charakteristiky a jejich povaha je vázána na individualitu jedince. Také on hovoří o následném vlivu na život jedince týkající se orientace na filozofické systémy, změny vztahu k sobě a své duši, k životu apod. Zážitky blízké smrti vedou k otázce možné existence posmrtného života.

3.6 Otázka života po životě

Někteří autoři se na základě svých výzkumů přiklání k existenci posmrtného života. Moody (2015) hovoří o posmrtném životě v knize Život po životě, kdy jako hlavní důkaz existence posmrtného života vnímá zážitky blízké smrti, které byly popsány výše.

Grof (2009) spatřuje důkazy o posmrtné existenci duše skrz různé zkušenosti ze změněných stavů vědomí, ke kterým došlo na základě užití psychotropních látek či holotropního dýchání. Tyto zkušenosti zahrnují setkání s různými božstvy, archetypálními postavami či prožitky minulých životů apod. K existenci posmrtného života se přiklání i Kübler- Rossová (2012), která čerpá ze zkušeností se smrtelně nemocnými pacienty, hovoří o podobných fenoménech jako Moody.

4 Shrnutí teoretické části

Problematika smrti je tématem, které prostupuje různými vědními obory včetně psychologie, kde se stala stěžejním tématem řady autorů, přičemž z psychoterapeutických směrů se na ni zaměřuje existenciální psychoterapie snažící se o regulaci úzkosti a strachu ze smrti.

Smrt je tématem, které prochází celým životem člověka a není pouze ukončením tohoto života. V kontextu vývojové psychologie se vyvíjí i vědomí smrti. Vědomí vlastní smrtelnosti se stává součástí identity dospělého člověka a to i přes negativní pocity, které vědomí vlastní smrtelnosti vyvolává.

Vlastní smrtelnost si člověk uvědomuje různými způsoby. Může jít o přímou zkušenost ohrožení vlastního života, která však může mít velmi pozitivní a transformační vliv na následný život dotyčného. Vlastní smrtelnost si může člověk uvědomit i skrze prožitek zármutku ze ztráty blízké osoby, díky vědomí, že vše včetně lidského života je konečné. Překonání či obrana před vlastní smrtí se stávají cílem různého chování člověka. Jako obrana před finalitou života může posloužit milostné splnutí s druhým člověkem či pocit, že život dotyčného bude pokračovat v životě jeho potomka. Vedle těchto skutečností může dojít ke konfrontaci s vlastní smrtelností skrz nevyléčitelné onemocnění, kdy reakce na tuto skutečnost je procesem, jež končí souhlasem.

Dojde-li v lidském životě k truchlení následkem odchodu milované osoby, nastává období, které je naplněné množstvím emocí, rozličného chování i změn postihujících snad všechny aspekty dosavadního života. K vyrovnání se s takovou ztrátou je nezbytná řada psychologických procesů a vývojových změn, z nichž některé (zejména kognitivní a emocionální) se odehrávají i v období mladé dospělosti. Mimo tyto změny ovlivní proces truchlení i citové pouto mezi zemřelým a pozůstalým a další vnější okolnosti. Může dojít i k patologické formě zármutku, která nepříznivě ovlivní následující život pozůstalého.

Člověk se tak ocitá v kruhu změn, získávání a ztrát, k jehož zvládnutí získává v průběhu života jisté „vybavení“ v podobě svých vlastností a schopností. Nestačí-li tyto schopnosti a vlastnosti k vyrovnávání se se zisky i ztrátami, hledáme útěchu či pomoc i druhých, svých blízkých či odborníků.

METODOLOGICKÁ ČÁST

5 Uvedení do metodologie výzkumu

Teoretická část této práce byla věnována vymezení základních pojmů, které souvisejí s následujícím výzkumem. Následující část je věnována metodologii provedeného výzkumu. Na úvod je popsán zvolený přístup výzkumu, sděleny jeho cíle a definovány výzkumné otázky. Následně je sdělena metodika výběru vzorku a sběru dat. Dále je popsána analýza získaných dat a sděleny závěry výzkumu včetně diskuze.

5.1 Cíle a výzkumné otázky

Cílem této práce je zmapování postojů, které mají mladí dospělí k tématu smrti a umírání. Hayesová (2013) uvádí, že postoje jsou naučené, konzistentní systémy, které vedou k příznivým či nepříznivým reakcím na dané téma. Grof (2014) dále uvádí, že *„postoj ke smrti i způsob, jakým se s ní člověk vypořádává, má hluboký vliv na kvalitu života dotyčného jedince, jeho stupnici hodnot i životní zaměření.“*

Hlavní výzkumná otázka:

- Jaké postoje zaujímají mladí dospělí ke smrti a umírání?

Aby mohlo dojít k dosažení cíle výzkumu a zodpovězení základní výzkumné otázky, bylo nutné zodpovědět dílčí výzkumné otázky, které se zaměřovaly na strukturu postojů. Jejich struktura se dá rozložit na tři složky: kognitivní, emocionální a konativní. Kromě toho, že jsou postoje čistě osobní záležitostí, hrají svou roli také v sociálním fungování daného jedince, kdy mohou vést například k soudržnosti (Hayesová, 2013). Podoba postoje může být ovlivněna i vnějšími vlivy, rodinným prostředím, sociální identitou či skupinou, ke které náležíme. Hayesová (2013) dále uvádí, že postoje mohou být i z velké části vrozené. Cílem dílčích výzkumných otázek je následné sdělení představ, zkušeností, emocí apod. mladých dospělých k tématu smrti.

Dílčí výzkumné otázky:

- Jaká je kognitivní složka postojů mladých dospělých ke smrti?
- Jaká je emotivní složka postojů mladých dospělých ke smrti?
- Jaká je konativní složka postojů mladých dospělých ke smrti?

5.2 Přístup- kvalitativní výzkum

Výzkum k této práci je konstruován jako kvalitativní, jehož hlavním cílem je dle Hendla (2005) objasnění určitých jevů v určitém prostředí. Miovský (2006) definuje kvalitativní přístup, jako přístup, který zkoumá obsahy vnější a vnitřní reality a k jejich popisu, analýze a interpretaci používá kvalitativní metody. Dále je pro kvalitativní výzkum typické zkoumání fenoménů, které jsou jedinečné a neopakovatelné a jejich zkoumání souvisí i s jejich kontextem. Hendl (2006) dodává, že výzkumník používá relativně málo standardizované metody a stává se hlavním výzkumným nástrojem.

Ferjenčík (2000) porovnává data kvalitativního a kvantitativního výzkumu, přičemž udává, že data v kvantitativním výzkumu mají numerickou podobnu, ale pro kvalitativní výzkum je typická nenumerická hodnota dat.

5.3 Polostrukturované interview

Jako metoda sběru dat bylo zvoleno polostrukturované interview, díky kterému bylo možné získat obsáhlé odpovědi na položené otázky. Základem polostrukturovaného rozhovoru je podle Miovského (2006) schéma, které si výzkumník stanoví předem a které je pro něj jakožto pro tazatele závazné. Autor dále dodává, že „*na toto jádro se pak nabaluje množství různých doplňujících témat a otázek.*“ (Miovský, 2006, strana 260). K fixaci dat byl použit diktafon.

Jádro interview:

- Otázky autobiografické a kontextové.
- Otázky týkající se chování a zkušeností se smrtí.
- Otázky týkající se představ a názorů o smrti.
- Otázky týkající se emocí vázaných ke smrti.
- Otázky vztahující se k vnímání problematiky smrti ve společnosti.

6 Výzkumný soubor

Jako metoda pro výběr vzorku byla použita metoda záměrného výběru, která je jak uvádí Miovský (2006) založena na cíleném vyhledávání účastníků podle určitých vlastností. V tomto případě byla tato vlastnost pouze jediná a to věk: účastníci výzkumu museli splňovat věkovou hranici 20-30 let. Potencionální účastníci výzkumu byli kontaktováni elektronickou formou, kdy byli seznámeni s povahou výzkumu a po udělení dobrovolného souhlasu s účastí ve výzkumu, do něj byli zařazeni. Účastníkům byla zaručena anonymita. Rozhovory byly provedeny s 5 účastníky, 2 z nich byli ženského pohlaví, 3 z nich byli mužského pohlaví. Nejmladší respondentce bylo 20 let, nejstaršímu respondentovi 30 let. Pro následnou práci s daty jim byla přidělena fiktivní jména.

6.1 Stručný profil účastníků výzkumu

Alena: Žena, studující filozofickou fakultu Jihočeské univerzity, obor dějiny umění. Je jí 20 let, víkendy tráví u rodičů v Písku, během týdne žije se svou spolubydlící v pronajatém bytě. Mimo svá studia pracuje v kavárně jako barmanka, maluje nebo čte. Pochází z úplné rodiny, má staršího bratra a psa. Ke svým rodičům i bratrovi má kladný vztah, v rodině nikdy nebyl problém si o čemkoli promluvit.

Potkala ji ztráta člena rodiny i kamarádů. Tématem smrti se zabývá, poměrně časté jsou rozhovory s přáteli na toto téma. Nicméně o smrti přemýšlí i sama, představuje si, co je po smrti, přičemž věří, že smrt není koncem, že po ní ještě něco následuje.

Blanka: Žena, studující na Masarykově univerzitě obor psychologie. Je jí 22 let, žije v Brně v pronajatém bytě s několika spolubydlícími, na víkendy jezdí domů zhruba jednou za dva týdny, žijí na vsi. Pochází z úplné rodiny, má starší sestru. Maminka je učitelka v mateřské školce, tatínek truhlář, sestra studuje.

Zemřela jí prababička a děda, nicméně její vztah k nim nebyl nijak úzký, takže ztráta ji nijak výrazně nezasáhla. Občas se snaží představit si, jaké to asi je po smrti. Přiklání se ale spíše k tomu, že po smrti už nic nenásleduje, ačkoli by jí jistota dalšího života po smrti přinesla naději, že může začít něco jiného někde jinde.

Cyril: Muž ve věku 27 let. Žije sám, s rodiči, kteří jsou rozvedení, udržuje kontakt. Má dvě nevlastní sestry. I přes svůj věk se zatím necítí být naprosto dospělý, říká o sobě, že ještě roste. Pracuje v českobudějovickém rozhlasu, mimo to se podílí na organizaci

různých koncertů či přednášek apod. ve veřejném prostoru. Tato práce jej naplňuje, i přesto však svůj život nevnímá jako naprosto smysluplný.

Setkal se s úmrtím bratra své matky a svého dědy, přičemž i on sám se v určité situaci, kdy se cítil v ohrožení života. O smrti přemýšlí docela hodně, především ve vztahu ke stylu života, který vede. Myslí, že je možnost, že po smrti následuje něco dalšího, zásadní otázkou pro něj je, co tam bude.

David: Muž, kterému je 26 let. Pracuje ve vegetariánské restauraci. Žije sám, s rodiči, kteří pracují v nakladatelství, udržuje kontakt. Ve volném čase se snaží o duchovní rozvoj, věnuje se duchovním a spirituálním otázkám i fyzickému cvičení. S rodiči komunikovali vždy otevřeně, nicméně ne vždy byly vztahy vlídné. Nyní je pro něj důležitá svoboda, pravda a morálka.

V rodině jej potkala ztráta prarodičů, ale octnul se i poblíž úmrtí cizího člověka. Sám se také někdy octnul v situaci ohrožení života. Smrtí se zabývá často, přičemž se snaží pracovat na tom, aby si své budoucí umírání ulehčil. Rozlišuje fyzikou smrt a ztrátu existence. Představuje si, že po smrti následuje přechod energie.

Emil: Muž ve věku 30 let. Žije s partnerkou, pracuje v městské charitě, kde rozvází obědy seniorům. Ve volném čase se snaží i vnitřní i vnější rehabilitaci, např. cvičí či medituje. Má rozvedené rodiče a staršího bratra. Otec od rodiny odešel v raném věku dotazovaného, přičemž otcovskou figuru suploval děda. V rodině komunikovali bez problémů, nicméně nikdy dle jeho slov neřešili věci do hloubky. Klade důraz na úctu k druhému a pokoru.

Potkala ho ztráta dědy. Umírání je pro něj příčina smrti, kterou si dovede představit, nicméně o smrti jako takové příliš nepřemýšlí, protože smrt je pro něj příliš abstraktní pojem, který si nedovede spojit s žádnou přímou zkušeností. Vlastní smrtelnost v něm nevyvolává žádné emoce.

7 Analýza dat

Prvním krokem v analýze dat byla jejich transkripce, tzn. přepis jednotlivých nahrávek do elektronické textové podoby. Následovalo kódování dat, což Miovský (2009, s. 219) definuje jako „*přiřazování klíčových slov či symbolů k částem textu tak, aby byla umožněna snadnější a rychlejší práce s těmito částmi a bylo možné prostřednictvím kódů kdykoli snadno pracovat s většími významovými celky.*“ Hendl (2005) kódováním rozumí rozkrytí dat směrem k interpretaci. Byla zvolena technika otevřeného kódování, o kterém Hendl (2005) hovoří jako o lokalizování témat v textu a přiřazování označení. Kódy, které byly v průběhu analýzy dat použity, jsou uvedeny v následující tabulce. Text přiřazený k určitému kódu je v části vztahující se k interpretaci dat vyznačen podtržením.

Dimenze postoje	Kategorie	Kódy
Kognitivní	Téma smrti ve společnosti	Komerce
		Neúcta
		Negace
	Vnímání smrti druhého člověka	Pozorování druhých
		Člověk je a pak není
		Nemyslet na to
		Člověku je lépe
		Uvědomění si sebe samého
	Vnímání smrti zvířete	Tragédie
		Ochrana
		Vina
	Umírání	Proč? Jak?
		Oddělení
	Jaká je smrt?	Smrt fyzická, smrt duševní
		Neschopnost vnímat
		Nepopsatelnost
		Jaké to asi bude
		Smrt je jen slovo
	Smrt není konec	Víra
		Naděje
Nedůvěra		
Přechod energie		
Emocionální	Prožívání smrti druhého člověka	Klid
		Překvapení
		Problém
		Truchlení, smutek
	Prožívání finality vlastního života	Strach, úzkost
		Respekt
		Bezmoc
		Uvolnění
Konativní	Rozhovory o smrti	S rodinou
		Vzpomínání
		Úvahy
		S přáteli
	Situace ohrožení života	Ovlivnění dalšího života
		Vizuální vjemy
		Neovlivnění dalšího života
	Vzdělávání se	Literatura
		Přednášky
		Příprava na smrt
Stav umírání		

Tabulka 1: Kódy a kategorie pro analýzu dat

8 Interpretace dat

Následující část je zaměřena na interpretaci získaných dat. Kapitola je rozdělena do tří částí v závislosti na položené dílčí výzkumné otázce.

8.1 Vnímání a chápání tématu smrti a umírání

Výzkum ukázal, že všichni mladí dospělí účastníci se tohoto výzkumu v tomto věkovém období o smrti dle svých slov přemýšlejí. Tato část má za úkol zodpovědět dílčí výzkumnou otázku: **Jaká je kognitivní složka postojů mladých dospělých?** Poskytne tak náhled na vnímání a chápání tématu smrti a umírání v kontextu mladé dospělosti.

Téma smrti ve společnosti

Odpovědi účastníků výzkumu ukázaly, že téma smrti v médiích registrují a samozřejmě na ně určitým způsobem působí. Všichni respondenti sdělili, že zobrazování smrti v médiích vnímají negativně, nicméně každý z dotazovaných vidí tento negativní přístup ke smrti v něčem jiném. Například Emil si myslí, že smrt je používána jako symbol za účelem manipulace člověka a to nejen v například i televizi, ale i v umění či náboženství: *„Nějaká reklama na prášky, protože jich chtěj prodat víc. Nebo je to k neustálému teroru národa, kdy nám předhazují to, co v minulosti třeba spáchali. Takže to má nějaký politický rozměr. Nebo je to třeba téma drogy. Se s tím zachází jako se symbolem, ale ve všech případech, hlavně v těch médiích se to vlastně zneužívá a vlastně hrozně prvoplánově.“*

Cyril sdělil, že smrt v kontextu médií je senzace, která se prodává: *„Se smrtí se kolikrát zachází nedůstojně. Neříkám, že je to pořád, ale zaznamenal jsem to. Že je to senzace a prodej smrti.“* Smrt jako prostředek komerce vnímá i Blanka.

David sdělil, že společnost ke smrti ztratila úctu. *„Jo, myslím, že to je...že celkově ke smrti se ztratila úcta absolutní. Myslím celkově i v pohřebnictví třeba. Velkým smutkem, ztráta. Vlastně je to opačný přístup ke smrti, než já bych si třeba představoval. Já bych to dělal třeba úplně naopak, než se to prezentuje a než se to dělá. Myslím si, že je špatný přístup ke smrti... myslím, že to je degenerace lidstva celkově, což je normální a ztráta zájmu a pak taky zaměření se na jiné věci, než na věci týkající se života a smrti. A udělání z toho velkého tabu, že to je něco špatného, něco zlého...celkově v tom vidím velkou společenskou problém. Podle mě je to jedna z nejdůležitějších věcí v životě, protože život je*

vlastně proces umírání. A to se bere negativně, protože společnost prostě ze smrti udělala určitý tabu a ty seš jako negativista, když se o to zajímáš a přitom já si myslím, že je to absolutně naopak, protože když se člověk zajímá o smrt, tak se zajímá i o život. A to je pode mě poznat na té společnosti.“

Alena vnímá negativitu společnosti ke smrti jako výsledek procesu probíhajícího napříč staletími: „*Ale myslím, že to tak vznikalo až s definováním té smrti s průběhem pohřbívání. Že dřív by lidi asi neřekli, že maj strach, že třeba ve středověku by to bylo spíš v pozitivním duchu než dneska. Momentálně můžu říct, že i pro mě je to negativně pojatý.“ Podle ní rozvoj negativity ke smrti probíhá i v současnosti prostřednictvím médií: „*S rozvojem médií se k tomu začalo víc negativně přistupovat. Člověk pak není schopnej přijmout smrt a sni svůj život teda. Právě nás pořád obklopujou a tlačí na to. Tlaky na emoce, znásilňování pojmu.“ Všichni respondenti sdělili zkušenosti s úmrtím druhého člověka.**

Vnímání smrti druhého člověka

Všichni respondenti sdělili zkušenosti s úmrtím druhého člověka. U všech respondentů se objevila zkušenost s úmrtím prarodiče v časovém rozmezí od dětství k dosažení 17 let. Ukázalo se, že předmětem zájmu pozůstalého nemusí v případě úmrtí být pouze zesnulý, ale pozornost může být směřována také k ostatním členům rodiny. Takové chování popsali 4 z 5 respondentů. Vedle rodinných příslušníků se jedná také o přítomnost a následnou reakci na smrt cizího člověka, přítele i obdivované osoby.

Cyryl o smrti dědečka hovořil takto: „*Spíš mě dostávaly věci, co se děly kolem. Že jsou lidi smutný. Spíš jako pozoruješ situaci, který nerozumíš a pochopíš to až zpětně.“ Alena sdělila, že její chování v okamžiku ztráty či následně po ní bylo směřováno spíše k pozůstalým, přičemž cítili obavy o ně.*

Také Emil a David byli následně po okamžiku ztráty orientováni spíše na ostatní pozůstalé, kdy se jednalo především o pozorování jejich chování. Což ilustruje odpověď Emila: „*Nejhůř na tom byla mamka, jako jeho dcera. Samozřejmě to je jedno, měla ho hodně ráda. Ale prožívala to tak jako hrozně emocionálně, dramaticky...ale jen ten začátek, pak už to nějak zvládala dobře, ale ze začátku tam byla hodně hysterie. Brácha na tom byl vlastně stejně v klidu jako já, ale nějakou dobu na tom byl až moc v klidu, až mi to*

připadalo divný. Bych řek, že mu to došlo až po dvou měsících a on se jakoby sesypal. Babička jako jeho žena to zase zvládla nějakým svým vnitřním naturelem, ona je taková jakoby zemitá, na sebe je tvrdší, taková povaha. To nějak překonala, se postarala, aby to všechno proběhlo dobře ten pohřeb a takový ty věci a pak si to nějak řešila sama.“

Ne všichni respondenti měli zkušenost pouze s úmrtím staršího člena rodiny. Mezi výpověďmi se objevila i zkušenost Aleny se smrtí mladého člověka, kamaráda, přičemž tato smrt byla důsledkem sebevraždy. V takovém případě se u ní dostavil moment překvapení, který byl následkem neočekávané smrti mladého člověka. Následovaly otázky typu „proč“ či hluboký smutek či obrana před smutkem v podobě nějaké činnosti: *Otázky proč, třeba u sebevraždy proč to ten člověk udělal, pak to ten člověk třeba pochopí... Většinou se člověk vybrečí a pak už jen čas. Přestat na to myslet, dělat něco jiného. Spíš na to pohlížet tak, že člověku je líp.“* I v tomto případě byly přítomny obavy o pozůstalé. Alena sdělila, že pokud někdo zemře, často přemýšlí i nad tím, co se s ním po smrti stalo: *„Často, ten pohled se pořád vyvíjí. Člověk už si na to zvykne, že tady ta bytost není přítomna, nebo se koukne do nebe a řekne si, že tomu člověku je prostě líp a pak i mně je líp.“*

David hovořil o své zkušenosti v přítomnosti úmrtí cizího člověka, přičemž reakce na tuto událost byla samozřejmě odlišná, než reakce na ztrátu přítele či člena rodiny: *„Pak jsem jednou viděl, jak spadnul chlap ze skály a umřel. To bylo takový podivný mrazení. V podstatě kvůli tomu, že ten člověk byl a pak není. A ještě jednou se mi stalo, když jsem viděl, že střelili chlapa, že rovnou padl. A to jsem se teda nebál o svůj život, ale spíš to bylo zajímavý, že jsem toho chlapa viděl živýho a pak umřel. Takže je to pro mě takovej rozdíl, když mi někdo umřel v rodině a...“*

Vedle těchto zkušeností, kdy se dotazovaný octnul v jistém kontaktu se zemřelým, může zkušenost se smrtí nabrat ještě jiný rozměr. Mladý člověk může být zasáhnut i smrtí osoby, se kterou se nikdy nesetkal, nicméně ji obdivuje a považuje za svůj vzor. *„Teď třeba umřel skejtr, kterej je stejně starej jak já. A tak nějak přemýšlíš... kluk, kterej se ti líbil, jak skejtoval a najednou je pryč. Uvědomíš si sám sebe, že jsou věci, který nemůžeš ovlivnit, ať prostě žiješ jakkoli.“*

Vnímání smrti zvířete

V odpovědích týkajících se smrti zvířete se reakce účastníků jeví jako velmi výrazné. To velmi dobře ilustruje odpověď Aleny: „Ježíš, to byla tragédie. Když umřel třeba křeček. Když umřel tvor, kterýho měl člověk rád, tak to bylo drastický. Většinou mi rodiče koupili nového, no. Ted' to taky prožívám. Ne že bych z toho byla tak hotová, ale když si představím, že by mi umřel pes... nechci na to ani myslet. To je taky takový drastický.“

Další výrazná reakce, která se objevila při části rozhovoru, jež se týkala domácího mazlíčka, podcházela od Cyrila: „Pak mi teda umřel pes a to mě teda hodně štvalo. To jsem byl vyloženě naštvanej. Naši mě chtěli asi nějak ochránit. Tenkrát jsem byl u babičky s dědou a oni jim volali, takže já jsem to nějak vyposlouchal z toho rozhovoru. No a pak jsem byl naštvanej, že mi to neřekli, že to přede mnou tajili, protože jsem ho měl rád. Je tak patrné, že i při reakci na okamžik ztráty domácího mazlíčka jsou důležité i okolnosti ztráty. Je možné, že je to tím, že domácí mazlíček je v současnosti vnímán jako člen rodiny a citová vazba k němu může být také velmi silná.

Důležitý může být i moment smrti zvířete a podíl viny, kterou si dotyčný připisuje: „Jednou jsem zabil ptáka. Hráli jsme si se zbraněma a takový věci. Měl jsem vzduchovku a pták tam seděl na stromě a já jsem na něj namířil a střelil a už v té chvíli jsem věděl, že to bylo to nejhorší, co jsem v životě udělal.“ Citový vztah k mrtvému zvířeti tak může být i naprosto nulový, a i přes to může dojít k silné reakci.

Umírání

S představou o smrti je úzce spjata i představa o umírání, což může být pro někoho snadněji představitelné, jelikož se jedná o něco, co může nabývat konkrétní podoby. Bylo tomu tak v případě Emila, který nebyl schopen představit si smrt, nicméně představa umírání již pro něj nebyla tak problematická. V tomto případě je pro něj umírání spojnicí mezi dvěma životy, mezi současným a tím, co bude následovat po smrti.

David sdělil, že stav umírání provází proces oddělování jedné části od druhé: „Od té hmoty se dá spousta věcí oddělit a to právě provází ten stav umírání, když se odděluje jedna část od druhé.“ Úvahy o umírání jsou u něj zároveň spojeny s otázkami „proč?“ nebo „jak by měl člověk umřít?“. *Kdybych umíral, tak bych musel bejt se sebou tak smířenej, že bych musel zapomenout i na ty lidi totálně. Když si vizualizuju, tak si*

představím nitky, který tě držej na tomhle světě, a když jdeš pryč, tak ty nitky se buď přetrhnou, a nebo tě tu držej a ty ti přinášej ten smutek, ne tu radost. Takže vazby přinášej smutek. Nemyslím to tak nemít vazby k lidem, ale vědět, proč jsou.“ Proces umírání je pro Davida velmi důležitý, jak sám uvedl, důležitější než smrt samotná.

Blanka sdělila představu o svém vlastním umírání: *„Jediné, jak si to představuju je prostě, že mám otevřený oči a tak nějak vím, že to přijde a pak je zavřu a už je neotevřu. Já totiž neuvažuju nad tím, že bych umírala nějakou dlouhou dobu, tomu jsem se zatím vyhla v mojí hlavě tý představě. Takže vlastně vždycky když uvažuju o tom, tak žiju- umřu.“*

S účastníky výzkumu byla také probírána otázka faktorů, které mohou umírání usnadnit či ztížit. Blanka uvedla, že si myslí, že odchod je snadnější, zná-li člověk svůj smysl života: *„Myslím si, že určitě, že když člověk odchází s tím, že jako naplnil ten svůj život tak, jak ho naplnit chtěl, tak ten člověk odchází v takovém větším klidu.“* Stejný názor má i David a Emil. Vedle toho může podle Blanky umírání usnadňovat rodina, prostředí, v němž se v daném momentě nachází, péče, nebo možnost volby ve způsobu ukončení života. V kontextu umírání či snadnějšího odchodu uvedla Alena i Blanka také otázku víry: *„Když taky člověk vyznává nějaký náboženství a posmrtnej život, tak je to asi pro něj snazší“* (Blanka). V rozhovorech byl dále zmíněn i přístup k životu (Cyril).

Jaká je smrt?

Otázka, jak si mladí dospělí představují smrt, byla pro některé z účastníků poněkud složitá. Emil odpověděl, že o smrti žádnou představu nemá: *„Já jsem spíš takovej, že dokud nemám něco nějak konkrétně, tak mě tam ty myšlenky nepustí. Takže mi chybí představa, než bych si nějakou vytvářel, tak mě to tam nepustí. Nemám představu o smrti, s čím bych si jí měl spojovat... jestli s nějakou bolestí, jestli jak umírám na lůžku někde, nebo pod vodou, nebo shořím, nebo nabourám v autě. A pak jako co dál...nevím co dál s tím. Dokážu si představit, jak by se to mohlo stát třeba.“*

Úvahy dotazovaných nad smrtí nabývaly v některých případech formy „jaké to asi je“. Například Cyril sdělil: *„Ne že bych každěj den seděl a říkal si „tak já umřu“. Ale uvědomuju si to, Mám něco za sebou. Nežil jsem zrovna spořádaněj život vždycky. Někdy jo no... někdy si říkám, co bude.“* Jaká je smrt, je otázkou i pro Blanku: *„Já o ní přemejšlím*

a snažím se jako představit, jaký to asi je. A jako mockrát se mi to nepovedlo a nevím, jaký to je. Ale občas si jako myslím, že jsem se jako přiblížila tomu pocitu, kdy jako si říkáš, že jako nebudeš, takže jako se do toho snažím vcítit a přemýšlet o tom. A pak vlastně zjistím, že je to strašně hrozný, tak o tom zas přestanu přemýšlet. A musím říct, že si to docela zakazuju o tom přemýšlet.“ Svou představu smrti pak popisuje následovně: „No že přestanu vnímat to, že tady jsem. Nemyslím tím ani to, že odejde moje tělesná schránka...když si třeba představím, že by mě drželi na přístrojích, dejme tomu, tak ale si stejně myslím, že bych umřela, kdyby můj mozek byl mrtvej. Že prostě já už sama nevím, že jsem a že kolem sebe něco mám a že jako nevímám ty věci, že nevnímám svět, že prostě já sama už nevím, že jsem živá.“

Někdo se v souvislosti se smrtí může zabývat i otázkami praktickými jako je například podoba jeho pohřbu: „Myslím si, že denně, jestli člověk přemýšlí nad životem, nad smyslem života, nad tím, co chce dělat, přemýšlí i nad koncem. Kolikrát nad tím, jak by chtěl umřít, nebo jak by chtěl bejt pohřbenej. Takže nad tím přemýšlím docela často a normálně asi tak jako o životě tak i o smrti a i třeba o tom, jak by měl pohřeb probíhat, i když to bude znít morbidně“ (Alena).

Cyril, David, Emil a Alena se zabývají otázkou smrti ve vztahu k ukončení tělesného života. V tomto kontextu se objevili výrazy jako „fyzická smrt“. Vedle toho se objevily výrazy typu „ztráta existence“, „duševní smrt“ ve vztahu k nehmotné části bytosti. Cyril uvedl: „Jedna je umírání pro to tělo, jestli umírá v bolestech, to je ta hmotná a pak prostě ta duševní, že si furt můžeš představovat, že nezmizíš, že se někam narodíš třeba.“ David sdělil: „Smrt, tak jak si jí představuju já, tak existuje jen ve fyzickém světě. To znamená jako hmotnej. Ale pak je ještě jedna věc a to je ta ztráta té existence a to už je takový divný, když se to ztrácí v jednom.“

Alena odpověděla: „Smrt je prostě jen slovo... Ale co si představuju, je to definitivní konec ve svém těle. Ale není to nic, co by bylo definitivní fází života, takže si nepředstavuju nic jako úplnej konec, ale konečný ztotožnění s tělem, konečný bytí a nějaký jsoucno.“ A dodala, že je to její zájem o filozofii a náboženství, co jí nasměrovalo k vytvoření si takovéhle představy: „Myslím, že to hodně souvisí s tou vírou a náboženstvím. Kdybych se nezajímala o nějaký náboženství, nebo o víru nebo filozofii celkově, tak bych k tomu asi nedošla a měla tu smrt zafixovanou jako něco konečného.“

Smrt není konec

Výše bylo uvedeno, že 4 z 5 respondentů nepokládají smrt za úplný konec. Jedna z respondentek (Blanka) v život po životě nevěří, nicméně sdělila, že by ráda věřila, že po smrti následuje ještě něco dalšího: „*No já bych byla hrozně ráda, kdyby bylo, protože by to bylo mnohem veselejší, ale zatím na to nemám úplně takovej názor. Protože o tom nic nevím.*“ Dodává, že v koutku duše v to doufá a dodává, že jí představa možnosti posmrtného života přináší naději: „*Naději na to, že třeba můžeš začít něco jiného někde jinde.* *Útěchu bych neřekla. To si třeba myslím, že by to teda jako měl bejt nějakej úplně jinej život, ne kterej mám teď tady, ale třeba nějakej jinej jinde.*“

Cyril že má představu o životě po smrti, která mu přináší útěchu, nicméně není schopen říci, že této představě důvěřuje a že ji považuje za reálnou možnost. Sám však uvádí, že by byl rád, kdyby smrt nebyla koncem, ale jen „přestupní stanicí“. Útěcha plynoucí z možnosti posmrtného života je podmíněna jeho kvalitou: „*Jde o to, co tam bude. Jestli to bude horší, než je tohle, tak asi ne. Ale jo, jasně. Lidi podle mě chtěj žít věčně. Takže asi jo... byl bych rád, kdybich tu usnul a probral se někde, kde bych žil. A pak bych se třeba zas vrátil. Nevím, je tam různá kombinace. Ale jo, byl bych rád.*“

V ostatních 3 případech dotazovaní sdělili své představy o životě po smrti s jistotou. Tato jistota se vážala k myšlence a sdělení, že smrt koncem není a že po ní člověka ještě něco čeká. Alena nebyla schopna sdělit, co by to vlastně mohlo být, že je to pro ni otevřenou otázkou: „*Je pro mě otevřenou otázkou, co se po tý smrti děje, přemejšlím nad tím často. Je to pro mě hrozně abstraktní pojem, protože to nejde popsat, neumíme to. Někdo tomu říká reinkarnace, já tomu tak neříkám, protože nevěřím, že by se člověk převtělil, ale podle mě tam se ještě něco děje. Ale něco takového, co se nedá pojmenovat.*“

David a Emil již byli ve svých sděleních o něco konkrétnější, přičemž oba hovořili o přechodu energie. „*Přechod energie, která nemusí bejt, tak jak si člověk myslí jako reinkarnace.* *Teda reinkarnace je, že moje osobnost se přesune do další, jiný formy života, prostě moje osobnost, vzpomínky a takhle. No a tak to nemusí bejt. Přesune se třeba část nebo do více částí, ale funguje to dál*“ (David). Emil použil následující přirovnání: „*Si myslím že, si tady nějakým způsobem hromadí v tvým životě nějaká energie, která se*

ukládá do nějaký hmoty, dejme tomu že jsem to já... a ta energie se někde ukládá, to už je jedno, jak tomu budem říkat, jsou to myšlenky, v myšlenkách jsou zkušenosti nebo něco takovýho. Nějaká energie, co se dá změřit třeba a tak se musí taky do něčeho uvolnit. Je to jako u elektrospotřebiče...ten udělá nějakou činnost a ta činnost se rozvibruje do okolí. Jakože i tohle se musí nějak uvolnit. To nemůže jen tak zmizet. Jestli se to dá do jiný hmoty, to už je jako otázka.“

8.1.1 První dílčí závěr: Vnímání a chápání tématu smrti a umírání

Všichni respondenti sdělili, že vnímají jako negativní zacházení s tématem smrti ve společnosti, především v médiích. Vnímání smrti jako negativního tématu je možné jemněji rozlišovat. Každý z respondentů registruje téma smrti v jiném kontextu. Smrt je tak vnímána jako symbol zastrášení a v myšlenkách daného člověka má podobu něčeho, čeho je zneužíváno. Respondenti dále konstatovali neuctivé zacházení s tématem smrti a umírání a samotné téma vnímají také jako prostředek komerce.

Odpovědi respondentů ukázaly, že mladí dospělí jsou schopni nad smrtí uvažovat z různých úhlů pohledu. Vedle výše uvedeného je kognitivní složka postojů ke smrti, je tvořena představami o umírání, smrti a posmrtném životě. Dále jsou součástí kognitivní složky také obsahy, které se u respondentů vytvářely následkem zkušeností se smrtí druhého člověka či zvířete. Jedná se především o zkušenosti se smrtí rodinného příslušníka (5 respondentů z 5). Dále byla zmíněna také zkušenost se smrtí cizího člověka (1) a se sebevraždou přítele (1). Ukázalo se, že v případě úmrtí přítele či rodinného příslušníka, byli respondenti orientováni spíše na ostatní pozůstalé, všímali si jejich rozpoložení a pozorovali okolní situaci. Nicméně i v tomto případě se nedá takové chování zobecnit na všechny respondenty. Jedna z dotazovaných žen hovořila o smutku, se kterým se vypořádávala právě prostřednictvím svých kognitivních schopností, kdy se snažila myslet na něco jiného. Objevila se také odpověď, související s vnímáním zemřelého po jeho smrti. V takovém případě se mohou objevit úvahy týkající se potencionálního posmrtného života dotyčného, či myšlenky typu „už je mu lépe“. Dále se ukázalo, že vnímání a uvědomění si smrti druhého člověka může vést i k většímu uvědomění si sebe samého a nemusí nutně jít o smrt blízkého člověka.

Umírání může představovat proces příchodu smrti či jakousi spojnicí, o které mohou mít respondenti konkrétní představu, jak by asi umírání mohlo vypadat. Nicméně představa o umírání může být i abstraktnější či spjata s různými otázkami, např. „proč?“.

Smrt je pak některými respondenty rozlišována na smrt duševní a smrt fyzickou, přičemž smrtí fyzickou se rozumí definitivní konec ve fyzickém těle. V případě smrti duševní se objevuje předpoklad, že nehmotná část lidské bytosti má před sebou ještě něco. Nicméně ne každý z respondentů měl takto jasnou představu. Pro jednu z respondentek je představa smrti něco, co nemá definitivní podobu a její formování je teprve v procesu. Další z respondentek naopak jasnou představu má a tou je naprostý konec její existence, který představuje smrt. Představy o smrti a umírání jsou tak velmi individuální, ovlivněny různými zkušenostmi. Jedná se o psychický obsah, který nemusí mít nutně definitivní podobu a může nabývat konkrétní i abstraktní podoby.

Názory na posmrtný život jsou různé, nicméně možnost jeho existence může být chápána pozitivně. Někteří respondenti hovoří ve vztahu ke smrti o přechodu energie či následném narození se. V představách o posmrtném životě byla patrná různá míra důvěry v něj.

8.2 Emoce, které se vážou ke smrti a umírání

Tato část si klade za cíl zodpovědět druhou dílčí výzkumnou otázku: **Jaká je emotivní složka postojů ke smrti mladých dospělých?** Otázky byly směřovány na emoční prožívání zkušeností se smrtí v životě respondentů, zejména na prožívání smrti druhého člověka a prožívání vlastní smrtelnosti.

Prožívání smrti druhého člověka

Výzkum ukázal, že emocionální prožívání smrti druhého člověka může být velmi různorodé. Mohou se objevit negativní emoce, jako například smutek či stesk, nicméně mohou být přítomny i emoce pozitivní.

Například v případě Emila, který sdělil svou reakci na smrt dědečka takto: „Já jsem byl úplně klidnej. Byl jsem vlastně úplně vyklidněnej. Řekl bych, že mi z toho bylo dobře, i přes to, že jsem nevěděl, o co jde.“ Zároveň sdělil, že klíčové bylo v tomto případě

rozloučení se zesnulým: „Měl jsem vlastně i příjemnej pocit, protože já jsem se s tím dědou přišel rozloučit, to byl zásadní moment.“

Ukázalo se, že okamžik rozloučení, či pocit dokončení byl podstatný i v případě Davida a ztráty jeho dědečka, který následkem absence tohoto pocitu prožil proces truchlení, který v případě ztráty jiných členů rodiny nebyl přítomen: „U jednoho dědy jo, ale to bylo, že jsem něco nedodělal, že jsem mu nestih říct nějaký věci, nebo nestih prožít nějaký věci, nebo nestih udělat nějaký věci, co bych jako měl udělat. V případě jiných úmrtí členů rodiny sdělil: „Nějakej extra velkej problém mi to nedělalo, protože jsem si říkal, že je to vlastně úplně přirozený, že člověk odchází.“

Vedle výše uvedených skutečností může v emocionálním prožívání smrti druhého člověka hrát roli i věk zesnulého. Alena sdělila: „Obvykle to bylo takový spíš překvapující, protože když zemře někdo ve starším věku, tak se s tím dá vyrovnat... Nejhorší je právě, když zemře někdo nečekaně, někdo mladší si vezme život.“ Na této odpovědi je patrné, že svou roli hraje i způsob odchodu daného člověka. Alena dodala: „Emočně to na mě působí hodně hluboce.“

V případě Blanky se nevyskytla výraznější emocionální reakce na smrt druhého člověka. Podobně tomu bylo i u Cyrila. V obou případech se jednalo o ztrátu prarodiče, přičemž oba respondenty potkala ztráta v raném dětství. Oba také sdělili, že k zesnulým neměli nijak hluboký vztah.

Emocionální prožívání ztráty nemusí být směřováno pouze k zesnulému, ale může se vázat i na ostatní pozůstalé. Alena hovořila o obavách o pozůstalé. Emil sdělil, že po smrti dědečka cítil vůči ostatním členům rodiny lítost. David sdělil: „Když mi umřel někdo z rodiny jako prarodiče, tak to bylo takový divný. Jakože to nedělalo problém mě, ale měl jsem problém s tím, že rodičům to dělá problém.“

Prožívání finality vlastního života

Výzkum ukázal, že emoce, které se respondentům vážou ke skutečnosti vlastní smrtelnosti, jsou jiného charakteru než emoce, které prožívali při smrti druhého člověka. V tomto kontextu se jedná především o emoce negativní povahy, které však nemusejí existovat izolovaně. Ukázalo se, že jedná-li se o vlastní smrtelnost, resp. uvědomění si vlastní smrtelnosti, je přítomen především strach a úzkost a to jak ze smrti, tak i z umírání.

Nicméně vedle nich mohou být přítomny další emoce: „*Mám z toho respekt. Nebudu říkat, že se nebojím. Myslim, že každé se bojí. Je tam fakt respekt a úcta k tomu. Nějaká pokora. Je to něco většího než my a přijde to prostě*“ (Cyril). Nicméně i Cyril je jeden z těch, kteří ve vztahu ke smrti pociťují obavy. V jeho případě se jedná o obavy, které pramení z kvality jeho života: „*Někdy mám obavy z toho, že jsem žil, jak jsem žil a že mě to dožene.*“

Samozřejmě v některých případech nemusí být vědomí finality života doprovázeno jakýmkoli emocemi. Emil sdělil, že k vědomí vlastní smrtelnosti ani k vědomí smrtelnosti někoho jiného se mu žádné emoce nevážou.

David sdělil: „*K umírání strach trochu, pak absolutní uvolnění a pak zase strach a pak svoboda. To je to umírání. A smrt...to je složitý. Někdy radost, ale to jenom někdy, to jenom když je člověk hodně v pohodě, protože chápe a ví, jak to je. A někdy nějaký smutek, ale to už jako málo kdy. Ten strach vzniká kvůli tomu, jestli já jsem tady něco nenechal, jestli jsem něco neudělal špatně.*“

Blanka uvedla, že ke smrti cítí úzkost a bezmoc, která vyplývá především z nevyhnutelnosti smrti: „*Úzkost a bezmoc. Protože jednou umřu. Určitě.*“

Negativní emoce pociťuje ve vztahu ke smrti a umírání i Alena: „*Určitě prostě strach z té smrti a umírání. Člověk to nemůže ovlivnit, neví kdy, co bude potom, jestli to bolí. Strach, že člověk neví, z té nevědomosti. Hrůza, strach, obavy z toho, co bude potom.*“

8.2.1 Druhý dílčí závěr: Emoce, které se vážou ke smrti a umírání

Odpovědi respondentů ukázaly, že emocionální prožívání smrti se může lišit a to především v kontextu smrti druhého člověka a v kontextu vědomí vlastní smrtelnosti. V případě emocionálního prožívání ztráty druhého člověka byl v odpovědi jednoho z respondentů přítomen popis pozitivních emocí, např. klid. Výzkum ukázal, že emocionální prožívání ztráty druhého člověka je podmíněno pocitem „završení“ vztahu k zesnulému či pocitem dokončení. Dále je důležitý věk zesnulého, kdy byl v odpovědi jedné z respondentek patrný rozdíl v reakci na úmrtí staršího člověka a na úmrtí mladšího člověka. Další z faktorů podmiňující emocionální reakce může být také způsob odchodu zesnulého člověka i hloubka vztahu pozůstalého k zesnulému.

Emocionální reakce na vlastní smrtelnost nabývaly u respondentů především negativní povahy, přičemž může být přítomna diferenciací emocí na emoce vázající se k umírání, ke smrti i k tomu, co následuje po smrti. Respondenti sdělovali především pocity strachu a obavy, které pramení z nevědomosti a nepředstavitelnosti smrti či toho, co po smrti následuje. Nemusí se však nutně jednat o existenci pouze negativních emocí. Cyril a David hovořili i o úctě a respektu ve vztahu ke smrti. Emocionální reakce na vědomí vlastní smrtelnosti však nemusí být nezbytně přítomna u každého, v případě Emila, nebyly sděleny žádné emoce, jež by ke smrti nebo umírání pociťoval.

Ukázalo se, že téma smrti, její mentální reprezentace či její vnímání může být u mladých dospělých určitým způsobem konfliktní. Ukázalo se, že ačkoli mnozí uvedli, že po smrti blízkého pocítili klid, říkali si, že je to přirozené, či že je zemřelému člověku teď lépe a že to tak mělo být, svou vlastní smrtelnost vnímají negativně. Vedle toho může být u tématu smrti přítomen další konflikt, který ilustruje následující odpověď: *„Na jedné straně se mi mele to, že když umře máma, tak ten smutek, co tady budu dělat. A na druhé straně si říkám, že je to přece absolutní vysvobození.“*

8.3 Chování ve vztahu ke smrti a umírání

Tato část je zaměřena na interpretaci dat týkajících se konativní složky postojů. V závěru této části bude zodpovězena dílčí výzkumná otázka: **Jaká je kognitivní složka postojů mladých dospělých ke smrti?** Cílem bylo zmapovat chování ve vztahu ke smrti a umírání. Odpovědi na otázky týkající se konativní složky postojů zmiňovaly konfrontaci s vlastní smrtelností, rozhovory o smrti.

Rozhovory o smrti

Všichni respondenti sdělili, že o smrti či umírání už někdy hovořili a to buď s rodiči, nebo s přáteli. Rozhovory respondentů byly uskutečňovány od dětství a trvají dosud.

David uvedl, že o smrti hovořil nebo hovoří jak s přáteli, tak s rodiči. K rozhovorům s rodiči sdělil toto: *„Tak rodiče, rozhovory o smrti... tak jako táta, ten se toho bojí. Rozhovory o smrti, to je prostě strach o jakýmkoli umírání. Máma o tom přemýšlí jako trošku. Párkrát jsme se o tom bavili otevřeně.“*

Odpoověď Emila ukázala, že rozhovor na téma smrti s rodinou může nabývat i jakési poučné či vzpomínkové dimenze: „Možná že někde se to jakoby otevřelo, ale spíš jako takovej ten průběh. Spíš takový ne jako o tý smrti jako takový. Ale jakože se na něco vzpomene v tý rodině, tak je to s tím spojený. Spíš to, co to doprovázelo. Nebo jsou tam různý momenty, takový ty praktický... o pohřebákách a tak. Ty lidi, co to viděli prvně, tak se na to navedlo v nějakým vztahu se smrtí.“

Alena sdělila, o tématu smrti s rodiči hovořili a to většinou právě na pohřbu, kdy jí vysvětlili, že smrti je součástí života a je nutné to tak chápat a smířit se s tím. Podobný praktický ráz měly rozhovory s rodiči na téma smrti i u Aleny: „Většinou právě na pohřbu mi vysvětlili, ať si na to zvykám, že se to bude dít častějc, a že je to součást života.“

V případě dvou respondentů (Blanka, Cyri) nedocházelo s rodiči k rozhovorům o smrti, hovořili o ní pouze s přáteli.

Rozhovory s přáteli na téma smrti probíhaly u všech respondentů. U všech účastníků výzkumu se ukázalo, že s přáteli téma smrti probírají a to nejen, pokud cítí zármutek ze ztráty blízké osoby a přítel figuruje jako opora, ale tyto rozhovory mohou nabývat například i formu úvah, jak uvedla Alena: „Většinou je to v souvislosti, jestli máme strach ze smrti nebo nemáme, takže se o tom bavíme takhle z toho filozofickýho hlediska, než že bysme se bavili o tom, kdo nám kdy umřel.“ Občas může být v tomto rozhovoru jako protějšek vítán někdo, kdo je považován za vzdělanější či znalejšího této problematiky, jak uvedla Blanka: „Třeba když se bavím s někým, kdo tomu třeba rozumí, kdo o tom má nějakej větší přehled, tak se bavím spíš o tom, jestli si myslí, že je něco po tý smrti než jakoby přímo o umírání a o tom, že člověk jako pak odejde.“

Zajímavá byla odpověď Emila, který sdělil, že rozhovory s přáteli o smrti jsou pro něj vtipné: „Je to divný, ale jak kdyby to už bylo zažitý, jako kdybychom si na něco vzpomněli a zasmáli se tomu, protože víme, co co jakoby jde.“

David, který sdělil, že s přáteli řeší téma smrti často, uvedl: „Spíš je to rozhovor o tom, že když s tím člověk nemá nějakou zkušenost jako na sobě, tak jsou to domněnky nějaký.“

Alena sdělila, že pravděpodobně všichni její přátelé mají ze smrti strach: „Myslím si, že přirozeně každej strach má. Ale každej se to snaží zamaskovat tím, že ho nemá, že je

to jen další stádium, že to není nic špatného, že je to prostě přirozený. Ale myslím si, že většinou z toho strach mají, i když to nepřiznají.“ Vedle orientační funkce v problematice smrti mohou rozhovory na toto téma usnadnit vnímání vlastní smrtelnosti ve smyslu, že „člověk v tom není sám“ jako je tomu v případě Aleny: „*Já jsem ráda, že se o tom bavíme s kamarádama, že ten strach můžem nějak odbourat, než když se to bere jakože nějak, že to není přípustný o tom přemýšlet.“* Alena zároveň sdělila, že všichni její přátelé pravděpodobně mají ze smrti strach:

Situace ohrožení života

Ve výzkumu byly mapovány i zkušenosti s ohrožením vlastního života. Ukázalo se, že 4 z 5 respondentů sdělili, že se již někdy ocitli v situaci, kdy se cítili v ohrožení života. Tyto zkušenosti měly různou intenzitu a byly různé povahy. Nedá se říct, že by ve všech případech šlo o zážitek, který by následně působil určitým transformačním vlivem na život daného člověka.

Blanka například uvedla, že v období dospívání prodělala autonehodu, nebyla pro nikoho smrtelná, ani nebyla způsobena žádná zranění, nicméně zmíněná dotazovaná utrpěla šok. To, co si z této epizody odnesla, pak nebylo ovlivnění následného života směrem k pozitivnímu směru. Vedle následného strachu z řízení auta a objevil pocit vlastní zajímavosti.

Ani Cyril, který se octnul v ohrožení života v důsledku rychlé jízdy automobilem, nevedl, že by na něj měl tento zážitek významný vliv. Nejhorší na celé tehdejší situaci pro něj byla skutečnost, že za svůj život nenese zodpovědnost on sám, ale někdo jiný, protože nebyl řidičem automobilu: „*Byl jsem v té chvíli odkázanej na někoho dalšího a byl to velmi nepřijemnej pocit.“* Celý zážitek popsal takto: *Vím, že jednou jsme jeli v noci a řídil kluk, co jezdil motocross, takže byl skvělej řidič a jel ještě jeden kluk, co jezdil motocross a závodili spolu, takže jsme jeli hodně rychle a měli jsme plný auto. A toho kluka nenapadlo nic jinýho, než zhasnout světla a začít se předjíždět. Takže auta, co jeli proti nám, nás neviděli. Takže my jsme ve tmě lítali na dvouproutovce v extrémní rychlosti. Tenkrát jsem si říkal „my umřeme.“*

Emil, který se topil zhruba v 16 letech, zážitek blíže popsal takto: „*Je to jako kdyby stopadesát příběhů, který jsi zažila, prostě jako bys je najednou viděla vedle sebe. Je to*

vidět, není to pocit, je to normálně vidět.“ Dále uvedl, že v té chvíli cítil strach, který byl spojen s touhou žít.

Pouze u Davida se objevila zkušenost, která se svým dopadem na jeho život odlišovala od výše uvedených zkušeností. I v tomto případě byl přítomen strach, nicméně dotyčný uvedl, že strach se následně proměnil v „absolutní přítomnost“. Život, který následoval po tomto zážitku, popsal takto: „Lepší. Uvolněnější. Teda ta část, dokud člověk nezapomene, protože postupem času se člověk stane imunní, se jako otupí v té společnosti a z toho vnitřku se dostává zase ven jakoby. Na tu zkušenost se jakoby zapomenout nedá, ale ten pocit mizí... Člověk žil opravdu v přítomným okamžiku, jakože ne že si myslí, že žije v přítomným okamžiku, ale že opravdu žije v tom přítomným okamžiku. Je velkej rozdíl mezi myslet si a být. Takže v tom to bylo. Když jsem se pak díval na nějaký problémy, co jsem měl, jako třeba vztahový a všechny, tak to všechno se rozplynulo tady v té zkušenosti a člověk se cejtí silnější. Jako je uvolněnější, ale silnější energeticky. Jak kdybych se znovu zrodil prostě.“ Je důležité dodat, že oproti předchozím zážitkům, které byly zmíněny výše, se tento odehrál již v dospělosti a je tak možné, že i tím bylo jeho prožití ovlivněno. Dodal také, že vedle kvalitnějšího prožívání života se následkem zážitku ohrožení života objevil také strach: „Jo, ale dodala ještě strach. Člověk se bojí toho, nebo si říká, že jestli tohle přežiju, tak budu tohle a tohle. Takže člověk se pak bojí toho, když poruší nějaké z těch slibů, který si v takovýhle situaci dá, který jsem pak taky samozřejmě porušil.“

Vzdělávání se v tématu smrti a umírání

Vnímání smrti, případně orientace v tomto tématu může být podmíněna i tím, jak se daná osoba v této oblasti vzdělává. 3 z 5 respondentů sdělili, že se vzdělávají v duchovní oblasti, především se jedná o různá fyzická a meditační cvičení, ale také jde o četbu literatury, která zasahuje i do tématu smrti a umírání. Zmíněny byly náboženské texty jako např. Bhagavadgíta či Bible, ale také texty filozofické či existenciální literatura. Alena např. sdělila, že vyhledává i rozhovory či přednášky s touto tematikou: „Spíš ty rozhovory, přednášky, slyšet názory druhých. Z toho si udělám větší obrázek.“

Vzdělávání se v této oblasti nemusí probíhat nutně pouze teoretickou formou. David uvedl, že se prostřednictvím stavu transu snaží navodit stav umírání: „Hodněkrát jsem si navozoval stav umírání a hodně rozjímám o umírání a smrti. Abych se toho nebál,

až to přijde doopravdy, abych to dokázal ovládnout pak. Přečetl jsem si nějaký knížky, zajímalo mě, jestli to tak opravdu je a prakticky jsem si začal zkoušet různé věci. Ten okamžik smrti je nejdůležitější.“

Odpověď Davida naznačuje, že lidé v období mladé dospělosti se již snaží nějakým způsobem na okamžik smrti připravit. Je tomu tak i u dalších dvou účastníků. Jedna z žen uvedla: „*Nějakým přístupem k životu a chováním by se to dalo ovlivnit. Jo, snažím se žít život takovej, aby ta smrt pak pro mě byla přijatelnější, abych dostala i nějakou náplň po tom životě, tý smrti. Nebo právě když už člověk věří na příští životy, tak minimálně nic nezkazí, když se bude snažit být dobrým člověkem, konat dobro a tak.“*

Důvody, které mohou dotazované vést ke kontaktu s tímto tématem, mohou být rozličného charakteru. Dotyčný může toužit po změně od neznámého k poznanému či se může jednat o obrané chování proti strachu ze smrti s motivem snížit jeho intenzitu. Vedle toho je pro někoho důležitá příprava na okamžik umírání a následné smrti.

8.3.1 Třetí dílčí závěr: Chování ve vztahu ke smrti a umírání

Konativní složka postojů zahrnuje rozhovory mladých dospělých na téma smrti či umírání a to jak s rodiči (3 respondenti z 5), tak i s přáteli (5 respondentů). Ukázalo se, že některým rodičům může dělat téma smrti problém a zaujímají k němu negativní postoj, jako v případě Davida. Naopak v případě Aleny byly rozhovory s rodiči na toto téma jiné, rodiče se snažili prezentovat smrt jako něco přirozeného a neodvratného a Alenu s touto skutečností sblížit. V případě Emila pak rozhovory o smrti s rodiči byly zaměřeny především vzpomínkově ve vztahu k úmrtí konkrétního člověka. Rozhovory, které jsou vedeny s přáteli, jsou jiné povahy než rozhovory s rodiči. Podobají se spíše úvahám, usnadňují vědomí vlastní smrtelnosti a v případě Emila jsou snad i zdrojem zábavy.

Výzkum ukázal i rozdílné chování, které následovalo po situacích, kdy se respondenti cítili v ohrožení života. Takovou zkušenost měli 4 z 5 respondentů, nicméně následující vliv byl patrný pouze u jednoho z nich. V ostatních 3 případech nebyla po zážitku ohrožení života zpozorována žádná změna v chování či přístupu k životu, pouze jedna z respondentek hovořila o strachu z řízení, nicméně tento důsledek neodpovídá žádným z transformačních účinků uvedených v teoretické části. Pouze v případě Davida byly zmíněny pozitivní účinky na další život. Otázkou je, čím je tato skutečnost

zapříčiněna. Může se jednat např. o individuální rozdíly v prožívání či o intenzitu daného zážitku.

V průběhu rozhovorů vyšlo najevo, že někteří mladí dospělí se snaží o rozšíření vědomostí v této tématice. Byla zmíněna četba literatury, jež toto téma také obsahuje, vyhledávání přednášek s tématem smrti i snaha o prozkoumání umírání v podobě stavu transu. Již v období mladé dospělosti se někteří snaží o přípravu na smrt a umírání reflexí vlastních životních zkušeností a vlastního chování. Mladí dospělí se snaží o orientaci v této problematice i o přípravu na okamžik vlastní smrti.

9 Diskuze

Před samotnou interpretací závěru výzkumu je nutné zabývat se limity výzkumu, které mohly přinést zkreslení výsledků. Limity se týkají metodologie výzkumu, výzkumného souboru i výzkumníka samotného.

První limity je možné nalézt již ve vztahu ke kvalitativnímu výzkumu, kdy výsledky, ke kterým výzkum dospěl nelze dle Hendla (2005) aplikovat na jinou populaci nežli populaci mladých dospělých. Nešporová (2009) sděluje, že přibližně do 33 let věku se názory na smrt a také posmrtný život proměňují. Vedle toho je kvalitativní výzkum charakteristický poměrně malým počtem zkoumaných subjektů, což zobecnitelnost na populaci komplikuje. Nicméně tato skutečnost na druhou stranu umožňuje hluboký vhled do dané problematiky (Miovský, 2006).

Další možný problém může představovat má role coby výzkumníka a to zejména vzhledem k tomu, že i já spadám do populace mladých dospělých. Je známo (Švarčíček, Šedová, 2014, s. 77), že „*role domorodce je riskantní ve smyslu nedostatečného odstupu a neschopnosti vidět věci jinak než jako samozřejmé a dané.*“ Má role jakožto výzkumníka mohla být zdrojem i dalších nedokonalostí ve výzkumu, např. absence některých informací. Při analýze dat jsem zaregistrovala odpovědi některých respondentů vyvolávající nejasnosti, nedokončené odpovědi, nebo odpovědi, které nesouvisely s tématem. Některá probíraná témata bylo možné v průběhu rozhovorů dále rozvíjet, nicméně doplňující otázky mě napadly až při analýze dat. Je tak možné, že výzkum nepodává přesný a hluboký vhled do dané problematiky tak, jak by mohlo být v jeho možnostech.

Zdrojem dalších obtíží v interpretaci závěrů mohou být respondenti samotní. Odpovědi všech respondentů jsou zatíženy subjektivitou a ovlivněny jejich osobnostními vlastnostmi i zkušenostmi. Na stejná témata se tak objevují různé reakce v závislosti na životních okolnostech účastníků. Objevily se tak odpovědi, které nesouhlasily s teoretickými východisky uvedenými v teoretické části práce. To se týká především tématu konfrontace s vlastní smrtelností. V tomto případě je v teoretické části uvedeno, že konfrontace se smrtí může mít transformační vliv, nicméně tato skutečnost se vztahuje především ke zkušenosti klinické smrti a zážitkům blízkým smrti. Je možné, že zážitky,

které popsali 3 z 5 respondentů, nebyly natolik intenzivní, aby mohly mít přesah do dalšího života.

Žádný z respondentů nepopsal proces truchlení tak, jak byl uveden v teoretické části, a to i přes to, že ke ztrátě docházelo ve věku, kdy už bylo vědomí smrti plně rozvinuto. Tato skutečnost může být způsobena časovým rozestupem mezi okamžikem ztráty a konáním rozhovoru. Nicméně některé z odpovědí se shodují s tvrzeními Bowlbyho (2013) alespoň částečně. Tato shoda je spatřována ve faktorech, které ovlivňují průběh zármutku, kdy k truchlení docházelo, či nedocházelo na základě identity zesnulého a jeho vztahu k respondentovi či na základě okolností ztráty, především pocitu uzavření vzájemného vztahu.

I přes výše uvedené limity se však ukázalo, že odpovědi respondentů se v mnohém shodují s tvrzeními uvedenými v teoretické části práce. Tato shoda byla nalezena především v tématu strachu ke smrti, kdy všichni z respondentů potvrdili, že vědomí vlastní smrti je pro ně zdrojem strachu, úzkosti či obav, což se shoduje s východisky existenciální psychoterapie i tvrzeními Yaloma (2006, 2012). I zde jsou však patrné projevy individuality respondentů, kdy ne všichni sdělovali existenci pouze těchto emocí, ale objevily se i emoce pozitivní povahy. Obrany, které respondenti v této problematice volí, jsou různé, žádná z nich se však netýká partnerského vztahu, o čemž hovoří Yalom (2012).

Závěr

V teoretické části jsem představila základní témata spjatá s problematikou smrti a umírání. Práce nastínila pohled na toto téma v oblasti medicíny, náboženství a psychologie. Právě teoretická východiska v oblasti psychologie a existenciální psychoterapie se stala podkladem metodologické části této práce. V metodologické části byla položena základní výzkumná otázka: Jaké postoje zaujímají mladí dospělí ke smrti a umírání? Struktura výzkumu pak byla konstruovaná tak, aby byla nalezena odpověď na tuto otázku. Na tuto otázku je možné díky polostrukturovaným rozhovorům s respondenty a odpovědím na dílčí výzkumné otázky.

Struktura postojů je u všech respondentů stejná, skládající se ze tří složek. Nicméně náplň těchto složek se může značně lišit a výsledný postoj je tak velmi podmíněn individualitou daného člověka. Zkušenosti, představy i emoce, které se respondentům vážou k tomuto tématu, jsou spolu vzájemně provázány, což bylo při rozhovorech s respondenty velmi patrné.

Ukázalo se, že téma smrti je pro populaci mladých dospělých tématem aktuálním, bez ohledu na věkový rozptyl, který byl ve výzkumném vzorku. Všichni z dotazovaných se tímto tématem zabývají, ať už ve svých myšlenkách a představách, tak i v prostřednictvím rozhovorů, případně vyhledávají literaturu související s tímto tématem. Vedle toho jsou se smrti v každodenním kontaktu prostřednictvím svého sociokulturního prostředí, kde mladí dospělí vnímají jako negativní přístup současné společnosti k tématu smrti a umírání. Konstatují nedostatek úcty a respektu i komercializaci toho tématu. Nesouhlasí s takovýmto přístupem ke smrti a umírání a sami se snaží k této problematice přistupovat jinak.

I přes to je však v jejich postojích spatřována jistá negativita a to především v emocionální složce postojů. Představa smrti a vlastního umírání je totiž zdrojem obav. Respondenti zmiňovali, že vědomí vlastní smrtelnosti v nich vyvolává obavy, úzkost, strach. Nejedná se však nutně pouze o existenci těchto emocí. V odpovědích se objevily také zmínky o pozitivních emocích, nebo o nulovém výskytu jakýchkoli emocí. Emocionální prožívání vlastní smrtelnosti je odlišně od emocionálního prožívání smrti druhého člověka. V tomto případě nebyl zmiňován strach či obavy o zesnulého.

Zmiňovány byly emoce pozitivní, například klid. Nicméně ne vždy musí dojít k procítění jakékoli emoce, v některých případech se nemusí vyskytnout emoce žádná. Záleží na řadě faktorů, které jsou na straně zesnulého i na straně pozůstalého.

Smrt však nemusí být pouze zdrojem obav či jiných emocí nebo představ. Ukázalo se, že existence smrti může u někoho fungovat jako motivační síla vlastního chování. Pro některé respondenty je smrt důvodem k přehodnocování způsobu vlastního života, jeho smysluplnosti či naplnění. Někdo může hledat cestu k ulehčení si smrti a umírání. Tato cesta je hledána například v literatuře nebo právě v pohledu na vlastní život a na své činy. Vedle toho je konativní složka postojů ke smrti tvořena také rozhovory o smrti a plní tak i sociální funkci. Hovory na toto téma mohou sloužit ke sdílení obav, k ulehčení neodvratného údělu či k orientaci v této problematice. Další důležitou náplní konativní složky postojů jsou zkušenosti, které mají mladí dospělí se smrtí. V tomto kontextu hovořili o smrti prarodiče, přítele nebo i neznámého člověka či zvířete. Objevily se i zkušenosti s pocitem ohrožení vlastního života. Mnoho s výše uvedených jako např. četba literatury s touto tematikou či právě přímé zkušenosti jsou i zdrojem kognitivní náplně postojů.

Mladí dospělí o smrti a umírání přemýšlejí často. Náplní kognitivní složky jsou tak především představy o umírání, smrti i posmrtném životě. Kromě toho je kognitivní složka postojů tvořena také myšlenkami a reakcemi, které se vážou k úmrtí jiného člověka. Vzhledem k tomu, že nikdo z respondentů neví, jaká smrt doopravdy je, mohou uplatňovat své rozumové schopnosti k nalezení odpovědi na otázku „jaká je smrt?“, kterou si pokládají. Mnohdy se mohou snažit představit si svou vlastní cestu odchodu z tohoto světa, přičemž úvahy v tomto duchu mohou být i ryze praktické, např. jak by měl vypadat pohřeb. Dále se mladí dospělí zamýšlejí nad tím, zda po smrti něco následuje. Někteří jsou toho názoru, že smrt představuje naprostý konec, někteří naopak ve smrti spatřují přechod a to, co následuje po tomto přechodu, je zdrojem dalších úvah. Objevily se odpovědi, že po smrti následuje přechod energie, nebo že existuje možnost, že se člověk znovu narodí. Na formování představ a úvah o smrti a umírání se pravděpodobně podílí také četba literatury, která tuto problematiku zasahuje.

Na závěr je tak třeba říct, že postoje ke smrti jsou složitou jednotkou, která je tvořena různými obsahy z řad emocionálních prožitků, zkušeností a představ a úvah. Není

možné sdělit, zda mladí dospělí zaujímají pozitivní či negativní postoj ke smrti. Téma smrti a umírání je pro mladé dospělé otázkou, na kterou zatím nenalezli odpověď. Dále je nutné zmínit, že obsahy postojů ke smrti u mladých dospělých jsou velmi individuální a navzájem se od sebe odlišují, byť se tyto odlišnosti mohou zdát nepatrnými.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A ELEKTRONICKÝCH ZDROJŮ

BOWLBY, J. (2013). *Ztráta: smutek a deprese*. Praha: Portál.

DOSEDLOVÁ, J. (2014). Jaká je současná produktivní populace?, *Knihovny současnosti 2014*, (s. 120- 128). Ostrava: Sdružení knihoven ČR. Dostupné z [http://www.sdruk.cz/data/xinha/sdruk/ks2014/Sbornik2014\(1\).pdf](http://www.sdruk.cz/data/xinha/sdruk/ks2014/Sbornik2014(1).pdf)

DUDOVÁ, I. (2013). Smutek a truchlení dítěte. *Pediatric pro praxi*, 14(4), 248- 251. Dostupné z <http://www.pediatricpropraxi.cz/pdfs/ped/2013/04/10.pdf>

ERIKSON, E. H. (2015). *Životní cyklus rozšířený a dokončený: devět věků člověka*. Praha: Portál.

FERJENČÍK, J. (2000). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: Jak zkoumat lidskou duši*. Praha: Portál.

FRANKL, V. E. (2015). *Lékařská péče o duši*. Brno: Cesta.

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

GROF, S. (2014). *Psychologie budoucnosti: poznatky a poučení z moderního výzkumu vědomí*. Praha: Argo.

HALÍK, T., KRÁSA, O., KROPÁČEK, L., LYČKA, M., ONDRAČKA, L. & ZEMÁNEK, M. (2015). *Smrt a umírání v náboženských tradicích současnosti*. Praha: Cesta domů.

HAŠKOVCOVÁ, H. (2007). *Thanatologie: nauka o umírání a smrti*. Praha: Galén.

HAYESOVÁ, N. (2013). *Základy sociální psychologie*. Praha: Portál.

HENDL, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál.

JANKOVSKÝ, J. (2003). *Etika pro pomáhající profese*. Praha: Triton.

JUNG, C. G. (1995). *Duše moderního člověka*. Praha: Academia

KŘIVOHLAVÝ, J. (2007). *Kdo se smrti nebojí*. Dostupné z <http://jaro.krivohlavy.cz/kdo-se-smrti-neboji>

KÜBLER- ROSS, E. (1992). *Hovory s umírajícími*. Nové Město nad Metují: Signum unitatis.

- KÜBLER- ROSS, E.** (2012). *Světlo na konci tunelu: úvahy o životě a umírání*. Brno: Jota.
- KAMARÁDOVÁ, D., LÁTALOVÁ & K., PRAŠKO, J.** (2013). Komplikované truchlení a jeho léčba. *Psychiatrie*, 17(4), 180- 187. Dostupné z <http://zdravi.euro.cz/clanek/postgradualni-medicina/komplikovane-truchleni-a-jeho-lecba-466729>
- KAST, V.** (2015). *Truchlení: fáze a šance psychického procesu*. Praha: Portál.
- KISVETROVÁ & H., KUTNOHORSKÁ, J.** (2010). Umírání a smrt v historickém vývoji. *Kontakt*, 12(2), 212- 219. Dostupné z <http://www.zsf.jcu.cz/cs/zsf/journals/kontakt-old/jednotliva-cisla-casopisu-kontakt-podle-rocniku/kontakt-2010/2-2010/umirani-a-smrt-v-historickem-vyvoji-full>
- KUPKA, M.** (2008). Klinická smrt jakožto změněný stav vědomí. *E- psychologie*, 2(3), 30-40. Dostupné z <http://e-psycholog.eu/pdf/kupka-ps1.pdf>
- MIOVSKÝ, M.** (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.
- MOODY, R. A.** (2014). *Život po životě*. Praha: Knižní klub.
- NEŠPOROVÁ, O.** (2009). Smrt jako konec, nebo začátek? O (ne)víře v posmrtný život. *Lidé města*, 11(3), 463- 491. Dostupné z http://www.lidemesta.cz/assets/media/files/11-2009-3/LM_3_09_Nesporova.pdf
- PROCHASKA, J. O. & NORCROSS, J. C.** (1999). *Psychoterapeutické systémy: průřez teoriemi*. Praha: Grada.
- ŘÍČAN, P.** (2014). *Cesta životem*. Praha: Portál.
- SCHERER, G.** (2005). *Smrt jako filosofický problém*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.
- ŠEĐOVÁ, K. & ŠVARČÍČEK, R.** (2014). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál
- VÁGNEROVÁ, M.** (2007). *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum.
- VYBÍRAL, Z., & ROUBAL, J.** (2010). *Současná psychoterapie*. Praha: Portál.

YALOM, I. D. (2006). *Existenciální psychoterapie*. Praha: Portál.

YALOM, I. D. (2014). *Pohled do slunce: o překonávání strachu ze smrti*. Praha: Portál.

SEZNAM TABULEK

Tabulka 2: Kódy a kategorie pro analýzu dat

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1- Přepis rozhovoru: Alena

Příloha č. 2- Přepis rozhovoru: Blanka

Příloha č. 3- Přepis rozhovoru: Cyril

Příloha č. 4- Přepis rozhovoru: David

Příloha č. 5- Přepis rozhovoru: Emil

Příloha č. 1- přepis rozhovoru: Alena

Alena, 20 let. Pochází z Písku, ale v současnosti žije s dvěma spolubydlíci v pronajatém bytě v Českých Budějovicích. Pochází z úplné rodiny, o všem vždy komunikovali otevřeně. Když nastane nějaký problém, vyřeší se. Studuje v jiném městě dějiny umění, žije se spolubydlíci, na víkendy jezdí domů k rodičům. Ve volném čase maluje, zajímá se o umění a výstavy. Čas tráví také s přáteli či se psem. Ráda čte.

Vzpomínáš, jakou představu jsi měla o smrti jako dítě?

Já si to úplně nevybavuju. Asi jako malá jsem se s tím nechtěla moc zabývat. Pamatuju si jako malá, když jsem se vybrečela mamce tak v 10 letech, když jsem si uvědomila, že člověk jednou odejde, že nechci. Rodiče odbourávali spíš, abych na to nemyslela, mě od toho odváděli spíš rodiče. Ten názor si zachovávám do teď- dokud tady člověk je, tak na to myslet nemusí.

Jak jsi vnímala třeba smrt zvířat?

Ježiš, to byla tragédie. Když umřel třeba křeček. Když umřel tvor, kterýho měl člověk rád, tak to bylo drastický. Většinou mi rodiče koupili nového, no. Ted' to taky prožívám... ne že bych z toho bylo tak hotová, ale když si představím, že by mi umřel pes...nechci na to ani myslet. To je taky takový drastický.

Byla jsi konfrontována se smrtí někoho blízkého? Například rodinného příslušníka či přítele?

Ano. Strejda, prababička, kamarádi.

Vzpomínáš, kolik ti bylo let?

Bylo mi tak 15.

Byla by jsi schopná popsat, jak probíhala tvá reakce na to úmrtí?

Obvykle to bylo takový spíš překvapující, protože když zemře někdo ve starším věku, tak se s tím dá vyrovnat, ale většinou to bylo takový spíš nečekaný. Vytržení z každodenního života. I když se to stává běžně, tak mě to většinou spíš překvapilo, když se do toho teď vžiju, nebo zpětně. Nejhorší právě když zemře někdo nečekaně, někdo mladší si vezme život, tak to bylo asi takový... překvapivý.

Co následovalo po tom překvapení?

Následovaly obavy o pozůstalý, že se člověk musí ještě postarat. Otázky proč, třeba u sebevraždy proč to ten člověk udělal, pak to ten člověk třeba pochopí.

No a emočně? Prožívalas to nějak?

Pokaždý, ale ono právě i hodně jak je to braný negativně tak smrt. Spíš asi jako než si člověk zvykl. Já se s tím vyrovnávám třeba dlouho. Emočně to na mě působí hodně hluboce.

Jak se s tím vyrovnáš?

Těžko říct. Většinou se člověk vybrečí a pak už jen čas. Přestat na to myslet, dělat něco jinýho. Spíš na to pohlížet tak, že člověku je líp.

No a myslíš třeba i na to, co se s tím člověk stalo, kde je po tý smrti?

Často, ten pohled se pořád vyvíjí. Člověk už si na to zvykne, že tady ta bytost není přítomna, nebo se koukne do nebe a řekne si, že tomu člověku je prostě líp a pak i mne je líp.

Takže když někdo zemře ve starším věku, tak to shledáváš normální a když zemře někdo v mladším věku, tak to shledáváš nenormální?

Prakticky jo no. Vlastně jo.

Hovoříš nebo jsi někdy hovořila o smrti nebo umírání? Ať již s rodinou, nebo přáteli?

Jo, dost poměrně často. Úvahy. Cokoliv s rodičema asi taky.

Rodiče s tebou probírali existenci smrti?

Ano, většinou právě na pohřbu mi vysvětlili, ať si na to zvykám, že se to bude dít častěji, a že je to součást života.

A co úvahy s přáteli?

Většinou to vyplyne z nějaký debaty, která se týká existence, takže s tím pak souvisí i ta smrt. Teď v okruhu mých přátel je to tak, že to nevnímáme negativně, ale spíš se k tomu snažíme zaujmout nějaký pozitivní postoj. Většinou je to v souvislosti, jestli máme strach ze smrti nebo nemáme, takže se o tom bavíme takhle z toho filozofického hlediska, než že bysme se bavili o tom, kdo nám kdy umřel. To se snažíme spíš přejít, nebo to brát jako takovou běžnou věc.

Všímáš si, jak se k tomu staví tví přátelé?

Myslím si, že přirozeně každé strach má. Ale každé se to snaží zamaskovat tím, že ho nemá, že je to jen další stádium, že to není nic špatného, že je to prostě přirozený. Ale myslím si, že většinou z toho strach mají, i když to nepřiznají. Většinou o tom nemluví tak, že by to řekli, že ze smrti strach mají, ale že mají strach z umírání. To je taky všude citovaný, že nemají strach ze smrti ale z umírání. Je to spíš taková debata jako filozofická.

Ocitla jsi se ty sama někdy v situaci ohrožení života?

Ne.

Ty sama přemýšlíš o smrti? A o umírání?

Jo, to víš, že jo. Poměrně často. Spíš už jako malá jsem měla strach z toho umírání, co se stane potom, jaký to asi je. Myslím si, že denně, jestli člověk přemýšlí nad životem, nad smyslem života, nad tím, co chce dělat, přemýšlí i nad koncem. Kolikrát nad tím, jak by chtěl umřít, nebo jak by chtěl být pohřben. Takže nad tím přemýšlím docela často a

normálně asi tak jako o životě, tak i o smrti. A i třeba o tom, jak by měl ten pohřeb probíhat, i když to zní morbidně.

Myslíš si, že mezi smrtí a umíráním a smyslem života je nějaký vztah?

Těžko říct, nad tím jsem úplně nepřemýšlela, ale je to dost možný, že jestli člověk zná ten svůj smysl, tak se mu možná umírá snáz, protože přijme nějaký svůj úděl. Nebo možná to beru právě až moc z pohledu nějakých jiných mocí a tak. Ale nějaký vztah by to mohlo mít.

Myslíš, že víra usnadňuje umírání nebo smrt?

Já tomu věřím, že jo.

Co si pod smrtí představuješ?

Smrt je prostě jen slovo. Ale co si představuju... je to definitivní konec ve svém těle. Ale není to nic, co by bylo definitivní fází života, takže si nepředstavuju nic jako úplný konec, ale konečný ztotožnění s tělem, konečný bytí a nějaký jouscno.

Takže smrt pro tebe není konec?

Ne.

Předpokládáš tedy, že po smrti ještě něco následuje?

Jo.

A byla bys schopná říct, co si myslíš, že tam asi je?

Na to se můj názor vyvíjí. Dřív jsem si myslela, že kvůli křesťanství, že existuje nějaká duše, která jde do nebe, ale teď si to kromě rozkladu v hrobě...mi nejde do hlavy, kam se ukládají všechny naše vzpomínky, kam jde prostě duše jakoby. JE to pro mě otevřenou otázkou, co se po té smrti děje, přemýšlím nad tím často. Je to hrozně abstraktní pojem, protože to nejde popsat, neumíme to. Někdo tomu říká reinkarnace, já tomu tak neříkám, protože nevěřím, že by se člověk převtělil, ale podle mě se ještě něco děje. Ale něco takového, co se nedá pojmenovat.

Jak sis tu představu budovala?

Myslím, že to hodně souvisí s tou vírou a náboženstvím. Kdybych se nezajímala o nějaký náboženství, nebo o víru nebo filozofii celkově, tak bych k tomu asi nedošla a měla tu smrt

zafixovanou jako něco konečného. Já si tu představu vytvářím právě pořád, když se setkávám s různými věcmi.

Snažíš se ty sama dělat něco pro to, aby duše po smrti na tom byla dobře, nebo aby se ti dobře umíralo?

Nějakým přístupem k životu a chováním by se to dalo ovlivnit. Jo, snažím se žít život takovej, aby ta smrt pak pro mě byla přijatelnější, abych dostala i nějakou náplň po tom životě, tý smrti. Nebo právě když už člověk věří na příští životy, tak minimálně člověk nezkaží nic, když se bude snažit být dobrým člověkem, konat dobro nebo tak. Nevěřím úplně na nebe a peklo, ale nějaká odplata tam musí být. Musí to všechno mít nějaký následek. Není to úplně cíl, že když se budu dobře chovat, tak ta smrt bude jednodušší. Jo, snažím se pro to něco dělat.

Když si představíš smrt nebo umírání, jaký to v tobě vyvolá emoce?

Prvotně jsou to ty negativní. Něco z čeho má člověk strach. Ale myslím, že to tak vznikalo až s definováním tý smrti s průběhem pohřbívání. Že dřív by ty lidi ani neřekli, že mají strach, že třeba ve starověku by to bylo spíš v pozitivním duchu než dneska. Momentálně můžu říct že i pro mě je to negativně pojatý.

Určitě prostě strach z tý smrti i umírání. Člověk to nemůže ovlivnit, neví kdy, co bude potom, jestli to bolí. Někdy to přijde náhle, někdy se na to můžem připravit. Strach že člověk neví, z tý nevědomosti. Hrůza, strach, obavy z toho, co bude potom.

Proč podle tebe působí pohřby traumaticky?

Hudbou, prostředím, vším. Je to nátlak jenom na emoce. Lidi to berou jako sešlost a pak stejně skončí někde na obědě. To prostředí to dělá. Jako nejde to úplně vesele, ale s úctou a tak.

Všímáš si, jak se k tomuhle tématu staví společnost?

Já jsem ráda, že se o tom bavíme s kamarádama, že ten strach můžem nějak odbourat, než když se to bere jakože nějak, že není přípustný o tom přemýšlet. Na jednu stranu se to společnost snaží tabuizovat, ale na druhou stranu je to všude ve zprávách a tak. Taková paralela. Je nám to předhazováno v tom negativním duchu a lidi pak vidí jen to nejhorší.

Myslíš, že negativita společnosti ke smrti je podmíněna médii?

Jo. S rozvojem médií se k tomu začlo negativně přistupovat. Člověk pak není schopnej přijout smrt a ani svůj život teda. Právě nás pořád obklopujou a tlačí na to. Už to, že se to začlo pojmenovávat smrt. Tlaky na emoce, znásilňování pojmu. Smrt je určitě i komercializovaná. Využívá se jí v reklamách, přitom to se smrtí jako takovou nesouvisí. Může jí využívat i náboženství.

Vzděláváš se v této oblasti nějak?

Spíš nějaký existenční knížky, že bych četla něco o smrti, si nevybavuju. Já se v tom nechci štourat. Moc se mi nechce číst ty současné knížky. Spíš ty rozhovory, přednášky, slyšet názory druhých. Toho si udělám větší obrázek. Mám představu, že když někdo četl knížky o smrti, tak je to morbidní člověk.

Příloha č. 2- přepis rozhovoru: Blanka

Blanka, 22 let: Studuje na Masarykově univerzitě obor psychologie, žije v Brně v pronajatém bytě s několika spolubydlícími, na víkendy jezdí domů zhruba jednou za dva týdny, žijí na vsi. Pochází z úplné rodiny, má starší sestru. Maminka je učitelka v mateřské školce, tatínek truhlář, sestra studuje.

Vzpomínáš si, jestli jsi o smrti přemýšlela jako malá holka?

Z dětství si nepamatuju téměř nic, žádný vzpomínky, takže ti ani nedovedu říct, jak jsem o tom přemýšlela.

Mluvíš nebo jsi někdy mluvila o smrti s rodičema nebo s kamarádama?

S rodičema ne, s kamarádama občas. Ale nemyslím si, že je to nějaký téma, který vytahuju nějak často. S kamarádama je to...třeba když se bavím s někým, kdo tomu třeba rozumí, kdo o tom má nějaký větší přehled, tak se bavím spíš o tom, jestli si myslí, že je něco po tý smrti než jakoby přímo o umírání a o tom, že člověk jako pak odejde.

Ty sama o smrti někdy přemýšlíš?

Já o ní přemejšlím a snažím se jako představit, jaký to asi je. A jako mockrát se mi to nepovedlo a nevím, jaký to je. Ale občas si jako myslím, že jsem se jako přiblížila tomu pocitu, kdy jako si říkáš, že jako nebudeš, takže jako se do toho snažím vcítit a přemýšlet o

tom. A pak vlastně zjistím, že je to strašně hrozný, tak o tom zas přestanu přemýšlet. A musím říct, že si to docela zakazuju o tom přemýšlet.

A proč si to zakazuješ?

Protože si tam vyvolám ten pocit, kdy jakoby nejseš. A že to je tak strašnej pocit, že jsem si prostě řekla „teď nad tím nepřemejšlej, protože teď seš tady“.

Takže jak bys popsala představu smrti?

No že přestanu vnímat to, že tady jsem. Nemyslím tím ani to, že odejde moje tělesná schránka...když si třeba představím, že by mě drželi na přístrojích, dejme tomu, tak ale si stejně myslím, že bych umřela, kdyby můj mozek byl mrtvej. Že prostě já už sama nevím, že jsem a že kolem sebe něco mám a že jako nevímám ty věci, že nevnímám svět, že prostě já sama už nevím, že jsem živá.

Takže ty smrt spojuješ s vědomím?

No asi jo... a s možností nějak s tím pracovat, s tím, co tady je.

A smrt pro tebe představuje konec?

Jako myslíš nějakej posmrtnej život?

Třeba...jestli si myslíš, že po smrt ještě něco je.

No já bych byla hrozně ráda, kdyby bylo, protože by to bylo mnohem veselejší, ale zatím na to nemám úplně takovej názor. Protože o tom nic nevím a asi nikdo, kdo tu je, jako když nepočítám ty náboženský filozofy a tak, tak vlastně nedokážu říct, jestli potom něco je, protože to nevím. Takže nechávám tmu otevřenou šanci, protože to třeba jako je.

A k čemu se spíš přikláníš?

Asi že není. Ale doufám, že je v koutku duše.

Přináší ti představa toho, že by teda něco být mohlo, nějakou útěchu?

Útěchu bych neřekla, spíš jako takovou naději... naději na to, že třeba můžeš začít něco jinýho někde jinde. Útěchu bych neřekla. To si třeba myslím, že by jako měl bejt nějakej úplně jinej život, ne kterej mám teď tady, ale třeba nějakej jinej jinde. Že jako spíš mě to třeba zajímá, že bych se na to těšila, jaký to bude.

Jaké emoce se ti teda vážou k představě smrti?

Úzkost a bezmoc. Protože jednou umřu. Určitě.

A ty emoce se týkají smrti nebo umírání?

Smrti. Já totiž neuvažuju nad tím, že bych umírala nějakou dlouhou dobu, tomu jsem se zatím vyhla v mojí hlavě ty představě. Takže vlastně vždycky když uvažuju o tom, tak žiju-umřu.

Jak teda konkrétně vypadá ta tvoje představa umírání?

Jediné, co si představuju je, že mám otevřený oči a tak nějak vím, že to přijde a pak je zavřu a už je neotevřu.

Tobě samotný už někdy někdo zemřel?

Jako... prababička a děda, ale já jsem je skoro vůbec neznala, takže to ve mně nic moc nevyvolalo. A bylo mi tak 10, tak si ani nic moc nevybavím. Ale nijak moc to se mnou nehnulo.

A někdo, kdo ti byl blízký?

Ne, nikdo.

Byla jsi někdy v situaci ohrožení života?

Jednou jsem měla nehodu. A to prostě byla nehoda, že kdybychom havarovali pár metrů dál, tak už tady možná nejsem.

Ovlivnilo tě to nějak?

Jako měla jsem strach z řízení, takže jsem nějaký čas neřídila a jako řídím opatrněji do teď. Takže jako spíš co se týče toho procesu řízení, než že bych si začla nějak vážit života. Já jsem byla docela v pubertě, takže jsem tím byla spíš jako zajímavá asi.

Myslíš si, že je něco, co může usnadnit nebo naopak ztížit umírání?

Myslím si, že určitě, že když člověk odchází s tím, že jako naplnil ten svůj život tak, jak ho naplnit chtěl, tak ten člověk odchází v takovém větším klidu. Ačkoli tam třeba může bejt

ten pud sebezáchovy, tak ten člověk má strach. Když taky člověk vyznává nějaký náboženství a posmrtný život, tak je to asi pro něj snažší.

A ty sama děláš něco pro to, aby se ti snáze umíralo?

Já třeba myslím, že jsem ten smysl života ještě nenalezla, že jsem ještě ve fázi jeho hledání. Každopádně bych ho chtěla najít, a když přemýšlím dopředu, až budu stará, tak bych si chtěla říct „jako fakt jsi vyzkoušela všechno, co jsi chtěla“...to zkoušení těch věcí si myslím, nebo to odfajkovávání si věcí, co bych chtěla, tak si myslím, že už dělám. Ale takovej ten pravej smysl života to ještě nemám.

A co si ty sama myslíš, že ovlivní to, jak se člověku bude umírat?

Já si myslím, že to je to vyznání, nebo ten smysl života...já upřímně nevím. Taky třeba když má člověk kolem sebe rodinu... někomu se umírá líp s ní a někomu bez ní. Že třeba někdo nechce, aby ho viděli a někomu zas pomáhá, když jsou tam s nim. A nebo když je třeba v nějakým prostředí, ve kterým se mu jako líbí, ve kterým se cítí bezpečně. A celková ta péče...kdo a jak se o něj stará v průběhu toho umírání. A taky jestli má možnost si vybrat, jak bude umírat...že třeba chce eutanázii, nebo do sebe dopovat ty léky, nebo to nechat úplně přirozeně, že to nechá na přírodě.

Všímáš si toho, jak se ke smrti staví společnost?

Myslím si, že hlavně, jak společnost pracuje se smrtí...přijde mi, že je jako medializovaná, zneužívaná, k popularitě něčeho nebo tak něco. Myslím si, že zbytečně...že je strašně moc negativních zpráv, že celkově vždycky něco vyzdvihnou, dramaticky... Na jednu stranu chtěj varovat lidi, aby se chránili před tou smrtí. A člověk si třeba taky těch negativních zpráv víc všímá

Příloha č. 3- přepis rozhovoru: Cyril

Cyril, 27 let: Rozvedení rodiče, má dvě nevlastní sestry, ale nikdy se neřešilo vlastní/ nevlastní. Vztahy definuje jako liberální. Komunikace v rodině byla vždy otevřená, vztahy byly a jsou hezké. Nyní žije sám, s rodiči je v kontaktu. Zajímá ho hudba, pracuje v rozhlase, zajímá ho práce ve veřejném prostoru, pořádání různých akcí, koncertů apod. To ho naplňuje nejvíc. Sám o sobě říká, že ještě roste. Největší „přerod“ zaznamenal za

poslední dva roky. Souvisí s prací- jak na sobě, tak s lidmi. Začíná pro něj být důležitá stabilita. Důležité je pro něj přátelství, zdraví, lidé kolem něj, rodina.

Vzpomínáš, jak jsi o smrti přemýšlel jako malej? I ve vztahu k zvířatům.

Smrt v rodině jsme zažívali docela často. Mámy bratr zemřel, když jsem byl docela malej. Neměl jsem s ním nějak hluboký vztah. Spíš mě dostávaly věci, co se děly kolem. Že jsou lidi smutný. Spíš jako pozoruješ situaci, který nerozumíš a pochopíš to až zpětně.

Taky když zemřel děda. To byl takovej chlapskej chlap. Někouřil, nepil, do sedumdesáti lítal po zahradě a pak najednou prásk a umřel. Bylo mu tak 75.

Pak teda mi umřel pes a to mě teda hodně štválo. To jsem byl vyloženě jako naštvanej. Naši mě chtěli nějak asi ochránit. Tenkrát jsem byl u babičky s dědou a oni jim volali, takže já jsem to nějak vyposlouchal z toho rozhovoru. On měl leukémii, takže umíral dýl a bylo jasné, že to přijde. No a pak jsem byl naštvanej, že mi to neřekli, že to přede mnou tajili, protože jsem ho měl rád. Byl jsem naštvanej na tu situaci, že to přede mnou tutlali.

Mluvili jste v rodině někdy o smrti?

Nevzpomínám si. Myslím, že jsem to nějak pochopil po svém. Setkal jsem se s tím jako malej u toho strejdy a prostě jsem to pochopil jako po svém no. Nevybavím si ten rozhovor s mámou no.

Octnul ses někdy sám v situaci, kdy ti šlo o život? Nebo kdy ses o něj bál?

To jo. Když jsme byli mladý, tak jsme lítali autama v noci. Tam bylo plno věcí, co se mohly stát a nestaly. Měl jsem štěstí. Víím, že jednou jsme jeli v noci a řídil kluk, co jezdil motocross, takže byl skvělejší řidič a jel ještě jeden kluk, co jezdil motocross a závodili spolu, takže jsme jeli hodně rychle a měli jsme plný auto. A toho kluka nenapadlo nic jinýho, než zhasnout světla a začít se předjíždět. Takže auta, co jeli proti nám, nás neviděli. Takže my jsme ve tmě lítali na dvouproutovce v extrémní rychlosti. Tenkrát jsem si říkal „my umřeme“. Bylo to špatný. Myslel jsem si, že to nedopadne dobře. Oni se bavili, ale mně to v tý chvíli...byl jsem odkázanej na někoho dalšího a byl to velmi nepříjemnej pocit.

Jak o smrti přemýšlíš ty?

Docela dost. Ne že bych každě den seděl a říkal si „tak já umřu“. Ale uvědomuj si to. Mám něco za sebou. Nežil jsem zrovna spořádaně život vždycky. Někdy jo no...někdy si říkám, co bude. Někdy to má taky jinou souvislost...Ted' třeba umřel skejtr, kterej je stejně starej jak já. A tak nějak přemýšlíš... kluk, kterej se ti líbil, jak sktejtoval a najednou je pryč. Uvědomíš si sám sebe, že jsou věci, který nemůžeš ovlivnit, ať prostě žiješ jakkoli, i když žiješ spořádaně život. Může se stát prostě cokoli. Myslím, že čas od času přijde myšlenka třeba, co se může stát. Nějaká menší obava třeba.

Přemejšlíš, co se děje s člověkem po tý smrti?

Dřív jsem si myslel a představoval si, že po tý smrti ještě něco je. Ale čím víc stárnu, furt ještě chci žít aspoň trochu v myšlenkách, na to že fakt jako...nevím, ať se převtělíme, nebo že pak budem lítat někde v nebičku a takovýhle směšný věci. Snažím se si jistě udržet, že můžou bejt reálný, že to fakt není konec. Jenom ležení v zemi. Ale čím víc stárnu, tak si říkám, co bude no. Takže si uvědomuju, jaký je to štěstí tu bejt, ať se děje cokoli a žít naplno.

Je tam tajemno. A rád bych věřil, že pak bude něco dál, nějaká možnost.

Myslíš, že to, jak žiješ, má vliv na to, jak se ti bude umírat?

Jsou věci, který prostě neovlivníme. Můžu žít jakkoli spořádaně, ale...ta nahodilost toho života. Někdy mám obavy z toho, že jsem žil, jak jsem žil a že mě to dožene. Je to těžký. Může to mít vliv, ale nemusí to hrát roli.

A co si myslíš třeba o smysluplnosti života ve vztahu k umírání a smrti?

To jsou jako dvě polohy mi přijde. Jedna je umírání pro to tělo, jestli umírá v bolestech, to je ta hmotná a pak prostě ta duševní, že si furt můžeš představovat, že nezmizíš, že se někam narodíš třeba. A myslím si, že záleží na smrti... může bejt člověk, kterej je naplněnej a může umírat šílenou smrtí a může se šíleně trápit... v bolestech. Ale určitě může bejt duševně naplněnej a to mu to ulehčí. Ale tak může se člověku umírat i hezky.

Jak jsi se dopracoval k názoru, že existuje smrt fyzická a duševní?

Nevím, to jsem si uvědomil až ted' v průběhu toho rozhovoru, když nad tím přemejšlím. Možná je to fakt pitomost. Ted' jsem k tomu dospěl až ted' během tohoto rozhovoru, jak

to vlastně chápu. Mám přání samozřejmě, aby ta duše, nebo cokoli, tu mohlo nějakým způsobem žít, nebo se převtělit nebo cokoli... že tam ještě nějaká možnost je. Ale ta fyzická... to je jasný vid.

Přináší ti představa toho, že tu duši pak ještě něco čeká, nějakou útěchu?

Jde o to, co tam bude. Jestli to bude ještě horší, než je tohle, tak asi ne. Ale jo, jasně. Lidi podle mě chtějí žít věčně. A je to možná v závislosti na tom smyslu života, že když cejtíš život a máš ho rád, tak chceš žít furt, chceš tu bejt co nejdýl. Takže asi jo...byl bych rád, kdybych tu usnul a probral se někde...kde bych žil. A pak bych se třeba zas vrátil. Nevím, tam je různá kombinace. Ale jo, byl bych rád.

Smrt shledáváš jako konec života, nebo jeho součást?

Asi jako konec. Je to přelom. Končí ten život.

Kdybys měl popsat emoce, který se ti vážou ke smrti...

Mám z toho respekt. Nebudu říkat, že se nebojím... myslím si, že každé se bojí. Začínám bejt trochu reálnější člověk a uvědomuju si, že to nekonečný není, že všechno má začátek a konec. A je dobrý si tu uvědomit a určitě mám z toho velké respekt, jak to bude vypadat, až to nastane, nebo jakým způsobem... ne že bych nad tím dumal nějak dlouhosáhle, ale uvědomuju si svojí smrtelnost. Vždycky když přemýšlím nad smrtí nebo nějakou událostí, tak si uvědomím sám sebe.

Je tam fakt respekt a úcta k tomu. Nějaká pokora. Je to něco většího než my a přijde to prostě.

Všímáš si, jak se smrtí zachází společnost a média?

Tak třeba co se týče zpráv...tak mi přijde, že čím víc je mrtvejš, tak tím větší senzace to je. A je to možná trochu bezohledný a přijde mi, že lidi chtějí vidět čím dál víc. Že lidi jsou zvědavý...třeba i na to, jak lidi umíraj. Je to tou dobou asi, těma médiama. Jak maj lidi telefony a tak, všude jsou videa a lidi jsou zvědavý a chtějí to vidět, i když jde o masakr. A pro média jako takový je to obrovská senzace, která se prodává. Se smrtí se zachází kolikrát nedůstojně. Neříkám, že to je pořád, ale zaznamenal jsem to...že je to senzace a prodej smrti. Nahlížení do kuchyně smrti, bejt co nejbliž, vidět co nejmíc.

Ne jednu stranu jsem taky zvědavěj... že to chci vidět. Nevim proč... myslim si, že lidi chtěj vidět, co tam je, protože to neví.

No a dál... třeba je to i strašák. Třeba straší smrtí lidi. Nemám televizi, jsem rád, že se vyhejbám reklamám, ale myslim si, že tam něco může bejt. A třeba s těma cigárama...to je šílený. Je to opravdu nepříjemný a přijde mi to nefér. Nemyslim si, že maj právo dát tohle na výrobek. Jasně má tě to odradit, ale na druhou stranu...nemyslim si, že by ta smrt byla taková jako na těch obrázkách, ale vyděsí tě to. A třeba tohle mi přijde i jako určitý propagování smrti...jako šílenou věc, tam je právě děsivý to umírání.

Příloha č. 4- přepis rozhovoru: David

David, 26 let. Žije sám. S rodiči se stýká, pracují v nakladatelství. S rodiči komunikovali vždy otevřeně, nicméně ne vždy byly vztahy vlídné. Pracuje ve vegetariánském bistro, které založil jeho přítel. Předchozí zaměstnání ukončil z důvodu emocionálních a rodinných. Nyní cítí, že jej práce naplňuje, nevnímá ji jako práci, ale spíše jako povinnost, ale jako radost. Hodně cvičí- tzv. koordinační pohyby a psychosomatické pohyby, dech, praktické cvičení s dechem. Čte, chodí. Snaží se o duchovní rozvoj, věnuje se duchovním a spirituálním otázkám. Nyní je pro něj důležitá svoboda, pravda a morálka.

Vzpomínáš si, jak jsi se na smrt díval v dětství?

Jednou jsem zabil ptáka. Hráli jsme si se zbraněma a takový věci. Měl jsem vzduchovku a pták tam seděl na stromě a já jsem na něj namířil a střelil a už v tý chvíli jsem věděl, že to bylo to nejhorší, co jsem v životě udělal. To mi bylo tak 13.

A když jsi byl mladší?

To si moc nepamatuju.

Byl jsi poučovanej o smrti od rodičů?

Úplně ne, nebo si to nepamatuju. Ale jako myslim že ne.

A teď? Hovořil, nebo hovoříš někdy o smrti a umírání?

Tak rodiče, rozhovory o smrti... tak jako táta ten se toho bojí. Rozhovory o smrti, to je prostě strach o jakýmkoli umírání. Máma o tom přemejšlí jako trošku. Párkrát jsme se o

tom bavili otevřeně. S přítelem taky často, ale to je spíš jako rozhovor o tom, že když s tím člověk nemá nějakou přímou zkušenost jako na sobě, tak jsou to domněnky nějaký.

Octnul ses ty sám někdy v situaci ohrožení života, blízko smrti?

No to je strašně složitý jako, protože nevím, co přesně to znamená. Jakože člověk si myslí, že umře, že jsem jen tak tak držel vědomí, tak to se mi stalo hodněkrát. A věděl jsem, že když to neudržím, tak že umřu. Ale to je taky složitý, jestli je to jako pravda, jestli je to až tak moc, nebo jestli je to jen slabost toho myslícího aparátu. To nevím.

Měl jsi tenkrát strach?

Měl, ale ten strach se pak proměnil v absolutní přítomnost. Ze začátku jo, když jsem si říkal, že teď umřu... ale pak už ten adrenalin to vzal za mě jakoby.

Vzpomínáš, kolik ti bylo let?

To už bylo v dospělosti.

Jak vypadal tvůj život po tom?

Lepší no. Uvolněnější. Teda ta část, dokud člověk nezapomene, protože postupem času se člověk stane imunní, se jako otupí v té společnosti a z toho vnitřku se dostává zase ven jakoby. Na tu zkušenost se jakoby zapomenout nedá, ale ten pocit mizí.

Člověk žil opravdu v přítomným okamžiku, jakože ne že si myslí, že žije v přítomným okamžiku, ale že opravdu žije v tom přítomným okamžiku. Je velkej rozdíl mezi myslet si a být. Takže v tom to bylo. Když jsem se pak díval na nějaký problémy, co jsem měl, jako třeba vztahový a všechny, tak to všechno se rozplynulo tady v té zkušenosti a člověk se cejtí silnější. Jako je uvolněnější, ale silnější energeticky. Jak kdybych se znovu zrodil prostě.

Takže ta zkušenost tě posílila?

Jo, ale dodala ještě strach. Člověk se bojí toho, nebo si říká, že jestli tohle přežiju, tak budu tohle a tohle. Takže člověk se pak bojí toho, když poruší nějaké z těch slibů, který si v takovýhle situaci dá, který jsem pak taky samozřejmě porušil.

A tobě samotnému někdy někdo umřel?

Ano.

Dokázal bys popsat, jak ti bylo?

Je víc způsobů. Když mi umřel někdo z rodiny, jako prarodiče, tak to bylo takový divný. Jakože to nedělalo problém mně, ale měl jsem problém s tím, že rodičům to dělá problém. Myslím, že mi bylo tak 13 až 14. Ale nějaký extra velký problém mi to nedělalo, protože jsem si říkal, že je úplně přirozený, že člověk odchází.

Pak jsem jednou viděl, jak spadnul chlap ze skály a umřel. To bylo takový podivný mrazení. V podstatě kvůli tomu, že ten člověk byl a pak není. A ještě jednou se mi to stalo, když jsem viděl, že střelili chlapa, že rovnou padl. A to jsem se teda nebál o svůj život, ale spíš bylo zajímavý, že jsem toho chlapa viděl živýho a pak umřel. Takže to je takovej rozdíl, když mi někdo umřel v rodině a...

Na jedné straně se mi mele to, že když umře máma, tak ten smutek, co tady budu dělat. A na druhé straně si říkám, že je to přece absolutní vysvobození.

Zažil jsi nějaký proces truchlení?

U jednoho dědy jo, ale to bylo, že jsem něco nedodělal, že jsem mu nestih říct nějaký věci, nebo nestih jsem s ním prožít nějaký věci, nebo nestih jsem udělat nějaký věci, co bych jako měl udělat.

Přemýšlíš sám někdy o smrti?

Jo, často.

Jak ty představy vypadají?

To je těžký. Strach z fyzický smrti a pak ze ztráty existence. Jsou to pro mě tyhle dvě věci. Protože fyzická existence, tam ještě cejtím nějaký bolení, bolení a pak jako přihází ta ztráta té existence a to je jakoby horší, protože mi dělá problém jakoby uchopit...nebo když něco nechopíš, nedokážeš ovládat tu věc jakoby. Dokud to člověk neovládá, ovládá to furt jeho, tak to už začíná bejt problém jako.

Ale přemýšlím spíš o tom, co je potom než o tom konci. Ten konec, to beru spíš jako nějaký schod, ale to, co je před tím, to umírání, to je jedna z částí, o kterých přemýšlím,

jako jak a proč umírám, a nebo jak b měl člověk jako umřít, nebo proč se to děje a pak jako spíš co jako potom.

Smrt, tak jak si jí představuju já, tak existuje jen ve fyzickém světě. To znamená jako hmotnej. A od té hmoty se dá spousta věcí oddělit a to právě provází ten stav umírání, když se odděluje jedna část od druhé. Ale pak je ještě jedna věc a to je ta ztáta té existence a to už je takový divný, když se to ztrácí v jednom

Takže myslíš, že po smrti něco následuje?

Jo, přechod energie, která nemusí být, tak jak si člověk myslí jako reinkarnace. Teda reinkarnace je, že moje osobnost se přesune do další jiné formy života, prostě moje osobnost, vzpomínky a takhle...no a to tak nemusí být. Přesune se třeba část nebo do více částí, ale funguje to dál.

Jak sis budoval tuhle představu?

Určitejma zkušenostma. Všechno je to oddělitelný. Relaxací.

Kdybys mi měl popsat emoce, který cejtíš ke smrti a k umírání...

K umírání strach trochu, pak absolutní uvolnění a pak zase strach a pak svoboda. To je to umírání. A smrt...to je složitý. Podle mě je důležitěj ten proces toho umírání než ta smrt. Ta smrt to je schůdek...někdy radost, ale to jenom někdy, to jenom když je člověk hodně v pohodě, protože chápe a ví, jak to je. A někdy nějaký smutek, ale to už jako málo kdy, protože spíš jde o to, že tam není důvod, proč to vzniká, když všechno jde dobře... když tam bude nějaká vazba, takže se preventivně snažím vyřešit ty vazby. Ten strach vzniká kvůli tomu, jestli já jsem tady něco nenechal, jestli jsem něco neudělal špatně. Kdybych umíral, tak bych musel být se sebou tak smířenej, že bych musel zapomenout i na ty lidi totálně. Když si vizualizuju, tak si představím nitky, který tě držej na tomhle světě a když jdeš pryč, tak ty nitky se buď přetrhnou, a nebo tě tu držej a ty ti přinášej ten smutek, ne tu radost. Takže vazby přinášej smutek. Nemyslím to tak nemít vazby k lidem, ale vědět, proč jsou.

Stav, že nevíš, co bude potom. Nejistota z té prázdnoty, jak kdyby člověk koukal do propasti. To je nepříjemný. Ten proces toho strachu z neznáma.

Myslím, že jedinej strach, co existuje, je strach ze ztráty existence. Když má někdo strach ze smrti, tak má zákonitě strach ze života.

Myslíš, že je třeba nějakej vztah mezi naplněním a nalazením smyslu života a tím, jak se člověku umírá?

To je dost složitá otázka, ale jo...souvisí to spolu. Když je člověk smířenej sám se sebou, a nebo když vyřeší ty vazby, tak nemá důvod tady bejt.

Ty sám děláš něco pro to, aby pro tebe umrání nebo smrt bylo snažší?

Jo. Hodněkrát jsem si navozoval stav umírání a hodně rozjímám o umírání a smrti. Abych se toho nebál, až to přijde doopravdy, abych to dokázal ovládnout pak. Přečetl jsem si nějaký knížky, zajímalo mě, jestli to tak opravdu je a prakticky jsem si začal zkoušet různé věci. Ten okamžik smrti je nejdůležitější.

Smrt a média. Všimáš si toho, jak je prezentovaná a co si o tom myslíš?

Jo, myslím, že to je...že celkově ke smrti se ztratila úcta absolutní. Myslím celkově i v pohřebnictví třeba. Velkem smutek, ztráta. Vlastně je to opačnej přístup ke smrti, než já bych si třeba představoval. Já bych to dělal třeba úplně naopak, než se to prezentuje a než se to dělá. Myslím si, že je špatnej přístup ke smrti... myslím, že to je degenarce lidstva celkově, což je normální a ztráta zájmu a pak taky zaměření se na jiný věci, než na věci týkající se života a smrti. A udělání z toho velkého tabu, že to je něco špatného, něco zlého... celkově v tom vidím velkej společenskej problém. Podle mě je to jedna z nejdůležitějších věcí v životě, protože život je vlastně proces umírání. A to se bere negativně, protože společnost prostě ze smrti udělala určitý tabu a ty seš jako negativstia, když se o to zajímáš a přitom já si myslím, že je to absolutně naopak, protože když se člověk zajímá o smrt, tak se zajímá i o život. A to je pode mě poznat na té společnosti.

Příloha č. 5- přepis rozhovoru: Emil

Emil, 30 let. Žije s partnerkou. Pracuje pro charitu. Ve volném čase se snaží o celkovou rehabilitaci, zevní i vnitřní, tělocvik a podobně. Má rozvedené rodiče, staršího bratra, od kterého se vše dozvěděl. Klidné rodinné prostřední. Otec od nich odešel v raném dětství, zástupnou roli otce suploval děda. Důležitá je pro něj úcta k druhému, pokora.

Pamatuješ si, jak jsi vnímal smrt neb umírání v dětství?

Absolutně jsem o tom nemusel přemýšlet. Byl jsem od toho nějak osvobozenej. Myslím, že se mě to vůbec nedotklo, že jsem si vlastně nepřipustil, že někdo umře nebo neumře. Jako dítěte se mě to téma ani nedotklo. Nedovedu si vybavit, že bych z toho byl nějak lítostivej, nebo jakejkoli pocit z toho mít.

Zemřel ti už někdo blízký?

Děda.

Kolik ti bylo let?

Bylo mi asi 16 nebo 17. Ale i před tím. Ale ten děda byl takovej nejbližší. Ale jinak teta, strejda, ale tohle to bylo takový poprvé, kdy jsem tomu byl hodně blízko. Mohl jsem si na toho dědu sáhnout a ted den, kdy se to stalo jsem se to dozvěděl a byl jsem pak u něj.

Jak ti z toho tenkrát bylo?

Já jsem byl úplně klidnej. Byl jsem vlastně úplně vyklidněnej. Řekl bych, že mi z toho bylo dobře, i přes to, že jsem vlastně nevěděl, o co jde. Ale mohlo jít i o nějakej šok, že tě to vlastně odstaví od nějakých emocí. Měl jsem vlastně i příjemnej pocit...protože já jsem se s tím dědou přišel rozloučit, to byl zásadní moment. Už jsem to věděl a mohl jsem s nim ještě strávit nějaký čas, takovej vlastně nejintimnější v životě. Bejt vedle něj a přitom už byl po smrti. Bylo to zvláštní.

Přemýšlel jsi o tom, co se s nim stalo po té smrti?

Myslím že ne.

A vzpomínáš si, jak na to reagoval zbytek rodiny?

To si vzpomínám. Ty byly všichni na tom úplně jinak než já. Byli z toho vlastně úplně vyšinutý. Ale každej jinak. Možná to bylo tím, v jakým jsou k sobě vztahu. Nejhuř na tom byla mamka, jako jeho dcera. Samozřejmě to je jedno, měla ho hodně ráda. Ale prožívala to tak jako hrozně emocionálně, dramticky...ale jen ten začátek, pak už to nějak zvládala jakože dobře, ale ze začátku tam byla hodně hysterie. Brácha na tom byl vlastně stejně v klidu jako já, ale nějakou dobu na tom byl až moc v klidu, až mi to připadalo divný. Bych řek, že mu to došlo až po dvou měsících a on se jakoby sesypal. Babička jako jeho žena to

zase zvládla nějakým svým vnitřním naturelem, ona je taková jakoby zemitá, na sebe je tvrdší, taková povaha. To nějak překonala, se postarala, aby to všechno proběhlo dobře ten pohřeb a takový ty věci a pak si to nějak řešila sama.

Jaký byly tenkrát tvoje emoce vůči zbytku rodiny?

To je taky divný no. Já jsem litoval spíš je, což je možná asi normální. Někoho víc někoho míň. Ale přitom možná je to nějaká obrana...že to převedeš na ostatní a ty nelituješ toho mrtvého ale je.

Hovořili jste v rodině někdy o smrti?

Možná že někde se to jakoby otevřelo, ale spíš jako takovej ten průběh. Spíš takový ne jako o tý smrti jako takový. Ale jakože když se na něco vzpomene v tý rodině, tak je to s tím spojený. Spíš to, co to doprovázelo. Nebo jsou tam různé momenty, takový jako praktický... o pohřebácích a tak. Ty lidi to třeba vidí prvně, tak se na to navedlo, jako v nějakým vztahu s nějakou smrtí.

A teď? Mluvíš někdy o smrti?

Jen o tom dědovi teď. A jinak o tý smrti docela často.

Jak ty hovory třeba vypadaj?

Jsou vtipný.

Jak tu smrt řešíte?

Ani nevím popravdě. Řekl bych, že je to z nějakýho jako...je to divný, ale jak kdyby to už bylo zažitý, jako kdybychom si na něco vzpomněli a zasmáli se tomu, protože víme, o co jakoby jde.

Jak o smrti přemýšlíš ty sám?

Jaký to bude vůbec. Já nevím... já jsem spíš takovej, že dokud nemám něco nějak konkrétně, tak mě tam ty myšlenky nepustí. Takže mi chybí představa, než bych si nějakou vytvářel, tak mě to tam nepustí. Nemám představu o smrti, s čím bych si jí měl spojovat... jestli s nějakou bolestí, jestli umírám někde na lůžku, nebo pod vodou, nebo shořím, nebo

nabourám v autě. A pak jako co. To je jen nějaká příčina a pak jako co dál... nevim dál co s tím. Dokážu si představit, jak by se to mohlo stát třeba.

Takže ty si dovedeš představit příčinu smrti ale ne ten důsledek?

No já nevim, s čím to mám spojit. Tak o tom nějak nepřemejšším. Si nedovedu představit nějak jako spojnicí mezi tímhletem a tamtím. Jako tamto už si dovedu představit. Novej život už si dovedu představit.

Takže ty věříš, že po smrti ještě něco je?

Rozhodně.

Jak jsi se dopracoval k té myšlence?

Já nevim, mně to prostě přišlo od malička přirozený. Jak o tom nepřemejšším, jaká smrt je, tak nepřemýšlím ani o tom jaká není. Nedokážu si představit nic. Si myslím že, si tady nějakým způsobem hromadí v tvém životě nějaká energie, která se ukládá do nějaký hmoty, dejme tomu že jsem to já... a ta energie se někde ukládá, to už je jedno, jak tomu budem říkat, jsou to myšlenky, v myšlenkách jsou zkušenosti nebo něco takovýho. Nějaká energie, co se dá změřit třeba a tak se musí taky do něčeho uvolnit. Je to jako u elektrospotřebiče...ten udělá nějakou činnost a ta činnost se rozvibruje do okolí. Jakože i tohle se musí nějak uvolnit. To nemůže jen tak zmizet. Jestli se to dá to jiný hmoty, to už je jako otázka.

Takže ta smrt u tebe by byla jako...uvolnění energie a její přechod do jiný formy?

Jo.

A ty sám už někdy jsi byl blízko smrti?

Nemyslím si, nebo nevim. Nic takovýho...jako jsem se vlastně topil, takže vim, že to doprovází nějaký věci.

Ty jsi zažil ty věci?

Jo.

A dokázal bys mi o tom povídat?

Jo. Je to jak kdyby sto padesát příběhů, který jsi zažila, prostě jako bys je viděla najednou vedle sebe. Je to vidět, není to pocit, je to normálně vidět.

Kolik ti bylo let?

Asi 16.

A co tvoje emoce v té chvíli?

Vlastně... takový vystrašení. Strach.

Strach z čeho?

Strach o holej život, že to bylo spojený s tím prostě přežít.

A ovlivnilo tě to nějak do budoucna?

Ne, myslím si, že ne že vůbec. Nebo nevím. Se ti prostě uleví.

Myslíš, že existuje něco, co má vliv na to, jak se člověku umírá?

Myslím, že jo. Třeba naplnění života, to si myslím, že je zásadní.

A ty sám žiješ smysluplně?

To rozhodně ne.

Snažíš se dělat něco pro to, aby sis tu smrt usnadnil?

Neřekl bych.

Všímáš si někdy toho, jak se se smrtí zachází v médiích?

Všímám no. Prostě je to... o tom kontextu, kde tu smrt používaj a jak. Buď je to v nějakym... nějaká reklama na prášky, protože jich chtěj prodat víc. Nebo to je k neustálému teroru národa, kdy nám předhazujou to, co v minulosti třeba spáchali. Takže to má nějakou politickej rozměr. Nebo je to téma třeba drogy. Se s tím zachází jako se symbolem...v umění. Nebo je to i symbolický v různých náboženstvích. Ale vlastně furt se s tím zachází jako... ve všech těch případech, hlavně v těch médiích se to vlastně zneužívá a vlastně hrozně prvoplánově.

Něco víc prodat, něco připomenout, vystrašit, hrát s časem....

Jakej na to máš názor?

Těžko říct no...vlastně na to nemám názor.

A jaký emoce v tobě ta finalita života vyvolává?

Žádný.

Ani když si uvědomíš tu svojí smrtelnost?

Ne.

Ani když umírá někdo jinej?

Ne.