

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

**SOUVISLOST ZÁŽITKU BLÍZKOSTI SMRTI SE
STRACHEM ZE SMRTI**

THE ASSOCIATION OF NEAR-DEATH EXPERIENCE WITH FEAR OF
DEATH



Bakalářská diplomová práce

Autor: Pavlína Korcová

Vedoucí práce: PhDr. Olga Pechová, PhD.

Olomouc

2023

Na tomto místě bych chtěla poděkovat vedoucí této bakalářské práce PhDr. Olze Pechové, PhD. za její vedení a za poskytnuté cenné rady a informace. Dále bych ráda poděkovala všem respondentům, bez jejichž ochoty podělit se o tak výjimečné zážitky, by tento výzkum nikdy nevznikl.

Taktéž musím poděkovat všem svým učitelům, jejichž lekce mě dosud formovaly a budou formovat i nadále. A to by nebylo možné bez houževnaté podpory a důvěry mých nejbližších. Děkuji za všechno.

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma:

„Souvislost zkušenosti blízké smrti se strachem ze smrti“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Brně dne 27. 3. 2023

Podpis

OBSAH

Úvod	5
TEORETICKÁ ČÁST.....	7
1 Smrt	8
1.1 Historický pohled na smrt	9
1.2 Současný pohled na smrt	11
1.3 Změny postoje ke smrti v průběhu lidských dějin	11
2 Strach ze smrti	13
2.1 Strach ze smrti v historickém kontextu	14
2.2 Strach se smrti v minulém století	14
2.3 Strach ze smrti v současnosti	15
3 Zkušenost blízka smrti	17
3.1 Zkušenost blízka smrti v průběhu klinické smrti	20
3.2 Zkušenost blízka smrti v průběhu hlubinné regresní terapie	21
3.3 Zkušenost blízka smrti v průběhu sezení s LSD a s bufo.....	22
3.4 Zkušenost blízka smrti při rituálu s ayahuascou	23
4 Psychická smrt neboli smrt ega	24
4.1. Psychoterapeutické využití	25
5 Knihy mrtvých	28
5.1 Tibetská kniha mrtvých	28
5.2 Egyptská kniha mrtvých	28
5.3 Mayská kniha mrtvých	29
5.4 Aztécká kniha mrtvých	30
5.5 Křesťanská kniha mrtvých	30
6 Dosavadní výzkumy strachu ze smrti.....	31
EMPIRICKÁ ČÁST.....	36
7 Výzkumný problém, cíle výzkumu a výzkumné otázky	37
7.1 Formulace výzkumného problému	37
7.2 Cíle výzkumu	37
7.3 Formulace výzkumných otázek	38
8 Typ výzkumu a použité metody	39

9 Výzkumný soubor a získání dat.....	41
9.1 Výzkumný soubor	41
9.2 Získání dat	42
9.3 Etika a ochrana soukromí	43
10 Reflexe výzkumníka	45
11 Analýza dat	47
11.1 Metoda analýzy dat	47
12 Výsledky analýzy dat	50
12.1 Sociodemografické údaje	50
12.2 Rozhovory s respondenty	51
13 Společná témata	67
13.1 Prožitek blízkosti smrti byl nečekaný	67
13.2 Detailní popis prožitku smrti	68
13.3 Bytí v určitém druhu světla	70
13.4 Smrt je návratem na známé místo	71
13.5 Zážitek je důkazem posmrtného stavu	71
13.6 Zřejmá souvislost mezi zážitkem a vymizením strachu ze smrti	72
13.7 Strach ze smrti před zážitkem neřešen	73
13.8 Strach ze smrti po zážitku vymizel	73
14 Zodpovězení výzkumných otázek	75
15 Diskuse	76
16 Závěr	81
17 Souhrn	83
Seznam použitých zdrojů a literatury.....	86
Přílohy	93

Úvod

„Ted' existujeme, ale jednoho dne existovat přestaneme, Smrt přijde a není před ní úniku. Je to strašná pravda a my na ni reagujeme smrtelnou hrůzou“ (Yalom, 2020, s. 16-17).

Tato práce pojednává o problematice souvislosti zkušenosti blízké smrti se strachem ze smrti.

Smrt patří mezi nejzákladnější lidská témata (Říčan, 1990). Člověk si již od počátků věků kladl fundamentální otázky týkající se jeho existence v životě: „Odkud přicházím?“, „Kam směřuji?“, „Kdo vlastně jsem?“, a posléze i „Kdy se dá říci, že byl život zdařilý?“, „Co přijde v hodině mého konce?“. Tyto otázky byly a nadále jsou nutným podkladem pro moudré rozhodování na křižovatkách života (Křivohlavý, 2009).

Člověk je již od počátku své existence konfrontován se svým koncem, a tak se většina lidí smrti bojí, protože všichni lidé vědí, že jednou s jistotou zemřou. Normální člověk, který je ovládaný pudem zachování jedince, je vybaven ochrannými mechanismy, tj. strachem před zánikem a tím, co tomu předchází (Vondráček & Dobiáš, 1969).

Ve své práci popisují postoj k smrti, jak se vyvíjel a měnil v průběhu dějin. Taktéž strach ze smrti se během časů měnil. A tak se nabízí i otázka, proč se lidé bojí smrti i dnes, když věda a medicína zažívají pomyslný vrchol. Smrt je nám přesto neustále v patách. Možná i v důsledku stále se rozšiřujícího konzumního a velmi materialistického způsobužití, je nám stále blíže a blíže a její blízkost vzbuzuje stále větší strach.

Toto „smrtné“ téma mě zajímá již mnoho let, proto mě velmi těší, že jsem ho mohla zpracovat do této práce. Během studia různých materiálů na téma strachu ze smrti, jsem objevila spojitost mezi prožitky blízkými smrti a Knihami mrtvých. Zážitky, které popisují mnozí lidé, kteří byli na prahu smrti jsou totiž velmi podobné s návody, které nalezneme právě v těchto starodávných knihách. Velmi mě zaujala skutečnost, že prožitkovou přípravu na umírání můžeme vysledovat desítky tisíc let nazpět, až do dob „úsvitu lidstva“, jak přibližuje Grof (2009). Tytéž prožitkové přípravy na umírání popisují mysterijní školy, kde najdeme mnoho odkazů právě na tyto texty, které připravují učedníky, jenž se chtějí stát zasvěcenci – učiteli, na smrt. Není náhodou, že právě zážitek vlastní smrti byl jedním z nejstarších a nejobecnějších praktik iniciací. Průchod skrze zážitek smrti byl přechodovým rituálem, který musel každý učedník podstoupit a projít si jím do konce, aby ve svém duševním, respektive duchovním, vývoji postoupil dále. Když pak nadešel čas jejich

vlastního tělesného odchodu, vstoupili na území, kde už to znali (Grof, 2009). Jedním z důležitých aspektů, které Knihy mrtvých po průchodu vlastní smrtí popisují, je ztráta ega neboli psychická smrt a s ním spojené vymizení strachu ze smrti. A právě důležitost tohoto tématu mi přijde v dnešní době obzvláště aktuální, hlavně pro možnost psychotherapeutického využití. Podle mého názoru je v dnešní moderní době převážná část lidstva zaměřena na „výdobytky doby“ a je zcela odpojena od pravé podstaty bytí, od pravé podstaty sebe, slovy C. G. Junga (2021): od „Bytostného Já“. A právě setkání se smrtí, které nám přináší přímou osobní konfrontaci s naší omezeností a konečností nám může umožnit, skrze tuto zkušenost, pohlédnout hluboko do svého nitra a najít tam ukrytý poklad – najít sebe sama.

Bakalářská diplomová práce je rozdělena na část teoretickou a část empirickou. Teoretická část pojednává o tématu smrt a o strachu z ní. Jednotlivé podkapitoly blíže pojednávají o těchto fenoménech z pohledu minulosti i současnosti. Následuje velká kapitola věnovaná zážitkům blízkým smrti, jejíž podkapitoly jsou věnovány jednotlivým situacím, kdy je možné zakusit zkušenost blízkou smrti. Další samostatná kapitola pojednává o takzvané psychické smrti, kterou je možné prožít během zážitku blízkého smrti. Psychické smrti nebo také smrti ega věnuji samostatnou část, neboť může být velmi silným transformačním prvkem v rámci osobnostního rozvoje jedince. Poslední kapitola teoretické části se zabývá Knihami mrtvých, které vznikaly na různých starodávných kontinentech jako „příručky pro umírání“, jako „návody“ jak smrt prožít ještě za života, aby bylo možné zbavit se strachu ze smrti.

Empirická část je věnována výzkumu. Je zde popsána metodika výzkumu, včetně použitých metodologických postupů. Pro tento výzkum jsem zvolila kvalitativní přístup, konkrétně interpretativní fenomenologickou analýzu. Jsou zde uvedeny i výsledky některých zahraničních výzkumů na téma strachu ze smrti. Součástí empirické části jsou taktéž výsledky výzkumu a jejich zhodnocení. Poslední část je věnována odborným literárním pramenům.

Cílem mé bakalářské práce a výzkumu bylo zjistit, jak respondenti vnímají smrt po zkušenosti blízké smrti. Zároveň jsem chtěla prozkoumat, jakým způsobem se proměnil jejich strach ze smrti po prožitku blízkém smrti.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Smrt

„Smrt je duševně stejně důležitá jako narození a je stejně tak integrální součástí života“

(Jung, 1995, s. 239).

Každému, kdo se narodí, je do vínku dána zároveň i smrt. Život všech živých organismů, včetně člověka, je podmíněn smrtí a smrt je podmínkou života. Každý živý tvor je tak podřízen biologickým zákonitostem, ze kterých se nemůže vymanit, které nelze popřít a nad kterými není možné zvítězit (Haškovcová, 2007).

Smrt je téma, které náleží k biodromální psychologii, zároveň je nedílnou součástí života kulturního člověka. Nejde však jen o holý biologický fakt, že organismus umírá a ukončuje životní cestu lidské bytosti. Člověk ví o smrti předem a tímto vědomím platí daň za vědomí své existence, za lidskou tvořivost, za štěstí, jímž je lidský vztah, za řeč a poezii, za kulturu a vlastně za všechno, co je základem jeho lidství. Vědomí smrti člověka zároveň hluboce ovlivňuje – a ať chceme, nebo nechceme – má vliv na veškeré jeho jednání, cítění a myšlení. Smrt se člověku obvykle jeví jako hrozba, má z ní strach, který je zakódovaný v lidské instinktivní výbavě. Lidská společnost má však připraveno řešení, jak odsunout vědomí smrti daleko na okraj myšlenkového a citového horizontu – zapomenout na smrt „jako na smrt“ (Říčan, 1990).

Položme si tedy otázku: „Co je vlastně smrt?“ Smrt je přeměna živého tvora, kterou ztrácí život, stává se mrtvým tělem a všechny životní projevy jsou nenávratně ztraceny (Říčan, 1990). Smrt je tajemství a většinou lidí děsí, proto tuto myšlenku v sobě zaháníme (Sieberová, 2019).

Z biologického a lékařského hlediska je smrt definována jako *„stav, kdy u člověka dochází k nevratným změnám mozku, při nichž nastane selhání funkce a zánik center řídicích krevní oběh a dýchání. Zánik jedince, u něhož vymizí známky života a jeho funkce“* (Vokurka et al., 2015, s. 836). Zásadní rozdíl mezi klinickou smrtí a mozkovou smrtí je, že při klinické smrti je při okamžitě zahájené resuscitaci možné dýchací a srdeční činnost obnovit, zatímco mozkovou smrtí se rozumí nevratné poškození jeho funkcí nastupující již po 5 minutách, během nichž není mozek zásobován kyslíkem (Vokurka et al., 2015).

Z existenciálního pohledu Yalom (2020) definuje smrt jako nejsnáze představitelnou základní záležitost. Zároveň upozorňuje, že smrt je prapůvodním zdrojem úzkosti a ve svém základu je prvotním pramenem psychopatologie. Hillman (n.d., citováno

v Herzog, 2012) uvádí, že smrt není negací nebo popřením života, naopak je jeho neoddelitelnou součástí a podmínkou a je také jedinečnou možností individuální proměny do života nového.

Vědomí smrti přivádí jedince k reflexi nad sebou samým, vede ho k pocitu plné odpovědnosti za vlastní život. Z psychologického hlediska je zřejmá závislost mezi strachem ze smrti a mírou sebeaktualizace, smyslem života a pocitem sebekontroly. Psychologie nábožensky orientovaná přichází s tvrzením, že odstranění ontologické cizoty smrti povede k tomu, že se stane prostředkem nejvlastnějšího naplnění života člověka. Smrt se pak může stát pozitivní zkušeností. Smrt je možné prožívat v představách a vizích, což člověku poskytuje možnost intuitivního hledání překračujících cílů a tím je možné překonání vlastní dočasnosti (Papica, 1998).

1.1 Historický pohled na smrt

Podíváme-li se do dávné historie, zjistíme, že jde o časově neomezenou představu dlouhých období nejstarších dějin, sahajících možná až do pravěku, a shledáme, že konfrontace se smrtí tu byla od samého začátku zrodu lidstva (Ariès, 2020).

V prvopočátcích se smrt vyznačovala tím, že poskytovala čas na výstrahu. Lidé neumírali jakkoli, ale podle zvykového pravidla, podle obřadu. Obvyklá smrt nikoho nepřepadla náhodou, a to ani tehdy, byla-li důsledkem nahodilého zranění, nebo přílišného rozčílení. Aby se smrt mohla takto ohlašovat, nesměla být náhlá, *repentina*. Pokud se neohlásila, přestala být vnímána jako očekávaná, chtě nechtě přijímaná, stala se obávanou nutností. V těchto dobách byla smrt zcela jednoduchou záležitostí. (Ariès, 2020).

Tento neměnný postoj ke smrti, jenž tlumočil naivní a bezprostřední odevzdanost osudu a přírodě, přetrvával tisíce let. K tomuto postoji ke smrti, tomuto *de morte*, existuje postoj k zesnulým, *de mortuis*. Tento symetrický protějšek vyjadřuje tentýž lhostejně důvěrný vztah, v tomto případě k hrobům a všem záležitostem souvisejícím s pohřbíváním. Tato původní blízkost živých a mrtvých zanikla ve chvíli, kdy lidé přestali trpět těsné sousedství hrobů a lidských obydlí. Starověcí lidé se mrtvých začali bát, začali je držet stranou. Tento strach vedl k uctívání hrobů, které mělo zesnulým zabránit, aby z nich „vyšli“ a znepokojovali živé. Pohřbení či zpopelnění mrtví byli pokládáni za nečisté a jejich blízkost tak mohla poskvřnit živé. Výraz ne *funestentur* neboli poskvřněn smrtí velmi dobře tlumočí nesnášenlivost živých (Ariès, 2020).

Tylor (1897, s. 381) ve svém díle uvádí, že otázkou života a smrti je: „*Otázka, kterou my při všem svém vědění nejsme s to ani z polovice zodpovědět, co že jest život, jenž je v nás určitou dobu, ale ne vždy. Osoba, která před několika málo minutami chodila a mluvila, upadá nehybná a bezvědomá v hluboký spánek, aby se po chvíli probudila s obnovenou svěžestí a silou. Za jiných okolností život přestává úplně, kde se zdá, že tlukot srdce a dýchání přestalo, a tělo, ležící na smrt blede a necitelné nemůže být přivedeno k probuzení, tento stav může potrvati po minuty nebo hodiny, ba dokonce dny a přece po všem tom člověk zase obživne.*“ Z výše uvedeného vyplývá, že takoví lidé jsou náchylní k víře, že člověk na chvíli zemřel, ale jeho duše se vrátila a cítí velkou nesnáz při rozeznávání skutečné smrti a mdlob (Tylor, 1897). Tylor (1897, s. 381) dále pokračuje: „*Mluvívali k mrtvole, pokoušeli se ji vzbuditi, ano ji krmiti, a teprve, když se začíná rozkládati a musí být odstraněna od bytosti živoucích, jsou konečně přesvědčeni, že život odešel, aby se již nevrátil. Co dále je to, co takto odchází a se vrací ve spánku, mdlobách a ve smrti, je to duše nebo život?*“

Novotný (2013) ve svém filozofické práci zmiňuje, že zkoumáme-li cokoli o lidské bytosti, musíme prvně znát odpověď na otázku, co je to vlastně člověk. Všeobecné vědění o člověku nám přinášejí už dávné tradice vycházející z opakovaně potvrzované zkušenosti a touto zkušeností je právě smrt. Smrt tak umožňuje lidem pochopit zásadní rozdíl mezi tím, co je živé, a tím, co je mrtvé. Mrtvé tělo se nehýbe, nevidí ani necítí. Ale to, co dělá člověka vidoucím a cítícím, živým a pohybu schopným, bylo u Řeků nazýváno psýché, duše. Živý člověk má tedy tělo a duši, ale mrtvému zbývá už jen tělo.

Budeme-li hledat vysvětlení hluboko v historii východních kultur, zjistíme, že například tradiční čínská filozofie v podání Lao-c' (2003) uvádí, že co je latentně obsaženo v tao, tíhne ke zrození, co už je zrozeno, co existuje jako konkrétní individualita, prochází svou dočasně určenou existencí a směřuje k návratu do původní prajednoty, Zrození jako „vstup do života“ a smrt jako „odchod“ z něj nejsou chápány jako absolutní zánik, ale jako přechod z existence do neexistence. Su Če praví, že „*příroda nezná ani život, ani smrt. Její postupování nazýváme život, její dojití nazýváme smrt*“ (Lao-c', 2003, s. 139).

Taktéž Sokrates prohlašoval, že opravdoví filozofové se zabývají smrtí a umíráním (Blackmorová, 1993). Novodobějším dílem, kde je ústředním tématem lidská smrt, je Platónova Ústava. V díle Kalweita (2006) nalezneme tvrzení Sokrata, že smrt je, stejně jako i samotná existence duše, vykročením k pravému poznání. Nahlédneme-li do děl dvacátého století, například Stehlík (1929) popisuje, že duševěda (psychologie) se zabývá

stavy vědomí, jimiž se dovídáme o vnějším světě, o svém těle a o vědomí jako takovém, o své konečnosti.

Položme si tedy stejnou otázku jako C. G. Jung (2006), proč byla kdysi smrt důvěrnou známou, ba dokonce intimní přítelkyní lidstva a dnes je obávaným nepřítelem, kterého je lepší zdvořile ignorovat?

1.2 Současný pohled na smrt

Významnou autorkou současnosti, která celý svůj život věnovala tématu smrti a umírání, je Elisabeth Kübler-Rossová. Ta ve svých dílech opakovaně zmiňuje, že člověk na Zemi existuje už čtyřicet sedm milionů let a ve své současné podobě, jejíž součástí je i aspekt božství, pak sedm milionů let. Lidé umírají všude na světě a umírají každý den. Naše současná společnost, která umožnila vyslat člověka na Měsíc a zase ho živého a zdravého dostat zpátky, nemá absolutně žádný zájem, aby smrt prozkoumala a mohla vytvořit její aktuální komplexní definici. Zkoumáme-li pouze medicínskou definici smrti, zjistíme, že se omezuje pouze na zánik fyzického těla, jako by člověk sestával jenom z fyzického těla, z kukly (Kübler-Rossová, 2012).

Grof (2021) uvádí, že jednou z největších ztrát, jimiž musí současné lidstvo platit za rychlý technologický rozvoj, je postupné odcizení se jak duchovní podstatě člověka, tak i vlastní biologické přirozenosti. V době tohoto překotného technologického pokroku a rychlému rozvoji materialistické vědy, došlo k hlubokému potlačení tří základních složek, které člověka spojují s přírodou: sexu, narození a smrti.

1.3 Změny postoje ke smrti v průběhu lidských dějin

Většina rituálů týkajících se smrti, měla v jednotlivých civilizacích napříč celou historií lidstva povahu udržovací. To znamená, že měly potvrdit, zachovat a zabezpečit stávající stav. Jak postoje ke smrti, tak ošetřování umírajících a s nimi spojené rituály se vyvíjely a měnily spolu s vývojem lidské společnosti (Kisvetrová & Kutnohorská, 2010). Lze je shrnout do pěti modelů smrti:

1. „Ochočená smrt“ je nejstarším modelem smrti. Smrt nebyla chápána jako osobní tragédie, ale jako zkouška společnosti, jež mělo zabezpečit kontinuitu druhu.

2. „Smrt sebe samého“ je modelem objevujícím se v 11. století, jež posouvala osud směrem k člověku. Zde lidé smrt považovali za zcela osobní a uvažovali o ní jako o posledním dramatu jedince.
3. „Smrt vzdálená i blízká“ je modelem, kdy se lidé začali přibližovat k dosud jim vzdálené podobě smrti.
4. „Smrt blízkého“ je modelem měnícím pohled lidí na smrt, objevující se v 19. století. Pozůstali se neobávali vlastní smrti, ale smrti blízkého a s jeho smrtí se vyrovnávali obtížněji než doposud. Zrodil se zde počátek moderního funerálního kultu hrobů a hřbitovů.
5. „Převrácená smrt“ je modelem objevujícím se ve 20. století, kdy se změnil postoj lidí ke smrti. Došlo k tabuizaci, deritualizaci, institucionalizaci a oddalování smrti. Jedná se o projevy selhání společnosti v péči o umírající i v postoji ke smrti (Ariès, 2020).

2 Strach ze smrti

„Stav nebytí člověka po smrti je totožný se stavem nebytí, v němž se člověk nacházel před narozením“ (Yalom, 2008, s. 62).

Strach ze smrti je přirozenou součástí života a má svůj ochranný evoluční význam (Thorová, 2015). Herzog (2012) uvádí, že silný prožitek hrůzy, jenž s sebou přináší přímé střetnutí se smrtí, obsahuje postoje, pro který je příznačná pokorná úcta. Hrůza je tak pravděpodobně „nejranější“ formou prožitku. Tento hrůzostrašný prožitek Rudolf Otto označil jako „*tremendum*“ – prožitek setkání s něčím, co člověka přesahuje ve všech směrech. Tento hrůzyplný, děsivý a fascinující prožitek je naprosto odlišný od pouhého instinktivního strachu ze smrti, který se dostavuje v reakci na ohrožení individuálního života. Základním psychologickým aspektem setkání se smrtí je naprosté přemožení něčím „zcela jiným“, něčím, co člověka sevře, ale současně mu umožní otevření se dosud neznámým (cizím) dimenzím, které ale zpochybňují jeho evidentní povahu existence, která pro něho dosud byla bezpečím.

Leary (1998) ve svém díle píše, že většina lidského společenství byla po generace cvičena k tomu, aby čelila smrti stejně jako čelí životu, v roli oběti. Jako oběti ustrašené, bezmocné, rezignované. Feudální a industrializovaný management používal strach ze smrti k motivaci a ovládnutí lidí, stejně jako organizovaná náboženství, a posléze i medicína. Dosáhly své moci a bohatství díky pečlivé kultivaci strachu ze smrti.

Yalom (2004) se domnívá, že centrálním zdrojem strachu ze smrti je stav nebytí, který je spojený s definitivní ztrátou vědomí. Člověk se děsí, že se stane ničím, že ztratí sám sebe. Zdrojem existenciální úzkosti pak pro jedince bývá neřešitelný konflikt mezi touhou žít navěky a zjištěním, že toho není možné docílit. Domnívá se, že strach ze smrti neboli úzkost ze smrti může být považována za primární zdroj úzkosti.

Thorová (2015, s. 485) ve svém díle uvádí: *„Přijetím smrti jako součástí života a zbavením se strachu ze smrti se završuje vývoj osobnosti. Staří lidé se smrti bojí mnohem méně než mladí, zejména pokud prožili život, který považují za smysluplný. Světonázor a sebeúcta člověku pomáhají v procesu přijetí vlastní smrtelnosti. Člověk věří, že existují vyšší hodnoty než lidský život, a zastává přesvědčení, že jeho život má pro běh světa určitý význam“*.

2.1 Strach ze smrti v historickém kontextu

Yalom (2020) poukazuje na skutečnost, že už v počátcích psaného písma můžeme nalézt vznešené myšlenky zdůrazňující prolínání života a smrti, které nám sdělují jednu z nejzřejmějších životních pravd – že všechno zaniká, že zániku se bojíme, a přesto musíme žít tváří v tvář tomuto nevyhnutelnému zániku, musíme žít tváří v tvář smrti.

Ve 13. století Evropou zasáhla morová rána, která přinesla smrt milionům jejích obyvatel. Přinejmenším od té doby je v západním světě ustáleným symbolem smrti nemilosrdná postava s kosou, v kápi a bez tváře, která si přichází bez vyzvání a my nevíme, kdy a kam nás zavede. Tento strašidelný přízrak, který Evropu děsil už mnoho staletí před tím, byl dlouho součástí našich společných představ a jeho obraz je natolik silný, že v nás vyvolává pocit hrůzy z neúprosnosti našeho vlastního konce (Ring, 2001). Smrt nás vede do konfrontace s naší vlastní existencí.

Ačkoli je lidský vývoj poznamenán mnoha historickými změnami, primární zkušenost setkání se smrtí a náš následný postoj k ní je ovlivňován věkem, náboženským přesvědčením, rasou a hlavně také postojem ke smrti v dané společnosti a její kultuře. Tento fakt zůstává v nezměněné podobě (Kisvetrová & Kutnohorská, 2011).

2.2 Strach ze smrti v minulém století

Freud byl prvním teoretikem, který hovořil o úzkosti ze smrti a vyslovil hypotézu, že jednotlivec vyjadřuje strach ze smrti jako reakci na to, aby se vyrovnal s nevyřešenými dětskými konflikty (Pandya & Kathuria, 2021).

Dle Thorové (2015) považoval Freud pud smrti (thanatos) za jednu ze dvou hlavních pudových složek člověka. Freud proti sobě postavil pud sexuální (eros) symbolizující sebezáchovu a uchování druhu a nehlučně pracující pud smrti převádějící živé organismy opět v neživý stav (Freud, 1990). Pandya & Kathuria (2021) poukazují na přínos Beckerovy teorie zvládání teroru, která podporovala existenciální názory, které obrátily teorie úzkosti ze smrti do nové dimenze, kdy tato úzkost ze smrti může vyvolat strach z existence, např. i strach ze samoty a snaží se smrt popřít. Toto potlačení obvykle navazuje na kulturní, duchovní a náboženské přesvědčení a většinou hledá vnější podporu.

2.3 Strach ze smrti v současnosti

„V tajemné hodině životního odpoledne se obrací parabola, je to zrození smrti. Život ve své druhé polovině neznamena vzestup, rozvoj, rozmnožení, životní rozmach, ale smrt, neboť jeho cílem je konec. Odmítat svůj životní vrchol je totéž jako nechtít svůj konec. Obojí znamená: nechtít žít. Nechtít žít znamená totéž co nechtít zemřít. Vznikání a zanikání tvoří jednu a tutéž křivku“ (Jung, 1995, s. 239).

V současné době vznikají nové vzdělávací směry zaměřující se na vztah ke smrti. Zmíním thanatopedagogiku, která se zaměřuje na výchovu a vzdělávání včetně pedagogiky hospicové péče a na oblast intervenční a terapeutickou. V oblasti terapeutické jde o specifické výchovně-terapeutické působení v oblasti vnímání existenciálního strachu (Zikl & Binnebesel, 2015).

Langmeier s Krejčířovou (2018) uvádějí, že každý člověk má dle Eriksonova pojetí vývojové úkoly až do konce svého života. V jeho průběhu by měl dosáhnout opravdové osobní integrity, která se odráží v přijetí vlastního životního příběhu, který musel být takový, jaký byl a nemohl být jiný. Nedostatek integrace se ohlašuje strachem ze smrti, kdy jedinečný osobní příběh není přijat jako poslední možnost v životě.

Erikson (1999) prezentoval koncept osmi stádií psychosociálního vývoje člověka rozšířeného o deváté stadium, u kterého přiznává autorství své ženě. V konceptu je zdůrazněn konflikt nesmrtelnosti oproti zániku, kde poukazuje na téma smrti a schopnosti přijmout smrt jako součást života.

Zásadní vliv na utváření postojů ke smrti má víra. Materialisté jsou přesvědčení, že spolu s fyzickým tělem zaniká celá existence člověka spolu s jeho vědomím. Naopak lidé, kteří věří v nesmrtelnost duše, se domnívají, že smrtí zaniká pouze tělesná schránka, ale duše člověka dál existuje (Thorová, 2015).

V posledních desetiletích je ve všech západních zemích rozvíjena paliativní medicína, která se zabývá léčbou a péčí o nemocné a umírající, kde už není možná kurativní léčba. Zde je nejdůležitější léčba bolesti a dalších symptomů, stejně jako řešení psychologických, sociálních a duchovních problémů nemocných. Cílem paliativní medicíny je dosažení co nejlepší kvality života nemocných i umírajících a jejich rodin (Vorlíček et al., 2004). Jde též o zmírnění utrpení, které můžeme definovat jako bolest a tíseň související s událostmi, které ohrožují neporušenost nebo celistvost jedince. Paliativní léčba je tedy provádění komplexní péče, která předchází a zmírňuje všechny aspekty utrpení nemocného

(Vorlíček et al., 2004). Dle slov prof. Jiřího Vorlíčka *“nepřichází v úvahu, že by se bolest nedala tlumit. Dnes je to věda sama o sobě. Je to např. Společnost pro léčbu bolesti atd., ale ne všichni se dostanu do rukou lékaře, který pacientovi poskytne kvalitní paliativní péči“* (J. Vorlíček, osobní sdělení, 15. listopadu 2020). V případě závažné nemoci a blížící se smrti je to pak boj o smysluplné využití času, který člověku zbývá (Adam et al., 2019).

Výsledky výzkumu Fortnera a Neimeyera (1999) ukazují, že prediktory strachu ze smrti jsou spíše nižší ego integrita a větší míra fyzických a psychických obtíží. Výzkum Health and Retirement Study zkoumal využití zdravotní péče jako prediktoru úzkosti ze smrti. Výsledky odhalily, že hospitalizace v nemocnici přes noc, umístění v pečovatelském domě či návštěva ambulantního pacienta ve zdravotnickém zařízení zvyšují strach ze smrti (Becker, 2020). Ring (2001), badatel v oblasti zkušeností blízkých smrti připomíná, že o tom, co nás čeká v okamžiku smrti, nám mohou mnohé vypovědět lidé, kteří se ocitli na prahu smrti. Podle Learyho (1998) je nejlepší zkouškou na smrt navození tzv. zkušenosti blízké smrti, NDE (near-death experience).

3 Zkušenost blízká smrti

Zážitek blízkosti smrti je chápán jako „*neobvyklá zkušenost některých jedinců, kteří se ocitli v potenciálně fatální situaci či v bezvědomí, ale také jako prožitek, který lze za jistých okolností navodit uměle*“ (Perera et al., 2012, s. 16).

V angličtině je používán termín *near-death experience*, zkráceně „NDE“, jejímž autorem je lékař Raymond Moody (1992).

Zkušenostmi či zážitky blízkými smrti se zabývají instituce převážně ve Spojených státech amerických. Konkrétně Mezinárodní asociace pro studium a výzkum NDE (IANDS – International Assotiation for Near-Death Studies) při Univerzitě v Connecticutu, jejímž zakladatelem je badatel a profesor psychologie Kenneth Ring a profesor Bruce Greyson. Sdružení IANDS definuje zážitek blízkosti smrti jako „*intenzivní vědomí, vjem či zážitek přítomnosti v jiném světě, příjemný či nepříjemný, který mívají lidé na pokraji smrti, Zážitek je natolik působivý, že je jím drtivá většina lidí hluboce ovlivněna, často natolik, že kvůli němu výrazně změní svůj život*“ (Perera et al., 2012, s. 25).

Další významnou institucí je Nadace pro výzkum zážitků blízkých smrti (NDERF – Near Death Experience Researcg Foundation) při Univerzitě ve Virginii, za jejímž vznikem stojí lékař a výzkumník Jeffrey Long. Studie NDERF definuje oba komponenty NDE – *blízkou smrt a zážitek*. Jedinec je považován za „blízko smrti“, jestliže jeho fyzický stav je natolik špatný, že pokud by se jeho situace nezlepšila, zemřel by. Obvykle jsou tyto lidé při NDE v bezvědomí a často údajně klinicky mrtví, nedýchají a netluče jim srdce. „Zážitek“ se musel uskutečnit v době, kdy byli blízko smrti (Long, Perry, 2016). Uvedení autoři doplňují, že žádné dva zážitky blízké smrti nejsou zcela totožné, ale při studiu velkého množství zážitků byly nalezeny určité vzorce výskytu znaků, které se objevují běžně (Long, Perry, 2016).

Moody (1991) přináší teoretický vzorec úplného prožitku blízkého smrti. Jde o souhrn samostatných dílčích znaků, které se obvykle vyskytují při zkušenosti blízké smrti, přičemž uvedený seznam typických znaků není obsahem každého prožitku (viz. Příloha 5). Zároveň Moody (1991) zdůrazňuje několik skutečností pro zasazení prožitku blízkosti smrti do správného rámce (viz. Příloha 6).

Atwaterová (n.d., citováno v Perera et al., 2012) zážitky NDE dělí do čtyř základních modelových scénářů:

- počáteční, zavádějící – podobá se probuzení, je vždycky krátký, obsahuje jeden až tři prvky,
- nepříjemný, pekelný – podobá se vnitřní očistě, jde o sebekonfrontační zkušenost,
- příjemný, nebeský – podobá se sebepotvrzení, ujištění, uklidnění,
- transcendentální – podobá se alternativním realitám, jiným světům, rozsáhlým zjevením.

O podobných případech hovoří i Kübler-Rossová (1997) s tím, že prostudovala po celém světě tisíce případů lidí, kteří byli prohlášeni za klinicky mrtvé a opět se povedlo přivést je k životu, přičemž někteří se zcela přirozeně probudili, jiní přišli k vědomí až po resuscitačních pokusech.

Kalweit (2006) poukazuje na skutečnost, ke které dospěl při studiu iniciačních zážitků šamanů různých kultur (Havaj, jihozápad USA, Tibet), že zážitek blížký smrti je tentýž neměnný model. Jeho zásadní fáze posmrtné zkušenosti se opakují předvídatelným způsobem. Přemýšlí o této zkušenosti jako o nadhistorické, transkulturní a neosobní, která je všem kulturám společná a objevuje se ve všech dobách. Také v Tibetské knize mrtvých nalezneme das-lok neboli „návrat ze smrti“ (Blackmorová, 1993).

Yalom (2020) přišel s tvrzením, že přijetí myšlenky na smrt člověka zachraňuje. Působí jako katalyzátor, který ho vrhá do autentického způsobu žití a zvyšuje jeho radost ze života. Uvádí, že jako důkaz máme svědectví mnoha lidí, kteří prožili osobní setkání se smrtí. Taktéž Viktor Frankl byl patrně jedním z nejznámějších vědců, kteří studovali prožitky z pobytu mimo tělo. Studoval příběhy lidí, kteří například spadli ze skály a během pádu se jim přebral celý jejich dosavadní život.

Kübler-Rossová (2012) zrealizovala množství výzkumů v oblasti prožitků blízkých smrti, aby vyvrátila tvrzení odpůrců, že tyto prožitky jsou pouhou projekcí přání umírajících. Ve svých výzkumech se vyptávala několika úplně slepých lidí, kteří jí vyprávěli o svých prožitcích blízkých smrti, a ti nejen že dokázali uvést, kdo vešel do místnosti jako první a kdo se podílel na resuscitaci, ale naprosto přesně a do nejmenších detailů popsali, co měl kdo z přítomných na sobě. Pokud by se jednalo o pouhou projekci vlastních přání, nemohl by slepý člověk něco takového dokázat.

Na základě dlouholetého výzkumu NDE vedeného Ringem (2001), bylo prokázáno, že pro prožití NDE není nezbytně nutné být blízko fyzické smrti. Uvádí, že existuje mnoho stresujících, ale život neohrožujících podmínek, které mohou přispět k NDE nebo funkčně podobné zkušenosti.

Kalweit (2006) uvádí, že když se zajímal o šamany, nazývá je psychology kmenových kultur, zjistil, že často se jimi stávají lidé, kteří zažili zkušenost blízkou smrti a touto posmrtnou zkušeností se jejich myšlení a cítění zcela proměnilo a oni z této zkušenosti vyšli jako noví lidé. Uvádí, že zážitek vlastní smrti je tou nejdrastičtější duševní zkušeností.

Funkčně podobnou zkušeností je nejčastěji uváděn mimotělní zážitek (angl. *Out-of-body episode*, dále jen OBE), který bývá součástí NDE. Jedná se o zážitek opuštění těla, projevující se přesunutím centra vnímání tak, že jedinec vnímá svět z určitého místa, jenž se nachází mimo jeho tělo (Perera et al., 2012).

Rozsáhlý výzkum Tiberiho (1993) prokázal platnost mimotělní zkušenosti jako skutečné a objektivní události, i když ne zcela vysvětlitelné. Výzkum byl zaměřen na emoce, které účastníci pociťovali dle svých slov během OBE. Výzkumu se účastnili respondenti, kteří zažili mimotělní zážitky (OBE) v dobrém zdravotním stavu a polovina měla OBE v kómatu nebo ve stavu předpokládané smrti. Výsledky ukázaly, že na emoce v těle (somatické) i mimo tělo (extrasomatické) lze nahlížet v kontinuu, které ukazuje, že jsou analogické nebo identické jak ve své povaze, tak ve své funkci. Ve světle nejnovějších teorií emocí lze jak zvýšené duševní fungování, tak následné existenční změny spojené s OBE přičíst mimořádným pozitivním emocím, teoreticky vyvolaným metafyzickým vnímáním bytí během OBE.

K zážitkům blízkým smrti dochází i při řízených sezeních s psychedeliky, v současnosti se často zmiňuje NDE i při požití rituálního nápoje ayahuasca nebo během různých hlubinných terapií. Thorová (2015) upozorňuje, že zážitky blízké smrti nemusí být nutně spojeny pouze s klinickou smrtí, že mohou nastat za různých okolností. Například následkem úrazů, tonutí či infarktu, kdy se člověk smrti přiblíží. Stejně nebo podobné zážitky mohou nastat také při různých zážitkových psychoterapiích, jako je např. primární terapie, hlubinná regresní terapie, rebirthing nebo holotropní dýchání.

Stejnou zkušenost potvrzuje Grof (2009), který uvádí, že některým lidem se během života tento prožitkový rozměr smrti otevře za různých okolností, např. při psychedelickém sezení, při systematické duchovní praxi, při účasti na šamanských obřadech, také při účinné

prožitkové psychoterapii a sebezkoumání nebo během samovolných psychospirituálních krizích.

Perera et al. (2012) uvádějí, že k NDE může dojít, aniž by byl život člověka bezprostředně ohrožen. Z etiologického hlediska je možné tento stav navodit požitím drog, nedostatkem kyslíku či při epilepsii spánkového laloku, nebo i v důsledku psychické poruchy či jiných faktorů. Thanatolog a profesor psychologie Kenneth Ring (1991) uvádí, že zkušenost či poznání z blízkosti (prahu) smrti má pro člověka evoluční rozměr. Zastává názor, že jde o evoluční proměnu „lidství“, kdy na pomyslném vrcholu tohoto procesu stojí lidé s duchovními prožitky a zážitky blízkosti smrti.

V tomto bodě musím zmínit i osobní zkušenost fenomenálního psychoterapeuta C. G. Junga (1994, citováno v Kupka, 2008), který prožil po srdečním infarktu to, co bylo až později nazváno zkušeností blízké smrti. Tento zážitek ho vynesl „vysoko do prostoru“ a pak ho zase vrátil zpátky na zem, a Jungovi se zdálo, že se zbavil svého ega spolu s veškerou životní zátěží, což mu umožnilo prozkoumat vlastní nitro a zjistit, jaké to doopravdy je (Moody, Perry, 2010). S tím spojené prožité trauma může znamenat výzvu k osobnostnímu růstu nebo k otevření cesty k duchovním a spirituálním hodnotám (Jochmannová, 2021). Ring (2001) poukazuje na to, že proces integrace této zkušenosti do života jednotlivce může trvat velmi dlouho a v některých případech nenastane vůbec. Perera et al. (2012) uvádějí, že průměrný dospělý jedinec je schopen tuto zkušenost integrovat za sedm až deset let, většina dětí nejdříve za 20 až 30 let, a to z důvodů, že děti neintegrují, ale kompenzují. Ring (2001) uvádí, že jedním z největších darů, jež nám NDE poskytuje, je příležitost, kterou dostávají živí lidé, aby se poučili o umírání. Umožňuje nám tak přemýšlet o vlastní smrti dokonce už v době, když ještě neumíráme.

3.1 Zkušenost blízká smrti v průběhu klinické smrti

V lékařském slovníku je klinická smrt charakterizována „*zástavou dechu a činnosti srdce, přičemž okamžitě zahájenou resuscitací je v některých případech možné tyto funkce obnovit*“ (Vokurka et al., 2015, s. 836).

Moody (1991) upozorňuje, že prožitek blízký smrti je nejsilnější, došlo-li až ke klinické smrti, kdy jsou prožitky barvitější a úplnější, a domnívá se, že lidé, kteří byli „mrtví“ dlouho, došli dále než ti, kteří byli oživeni dříve. V nedávno dokončeném průzkumu mezi lidmi, kteří prodělali srdeční zástavu pouze 10 % lidí zažilo NDE, když se blížili smrti (Greyson, 1998). Kupka (2008) ve své studii uvádí, že některé výzkumy ukazují, že přibližně

20 % jedinců, kteří byli úspěšně navraceni zpátky do života, se po úspěšné resuscitaci vrací do svého života s neobvyklým příběhem – se zážitkem změněného stavu vědomí, se zkušeností blízkosti smrti.

Během klinické smrti často dochází k opuštění těla. Tato zkušenost bývá nejčastěji popisována jako krátkodobá ztráta vědomí, chvilkové opuštění vlastního těla, které umožňuje zážitek „autoskopické“ NDE – pohledu na vlastní tělo z mimotělní perspektivy, většinou z výšky, a velmi detailního vnímání svého okolí (Tiberi, 1993). Tato zkušenost je nazývána mimotělním zážitkem (angl. *out-of-body episode*, dále jen OBE). Při tomto zážitku je vnímání popisováno jako nezkraslené, barevné, zahrnuje panoramatické pole vidění s detailní výbavností věcného okolí.

3.2. Zkušenost blízká smrti v průběhu hlubinné regresní terapie

Lidé, kteří jsou přesvědčeni, že se mohou vrátit do své minulosti, využívají regresní terapii. Jedná se o terapii, která podle jejich názoru umožňuje cestou hypnózy dosáhnout přístupu do té oblasti mozku, v níž jsou uchovány ať už částečné či celkové informace o jejich dřívější existenci formou archivovaných materiálů. Existuje i forma regresní terapie nazývaná „zpětné vedení do minulých životů“ (*past-life-regression*) neboli inkarnační regresí (Moody, 1992). Jak Moody (1992) dále uvádí, princip těchto „návrátů“ spočívá v tom, že normální, duševně zdraví lidé se pojednou přenesou do prastarých kultur a prožívají sama sebe jako příslušníky dávno zašlých epoch, kdy se například vidí v dobových oděvech, nebo slyší či vedou rozhovory v jazyce či způsobu odpovídajícímu dané době. Obvykle toto dění probíhá jako pocitový vjem, většinou vizuálního charakteru. Někdy však daná osoba líčí pouze zvuky a vůně, aniž by cokoli viděla. Přitom většina z nich cítí, že se jejich dojmy vztahují k době před jejich narozením, a že zážitky byly natolik intenzivní, jako by je prožívali právě teď. Při této zkušenosti vždy uvádějí zážitek své „tehdejší“ smrti, který je hluboce poznamenaná a většinou jim přinese možnost hlubokého uvědomění a vhledu do souvislostí jejich současného života a často vede k radikálnímu přehodnocení dosavadních postojů.

3.3. Zkušenost blížká smrti v průběhu terapeutického sezení s LSD a bufo

Maslow (2017) upozorňuje na možnost vyvolání transcendence a vrcholného zážitku pomocí LSD, které dávají sféře vrcholných zážitků jistou možnost kontroly (vrcholným zážitkem v Maslowova pojetí je i setkání se smrtí, její přijetí a smíření se s ní).

První zmínku o terapeutickém potenciálu halucinogenu LSD najdeme v historické práci W. Stolla z roku 1947 (citováno v Grof, 2020), avšak cíleně byl použit až o mnoho let později. V současné době je některými terapeuty používán jako léčebný prostředek během psychedelické terapie. Samotné terapii předchází několikahodinový rozhovor s cílem seznámit se s životem pacienta a jeho symptomy a navázat dobrý terapeutický vztah, a hlavně vysvětlit pacientovi účinky psychedelické látky jež poté obdrží. Jedinci je v bezpečném prostředí během settingu podáno LSD (většinou 400-600 mikrogramů), přičemž má zakryté oči a do sluchátek mu je pouštěna duchovní hudba, aby došlo k co největší internalizaci prožitků. Supervizi většinou zajišťují dva facilitátoři, nejlépe muž a žena. Po sezení je naplánován rozhovor mezi pacientem a terapeutem, aby spolu probrali pacientovi zážitky a aby mu terapeut pomohl s jejich integrací. Dochází k aktivaci hluboké vrstvy nevědomí a je nezbytně nutné, aby člověk věnoval soustředěnou pozornost vynořujícím se nevědomému materiálu, plně vyjadřoval emoce a zpracovával obsah zážitku. Sezení může trvat až kolem 5 hodin (Grof, 2020).

Podobným způsobem bývá užíváno i psychedelikum zvané bufo. Jedná se o jed ropuchy coloradské (*Bufo alvarius*). Použití ropuchy jako zdroje halucinogenů však není nové. Jed ropuch byl odnepaměti složkou čarodějnických receptur a zmínku o něm najdeme i v Macbethovi od W. Shakespeara. Látkami odpovědnými za jedovatost ropuch jsou především steroidní glykosidy a steroidní alkaloidy. Nejdéle známým steroidním alkaloidem ropušího jedu je bufotoxin. Nejznámější z nich, bufotenin, halucinogen s psychotropním účinkem, je rovněž přítomen i v některých rostlinách. Obsah bufoteninu v ropuším jedu může být až 4,7 %. Další součástí ropušího jedu jsou indolové alkaloidy. Dávka halucinogenu je dávkována dle tělesné hmotnosti klienta. Za halucinogenní se považuje dávka 0,05 mg/kg tělesné hmotnosti (3,5 mg pro 70 kg vážícího člověka), což odpovídá necelému 0,1 g ropušího sekretu. Látka je do těla obvykle přijímána v podobě kouře. Účinek bufoteninu na člověka je obdobný jako účinek LSD nebo psilocybinu (Patočka & Frynta, 2009). Halucinogeny mají mezi drogami výjimečné postavení. U zdravého člověka vyvolávají psychické změny, poruchy vnímání a nálady, zasahují do citění a myšlení. Jejich

zvláštností je, že selektivním způsobem tlumí některé procesy v nervovém systému, což vede ke zostření smyslů až k nadnormální úrovni (Patočka & Frynta, 2009).

3.4. Zkušenost blízká smrti v průběhu rituálu s ayahuascou

K navození zkušenosti blízké smrti dojde po rituálním vypití nápoje ayahuasca, který je hojně rozšířen převážně v Amazonii. Požití nápoje vyvolává u většiny osob změněný stav vědomí, ve kterém je možné získat hlubší přístup k obsahům a konkrétním pochodům mysli (Master & Houstonová, 2004, citováno v Jochmannová, 2021).

De Alverga (2007) popisuje, že tajemství ayahuasky – posvátného nápoje, odvaru z pralesní liány, jejíž název bývá překládán jako „réva duše“, znali Inkové od pradávných dob. Dle něj se jedná o léčivou rostlinu, s jejíž pomocí je možné navázat kontakt s duchy mrtvých. Někdy bývá nazývána též „liánou smrti“. Učí nás, že duchovní poznání pochází a vyrůstá z mimořádného psychického stavu a dosahuje pronikavého vnitřního vhledu. Každý tak může získat v tomto okamžiku nový náhled na svou existenci, a každému z nás se může otevřít přístup ke starodávné moudrosti lidstva, kterou uvnitř sebe přechováváme. Kavenská (2013) mluví o „zasvěcovací krizi“, kterou prochází zejména jedinci, kteří se chtějí stát šamany. Během této iniciace člověk zažije hluboký prožitek psychospirituální smrti. Poté, co prožije symbolickou smrt, dochází následně k symbolickému znovuzrození a posléze k návratu do běžného života.

Při změněném stavu vědomí, ke kterému dochází intoxikací látkami obsaženými v rituálním nápoji, se v mozku odehrávají pochody, které nás mohou ovlivnit na dlouhou dobu (má tzv. transformativní potenciál). Jednou z hypotéz toho, co se děje na neuronální úrovni v takové chvíli, je stimulace neuroplastických pochodů, která zprostředkovává funkční přestavbu neuronálních sítí. To by mohlo vysvětlovat pozitivní výsledky měřené psychologickými testy (Rydziková et al., 2016).

4 Psychická smrt neboli smrt ega

Grof (2009) ve svém díle píše, že v preindustriálních společnostech existovaly různé formy prožitkového umírání, které významně ovlivňovaly postoj ke smrti a prožitek umírání. Mezi sledy psychospirituální smrti a znovuzrození se objevovaly také pocity kosmické jednoty, které dokáží radikálně změnit postoj ke smrti a k procesu umírání. Lidé v těchto kulturách měli během svého života řadu příležitostí, kdy mohli smrt zažít a přesáhnout ji. Když potom nadešel čas jejich vlastního tělesného odchodu, vstoupili na území, které již poznali. Tyto zkušenosti blízké smrti byly součástí rituálů přechodu, které souvisely se starověkými mystérii smrti a znovuzrození. Jedná se o soubor posvátných a tajných postupů, při nichž se používaly účinné techniky změny vědomí. Nejproslulejšími byla eleusinská mystéria, provozovaná nepřetržitě po dobu téměř 2000 let. O zážitcích smrti a znovuzrození prožívaných během těchto mystérií se tradovalo, že zasvěcence zbavují strachu ze smrti a radikálně mění způsob jejich dosavadního tělesného života. Zásadním prožitkem zde byla psychická smrt, kdy docházelo ke smrti ega.

Leary et al. (n.d.) uvádějí, že se jedná o určitý druh symbolické smrti. Při tomto druhu „psychické smrti“, se „umírající“ musí vzepřít diktátu rozumu, vzdát se nadřazenosti ega, považovaného rozumem za svatosvaté. V praxi to znamená naprostou kapitulaci před objektivními silami naší psýché. Tvrdí, že psychická smrt je jednou z nejstarších a nejuniverzálnějších praktik. Dle nich je nutné, aby zasvěčenec nejdříve prošel zkušeností smrti neboli ztrátou ega, aby se mohl duchovně znovuzrodit. Symbolicky musí zemřít jeho minulost spolu s jeho starým egem, než může zaujmout své místo v novém duchovním životě, do kterého byl zasvěcen. Tento fenomén je popisován jako pocit oddělení pozorujícího subjektu od těla. Tělo je viděno, jak prochází smrtí nebo s ní spojenou událostí. Posléze dochází ke "znovuzrození", návratu k normální, vědomé mentalizaci typicky zahrnující obrovský pocit úlevy, který má katarzní povahu a může vést ke vhledu. Je to zkušenost bez obrazu, při níž neexistuje pocit osobní identity. Zkušenost, která je možná ve stavu extrémně hlubokého transu, kdy jsou potlačeny ego-funkce: testování reality, smyslového vnímání, paměti, rozumu, fantazie a sebe prezentace. Smrt ega znamená úplnou ztrátu subjektivní sebeidentifikace (Leary et al., 2000).

Jedinci po této zkušenosti už nejsou těmi stejnými lidmi, jakými byli dříve, než došlo ke zkušenosti. Jak uvádí Grof (2009, s. 40): „*Tím, že prodělali hlubokou psychospirituální proměnu, jsou nyní v přímém spojení s posvátnými rozměry bytí, mají mnohem širší pohled na svět, větší sebedůvěru a odlišnou hierarchii hodnot*“. Přesvědčivý zážitek osobního

zničení, který podstoupili, jim umožnil přesáhnout ztotožnění se s vlastním egem, získali nový postoj k životu a zásadní změnou bylo, že se zbavili strachu ze smrti.

Termín smrt ega se používá v různých vzájemně se prolínajících kontextech s příbuznými významy. V jungiánské psychologii se používá synonymní termín psychická smrt, který odkazuje na zásadní proměnu psychiky. Jungem popisovaná psychická smrt znamená posun zpět k existenciální pozici přirozeného Já, tj. k prožívání pravého smyslu života. Zdá se, že problém uzdravení a zlepšení celkové kvality života je silně spojen s nepříjemností prožitku smrti ega (Briggs, 2016).

Jung (1995, s. 240) uvádí: „*Je všeobecně známo, že vrchol života bývá vyjádřen symbolikou smrti, poněvadž přerůst sám sebe znamená smrt*“. Jung (2021) ve svém díle přirovnává obraznou smrt k mystickému zážitku.

V minulosti můžeme najít mnoho významných děl, které můžeme nazvat „příručkami o umírání“. Blackmorová (1993) uvádí, že jsme si ještě nezvykli na myšlenku využívat život k přípravě na smrt, ovšem jiné kultury vyvinuly speciální techniky cvičení a přípravy na to, jak umírat. Tyto příručky o umírání učí jedince ještě za života, co má od smrti očekávat a jaké si má vypěstovat návyky, aby nebyl zmatený, až nadejde jeho čas.

Nejznámějším svazkem o umění umírání je Tibetská kniha mrtvých. Dále jsou to Egyptská kniha mrtvých, Platónská kniha mrtvých, Mayská kniha mrtvých a Etiopská kniha mrtvých. Tyto texty dopodrobna popisují prožitky, jež může jedinec prožít po vlastní smrti a během posmrtné cesty duše.

4.1 Psychoterapeutické využití

Domnívám se, že rozvíjení tématu smrti v průběhu psychoterapie může přinést množství pozitivních osobnostních změn v životě jednotlivce. Tato skutečnost nabývá na důležitosti proto, že konfrontaci se smrtí bude u většiny lidí vždy provázet úzkost, jak uvádí Yalom (2008, 199), je to „*cena, kterou platíme za sebeuvědomování*“. Yalom (2008) dále upřesňuje, proč nemluví o „úzkosti“ ze smrti, ale používá výraz „strach“ ze smrti. Chce tím naznačit, že onu syrovou hrůzu ze smrti je možné redukovat na každodenní zvládnutelnou úzkost. Uvádí, že přímý pohled na smrt nejen že strach ze smrti snižuje, ale zlepšuje celkovou kvalitu života. Takovýto přístup ke smrti pak nutně vede k návodu na správný a smysluplný život. Upozorňuje také, že právě zážitky blízké smrti mohou snižovat hrůzu z ní.

Dále spatřuji možné důsledky i v rámci psychoterapeutické péče pro jedince s úzkostnými poruchami. Podle Yaloma (2006) nabývá primární úzkost ze smrti různých

forem. Z tohoto důvodu by použití experienciální psychoterapie při prožitkovém sebezkoumání mohlo být nápomocné při léčbě celého spektra úzkostných poruch a neuroticismu obecně, jakmile by byl jedinec konfrontován s nevyhnutelným koncem své existence.

V neposlední řadě vidím i nutnost psychoterapeutické podpory pro jedince, kteří prožili zážitek blízký smrti nebo byli se smrtí osobně konfrontováni a není v jejich silách či možnostech daný zážitek integrovat. Jak uvádí Grof (2009), je naprosto běžné, že NDE nejsou zaznamenány a zkoumány jako významný faktor pacientovy lékařské anamnézy a většina lékařských či terapeutických zařízení nenabízí žádné psychologické služby lidem s těmito zážitky, aby mohli danou zkušenost integrovat. Jak uvádí Perera et al. (2012), je nutné co nejúčinněji pomoci lidem, kteří se pokoušejí ve svém zážitku nalézt smysl. Je totiž možné, že na začátku se nebudou chtít se svým zážitkem NDE svěřit, protože si mohou myslet, že terapeut či zdravotnický pracovník nebude něčemu takovému věřit nebo že budou zesměšňováni či dokonce považováni za „duševně nepřičetné“. Jedinci mohou být ze zážitku zmateni, nemusejí vždy pochopit, co se jim vlastně přihodilo, a tak považují za důležité, aby byli terapeuti či zdravotničtí pracovníci informováni o tomto jevu a mohli s takovými lidmi o jejich zážitku pohovořit. Pokud se však od terapeuta nedočká empatického a chápajícího přístupu, bude pro něho zmatek, strach a úzkost ještě pronikavější. Perera et al. (2012) doporučují, že zážitek je nutné člověku objasnit, aby si dokázal udělat představu, k čemu vlastně došlo. Je nutné NDE vysvětlit v souladu s jeho kulturním prostředím, případně s jeho náboženským přesvědčením tak, aby byly naplněny jeho individuální potřeby v daný moment. Schonbecková (n.d., citováno v Perera et al., 2012) doporučuje zaujmout spíše hloubavý postoj než analytický. Zdůrazňuje, že není vhodné snažit se zážitek člověku „vymlouvat“, i kdyby byl dotčený sebevíc rozrušený. Taková událost může být pro někoho dokonce značně šokující a mohla by přispět k původnímu ohrožení fyzického těla. Je nutné, aby jedinec po prožitku blízkosti smrti mohl svoje pociťované emoce naplno svobodně vyjádřit (Corcoranová, 1988, citováno v Perera et al., 2012). Vhodný postup vidím v dostatečné informovanosti zdravotnického personálu či terapeutů, v uznání zážitku jako takového, ve vyjádření své vlastní účasti, v naslouchání a v pochopení, v citlivém a zainteresovaném přístupu, který je pro většinu lidí s NDE nedocenitelný.

Důležitost spatřuji tedy převážně v pomoci s integrací těchto nenadálých prožitků. Protože jak uvádí Grof a Grofová (1999), může se jednoho dne – v jakékoli mezní životní situaci – člověk ocitnout tváří v tvář sobě samému a zjistí, že není schopen čelit svým úzkostem; nedokáže najít odpověď, proč pociťuje jen vnitřní chaos a prázdnotu místo

blahodárné harmonie. Může dojít k závěru, že tak docela nezná sám sebe a že největší mysterium je skryto v něm samém, ne ve světě kolem něho. Stejně tak integrace NDE může být pro někoho cestou velmi trnitou, neboť cesta k sobě není vždy jednoduchá a příjemná, i když na svém konci je odvážný a vytrvalý jedinec odměněn darem největším – poznáním sebe sama.

Yalom (2008, s. 199) uvádí: „*Doufám, že nás pochopení, skutečné pochopení našeho lidského stavu – naší konečnosti, našeho krátkého času ve světle – dovede nejen k vychutnávání vzácnosti každého okamžiku a k potěšení z prostého bytí, ale také k větší shovívavosti a soucitu vůči sobě a vůči všem lidským bytostem*“.

5 Knihy mrtvých

Podle Grofa (2020) odhalilo hlubší studium těchto textů, že tato díla byla používána jako průvodce v rámci posvátných mysterií a duchovních praktik a velmi pravděpodobně popisují zkušenosti jejich účastníků a zasvěcenců. Jejich hlavní součástí bylo prožití psychické smrti a s ní spojené ztráty ega. Zjednodušeně řečeno, záměrem bylo naučit se jednotlivé kroky pro psychospirituální smrt.

5.1 Tibetská kniha mrtvých

Leary et al. (n.d., s. 8) uvádějí k Tibetské knize mrtvých: „*Poselství praví, že umění umírat je stejně důležité jako umění žít (nebo přicházet do života), jehož je doplňkem*“.

Tibetská kniha mrtvých neboli Bardo Thödol – vysvobození v bardu skrze naslouchání, je formulována jednak jako poučení zemřelému na jeho cestě do zásvětí – do „mezistavu“ který následuje po fyzické smrti, tak i všem živým lidem jako pojednání o tajemství života. Smrt však není považována za absolutní předěl mezi životem a bezživotím, kniha především slouží jako popis plánu správné životní cesty, vedoucí k vysvobození z lidského utrpení a nutnosti opakovaného vtělování. Kniha také popisuje zážitky, které lze očekávat v okamžiku smrti. Praví, že budoucnost bytosti je zcela závislá na správně kontrolované smrti (Tibetská kniha mrtvých, 1991).

Studiu Bardo Thödol se věnoval i C. G. Jung (n.d., Leary et al., 2000) a ve svých tibetských poznámkách napsal, že mrtvý se musí vzepřít diktátu rozumu, tak jak ho chápeme, a vzdát se nadřazenosti ega, považovaného rozumem za svatosvaté. V reálném životě to značí naprostou rekapitulaci před objektivními silami psýché, se vším, co to přináší. Jde o určitý druh symbolického vyjádření smrti.

Cílem těchto textů bylo, aby adept uviděl a pochopil myšlenku prázdné mysli, což znamená má-li sílu vědomě zemřít, a ve vrcholném okamžiku, kdy dojde k rozpuštění ega rozpozná extázi, jenž ho obklopila, ztotožní se s ní a pouta iluzí se okamžitě rozpadnou – spáček se probudí do reality a získá duchovní poznání (Tibetská kniha mrtvých, 1991).

5.2 Egypťská kniha mrtvých

Egypťská kniha mrtvých neboli Peret em heru vznikala jako pohřební text v různých dějinných dobách a pokrývá období bezmála 5 000 let. Překlad názvu knihy je však zavádějící (je odvozen od značení každého svitku papyru, který používali vykradači hrobů). Původní egypťský název Peret em heru je překládán jako „Projev světla“, „Vycházení

do dne“, či také „Kapitoly každodenního příchodu“. Přičemž původně byly tyto texty psány jen pro krále a byly nanášeny na zdi v některých pyramidách, ale posléze se tyto texty rozšířily i formou psaných či kreslených svitků na další významné osobnosti.

Velký důraz byl kladen na slunečního boha Re a na jeho božskou družinu a jejich archetypální noční a denní putování, jenž nám symbolicky ukazuje přechod ze života lidského – živoucího do podsvětí – do posmrtného stavu. Nejznámější částí je Aniho papyrus. Na druhou stranu jsou texty prodchnuty i tradicí pradávného boha smrti Osirida, který byl svým bratrem zabit a rozčtvrcen a části jeho těla pak rozházel po nilské deltě, ale jeho božské sestry tělo zase zpátky poskládaly a oživily, a Osiris se stal bohem a vládcem podsvětí. Tento mýtus nám symbolicky přibližuje prožitek smrti a znovuzrození, které se však v mystické tradici Egypta nepojilo nutně k času posmrtného skonu.

Také tyto egyptské starodávne texty plnily dvojí úlohu. Bývaly požívány jednak pro umírající a zemřelé, kdy hlavním úkolem byla snaha odpoutat mysl zemřelého od země, jinými slovy tedy dosáhnout přenosu vědomí (Kozák, 2006). Jejich druhou úlohou bylo, že nabízela novicům příležitost setkat se za pomoci těchto textů se smrtí mnohem dříve prostřednictvím posvátných chrámových mysterií. Byla to příležitost smrt přemoci a objevit vlastní nesmrtelnost. Během těchto iniciačních obřadů se nejenže novici přestali bát smrti, ale hluboce se měnil i způsob jejich života (Grof, 2021). Nalezneme zde kapitoly s informacemi založenými na zážitcích jedinců zasvěcovaných do Osiridových tajemství, kteří sami sebe hlubokou meditací uváděli do prohloubené klinické smrti, aby jejich duše prošla záhrobím (Kozák, 2002).

5.3 Mayská kniha mrtvých

Mayové byly vyspělou civilizací s výrazným povědomím o smrti a většina jejich obřadů a uměleckých děl se zabývala tématem smrti. Mayská mytologie a pohřební umění popisují smrt jako cestu s předem známými nástrahami a jejíž hlavní etapy najdeme vyobrazeny na keramice, na nefritových vázách, na zdech i rakvích – na všech předmětech, jež doprovázejí zemřelého pro jeho velkém odchodu.

Jedná se o psané znaky a scény na pohřební keramice (tato keramika je označována jako „keramika kodexového stylu“, neboť připomíná mayské kodexy), která ve správné posloupnosti tvoří příběh a jako celek představuje mayskou „knihu mrtvých“. Svědectví této kodexové keramiky ukazuje, že Mayové pravděpodobně používali tyto texty k zasvěcení

do záležitostí týkajících se smrti a znovuzrození, neboť vykreslují transformační proces smrti coby řadu přetěžkých zkoušek a dobrodružství (Grof, 2021).

5.4 Aztécká kniha mrtvých

Taktéž předkolumbovská eschatologická mytologie se zabývá procesem smrti. Na postavě Quetzalcóatla nám ukazuje symbolický proces duchovní smrti a znovuzrození. Quetzalcóatl představoval božstvo, které pomohlo stvořit poslední z pěti Sluncí a uvedl ho i do pohybu (každé jedno Slunce odpovídalo jednomu období světových dějin). Symbolicky se tu zrcadlí vtělení čisté duchovní podstaty do hmotného světa a následné spasení této agonizující hmoty duchem (jedná se o věčný motiv všech velkých náboženství). Příběh Quetzalcóatlovy smrti, cesty podsvětím a jeho znovuzrozením je vyobrazen na malbách *Kodexu Borgia*, což je aztécký náboženský a obřadní svitek, který lze nazvat Aztéckou knihou mrtvých (Grof, 2021).

5.5 Křesťanská kniha mrtvých

Je velmi málo známým, ale rozsáhlým souborem literatury pojednávající o smrti a umírání. Označuje se jako *ars moriendi* („umění umírat“). Ve středověké Evropě, kdy bylo dílo sepsáno, byla smrt všudypřítomná a všem na očích, neboť lidé umírali na hladomory, války a epidemie. Poselství tohoto díla se neomezuje jen na nemocné a umírající, ale zabývá se základními otázkami lidské existence tváří v tvář smrti. Soubor písemností se dělí do dvou částí. První poukazuje na důležitost smrti v lidském životě, ukazuje nutnost správného postoje ke smrti a druhá část se zaměřuje na prožívání smrti a umírání včetně návodů na podporu umírajících po duchovní i emoční stránce (Grof, 2021).

Rčení *Mors certa, hora incerta* („Smrt je jistá, nejistá je jen hodina“) odkazuje na uvědomění si smrti coby počátku veškeré moudrosti (Grof, 2021).

6 Dosavadní výzkumy strachu ze smrti

Vědci se pokoušejí studovat strach ze smrti z různých úhlů pohledů a různými metodami. Snaží se pochopit, co to vlastně je a jak jednotlivce ovlivňuje. Vrhá světlo na různé typy úzkosti ze smrti a její mnohorozměrnost. Snaží se také vysvětlit různé teoretické pohledy na strach ze smrti spolu s různými technikami zvládnání, které jedinci používají, aby se s ní vypořádali (Tripathi, 2019).

Většinu výzkumů v oblasti smrti je možné rozdělit do dvou kategorií: do první kategorie patří výzkumy, které se zabývají emocemi a postoji okolo smrti a do druhé kategorie jsou řazeny výzkumy zkoumající samotnou zkušenost se smrtí a umíráním (Marciniak et al, 2019).

Výsledky výzkumu strachu ze smrti autorů Ellise a Wahaba (2013) ukazují zajímavé zjištění, že při porovnání osob nenáboženských s osobami mírně či středně nábožensky založenými jsou obavy ze smrti nejnižší u osob bez náboženského vyznání.

Mezi vědci však neexistuje shoda o tom, zda je strach ze smrti univerzální, nebo specifický pro náboženství nebo kultury. Leming a Dickinson (2000, citováno v Pandya & Kathuria, 2021) poznamenali, že strach ze smrti je vyjádřen prostřednictvím různých praktik a rituálů souvisejících se smrtí a kategoricky došli k závěru, že ne všechny kultury se smrti bojí. Strach ze smrti se rozvíjí zejména tam, kde je smrt neznámou arénou.

Výzkum úzkosti ze smrti, zaměřený na zkoumání vlivu věku a pohlaví, který provedli Russac et al. (2007) ukazuje, že nejvyšší míru úzkosti ze smrti vykazovali muži a ženy ve věku 20 let, přičemž s věkem úzkost ze smrti významně klesala až do věku kolem 60 let. Obavy z úmrtí u žen však vykazovaly neočekávané bimodální rozložení s hlavním vrcholem ve 20 letech, prudkým poklesem ve 30 letech a následným druhým nárůstem, který dosáhl vrcholu kolem 50 let.

Jiný výzkum, zaměřující se na genderové rozdíly v obavách ze smrti a náboženské orientaci mezi středoškoláky a středoškolačkami v USA a u studentů vysokých škol, ukázal, že ženy uváděly významně vyšší úroveň úzkosti ze smrti a vnější religiozity. Rozdíly mezi pohlavími ve vnější religiozitě byly částečně vysvětlitelné rozdíly mezi pohlavími v úzkosti ze smrti. Rovněž rozdíly mezi pohlavími v úzkosti ze smrti bylo možné částečně vysvětlit rozdíly mezi pohlavími ve vnější religiozitě. To poskytuje budoucímu výzkumu určitý směr v souvislosti s pohlavím, náboženskou orientací a úzkostí ze smrti. Zdůrazňuje také nedávné argumenty, že náboženské motivace se v různých kulturách a skupinách liší (Pierce Jr. et al., 2007).

Studie zkoumající vztah mezi zkušeností se smrtí a postoji ke smrti a používání autobiografické paměti přišla se zajímavými výsledky. Dílčí výsledky potvrdily předpoklad, že zkušení dobrovolníci uváděli méně úzkosti ze smrti než ti, kteří neměli s hospicovou smrtí žádnou zkušenost. Všimněme si, že to nelze vysvětlit pouze ochotou jednotlivců zapojit se do práce v hospici. To znamená, že rozdíl mezi hospicovými dobrovolníky a nedobrovolníky může jednoduše znamenat, že ti, kteří jsou ochotni dobrovolně pracovat pro hospic, mají nižší úzkost než ti, kteří by o takové činnosti neuvažovali. Zkušenost se smrtí není vždy spojena s méně negativním postojem ke smrti. Další výsledky přinesly zjištění, že nižší skóre úzkosti ze smrti nejlépe predikoval počet prožitých úmrtí pacientů. To naznačuje, že pokračující zkušenost získaná při práci s mnoha umírajícími může být spojena s nižší úrovní úzkosti ze smrti. Taktéž byla zjištěna jednoduchá korelace mezi vyhýbáním se smrti a počtem prožitých hospicových úmrtí. Větší zkušenosti byly spojeny s menším vyhýbáním se smrti. Například se také ukázalo, že míra přijetí smrti se zvyšuje u jedinců, kteří podstupují poradenství pro pozůstalé. Hlavní cíle výzkumu předpokládaly, že zkušení hospicoví dobrovolníci budou častěji než nováčci využívat své vzpomínky související se smrtí. Zkušení dobrovolníci vykazovali častější používání svých vzpomínek na smrt než nováčci. Ukázalo se, že jedinci, kteří mají vyšší úroveň zkušeností se smrtí a v současné době vykonávají trvalou roli hospicového dobrovolníka (kde může být používání takových vzpomínek adaptivní), čerpají ze vzpomínky související se smrtí. Autobiografické vzpomínky na smrt chápeme jako vysoce specifické, smysluplné vzpomínky související se smrtí, staré několik měsíců a dokonce i let (jako byly vzpomínky v této studii), které jsou nadále používány (tj. plní své funkce). Přestože většina autobiografických vzpomínek vybledne nebo je zcela zapomenuta, specifické epizody konkrétních okamžiků zůstávají v paměti a jsou vyvolávány, aby sloužily k adaptivnímu využití v současném životě. Osoby s vyšší mírou zkušeností se smrtí častěji používaly vzpomínky související se smrtí k plnění sociálních funkcí. Uváděli, že o této vzpomínce přemýšlejí a mluví, aby například lépe poznali druhé, sdíleli své životní zkušenosti, rozvíjeli intimitu, nebo projevíli empatii (Bluck et al., 2008).

Průkopnickým výzkumem byl výzkum Neimeyera et al. (2004), který se týkal postojů ke smrti a umírání u různých skupin obyvatelstva. Věnoval se pěti podstatným oblastem, a to postoji ke smrti u starších lidí, vztahem obav ze smrti k tělesným onemocněním, úzkostí ze smrti u zdravotnických a nezdravotnických pečovatелů, vztahem mezi strachem ze smrti a psychopatologií a vztahem mezi religiozitou a obavami ze smrti.

Výzkum úzkosti ze smrti u starších lidí ukázal, že účastníci průzkumu měli tendenci věřit, že strach ze smrti vrcholí ve stáří, kdy se lidé obecně obávají smrti. Výsledky ale naznačují, že stáří nemusí být nutně obdobím chorobného zabývání se osobní smrtí; starší lidé totiž mohou vykazovat nižší míru strachu ze smrti než mladší kohorty, což výzkum potvrdil – starší lidé vykazují menší obavy ze smrti/umírání než lidé středního věku, ale ne mladí. Další úvaha se týká multidimenzionální povahy úzkosti ze smrti, což naznačuje, že specifické rysy smrti, které vzbuzují obávané očekávání, se mohou u osob různého věku lišit. Další výsledky výzkumu nenaznačily spolehlivé rozdíly ve strachu ze smrti v závislosti na zdravotním stavu, a to i přes intuitivní věrohodnost takové souvislosti. Novější výzkumy úzkosti ze smrti u profesionálních a neprofesionálních pečovatелů potvrdily, že důsledky zvýšené úrovně úzkosti ze smrti u některých zdravotnických pracovníků a psychosociálních pečujících se mohou vyskytovat. Výzkum v této oblasti by bylo vhodné rozšířit o zkoumání, jak by bylo možné zlepšit postoje ke smrti, a tedy i profesionální reakce, prostřednictvím specializovaného školení. Výzkumy zaměřené na úzkost ze smrti a psychopatologií přinesly překvapivé výsledky, že stupeň psychického narušení nesouvisí s postoji pacientů ke smrti. Zaznamenaly však nečekané motivy násilí v představách pacientů o smrti. Pokud jde o souvislost mezi religiozitou a strachem z umírání nebo smrti, byl zjištěn značný rozdíl mezi muži a ženami ve středním věku. U mužů byl strach z umírání a ztráty druhé osoby negativně koreloval s různými aspekty religiozity, zatímco u žen to byl strach z vlastního umírání, který vykazoval inverzní vztah k religiozitě. Celkově se ale zdá, že postoj k přijetí (vlastní) smrti je spojen s větší životní spokojeností a silnější náboženskou vírou. Výzkumy uvádějí, že mezi akceptací umírání a smrti na jedné straně a strachem z umírání a smrti na straně druhé existují nízké až střední inverzní korelace. Tedy osoby, které přijímají proces umírání i vyhlídku na to, že jednou zemřou, jako přirozenou součást svého života, vyjadřují méně intenzivní strach z umírání a smrti, zatímco osoby, které smrt nepřijímají, přiznávají silnější obavy související se smrtí.

Cílem další studie, kterou realizovali Dezutter et al. (2009) bylo prozkoumat vztahy mezi náboženskými postoji a postoji ke smrti. Inspirací ke studii byla skutečnost, že řada psychologických teorií spojuje lidské obavy ohledně smrti a umírání s religiozitou. Zdá se tedy pravděpodobné, že postoj jedince k religiozitě má specifický význam pro jeho postoj ke smrti. Výsledky přinesly zjištění, že bez ohledu na způsob interpretace náboženských obsahů věří věřící lidé častěji v posmrtný život než lidé bez náboženského vyznání. Toto zjištění je snadno pochopitelné vzhledem k tomu, že většina ne-li všechny náboženské systémy tvrdí, že „smrt není konec“, a je také v souladu s předchozími studiemi, které

poukazují na silnou korelaci mezi mírou religiozity a vírou v posmrtný život. Existuje také možnost, že jedinci se sklonem ke strachu ze smrti a vyhýbání se jí zaujímají k religiozitě doslovnější přístup. Doslovná interpretace náboženských obsahů tak může představovat spíše obrannou reakci na již přítomnou úzkost ze smrti než její příčinu. Například při konfrontaci s hluboce zakořeněným strachem ze smrti mohou nalézt určitou (krátkodobou) útěchu tím, že se budou držet doslovné biblické představy, že v posmrtném životě budou věřící odměněni a hříšníci potrestáni. Další data ukázala, že účastníci, kteří uváděli nižší míru subjektivního zdraví prožívali větší úzkost ze smrti. Věk účastníků pozitivně koreloval se vstřícným přístupem, což naznačuje, že starší účastníci silněji podporovali víru v posmrtný život. Věk s úzkostí ze smrti významně nesouvisel, a dokonce pozitivně koreloval s vyhýbáním se smrti (u mladých dospělých a velmi starých účastníků). Bez ohledu na to, zda lidé přijímají náboženský světový názor, či nikoli: doslovný, uzavřený a dogmatický přístup k náboženským obsahům je spojen s větší úzkostí ze smrti a se silnější tendencí vyhýbat se myšlenkám souvisejícím se smrtí a potlačovat je.

Výzkumy, které prováděli Pandya a Kathuria (2021) naznačují, že lidé mají tendenci se při úzkosti ze smrti stále více bránit způsobem, který škodí jim samotným i ostatním. Ačkoli lidé mohou zpočátku přijímat život plnějším způsobem, časem většina lidí přejde k obranářskému jednání. Tyto reakce se liší v závislosti na religiozitě, věku a pohlaví. Lidé s úzkostí ze smrti popírají smrt, aby se ochránili, a nedokážou ocenit jiné relevantní a významné vlivy tím, že přikládají důležitost nepodstatným záležitostem ve svém životě.

Nedávná studie taktéž ukázala, že úzkost ze smrti je hlavním prediktorem stavu duševního zdraví (Menzies et al., 2019, citováno v Pandya & Kathuria, 2021).

Četné studie prokázaly souvislost úzkosti se smrtí s pozitivní symptomatologií různých poruch, včetně úzkostných poruch, posttraumatické stresové poruchy, obsedantně-kompulzivní poruchy, deprese a poruch příjmu potravy (Iverach et al., 2014; Le Marne & Harris, 2016; Menzies & Dar-Nimrod, 2017; Ongider & Eyuboglu, 2013, citováno v Pandya & Kathuria, 2021).

Jiné výzkumy zkoumaly kauzální roli úzkosti ze smrti u duševních poruch a odhalily, že úzkost ze smrti zvyšuje míru vyhýbání se určitým podnětům, které generují strach mezi fobiky (Finch et al., 2016; Strachan et al., 2007; Iverach et al., 2014, citováno v Pandya & Kathuria, 2021).

Z výsledků měření postojů ke smrti, které provedl Wong et al. (1994) je zřejmé, že dříve nebo později se všichni musí smířit se svou smrtelností, a to svým vlastním způsobem. Je proto důležité studovat, jak se jednotlivci psychologicky připravují na svůj

finální odchod, na svou smrt. Výsledky jejich výzkumu přináší zjištění, že přijetí smrti – smíření se se smrtí – vede k významnému snížení úzkosti z ní. Proto je nutné zkoumat i různé cesty ke smíření se smrtí. Vyskytuje se zde existenciální důraz na to, že lidé potřebují smysl života k tomu, aby mohli kvalitně žít a vzdorovali smrti. To nám nabízí užitečný rámec, do kterého můžeme zahrnout spoustu různých vzorců přístupu ke smrti. Jednotlivci, kteří cítí, že vedli produktivní a smysluplný život, vykazují vysokou úroveň smíření se se smrtí, nízkou úroveň strachu z ní a nízkou míru vyhýbavých a únikových reakcí na smrt.

EMPIRICKÁ ČÁST

7 Výzkumný problém, cíle výzkumu a výzkumné otázky

Tento výzkum se věnuje problematice strachu ze smrti v souvislosti se zážitky blízkými smrti.

Na tomto místě se seznámíme s výzkumným problémem, s cílem výzkumu a budou zde formulovány výzkumné otázky.

7.1 Formulace výzkumného problému

Téma smrti a z ní pramenícího strachu je pro většinu lidí velmi znepokojujícím faktem.

Jako lidské bytosti máme ten největší dar, a to vědomí sebe sama. Je to poklad stejně cenný jako život sám. Právě to z nás dělá lidské bytosti. Cena je ale dosti vysoká: rána smrtelnosti. Rosteme, vzkvétáme, a poté nevyhnutelně slábneme a na konci všeho umíráme. Naše existence je navždy ve stínu poznání (Yalom, 2008).

Existují však mezi námi lidé, kteří měli možnost podívat se na smrt blíže či dokonce zažít její příchod. Tito lidé posléze popisují zážitek blízký smrti jako možnost vrátit se do života bohatším, hlubším způsobem, nikoli jako otevření nějaké nechutné Pandořiny skříňky. Za pomoci této zkušenosti se nejen obohatil jejich dosavadní život, ale zmírnil se i strach ze smrti, či u některých dokonce úplně vymizel (Yalom, 2008).

7.2 Cíle výzkumu

Cílem výzkumu bude zjistit, jak respondenti vnímají smrt po zkušenosti blízké smrti. Zároveň bych chtěla prozkoumat, jakým způsobem se proměnil jejich strach ze smrti po prožitku blízkém smrti.

Na problematiku pohlížím ponejvíce z pohledu transpersonální a analytické psychologie a pracuji s tímto tématem v existenciální rovině. Na výzkumný problém nahlížím z perspektivy psychoterapie, o které uvažuji spíše z růstového hlediska. Takový přístup dává jedinci možnost aplikovat získané zkušenosti a z nich vyplývající uvědomění v praxi, a tím mu umožňuje osobnostní růst. Získaný osobní prožitek chápu jako možnost určité osobnostní transformace, popřípadě navíc i objevení své vlastní spirituality.

7.3 Formulace výzkumných otázek

V teoretické části jsem popsala fenomén smrti a s ním spojený strach ze smrti a v dalších kapitolách jsem uvedla okolnosti, které člověku umožňují poznat tyto základní fenomény lidského bytí blíže, což může vést k redukci strachu ze smrti, ba v některých případech i k úplnému vymizení obav ze smrti.

Aby byly splněny cíle výzkumu, byly stanoveny 2 výzkumné otázky:

Výzkumná otázka č. 1: **Jak respondenti vnímají smrt po zkušenosti blízké smrti?**

Výzkumná otázka č. 2: **Jakým způsobem se proměnil jejich strach ze smrti po prožitku blízkém smrti?**

8 Typ výzkumu a použité metody

Vzhledem k povaze zkoumaných fenoménů jsem pro výzkumnou část mé práce zvolila kvalitativní přístup, pro který je typické zaměření na holistické vnímání zkoumaného fenoménu. K získávání kvalitativních dat v psychologickém výzkumu používáme obvykle strategie a metody, které korespondují s tzv. klinickými psychologickými metodami. Tyto metody používáme prakticky ve všech oblastech, týkajících se pomoci člověku a v oblasti psychologie jsou nám známé (Miovský, 2010). Pracovala jsem s reflexivní povahou psychologického zkoumání a využívala jsem principů kontextuálnosti, neopakovatelnosti, procesuálnosti a dynamiky. V souladu s Miovským (2010) jsem se primárně zaměřovala na jedinečnost. Potřebná data jsem získala pozorováním a rozhovorem.

Výzkumný design byl postaven na rozhovorech s jednotlivými respondenty a jejich následné analýze. Jelikož se tento výzkum zaměřuje na velmi subjektivní a jedinečnou zkušenost jednotlivce s daným fenoménem, zvolila jsem interpretativní fenomenologickou analýzu (IPA).

Potřebné informace do výzkumu byly získávány pomocí rozhovorů s respondenty, kteří prožili zkušenost blízkou smrti. Interview jsem provedla celkem se 7 respondenty. Zaměřovala jsme se zejména na subjektivní prožívání jejich zážitku včetně jeho popisu, přičemž jsem se snažila o hlubší pochopení, jak taková zkušenost blízká smrti probíhá a jak daného jedince dále ovlivňuje.

Před započítím samotného výzkumu a sběru dat byl proveden jeden pilotní rozhovor, na jehož základě jsem stanovila normu potřebnou na provedení jednoho rozhovoru tak, aby byly zodpovězeny všechny výzkumné otázky. Chtěla jsem, aby se dotazovaný respondent cítil dobře, abych mu mohla vytvořit podmínky vhodné pro sdílení tak osobního a mnohdy i intimního zážitku. Taktéž jsem doplnila původní okruhy otázek o další doplňující otázky, které mi poskytly ještě více informací a dopomohly k detailnějšímu a srozumitelnějšímu popisu dané zkušenosti. Rozhovor s jednotlivým respondentem probíhal vždy na klidném místě, stranou od lidí, abychom nebyli rušeni, a rozhovor byl veden s každým respondentem zvlášť a o samotě.

Rozhovory byly prováděny formou semistrukturovaného interview. Tento typ moderovaného rozhovoru jsem zvolila proto, abych při rozhovoru s respondenty dodržovala

schéma specifikované jednotlivými okruhy otázek, na které byli účastníci dotazováni. Pro maximální výtěžnost interview bylo možné zaměňovat pořadí otázek, čímž jsou některé pasáže ponechány více na výzkumníkovi, jiné naopak mohou být plně strukturované.

Během dotazování byly použity následné inqiury pro upřesnění a vysvětlení dílčích odpovědí respondenta (Miovský, 2010).

Jako inspirace pro semistrukturované interview byl použit základní dotazník, který využívá Mezinárodní asociace pro studium a výzkum zážitků blízkých smrti IANDS (International Assotiation for Near-Death Studies). Je dostupný na oficiálních webových stránkách www.iands.org v sekci „Předlož svou zkušenost“. Dotazník je k dispozici v angličtině, pro potřeby této práce byl přeložen dvěma překladateli.

Rozhovor začínal vždy dotazem na sociodemografické údaje, dále pak na vyprávění samotné zkušenosti. Následně byly respondenti dotazováni na okolnosti vzniku zkušenosti blízké smrti, poté na jejich postoj ke smrti jako takové před a po NDE. Další dotaz směřoval na jich postoj k vlastní smrtelnosti před a po zážitku, a poté následovala otázka na intenzitu strachu ze smrti před a po zážitku. Zjišťovala jsem, zda se intenzita vnímaného strachu ze smrti změnila a jestli ke změně postojů ke smrti či ke změně intenzity prožívaného strachu ze smrti došlo ihned po zkušenosti, nebo v delším časovém období po NDE.

9 Výzkumný soubor a získávání dat

Před začátkem výzkumu bylo nutné specifikovat kritéria. Výzkumný soubor byl omezen na věkovou kategorii 18-85 let. Podmínkou bylo, aby daný jednatel zažil zkušenost blízkou smrti. Výzkumný soubor byl naplněn šesti respondenty z mého okolí, jednoho respondenta jsem oslovila na doporučení.

9.1 Výzkumný soubor

Hlavním kritériem výběru výzkumného souboru byl prožitek blízkosti smrti. Při definování kritérií pro prožitek blízkosti smrti jsem vycházela ze specifikace typických znaků NDE dle R. A. Moodyho a K. Ringa (Ring, 2001).

Za hlavní kritéria jsem určila níže uvedené, přičemž nebylo nutné, aby každý jednotlivý respondent prožil všechna kritéria:

- jedinec zažil pocit, že umírá,
- jedinec spatřuje světlo,
- jedinec pociťuje pocit míru a blaha.

V příloze uvádím teoretický vzorec úplného prožitku blízkého smrti dle R. A. Moodyho (Příloha č. 5), kdy tento vzorec obsahuje všechny běžné samostatné dílčí znaky prožitků blízkých smrti v tom pořadí, jaké je pro jejich výskyt typické. Avšak je nutné si uvědomit, že uvedené prvky nejsou obsahem každého prožitku. Je to spíše model, sestavený z dílčích samostatných prvků, které se vyskytují ve většině případů.

V další příloze (Příloha č. 6) uvádím doplňující skutečnosti pro definování prožitku blízkého smrti dle R. A. Moodyho.

Pro následnou analýzu dat byla zvolena Interpretativní fenomenologická analýza, kterou je nutné provádět na relativně malých vzorcích a cílem je najít přiměřeně homogenní vzorek, abychom v rámci vzorku mohli podrobně zkoumat konvergence a divergence (Alase, 2017).

Šetření bylo tedy realizované se 7 respondenty (4 ženy, 3 muži) ve věku 38 až 56 let. Průměrný věk respondentů byl 49 let. Cílem bylo získat soubor respondentů, kteří měli jakýkoli typ zkušenosti blízké smrti. Původně přislíbilo účast 8 respondentů, jeden však před samotným zahájením účast odmítl.

9.2 Získávání dat

Respondenti byli získáváni nepravděpodobnostní metodou výběru výzkumného souboru. Vzhledem k problematice výzkumu a velmi úzkému počtu případných vhodných účastníků byla zvolena metoda záměrného (účelového) výběru vzorku, konkrétně prostý záměrný výběr, protože máme k dispozici velmi omezený počet potenciálních respondentů, kteří by splňovali hlavní podmínku pro účast ve výzkumu, kterou je osobní prožití zkušenosti blízké smrti. Tudíž jsem na základě výše uvedeného kritéria cíleně vyhledávala pouze ty osoby, které toto kritérium splňovaly a byly ochotné se do výzkumu zapojit.

Původně jsem zamýšlela pro výběr vzorku metodu sněhové koule. Domnívala jsem se, že respondenti se zkušeností blízkou smrti, které jsem znala, budou znát další jedince, kteří prožili tutéž zkušenost a ti mi pomohou získat dostatečný počet respondentů. Oslovené respondenty jsem tak žádala o informaci, zda neznají ve svém okruhu další jednotlivce, kteří prožili zkušenost blízkou smrti. Bohužel ani jeden z vybraných respondentů nevěděl o dalších potenciálně vhodných účastnících pro můj výzkum.

Na základě předchozí zkušenosti jsem po té jednotlivé respondenty oslovovala telefonicky, či při osobním setkání. Sběr dat probíhal během roku 2022 a začátkem roku 2023. Respondenti, jejichž výpovědi byly ve výzkumu použity, jsou z řad mých přátel a známých, jednoho z respondentů jsem oslovila na pozdější doporučení mé spolužačky z Univerzity Palackého v Olomouci. Právě tyto respondenty jsem oslovila na základě dřívějších informací, kdy mi již v minulosti sdělili, že prožili zážitky blízké smrti. Všichni oslovení respondenti, kteří potvrdili, že měli zkušenost blízkou smrti, ochotně souhlasili s účastí v tomto výzkumu. Jeden z respondentů, který při prvním oslovení přislíbil svou účast, si to na poslední chvíli rozmyslel a svou účast odmítl.

Pro získání většího vzorku jsem taktéž oslovila 5 lékařů z mého okolí (z oboru chirurgie, neurologie, anesteziologie, onkologie a urologie) s prosbou o informaci, jestli neměli v péči pacienty, kteří by se jim svěřili se svou případnou zkušeností blízké smrti. Bohužel žádný z dotázaných lékařů tuto informaci od žádného z pacientů neobdržel.

Dále jsem oslovovala potenciální respondenty z několika komunit uživatelů měkkých či tvrdých drog s tím, že jsem se domnívala, že by také někdo z nich mohl mít při užívání drog zkušenost blízkou smrti. Moje domněnka se nepotvrdila. Žádný z 16 oslovených občasných či dlouhodobých uživatelů měkkých či tvrdých drog neměl tento či podobný zážitek blízký smrti.

S respondenty byl prováděn rozhovor vždy jednotlivě a o samotě. Tento proces umožňuje výzkumníkovi a účastníkovi vést dialog, při němž jsou původní otázky modifikovány ve světle odpovědí účastníků a výzkumník se může ptát po dalších zajímavých oblastech, které se objeví (Alase, 2017). Rozhovor trval 30-70 minut, přičemž záleželo na ochotě daného respondenta podělit se o detailní a často i velmi intimní pocity spojené se zážitkem blízké smrti. Dopředu jsem respondenty informovala, že pro interview potřebujeme maximálně 60 minut, ale upozornila jsem je, že pokud budou chtít, můžeme se tématu věnovat déle, čehož většina využila.

Když jsem zvažovala vhodné místo, nabídla jsem respondentům z Brna a blízkého okolí, že můžeme rozhovor provést v mé pracovně, kde je zajištěn klid a pohodlí, kde nebudeme rušeni. Většina respondentů z Brna nabídku přijala, jeden respondent bydlící též v Brně navrhl svou pracovnu. S mimobrněnským respondentem jsem provedla rozhovor v tiché kavárně na klidném, nerušném místě. Mým hlavním cílem bylo zvolit takové prostředí, kde by se respondenti cítili příjemně a mohli se uvolnit. Bohužel se mi nakonec nepodařilo zajistit stejné podmínky pro všechny respondenty, neboť jsem nechala výběr času a místa na respondentovi, s ohledem na citlivost tématu.

9.3 Etika a ochrana soukromí

Každý z vybraných účastníků, který prožil zkušenost blízkou smrti, obdržel informovaný souhlas pro účast ve výzkumu. Jeho součástí bylo ujištění, že získaná data budou využita pouze pro tento výzkum, že bude zaručena naprostá anonymita a také byli informováni o možnosti kdykoli z výzkumu vystoupit.

Ze sociodemografických údajů byli respondenti dotazováni na věk, pohlaví, vzdělání, profesi a náboženské vyznání. Jména jednotlivých účastníků byla překódována na označení pořadovou číslicí s náhodným pořadím.

Jednotlivé rozhovory byly nahrávány na můj mobilní telefon. Všichni respondenti byly předem ujištěni, že informace v nahrávkách poslouží pouze pro účely této bakalářské práce. Sdělila jsem jim, že získaná data budou po jejich analýze a odevzdání práce k hodnocení ihned smazána. Zároveň jsem všem respondentům zaručila zachování anonymity za použití fiktivních písmen. Taktéž jsem respondenty informovala, že jakmile provedu transkripci jejich výpovědi do písemné podoby, zašlu jim ji nazpět ke schválení na jejich soukromé emailové adresy, které mi poskytl během jednotlivých rozhovorů. Po transkripci rozhovorů do písemné podoby byl každý přepis zaslán zpět jeho autorovi ke

kontrole, případně k připomínkování či opravě, a posléze ke schválení. Všichni respondenti s přepisem svého prožitku blízkosti smrti souhlasili.

Všichni účastníci výzkumu byly dopředu informovány o účelu výzkumu, o jeho povaze, taktéž o použitých metodách. V tomto výzkumu nedocházelo ke klamání účastníků. Respondenti neobdrželi žádnou finanční odměnu, jako poděkování jsem jim poskytla hmotnou odměnu dle jejich preferencí ve formě dárkového čaje, ozdobných svíček či čokolády.

10 Reflexe výzkumníka

Součástí zvolené interpretativní fenomenologické analýzy je reflexe výzkumníkovy zkušenosti.

Jedná se o nultou fázi procesu této analýzy. Tato autoreflexe je nutnou schopností výzkumníka, aby byl schopen reflektovat co, s kým, kde a kdy bude provádět (King, 1996, citováno v Miovský, 2010). Jde o jeden z klíčových nástrojů (Viewegh, 2000, citováno v Miovský, 2010) a je nutné, aby byl sám o sobě podroben systematické kontrole. Touto cestou je možné zajistit validitu výzkumu (Koutná Kostínková & Čermák, n.d., citováno v Řiháček et al., 2013). Proto je v průběhu výzkumné činnosti důležitá dobrá schopnost reflektovat motivy svého jednání (King, 1996, citováno v Miovský, 2010).

Z výše uvedeného důvodu bych ráda refletovala osobní zkušenost, vyjádřím ji tedy v první osobě. V průběhu mé autoreflexe jsem sama sobě kladla otázky a přicházející odpovědi jsem si zaznamenávala na papír. Jednalo se o určitou formou vnitřního rozhovoru sama se sebou. Pokládám otázky k zamyšlení:

Proč jsem si zvolila právě téma souvislost zkušenosti blízké smrti se strachem ze smrti? Hlavním důvodem byla zajisté moje osobní zkušenost. Blízké setkání se smrtí jsem zažila ve svém životě několikrát a tyto události měly na mou osobnost značný dopad, hlavně na celkové vnímání smrti a zejména strachu z ní. Z toho důvodu mě velmi zajímalo, jak to vnímají jiní, kteří prožili stejnou nebo podobnou zkušenost, zda se i u nich postoj k vlastní smrtelnosti změnil a s tím spojený strach ze smrti zeslabil či vymizel. Zajímalo mě, zda budou mít respondenti stejnou zkušenost jako já – ano, to mě velmi zajímalo. Zajímalo mě, zda prožití zkušenosti blízké smrti u respondentů se bude shodovat s mým prožitkem, zejména zda se budou vyskytovat shodné popisy jednotlivých prožitků, zda se budou vyskytovat stejné nebo podobné znaky NDE.

Může má osobní zkušenost nějak ovlivnit výzkum? Výzkum a jeho výsledky nejspíše ovlivnit nemůže. Určitě ovlivňuje výběr otázek, které jsem respondentům pokládala, a to v důsledku toho, že jsem měla vlastní zkušenost s NDE. Neboť tento typ prožitku je těžké zprostředkovat někomu, kdo sám takou zkušenost neprožil. Sama jsem NDE prožila vícekrát a pokaždé jiným způsobem, za jiných okolností, tudíž jsem se i lépe dokázala „vcítit“ do respondentů a tím specifitější a cílenější otázky jim pokládat.

Může mít na výzkum vliv skutečnost, že většinu účastníků výzkumu znám osobně? Ano, vliv mohl být znát. Pouze s jednou respondentkou jsem se poznala až při interview,

a přestože se jednalo o první setkání, byla stejně otevřená a sdílná jako ostatní respondenti. Sama mi ale během rozhovoru sdělila, že běžně takto otevřená nebývá, že vnímá moji přítomnost jako příjemnou a bezpečnou, takže nemá zábrany se se svým hlubokým prožitkem svěřit i cizímu člověku. U ostatních respondentů bylo zřejmé, že osobní vztah umožnil předání více intimních a specifitějších informací. Na základě uvedené reflexe se domnívám, že to výzkum výrazně neohrozilo.

11 Analýza dat

V této kapitole uvádím popis metodiky, kterou jsem zvolila jako analytický nástroj ve svém výzkumu. Jedná se o interpretativní fenomenologické analýzu (*angl. interpretative phenomenological analysis*, dále jen IPA).

11.1 Metoda analýzy dat

Do tohoto výzkumu jsem data získala prostřednictvím interview neboli rozhovoru. Tato interview byla prováděna s každým z respondentů zvlášť a získaná data z interview byla fixována audiozáznamem na můj mobilní telefon. V dalším kroku došlo k doslovné transkripci do textové podoby. Následovalo opakované pročitání a analyzování. Pro analýzu jsem zvolila metodu interpretativní fenomenologické analýzy.

Principem IPA je porozumění prožité zkušenosti člověka. Jak uvádí Smith et al. (2009, citováno v Řiháček et al., 2013, s. 9): „*Pomáhá nám detailně prozkoumat, jak člověk utváří význam své zkušenosti, což nám umožňuje porozumět jednotlivé události anebo procesu – fenoménu*“. Interpretativní fenomenologická analýza patří mezi kvalitativní metody výzkumu. Je teoreticky zakotvena ve třech zdrojích, jimiž jsou fenomenologie, hermeneutika a idiografický způsob (Koutná Kostínková & Čermák, n.d., citováno v Řiháček et al., 2013). IPA využívá introspektivní přístup a induktivní zkoumání daného jevu Miovský (2010). Eatough a Smith (2017) zde mluví o explicitním závazku IPA – porozumět zájmovým jevům z perspektivy první osoby a její víra v hodnotu subjektivního poznání pro psychologické porozumění.

Jádro zájmu IPA je psychologické a psychologie potřebuje prostor pro přístupy zabývající se systematickým zkoumáním prožitku. Hlavním cílem je ukázat vývojový proces provádění kvalitativní psychologie založené na zkušenostech (Alase, 2017).

Klíčovým termínem u této metody je žitá zkušenost sama o sobě, kdy se zaměřujeme na její detailní zkoumání a snažíme se jí porozumět. IPA se osvědčuje zejména v případech, kdy je předmětem výzkumu nějaká neobvyklá situace (Koutná Kostínková & Čermák, n.d., citováno v Řiháček et al., 2013). Interpretativní fenomenologická analýza se mi jeví jako nejvhodnější nástroj pro analýzu získaných informací, a to vzhledem k povaze zkoumaného jevu, kdy jsem se soustředila na jedinečnou zkušenost každého respondenta, který prožil neobvyklou situaci, kterou setkání se smrtí zajisté je, neboť podstatou IPA je "orientace na

účastníky". Tento přístup se více zabývá lidskou žitou zkušeností a předpokládá, že zkušenost lze pochopit prostřednictvím zkoumání významů, které jí lidé vtiskli. Interpretativní fenomenologická analýza je přístupem, který interpretuje a umocňuje prožité zkušenosti účastníků výzkumu. Aby však tyto příběhy dávaly interpretační smysl, musí interpret (výzkumník) příběhů skutečně a hlouběji rozumět prožitým zkušenostem účastníků. Způsob, jakým fenomenologický výzkumník může porozumět žitým zkušenostem účastníků výzkumu, je důležitý z toho důvodu, aby byl výzkumník schopen vžít se do situace účastníků (Alase, 2017).

Tento druh kvalitativní analýzy umožňuje hluboké proniknutí do každé jednotlivé události. Postupně tak procházíme všechny analyzované případy. Po detailním prozkoumání každé události dochází k rozvíjení vznikajících témat, a poté se přesouváme k hledání souvislostí napříč tématy. Hledáme určité vzorce shody nebo rozdílu napříč jednotlivými událostmi.

Analýza proběhlých interview probíhala následovně: nejdříve byly získané informace z audiozáznamu přepsány v přesném znění do počítače, a poté vytištěny pro snadnější možnost opakovaného pročitání. Během opakovaného čtení jsem si v textu podtrhávala významná fakta a k nim jsem si vytvářela na okraji textu ručně psané poznámky a komentáře. Posléze došlo k okódování vzniklých poznámek. Shluky podobných kódů jsem následně sdružovala do tématických trsů podle jejich podobnosti. Poté jsem začala přemýšlet nad vznikajícími tématy, která by co nejdříve zachytila respondentovu zkušenost. Jakmile jsem zformulovala hlavní témata, začala jsem mapovat jejich vzájemné propojení. U některých témat bylo vidět, že se k sobě vztahují. V dalších fází analýzy jsem si začala pokládat otázku: Jaké jsou zde souvislosti mezi zkušenostmi respondentů? Jaké téma tu vystupuje nejsilněji? Snažila jsem se najít, co se objevuje „za“ textem, za viditelným obsahem textu. Koutná Kostínková s Čermákem (n.d., citováno v Řiháček et al., 2013, s. 22) popisují tento interpretativní proces jako *„dynamický a opakující se, je součástí hermeneutického kruhu ve vzájemné souhře mezi částmi a celkem, stejně jako mezi tím, kdo interpretuje, a tím, jehož zkušenost je interpretována“*.

Na další straně uvedená tabulka 1 přibližuje ukázkou postupu přiřazování kódů u jednoho z interview.

Tabulka 1: Ukázka textu s poznámkami a vynořujícími se tématy – rozhovor s resp. č. 5

Nečekaný zážitek	<i>Moje první setkání s touto rostlinou bylo opravdu nezapomenutelné. Že přijde smrt, jsem opravdu nečekala.</i>	Překvapení z možnosti tohoto druhu prožitku
Pocit umírání	<i>Ale mnohem bolestivěji jsem to cítila v těle. Přišlo mi, že jsem v pekle. Postupně se mi začaly rozpadat kosti v celém těle, strach z rozpadu a rozkladu byl příšerný, něco mě úporně drtilo, začaly se rozpadat, hroutit buňky v těle, bolest těla byla příšerná. Během tohoto procesu se mi tělo postupně rozpadalo na malé kousky.</i>	Prožitek smrti
Vidění světla	<i>Pak světlo. Začalo odněkud svítit světlo. To světlo bylo pak všude. To světlo bylo neuvěřitelně zářivé, teplé. Všude byl klid.</i>	Příjemný pocit ze světla, pocit klidu
Rekapitulace života	<i>Přišlo mi, že jsem v pekle, jak kdybych trpěla za všechno, co jsem kdy hrozného udělala.</i>	Uvědomění si dobrých a špatných skutků
Setkání se smrtí	<i>Začala jsem si říkat, jestli neumírám, že tak to může vypadat. Já vnímala jen přicházející konec. Konec všeho. Ani ve snu by mě nenapadlo, že přichází smrt.</i>	Uvědomění si vlastní smrtelnosti
Strach ze smrti	<i>Strach pominul. Ano, strach ze smrti je pryč. A nejen strach ze smrti, teď se nebojím ani života. Nemám strach z žádné události, která může v budoucnu přijít, teď už vím, že dám všechno.</i>	Vymizení strachu ze smrti
Příchod na známé místo	<i>V ten moment, kdy jsem to „přijala“, přišel klid a mír, přišlo světlo, přišlo to krásné, to, kam se asi všichni přejeme dostat, něco jako vrátit se domů</i>	Návrat „domů“

12 Výsledky analýzy dat a interpretace výsledků

Tato kapitola se věnuje výsledkům provedené analýzy. Všechna zde zmíněná interview byla prováděna s každým respondentem jednotlivě a pouze jednou. Hlavní otázky, jež byly pokládány respondentům, byly totožné pro všechny účastníky, otázky určené k doptávání se mohly lišit dle kontextu celého rozhovoru, abych dosáhla maximální výtěžnosti z proběhlého setkání.

12.1 Sociodemografické údaje výzkumného souboru

Pro přehlednost uvádím sociodemografické údaje o výzkumném souboru níže v Tabulce 2.

Tabulka 2: Sociodemografické údaje výzkumného souboru

Resp.	Věk	Pohlaví	Vzdělání	Profese	Náboženské vyznání	Zážitek blízky smrti	
						Okolnosti vzniku	Datum vzniku
č. 1	39 let	žena	SŠ	terapeutka	bez vyznání	zástava srdce	2001
č. 2	56 let	muž	VŠ (PhD.)	klinický psycholog	animo-hindobudho katolík	experimentace s bufo	2018
č. 3	58 let	žena	SŠ	kosmetička	bez vyznání	hlubinná terapie	2019
č. 4	45 let	muž	VŠ	mentor v oblasti personalistiky a kouč	bez vyznání	ayahuaskový rituál	2021
č. 5	38 let	žena	SŠ	pečovatelka	bez vyznání	ayahuaskový rituál	2013
č. 5	53 let	žena	VŠ	terapeutka	bez vyznání	ohrožení života	2021
č. 7	54 let	muž	SŠ	učitel	bez vyznání	synkopa	2022

Zdroj: vlastní výzkum

Vysvětlivky: Resp. = respondent, SŠ = středoškolské, VŠ = vysokoškolské

12.2 Rozhovory s respondenty

Respondentka č. 1 – NDE při zástavě srdce

Respondentce č. 1 je v současné době 39 let a pracuje jako terapeutka. Zážitek blízkosti smrti prožila, když měla zástavu srdce. Bylo jí tehdy 18 let.

Prožitek blízkosti smrti byl nečekaný

Bylo to v době, kdy se připravovala na maturitu v domě své sestry. Sestra se svým manželem dům právě opravovali. Všichni kamarádi švagra respondentky č. 1 kouřili marihuanu. Ona sama s drogami zkušenost nikdy neměla a tvrdila, že s kamarády byla vždycky sranda, když byli pod vlivem marihuany. Dále respondentka č. 1 uvádí: „*Ten večer už jsem se pak moc nesmála. Ten večer, kdy se to stalo, pamatuji si to po těch letech naprosto přesně, to se nedá zapomenout*“. V den zážitku blízkosti smrti šli všichni po práci do zadní části domu, kde vždycky někdo něco rychlého uvařil. Respondentka č. 1 dále zmiňuje, že onen večer byly palačinky se skořicí, které má už od dětství moc ráda a k tomu byl připravován nápoj z mléka, který obsahoval kakao a skořici. Respondentka č. 1 snědla několik palačinek, prý byly moc dobré, a také vypila 2 nebo 3 hrnky mléka. Do obojího byla přidána značná dávka velmi silné marihuany, to však zjistila až poté. Respondentka č. 1 si pamatuje ze zážitku několik silných momentů. Nejdříve se jí začala točit hlava, točil se jí celý svět. Pak jí začalo být hodně špatně, tak odešla dál od domu do auta.

Detailní popis prožitku smrti

Potom v autě už jen vnímala, jak jí velmi silně tluče srdce a měla pocit, že jí asi vyskočí z hrudníku. Najednou jí srdce začalo tlouct pomaleji a pomaleji. Vůbec nevěděla, co to má znamenat. Náhle ji napadla myšlenka, že toto se asi děje, když člověk umírá. Začala se velmi bát, že asi umírá, že tohle je asi její opravdový konec. Trvalo to nějakou dobu, to už neví přesně, ale pak přestala zcela cítit svoje tělo a náhle i to, že jí bylo tak špatně. Pak uviděla trychtýř, který vypadal jako obrovský vír (připodobňuje ho k momentu, když se vypouští vana a voda odtéká do odpadu) a promítl se jí celý její život. Běžel jí před očima jako film, který měl podobu filmového pásu s obrázky z jejího života. Běželo to od momentu v autě zpětně. Viděla nejdůležitější momenty svého života. Od tohoto momentu v autě, až do vlastního porodu. Viděla svou matku, jak ji rodí.

Bytí v určitém druhu světla

Jak dlouho to celé trvalo, neví, ale potom v dálce uviděla hodně jasného a teplého světla. Pak najednou přišel „střih“ a viděla se z výšky, jak ji v autě našel kamarád a křičí, že nedýchá, že vypadá jako mrtvá. Respondentka č. 1 uviděla, jak její tělo tahá ven z auta, a pak už jen cítila značnou bolest na hrudníku, jak jí masíroval hrudník, aby ji začalo bít srdce. Vrátila se zpátky, srdce začalo opět tlouct a pozvracela se. Vzpomíná si, že tělo ji pak bolelo ještě několik dní. Snažila se na tento podivný zážitek co nejrychleji zapomenout, což se jí povedlo, tento zážitek zcela vytěsnila. Vzpomněla si na něho až po letech, když byla na sebezkušenostním výcviku, ve svých 32 letech. Už si nevzpomíná, co zrovna řešila, ale najednou se jí to vrátilo jako naprosto živé.

Pro respondentku č. 1 byl z celého zážitku nejzásadnější trychtýř, který ji někam táhl, měl podobu velkého víru, který ji někam splachoval, a také uvádí: „*A ten život, retrospektivní, to bylo nezapomenutelné*“.

Na dotaz, jestli si myslela, že na chvíli zemřela, odpověděla, že ano, ale že to tehdy tak nevnímala. Byla ráda, že se probrala, pozvracela se, a nechtěla to dále řešit, styděla se. Na zážitek setkání se smrtí si vzpomněla až ve chvíli, když ho vyprávěla terapeutce na výcviku.

Respondentka č. 1 uvádí, že smrti se velmi bála už od dětství. Na základní škole se bála chodit za učitelkou do kabinetu, aby nemusela spatřit model lidské kostry. Nemohla sledovat ani filmy, kde by mohla vidět mrtvé tělo.

Na otázku, jak vnímá smrt po tomto zážitku, odpověděla, že jestli smrt probíhá tímto způsobem, tak se nebojí.

Zážitek je důkazem posmrtného stavu

Pokračovala: „*Takže pokud budu jednou umírat takto, teď už se tolik bát nebudu a budu vědět, že to během chvíle skončí a já vyklouznu z těla ven a bude mi zase dobře*“.

Zřejmá souvislost mezi zážitkem a vymizením strachu ze smrti

Ke konci rozhovoru jsem se respondentky č. 1 ještě zeptala, zda se nebojí své budoucí smrti a odpověděla mi: „*Ne, nebojím se smrti*“. Doplnila, že ona miluje život a snaží se ho od té doby žít co nejlépe, aby byl co nejvíce naplněný, aby jí nic nescházelo. Život si po tomto zážitku zrekapitulovala. Tedy potom, když si ho znovu vybavila a řekla si, že ho bude žít tak, jako by každý den byl poslední. Respondentka č. 1 mi upřesnila, že jednou za čas se zastaví, ohlédne se zpátky, provede rekapitulaci a poslední roky svého života podle tohoto schématu žije. Dělá věci, které vždy chtěla, pokud má nějakou záležitost s někým nevyřešenou, tak se jí snaží urovnat, mít „čistý štít“. Respondentka č. 1 zmiňuje, že už si kolikrát řekla, jak by to asi vypadalo, kdyby teď musela zemřít a uvedla, že s naprostou

spokojeností, s klidem a mírem, bez jakýchkoli nenaplněných tužeb, s dobrým pocitem, že prožila krásný, naplněný život a děkuje Bohu za něho. Doplnila, že rozhodně teď zemřít nechce, aby to tak nevyznělo; že miluje svůj život, je šťastná, že může dělat svou profesi, že může žít takový život, jaký žije. Váží si toho, že je tady.

Strach ze smrti po zážitku vymizel

Na mou otázku, jestli se bojí smrti, ještě doplnila, že se už smrti nebojí, že nemá důvod. Řekla si, že možná člověk umírá podle toho, jak žije, takže se i ona snaží žít život opravdově, autenticky, na nic si zbytečně nehrát, věří, že i smrt bude autentická a bude-li jí otevřená. Tak, jako teď životu, bude i smrt taková...

Smrt je návratem na známé místo

Teď už ví, že zase jde jen o ten moment, o ten mžik, kdy zase znova vyklouzne z těla ven, jako již mnohokrát, nechá ho tam zase ležet a bude jí dobře. Že ji zase přivítá světlo a bude zpátky doma.

Respondentky č. 1 jsem se v úplném závěru rozhovoru ještě doptala, co míní slovem „doma“ a ihned mi odpověděla, že myslí zpátky ve světle – odkud přišla, tam se i vrátí, „*přeci jak se u nás říká, prach jsi a v prach se obrátíš*“.

Respondent č. 2 – NDE během terapeutického experimentování s bufo a LSD

Respondent č. 2 má 56 let a pracuje jako klinický psycholog ve zdravotnictví. Své prožitky blízké smrti zažil při terapeutickém experimentování s LSD a s bufo, když měl něco mezi 50 až 51 lety. Oba zážitky respondenta č. 2 souvisí se změněnými stavy vědomí.

Jednu zkušenost blízkosti smrti prožil při terapeutickém experimentování s LSD, kde byl doprovázený, a tam v jednu chvíli zemřel. Měl v tu chvíli zavřené oči, takže to bylo něco vnitřního a všechno se mu to rozpustilo. Prostě se propadl, odpojil a věděl, že umřel.

Na otázku, kam se propadl, odpověděl, že do sebe, že všechno přestalo v tu chvíli existovat a on vnitřně věděl, že teď zemřel. Rozpadl se a nebylo nic. Pak se z toho zase vynořil, a řekl tomu člověku jenž ho provázel: „*Ted' jsem umřel.*“ a on mu odpověděl: „*No, to je dobře*“. V průběhu prožitku, když se podíval na doprovázející osobu, viděl, jak postupně stárne, pak jí odpadávalo maso, jak z ní zůstala jenom bezzubá kostra.

Když jsem se respondenta č. 2 zeptala, jaké to bylo v okamžiku, kdy zemřel, odpověděl, že to bylo naprosto neutrální, byl to prostě fakt. Byl to naprostý fakt, neemoční.

Druhý zážitek respondenta č. 2 byl silnější, proběhl o rok či dva později po prvním zážitku. Jednalo se taktéž o terapeutické experimentování, ale tentokrát s bufem, což je ropucha coloradská. Respondent č. 2 popsal, že množství tohoto psychedelika se připravuje

a užívá dle hmotnosti uživatele, ale nevěděl přesný postup. Takže on dostal na váhu první dávku, kterou člověk vdechne v podobě kouře, řádově miligramy, už si přesně nepamatoval, jestli to bylo 7, 8, nebo 6 miligramů, potom tři vteřiny člověk nadechuje, zadrží dech, vydechne a v tu chvíli, hned, okamžitě je na ayahuaskovém tripu. A pak dostal druhou dávku, tu vdechoval asi 10 vteřin. Pak následovala zádrž dechu, kolik člověk vydrží.

Detailní popis prožitku smrti

Během momentu hned jel tunelem, věci se mu rozpadaly, mizely, rozplývaly se, a pak se nadechl a vdechl celý Vesmír a byl pryč.

Bytí v určitém druhu světla

A potom bylo bílo. Vše skončilo. Jen mu problesklo v jednu chvíli hlavou, že toto je tedy průšvih. Ale bylo to něco naprosto mimo jeho kontrolu, mimo cokoli, protože všechno jen končilo. A pak už nebylo vůbec nic, žádné myšlení, žádné úvahy o tom, jestli (respondent č. 2) umřel nebo neumřel, nebylo tam vůbec nic. Vnímá jenom bílo.

Detailní popis prožitku smrti

Na té úrovni, ve které se v tu chvíli nacházel, neměl tělo, neměl nic, neexistoval čas, bylo jenom bílo, které bylo všude. Občas mu do toho skočila na krátký moment nějaká myšlenka, třeba na děti, ale to všechno jenom pouštěl a pouštěl. Respondent č. 2 měl instrukci jenom děkovat a pouštět, takže děkoval a pouštěl a ono se to dříve či později pustilo a rozpadalo. Všechno zmizelo, nebylo tělo, bylo jenom čisté vědomí. *„A to, co tam bylo takové... ve chvíli, kdy má člověk takové uzlíky nebo něčeho se drží, tak ho to může trochu potrápít. A pak, když to pustí, tak pustí stejně dřív nebo později všechno.“* Dále uvedl, že tam neexistovalo nic, bylo to Absolutno, bylo to čisté vědomí, bytí. *„Nebo ať si to člověk vezme z jakéhokoli konce, čisté vědomí, čisté bytí. To prostě bylo všechno Jedno. Tam bylo všechno, tam neexistoval čas, tam neexistoval Vesmír, nic, a všechno to tam bylo. Ale nic nebylo vidět. To bylo Jedno s velkým J.“* Zůstalo tam pouze to bílo. To bílo a láskyplné ticho bylo pokojné, blažené, láskyplné, nekonečné a neohraničené. Zároveň to bylo vědomí, že to je všechno a zároveň úplně nic. Je to prostě všechno. Byla to čistá láska, absolutně bez času. Respondent č. 2 dále uvedl, že když se z toho vynořoval zpátky, tak věděl, že z tohoto bíla, je tady všechno upředené. Vnímá, jak to bílo začalo jiskřit, jako jarní sníh, když na něho zasvítí sluníčko, celý prostor „házel“ třpytky. A potom se celý ten prostor pomaličku začal skládat do toho, co reálně vnímáme.

Prožitek blízkosti smrti byl nečekaný

Na mou otázku, zda očekával nebo tušil, že by mohlo dojít k prožitku blízkosti smrti odpověděl, že ne, že to přišlo z ničeho nic, ale že tam mohlo sehrát roli to, že do toho šel

s myslí psychonauta a chtěl prozkoumávat psychedelikum, ale záměr jako takový tam nebyl, byla tam pouze otevřenost. Po předchozích zkušenostech s různými přírodními psychedeliky měl pouze informaci, že bufo je silnější, rychlejší než LSD nebo ayahuasca.

Když jsem se respondent č. 2 zeptala, zda si byl během prožitku vědom, že umírá, řekl, že mu to jenom proběhlo v tom jednom okamžiku, jak si říkal, že je to průšvih. Zároveň tam zůstávalo ještě ego, které mu říkalo, že je to průšvih. Tím „průšvihem“ mínil spíše, kolik zůstalo nedokončených věcí, kdo zaplatí faktury na příští měsíc, že se mu to zkrátka nehodí, že je to komplikace. Ale nemohl v tu chvíli „hodit výhybku“, to nebylo možné.

Zřejmá souvislost mezi zážitkem a vymizením strachu ze smrti

Když respondent č. 2 porovnal oba zážitky, konstatoval, že u experimentování s LSD měl prožitek blízkosti smrti více na racionální úrovni, že tam to bylo jenom konstatování, že se to stalo. Nebylo to zdaleka tak hluboké jako při druhém experimentování s bufem. Bufo pro něho nebylo pouze reálnější, „*tam nebylo nic jiného než ten zážitek*“.

Na mou další otázku, jak tento prožitek ovlivnil jeho postoj ke smrti, odpověděl, že tuto informaci předtím neměl.

Zážitek je důkazem posmrtného stavu

Uvedl, že jeho vlastní umírání bude přinejmenším jeho největším životním dobrodružstvím, bude to rozchod s fyzickým tělem a vstup do oblasti čistého vědomí.

Strach ze smrti před zážitkem neřešen

Dále mě zajímalo, jaký byl postoj respondenta č. 2 ke smrti před tímto zážitkem, zda se nad tím někdy zamýšlel, a on uvedl, že po druhém zážitku se nic dramaticky nezměnilo z hlediska nějakého strachu, že pro něho je to jistota, že takhle to prostě je.

Smrt je návratem na známé místo

Doptala jsem se tedy, zda je pro respondenta č. 2 tento prožitek důkazem, že smrt může mít tuto podobu a on odpověděl, že pro něho je důkaz, že z toho láskyplného bíla je tady všechno upředené, a že prostě se do toho vrátíme. A zároveň si byl vědom, že tam existovalo na nějaké úrovni i určité vědomí, kterým to vnímal. Ale tyto informace se mu vrátily až poté ve flashbaccích, bezprostředně potom si to nepamatoval. Vzpomínal, že to bylo velmi uklidňující, pokojné, láskyplné. Pro respondenta č. 2 byl tento prožitek na úrovni nějaké jistoty, že to není jenom úvaha a víra, že on to tak má, že takto to je. Neví sice, jak bude umírat, ale je si jistý, že po smrti to bude probíhat tímto způsobem.

Postoj ke smrti respondenta č. 2 se před zážitkem ani po zážitku nezměnil nijak výrazně.

Smrt jako jistota

Uvedl, že smrt patří k životu, že nás nemine, že přijde, až bude správný čas. Zůstalo mu povědomí, že aktuální vteřina je vzácná, důležitá, ale podobně to vnímal i předtím. Na závěr uvedl, že tento hluboký prožitek nebyl o jeho osobě, ale o čistém Tao.

Respondentka č. 3 – NDE během hlubinné regresní terapie

Respondentka č. 3 má 58 let a pracuje jako kosmetička. Svůj prožitek blízkosti smrti zažila během hlubinné regresní terapie, když měla 35 let. Byla to její první a zatím poslední regresní terapie.

Pro regresní terapii se rozhodla z důvodu, že poznala muže, do kterého se velice zamilovala, a protože už byla vdaná a měla rodinu, nechtěla je opustit, ale ani nebylo možné se této velké lásky vzdát, přestože byla zamilovaná jako nikdy před tím. Zároveň se v té době rozhodla radikálně zhubnout, což mělo za následek nejspíše i to, že začala mívát v noci divné, nezvykle živé sny. Během regresní terapie se jí nejsilnější zážitky ze snů zopakovaly. Nejsilnějším zážitkem pro ni byla situace, kdy vstupovala do nějakého kulatého bazénku, který však existoval v nějaké jiné době, a stejně jako ve snu a poté i během terapie, cítila velký strach. Pokaždé, když se jí tento sen zdál, se v tomto momentu s hrůzou probudila. Vstup do tohoto bazénku si pak naplno prožila během terapie, včetně událostí, které tomu předcházely a které posléze následovaly.

Prožitek blízkosti smrti byl nečekaný

Během terapie zjistila, že šlo o vodní očištnou koupel před svatbou, protože se jako egyptská kněžka měla vdát za muže, se kterým čekala dítě, přestože byla zamilovaná do někoho jiného. Ve snech se vždy v tento děsivý moment probudila, ale v regresi to pokračovalo dále. Kráčela pouští a v jeden moment uslyšela podivné zachrčení. Podívala se ve směru zvuku a uviděla, že nad ní, na skále stojící poblíž, je lvice, která na ni chrčí. Místo útěku se respondentka č. 3 ve svém příběhu zastavila a dívala se na lvici, neustoupila před ní, a lvice na ni seshora skočila.

Detailní popis prožitku smrti

Necítila ani žádnou bolest, protože v okamžiku, kdy na ni lvice skočila, spatřila bílou jiskru, kterou připodobnila k momentu zapálení vánoční prskavky. Byl to gejzír.

Bytí v určitém druhu světla

Najednou se respondentka č. 3 ocitla na nějakém bílém místě, v bílém světle a věděla, že je mrtvá a byla z toho velmi šťastná. Byla šťastná, že má ten hrozný život za sebou.

Respondentka č. 3 byla tak šťastná, že náhle otevřela oči a řekla terapeutce, že teď je šťastná jako nikdy a plakala radostí, plakala reálně v terapeutickém křesle, a chtěla to jít slavit. Respondentka č. 3 uvedla, že: „*A opravdu, od té doby se nebojím smrti. Protože si myslím, že ta smrt je milostivá, že je hezká, opravdu hezká, no...*“.

Respondentka č. 3 uvedla, že se jí po regresní terapii pospojovalo vše, co potřebovala, že to všechno pochopila. Protože v minulém životě, stejně jako v tomto životě, potkala onoho muže, kterého tolik milovala a chtěli se vzít, ale nemohli.

Vidění určitého druhu světla

Ještě doplnila, že jak viděla během regresní terapie tu bílou mlhu a bílou jiskru s nádechem do zlata, tak to samé viděla, zažila později i v nemocnici, když po operaci začala silně krvácet a byla převezena na JIP. Když se probouzela z narkózy, tak po její pravé straně viděla stejné světlo, bylo bílo-zlaté, vibrovalo, ale ona ho pouze pozorovala. Potom, když se zcela probírala, tak světlo zmizelo, ale věděla, že to světlo pro ni bylo něco důležitého. Když pak přišla sestřička, tak jí řekla, že viděla, jak venku pěkně svítí sluníčko, myslela si, že to světlo bylo třeba jen sluníčko, které pronikalo přes žaluzie. Ale sestřička jí odpověděla, že je noc, že nemůže být sluníčko.

Smrt je návratem na známé místo

Na mou otázku, jak po zážitku vnímá smrt, mi respondentka č. 3 odpověděla: „*Ted' se jí nebojím. Smrti se nebojím, protože jsem přesvědčená, že po té smrti jdeme na lepší místo. Nebo bych to nazvala: jako když se vracíš domů. Tak asi, že to bylo hrozně hezký*“.

Uvědomila si, že v ten moment, když se ocitla v bílo-zlatém světle, tak že tam je doma, a že tam není poprvé, že tam patří.

Zřejmá souvislost mezi zážitkem a vymizením strachu ze smrti

Po smrti během regresní terapie se jí velmi ulevilo a uvědomila si, že smrt vlastně není! Doplnila, že ví, že jsou určité náboženské systémy, které mluví o duši, ale toto bylo něco jiného. Bylo to úplně jiné, když si to někde přečetla nebo o tom někdo mluvil. Tady to bylo něco úplně jiného.

Strach ze smrti po zážitku vymizel

Zmínila také, že po svém zážitku blízkosti smrti chtěla každému vykládat: „*Hele, neboj se smrti, ona vlastně neexistuje, ona prostě není*“.

A to na základě toho, že když se ocitla v bílo-zlaté mlze, tak si pořád její duše nesla podobu těla, a pořád cítila, že má ještě tělo, ale zbavené bolesti. A tak respondentka č. 3 chtěla všem lidem kolem sebe vykládat: „*že smrt neexistuje, aby se jí nebáli. Já jsem těm lidem chtěla říct, že smrt neexistuje*“.

Zážitek je důkazem posmrtného stavu

Respondentka č. 3 je od prožitku v regresní terapii přesvědčená o tom, že duše opustí tělo ještě předtím, než se tělo samotné dostane do agónie, když trpí. Myslí si, že duše už je v tento moment jinde, to je její pocit ze smrti.

Na mou otázku, co si z tohoto zážitku odnesla nejzásadnějšího, uvedla, že pro ni byla nejdůležitější ta smrt. Protože jí roky přibývají a je to naprosto reálné, že člověk může kdykoli zemřít. A teď už ví, že když odejde, že to tím nekončí, že to pokračuje dál. Upozorňuje, že je velmi důležité mít vlastní důkaz. Odnáší si hlavně to, že se smrti nebojí, že ví, že život smrtí nekončí, že je přesvědčená, že smrt nebolí, protože duše opustí tělo ještě předtím, než by to mohlo bolet. Už ví, že život existuje dál, pouze jde člověk zase do jiného života, asi se změní tělo, je jiné obsazení. Je moc ráda, že takovou zkušenost mohla zažít. Navíc jí veškeré divné sny po absolvování terapie skončily.

Strach ze smrti před zážitkem neřešen

Na mou otázku, jestli respondentka před zážitkem přemýšlela o smrti, jestli z ní měla strach, odpověděla, že ne, že o smrti nepřemýšlela, bylo jí 35 roků, když byla na regresi a měla štěstí, že v té době žili všichni její blízcí, takže kontakt se smrtí neměla, se smrtí se nikdy předtím nesetkala.

Respondentka č. 3 na závěr zmínila, že už ví, že nakonec přijde smíření, že jde na lepší místo a je přesvědčená, že u ní to tak bude. Neříká, že tam spěchá, protože má ještě nějaké plány, ale až její smrt přijde, tak se nebude bát.

Respondent č. 4 – NDE během ayahuaskového rituálu

Respondentovi č. 4 je 45 let, pracuje jako mentor v oblasti personalistiky a také jako kouč. Zážitek blízký smrti prožil ve svém 41 letech v rámci ceremonie s ayahuascou.

Ceremonie byla pořádána kolumbijskými šamany, kteří jezdí do Evropy už několik let a respondent č. 4 čekal téměř 15 let. Respondent č. 4 začal tehdy přicházet o svoje sny, o svoje touhy, o svoje životní přání, tak jeho hlavním záměrem bylo znova je najít. Na začátku ceremonie si dal první dávku ayahuaskového nápoje – první shot, protože během noci byl poté nabízen i druhý, když to člověk zvládl, nebo když se na to cítil.

Prožitek blízkosti smrti byl nečekaný

Ostatní tam začali zvracet a respondenta č. 4 jenom bolelo hodně břicho, tak odešel na toaletu, že to mu trochu pomůže, že si strčí prst do krku. Najednou se ale ozval hlas. Respondent č. 4 zdůraznil: „*ale to je nepřenositelná zkušenost, to je fakt jako, když je s tebou*

někdo, kdo tě obklopí a řekne ti, ani to nezkoušej, já rozhodnu, kdy to půjde, a já říkám: Tak jo“. Tak se vrátil na své místo a po dalších 30 minutách to najednou začalo.

Detailní popis prožitku smrti

Šlo to z velké hloubky, někde z útroby, v tu chvíli nastoupil účinek ayahuascy. Nic neočekával, jen si říkal, ať se v tomto děje vůle Boží. A tak se s ním začalo všechno točit a najednou se dostal do okamžiku, kdy se ocitl ve tmě a pak si v jednu chvíli uvědomil, že je v hrobě. Začal mít hrozný strach. V průběhu vyprávění několikrát respondent č. 4 zdůraznil, že mu šel mráz po zádech, když o tom teď mluvil, vše se mu znova vracelo a prožíval to autenticky znova. Nejvíce se obával toho, co ho čeká. Vůbec nevěděl, kam jde, co se děje, měl strach z nejistoty, z neznámého, z cizího a jeho strach ještě více zesílil, když uviděl z toho hrobu své pozůstalé. Nejhorší byla pro něho obava, že je tady nechává a najednou se mu objevila racionální úvaha, která mu řekla: „*Ty, ten svůj strach... přestaň se bát, jinak se zblázníš. Přestaň se bát, pusť to*“. Dodal, že to bylo podobné, jako kdyby se měl člověk pustit, jako kdyby měl skočit, jako kdyby se držel kruhů v tělocvičně a měl se pustit, skočit do černé díry, kde neví, co je. A respondent č. 4 to nakonec pustil. Pustil strach a nechal ho být a najednou to začalo být velmi úlevné. Bylo to, jako kdyby se vracel někam, kam patří, jako kdyby se vracel domů. Takový klid ještě nezažil. Následně se znovu narodil, zažil pocit malého miminka, které je tu bezbranné. Během ceremonie zemřel a pak se narodil. Ale mezi tím následovala ještě jedna fáze. Bylo to setkání s jeho vlastními strachy, bolestmi, připadalo mu to jako očištěc. Byl tam ohromný trychtýř, měl spirálovitý tvar, byl porostlý mechem. Měl zvláštní zemitou vůni, byl cítit starobou, byl desetitisíce let starý. Tam ze sebe respondent č. 4 vykřičel všechny své smutky a strachy, bylo to pro něho velmi úlevné. A pak se narodil. A během stejné noci zažil to samé ještě jednou, protože si dal i druhý shot. Ocitl se ve stejné situaci, znovu byl v hrobě. Ale už tam nebyl strach z neznáma. Věděl už do čeho jde, věděl, že je to naprosto v pořádku, že může být klidný a naopak, v tento moment to vnímal jako návrat.

Když jsem se respondenta č. 4 zeptala, jestli byl rozdíl mezi první a druhou zkušeností, odpověděl, že to byl ohromný rozdíl. Během první zkušenosti vnímal strach, strach pustit se, strach z něčeho, lpění na něčem, být zaháčkovaný, držet se gymnastických kruhů a pak se pustit. A spadnout do té díry, do tmavé černé hloubky. Byla tam i lítost, že tady nechává své blízké. I v druhém případě cítil lítost, že je tu nechal, ale byla mnohem menší. Ale ten strach, že měl zemřít, strach z černoty, do které šel, do prázdnoty, ten už tam potom nebyl, bylo tam naprosté přijetí.

Na mou otázku, proč si myslí, že není potřeba se smrti bát, respondent č. 4 uvedl, že jeho ponaučení z tohoto prožitku bylo, že když se toho bude bát, ničemu nepomůže, více si vše zkomplikuje. Dnes už ví, že strach ze smrti je zbytečný.

Strach ze smrti před zážitkem neřešen

I když dále doplnil, že předtím o smrti nepřemýšlel, nenapadlo ho, že by se měl smrti bát. Z čeho měl však strach, bylo umírání.

K tomuto respondent č. 4 zmínil ještě jeden zážitek, který měl před 9 lety, kdy ho srazilo auto. Měl velké štěstí, protože odletěl asi 5 metrů od auta a neměl nic zlomeného. Zůstal v nemocnici půl dne na pozorování, pak ho pustili domů. Večer mu pak došlo, že také mohl letět o 50 cm dál, kde už byl rantl a mohl být mrtvý. Tento prožitek byl pro respondenta č. 4 také velmi silný, zejména ten aha moment, že si uvědomil, jak moc je život křehký. Neměl ale dojem, že by se smrti bál, vnímal to jako uvědomění si faktu, jak je hranice mezi životem a smrtí křehká.

K tomu dále uvedl, že prožitek smrti během ayahuaskové ceremonie byl klíčový i v tom směru, že nad strachem ze smrti doposud nepřemýšlel. Nikdy si tu otázku nepokládal, ale ve skutečnosti to byl jen dojem, protože si tam ten strach teď zažil, před tím si to pouze myslel. Uvědomil si, že to bylo čistě jen na racionální úrovni, že neměl strach ze smrti, protože reálně ho měl, prožil si strach ze smrti během ceremonie, kdy cítil ohrožení, až pocit na okraji zešílení, dokud nenašel odvahu pustit se těch kruhů.

Strach ze smrti po zážitku vymizel

„Je to absolutně beze strachu, já nemám důvod se bát. Je to pro mě součást života. Nebojím se, je to pro mě součást života, naprosto přirozená“. Zlobí ho, že se snažíme smrt oddělit, oddělit smrt od života, jeho konec, jako něco, co se nás netýká, že smrt patří za plentu. Podotkl, že nikomu svůj názor nevnucuje, naopak, naprosto chápe, že někdo, kdo nemá podobný zážitek za sebou, tak je přirozené, že má ze smrti strach, že se smrti bojí. A má teď i mnohem větší pochopení pro ty, kteří říkají, že se smrti bojí, třeba starý člověk.

Smrt je návratem na známé místo

A když jsem se respondenta č. 4 poté zeptala, jestli smrt stále vnímá jako temnou, ihned odpověděl, že vůbec ne! Nic temného tam už neměl, doplnil: *„Já to беру fakt jako... jako návrat domů, já to беру jako nový začátek, protože vím, že jsem měl možnost... dostal jsem se, nevím, co to vlastně bylo... do takového mezidobí“.* A potom přišel klid, ticho a naprosté přijetí. Stále to bylo černé, ale přitom to bylo dobré.

Zážitek je důkazem posmrtného stavu

Když se pak znova narodil, když se uviděl jako miminko, pochopil, že pro něho život smrtí nekončí, pouze se dostane z této fyzické schránky, dostane ze sebe ještě více toho, co ho tolik tížilo, a pak má šanci se znova narodit, beze strachu.

Zřejmá souvislost mezi zážitkem a vymizením strachu ze smrti

Respondent č. 4 na závěr zmiňuje, že sám chce rozhodnout o svém konci, protože pochopil, že to rozhodnutí je na něm, sám pozná, kdy má odejít.

Dnes už pozná, kdy je ta správná chvíle, kdy to přijde a kdy to potřebuje pustit, kdy se potřebuje pustit kruhů. Nyní i pochopil, že někteří pozůstalí mohou vědět, že dotyčný zemře. Pokud mezi nimi bylo silné pouto, tak ten dotyčný umírající, který se rozhodne pustit těch kruhů, tak on jim to dá vědět.

Respondentka č. 5 – NDE během ayahuaskového rituálu

Respondentka č. 5 je nyní 38 let a pracuje jako pečovatelka. Blížkost smrti prožila při rituálu s ayahuascou, bylo jí tehdy 31 let. Respondentka č. 5 se pro tuto zkušenost rozhodla kvůli špatným vztahům s matkou a se sestrou.

Prožitek blízkosti smrti byl nečekaný

Respondentka č. 5 věděla, jaké různé situace se lidem při rituálech dějí, ale o tom, že může zažít smrt, symbolickou, duchovní smrt, o té se nikdo nezmínil.

Detailní popis prožitku smrti

Pro respondentku č. 5 byl její prožitek hodně tvrdý, hlavně na fyzické úrovni. Měla pocit, že z ní bude blázen. Respondentka č. 5 přišlo, že byla v pekle, kde trpěla za vše špatné, co kdy udělala. Postupně se jí začaly rozpadat kosti v celém těle, cítila silný strach z rozpadu, že se jí rozpadne úplně celé tělo, že se rozloží. Během tohoto procesu se jí celé tělo postupně rozpadalo na malé kousky a vnímala jen, že přichází její konec. Pak respondentka č. 5 doplnila, že ani ve snu by ji nenapadlo, že přichází smrt, ale byl konec všeho. Dále pokračuje, že celá tato „práce“ byla pouze o přijímání. Stále jí jen běhalo dokola hlavou, že to musí přijmout, ale jí to ze začátku nešlo, jako by v ní něco bojovalo, jako by v ní něco vzdorovalo. Celou dobu se to snažila přemoci, ale nešlo to. Velmi dlouho jí trvalo, než přišla na to, že jediná cesta je, že tento stav musí přijmout.

Bytí v určitém druhu světla

A pak v jeden moment to „přijala“ a v tuto chvíli přišel konec, po kterém ihned poté následovalo světlo, které začalo svítit z neznámého místa. Světlo pronikalo celým prostorem, bylo neuvěřitelně zářivé, teplé, všude byl klid, strach pominul. Spolu s ním

skončilo i bláznění a silná bolest těla a v celém prostoru bylo jen světlo a teplo. Tento stav trval až do konce rituálu. Po skončení rituálu si respondentka č. 5 připadala rozbitá, jiná, ale tehdy ještě nevěděla, co se jí vlastně událo. V následujících dvou letech absolvovala ještě další rituály, které už nebyly tak nepříjemné. Respondentka č. 5 pochopila, že během tohoto procesu i přes velkou fyzickou bolest přijala svůj možný konec, smrt, která může přijít kdykoli. Doplnila, že pokud by byl její odchod znova takový, byl to sice bolestivý proces, ale zvládla by to.

Zřejmá souvislost mezi zážitkem a vymizením strachu ze smrti

Na otázku, jestli má strach ze smrti, mi respondentka č. 5, odpověděla: „*Ne, vůbec, strach ze smrti nemám. Už vím, co nejhoršího mě může potkat, už jsem si to vyzkoušela a věřím, že když svůj odchod přijmu, nebude už tolik bolestivý. Věřím, že pokud ho budu schopná přijmout co nejdříve, bude smrt velmi rychlá a bez bolesti, což se mi vlastně během tohoto procesu ukázalo*“. Protože jakmile svůj stav „přijala“, vše se radikálně změnilo.

Smrt je návratem na známé místo

Respondentka č. 5 uvedla, že přesně v ten moment, kdy vše „přijala“, přišel klid a mír, přišlo světlo, přišlo to krásné. Uvedla, že je to místo, kam si asi všichni přejeme se dostat, vrátit se domů.

Strach ze smrti po zážitku vymizel

Respondentka č. 5 říkala, že jí vymizel nejen strach ze smrti, teď se nebojí ani života. Nemá strach z žádné budoucí události, protože už ví, že to zvládne. Má pocit, že mohla nahlédnout za oponu všeho dění a je přesvědčena, že pokud bude smrt stejná nebo podobná jako tento zážitek, už tuší „jak na to“. Respondentka č. 5 uvedla, že „přijme-li“ svůj konec, bude to moc hezké zakončení jedné životní cesty.

Zážitek je důkazem posmrtného stavu

Dále pokračovala, že po tomto zážitku ví, že až to přijde, opustí tělo a bude se vracet „domů“, do toho hřejivého světla. Je přesvědčena, že smrti jako takové se bát nemusí. Domnívá se, že pokud se nechá jen vést a nebude vzdorovat přirozenému procesu v momentu smrti, není důvod se bát, navíc ví, že půjde tam, kde jí bude dobře.

Strach ze smrti před zážitkem neřešen

Na otázku, zda se někdy dříve ve svém životě zamýšlela nad smrtí, odpověděla, že ne, že až po tom zážitku, což jí přišlo zajímavé.

Respondentka č. 6 – NDE při ohrožení života

Respondentka č. 6 je nyní 53 let, pracuje v pomáhající profesi jako terapeutka. Zážitek blízký smrti prožila před dvěma lety, když byla v ohrožení života v důsledku onemocnění Covid-19.

Prožitek blízkosti smrti byl nečekaný

Respondentka č. 6 onemocněla Covid-19, měla těžký průběh a musela být hospitalizovaná v nemocnici. Její zdravotní stav byl velmi vážný, byla na přístrojích, bojovala o život, její život byl v ohrožení. Říkali jí, že byla ve stavu, kdy to vypadalo, že odejde.

Detailní popis prožitku smrti

Zážitek blízkosti smrti prožila tak, že k ní na prahu jejího života přistoupila nějaká energie, se kterou vedla dialog. Respondentka č. 6 dále popisovala, že to byl průchod nějakých energií, a přitom se to odehrálo beze slova, ale člověk cítil, co se tím říkalo. Vlastně to slovy nemohla popsat.

Bytí v určitém druhu světla

Nebylo to nijak výrazně zářivé světlo, jak se čte v literatuře. Energie byla teplá, velmi příjemné barvy, ne moc svítivé, takové trochu zastřené, jako bílá mlhovina, ale velmi příjemné. Nemělo to žádný rozměr, jako kdyby člověk viděl ducha, to ne. Nemělo to žádný rozměr. Energie k ní přistoupila a řekla jí, že by mohla v tento moment odejít, zemřít. Energie jí řekla, že může odejít, ale že si může vybrat. Respondentka č. 6 věděla, že může odejít, že se nachází na cestě, že byla na prahu života. Věděla, že je to o tom, že dostala možnost se rozhodnout, jestli přes ten práh přejde, nebo ne. Respondentka č. 6 pokračovala ve vyprávění a řekla, že by si bývala velmi ráda vybrala, že by chtěla odejít, bylo to pro ni velmi lákavé, ale nemohla to udělat manželovi a dětem. Vzpomínala, že velmi polemizovala o tom, že by konečně mohla být sobecká a zvolit odchod. Společně s energií udělala „komplot“, že tady zůstane nejen pro ty ostatní, ale i pro sebe, aby si konečně mohla užívat života, aby tady byla i pro sebe. Tato polemika s energií jí přišla celkem dlouhá, celou tu dobu to pro ni bylo velmi příjemné, hřejivé a stále lákavé, prostě říci: *“Ano, já chci, já jdu“*. Pak to v jeden moment odešlo nebo skončilo. Bezprostředně po ukončení rozhovoru s energií se její zdravotní stav začal rapidně zlepšovat. Doplnila, že to bylo také tím, že dostala výborné léky. Tento prožitek ji změnil život v tom smyslu, že když se pak vrátila, tak toho velmi litovala. Litovala toho, že neodešla. Uběhly asi 3 měsíce a respondentka č. 6 byla úplně jiná. Když se poté vrátila do práce, přicházely jí do života lidé, kteří si života nevážili. A také nebyla vůbec schopná pracovat s klienty, kterým někdo zemřel a oni truchlili, tyto terapie musela zcela zrušit. Vzpomínala dále, že 3 měsíce po zážitku blízkosti

smrti nikam nepatřila, cítila se být někde na půli cesty, někde mezi životem a smrtí. Pak se propojovala zpátky se zemí a snažila se splnit to, co si řekly, ona a energie, co energii slíbila.

Zřejmá souvislost mezi zážitkem a vymizením strachu ze smrti

Uvědomila se, že tady šlo o její duši, o její vnímání světa, o vnímání sama sebe a tímto způsobem se to postupně skládalo. Všechno to mělo svoji cestu – samotný návrat zpátky z prahu, to propojení a hledání smyslu, hledání toho, jak to má být.

Když jsem se jí v průběhu rozhovoru zeptala, jak teď vnímá smrt, odpověděla, že pro ni bylo setkání se smrtí příjemné, velmi klidné, velmi chápající v tom, že se vlastně na to může těšit, že zažije zase pocit lehkosti, že dojde tam, kde jí bude opět dobře. Takže to potom bude všechno v pořádku, že je to v podstatě odměna za to, že tady na tom světě je to taková dřina. A tam to bude odměna, že odejdeme. Myslí si, že to „tam“ bude velká úleva, že „tam“ je to pocit, který se nedá popsat, úplná úleva, volno od všeho, takové teplo celkově, jaké cítila teď při setkání se smrtí.

Strach ze smrti po zážitku vymizel

Na otázku, jestli má teď ještě strach ze smrti, uvedla, že vůbec strach ze smrti nemá, rozhodně ne z odchodu. Už teď ví, co bude následovat, a to je pro ni velká úleva. S energií jí bylo velmi dobře a řekla, že jestli to tak bude, až bude muset zemřít, tak se na to velmi těší, protože v přítomnosti energie jí bylo tak moc dobře, že z její blízkosti nechtěla odejít. Navíc začala vnímat to, že odchod by se měl slavit a při narození by se mělo truchlit, protože narozením tady začíná náš životní boj. Když to respondentka č. 6 začala prezentovat, tak se na ni někteří dívali trochu jako na blázna. Strach ze smrti opravdu nemá, dodala. Začala si urovnávat svoje osobní záležitosti, začala se věnovat více sobě, převážně vlastnímu seberozvoji formou sebevzdělávání, poznávání svého nitra. Na tom, aby si udělala sama v sobě pořádek a měla větší sebehodnotu. Vyřešila si i spoustu věcí, co ji trápily z dětství.

Mojí další otázkou bylo, jestli tento zážitek byl pro respondentku č. 6 důkazem, že smrt může probíhat tímto způsobem a ihned uvedla, že si byla celou dobu vědoma, co se s ní dělo a zdůraznila, že to prožila. Prožila to naplno s tím, že šlo o velmi, velmi silný prožitek. Nebylo to, že by se jí to myšlenkou vracelo, prostě to bylo. Nebylo to o myšlích, ta tam neměla své místo, bylo to o prožitku, mysl tam vůbec nebyla. Bylo to o pocitech, o teplé, příjemné energii.

Zážitek je důkazem posmrtného stavu

Respondentka č. 6 si myslí, že až bude umírat, na prahu svého života se znova sejde s touto energií a ona jí provede.

Smrt je návratem na známé místo

Energie ji vezme tam, kde bude s ostatními energiemi a pak tam bude čekat, jestli sem půjde zpátky, jestli se znova narodí. Všechno jí to teď po prožitku blízkosti smrti dává smysl.

Strach ze smrti před zážitkem neřešen

Poslední otázka byla, jestli před těmito zážitky přemýšlela někdy nad smrtí. Odpověděla, že před tím ji nenapadlo myslet na smrt, že měla dost těžké dětství, že si ve svých 18 letech vzala svého bratra do výchovy, takže ne, nepřemýšlela nad tím, vážila si života.

Respondent č. 7 – NDE při ztrátě vědomí

Respondent č. 7 má 54 let a pracuje jako učitel. Svě krátké setkání se smrtí prožil minulý rok, když ztratil vědomí, omdlel a zapadl mu jazyk.

Prožitek blízkosti smrti byl nečekaný

Celá situace se odehrála velmi rychle. Šel za svým kamarádem do vinotéky, ale byl unavený z práce, navíc ho začaly zlobit ozývající se srdeční arytmie. Respondent č. 7 stál u stolu, který se nacházel kousek od baru. Rozešel se k baru, ale v tomto momentě se mu udělalo špatně od žaludku, polil ho studený pot a pamatoval si, jak se mu motala hlava a z ničeho nic omdlel. Naštěstí spadl těsně vedle ostré hrany barového pultu.

Bytí v určitém druhu světla

Pak se mu čas zastavil. Ocitl se v bílo-zlatém světle, bylo tam teplo a pocítil pocit blaženosti, takový, jaký nikdy předtím nezažil, opakoval: „*Bylo mi tam neuvěřitelně dobře, tak strašně dobře, všechno pominulo, cítil jsem se najednou strašně dobře*“.

Detailní popis prožitku smrti

Pamatuje si, že najednou ho přestalo všechno bolet, tělo necítil, cítil jenom blaženost, která byla všude, připadal si, jako by umřel. Nic podobného nikdy předtím nezažil. Trvalo to velmi dlouho, vůbec se mu nechtělo zpátky. Pak mu jenom hlavou projela myšlenka: „*Musíš zpátky*“. Jemu se však vůbec zpátky nechtělo. Při rozhovoru si vzpomenu, že byl dokonce našťvaný, že musí zpátky. A najednou byl zpátky v těle a jenom se divil, proč leží na zemi a proč se mu kamarád „*hrabe*“ v puse. „*Fuj, to bylo odporný, měl sem jeho ruku v hubě, fuj.*“ šklebil se při rozvoru respondent č. 7. Zapadl mu totiž jazyk a kamarád mu ho dostával ven. Vůbec si neuvědomoval, že omdlel, ptal se, proč ležel na zemi, tak mu kamarád řekl: „*Ty vole, ty ses z ničeho nic skácel, normálněs zaplul skoro pod bar*“. Byl přesvědčený, že v tom teplém a blaženém světle musel být velmi dlouho a byl překvapený, když mu pak kamarád řekl, že se to všechno odehrálo během pár minut, během pár vteřin. Kamarád mu pak vysvětlil, že jakmile omdlel, snažil se ho probrat, ale nedařilo se mu to. Tak ho napadlo,

jestli náhodou nemá respondent č. 7 zapadnutý jazyk a měl, tak mu ho začal tahat ven. Jediné, co si z celé situace pamatoval, bylo to světlo a blaženost a že z to místa nechtěl zpátky.

Zeptala jsem se ho, co to bylo za místo, kde mu bylo tak dobře, že nechtěl zpátky a odpověděl, že to bylo tam, kde skončíme všichni, že kdyby mohl, že by tam zůstal.

Smrt je návratem na známé místo

Respondent č. 7 byl přesvědčený, že jakmile umře, půjde zase sem, na toto místo, místo plné světla, tepla a blaženosti, kde mu nebude nic chybět. Měl pocit, že na tomto místě už byl, že se tam teď vrátil, že mu bylo v něčem povědomé, ale nevěděl konkrétně v čem, jenom cítil, že to tam zná.

Zážitek je důkazem posmrtného stavu

Musela jsem se dále zeptat, jak přišel na to, že jakmile zemře, půjde na toto místo, odpověděl, že tak to je pokaždé; že když zemřeme, jdeme sem.

Na mou otázku, jaký je jeho postoj ke smrti, odpověděl, že až to přijde, tak to přijde, že tam nespěchá, ale až si pro něho smrt přijde, bude zase na tomto místě, kde bude mít klid, a bude mu tam opět dobře.

Strach ze smrti před zážitkem neřešen

Další mojí otázkou bylo, jestli již dříve o smrti přemýšlel, a odpověděl, že na to neměl čas o tomhle přemýšlet, že sice mu už někteří blízcí zemřeli, ale že nad tím nikdy do hloubky nepřemýšlel.

Zřejmá souvislost mezi zážitkem a vymizením strachu ze smrti

Na závěr jsem se respondenta č. 7 zeptala, jestli se bojí smrti, a řekl, že smrti jako takové se už nebojí, že není důvod. Zmínil, že se možná bojí bolesti, která může být předtím, než člověk zemře, že to někteří lidé říkali. Ale doufá, že naše zdravotnictví umí tyto případy už řešit.

Strach ze smrti po zážitku vymizel

Ze smrti jako takové, z té strach nemá, protože po tomto zážitku už ví, kam půjde, že tam ho nic špatného nečeká, naopak, naopak ho nebudou bolet záda, nebudou starosti, bude mu zase dobře. Doufá, že se dostane do onoho stavu blaženosti, že to je vážně zážitek.

13 Společná témata

V provedených interview se objevilo množství společných témat, která se opakovala u všech dotazovaných respondentů. V této kapitole je shrnu a budu se jim věnovat podrobněji.

Společná témata u všech dotazovaných respondentů jsou:

1. prožitek blízkosti smrti byl nečekaný,
2. detailní popis prožitku smrti,
3. bytí v určitém druhu světla,
4. smrt je návratem na známé místo,
5. zážitek je důkazem posmrtného stavu,
6. zřejmá souvislost mezi zážitkem a vymizením strachu ze smrti,
7. strach ze smrti před zážitkem neřešen,
8. strach ze smrti po zážitku vymizel.

13.1 Prožitek blízkosti smrti byl nečekaný

Všichni respondenti vypověděli, že zážitek blízkosti smrti byl pro ně nečekaný, byli překvapeni, že ho zažili.

- Respondentka č. 1 vůbec nerozuměla, co se jí právě dělo: „*Vůbec jsem nevěděla, co to má znamenat*“.

- Respondent č. 2 uvedl, že do toho šel s myslí psychonauta, chtěl prozkoumávat psychedelikum, ale záměr tam takový neměl, byla tam pouze otevřenost, zážitek blízký smrti se mu udál bez jakéhokoli plánu: „*Samozřejmě jsem to nevěděl. Neměl jsem záměr*“.

- Respondent č. 4 si po rituálním požití ayahuuskového nápoje vzpomenu: „*A říkám, ty jo, tak jsem zvědav, co přijde, a vůbec nic jsem neočekával, jestli to bude příjemné, nepříjemné, říkám, tak děj se vůle Boží, v tomhle tom*“.

- Respondentka č. 5 se pro ayahuaskový rituál rozhodla z důvodu svých špatných rodinných vztahů s matkou a se sestrou: „*Že přijde smrt, jsem opravdu nečekala. Teď zpětně bych řekla, že to byla asi nejspíše, že to byla symbolická, duchovní smrt, v průběhu tohoto rituálu*“.

- Respondentka č. 6 dostala onemocnění Covid-19, měla těžký průběh a musela jsem být hospitalizovaná v nemocnici.

- Respondent č. 7 šel za svým kamarádem do vinotéky, kde ztratil vědomí, omdlel a zapadl mu jazyk. Celá situace se odehrála velmi rychle.

13.2 Detailní popis prožitku smrti

Každý z respondentů přiblížil svůj prožitek blízký smrti do nejpodrobnějších detailů. Respondenti se však shodli, že ačkoli si zážitek pamatovali velmi dobře, není zážitek slovy dostatečně popsateľný. Jde o silné, intenzivní, hluboké a velmi zvláštní pocity, které se ničemu běžnému nepodobají. Respondenti své zážitky blízké smrti přiblížili takto:

- Respondentka č. 1: „*Najednou mi projela hlavou myšlenka, že tohle se asi děje, když člověk umírá. Začala jsem se strašně bát, že asi umírám, že tohle je asi opravdový konec. To trvalo asi nějakou dobu, to už nevím, ale pak jsem úplně přestala cítit tělo, najednou jsem ani necítila, jak je mi blbě. Pak jsem uviděla takový trychtýř, vypadal jako obrovský vír, jako když vypustím vanu a voda odtéká do odpadu, a ukázal se mi celý můj život. Běžel mi před očima jako film, jako když vidíš filmový pás s obrázky z tvého života, běželo to od tohoto momentu v autě zpátky. Viděla jsem asi ty nejdůležitější momenty mého života. Od tohoto momentu v autě, až do vlastního porodu. Viděla jsem moji mámu, jak mě rodí. Potom v dálce světlo najednou, takové jasné, hodně a teplé. Pak najednou střih a viděla jsem se z výšky, jak mě v autě našel kámoš mojí sestry. Křičí, že nedýchám, že jsem snad mrtvá, panika“.*

- Respondent č. 2 při experimentování s psychedelikem bufo popsal: „*A prostě to tak vymazávalo všechno, takže mě napadlo, že umírám. Ale, ano, to je konec, a zároveň tam byl takový ten... ještě ego, a strach tam nebyl, strach je silné slovo, spíš to je průšvih. Jel jsem tunelem, ty věci se rozpadaly, ve smyslu že mizely, rozplývaly se, a pak jsem se nadechl a vdechl jsem celý Vesmír a byl pryč. A pak prostě... bylo bílo, bílo... a všechno skončilo. A pak prostě... bylo bílo, bílo, bílo... A všechno skončilo, tam se rozpadlo všechno. Všechno zmizelo, nebylo tělo, bylo jenom čisté vědomí. Neexistovalo nic. To bylo Absolutno. To bylo čisté vědomí, bytí. Nebo ať si to člověk vezme z jakéhokoli konce, čisté vědomí, čisté bytí. To prostě bylo všechno Jedno. Tam bylo všechno, tam neexistoval čas, tam neexistoval Vesmír, nic, a všechno to tam bylo. Ale nic nebylo vidět. To bylo Jedno s velkým J. A to bylo něco naprosto mimo kontrolu, mimo cokoli, protože všechno končilo, všechno končilo, končilo, všechno končilo... a pak už vůbec, jako třeba nějaké myšlení, umřel jsem nebo neumřel, tam nebylo nic, tam bylo prostě jenom bílo. Na té úrovni, ve které jsem v tu chvíli byl, to jsem vnímal, že jsem, ale neměl jsem tělo. Neměl jsem nic, neexistoval čas, bylo jenom bílo. Já jsem měl instrukci jenom děkovat a pouštět. Takže jsem děkoval a pouštěl“.*

- Na respondentku č. 3 skočila v její regresní hlubinné terapii lvice a zabila ji: „*Ale musím říct, že vůbec jako jsem se nebála, a byla jsem rozhodlá. Ale já jsem necítila ani žádnou*

bolest, ona na mě skočila a já jsem vlastně, abych to připodobnila, jak když se na Vánoce rožne prskavka, tak jako asi tu prskavku. Protože ta prskavka udělá takovou tu bílou jiskru, která tě nespálí, taková ale mega prskavka. A najednou jsem se ocitla na nějakém místě, kde bylo bílo. Já jsem byla úplně nevýslovně šťastná“.

- Respondent č. 4 popsal svoje umírání při ayahuaskové ceremonii takto: *„A já jsem se najednou dostal do okamžiku, když jsem najednou byl v takové tmě a v jednu chvíli jsem si vlastně uvědomil, že jsem v hrobě. A já jsem začal mít hrozný strach, nevěděl jsem hlavně, co mě čeká. Říkám... vlastně vůbec nevím kam jdu, co se děje, a zároveň... měl jsem strach z té nejistoty, z toho neznámého, cizího a zároveň jsem měl strach z toho, že já jsem viděl z toho hrobu ty pozůstalé. A jak byli všichni smutní z toho, že jsem umřel. Začala probíhat racionální úvaha, se tam objevila a říká mi: „Ty, ten svůj strach... přestaň se bát, jinak se zblázníš. Přestaň se bát, pusť to. To bylo takové... jako pustit to... jako kdybys měla skočit... jako kdyby ses zdržela ještě kruhů v tělocvičně a měla jsi prostě se pustit a skočit do černé díry, kde nevíš, co je. A já jsem to nakonec pustil a... No, a tak jak jsem to pustil, ten strach, a nechal jsem ho být, tak to najednou začalo být strašně úlevný. Pak jsem se i narodil znovu, a zažil jsem i ten pocit toho malého miminka, které je tu bezbranné a opravdu, já jsem si viděl i ruce. Bylo tam hrozná lpění na životě. Já nechci umřít, já se bojím té temnoty a považoval jsem to za temnotu, za něco strašidelného, za něco, čeho se mám bát“.*

- Zážitek, který prožila respondentka č. 5 také během rituálu s ayahuasca, měl podobné znaky jako prožitek respondenta č. 4, vzpomínala: *„Ten prožitek byl pro mě hodně tvrdý, hlavně na fyzické úrovni. Vnímala jsem, že tenhle proces spěje k tomu, že se asi zblázním, že ze mě bude nejspíš šílenec. Ale mnohem bolestivěji jsem to cítila v těle. To tělo bolelo šíleně. Přišlo mi, že jsem v pekle, jak kdybych trpěla za všechno, co jsem kdy hrozného udělala. Postupně se mi začaly rozpadat kosti v celém těle, ten rozklad těla byl příšerný, něco mě úporně drtilo, fuj, začaly se rozpadat, hroutit buňky v těle, bolest toho těla byla příšerná. Během tohoto procesu se mi tělo postupně rozpadalo na malé kousky a já vnímala jen přicházející konec. Celá tato „práce“ byla pouze o přijímání. Stále mi jen běhalo hlavou: „Musíš to přijmout. Ale mně to ze začátku vůbec nešlo. Stále jako by něco ve mně bojovalo. Jako by něco ve mně vzdorovalo. Já se to celou dobu snažila přemoci, ale nešlo to. Já se to snažila jakoby „okecat“, ale to nepomáhalo. Měla jsem pocit, že ten stav zbláznění je čím dál blíže. Trvalo to věčně. Hrozně dlouho mi trvalo, než mi došlo, že to musím přijmout... Až pak, v jeden moment, to přišlo: „Přijímám to.“ A přišel konec. Pak hned světlo a ta šílená bolest těla skončila“.*

- Respondentka č. 6 byla v ohrožení života, napojena v nemocnici na přístrojích, a jak uvádí,

na prahu svého života: „...ke mně přistoupila energie. Nebylo to nějaké šilené světlo, jak se čte v těch literaturách. Ta energie mi vlastně říkala, že bych mohla teď odejít. Ale ona to neříkala těmito slovy tak, jak známe, on to vlastně člověk tak jakoby cítí nějakým způsobem, že to nejde slovy.... se to vůbec nedá popsat. A říkala mi, že vlastně můžu odejít, a že si můžu vybrat. A já jsem říkala, že bych si hrozně ráda vybrala, že bych chtěla odejít, že to je hrozně lákavé, ale že to nemůžu udělat manželovi a dětem. A teď jsem tam vlastně hrozně polemizovala v tom, že konečně bych mohla být sobecká a jít. A já jsem teda udělala takový komplot s tou energií, že tady chci zůstat nejen pro ty ostatní, ale i pro sebe, abych si konečně mohla užívat života, abych tady byla i pro sebe, a pak to odešlo. Pak se dělo to, že jsem se najednou začala zlepšovat rapidně, v tom zdravotním stavu“.

- Respondentovi č. 7 zapadl jazyk, když omdlel a uvedl k tomu: „Přišlo mi, jak kdybych najednou umřel. Všude bylo bílo, světlo, možná trošku zlaté, byl jsem v nějakém světle. Všechno mě přestalo bolet, tělo nebylo, to jsem vůbec necítil, byla jen, jak to říct, asi blaženost, to je ono, nechtělo se mi z toho zpátky. To by něco neuvěřitelného“.

13.3 Bytí v určitém druhu světla

Výpovědi většiny respondentů obsahovaly setkání či pobyt v určitém druhu světla bílé nebo bílo zlaté barvy, které respondenti vnímali jako teplé, blažené, láskyplné, klidné.

- Pouze respondent č. 4 pobýval v černotě, která se však v průběhu zážitku kvalitativně změnila, uvedl: „To bylo takové jako... bylo to černé, ale přitom to bylo dobré, často máme spojenou černou barvu s něčím negativním, a ono to bylo černé, to nebylo světlé. Takže já jsem pořád byl v té černotě, v temnotě, která ale byla strašně bezpečná, to se dá vyjádřit jenom dvěma slovy, možná třemi – ticho a klid a úplně. A pak byl klid, ticho a naprosté přijetí“.
- Respondentka č. 1 popsala své setkání se světlem: „Potom v dálce světlo najednou, takové jasné, hodně teplé, blažené světlo, už mi blbě nebylo, už mi bylo dobře“.
- Respondent č. 2: „A pak prostě... bylo bílo, bílo, bílo... to bílo tam bylo, to tam bylo v podstatě pak celou dobu. Akorát pak to bílo, bylo takové pokojné, blažené, láskyplné. Nekonečné a nic jiného nebylo, bylo neohraničené a zároveň to bylo vědomí, takové, jako že to je všechno a je to úplně nic. Je to prostě všechno...čistá láska... čistá láska to byla, absolutně bez času“.
- Respondentka č. 3 se také najednou ocitla na bílém místě: „Já jsem měla pocit, že je to všechno bílý, že tam bylo jen bílo, ale já jsem byla úplně nevyřetitelně šťastná“.

- Respondentka č. 5 spatřila světlo ihned, jak symbolicky zemřela a popsala to následovně: *„To bylo hned, okamžik, setina sekundy. Začalo odněkud svítit světlo. To světlo bylo pak všude. To světlo bylo neuvěřitelně zářivé, teplé. Všude byl klid. Jen světlo a teplo“*.
- Respondentka č. 6 popsala svoji světelnou energii: *„Ta energie byla teplá, bylo to velmi příjemné barvy, ne moc svítivé, takové trošku zastřené, jako bílá mlhovina, ale velmi příjemné. Nemělo to žádný rozměr, jako kdyby člověk viděl ducha, to ne. Nemělo to žádný rozměr. A nemělo to žádné hranice. Nemělo to nějakou váhu, vůbec, bylo to velmi příjemné a bylo to velmi lákavé. A lákavé hodně“*.
- Respondent č. 7 se ocitl ve světle, kde mu bylo neuvěřitelně dobře, dokonce byl rozzlobený, že se z něho musí vrátit zpět. *„Všude bylo bílo, světlo, možná trošku jako dožluta, byl jsem v nějakém světle. Bylo tam teplo. Byl tam klid. Všechno skončilo“*.

13.4 Smrt je návratem na známé místo

Všichni respondenti tohoto výzkumu shodně potvrdili, že po smrti se odeberou na místo, které znají, kde se budou cítit dobře. Většina z respondentů označila toto místo jako „návrat domů“.

- Respondentka č. 1 toto místo popsala následovně: *„No, v tom světle zpátky, odkud jsem přišla, tam se vrátím. Že mě zase přivítá to světlo a budu zpátky doma“*.
- Pro respondenta č. 2 to znamená: *„Pro mě je to důkaz, že tady z toho láskyplného bíla je tady všecko upředené, a že prostě se do toho vrátíme“*.
- Respondentka č. 3 je přesvědčená, že *„po té smrti jdeme na lepší místo nebo bych to nazvala, jako když se vracíš domů, protože jsem si v ten moment, když jsem se ocitla v té bílé mlze, tak jsem si uvědomila, že tam jsem doma, a že tam nejsem poprvé, že tam patřím“*.
- Respondent č. 4 toto místo vnímal jako: *„To je jako kdybych se vracel někam, kam patřím, odkud jsem přišel“*.
- Respondentka č. 5 je přesvědčená, že *„po tomto zážitku vím, že až to přijde, budu se vlastně vracet „domů“, zpátky do toho hřejivého světla. Ted' už vím, že smrti jako takové se bát nemusím“*.
- Pro respondentku č. 6 byla smrt: *„pro mě...bylo to pro mě příjemné, velmi klidné, velmi chápající v tom, že se vlastně na to můžu těšit, že to bude zase takový ten pocit lehkosti, že dojdu tam, kde mi bude zase dobře“*.
- *„Jo, byl jsem tady už, bylo to nějaké povědomé, jak kdybych tu už byl. Tam skončíme všichni, zase sem všichni půjdeme,“* konstatoval respondent č. 7.

13.5 Zážitek je důkazem posmrtného stavu

Respondenti se shodují, že samotný okamžik smrti chápali pozitivně jako osvobozující postup či přestup do sublimovaného stavu, který jim přišel již povědomý, známý a při NDE ho krátce prožili.

- Respondentka č. 1 změnu svého posmrtného stavu popsala následovně: „*Takže pokud budu jednou umírat takto, teď už se tolik bát nebudu a budu vědět, že to během chvíle skončí a já vyklouznu z těla ven a bude mi zase dobře*“.
- Pro respondenta č. 2 v okamžiku smrti všechno zmizelo: „*Nebylo tělo, bylo jenom čisté vědomí. Bude to rozchod s fyzickým tělem a vstup do té oblasti čistého vědomí*“.
- Respondentka č. 3 je ráda, že má osobní důvod, že má důkaz: „*... že se nemusím té smrti jako takové bát, že to smrtí nekončí, že život nekončí smrtí, že ta smrt není konečná, že to je jenom odložení toho těla, a pak člověk zřejmě zase do nějakého jiného světa přestoupí*“.
- Respondent č. 4 během svého zážitku blízkosti smrti pochopil, že: „*pro mě ten život tou smrtí fakt nekončí, je to jenom... jako že se dostanu z téhle fyzické schránky, něco ze sebe dostanu, co mě ještě tíží, a pak mám šanci se znova narodit, beze strachu*“.
- Respondentka č. 5 se ze svého setkání se smrtí ponaučila a uvedla: „*Pokud se nechám jen vést a nebudu vzdorovat přirozenému procesu v momentu smrti, není důvod se bát, protože vím, že půjdu tam, kde mi bude dobře*“.
- Respondentka č. 6 věří, že: „*ta energie mě provede k tomu, abych se dostala tam, kde budu s těmi ostatními energiemi a pak budu čekat, jestli sem půjdu zpátky*“.
- Respondent č. 7 je po svém zážitku blízkém smrti přesvědčen, že: „*už vím, kde skončím po smrti, vrátím se zase sem, určitě. Tady se mi to ukázalo*“.

13.6 Zřejmá souvislost mezi zážitkem a vymizením strachu ze smrti

- Respondentka č. 1 vidí souvislosti takto: „*Smrti se nebojím, není důvod, teď už vím, že zase jde jen o ten moment, o ten mžik, kdy zase znova vyklouznu z těla ven, jako již mnohokrát, nechám ho tam zase ležet a bude mi dobře. Že mě zase přivítá to světlo a budu zpátky doma*“.
- Respondent č. 2 uvedl: „*A jo, asi to ovlivnilo můj postoj k smrti*“.
- Respondentka č. 3 uvedla, že od té doby se smrti nebojí, protože: „*Já si myslím, že ta smrt je milostivá, že je hezká, že je hezká no...*“.
- Respondent č. 4 si ze svého zážitku odnáší toto ponaučení: „*...že když se toho budu bát, já tomu nějak nepomůžu, já si to vlastně víc komplikuju, ten strach je zbytečný*“.

- Respondentka č. 5 její zážitek blízký smrti ukázal: „Už vím, co nejhoršího mě může potkat, už jsem si to vyzkoušela. A věřím, že když i svůj odchod „přijmu“, nebude už tolik bolestivý. Věřím, že pokud ho budu schopná „přijmout“ co nejdříve, bude smrt velmi rychlá a bez bolesti, což se mi vlastně během tohoto procesu ukázalo“.
- Respondentka č. 6 je za tento prožitek vděčná, protože: „mně je teď hodně dobře a zažívám úplně takový vnitřní klid. A ze smrti nemám strach, ale teď už se mi nechce odejít“.
- Respondent č. 7: „Ne, smrti se nebojím, teď už ne, není důvod. Teď už vím, kde skončím po smrti“.

13.7 Strach ze smrti před zážitkem neřešen

Výsledky výzkumu přinesly zjištění, že většina respondentů se nad strachem ze své smrti před prožitkem její blízkosti smrti nezamýšlela, pouze respondentka č. 1 uvedla, že měla strach ze smrti už od dětství.

- Respondentka č. 1: „Víš, já se smrti bála už jako děčko, fakt, hrozně, já se nemohla podívat ani na kostlivce, když jsme měli přírodopis na základce. Já se bála chodit i za učitelkou do kabinetu, kde byla ta kostra. Nemohla jsem se dívat ani na filmy, kde bych mohla vidět mrtvolu. Takže pro mě smrt, fakt nic moc“.
- Respondent č. 4 se domníval, že nad strachem ze smrti nikdy předtím nepřemýšlel, ale během prožitku blízkosti smrti se ukázalo, že strach ze smrti v jeho životě přítomen byl a to ve značné míře:

„No a tohle to, ten zážitek během té ayahuascy, ten byl pro mě klíčový, že nikdy jsem nad tím strachem ze smrti nepřemýšlel ve skutečnosti ... jsem měl dojem, ale ve skutečnosti to byl asi jen dojem, protože já jsem si tam ten strach zažil, protože já jsem si to jenom myslel. To bylo čistě jenom na racionální úrovni, že nemám strach, já jsem ho asi tehdy měl, protože to, co jsem si prožil během té ceremonie teď... ta první smrt, tam byl strach“.
- Respondent č. 2 pohlíží na smrt takto: „Smrt patří k životu. Nemine nás. Přijde, až bude správný čas“.
- Respondentka č. 3 zavzpomínala: „Já jsem o smrti nepřemýšlela moc, mně bylo 35 roků, když jsem byla na té regresí a měla jsem štěstí, že v té době, že mně žili rodiče, že žil bratr, že jsem neměla kontakt s tou smrtí. Takže já jsem se vlastně se smrtí nikdy předtím neseťkala“.
- Respondentka č. 5 uvedla: „...já vlastně nikdy nad tím nepřemýšlela, nad tou smrtí předtím, až po tom zážitku. Zajímavé...“.

- Respondentka č. 6 zmínila, že: „*Před tím... asi mě nenapadlo myslet na smrt*“.
- Respondent č. 7 opět pouze konstatoval: „*Ne, nemyslel jsem nikdy na smrt. Na to nemám čas o tomhle přemýšlet*“.

13.8 Strach ze smrti po zážitku vymizel

Většina respondentů tohoto výzkumu subjektivně uvádí, že u nich došlo k úplnému vymizení strachu ze smrti a tito respondenti se shodují, že u nich došlo zároveň k plné akceptaci smrti.

- Pouze respondent č. 2 uvedl, že u něj nedošlo k výrazné změně vnímání smrti nebo strachu z ní, protože smrt pojímá jako nedílnou součást lidského bytí.
- Respondentka č. 1 po zástavě srdce a prožití zkušenosti blízké smrti uvedla: „*Ne, nebojím se smrti, není důvod*“.
- Respondentka č. 3 po svém prožitku v průběhu regresní hlubinné terapie vysvětluje: „*Já se smrti nebojím. Víím, že to existuje dál, akorát asi člověk jde do jiného života, asi se změní tělo, je jiné obsazení. Prostě smrt není zlá, blbý jsou asi nějaké ty bolesti, to umírání, i ten strach ze smrti, když tohle nevíš. Odnáším si hlavně to, že se nebojím smrti, že víím, že život smrtí nekončí, že jsem přesvědčená, že smrt nebolí, protože duše vlastně opustí to tělo ještě předtím*“.
- Respondentovi č. 4 přinesla ceremonie s ayahuascou poznání: „*Ne, to tam není. Strach ze smrti tam není. Ne, nebojím se, už ne, já jsem přijal tu smrt jako součást vlastně života, že to není nic, čeho bych se měl bát, že to není už strach*“.
- Respondentka č. 5 po absolvování rituálu s ayahuascou došla poznání: „*Ne, vůbec, strach ze smrti není. A nejen strach ze smrti, teď se nebojím ani života. Nemám strach z žádné události, která může v budoucnu přijít, teď už víím, že dám všechno*“.
- Respondentka č. 6, jenž se nacházela v kritickém stavu v nemocnici, na prahu svého života odhalila následující: „*Vůbec nemám strach ze smrti. Ne. Z toho odchodu ne. Co teď asi víím, co bude potom následovat, že to je velká úleva. Ale já jsem začala vnímat to, že ten odchod by se měl slavit, že vlastně narození by se mělo jako truchlit, že tím narozením tady vlastně začíná ten boj*“.
- Respondentovi č. 7 zapadl jazyk, když omdlel, a chvíli byl v bezvědomí. I on si ze svého prožitku blízkosti smrti odnáší stejnou zkušenost: „*Ne, smrti se nebojím, teď už ne, není důvod. Teď už víím, kde skončím po smrti*“.

14 Zodpovězení výzkumných otázek

Před samotným začátkem výzkumu bylo nutné formulovat výzkumné otázky. V této kapitole na položené výzkumné otázky odpovím, a to na základě získaných dat.

1. Jak respondenti vnímají smrt po zkušenosti blízké smrti?

Respondenti, kteří se zúčastnili tohoto výzkumu, zastupují úzkou skupinu jedinců, kteří se osobně setkali se zkušeností blízké smrti (NDE). Většina respondentů prošla, dle jejich slov, výraznou proměnou, což ovlivnilo jejich chápání smrti a z ní pramenícího strachu z konečnosti jejich vlastní existence. Tito respondenti se shodují, že u nich došlo k plné akceptaci smrti. Pouze jeden z respondentů uvádí, že u něho nedošlo k výrazné změně při vnímání smrti nebo strachu ze smrti, protože smrt vždy pojímal jako nedílnou součást lidského bytí. Všichni respondenti uvádějí, že samotný okamžik smrti chápali pozitivně jako osvobozující postup či přestup do sublimovaného stavu, který jim přišel již povědomý, známý a při NDE ho krátce prožili. Někteří uvádějí, že se smrti jednak nebojí a ve skutečnosti ji i přivítají, až nadejde ten správný čas, až se přiblíží hodina jejich odchodu. Do té doby se těší z každého dne jako by byl ten poslední a více si uvědomují každý okamžik, uvědomují si, jak je lidský život křehký.

2. Jakým způsobem se proměnil jejich strach ze smrti po prožitku blízkém smrti?

U respondentů se zkušeností blízké smrti došlo k výrazné změně ve vnímání strachu ze smrti. Většina respondentů subjektivně uvádí, že došlo k úplnému vymizení strachu z ní. Získané výsledky přinášejí zjištění, že lidé, kteří prožili zkušenost blízkou smrti, mají tendenci strach ze smrti přijmout, a to úplně a navždy i přesto, že běžný strach z bolesti při umírání přetrvává u některých i nadále. Respondenti se shodují, že po této zkušenosti se nebojí přirozené smrti. Uvádějí, že pokud je smrt něčím podobným tomu, co zažili, pak se smrti bát nemusí, neboť je to pro ně již známý zážitek, který není ničím děsivý, naopak je to pro ně návratem „domů“.

15 Diskuse

Tato práce pojednává o souvislosti zkušenosti blízké smrti se strachem ze smrti.

Respondenti, kteří se zúčastnili tohoto výzkumu zastupují úzkou skupinu jedinců, kteří se osobně setkali se zkušeností blízké smrti (NDE). Většina respondentů dle svých slov prošla výraznou proměnou své osobnosti, což ovlivnilo jejich chápání smrti a z ní pramenícího strachu z konečnosti jejich vlastní existence. Získané výsledky tak podporují slova nositele Nobelovy ceny Ericka R. Kandra (n.d., citováno v Orel, 2012), který ve stručnosti řekl, že zevní i vnitřní podněty ovlivňují biologickou podstatu mozku. Psychickým působením můžeme dosáhnout dlouhodobých změn chování, kdy dochází ke změnám genové exprese. Výsledkem je pak změna stavby a funkce synaptického spojení mezi neurony. Z výše uvedené skutečnosti je možné vyvodit závěr, že tělo (mozek) ovlivňuje mysl a mysl může ovlivnit tělo (mozek).

U respondentů se zkušeností blízké smrti došlo k výrazné změně ve vnímání strachu ze smrti. Většina respondentů subjektivně uvádí, že u nich došlo k úplnému vymizení strachu ze smrti a k plné akceptaci smrti. Výše uvedené zjištění potvrzuje slova Yaloma (2008), že právě zážitky blízké smrti mohou snižovat hrůzu ze smrti. Pouze jeden z respondentů uvádí, že u něj nedošlo k výrazné změně při vnímání smrti nebo strachu ze smrti, protože již dříve pojímal smrt jako nedílnou součást lidského bytí.

Zkušenost blízká smrti u mnou oslovených účastníků, zdaleka nepředstavovala vzorec úplného prožitku blízké smrti (viz. Příloha 3: Teoretický vzorec úplného prožitku dle R. A. Moodyho), avšak všichni respondenti dávají změnu ve svých postojích ke smrti a vlastní smrtelnosti do souvislosti s tímto jedinečným zážitkem.

Výsledky mého výzkumu přinesly určitá společná témata NDE, které shodně nalezneme v Teoretickém vzorci úplného prožitku dle R. A. Moodyho (viz. Příloha 3: Teoretický vzorec úplného prožitku dle R. A. Moodyho). Jedná se o tato společná témata při NDE:

1. prožitek blízkosti smrti byl nečekaný,
2. detailní popis prožitku smrti,
3. bytí v určitém druhu světla,
4. smrt je návratem na známé místo,
5. zážitek je důkazem posmrtného stavu,
6. zřejmá souvislost mezi zážitkem a vymizením strachu ze smrti,

7. strach ze smrti před zážitkem neřešen,

8. strach ze smrti po zážitku vymizel.

Významným zjištěním je, že respondenti po NDE udávají vymizení strachu ze smrti, což potvrzuje výsledky výzkumů prováděné Dr. Moodym (n.d., citováno v Perera et al., 2012). Ukazuje se, že právě ztráta strachu ze smrti je nejuniverzálnějším důsledkem NDE, což podporuje závěry výzkumů prováděných nejvýznamnějšími badateli v této oblasti od roku 1982 (Ring, 1982; Sabom 1982; Sutherlandová 1992; Morse & Perry, 1992).

Respondenti uvádějí, že po prožití blízkosti smrti je jich život smysluplnější, naplněnější, zkrátka každý prožitý moment se stal vzácnějším. Rovněž odborníci na NDE uvádějí, zážitky blízké smrti naučí ty, kteří měli možnost je prožít „za života“, žít naplněný život. Platón používá výraz *techne tou biou*, „umění života“ (n.d., citováno v Moore, 2007). Získané výsledky podporují názor C. G. Junga (1994), který považoval introspektivní zaměření za přirozenou součást vývoje v druhé polovině života.

Z výše uvedeného je patrné, že tajemství smrti je také tajemstvím proměny – kontinuálního cyklického dění, které je podstatou lidského života. Sama smrt je vyjádřením plodnosti života a tato hluboká moudrost působí uvnitř nás na vnitřní, emocionální a intuitivní úrovni, která pro nás však zůstává nevědomá, přesto se však dotýká mystéria světa. Schopnost přestát setkání se smrtí má rozhodující význam pro lidský život. Otevřít se smrti znamená akceptovat proměnu jako podstatu života a také si uvědomit, že lidství transcenduje samo sebe (Herzog, 2012).

Výsledky výzkumu ukázaly, že u většiny respondentů vedl zážitek setkání se smrtí k přehodnocení dosavadního způsobu života. Jejich přístup k životu a k žití jako takovému se kvalitativně změnil, více si váží běžných dní, radují se z maličkostí. Uvedená zkušenost vedla u respondentů k poučení o jejich smrtelnosti, naučili se přijímat smrt jako přirozenou součást lidské existence. Někteří uvádějí, že se přestali bát i dalších věcí.

Získané výsledky přinášejí zjištění, že lidé, kteří prožili zkušenost blízkou smrti mají tendenci strach ze smrti přijmout, a to úplně a navždy i přesto, že běžný strach z bolesti při umírání přetrvává u některých i nadále. Všichni respondenti uvádějí, že samotný okamžik smrti chápali pozitivně jako osvobozující postup či přestup do sublimovaného stavu, který jim přišel povědomý, známý, a při NDE ho krátce prožili. Někteří uvádějí, že se smrti nebojí a ve skutečnosti ji i přivítají až nadejde ten správný čas, až se přiblíží hodina jejich odchodu. Do té doby se těší z každého dne jako by byl ten poslední a více si uvědomují každý okamžik, uvědomují si, jak je lidský život křehký. Respondenti se shodují, že po této zkušenosti se téměř nebojí přirozené smrti. Uvádějí, že pokud je smrt něčím podobným tomu, co zažili,

pak se smrti bát nemusí, neboť je to pro ně známý zážitek, který není ničím děsivý, naopak, je to pro ně návrat „domů“.

Výzkum ukázal, že NDE způsobila u většiny respondentů životní změnu, jak v rovině osobnostní, tak i v jejich chování. Výrazně došlo ke změně v celkovém pohledu na lidský život, byl skutečně „posunut k lepšímu“, což potvrzují i názory Perery et al. (2012), že NDE významně ovlivní život jedince a má na něho obvykle pozitivní transformační dopad.

V českém prostředí na podobnou zkušenost upozorňuje např. i prof. Jiří Vorlíček (osobní sdělení, 15. listopadu 2020): *Paradoxně dochází k faktu, že právě mnozí umírající pacienti si uvědomí, že konec jejich života je nevyhnutelný a uvědomí si hodnotu a cenu života a času, který jim zbývá. Blízkost možné smrti naopak vede k rekapitulaci jejich života, k přeskupení jejich životních hodnot a investic, může dojít k zesílení a zintenzivnění prožitku života, mnohdy i k určitému přesahu či se může objevit zájem o spiritualitu.* Jak prof. Jiří Vorlíček (osobní sdělení, 15. listopadu 2020) dále uvádí: *„Všichni jeho pacienti, kteří se uzdravili, na dotaz uvedli, že jejich život je daleko lepší, daleko kvalitnější, daleko častěji se na něco těší, a že je těší i maličkosti, např. když na jaře začnou růst květiny, oni se z toho radují, protože původně se mysleli, že to dopadne jinak. Přístup k životu se zásadně změní, pokud se člověk uzdraví nebo má předpoklad, že bude ještě řadu let žít. U některých pacientů například s maligním onemocněním může také sekundárně poklesnout strach ze smrti“.*

Také dle názoru Grofa (2020) má toto „úmrtí před smrtí“ dva podstatné důsledky: za prvé jedince osvobozuje od strachu ze smrti a mění jeho postoj k ní, za druhé ovlivňuje vlastní prožitek umírání ve chvílích biologického konce lidského života. Odstranění strachu ze smrti zásadně mění způsob, jakým člověk přebývá ve světě. Z tohoto důvodu je možné říci, že není žádný markantní rozdíl mezi přípravou na smrt a praxí umírání na straně jedné a duchovní praxí směřující k osvícení na straně druhé. Jde o dosažení ideálního Jáství, jak uvádí Erikson (n.d., citováno v Raboch et al., 2012), směřující k prolomení nejhlubšího tabu lidského života, kterým je strach ze smrti.

Spatřuji zde souvislost s Knihami mrtvých, které jsem přiblížila v teoretické části, neboť tyto starodávné texty byly na různých kontinentech používány jako „příručky pro umírání“. Sloužily jako „návody“ jak smrt prožít ještě za života, aby bylo možné zbavit se strachu z ní, dozvědět se, co bude po smrti následovat. Jejich hlavní součástí bylo prožití psychické smrti a s ní spojené ztráty ega, zjednodušeně řečeno, jejich záměrem bylo naučit se jednotlivé kroky pro psychospirituální smrt (Grof, 2020). V tomto směru přinesly výsledky mého výzkumu zjištění, že každý jednotlivý respondent tohoto výzkumu, který prožil setkání smrtí, se již smrti neobává, strach ze smrti nemá, a to v důsledku faktu, že se

s ní během výše uvedených zážitků setkal a dozvěděl se, co ho po smrti čeká, kam bude po té směřovat. Všichni respondenti toho výzkumu shodně potvrdili, že po smrti se odeberou na místo, které znají, kde se budou cítit dobře. Většina z respondentů označila toto místo jako „návrat domů“. Z mého subjektivního pohledu se domnívám, že tito respondenti prožili psychospirituální smrt. Výsledky mého výše uvedeného výzkumu potvrzují slova lékařky Kübler-Rossovové (2013, 12), která uvedla: „*Žádný z mých pacientů, kteří zaznamenali tento prožitek na prahu smrti, se už od té doby smrti nebál. Ráda bych to ještě jednou zdůraznila: ani jeden jediný!*“.

Na základě výše uvedených faktů se domnívám, že nejen samotný prožitek blízkosti smrti vede k akceptaci lidské smrtelnosti, ale taktéž přemýšlení a uvažování o vlastní smrtelnosti vede ke snížení strachu ze smrti. Podobně jako Yalom (2006), v tomto tvrzení spatřuji zásadní psychotherapeutický přesah. Na základě výpovědí respondentů, jež jsem si dala do souvislosti se studovanými podklady teoretické části této práce, jsem došla k zjištění, že z přemítání o tématu smrti vycházejí možné hypotetické psychotherapeutické důsledky, jež mohou přinést množství pozitivních osobnostních změn v životě jednotlivce. Během jednotlivých interview s respondenty se ukázalo, že pro většinu z nich bylo setkání se smrtí natolik silné, že při samotném vyprávění si jim celý zážitek velmi živě vracel a někteří ho dokonce znovu prožívali. Uvědomila jsem si, jak velmi důležité je, aby každý jedinec, který prožije podobný zážitek blízky smrti, měl možnost zreflektovat si ho s osobou, která tomuto prožitku rozumí a která mu poskytne bezpečný a podpůrný prostor pro jeho vyjádření, pro průchod případných emocí. Někteří respondenti na závěr uvedli, že pokud by měli možnost si o zážitku s někým popovídat ihned po prožití, „vytěžili by“ ze zážitku mnohem více už v minulosti. V neposlední řadě vidím i nutnost psychotherapeutické podpory pro jedince, kteří prožili zážitek blízky smrti nebo byli se smrtí osobně konfrontováni a není v jejich silách či možnostech daný zážitek integrovat. Dále spatřuji potenciální dopady i v rámci psychotherapeutické péče pro jedince s úzkostnými poruchami. Podle Yaloma (2006) nabývá primární úzkost ze smrti různých forem. Z tohoto důvodu by použití zážitkové psychotherapie v rámci sebezkoumání mohlo být nápomocné při léčbě celého spektra úzkostných poruch a neuroticismu obecně, jakmile by byl jedinec konfrontován s nevyhnutelným koncem své existence.

Zhodnotím-li tento výzkum, musím uznat, že zjištěné výsledky mohou obsahovat určitá zkreslení.

První zásadní nedostatek spatřuji v nízkém počtu respondentů, který přikládám zvolenému specifickému tématu a jeho problematice, se kterou je spojen velmi úzký počet

případných vhodných účastníků. Zpětně si uvědomuji chybějící nevyužitou možnost oslovovat potenciální respondenty přes různé sociální sítě, kterou jsem nevyužila z důvodu mé neznalosti těchto komunikačních kanálů, tudíž i metoda samovýběru mohla ovlivnit získané výsledky.

Další připomínkou je věková struktura účastníků, která postihla pouze věk 38 až 56 let. Nepodařilo se mi pokrýt nižší věkovou kategorií, tj. období adolescence a mladé dospělosti. Zároveň jsem nemohla zařadit osoby ve věku ranného či pravého stáří.

Další nedostatek spatřuji v nevyváženosti pohlaví respondentů. Nebylo možné zcela vyrovnat množství respondentů v kategorii pohlaví, takže v souboru je mírná převaha žen. Šetření bylo realizované se 7 respondenty (4 ženy, 3 muži).

Možné zkreslení výsledků mohly zapříčinit i informace, které respondenti získali o zážitcích blízkých smrti z jiných dostupných zdrojů před konáním rozhovorů, což mohlo ovlivnit jejich výpovědi.

Dalším možným limitem výzkumu může být profese některých respondentů, kdy většina z nich pracuje v pomáhajících profesích. Možná úskalí spatřuji ve skutečnosti, že mnozí z nich absolvovali množství specializovaných psychologických či psychoterapeutických výcviků, tudíž struktura jejich osobností, jejich postoje, vnímání, prožívání a interpretace skutečnosti může být odlišná od běžné populace.

Další možné zkreslení výsledků mohlo vzniknout v důsledku nezahrnutí všech možných okolností vzniku NDE, které se svou povahou podobají těm, které byly ve výzkumu zkoumány. Jedná se například o NDE při suicidálním pokusu, NDE v průběhu operačního zákroku a další možné okolnosti.

Pro další možné výzkumy tematiky zážitků blízkých smrti spatřuji možnost propojení s kvalitativním či kvantitativním výzkumem transformace osobnosti, popřípadě sledování vlivu NDE na změnu hodnotové struktury u jednotlivých respondentů. Zajímavá zjištění by mohlo přinést propojení NDE se škálou sebepojetí nebo resilience. Podnětné výsledky by mohlo přinést zkoumání zážitků blízkých smrti z pohledu posttraumatického rozvoje.

16 Závěr

Tato práce se věnuje tématice souvislosti zkušenosti blízké smrti se strachem ze smrti.

Teoretická část této bakalářské práce se zaměřila na smrt, na strach ze smrti a prožité zkušenosti blízké smrti. Konkrétně jsem se zaměřila na pojetí smrti v různých časových obdobích, taktéž na strach ze smrti, jak se vyvíjel v důsledku měnícího se přístupu k smrti napříč lidskou společností. Dalším z hlavních témat byl zážitek blízký smrti, který může ovlivnit vnímání a pocíťování strachu ze smrti. Na to byla navázána kapitola psychické smrti, která může být důsledkem prožitku blízké smrti. Předposlední kapitolou teoretické části této práce byly Knihy mrtvých, které jsou nazývány „příručkami o umírání“, a jejichž hlavní myšlenkou není pouze příprava na to jak správně umírat, ale také jak správně žít. Právě tyto knihy popisují velmi podobné zkušenosti, které zažili i dotazovaní respondenti.

Z výpovědí respondentů mohu usuzovat, že je tato zkušenost pozitivně změnila v mnoha směrech. Záměrem mé práce bylo zjistit, zda se lidé po prožití zážitku blízkého smrti ve svém vnímání tohoto fundamentálního strachu o vlastní bytí smrti bojí méně či strach ze smrti zcela vymizel. Výsledky výzkumu ukazují, že strach ze smrti byl silně redukován, u většiny respondentů zcela vymizel. Většina respondentů uvádí, že došlo k akceptaci smrti a ztrátě strachu z ní. Z výpovědí respondentů je zřejmé, že pro ně smrt není „úhlavním nepřítelem“, většina respondentů uvedla, že se na smrt těší. Z výpovědí některých respondentů je možné vysledovat, že mají obavu z případné fyzické bolesti při umírání, ale smrti jako takové se nebojí. Taktéž mohu říci, že u většiny respondentů vedl zážitek setkání se smrtí k přehodnocení dosavadního způsobu života. Jejich přístup k životu a k žití jako takovému se kvalitativně změnil, váží si více běžných dní, radují se z maličkostí.

Uvedená zkušenost vedla u respondentů k poučení o jejich smrtelnosti, naučili se přijímat smrt jako přirozenou součást lidské existence. Někteří uvádějí, že se přestali bát i dalších věcí.

Lidé, kteří prožili zkušenost blízkou smrti, mají tendenci strach ze smrti přijmout a to úplně a navždy i přesto, že běžný strach z bolesti při umírání přetrvává u některých i nadále. Všichni respondenti uvádějí, že samotný okamžik smrti chápali pozitivně jako osvobozující postoupení či přestup do sublimovaného stavu, který jim přišel již povědomý, známý a při NDE ho krátce prožili.

Někteří uvádějí, že se smrti nebojí a ve skutečnosti ji i přivítají, až nadejde ten správný čas a přiblíží se hodina jejich odchodu. Do té doby se těší z každého dne jako by byl ten poslední a více si uvědomují každý okamžik, uvědomují si, jak je lidský život křehký.

Respondenti se shodují, že po této zkušenosti se téměř nebojí přirozené smrti. Uvádějí, že pokud je smrt něčím podobným tomu, co zažili, pak se smrti bát nemusí, neboť je to pro ně známý zážitek, který není ničím děsivý, naopak, je to pro ně návrat „domů“.

NDE způsobila u většiny respondentů životní změnu jak v rovině osobnostní, tak v rovině jejich chování. Výrazně došlo ke změně v celkovém pohledu na lidský život, byl skutečně „posunut k lepšímu“.

Uvědomuji si, že zvoleným tématem této práce jsem vstoupila do „šedé zóny“ psychologie, neboť zážitky blízké smrti nejsou doposud zcela akceptovány akademickou společností i odbornou veřejností, a mnohdy vzbuzují velmi protichůdné názory, neboť svojí povahou stále ještě nezapadají do současného vědeckého chápání světa.

Záměrem této práce nebylo dokázat existenci tohoto fenoménu, ale chtěla jsem v ní poukázat na pozitivní vliv, který jejich nositelům přinášejí. Změny, ke kterým u těchto jedinců dochází, jsou hluboké a postihují téměř celou strukturu osobnosti. Mnohdy přinášejí radikální změny hodnotového žebříčku. Můžeme tak pozorovat silný transformační charakter těchto prožitků, který nám ukazuje velký terapeutický potenciál.

Věřím, že tato práce přinese možnou změnu náhledu na zkušenosti blízké smrti a že povede k zamyšlení nad možnostmi jejího praktického terapeutického využití. Stále doufám a věřím, že jako lidské bytosti směřujeme k nalezení smysluplné existence, že naše životy jsou o hledání pravdy, že všichni směřujeme k jednomu cíli – k nalezení a poznání sebe sama.

17 Souhrn

V této bakalářské práci jsem zkoumala souvislost zkušenosti blízké smrti se strachem ze smrti.

Zážitky blízké smrti (NDE) souvisí se změněnými stavy vědomí, které nemají patologický původ. Můžeme je zařadit do kategorie mimořádných zážitků, které se pojí se smrtí a umíráním.

Nejedná se o běžný jev, tento fenomén bývá vysvětlován jako transpersonální.

Bakalářská diplomová práce je rozdělena na část teoretickou a část empirickou. Teoretická část pojednává o strachu ze smrti a smrti jako o fenoménu prostupujícím celou lidskou společnost.

Teoretická část práce začíná kapitolou pojednávající o smrti z pohledu minulosti i současnosti. Je zde patrné, že v počátcích lidské společnosti byla smrt ritualizovaná, byla pojímána jako součást každodenního života. Jak se společnost vyvíjela, spolu s ní se měnil i pohled na smrt. Člověk se postupně smrti vzdaloval, až ji postupně vytlačil ze svého života, což je patrné i v současnosti – smrt je odsunuta za nemocniční plenty, za dveře různých zařízení, hlavně co nejdále od nás samých.

Druhá kapitola popisuje, jak se strach ze smrti měnil v kontextu historie. Ačkoli je v nás strach z nevyhnutelného konce naší fyzické existence evolučně zakořeněn, v průřezu lidských dějin vidíme, že strach ze smrti se měnil, postupem času sílil. Ať už byl využíván feudálním managementem k motivaci a ovládnutí lidí, nebo byl zneužíván organizovanými náboženstvími, je evidentní, že i s narůstajícím materiálním blahobytem narůstá i hrůza ze smrti.

Třetí kapitola je věnovaná zkušenosti blízké smrti. Za jedince se zkušeností blízké smrti je považován ten, jehož fyzický stav byl natolik kritický, že pokud by se nezlepšil, zemřel by. Za zážitek blízký smrti je považován stav, kdy je jedinec přímo konfrontován s konečností své existence formou duchovní zážitku, který bývá popisován jako psychická smrt. V podkapitolách jsou dále rozpracovány možnosti zážitků blízkých smrti dle jednotlivých situací, ve kterých může k setkání se smrtí dojít.

Další samostatná kapitola pojednává o takzvané psychické smrti, která je dávana do souvislosti se zážitky blízké smrti. Jedná se o duchovní prožitek, při kterém se musí jedinec konfrontovat se svým možným koncem, musí se vzepřít racionálnímu rozumu a nadřazenosti svého ega. Výsledkem tohoto duševního procesu je absolutní kapitulace jedince před objektivní silami psýché (Leary et al., n.d.).

Předposlední kapitola se zabývá Knihami mrtvých, které vznikaly v různých starodávných kulturách jako „příručky pro umírání“, jako „návody“ jak smrt prožít ještě za života, aby bylo možné zbavit se strachu ze smrti.

Na závěr teoretické části jsem uvedla výsledky některých zahraničních výzkumů na téma strachu ze smrti.

Na teoretickou část navazuje část empirická, která je věnována výzkumu. Empirická část vychází ze studia teoretických poznatků, které mi posloužily také jako podklad k formulaci výzkumných otázek. Cílem tohoto výzkumu bylo zjistit, jak respondenti vnímají smrt po zkušenosti blízké smrti. Zároveň jsem chtěla prozkoumat, jakým způsobem se proměnil jejich strach ze smrti po prožitku blízkém smrti.

Výzkumný soubor sestával ze 7 respondentů, kteří prožili zážitek blízkosti smrti. Jednalo se o 4 ženy a 3 muže ve věku 38-56 let. Za hlavní kritéria byla vybrána zkušenost, kdy jedinec zažil pocit, že umírá, kdy spatřil během prožitku světlo a posléze pocítil pocit míru, klidu a mimořádného blaha. Nebylo nutností, aby prožitek jednotlivého respondenta obsahoval všechna tři kritéria. Respondenti byly získávány nepravidelnou metodou výběru, konkrétně metodou záměrného (účelového) výběru, a to z důvodu problematiky zvoleného tématu, který s sebou přináší úzký počet případných vhodných účastníků. Respondenty jsem oslovila při osobním setkání nebo jsem je kontaktovala telefonicky a požádala je o účast ve výzkumu. Před započítím rozhovoru jsem jim předložila informované souhlasy (viz. Příloha 1). Posléze byly s respondenty provedeny semistrukturované rozhovory, přičemž každý rozhovor byl proveden individuálně pro zachování bezpečí a soukromí. Rozhovory byly fixovány na můj mobilní telefon a poté doslovně přepsány do písemné formy. Následně byly zaslány e-mailovou formou jednotlivým respondentům ke schválení, případně k úpravě či opravě. K samotné analýze rozhovorů jsem zvolila kvalitativní přístup, konkrétně metodu interpretativní fenomenologické analýzy (IPA) a to z důvodu nutnosti porozumění prožité lidské zkušenosti, která je jedinečná a neopakovatelná. IPA slouží k detailnímu zkoumání významů lidského prožitku, pomáhá mu porozumět a správně ho interpretovat. Během analýzy se objevila témata, která byla společná všem respondentům, konkrétně:

1. prožitek blízkosti smrti byl nečekaný,
2. detailní popis prožitku smrti,
3. bytí v určitém druhu světla,
4. smrt je návratem na známé místo,
5. zážitek je důkazem posmrtného stavu,

6. zřejmá souvislost mezi zážitkem a vymizením strachu ze smrti,
7. strach ze smrti před zážitkem neřešen,
8. strach ze smrti po zážitku vymizel.

Na závěr musím zmínit, že výzkum může obsahovat určitá zkrslení. Jedná se o nízký počet respondentů, zároveň nebylo možné pokrýt všechny věkové kategorie výzkumného souboru. Dalším nedostatkem je nerovnoměrné rozložení pohlaví respondentů a jejich dosažené vzdělání. Zároveň nebylo možné zahrnout všechny možné okolnosti vzniku NDE, které se svou povahou podobají těm, které byly ve výzkumu zkoumány. Největším limitem mého výzkumu může být profese respondentů, protože větší část z nich pracuje v pomáhajících profesích a mají specifické vzdělání či sebezkušenost, která je může odlišovat od běžné populace. Dosažené výsledky není možné zobecnit na celou populaci.

Přínosem této práce může být její psychoterapeutický přesah, kdy upozorňuji na možnost využití konfrontace jedince se smrtí v psychoterapii. Domnívám se, že rozvíjení tohoto tématu v průběhu psychoterapie může přinést množství pozitivních osobnostních změn v životě jednotlivce. Zároveň se v průběhu výzkumu ukázala nutnost pomoci s integrací těchto zásadních zážitků, neboť někteří respondenti vnímali absenci možnosti zreflektovat svůj prožitek s relevantní osobou, která by jim poskytla bezpečný a podpůrný prostor pro jejich vyjádření, pro průchod případných emocí a případně jim ozřejmila, co se v daný moment přihodilo.

Pro další možné výzkumy tematiky zážitků blízkých smrti spatřuji možnost propojení s kvalitativním či kvantitativním výzkumem transformace osobnosti, popřípadě sledování vlivu NDE na změnu hodnotové struktury u jednotlivých respondentů. Zajímavá zjištění by mohlo přinést propojení NDE se škálou sebepojetí nebo resilience, případně zkoumání zážitků blízkých smrti z pohledu posttraumatického rozvoje.

Poslední část této bakalářské práce je věnována odborným literárním pramenům.

Seznam použitých zdrojů a literatury

1. Adam, Z., Klimeš, J., Pour, L., Král, Z., Onderková, A., Čermák, A., & Vorlíček, J. (2019). *Maligní onemocnění, psychika a stres*. Praha: Grada.
2. Alase, A. (2017). The Interpretative Phenomenological Analysis (IPA): A Guide to a Good Qualitative Research Approach. *International Journal of Education & Literacy Studies*, 5(2), 9-19. doi: 10.7575/aiac.ijels.v.5n.2p.9
3. Ariès, P. (2020). *Dějiny smrti*. Praha: Argo.
4. Becker, T. D. (2020). Health care utilization as a predictor of death anxiety in older adults. *Death Studies*, 46(3), 728-737. doi: 10.1080/07481187.2020.1774942
5. Blackmorová, S. (1993). *Umírání jako cesta k životu*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka.
6. Bluck, S., Dirk, J., Mackay, M. M., & Hux, A. (2008). Life Experience With Death: Relation to Death Attitudes and to the Use of Death-Related Memories. *Death Studies*, 32, 524-549. doi: 10.1080/07481180802138860
7. Briggs, C. W. (2016). *Psychic Objectivity And The Eye Of God: Bearing Witness To The Myth Of The Apocalypse*. Ann Arbor: ProQuest LLC. Pacifica Graduate Institute, USA.
8. de Alverga, A. P. (2007). *Prales vizí*. Praha: Triton.
9. Dezutter, J., Soenens, B., Luyckx, K., Bruyneel, S., Vansteenkiste, M., Duriez, B., & Hutsebaut, D. (2009). The Role of Religion in Death Attitudes: Distinguishing Between Religious Belief and Style of Processing Religious Contents. *Death Studies*, 33, 73-92. doi: 10.1080/07481180802494289
10. Ellis, L., & Wahab, E. A. (2013). Religiosity and fear of death: A theory-oriented review of the empirical literature. *Review of Religious Research*, 55(1), 149-189. doi:10.1007/s13644-012-0064-3
11. Erikson, E., H. (1999). *Životní cyklus rozšířený a dokončený*. Praha: NLN.
12. Fortner, V., & Neimeyer, R. A. (1999). Death anxiety in older adults: A quantitative review. *Death studies*, 23(5), 387-411. doi: 10.1080/074811899200920
13. Freud, S. (1990). *O člověku kultuře*. Praha: Odeon.
14. Greyson, B. (1998). Survival of Bodily Death. In *An Esalen Invitational Conference*. Získáno 16. října 2022 z psycnet.apa.org
15. Grof, S. (2009). *Lidské vědomí a tajemství smrti*. Praha: Argo.

16. Grof, S. (2020). *Cesta psychonauta: Encyklopedie cest do nitra*. Praha: Holos.
17. Grof, S. (2021). *Knihy mrtvých – Příručky pro žití a umírání*. Praha: Malvern.
18. Grofová Ch., & Grof, S. (1999). *Nesnadné hledání vlastního Já*. Praha: Chvojko
nakladatelství.
19. Haškovcová, H. (2007). *Thanatologie – nauka o umírání a smrti*. Praha: Galén.
20. Herzog, E. (2012). *Psýché a smrt*. Brno: Emitos.
21. Hoeller, S. A. (2006). *C. G. Jung a gnóze – Sedm promluv k zemřelým*. Praha:
Eminent.
22. International Association For Near-Death Studies (2020). *Submit your Experience*
Získáno z <https://iands.org/ndes/nde-stories/archives.html>
23. Jochmannová, L. (2021). *Trauma u dětí*. Praha: Grada
24. Jochmannová, L., & Kimplová, T. (Eds.). (2021). *Psychologie zdraví*. Praha:
Grada.
25. Jung, C. G. (1994). *Duše moderního člověka*. Brno: Atlantis.
26. Jung, C. G. (1995). *Člověk a duše*. Praha: Academia.
27. Jung, C. G. (2021). *Aion*. Brno: Nadační fond Holar.
28. Kalweit, H. (2006). *Platonská kniha mrtvých*. Praha: Eminent.
29. Kalweit, H. (2006). *Platonská kniha mrtvých*. Praha: Eminent.
30. Kavenská, V. (2013). *Tradiční medicína Jižní Ameriky a její využití
v psychoterapii*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
31. Kisvetrová, H., & Kutnohorská, J. (2010). Umírání a smrt v historickém vývoji.
Kontakt 2 (12), 212-219.
32. Kisvetrová, H., & Kutnohorská, J. (2011). Filozofické a psychologické aspekty
fenoménu úzkosti ze smrti v paliativním ošetřovatelství. *Paliativna medicína a
liečba bolesti*, 4(1), 28-30. Získáno dne 9. října 2022
z [https://www.solen.sk/storage/file/article/5b4c68a03200a5b16cdba0b7319d26cc.p
df](https://www.solen.sk/storage/file/article/5b4c68a03200a5b16cdba0b7319d26cc.pdf)
33. Kolmaš, J. (1991). *Tibetská kniha mrtvých*. Praha: Odeon.
34. Kozák, J. (2002). *Egyptská kniha mrtvých II*. Praha: Eminent.
35. Kozák, J. (2006). *Aniho papyrus – nejkrásnější egyptská kniha mrtvých*. Praha:
Volvox Globator.
36. Křivohlavý, J. (2009). *Psychologie moudrosti a dobrého života*. Praha: Grada.
37. Kübler-Rossová, E. (2012). *Světlo na konci tunelu: Úvahy o životě a umírání*.
Brno: Jota.

38. Kübler-Rossová, E. (2015). *O smrti a umírání*. Praha: Portál.
39. Kupka, M. (2008). Klinická smrt jakožto změněný stav vědomí. *E-psychologie [online]*, 2(3), 30-40. Získáno 10. října 2022 z <https://e-psycholog.eu/pdf/kupka-ps1.pdf>
40. Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2018). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada.
41. Lao-c' (2003). *Tao te t'ing*. Praha: DharmaGaia.
42. Leary T., Metzner, R., & Alpert, R. (n.d.). *Psychedelická zkušenost*. Edice Dveře.
43. Leary, T. (1998). *Plán umírání*. Praha: Volvox Globator.
44. Leary, T. et al. (2000). *The Psychedelic Experience: A Manual Based on the Tibetan Book of the Dead*. New York: Citadel.
45. Long, J., & Perry, P. (2016). *Posmrtný život existuje: Věda o zážitcích blízkých smrti*. Praha: Euromedia Group a.s.
46. Marciniak, R., Sheardová, K., Sedláková, T., Vyhnálek, M., & Hort, J. (2019). Přehledové studie – Religiozita, spiritualita a stáří: Teorie a výzkumy. *Československá psychologie 2019, 6*, 644-663.
47. Maslow, A. H. (2017). *Náboženství, hodnoty a vrcholné zážitky*. Brno: Nadační fond Holar.
48. Masters, R. E. L., & Houstonová, J. (2004). *Druhy psychedelické zkušenosti*. Praha: DharmaGaia Mat'á.
49. Miovský, M. (2010). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.
50. Moody R. A. (1991). *Život po životě, Úvahy o životě po životě, Světlo po životě*. Praha: Odeon.
51. Moody, R. A., & Perry, P. (1992). *Život před životem*. Praha: Mladá fronta.
52. Moody, R. A., & Perry, P. (2010). *Doteky věčnosti: Zkoumání zážitků sdílené smrti*. Praha: Knižní klub.
53. Moore, T. (2007). *Kniha o duši*. Praha: Portál.
54. Neimeyer, R. A., Wittkowski, J., & Moser, R. P. (2004). Psychological Research on Death Attitudes: An Overview and Evaluation. *Death Studies*, 28, 309-340. doi: 10.1080/07481180490432324
55. Novotný, F. (2013). *O Platonovi*. Praha: Nová Akropolis.
56. Orel, M. et al. (2016). *Psychopatologie*. Praha: Grada.

57. Pandya, A.-K., & Kathuria, T. (2021). Death Anxiety, Religiosity and Culture: Implications for Therapeutic Process and Future Research. *Religions* 2021, 12(1). doi:10.3390/rel12010061
58. Papica, J. (1998). Psychologické, filosofické a náboženské postoje k smrti. *Psychologica* 32, 27-45.
59. Patočka, J., & Frynta, J. (2009). Ropuší jedy – halucinogeny, o nichž psal už Shakespeare. *Časopis Vesmír*. 223-224. Získáno 23. února 2023 z <https://vesmir.cz/cz/casopis/archiv-casopisu/2009/cislo-4/ropusi-jedy.html>
60. Perera, M., Jagadheesan, K., & Peake, A. (2012). *Hledání smyslu v zážitcích blízkosti smrti*. Praha: Triton.
61. Pierce Jr., J. D., Cohen, A. B., Chambers, J. A., & Meade, R. M. (2007). Gender Differences in Death Anxiety and Religious Orientation Among US High School and College Students. *Mental Health, Religion & Culture*, 10(2), 143-150. doi: 10.1080/13694670500440650
62. Raboch, J., Pavlovský, P., Anders, M., Doubek, P., Fišar, Z., Hersa, P., ... Hellerová, P. (2012). *Psychiatrie*. Praha: Karolinum.
63. Ring, K. (1991). Čelem k věčnosti. Nové Město nad Metují: Signum unitatis.
64. Ring, K., & Elsaesser-Valarinová, E. (2001). *Poselství světla: Čemu se můžeme naučit ze zkušenosti blízké smrti*. Praha: Chvojkovovo nakladatelství.
65. Russac, R. J., Gatliff, C., Reece, M., & Spottswood, D. (2007). Death Anxiety Across The Adult Years: An Examination of Age and Gender Effects. *Death Studies*, 31, 549-561. doi: 10.1080/07481180701356936
66. Rydzyková, T., Tylš, F., & Uttl, L. (2016). Jak může jediný „trip“ změnit osobnost. *Časopis Vesmír*. 18-24. Získáno 21. února 2022 z <https://vesmir.cz/cz/on-line-clanky/2016/05/jak-muze-jediny-trip-zmenit-osobnost.html>
67. Říčan, P. (1990). *Cesta životem*. Praha: Panorama.
68. Řiháček, T., Čermák, I., & Hytych, R. (Eds.). (2013). *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita.
69. Sieberová, J. (2019). *Proč máme strach ze smrti*. Praha: Triton.
70. Stehlík, Č. (1929). *Psychologie*. Praha: Sfinx.
71. Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: Proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál.
72. Tiberi, E. (1993). Extrasomatic Emotions. *Journal of Near-Death Studies*, 11(3), 149-170. Získáno 16. října 2022 z <https://www.newdualism.org/nde->

papers/Tiberi/Tiberi-Journal%20of%20Near-Death%20Studies_1993-11-149-170.pdf

73. *Tibetská kniha mrtvých*. (1991). Praha: Odeon.
74. Tripathi, K. (2019). Death anxiety: A psychological perspective. *IAHRW International Journal of Social Sciences*, 7(2), 283-286. Získáno 16. října 2022 z <https://www.proquest.com/docview/2618176103/E132AEDBDCEB41D3PQ/>
75. Tylor, E. B. (1897). *Úvod do studia člověka a civilisace*. Praha: Jan Laichter.
76. Vokurka, M., & Hugo, J. (Eds.). (2015). *Velký lékařský slovník*. Praha: Maxdorf
77. Vondráček, V., Dobiáš, J., Diamant, J., Drvota, S., Engelsmann, F., Haškovec, L., ... Horvai, I., (1969). *Lékařská psychologie*. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství.
78. Willig, C., & Stainton-Rogers, W. (Eds.). (2017). Interpretative phenomenological analysis. *Handbook of Qualitative Psychology 2nd Edition (193-209)*. London: Sage.
79. Wong, P. T. P., Reker, G. T., & Gesser, G. (1994). *Death Attitude Profile-Revised: A Multidimensional Measure of Attitudes Toward Death*.
80. Yalom, I. D. (2004). *Láska a její kat: deset povídek, které odhalují touhy a motivace lidské duše*. Praha: Portál.
81. Yalom, I. D. (2020). *Existenciální psychoterapie*. Praha: Portál.
82. Yalom, I. D., & Yalom, M. (2022). *O smrti a životě*. Praha: Portál.
83. Yalom, I. D. (2008). *Pohled do slunce*. Praha: Portál.
84. Zikl, R., & Binnebesel, J. (2015). *Reflexe strachu ze smrti*. 109-122. Získáno 9. října 2022 z http://dspace.specpeda.cz/bitstream/handle/0/1561/2015_2_01.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Přílohy

Příloha 1: Abstrakt bakalářské práce

Příloha 2: Abstract Of Thesis

Příloha 3: Informovaný souhlas

Příloha 4: Doplnující otázky použité pro interview

Příloha 5: Teoretický vzorec úplného prožitku blízkého smrti dle R. A. Moodyho

Příloha 6: Doplnující skutečnosti pro definování prožitku blízkého smrti dle R. A. Moodyho

Příloha 7: Ukázka přepisu interview

Abstrakt bakalářské práce

Název práce: Souvislost zkušenosti blízké smrti se strachem ze smrti

Autor práce: Pavlína Korcová

Vedoucí práce: PhDr. Olga Pechová, PhD.

Počet stran a znaků: 90 stran, 179 160 znaků

Počet příloh: 7

Počet titulů použité literatury: 84

Abstrakt:

Tato práce se zabývá souvislostí zkušenosti blízké smrti se strachem ze smrti. Cílem výzkumu bylo zjistit, jak respondenti vnímají smrt po zkušenosti blízké smrti a jakým způsobem se proměnil jejich strach ze smrti po prožitku blízkém smrti. Pro výzkum byl použit kvalitativní přístup, soubor byl naplněn nepravděpodobnostní metodou výběru – záměrným (účelovým) výběrem. Výzkumný soubor tvořilo 7 respondentů, 4 ženy a 3 muži ve věku 38-56 let, kteří prožili zážitek blízkosti smrti. Respondent musel zažít pocit, že umírá, spatřil během prožitku světlo, pocítil mír, klid nebo mimořádné blaho. S respondenty byly provedeny semistrukturované rozhovory, před jejichž začátkem jim byl předán informovaný souhlas. K analýze rozhovorů byla zvolena metoda interpretativní fenomenologické analýzy (IPA). Výsledky výzkumu přinesly následující zjištění: u respondentů došlo k úplnému vymizení strachu ze smrti, strach ze smrti přijali. Smrt byla plně akceptována jako nedílná součást lidského života. Okamžik smrti je chápán pozitivně, jako příjemný, osvobozující postoupení či přestup do sublimovaného stavu. Smrt je spojena s bílo-zlatým světlem či mlhovinou. Smrt je návrat „domů“. Dosavadní život byl přehodnocen, stal se smysluplnějším, naplněnějším, každý prožitý moment se stal vzácnějším.

Klíčová slova: smrt, strach ze smrti, zážitek blízký smrti, NDE, psychická smrt

Abstract Of Thesis

Title: The association of near-death experience with fear of death

Author: Pavlína Korcová

Supervisor: PhDr. Olga Pechová, PhD.

Number of pages and characters: 90 pages, 179 160 characters

Number of appendices: 7

Number of references: 84

Abstract:

This work explores the association between the near-death experience and the fear of death. The aim of research was to find out how respondents perceive death after a near-death experience and how their fear of death changed after a near-death experience. A qualitative approach was used for the research, and the file was filled via non-probability sampling method – purposeful sampling. Research sample consisted of 7 respondents, 4 females and 3 males aged 38-56 years, who had experienced a near-death experience. Each respondent must have experienced the sensation of dying, seen a light during the experience, feeling of peace, calmness or bliss. Semi-structured interviews were conducted with the respondents and informed consent was given prior to the interviews. Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) was chosen as a method for conducting interviews. Results of the research provided following findings: There was a complete disappearance of the fear of death in the respondents. Death was fully accepted as an integral part of human life. The moment of death was perceived positively, as a pleasant, liberating transfer or transition into a sublimated state. Death was experienced as a white-gold light or nebula, as "return home". Their previous life was reevaluated and has become more meaningful, more fulfilled, every lived moment of their life has become more precious.

Key words: death, fear of death, near-death experience, NDE, psychological death

Příloha 3: Informovaný souhlas s účastí ve výzkumu



Univerzita Palackého
v Olomouci

Dobrý den,

obracím se na Vás s prosbou o účast ve výzkumu týkajícího se Souvislosti zážitku blízké smrti se strachem ze smrti.

Jmenuji se Pavlína Korcová a jsem studentkou psychologie na Univerzitě Palackého a provedení interview bude součástí mé Bakalářské práce. V této práci si kladu za cíl zjistit, jak člověk vnímá smrt, prožije-li zážitek blízký smrti a jakým způsobem se proměnil jeho strach ze smrti po tomto prožitku blízkém smrti.

Provedení interview nám zabere maximálně 60 minut a bude z něho pořízen audiozáznam. Po ukončení výzkumu a odevzdání této Bakalářské práce bude záznam smazán.

Celý výzkum a provedené interview je zcela anonymní a data z něho budou použita pouze pro účely výzkumu. Vaše rozhodnutí o účasti na výzkumu je také zcela dobrovolné a taktéž z něho můžete kdykoli vystoupit. Vaším souhlasem s poskytnutím rozhovoru souhlasíte se zpracováním získaných údajů.

Pokud se k účasti rozhodnete, prosím Vás o co největší otevřenost a upřímnost.

Bude-li Vám některé z otázek nebude jasná, ráda Vám vysvětlím její obsah. Taktéž nebudete-li chtít na nějakou z otázek odpovědět, nemusíte. U žádné z otázek neexistují správné či špatné odpovědi, vždy závisí na Vašem názoru.

Pokud se budete chtít dozvědět o tématu výzkumu více či se seznámit s výsledky, můžete mne kontaktovat na adrese: pavlina.korcova01@upol.cz

Předem Vám moc děkuji za Váš čas a ochotu zúčastnit se tohoto výzkumu.

V dne

Podpis účastníka:

Podpis výzkumníka:

Příloha 4: Doplnující otázky použité pro interview

Všeobecné otázky o Vás:

Kolik zážitků blízkých smrti nebo podobných NDE jste měli? Uveďte počet:

Váš věk:

Vaše pohlaví:

- Žena
- Muž

Nejvyšší úroveň vzdělání:

- Základní vzdělání
- Středoškolské vzdělání
- Vyšší odborné vzdělání
- Vysokoškolské

Vaše současná profese:

Váš rodinný stav:

- Svobodný/svobodná
- Ženatý/vdaná
- Rozvedený/rozvedená
- Vdovec/vdova
- Žiji s partnerem

Vaše náboženské vyznání:

- Věřící
- Nevěřící

Všeobecné otázky týkající se Vaší NDE

Rok zkušenosti:

Váš věk v době zkušenosti:

Okolnosti působící na vznik NDE?

- Klinická smrt
- Vážný stav, ale ne klinická smrt
- Nemoc nebo trauma, které nejsou považovány za život ohrožující
- Jiné – uveďte prosím

Popište prosím Vaši zkušenost blízkou smrti tak, jak si ji pamatujete:

Jak teď vnímáte smrt po zkušenosti blízké smrti?

Jakým způsobem se proměnil Váš strach ze smrti po prožitku blízkém smrti?

Příloha 5: Teoretický vzorec úplného prožitku blízkého smrti dle R. A. Moodyho

Tento vzorec obsahuje všechny běžné samostatné dílčí znaky prožitků blízkých smrti v tom pořadí, jaké je pro jejich výskyt typické.

Avšak je nutné si uvědomit, že uvedené prvky nejsou obsahem každého prožitku. Je to spíše model, sestavený z dílčích samostatných prvků, které se vyskytují ve většině případů.

Člověk umírá v okamžiku, kdy dosahuje nejvyšší tělesné tísně, slyší, jak jeho lékař prohlašuje, že zemřel. Slyší nepříjemný zvuk, hlasité zvonění nebo bzučení a současně cítí, že se velmi rychle pohybuje nějakým dlouhým tunelem. Pak se ocitá náhle mimo své fyzické tělo, ale stále je v jeho bezprostřední blízkosti a vidí své tělo z povzdálí jako divák. Pozoruje oživovací pokusy z tohoto vyhlídkového bodu a je ve stavu emocionálního vzrušení. Po chvíli se vzpamatuje a poněkud přizpůsobí svému zvláštnímu stavu. Poznává, že má stále ještě nějaké tělo, i když značně odlišné a nadané jinými schopnostmi, než mělo tělo, které opustil. Pak se začnou dít další věci. Přicházejí jiní, aby jej přivítali a pomohli mu. Vidí duše zemřelých příbuzných a přátel a objevuje se před ním jakýsi milující a laskavý duch – něco, co dosud neznal – jakási bytost světa. Tato bytost mu beze slov položí otázku, která ho přiměje k hodnocení vlastního života a pomůže mu při tom panoramatickou projekcí důležitých událostí života. V určité chvíli má „zemřelý“ pocit, že se přibližuje k nějaké bariéře nebo hranici, dělící zřejmě život pozemský od života budoucího, ale shledává, že se musí vrátit zpět, že jeho čas dosud nenadešel. V tomto okamžiku váhá, protože je zaujat svými novými zážitky a vrátit se nechce. Je přemožen intenzivními pocity radosti, lásky a míru. Ale pak se přece jen nějak sjednotí se svým fyzickým tělem a žije dál. Později se snaží mluvit o tomto s jinými lidmi, naráží na potíže. Nemůže najít slova, která by dokázala vystihnout jeho nepozemské prožitky, nebo se setkává s nepochopením, proto se dál nepokouší svou zkušenost někomu sdělit. Přesto však to, co zažil, hluboce ovlivní jeho život, především jeho názor na smrt a vztah k životu (Moody, 1991, s. 16-17).

Příloha 6: Doplnující skutečnosti pro definování prožitku blízkého smrti dle R. A. Moodyho

- 1. Přes nápadnou podobnost jednotlivých vyprávění nejsou ani dvě z nich naprosto stejná (i když se některá navzájem velmi přibližují).*
- 2. Ani v jenom případě neobsahovalo vyprávění všechny prvky výše uvedené. Mnohá obsahovala většinu z nich.*
- 3. Ani jediný prvek modelového případu nebyl obsažen ve všech vyprávěním bez výjimky. Nicméně některé prvky lze považovat za všeobecné.*
- 4. Do modelu nebyl zahrnut žádný prvek, který by se vyskytoval pouze v jediném vyprávění. Každý se objevoval v mnohých případech.*
- 5. Jednotlivá stadia prožitků umírajícího nemusí mít přesně tentýž sled, jaký udávám v modelu.*
- 6. Jak daleko dospěl prožitek umírajících, závisí na tom, zda došlo až ke klinické smrti a jak dlouho trvala. Obvykle jsou prožitky těchto lidí barvitější a úplnější než prožitky těch, kteří se smrti pouze přiblížili, a lidé, kteří byli „mrtví“ dlouho, došli dále než ti, kteří byli oživeni dříve.*
- 7. Mluvil jsem s mnoha lidmi, kteří byli oživeni a nevypovídali o žádném z těchto společných znaků. Říkali, že si nepamatují vůbec nic. Zajímavé je, že jsem se setkal s několika lidmi, kteří prožili dvě klinické smrti s rozdílem mnoha let a při té první neměli žádný prožitek, zatímco při druhé byl jejich příběh velmi bohatý.*
- 8. Musím zdůraznit, že píši o věcech, které mi byly vyličený během rozhovoru. Říkám-li tedy, že některý prvek nebyl ve vyprávění obsažen, neznamená to, se oné osobě nepříhodil. Znamená to pouze, že mi o něm neřekla, nebo že z jejího líčení přímo nevyplývá (Moody, 1991, s. 17-18).*

Příloha 7: Ukázka přepisu rozhovoru s respondentkou č. 1

Úvodní otázky:

- Kolik zážitků blízkých smrti nebo podobných NDE jsi měla? Více
- Kolik je ti let? 39
- Jaké je tvoje nejvyšší dosažené vzdělání? středoškolské
- Jaká je tvoje současná profese? terapeutka
- Jaký je tvůj rodinný stav? Žiji s partnerem.
- Jaké je tvé náboženské vyznání? Nehlásím se k žádné církvi.

Otázky do rozhovoru týkající se NDE:

- V jaké roce se ti zkušenost přihodila? 2001
- Kolik ti bylo let v době zkušenosti? 18
- Za jakých okolností došlo ke zkušenosti? Měla jsem zástavu srdce.
- Popiš mi, prosím, tvou zkušenost blízkou smrti tak, jak si ji pamatuješ:

Tohle jsem zažila, když se mi zastavilo srdce. U mojí sestry jsme během jedněch prázdnin opravovali její dům. Bylo to v době, kdy jsem se připravovala zrovna na maturitu. Neměla jsem úplně dobré vztahy s mámou, tak když jsem mohla, trávila jsem čas u mojí sestry. Sestra je o 14 let starší a má dům pár kilometrů za Hradcem. My pocházíme z Východních Čech, z Hradce Králové. Sestra tam tehdy bydlela se svým manželem a synem. Koupili takovou starou barabiznu, kterou si chtěli opravit. Neměli moc peněz, tak si její tehdejší manžel tam vzal na pomoc své kamarády. Teď už se rozvedli sestra se švárou. Já byla ráda, že tam můžu být, že se můžu při učení opalovat, stejně tak jako při práci. Já se chvíli před tím totiž rozešla s jedním klukem, tak jsem byla ráda, že můžu i tou fyzickou prací ze sebe dostat i tu zlost na něho. Pamatuji, jak jsem na jednu zeď, která se měla bourat, dokonce nakreslila jeho tvář a pak jsem jí s velkou radostí celý den cihlu po cihle bořila. Ale to jen pro zasmání. Ale vraťme se k tématu. Oni, ti kamarádi, od mého švagra, kouřili všichni marihuanu, to jsem věděla. Já s tím zkušenost nikdy neměla, mě to nelákalo, ale byla vždycky s nimi sranda, to mě bavilo. Ten večer už jsem se pak moc nesmála. Ten večer, kdy se to stalo, pamatuji si to po těch letech naprosto přesně, to se nedá zapomenout. Když jsme ten den skončili s prací, šli jsme do zadní části domu, kde vždycky někdo něco rychlého uvařil. Kluci si pak většinou dali pivko, nebo se pil rum s kafem a u toho kouřili trávu. Pro

mě vrchol odvahy bylo, dát si s nimi jednou ten rum s kafem, to se pilo dohromady, dokonce to mělo nějaký název, to už si nepamatuji. Fuj, ale bylo to tak hnusné, že bych se to víckrát už nedotkla. Tento večer byly palačinky se skořicí. A palačinky ty já miluju, už od dětství, a navíc se skořicí, to je velká mňamka. A ještě vařili v hrnci, to si také pamatuji jako dneska, mléko. Taky v něm bylo kakao a ta skořice, bylo to fakt dobré. Snědla jsem pár palačinek, byla fakt moc dobré. Nejdříve jsem si dala jednu, jako aby se neřeklo, ale vážně se povedly, tak jsem si dala ještě další a další. Ale byla do nich přidána marihuana, to jsem zjistila až potom. A taky jsem vypila 2 nebo 3 hrnky toho mléka, ve kterém byla taky asi vyvařená marihuana. Já tehdy nevěděla, že jím něco, co v sobě obsahuje tohle, tuhleto drogu, muselo to být asi v silné dávce. Ještě si vzpomínám, že to, blbci, dali vypít, trochu, jen tak líznout, nebo kousek té palačinky, psovi, kterého tam měl jeden z těch kluků a hrozně se divili, jak se pes motá. Mně ho bylo tak strašně líto. V té chvíli jsem si ale neuvědomila, že já dopadnu taky jako ten pes, vlastně ještě hůř. Když se tak teď o tom bavíme, řekla bych, že jsem se normálně předávkovala. Pamatuji si z toho zážitku několik silných momentů. Nejdříve se mi začla točit hlava, točil se mi celý svět. Když mi začlo být blbě, odešla jsem z domu na zahradu, aby mě nikdo neviděl. Pak mi začalo být opravu hodně blbě, tak aby mě nikdo v tomhle stavu neviděl, abych se před klukama neztrapnila, odešla jsem dál od domu. Tam už si toho moc nepamatuju, ale asi jsem šla do auta, co stálo kousek od domu na zahradě. Bylo to jednoho z kluků. Styděla jsem se, že se mi udělalo takhle zle. Žádnou zkušenost s drogama ani alkoholem jsem do téhle doby neměla, tak jsem tehdy vůbec netušila, co se mnou děje. Odpotácela jsem se ven do auta. Pak už jsem jen vnímala, jak mi strašně silně buší srdce. To bylo fakt hrozné. Měla jsem pocit, že mi vyskočí asi z hrudníku. Tohle jsem nikdy před tím nezažila. A najednou začalo tlouct míň a míň, pomaleji a pomaleji. Vůbec jsem nevěděla, co to má znamenat. Najednou mi projela hlavou myšlenka, že tohle se asi děje, když člověk umírá. Začala jsem se strašně bát, že asi umírám, že tohle je asi opravdový konec. To trvalo asi nějakou dobu, to už nevím, ale pak jsem úplně přestala cítit tělo, najednou jsem ani necítila, jak je mi blbě. Pak jsem uviděla takový trychtýř, vypadal jako obrovský vír, jako když vypustím vanu a voda odtéká do odpadu, a ukázal se mi celý můj život. Běžel mi před očima jako film, jako když vidíš filmový negativ s obrázkem z tvého života, běželo to od tohoto momentu v autě zpátky. Viděla jsem asi ty nejdůležitější momenty mého života. Od tohoto momentu v autě, až do vlastního porodu. Viděla jsem moji mámu, jak mě rodí. To bylo fakt divné. Už tehdy mi to přišlo šílené, nerozuměla jsem tomu. To nevím, jak dlouho to mohlo trvat. Potom v dálce světlo najednou, takové jasné, hodně a teplé. Pak najednou střih a viděla jsem se z výšky, jak mě v autě našel kámoš mojí sestry.

Křičí, že nedýchám, že jsem snad mrtvá, panika. Vidím, jak moje tělo tahá ven z auta, a pak už jsem jen cítila strašnou bolest na hrudníku, jak mi mačkal hrudník, asi, aby mi naběhlo srdce, nevím. Naběhla jsem a strašně jsem se pozvracela. Víc si z toho nepamatuji. Jen si vzpomínám, že to tělo mě pak bolelo ještě několik dní. Já se na tenhle podivný zážitek snažila co nejrychleji zapomenout. což se mi i povedlo, a dost dobře. Úplně jsem to vytěsnila. Moc jsem se styděla, přišla jsem si jako nějaký feťák. Je zvláštní, že ani u nás v rodině se o tom nikdy nemluvilo, no, bylo to fakt divné. Já si na to vzpomněla až po letech, když jsem byla na jednom sebezkušenostním výcviku, to mi bylo, myslím, 32 roků tehdy. Už ani nevím, co jsem zrovna řešila, ale tohle se mi najednou vrátilo jako naprosto živé.

Co tam pro tebe bylo takového nejzásadnějšího?

Určitě ten trychtýř, když mě to táhlo někam, byl to takový vír, který tě někam splachuje. A ten život, retrospektivní, to bylo nezapomenutelné.

A ten okamžik, kdy ti přestalo být srdce, jaké to bylo?

No, ono to přišlo samo od sebe. Bilo zpočátku hrozně rychle a pak zpomalovalo a zpomalovalo, já cítila šílený strach, to fakt hrozné, příšerný strach, že asi umírám.

A pak?

No, pak nic, pak už jen to světlo. Pak už bylo dobře.

Takže myslíš, že jsi na chvíli umřela?

Určitě. Tehdy, když se to stalo, jsem to takhle nevnímala, byla jsem ráda, že jsem se probrala a vyzvracela, neměla jsem vůbec chuť se v tom pitvat. Vážně jsem se hrozně styděla. I před těma klukama, že jsem to neustála. Jim nikomu z nich blbě nebylo, jen mě. Došlo mi to, až když jsem to vyprávěla té terapeutce, na tom výcviku, že jsem zažila něco divného. I ona mi to potvrdila, že jsem na chvíli umřela, že se mi asi zastavilo na chvíli srdce. A já ji neměla důvod nevěřit, byla to zkušená terapeutka, kolegyně Stanislava Grofa. Navíc ta masáž srdce...

A jak bys popsala tedy smrt?

No, tak jak jsem už říkala. Jak mi zpomalovalo to srdce, strašně jsem se bála, to bylo fakt děsivé, ale pak najednou blažené světlo, už mi blbě nebylo, už mi bylo dobře.

A jaký máš názor na smrt po tomto zážitku?

Víš, já se smrti bála už jako děcko, fakt, hrozně, já se nemohla podívat ani na kostlivce, když jsme měli přírodopis na základce. Já se bála chodit i za učitelkou do kabinetu, kde byla ta kostra. Nemohla jsem se dívat ani na filmy, kde bych mohla vidět mrtvolu. Takže pro mě smrt, fakt nic moc. Ale tohle bylo jiné. Takové nepopsatelné. A jak vnímám smrt? Jestli takhle nějak ta smrt probíhá, tak to bylo vlastně úplně v pohodě. Sice na začátku hrozný

strach z neznáma, že zpomaluje to srdce a tak, ale pak už všechno dobré. Jak už jsem pak na sebe koukala ze shora, to už jsem nic necítila. Takže pokud budu jednou umírat takto, teď už se tolik bát nebudu a budu vědět, že to během chvíle skončí a já vyklouznu z těla ven a bude mi zase dobře.

A bojíš se svojí budoucí smrti?

Ne, nebojím se smrti. Já miluji život a snažím se ho od té doby žít co nejlépe, aby byl co nejvíce naplněný, aby mi nic nescházelo. Víš, já jsem si to po tomto zážitku tak zrekapitulovala. Tedy potom, jak jsem si ho znovu vybavila. A řekla jsem si, že ho budu žít jako by byl každý den poslední. A jednou za čas se tak zastavím, ohlédnu se zpátky, provedu rekapitulaci a teď, ty poslední roky fakt už tak žiju. Dělán věci, které jsem vždycky chtěla, pokud mám něco nevyřešené s někým, tak se to snažím v rámci možností urovnat, nebo teda aspoň vykomunikovat, víš, tak vlastně mít „čistý štít“. A opravdu kolikrát už jsem si řekla, jak by to vypadalo, kdybych teď zrovna umírala? A vážně, s úplným klidem, s naprostou spokojeností, s mírem, bez jakýchkoli nenaplněných tužeb, s dobrým pocitem, že jsem prožila krásný, naplněný život a díky Bohu za něj. Já rozhodně teď ale nechci umřít, to nechci, aby to tak vyznělo, já miluju život. Miluju lidi, jsem strašně šťastná, že mohu dělat práci, kterou dělám, že mohu žít takový život, jaký žiju. Že ten život je ke mně takový otevřený, že mě neustále překvapuje, že to fakt hrozně hezké tady žít a účastnit se toho všeho. Fakt si toho hrozně vážím, že jsem tady. A jak ses ptala, smrti se nebojím, není důvod. Říkám si i, že možná člověk umírá i podle toho, jak žije, takže já se snažím brát ten život opravdově, autenticky, na nic si zbytečně nehrát, takže věřím, že i ta smrt bude autentická a budu-li já jí otevřená, jak teď životu, bude i ona taková... ale teď už vím, že zase jde jen o ten moment, o ten mžik, kdy zase znova vyklouznu z těla ven, jako již mnohokrát, nechám ho tam zase ležet a bude mi dobře. Že mě zase přivítá to světlo a budu zpátky doma.

Jak to myslíš „doma“?

No, v tom světle zpátky. Odkud jsem přišla, tam se vrátím. Přeci jak se u nás říká: „Prach jsi a v prach se obrátíš“ nebo tak nějak.