

**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA**

magisterské kombinované studium  
2010 – 2012

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

Marcela Němcová

Smrt jako vážný životní úkol

**Praha 2012**

**Vedoucí diplomové práce: PhDr. Olga Nytrová**

**JAN AMOS KOMENSKÝ UNIVERSITY PRAGUE**

Master Combined Studies  
2010 - 2012

**DIPLOMA THESIS**

Marcela Němcová

Death as a serious challenge of life

**Prague 2012**

**The diploma Thesis Work Supervisor: PhDr. Olga Nytrová**

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že předložená diplomová práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 15.3.2012

## **Poděkování**

Chtěla bych poděkovat PhDr. Olze Nytové za důsledné vedení mé práce a za vše nové, co jsem během naší spolupráce objevila.

## **Anotace**

Tato diplomová práce se zabývá pohledem na smrt v širších souvislostech – v souvislostech s vnímáním našeho života, s naším vztahováním se k víře, s našimi zkušenostmi, které se smrtí máme (především se smrtí našich blízkých).

V teoretické části jsou rozebrány podrobné (jistě ne vyčerpávající) aspekty, které naše vnímání a postoje ke smrti utvářejí.

Praktická část práce obsahuje výzkum skládající se z kvantitativní části (dotazníkový průzkum) a části kvalitativní, jehož výsledky umožnily nahlédnout do postojů ke smrti lidí kolem nás.

## **Klíčové pojmy**

Bytí, důstojnost, naděje, smrt, truchlení, umírání, utrpení, vztah k víře

## **Annotation**

This diploma work deals with a view of death in a broader context – the context of the perception of our life, our relation to faith, with our experience we have with death ( especially with the death of our loved ones).

The theoretical part deals with detailed ( certainly not exhaustive) aspects which shape our perception and attitude towards death.

The practical part includes research, consisting of the quantitative ( questionnaire survey) and qualitative part, the results allow insight into the attitudes to the death of those around us.

## **Key words**

Being, dignity, hope, death, mourning, dying, suffering, relationship to faith

## OBSAH

|            |   |
|------------|---|
| ÚVOD ..... | 8 |
|------------|---|

### TEORETICKÁ ČÁST

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1 Život - čas možností setkávání.....</b>           | <b>10</b> |
| 1. 1 Lidské bytí.....                                  | 10        |
| 1. 1.2 Lidské bytí z pohledu filosofie.....            | 14        |
| 1. 2 Faktory určující rozměry lidského bytí.....       | 16        |
| 1. 2.1 Vztah k víře a racionalitě.....                 | 16        |
| 1. 2.2 Hodnoty jako jádro našeho bytí.....             | 18        |
| 1. 2.2.1 Rozdělení hodnot podle V.E.Frankla.....       | 21        |
| 1. 2.3 Aspekt morálního vědomí a chování.....          | 22        |
| 1. 2.4 Otázka lidského svědomí.....                    | 24        |
| 1. 2.5 Sám se sebou - sebereflexe.....                 | 27        |
| 1. 3 Moudrost - nejvyzrálejší bytí.....                | 28        |
| 1. 4 Smysl života a jeho hledání.....                  | 32        |
| 1.4.1 Existenciální psychoterapie.....                 | 36        |
| 1.5 Stárnutí - poslední období bytí.....               | 38        |
| <b>2 Umírání - čas možností loučení.....</b>           | <b>41</b> |
| 2. 1 Bytí v období umírání.....                        | 41        |
| 2. 2 Fáze umírání.....                                 | 43        |
| 2. 2.1 Proměna v transcendentno.....                   | 47        |
| 2. 3 Hospicová péče - citlivý doprovod.....            | 48        |
| 2. 3.1 Hospicová zařízení v ČR.....                    | 52        |
| 2. 3.2 Paliativní péče v ČR.....                       | 54        |
| 2. 3.3 Doporučení EAPC pro paliativní péči.....        | 56        |
| 2. 4 Jaké jsou potřeby umírajících.....                | 59        |
| 2. 4.1 Jaké duchovní potřeby mají umírající.....       | 60        |
| 2. 5 Saturace duchovních potřeb - pastorační péče..... | 63        |
| 2. 6 Utrpení v lidském bytí.....                       | 65        |
| 2. 7 Naděje v bytí a umírání.....                      | 69        |
| 2. 8 Lidská důstojnost v umírání.....                  | 70        |
| <b>3 Smrt - čas vyčerpání pozemských možností.....</b> | <b>73</b> |
| 3. 1 Okamžik rozloučení.....                           | 73        |
| 3. 2 Biblické pojetí smrti.....                        | 75        |
| 3. 3 Bolest pozůstalých - truchlení.....               | 77        |
| 3. 3 Poradenství pro pozůstalé.....                    | 78        |

### PRAKTICKÁ ČÁST

|   |     |
|---|-----|
| 4 Popis výzkumu.....                              | 81  |
| 4. 1 Cíl a hypotézy výzkumu.....                  | 81  |
| 4. 2 Formulace hypotéz.....                       | 81  |
| 4. 3 Kvantitativní výzkum - výzkumná část A.....  | 82  |
| 4. 3.1 Metoda sběru dat-dotazník.....             | 82  |
| 4. 4 Výzkumný vzorek - údaje o respondentech..... | 84  |
| 4. 5 Interpretace výsledků výzkumné části A.....  | 86  |
| 4. 6 Kvalitativní výzkum - výzkumná část B.....   | 100 |
| 4. 6.1 Metodologický přístup.....                 | 100 |

|         |  |     |
|---------|--|-----|
| 4. 6.2  | Technika sběru dat.....                    | 101 |
| 4. 6.3  | Průběh sběru dat.....                      | 103 |
| 4. 6.4  | Interpretace výsledků dotazování.....      | 105 |
| 4.6.4.1 | Postoje respondentů k životu a víře.....   | 105 |
| 4.6.4.2 | Postoje respondentů ke smrti blízkého..... | 107 |
| 4.6.4.3 | Postoje respondentů ke své smrti.....      | 109 |
|         | <b>ZÁVĚR</b> .....                         | 112 |
|         | <b>SEZNAM LITERATURY</b> .....             | 114 |
|         | <b>SEZNAM TABULEK</b> .....                | 119 |
|         | <b>SEZNAM PŘÍLOH</b> .....                 | 120 |



# ÚVOD

**Motto:** Každý z nás si nese svým životem vlastní křížovou cestu.

A bez naděje se neobejdeme.

*(Akad. sochař Vladimír Preclík, informační panel na začátku Křížové cesty  
XXI.stol.Kuks-viz příloha č.2)*

Téma této diplomové práce je bezvýjimečně univerzální pro každé lidské žití. Život lidí, které milujeme i náš vlastní má ohraničené trvání a ať už se s myšlenkou na smrt vypořádáváme jakkoli, každý lidský příběh dojde do konečné fáze vlastní existence.

Nic ve svém životě nemáme tak jisté jako smrt a nic tak nejisté jako okamžik, kdy přijde.

Vědomí smrti spoluvytváří život.

Člověk jako jediný mezi všemi živými bytostmi ví, že zemře.

Zdálo by se, že z vědomí této danosti přirozeně pro každého vyplývá úkol, snad i povinnost se na svůj konec připravit tak, aby byl pro člověka i jeho nejbližší co nejsnazší a nejnesnesitelnější a pít se po odpovědích, jak tento úkol naplnit. Konečná fáze života s sebou mimo jiné zákonitě přináší tělesný úpadek, úbytek fyzických sil, nižší výkon, závislost na druhých.. V dnešní době kultu věčného mládí, ve společnosti orientované výhradně na výkon, individualismus a materiálně se zdají náklady a vůbec smysluplnost péče o stárnoucí občany pro značnou část naší populace přinejmenším pramálo palčivé.

V životě pod stálým tlakem obav a nejistot – ztráta místa, zhoršení hmotných podmínek, inflace, hospodaření politiků atd. se z člověka stal tvor bojující výhradně o své místo na slunci. Stále rychlejší životní tempo neponechává možnost chvílky klidu k zamyšlení, k ponoření se do svého nitra, ke svým nejnítěrnějším pocitům. A natož tedy k pocitům lidí, které máme nablízku.

Typický způsob sebeprožívání v naší civilizaci je chápání sebe sama jako nezávislé, svobodné, jedinečné bytosti v podstatě oddělené od ostatních lidí. *„Jestliže člověk nahlíží sama sebe jakožto bytost existující pouze pro sebe samu, odráží se v jeho pohledu i ono nanejvýše reálné směřování k osamělosti, které velmi úzce souvisí též se specifickým způsobem předjímacího prožitku vlastní smrti, vlastního umírání, konečnosti života obecně.“* (Elias, 1998, s. 48-49) Je velmi obtížné, ne-li nemožné, v takto osamoceném, od okolního světa odděleném životě najít nějaký smysl. Přesto potřebu smysluplnosti života pociťuje každý z nás, stejně jako potřebu ohlédnutí a zhodnocení životní cesty, kterou jsme prošli. *„Pokus najít v životě jednotlivého člověka smysl, který by nezávisel na tom, co tento život znamená pro ostatní lidi, je marný.“* (tamtéž, s. 48) Právě pro vztahy s nejbližšími lidmi se může obávané, vytěsněné období umírání stát časem hlubokého lidského sblížení a významu, které může vnitřně posílit a dovolit dozrát všem zúčastněným způsobem, který během života nebyl možný. *„Když příběh dvou lidí skončí dobře, teplé světlo zalije vše, co předcházelo. Dokonce i na samém sklonku života může uzdravení nějakého vztahu přepsat celou rodinnou historii. Vztah, který je dovršený, nepotřebuje žádný konec. Završený v tomto smyslu znamená, že nic nezůstane nevyřčeno či nedokončeno.“* (Byock, 2005, s. 38) Hospicový doktor Yra Byock uvádí ze své mnohaleté praxe pět bodů k završení mezilidských vztahů – umět říct „odpouštím ti“, „odpusť mi“, „děkuju“, „mám tě rád“, „sbohem“. Ani jedno z toho jsem nestihla říct svému nejbližšímu člověku.. On bez toho musel odejít, já tu s tím musím zůstat.

Výběr tématu této práce souvisí jistě s tímto dluhem. Je součástí mého vyrovnávání se s osobním setkáním se smrtí.

# 1. ŽIVOT – ČAS MOŽNOSTÍ SETKÁVÁNÍ

## 1.1 Lidské bytí

Život je pro každého člověka základní hodnotou, kterou většinou vnímá jako dar.

Holistické pojetí člověka vymezuje dimenzí tělesnou, duševní a duchovní, které jsou diferencované a zároveň tvoří integrální celek. Člověk tedy v životě disponuje svým tělem prostřednictvím vitálních a senzitivních funkcí a zároveň tuto oblast přesahuje specificky lidským životním projevem – duchovním životem. V něm je člověk schopen reflexe sebe sama, čímž přesahuje život ostatních živých tvorů. Smysl jeho života tkví právě ve vědomí jeho transcendence vůči danému světu, což je cesta, která vede k naplnění života.

Hodnotou lidského života se od nepaměti zabývají mnohé společenské vědy a též i každá teologická antropologie. V lidských dějinách, v jednotlivých epochách a kulturách lze sledovat vývoj vztahu člověka k životu, hodnotu a úctu, která byla životu přisuzována. Dějiny Západu vychází z křesťanství a pod jeho vlivem rozvinutého humanismu, který přisuzuje lidskému životu mimořádně vysokou hodnotu. Podle křesťanské humanistické tradice lze hodnotu života nahlížet z danosti, že člověk jako jediný živý tvor je schopný o sobě přemýšlet, rozhodovat a tím určovat svůj život, má svobodu sebeurčení. Z tohoto vychází též lidská důstojnost. Nelze tedy disponovat jiným člověkem ani ho používat pro cizí cíle. Svoboda a sebeurčení člověka ale nejsou neomezené. Člověkem je možno manipulovat, aniž by si to sám uvědomoval (např. utváření veřejného mínění sdělovacími prostředky, reklama..)

*„Lidskou svobodu tedy nelze pokládat v každém ohledu za odůvodnění lidské důstojnosti a hodnoty lidské existence. To bude nakonec možné až tehdy, když člověk nebude o něco usilovat pod tlakem a donucením svého okolí, nýbrž když bude něco chtít, protože v tom opravdu nalézá své nejhlubší naplnění. Ne každé lidské chtění odpovídá lidské důstojnosti a zdůvodňuje ji, nýbrž jen určité chtění, v němž člověk skutečně nachází své uskutečnění a naplnění smyslu.“ (Rotter, 1999, s.26)*

Člověk sám pociťuje svou hodnotu zejména tehdy, cítí-li se milován. Vlastní hodnotu prostřednictvím lásky druhého člověka každý zakouší tím silněji, čím více lásky, účasti, věrnosti a úcty se mu dostává. Důležité je vědomí, že jsem hoden lásky.

Nejhlubší zdůvodnění hodnoty života přineslo křesťanství. Život je dar svěřený člověku Bohem a člověk jej má spravovat. Nejvyšší hodnota života je ve víře v Boha a v povolání k věčnému životu, nevyčerpává se tedy schopností užívat života a realizovat se v materiální oblasti, nýbrž nejhlouběji se zakládá ve vztahu člověka k Bohu. Ve skutečnosti, že člověk má prostřednictvím milosti účast na Božím životě, spočívá jeho nejhlubší hodnota a též nejvyšší důstojnost jeho života.

V biblickém slovníku najdeme výklad pojmu život odlišný od námi běžně používaného – nehledá abstraktní odpovědi na teoretické problémy lidského života nebo filosofii lidského osudu. Podle Starého zákona je základem pojmu život myšlenka hluboké jednoty živé bytosti. Nerozlišuje tedy život fyzický, intelektuální nebo duchovní. Člověk je celek, dokonalá jednota. V myšlence života jsou obsaženy pojmy pohyb a činnost – život je napětí celé bytosti oživené silou, která se projevuje pohybem. Tato aktivní síla nutí člověka, aby se pohyboval, ne pouze pasivně existoval. Další s pojmem život spjatá myšlenka je myšlenka plnosti a intenzity – život je synonymem štěstí a pokoje. Tento pravý a úplný život je dán postojem člověka vůči božímu zákonu – každý, kdo poslouchá boží přikázání, vydává se na cestu životem. Život je boží dar, milost, kterou Bůh v plnosti poskytuje těm, kdo ho milují a poslouchají.

*„Nejhlubší hodnota lidského života se odkrývá pouze pohledu víry. Křesťan by měl o této víře vydávat svědectví, měl by se zasazovat o život, ale neměl by to dělat v duchu polemiky a odsuzování jinak smýšlejících, nýbrž z ducha lásky. Pouze ten je dlouhodobě věrohodný.“ (Rotter, 1999, s. 32)*

Prostřednictvím naší evropské tradice a kultury nelze daný problém vnímat jinak než zdůrazněním náboženské dimenze. (Toto téma bude hlouběji rozpracováno v podkapitole o vztahu k víře a racionální níže.)

V současné liberální společnosti, jež klade důraz na individuální autonomii a osobní svobodu, kvalitu života vnímá především materiálně (bez nějakého hlubšího určení) vymezení hodnoty lidské existence znamená, že ztratí-li člověk svou výkonnost a schopnost užívat si života, vyčerpá-li se v pozemské existenci, stává se hodnota jeho života automaticky nízkou. (Jankovský, 2003)

V našem hektickém způsobu života naplněného honbou za materiálními statky a smyslovými zážitky se nám nějak vytrácí prostor pro rozvíjení a pěstování duševní a duchovní části našich osobností. Toto má jistě spoustu následků, které naše bytí

ovlivňují a ne směřem k plnějšimu, spokojenějšimu a jednou na konci k dovršenému životu.

*„Je třeba se hlouběji zamyslet, jak každý člověk využívá svůj čas k práci, odpočinku, ke vzdělání a ke svému dalšímu duševnímu a duchovnímu vývoji. Denně by měl člověk věnovat alespoň deset minut duchovním myšlenkám. Měl by si položit otázku, zda-li je jeho čas harmonicky využitý pro všechny činnosti, jestli svůj čas nemarní leností, zbytečnostmi a nadměrnými jednostrannými aktivitami..“*

*(Brzobohatá; Červený, 1997, s. 87)*

Vnitřní svět duchovně myslícího člověka má daleko větší šíři, hloubku, zralost – to vše se nutně odráží v celkovém přístupu k životu svému i k životům lidí, se kterými se setká. Svě lidské bytí každý z nás prožívá uprostřed společenství jiných lidí. Základní podmínkou orientace v něm, poznávání a porozumění s dalšími lidmi je schopnost porozumět a vyznat se sám v sobě. Pro toto porozumění musí člověk hledat vztah mezi svou individuací na jedné straně a socializací na straně druhé, vše se děje prostřednictvím lidské zkušenosti. Výsledkem zdařilého procesu personalizace – tj. formování vlastní osobnosti v její jedinečnosti a neopakovatelnosti, je integrovaná osobnost, pevně zakotvená v životě, těšící se z respektu okolí a zakoušející pocit vlastní ceny a sebeúcty.

Aby se člověk dostal k sobě samému, musí vstoupit do své vlastní hloubky a objevit své pravé osobní jádro. To vyžaduje opravdovost, odvalu a upřímnost k sobě samému. *(Jankovský, 2003)*

Zcela jistě tohoto nelze dosáhnout bez rozvíjení i své duševní a duchovní stránky, jen díky té se člověk dokáže oprostít od svých zájmů, svého ega a rozšířit vnímání své existence o pocit užitečnosti pro druhé, skrz který zakouší jasný pocit smyslu.

*„...jakým pozitivním přínosem jste nebo můžete být pro své okolí a společnost, zda-li cítíte v sobě dostatek přirozené pokory. Tzn. Jestli chápete svou osobu a její konání jako nepatrný zlomek Vesmíru, v němž máte určitý smysl a poslání.. Uvědomit si, zda žiju bez nezdravého připoutání ke svému postavení, kariéře, k materiálním hodnotám a jestli vás někdy nemámí pocit vlastní důležitosti, moci apod.“*

*(Brzobohatá; Červený, 1997, s. 87).*

Náš duchovní život je nekonečnou, jistě zdaleka neprobádanou a asi nikdy ne zcela rozluštitelnou základnou, společnou celému lidskému pokolení. Od nepaměti se jím

zabývali filosofové a teologové, i dnes existuje mnoho teorií o zákonitostech jeho vývoje, rozvíjení, objevování..

Příkladem může být hlubinná teorie (metoda léčení minulými životy), kterou vypracovala PhDr. Marta Foučková a zabývá se jí již dvacet let. Za tu dobu má mnoho konkrétních výsledků, kdy tato metoda pomohla jejím klientům vyřešit spoustu jejich těžkostí a trápení.

Za těžiště klidného a spokojeného života považuje PhDr. Foučková oblast duchovního obrození. Metoda reinkarnace ale není všemocná, nedokáže změnit charakter a mravní základ člověka. Člověk rozhoduje o svém životě především svým chováním, to otevírá dveře takovému vibračnímu poli a energii, která odpovídá jeho vývoji.

*„Stav mysli je výsledkem našeho myšlení. Všechno, co prožíváme a co se s námi děje, se utváří pouze v naší mysli..z minulých životů i z dětství si přinášíme celou řadu nesprávných představ, postojů, strachů, obav a špatných myšlenek..Stejně myšlenky se spojují se stejnými a přitahují stejné. Jsou součástí jiné dimenze, ale zároveň i naším majetkem. Jsou v nás a vrací se k nám. Myšlenkami vytváříme vibrační pole své individuality i celého okolí...myšlením usměrňujeme svůj život. Na co myslíme, tím žijeme – neboť to vytváříme. Myšlením ovlivňujeme své vlastní emoce i to, jak se jevíme okolnímu světu...Pozitivní vztah k životu nás prozařuje láskou..nenávist nás činí odpudivými..Myšlenky krásy a lásky obdarovávají, avšak temné myšlenky mají negativní výsledek..Podle duchovního zákona, že stejné přitahuje stejné, vrací se jako bumerang k tomu, kdo je vytvořil. Dobro se vrací jako dobro, zlo jako bolest, utrpení..Každá myšlenka a následně čin nás proto zavazuje k jedinečné osobní zodpovědnosti, neboť naprosto vše beze zbytku je posléze, kromě záznamu v nás, v našem malém computeru, zaznamenáno i do computeru Vesmírné inteligence, jako zdroj dalších aktivit všech bytostí..Čím víc jsme si vědomi Kosmické inteligence, tím blíže máme k Poznání a pochopení, že podstata všech věcí a i my sami patříme Kosmické inteligenci – Bohu. My jsme v Něm a On je v nás. Z jeho „dílň“ pocházíme, v ní tvoříme a do ní se vracíme. Je v nás stále Božství, ať už si to připustíme, vnímáme, či dokonce odmítáme. A přestože jsme jenom „stínem“, jsme i spolutvůrcem a součástí tohoto tvůrčího dění..“*  
(Foučková,1997,s.27)

Toto své poselství PhDr. Foučková zprostředkovává širokému okolí na svých přednáškách a seminářích a ve svých knihách.

### 1. 1. 2 Lidské bytí z pohledu filosofie

Ve filosofické tradici není příliš standardní použití pojmu „bytí“ s adjektivem „lidské“. Do novověku – tzn. od antiky, v průběhu středověku i v renesanci – je tento pojem nahlížen z ontologického či kosmologického hlediska. V antice poprvé filosoficky tematizoval bytí Parmenidés z Eleje. Může být tudíž považován za jakéhosi zakladatele ontologie (tj. jakési „vědy“ o bytí a jsoucnu). Nedůvěřuje smyslům a plně se spoléhá na rozum (*logos*). Rozum nás totiž vede k pravdě a smysly a zkušenost k pouhému mínění (*doxa*). Dospívá k přesvědčení, že není možné, aby jsoící vznikalo a zanikalo, protože je-li jsoící skutečně jsoící, musí a muselo vždy nutně být. Pokud by nebylo, bylo by nejsoucí. A nejsoucí není. Lapidárně to v nám dochovaném zlomku své básně *O přírodě* (*Peri fyseón*) shrnuje takto: „Jsoící je, nejsoucí není.“ Z toho vyplývá, že bytí je neproměnné a věčné. Opačný názor je pouhým „míněním smrtelníků“, založeným na nereflektované zkušenosti a není tudíž pravdivý.

Další zásadní postavou vyjadřující se mezi prvními k pojmu „bytí“ je Aristotelés. Jako první v západní tradici se pokusil vytvořit jakýsi systém věd. Metafyzika v něm zaujímá pozici tzv. první filosofie (*proté filosofía*). Vlastní věcný obsah metafyziky tvoří jednak obecné bytí (otázka po jsoícím jakožto jsoícím, tj. ontologie) a jednak bytí ve své nejvyšší dokonalosti, problematika boha (tj. teologie). Devět knih jeho *Metafyziky* obsahuje analýzy obecných určení jsoícího jakožto jsoícího a vytvářejí tak podloží a základ pro ostatní vědy, svým charakterem již empirické.

Do nástupu novověku vládla představa hierarchického světa a universa. Představa světa jako pyramidy, na jejímž vrcholu jest bůh a v dalších „patrech“ vše ostatní. Mezi člověkem a věcmi byl sice velký rozdíl, nikoli však principiální – vše v tomto světě odráží, byť v různé míře odpovídající esenci konkrétní entity, pravdu boží. Novověk, jehož počátek bývá nejčastěji spojován s vystoupením René Descartesa, toto změnil. Postavil proti sobě člověka, resp. jeho lidské vědomí, a přírodu. U Descarta je člověk věc myslící (*res cogitans*) a od přírody, jako věci rozprostraněné (*res extensa*) je naprosto oddělen. Toto dědictví si v nejrůznějších obměnách evropské myšlení doneslo

až do 20. století. Bytí člověka se v této epoše tedy zásadně liší od bytí ostatních věcí a pozornost se zaměřuje v první řadě na něj. V případě tohoto „způsobu bytí“ se často pak užívá pojmu „existence“, příp. život.

Martin Heidegger, jako zástupce novověké ontologie (sám založil tzv. fundamentální ontologii), položil ve svém hlavním díle *Bytí a čas* (*Sein und Zeit*) do centra své filosofie otázku po smyslu bytí. Byl přesvědčen, že ten, kdo se po tomto smyslu ptá, již nějak tomuto bytí rozumí a proto nás rozbor tazající lidské bytosti může dovést až k pojmu bytí a jeho smyslu. Lidská existence, Heidegger používá novotvar *Da-sein* (Tu-bytí, v českém prostředí se zažil Patočkův pojem *pobyt*), je vržena do světa (je bytím-ve-světě) a je nucena obstarávat si jednotlivá jsoucna a tím tvořit své možnosti. Je vrženým rozvrhem. Má o sebe starost (*die Sorge*, nejbytostnější vlastnost pobytu, hlavní tzv. existenciál) a ostatní jsoucna (věci) jsou mu „při ruce“ (*Zuhandensein*). „*Pobyt je jakožto starost bytostně časový, a protože je neustálým ještě-ne, je zároveň nutně konečný (bytí-k-smrti).*“ (*Filosof.slovník, Olomouc, 2002, s. 164*) Přijetí smrti jako bytostné součásti lidského života (bytí-k-smrti jako další existenciál - bytostné určení pobytu) zakládá autenticitu tohoto bytí – vymanění se z neosobního „ono se“. Přijetí svého života v jeho celku. Autentická lidská existence ve své každodennosti a činnosti je tedy místem, kde se zjevuje bytí ve své neskrytosti (v odkrytosti – *alétheia*).

Podobně tento neautentický život (a tím i smrt) řeší ve svých básních (zejména *Elegie z Duina*) Reiner Maria Rilke (1875-1926) - nejvýznamnější německy píšící lyrik přelomu 19. a 20. století. Rilke často rozvádí motiv tzv. „vlastní smrti“ („Ó Pane, dej každému jeho vlastní smrt.“ (Rilke, 1927, s. 9.). Rilke (a velmi podobně i Heidegger) je přesvědčen, že se velkoměstské prostředí a doba nihilismu, kdy Bůh zemřel (viz Friedrich Nietzsche), katastrofálně podepisuje i na smrti člověka. Dochází k odcizování smrti, k anonymnímu davovému neautentickému umírání. Umírá se tak, jak *se* má umírat – podle pravidel většiny. Veřejnost (*Öffentlichkeit*) jedná za přitakávání „ono se“ (*Man*), díky kterému se každý stává tím druhým a nikdo nezůstává sám sebou. Proto takový apel na vlastní život a s ním spojenou „vlastní smrt“.



## 1. 2 Faktory určující rozměr lidského bytí

*„ Člověk je utvářen lidskými dějinami, ale jeho život je současně ohraničen jeho zrozením a smrtí. Žije jenom nepatrný úsek lidských dějin, rodí se do určitých společenských vztahů, které dědí hotové, do konkrétního historického času, který si nemohl zvolit. Je vymezen společenskými a historickými vztahy, jež jsou plodem činnosti nesčetných generací a jež sám přetváří jen nepatrně..“*

*(Chvatík, K.: Filosofický časopis, ročník XXXVIII., č. 4, str. 454)*

*„ Člověk si nepamatuje svůj počátek a nemůže vyprávět o svém konci. Je bytostí nesmírně omezenou a podmíněnou. Je omezen místem a časem svého narození. Je omezen komplexem vztahů k prostředí, v němž se nachází. A tento podmíněný a omezený člověk, biologicky tak choulostivý a bezbranný, je zároveň nejpozoruhodnějším jevem v přírodě. Je schopen myšlení, sdílení, citů, naděje. Proniká k tajemství života i vesmíru...“*

*(Funda O.A., 2002, s. 29)*

Celkový rozměr, hloubku, kvalitu našich životů vymezuje mnoho faktorů, z nichž některé nemáme možnost nijak ovlivnit a některé naopak můžeme ovlivnit zcela zásadně. V dalších podkapitolách budou podrobněji rozebrány některé z těch, které můžeme svoji svobodnou volbou vpustit do svého života a žít je jejich prostřednictvím.

### 1. 2. 1 Vztah k víře a racionálu

*„... Člověk produkuje a reprodukuje svou praktickou činností v dějinách nejen podmínky svého materiálního bytí, přetváří přírodní prostředí a rozvíjí „výměnu látek“ mezi společnostmi a přírodou, ale vytváří i specifický svět lidské komunikace, znakové a symbolické systémy jako nositele osobitých hodnot, jež proměňují holou biologickou existenci v smysluplné lidské bytí..v mýtu, v umělecké tvorbě, ve vědeckém poznání zakotvují jednotlivé kultury a historické epochy ucelené systémy významů, navzájem nepřevoditelné, do nichž ukládají bohatství svého osobitého vidění světa a člověka, svého chápání smyslu lidského pobytu na světě..“*

*(Chvatík, K.: Filosofický časopis, roč. XXXVIII. 1990, č. 4, str. 454)*

Naše vztahování se k veškeré okolní realitě- ke světu, přírodě, druhým lidem, sama k sobě nás vybízí (přímo nutí) k přemýšlení, zaujímání stanovisek, rozhodování, volbám způsobu chování, k výběru z nabízených možností.

K tomuto máme dva základní nástroje – rozum a své city (srdce), pomocí nichž si utváříme základní orientaci naší existence.

V dnešní materialistické době vědeckého pokroku je rozšířeno chápání a vnímání pouze hmotného světa a to, co nelze stávajícími technickými prostředky změřit je odsouváno do pozadí jako zavádějící, klamně, nepravdivé.

Přitom je jisté, že existují i věci, které patří do nehmotného světa – nelze na ně sáhnout, potěžit, změřit je. Rozum tedy o nich nemůže získat informace, které ale naše city nepotřebují k tomu, aby věděly, že tyto věci existují.

*„...Dá se například změřit láska? Existuje nějaký přístroj, který by změřil stupeň či úroveň lásky?Nedá, a přesto o ní nikdo, včetně vědců nepochybuje..“*

*(Brzobohatá, Červený, 1997, s.12)*

Rozum tedy není nositelem jediné lidské racionality.

Toto uvažování platí i o otázkách víry. Poznání i věření jsou nastejno hodnotné lidské zkušenosti a skutečnosti. Ovšem které skutečnosti umožníme být více skutečnou je pouze na našem rozhodnutí. Jen člověk sám rozhodne, čemu bude věřit.

Naše evropská civilizace byla po staletí formována křesťanstvím.

*„I kdybychom se chtěli své minulosti odřít, zůstává naší minulostí...nejsme myslitelní bez svých dějin“.* (Funda O.A., 2002, s.20)

I racionalisticky založený dnešní člověk má v sobě poselství svých dějin – tedy vložené předpoklady chápat svět, život, vztahy – vše kolem s pokorou, vděčností, úctou, láskou a nadějí – tedy všemi atributy křesťanské víry.

*„Je možno říci, že modlitba je reflexí víry. Řečeno nenábožensky to znamená, že modlitba je sebereflexí vlastního přesahu, je reflexí hloubky života, je reflexí nesamozřejmosti všech dobrých věcí v životě, je reflexí situací, ve kterých jsme zklamali, je reflexí lítosti, je reflexí údivu a úžasu nad skutečností života, je reflexí vděčnosti a radosti, že žijeme spolu s druhými, že druhý člověk je našemu životu obdarováním, je reflexí situací, ve kterých jsme stáli bezmocní tváří v tvář katastrofám a utrpení, je reflexí všeho toho, co se nás v životě bytostně týká, je reflexí života a vztahů v rozměru pokory, vděčnosti, láska a naděje..“* (tamtéž, s.146)

Víra je osobním rozhodnutím pro zcela určité zaměření života a následně velice konkrétní angažovaností v něm.

Pro řešení závažných otázek dnešního světa (hrozby války, zachování přírody, mravní laxnost, nezodpovědnost, lhostejnost, krize rodiny a manželství..) je nutné spojit dohromady schopnosti rozumu (vědeckého poznání) i všechny naše duchovní schopnosti.

Toto je též nezbytné pro řešení závažných otázek jednoho každého individuálního lidského života.

### **1. 2. 2 Hodnoty jako jádro našeho bytí**

Antropologická definice hodnoty zní: „Představa, explicitní nebo implicitní, výlučná pro jednotlivce nebo charakteristická pro skupinu, něčeho žádoucího; která ovlivňuje volbu mezi dostupnými způsoby, prostředky a cíli činnosti. Hodnoty tedy představují jakýsi kodex, podle něž se dá formulovat systém jednání, umožňují umístit možné způsoby chování do nějaké hierarchie souhlas- nesouhlas.“(Yalom,2006)

*„Pod pojmem „hodnoty“ ve smyslu vztahu k lidskému žití rozumíme zobecnění snahových tendencí člověka a přitažlivost zamýšleného cíle (proč cosi konkrétního chceme, co nás nejvíce zajímá). Jelikož je člověk schopen stanovovat si cíle, tvoří hodnoty relativně stabilní a subjektivně odstupňovanou strukturu, která působí jako životní program“.(Farková,2008,s.113)*

*„Vytváříme nejen umělecká díla, ale každý z nás i svůj vlastní život – jako vlastní historický román“. Alfried Langle*

To, jaké si klademe cíle svého snažení, vychází z námi vnitřně přijaté a prakticky žité osobní hierarchie hodnot. Ta je naprosto individuální, její nejzákladnější pomyslné rozdělení by mohlo být na hodnoty „býti“ a hodnoty „míti“. Škála hodnot je tedy velice široká – majetek,úspěch, moc, společenská prestiž, vzdělání, osobní rozvoj, tvořivost, užitečnost druhým...Hodnoty, které přijmeme za své krok za krokem utvářejí náš každodenní život, jeho celkovou kvalitu, naplněnost, smysluplnost.

*„Dbej svých myšlenek,  
neboť z nich vzejdou slova.*

*Dbej svých slov,  
Neboť z nich vzejdou činy.  
Dbej svých činů,  
Neboť z nich vzejdou zvyky.  
Dbej svých zvyků,  
Neboť z nich vzejde tvá povaha.  
Dbej své povahy,  
Neboť z ní vzejde tvůj osud.*

Talmud

Na utváření hodnotové orientace se jistě podílí spousta faktorů – výchova, vzdělání, kultura, heredita.. K tomu, aby se morální hodnoty usídlily v našem svědomí je podle J.Křivohlavého třeba:

- aby se člověk s danou hodnotou (např.poctivostí) ve svém životě setkal, případně k ní vlastním uvažováním dospěl
- aby došlo k přivlastnění, tzv.interiorizaci této hodnoty, tedy k jejímu přijetí za vlastní
- aby došlo k jakémusi zamilování – osobnímu kladnému vztahu k přivlastněné hodnotě.

Při výběru určité hodnoty však nejzákladněji záleží na osobnosti rozhodujícího se člověka. „*Psychologové hovoří o kruhové kauzalitě – podle toho, jaký člověk je, jak je zralý či nezralý, volí si určité hodnoty a tyto hodnoty poté ovlivňují buď jeho další cestu zrání nebo ustrnutí*“.(Křivohlavý,2010,s.52)

V každé kultuře existuje určitý seznam ctností. Počátkem 21.století vytvořila skupina psychologů, vedená tehdejším prezidentem Americké psychologické společnosti Martinem E.P.Selingmanem a jeho spolupracovníkem CH. Petersonem seznam ctností tak, jak se s nimi setkáváme v různých kulturách všech věků. Tím, co naši otcové nazývali pojmem ctnost je v psychologii míněno něco, co člověku dává určitý charakterový rys, který se v těžkých životních situacích projeví jako duševní síla. Proto tyto stránky nazývají „silnými stránkami charakteru člověka“, termínem *human strengths*. Rozdělují je do šesti velkých skupin.

#### 1. Moudrost a znalosti

- tvořivost, originalita, nápaditost
- zvědavost, zájem, hledání nových věcí a řešení, otevřenost k novým zkušenostem

- otevřenost myslí, kritické myšlení a usuzování
  - láska k učení
  - 2. Odvaha – statečnost, udatnost, zmužilost
  - chrabrost, hrdinství
  - vytrvalost, pilnost, houževnatost
  - autenticita, poctivost, integrita
  - nadšení, vitalita, energičnost, ráznost
  - 3. Lidskost
  - láska
  - laskavost, péče, altruismus, velkomyslnost, šlechtnost, soucit
  - Inteligentní pochopení pro věci sociální a emocionální
  - 4. Spravedlnost
  - sociální odpovědnost, loajalita, občanské vystupování, týmová spolupráce
  - slušnost a férovost
  - schopnost vést skupinu lidí – vůdcovství
  - 5. Umírněnost a sebeovládání
  - odpouštění a slitování
  - pokora, skromnost, nenáročnost
  - rozvážnost a prozíravost
  - sebeovládání, sebeřízení
  - 6. Transcedence – sebezpřesah, spiritualita, naděje
  - schopnost údivu, povznesení mysli, hodnocení krásy a dokonalosti
  - vděčnost
  - naděje, myšlení a orientování se na budoucnost, optimismus
  - humor a hravost
  - spiritualita, náboženská víra, smysluplné směřování k cílům, účelné jednání
- (in Křivohlavý,2011,s.86)*

Všechny výše uvedené stránky charakteru se učíme během svého života, přejímáme je z kulturního prostředí, v němž vyrůstáme. Je nezbytné se jim učit, jelikož nám po celý život, a hlavně v období stáří dodávají sílu a udržují nás v nadějném směřování.

*„Snažte se rozšířit svůj duchovní obzor tím, že půjdete za vyššími ideály, že budete prodchnuti dobrou vůlí ve vztahu k druhým lidem a ochotně každému pomůžete a nikdy se z vás nestane parazit nebo snob. Budete lepším, šťastnějším člověkem.“*

*Lord Baden- Powell*

### **1.2. 2. 1 Rozdělení hodnot podle V. E. Frankla**

V. E. Frankl rozlišil hodnoty vzhledem ke smysluplnému utváření života na hodnoty zážitkové, tvůrčí a postojové. V průběhu života dochází k zákonitým změnám preferování a „žití“ jednotlivých typů hodnot, v souladu se změnami vnitřního vztahového rámce každého člověka.

Zážitkové hodnoty v nás probouzejí kladné emoce, dávají nám zažít hluboké emocionální záchvěvy, radost a potěšení. Obohacují a prosvětlují náš život.

V zážitkových hodnotách jsme my příjemci. Příkladem může být láska, ale také krása ve všech svých podobách – umělecké zážitky všeho druhu.

Naproti tomu v tvůrčích hodnotách nejsme pasivními příjemci, ale jde o naši vlastní aktivitu, drobné projevy tvořivé činnosti, které zkrášlují a obohacují svět. Nemusí se jednat o hodnotné umělecké výtvořiny, stejně tvořivé a smysluplné může být pěstování sukulentů, pletení svetrů, pečení perníku, či zpěv..možností je nepřeberně, podstatné je pouze osobní zaujetí pro činnost, oddanost této činnosti.

Poslední postojové hodnoty přicházejí zpravidla na řadu v čase, kdy život již nemá dost sil být bohatý na zážitky ani být tvořivě činný, v čase, kdy začínají být možnosti omezeny. Realizace postojových hodnot spočívá právě v tom, jak se člověk ke svým omezením staví. Tím, že k jakékoli těžké a bezútěšné situaci zaujme úctyhodný postoj – její přijetí – realizuje tuto specifickou, jistě nejvyšší a nejhodnotnější oblast hodnot. Jakkoli omezená a ochuzená existence je ve skutečnosti ochuzená právě jen o hodnoty zážitkové a tvůrčí. (Frankl, 1996)

*„Neboť zde záleží na tom, jak se člověk postaví vůči nezměnitelnému osudu. Možnost realizovat takové hodnoty postoje vzniká tehdy, kdykoli je člověk postaven proti osudu, vůči němuž může jít pouze o to, že ho bere na sebe, že ho nese. Jak ho však nese, jak ho jako svůj kříž bere na sebe, že ho nese, o to jde. Jde o postoje jako statečnost v utrpení,*

*důstojnost také ještě v záhubě a ztroskotání...ať jsou možnosti realizace jakkoli omezeny, realizovat postoje hodnoty zůstává ještě vždy možné.“*

*(V.E.Frankl, 1996, s.62)*

### **1. 2. 3 Aspekt morálního vědomí a chování**

Morálka je souhrn hodnotících soudů, zvyků a pravidel lidského chování z hlediska dobra a zla. Je kulturně a historicky podmíněna. Má a vždy měla veliký význam pro jedince i společnost. Ve vztahu jedince k morálce se vytváří jeho sociální identita vůči společnosti, v níž žije. Člověk ve svém vývoji nejprve jedná podle heteronomní přijaté morálky od svých vzorů, nejčastěji rodičů a teprve v období dospívání a v dospělosti si vytváří vlastní, autonomní morálku. Morální vědomí nemusí být totožné s morálním chováním, stejně jako ne každý dospěje do stadia autonomní morálky. Zůstat pouhým vykonavatelem nařízení bez vytvoření si vlastního názoru a svobodného rozhodnutí a jeho obhájení nevyžaduje odpovědnost za vlastní chování. Odpovědnost se dotýká všech oblastí lidského života. Výstižně je postoj k zodpovědnosti v dnešní době vyjádřen na tabuli památníku indického národního vůdce Máhatmá Gándhího: politika bez zásad, bohatství bez práce, požitky bez kontroly svědomí, vědění bez charakteru, obchod bez morálky, věda bez humánnosti, služba Bohu bez obětí. Všechny tyto projevy vychází z pouhého využívání prospěchu při naprosté absenci zodpovědnosti. *(Jankovský, 2003)*

Mravní jednání vychází z velice různorodé škály mravních pohnutek. Mohou jimi být strach, láska, nutnost, smysl pro spravedlnost, touha po štěstí, orientace na smyslové požitky, konzum a zisk..

Charakteristickým, převládajícím rysem současné společnosti je vystupňovaná spotřeba, morálka hédonismu. Hodiny strávené v supermarketech, bezhlavé honění za slevami se stalo vášní až posedlostí mnoha lidí a prázdnou výplní většiny jejich volného času. Lidé již zdaleka nenakupují věci k saturaci svých potřeb, ztratili nadřazenost nad věcmi, stali se jejich otroky. Hmotné vlastnictví má v životě spotřebitele ústřední místo, materiální zájmy nejsou podřízeny jiným sociálním cílům.

*„Uspokojení v životě se nedosahuje náboženskou kontemplací nebo sociálními interakcemi, ale vlastněním a interakcemi s hmotnými statky. Spotřeba je cílem,*

*představuje množinu plánů, která vede a řídí každodenní život. Vlastnictví definuje životní úspěch.*“(Koukolík,2002,s. 291)

Přitom platí, že čím více člověk má, tím intenzivněji touží mít ještě více. Současně ale za dosažení nějakého majetkového cíle nelze dojít naplnění ani uspokojení, člověk je odměněn pouze frustrací a prázdnotou, kterou prostřednictvím majetku nejde ani zahnat, ani zmírnit. Dostavuje se melancholie naplnění. *Jde o nekonečný, nenasytitelný cyklus, který je nakonec únavný, bolestný a nudný.*(tamtéž, s.393)

E.Fromm ve své knize „Mít, nebo být?“ píše: „Slovy BÝT nebo MÍT nemyslím určitá jednotlivá označení subjektu, jako jsou konstatování :“mám vůz“ nebo „jsem bílý“ či „jsem šťastný“. Míním tím dva základní způsoby existence, dva odlišné druhy orientace vůči sobě i světu, dva odlišné druhy charakterové struktury, z nichž ten, který převládá, určuje celek lidského myšlení, cítění a jednání.“

Západní konzumní společnost podléhající působení reklam manipuluje člověka k zabývání se vnějším světem. „Mít“ je výrazem společenské prestiže, vyjádřením jakési pseudohodnoty a pseudoúspěšnosti. I mezilidské vztahy podléhají tomuto vlivu – jsou prázdné a odlidštěné, pěstují se povětšinou pouze jako kontakty, které lze využít – ne jako lidská přátelství či partnerství, která mají hodnotu sama o sobě, v tom, že je lidem spolu dobře, že mohou sdílet své životy s druhým, být opravdoví, autentičtí..Tato odcizenost se netýká jen odcizení k druhým, ale též odcizení k sobě samému a samozřejmě i řádu bytí, který nás přesahuje. Např.již Seneka nabádal: „*Duše se musí rozhodně odvrátit od všeho vnějšího a soustředit se na sebe samou: sobě ať důvěřuje, ze sebe ať se raduje, k svému ať vzhlíží s úctou, ať se odvrátí, pokud to jen jde, od cizího a přimkne se k sobě samé, hmotné škody ať si nepřipouští a protivenství ať si vykládá ve svůj prospěch.*“(Seneka,1977,s.237)

Křesťanství chápe morálku tak, že mravní normy jsou dané Bohem, který je tedy zdrojem morálky i kriteriem mravnosti. K tomuto též např. Emanuel Rádl v knize Útěcha z filosofie: „*Morální zákony nejsou ani vlastností, ani projevem charakteru, ani vlohami, ani dílem lidským, jako bývají hnutí mysli, neboť nejsou v nás, nýbrž jsou pro nás, vládnou nad námi. Proto objektivní pozorování lidí nás nepoučí o vládě morálnosti. I kdyby všichni lidé lhali, podváděli a žili proti druhým lidem jako vlk proti vlku, morální řád platí, žádný objektivní popis lidí tento řád nepozná, protože víme předem, co jest správné, mravné, čestné – všichni lidé to vědí. Morální zákon stojí před*



*námi jako zdvižený prst, jako autorita, příkázání, jako pán; radí, domlouvá, chválí, haní, hrozí; jak by mohl takto jednat, kdyby byl pouhou naší vlastností, pouhým projevem mysli? Nejzákladnější vlastností naší jest, že nejsme jen tělem, nýbrž máme úkol, poslání, příkázání. Teprve onen neviditelný prst, který nás poučuje, vede, chválí, haní, teprve autorita činí člověka úplnou lidskou bytostí. Proto služba morálnímu řádu je přirozenou vlastností lidskou.“ (Rádl, 1994, s. 18)*

Člověk nemusí být nutně věřící, aby byl schopen tímto způsobem nahlížet na běh světa. Podstatná část lidské populace je schopna přesahu neboli transcendence. Filozof a psycholog William James definoval, že náboženské cítění se vztahuje k pocitům, činům a zkušenostem jednotlivých lidí o samotě do té míry, v níž se cítí ve vztahu k čemukoli, co považují za božské, přičemž pojem „božský“ označuje prvotní realitu, které se jedinec cítí nucen odpovídat s plnou vážností a úctou. Spíše než o vyznávání konkrétní víry jde o jakési blízké usebrání či meditaci, o něco velmi osobního, citového a zároveň poznávacího. Tito lidé si na své cestě životem kladou existenciální otázky týkající se života, smrti, smyslu věcí. Přirozeně se dostávají do intelektuálních a existenciálních krizí s obtížně řešitelnými rozpory a otázkami, pocity úzkosti, viny, neřešitelnosti. Podaří-li se jim však navázat a pěstovat plodné sociální vztahy a najít v sobě mír, pocítují úlevu a zvýšenou míru uspojení ze života. (Koukolík, 2002)

#### **1. 2. 4 Otázka lidského svědomí**

Přestože všichni nějak tušíme a vnímáme pojem svědomí z osobní zkušenosti, není jednoduché odpovědět na otázky – co slyším, když naslouchám svému svědomí?, koho následuji, když poslouchám své svědomí?, na co se spoléhám, když se spolehnu na své svědomí?...

Slovník nám nabízí definici – svědomí je integrovaný systém morálních hodnot, který se vyjadřuje k tomu, co dělám, co jsem dělal či co chci dělat, např. tím, že to schvaluje nebo odmítá.

Svědomí je tedy jakýmsi tušením toho, co je správné a co správné není – jakýsi kompas, který řídí naše chování a jednání podle hodnot, které považujeme za směrodatné.

Pokud bychom nahlédli do minulosti, našli bychom např. u Sigmunda Freuda termín superego – společenské hodnoty skupiny, do které člověk patří a tradiční hodnoty

kulturní a morální, které tvoří jakousi hodnotovou nadstavbu, která nutí člověka chovat se tak, aby nevybočil z řady. Sören Kierkegaard hovoří o svědomí jako o nejvyšším hlase, který k člověku mluví „nad“ všemi kulturními a morálními normami. Pojetím svědomí se též intenzivně zabýval i Viktor E. Frankl. Ten postupně svědomí definoval jako orgán, který naslouchá hlasu transcendence, dále jako orgán smysluplnosti života – podobně jako oko je orgán zraku a nakonec jako orgán, který jediný dovede najít správný smysl jedinečné situace. Frankl nepopírá vnější vlivy na utváření svědomí (výchova, kultura, vzdělání, charakter, náboženské postoje..), ale přesto zdůrazňuje svobodu člověka při utváření vlastního svědomí – člověk může jednat buď v souladu se svým svědomím nebo naopak proti němu (pak nastupují výčitky svědomí, pocity viny, sebeobviňování..)

Názory kladoucí důraz na neomylnost svědomí (např. filosofie Kantova a Hegelova) měly za to, že ten, kdo jedná podle svého svědomí (nejvyšší instance pro lidské jednání) neomylně koná dobro. Avšak jednání podle svého nejlepšího vědomí a svědomí, s vědomím odpovědnosti a s dobrou vůlí nemusí být objektivně správné. Čisté svědomí tedy nezaručuje věcnou správnost jednání.

Pokud bychom chtěli nahlédnout na svědomí z hlediska víry – např. J. B. Souček definuje svědomí jako vnitřní pochopení božího slova, svobodné nahlédnutí toho, co z vnitřní nutnosti plyne z víry. V tomto smyslu i V. E. Frankl říká: *„Do svědomí věřícího člověka promlouvá Pán Bůh. Takový člověk lépe slyší hlas svého svědomí nežli nevěřící člověk. V nejintimnějším rozhovoru sama se sebou, v rozhovoru se svým svědomím je věřícímu člověku Pán Bůh partnerem.“*

(in Křivohlavý, 2010)

Původní teologické souvislosti vyjádření o „Božím hlasu“ nebo o „vnitřním hlasu“ v člověku nacházíme již u Augustina – ten spojuje biblické pojetí svědomí s přesvědčením získaným při setkání s řeckou filosofií: že v lidském duchu přebývá hluboká touha po poznání pravdy, která se uspokojí teprve ve společenství s Bohem. Svědomí se tak stává (dříve než jako morální instance posuzování), místem milujícího setkání s Bohem a vírou se otevírajícího patření na Boha. Podle katolického pojetí přísluší svědomí celý vztah křesťana k Bohu, nesoucí tím „transmorální“ význam, na jehož základě se teprve svědomí může stát morální instancí ve výslovném smyslu.

*„Svědomy je Božím sídlem v člověku, místem v duši, kde Bůh bydlí a předsedá, odkud poroučí, napomíná a věrně zůstává jako volající k obrácení i tehdy, když se člověk od jeho lásky odvrátil.“ (Schockenhof, E.)*

Svědomy samozřejmě souvisí s uznáváním mravních norem a hodnot. V odpovědném způsobu života, v souladu s vlastními ideály a cílovými představami, nutně musí vznikat naléhavosti a požadavky, které nelze vždy přiměřeně vystihnout obecně platnými etickými normami. Objevit je, uznat a plnit je podle vlastních schopností je primárním úkolem svědomí. Zpytovat svědomí neznamena jen bilanci minulých činů – spíše se orientuje na objevení nových možností jednání. V tomto směru je svědomí tvůrčí – jeho tvůrčí schopnost se ukazuje především ve schopnosti spontánně a spolehlivě poznat, co se ode mne v danou situaci žádá. Ve své základní a nejdůležitější funkci pro morální život působí svědomí jako senzor ukazující jednotlivci, co má dělat ne proto, že by to museli dělat všichni, nýbrž protože on to učinit může.

*Ve svědomí se hlásí ke slovu morální energie osoby, touha po tom, co si žádá jako dobré a cenné, jde v něm především o tvorbu morálního sensoria, skrze než člověk vytuší hodnotu základních postojů, jako přátelství a lásky, pravdivosti a věrnosti, spravedlnosti a zajištění života. Tyto intuitivně chápané hodnotové názory vedou přes postupně vznikající artikulační formy dobra k rozvinutí morálního vědomí, které se živí ze získaných zkušeností, z dostupného poznání příslušných faktů života a z osobních reflexí.*

*(Eberhard Schockenhof: Pohled katolické morální teologie, Pastoralblatt, 9/2003)*

### 1. 2. 5 Sám se sebou - sebereflexe

Sebereflexe je schopnost přemýšlet o sobě, o svých pocitech, náladách, motivacích, o svém jednání, schopnost analyzovat své činy a učit se z nich. Je to získání jakéhosi nadhledu nad sebou samým pomocí vnitřní upřímné komunikace, vcítění se do sebe sama, poznávání sebe sama, odhalování vlastních rysů osobnosti, hledání odpovědí, proč jsme v určité situaci jednali právě tímto způsobem..Má silný motivační charakter, je modifikátorem sociálního chování a předpokladem odpovědnosti. Sebereflexe je základní předpoklad osobnostního rozvoje, kultivování osobnosti a vůbec všech aspektů lidského bytí. Sebereflexe má individuální podobu – každý se k sobě obrací jinak a po svém, ale pokaždé vede ke zvnitřnělé potřebě svůj život hodnotit, tvořit a přetvářet, plněji prožívat.

Schopnost sebereflexe se vytváří během života. Od období prvního vzdoru (3.rok) přes období sugescie (6.-7 rok), kdy se ještě dítě neumí samo hodnotit, ale přejímá hodnocení z okolí, myslí si tedy to, co o něm říkají autority. Z tohoto období si každý z nás nese dále do života různé komplexy, podceňování či naopak přeceňování, které se těžko překonávají. V období kolem 8.-10 let dítě hodnotí samo sebe na úrovni činností (co dokáže), porovnává své výkony s ostatními, často pokud není úspěšné již nechce v činnosti pokračovat. Prvním vědomým nástrojem sebereflexe je tedy činnost (úspěch či neúspěch v činnosti), vytváření zkušeností a vhodné informační základny, utváření optimálních postojů a vztahů k předmětné činnosti a také konfrontace se sociálním prostředím. Až kolem 14.roku dítě začíná hodnotit své vlastnosti, uvědomuje si, co kdo umí, jaký kdo je, váží si spravedlnosti atd.

Sebereflexe vytváří obraz sebe sama ve vlastním vědomí, obraz o sobě samém je rozhodující pro sebevědomí člověka, které má velký vliv na to, jak nás vnímají ostatní. Sebevědomí se utváří a přetváří během života. Je to celý systém našich myšlenek, pocitů, představ, přesvědčení, názorů, předsudků..., které o sobě máme, kterým věříme, podle kterých jednáme a sebezobčíváme se, které určují naši realitu. Většinu z nich jsme se naučili, převzali jsme od významných osob v našem životě, převážně v dětství, kdy jsme neměli možnost posoudit jsou-li pravdivé, nicméně je automaticky používáme a jsme jen těžko schopni je odhalit, zpracovat a zbavit se jich a tím se naučit mít o sobě nové, lepší vědomí..

### 1. 2. 6 Moudrost – nejvyzrálejší lidské bytí

*„Moudrost je možno chápat i jako mapu. Mapu obdobnou mapě krajiny. Jak důležitá je, to obvykle poznáme, když jsme tam, kde jsme nikdy nebyli. Tam nám jsou mapa a kompas neocenitelnou pomocí k tomu, abychom došli tam, kam dojít chceme – abychom se orientovali v neznámé krajině. Abychom věděli, kam která cesta vede, kde je možno sehnat něco k jídlu, kde je močál, v němž je možno se utopit, a kde naopak roste mateřídouška...“ (Křivohlavý, 2009, *Psychologie moudrosti a dobrého života*, s. 12)*

Pojem životní moudrost lze jen velice těžko definovat, přestože existuje napříč celých dějin lidstva snad ve všech kulturách jako „něco“, čeho si lidé váží a vysoce to hodnotí a uznávají jako jakýsi samotný vrchol života člověka, jako pomyslnou metu, k níž lze při nejzdařilejší cestě dojít.

Příkladem z historie je např. moudrost dálného východu, moudrost antických filosofů, moudrost staré Číny, moudrost křesťanů, Bible a mnoho dalších..moudrost je součástí pohádek.

Zajímat se, hledat a poznávat to, co se v minulosti skrývalo pod termínem „moudrost“ nám umožňuje přístup k jádru lidských schopností, jistě těch, které nám jako živočišnému druhu pomáhali a pomáhají přežít. Mnoho takovýchto moudrých poznatků se nám dochovalo díky písmu – vytesaných do kamene, na pergamenu atd.

*Poznatky o moudrosti, o tom, co se ukázalo jako dobré (obecně řečeno k přežití), tvoří nejcennější jádro paměti – zlatý poklad lidstva. (tamtéž, s. 10)*

Podobně také např. I. Ruisel píše, že „paměťové stopy přenášející informace ovlivňující přežití lidského fenotypu obsahují informace, které přenášelo přinejmenším 80 generací – včetně impulsů usměrňujících lidské myšlení a jednání“.(Ruisel, 2005)

Člověk se moudrým nerodí. Může se ale během svého života – svého individuálního osobnostního zrání moudrým stát. Moudrost se týká jak našich znalostí, tak naší inteligence – přesto toto samo ještě neznamená, že člověk jde svým životem moudře – že se moudře chová a moudře jedná.

*„K tomu, aby někdo žil moudře, nepotřebuje znát sedm cizích řečí. Nemusí mít vysokoškolské vzdělání a nemusí mít zcestováno všech pět kontinentů. Jedno však „musí“: v hloubi svého srdce slyšet tichý hlas, který mu říká, že toho, co ví, není tak*

*moc, aby se tím chlubil. A že i to, co ví, je nezaslouženým darem, a toto vědomí ho vede ke skromnosti...*

*Moudrost je něco, co pomáhá lidem dobře žít, mít v duši pokoj a mít takovýto pokojný vztah jak třeba k vlastní zahrádce, tak k lidem..Pokoj v duši dává Pán Bůh lidem, kteří ho prosí o to, aby jim ukazoval, co a jak mají dělat, a kteří ho potom poslouchají..“(Křivohlavý,2009,O moudrosti,s.9-11)*

Též v Bibli je obsaženo mnoho moudrých výroků, o Bohu se v ní na některých místech hovoří způsobem, že moudrost je chápána tak, jak je chápán sám Bůh – on nemá jen nejvyšší stupeň moudrosti, on je moudrost sama.

Pokud bychom se chtěli na moudrost podívat očima našich dnešních poznatků, můžeme využít např. obsáhlé analytické kulturně-historické studie německých autorů (Baltes, Staudinger in Křivohlavý 2009), kteří došli k sedmi nejdůležitějším charakteristikám moudrosti:

- Moudrost se týká obtížných životních problémů, zvláště pak těch, které se vztahují k otázkám smysluplnosti bytí, žití a řízení života – tak, aby to byl dobrý život.
- Moudrost představuje to, co je ve svém jádru vrcholem všeho poznávání, usuzování a poskytování rad lidem v těžko řešitelných situacích.
- Moudrost je ideálním spojením (integrací) znalostí, charakteru a ctností.
- Moudrost sladí a posiluje osobní i sociální vývoj.
- Moudrost se vztahuje k celkové vyrovnanosti života a charakteristice osobnosti vyjádřené umírněností, zdrženlivostí, sebeovládáním a skromností.
- Moudrost se vztahuje k poznávání samých hranic našich možností poznávání a znalostí, týká se i hlubšího poznávání nejistot, s nimiž se při svém poznávání světa setkáváme.

- Moudrost se obtížně získává, avšak u druhých lidí ji poměrně snadno poznáme.

Z dalších psychologických studií zabývajících se poznáním moudrosti jistě stojí za zmínku kognitivně-dialektické pojetí Jeana Piageta, podle kterého sociální zrání osobnosti a jejího kognitivního vývoje vedou k moudrosti jako vrcholu dialektického myšlení (teze,antiteze,synteze). Moudrost je dle Piageta integrování různých způsobů myšlení, zvládnutí nejen myšlenkových, ale i emocionálních a volních protikladů. Dále např. R.J.Sternberg (in Křivohlavý 2009) chápe moudrost jako tichou formu poznání, která řídí člověka v jeho rozhodování tak, aby moudře volil cesty. Jedinou

cestou k moudrosti je podle něj osobní zkušenost – moudrost „promluví“ až tam, kde se člověk dostane do těžké situace – v tu chvíli zkušenosti nabyté aktivním životem a uchované v dlouhodobé paměti jsou využity k řešení dané situace. Jde přitom o maximalizaci úspěchu jak vlastních, tak sociálních zájmů – moudré jednání vždy bere ohled na druhé lidi, v závěrečném pojetí moudrosti Sternberga též na existující nejvyšší autority (např.Boha).

Tématu této práce je asi nejpřiléhavější vývojové pojetí moudrosti dle E.H.Eriksona. Ten moudrost charakterizuje jako vrcholné stadium zrání osobnosti. V každém vývojovém stadiu je potřeba zvládnout určitou vývojovou krizi, teprve její úspěšné zvládnutí umožňuje postoupení do dalšího vývojového stadia. Ve vrcholném stadiu zrání osobnosti je životní krizí vyrovnání se s otázkami umírání a smrti, s vlastní konečností. Úspěšné vyrovnání se s těmito otázkami vede k celkové integritě (souladu) osobnosti. Jedině akceptace faktu konečnosti života umožňuje člověku podívat se na svůj život a veškeré své osobní snažení s odstupem a nadhledem.

(in Křivohlavý,2009,Psychologie moudrosti a dobrého života,s.35-37)

Doposud jsme o moudrosti uvažovali v rovině, která nebere v úvahu existenci Boha, názírali jsme tedy na moudrost jako na něco, co má člověk možnost získat vlastním přičiněním, svými schopnostmi, uvažováním, myšlením, poznáváním..

V průběhu dějin ovšem na celém světě existovaly snahy vyjádřit, že existuje vyšší forma poznání, která lidem umožňuje lépe se orientovat ve světě i vlastním životě.

Křesťanské pojetí moudrosti navazovalo na starší hebrejské myšlení, které je zachyceno v Bibli – Starém zákoně. Otázkám moudrosti se věnuje Kniha Jobova, Kniha žalmů, Kniha přísloví, Kniha kazatel, Kniha Rut, Píseň Šalamounova a Pláč Jeremiášův.

Termín „moudrost“ je v Bibli jednou z charakteristik Nejvyšší existence (Boha), ta je jednoznačně jejím zdrojem. (Na několika místech v Bibli jsou Bůh – Stvořitel - a Moudrost totožné). Moudrost má tedy Bůh v samé podstatě. Má ji k tomu, aby rozlišoval dobro od zla a aby ji tvořivě využíval – např. při stvoření světa. Právě existenci světa a člověka je možno považovat za „produkt“ Boží moudrosti. Tu si Bůh nenechává sám pro sebe, ale dává ji též jako dar lidem. Na rozdíl od světského spojování moudrosti s rozumem, podle Bible pravá moudrost sídlí v srdci. Je zde též kladen velký důraz na aktivitu člověka – být moudrý neznamena ani tak hodně znát, jako spíše moudře a spravedlivě si vést v životě. Být moudrým a moudře jednat

znamená respektovat (ctít) a činit (realizovat) Boží ustanovení. Pro křesťany platí – dobré je to jednání, které respektuje Boží vůli. Příkladem může být dodržování Desatera Božích přikázání či řízení se přikázáním lásky ( k Bohu, k sobě, k bližnímu).

*„Láska vidí člověka takovým, jak ho vidí Stvořitel, ba i takovým, jakým by ho jeho Stvořitel rád viděl.“*

Tyto příkazy a návody je možno chápat jako jakési vybídnutí k tomu, jak žít. V Bibli najdeme i sdělení užítku pro ty, kteří se jimi ve svém životě řídí. V dopise Pavla do Galacie (5,22) čteme, že ti, kteří se snaží takto žít budou prožívat lásku, radost a pokoj, budou trpěliví, laskaví, dobrotiví, věrní, tišší a budou se ovládat..obecně tedy budou mít pro co hodnotného žít, svůj život nepromarní.

(in Křivohlavý,2009,Psychologie moudrosti a dobrého života,s.108-111)

*„V křesťanském pojetí světa se mi zdá (s Rádlem, Karafiátem, Bultmanem) motiv absolutní poslušnosti a absolutního spolehnutí na Boha tím životně nejdůležitějším duchovním motivem. Bytí, kterého se všem konečným věcem tohoto světa dostává, není toliko hodnota odvozená z Dobra za předěly jsoucího, nýbrž je to dar bytosti, která je sama dokonalost, tj. naprosté dobro. Jsoucno je Boží řád, v němž má každá jednotlivost své místo, svou cenu a svůj cíl.“*

(Kohák,1993,s.153)



### 1.3 Smysl života a jeho hledání

*„Člověk je bytost, která se ptá – odkud, kam, k čemu, proč. Nedílným průvodičem člověkovy otázky je zkušenost, že s tou svou lidskou otázkou nebude nikdy hotov, že sám sebe nikdy cele nepochopí, že nikdy beze zbytku neuchopí svůj život. Můžeme onu lidskou otázku nazvat třeba otázkou po smyslu.. Odpověď na onu lidskou otázku je v tom, že se ptáme, že otázku vždy znovu, v nové souvislosti a v nové podobě klademe – či přesněji: prožíváme, že ona otázka se klade nám..)“*

*(O.A.Funda, 2002, s.26-27)*

Neexistuje žádný universální návod na stanovení toho, pro co stojí za to žít.

Každý člověk si musí vytvářet **sám** svůj vlastní smysl života a pak se ze všech svých sil snažit o jeho naplnění, základní podoba života tím dostane jakousi stabilní kostru.

Člověk, který má pro co žít, má zároveň i hodnotné a smysluplné cíle a je mu dobře.

V empirických studiích se o těchto cílech zjistilo (Emmons, 1999), že to jsou:

- Cíle svobodně zvolené, tj. vycházejí z vlastního rozhodnutí dané osoby, a ne cíle jiným člověkem mu přikázané či nařízené.
- Cíle, které přesahují běžné potřeby, tj. definované v termínech duchovní dimenze života (cíle spirituální).
- Cíle vyznačující se vyšší mírou oddanosti jednou zvolené činnosti na cestě k cíli.
- Generativní cíle, tj. rozmnožující oblast dobra – např. tvořit to, co má nejen osobní hodnotu, ale přesahuje ji to (je to dobré nejen pro mě, ale i pro tebe).
- Konkrétně definovatelné cíle – reálné a splnitelné.
- Cíle vyznačující se dobrou mírou spolupráce s druhými lidmi.
- Cíle zaměřené na zvyšování intimity v přátelských vztazích.
- Cíle dílčích etap na cestě k hlavnímu cíli, vyznačující se přibližováním se k hlavnímu, nejvyššímu, nejhodnotnějšímu, celoživotnímu cíli.

*(in Křivohlavý, 2011, s.128)*

I.D. Yalom – emeritní profesor psychiatrie na Stanfordově univerzitě, též psychoterapeut a autor řady odborných a beletristických knih, je ze své mnohaleté psychoterapeutické práce přesvědčený, že lidé, kteří ve svém životě prožívají hluboký smysl, žijí plněji a čelí smrti s menším zoufalstvím než ti, jejichž život smysl postrádá.

Pojmenovává světské aktivity, které poskytují pocit životního smyslu, jsou vnitřně uspokojující a nemusí se zdůvodňovat žádnou jinou motivací. Na prvním místě uvádí altruismus – být užitečný druhým, zpříjemňovat jim jejich žití, být jim vzorem, něco ze sebe jim předat.

Další zdroj pocitu životního smyslu je zapálení pro věc, takové, že vyzvedne člověka od něj samotného a udělá z něj spolupracující součást většího schématu. Toto je výstižně vyjádřeno filozofem W. Durantem v jeho knize O smyslu života: „*Připoj se k celku, pracuj pro něj celým tělem a myslí. Smysl života spočívá v příležitosti, kterou tím dostáváme, něco vytvořit, nebo přispět k něčemu většímu, než jsme my. Nemusí to být rodina (přestože to je ta přímá a nejširší cesta, kterou příroda ve své slepé moudrosti předkládá i té nejprostší duši), může to být libovolná skupina, která dokáže v člověku probudit jeho skrytou šlechtnost a dát mu něco, pro co by pracoval a co se při jeho smrti nezhroutí.*“ (in Yalom, 2006, s. 439)

Další vnitřně uspokojující aktivitou je tvořivost. Tvořivý přístup k jakékoli činnosti – učení, vaření, zahradničení, hře, umělecké činnosti... dodává životu něco hodnotného. Mnoho umělců tvořilo navzdory svým těžkým osobním podmínkám a sociálním překážkám. Možná právě díky nim vnímali lhostejnost vesmíru jasněji a více trpěli krizí ze ztráty smyslu. Možná proto se víc vrhali do tvořivé práce. Beethoven ve věku třicet dva let napsal: „*Jen málo scházelo, abych ukončil svůj život. Samo umění mě drželo. Zdá se mi nemožné, abych odešel ze světa dřív, než udělám všechno to, co bych rád udělal, a tak se dál táhnu s tím mizerným životem.*“ (tamtéž, s. 440)

Dalším zdrojem životního smyslu je přesvědčení, že člověk by se měl snažit o seberealizaci - uskutečnění svého vrozeného potenciálu. O jádru tohoto přesvědčení vypovídá již Aristoteles, který tvrdí, že cílem každé bytosti je dozrát a uskutečnit své bytí. Křesťanství později nabízelo ke sebezdokonalování postavu Krista jako vzor k nápodobě pro ty, kteří usilovali o dokonalost svého Bohem daného bytí.

Abraham Maslow byl též přesvědčen, že člověk si v sobě nese sklon k růstu své osobnosti a je vybaven jakousi vrozenou předlohou jedinečných vlastností a zároveň automatickým puzením tyto vlastnosti vyjádřit. Po uspokojení svých fyziologických potřeb, potřeb jistoty a bezpečí, lásky a sounáležitosti, identity a sebedůvěry se člověk obrací k uspokojování seberealizačních potřeb, které se skládají z kognitivních potřeb (poznání, vhled, moudrost) a z potřeb estetických (symetrie, soulad, celistvost, krása,

rozjímání, tvořivost, harmonie). Maslow je tedy přesvědčen, že seberealizace je přirozený proces – dobré hodnoty jsou v podstatě zabudovány do lidského organismu a člověk je objeví intuitivně bez pomoci nějaké sociální struktury. Společnost tudíž Maslow viděl jako překážku pro seberealizaci, protože lidé jsou nuceni přijímat společenské role a konvence.

Posledním typem smyslu je sebetranscendence – touha, či jakési puzení překonat vlastní zájmy a směřovat k něčemu „nad“. Tedy důvodem proč usilovat o osobní rozvoj a celistvost, důvodem hledání své vlastní cesty není člověk sám či spása jeho individuální duše. Buber (1969) toto vystihuje slovy. „*Člověk začíná u sebe, aby na sebe zapomněl a aby se vnořil do světa. Člověk chápe sebe, aby se příliš nezabýval sám sebou*“.

V židovské mystické tradici pokud člověk hřeší, ale pak se „obráť“ od hříchu směrem ke splnění nějakého Bohem daného úkolu, je považován za osvíceného, převyšujícího i světce, který nikdy nezhřešil. Buber (1969) nabádá : „*Rozluč se se zlem a čiň dobro. Učinil jsi něco špatného? Tak to vyrovnej něčím dobrým*“.

Též Viktor Frankl byl kritik důrazu na nadměrný zájem o sebevyjádření a sebeaktualizaci, neboť to ohrožuje opravdový smysl. Toto výstižně vyjadřuje přirovnáním k bumerangu, který se vrací k lovcovi, jenž jej hodil, ale pouze tehdy, pokud mine cíl. Stejně tak se lidé vracejí k nadměrným úvahám o sobě samých pouze tehdy, pokud nenašli smysl, který pro ně život má.

Nebezpečí takového netrancendentního postoje se nejvíce manifestuje v mezilidských vztazích. Čím více je člověk zaměřený na sebe, tím menší je jeho konečné uspokojení. Současná idealizace sebevyjádření a individualismu je v rozporu s pěstováním smysluplných vztahů. V milujícím vztahu nejde prvotně o uspokojení potřeb jednotlivce a jeho svobodné sebevyjádření, jde spíše o „vyjití“ mimo vlastní já a pečování o bytí druhého člověka. Do stadia, kdy je člověk schopen nalézt smysl v sebetranscendentních aktivitách, musí dospět, dozrát, neboť v průběhu lidského života dochází samozřejmě k postupnému vývoji smyslu.

Již zmiňovaný Viktor Frankl – existenciálně orientovaný psychiatr, který se celou svoji kariérou zaměřoval na úlohu smyslu v psychopatologii a terapii poukazuje na to, co člověk získává z krásy, z pravdy, a zejména z lásky. Zapojení do hlubokého prožitku vytváří smysl: „*Kdyby vám někdo poklepal na rameno ve chvíli, kdy posloucháte svou oblíbenou hudbu, a zeptal se vás, jestli má život smysl, neodpověděli byste mu, že ano?*“

*Stejnou odpověď by uvedl milovník přírody na vrcholku hory, věřící člověk při bohoslužbě, intelektuál na inspirující přednášce, umělec před mistrovským dílem.*“ (in Yalom, 2006, s. 446-450)

Jeho osobní zkušenosti z Auschwitzu ho přesvědčily, že i přežití v extrémních podmínkách záleží na tom, jestli člověk dokáže ve svém utrpení najít smysl. A že jakkoli velké utrpení může mít smysl, jestliže člověka mění k lepšímu.

Všechny uvedené životní aktivity poskytující smysl se samozřejmě vzájemně nevylučují, většina lidí získává smysl z několika z nich současně.

Mnoho klinických psychologů a psychoterapeutů se ve své každodenní klinické práci setkávají s jevem ztráty nebo absence smyslu života. Toto je často ukryto v nějakém jiném, známějším klinickém syndromu. Věty „nevím, proč dělám, co dělám“, „zmítám se bez cíle“, „potřebuji nějaký smysl“, „bezúčelnost“ apod. souvisí s absencí životního smyslu, která se často považuje za symptom nějaké důležitější, skryté poruchy - například alkoholismus, zneužívání omamných látek, deprese, nízké sebehodnocení, krize identity..

V naší současné kultuře existují faktory, které přispívají ke ztrátě, či obtížnějšímu hledání smyslu. V zemědělském předprůmyslovém světě byli obyvatelé natolik zaměstnání uspokojováním základnějších potřeb pro přežití, jejich každodenní život se skládal z tolika aktivit nutných pro proces žití a přežívání, že nepotřebovali po smyslu života pátrat. Jejich práce byla tvořivá, byli více spjati s přírodou, měli silný pocit sounáležitosti s širší rodinou – tím automaticky přejímali scénáře a role, přirozeně zajišťovali své pokračování v budoucnosti prostřednictvím plození a výchovy dětí. V dnešním světě však tyto smysly chybí. Většina práce postrádá vnitřní hodnotu a jakýkoli tvořivý potenciál. Jsme odříznuti od spojení s přírodou a s elementárním řetězcem života. A ač se to zdá v dnešním uspěchaném chodu světa nepravdivé – máme čas, příliš mnoho času zabývat se zneklidňujícími otázkami. Jádrem absence smyslu je spjato s volným časem a neangažovaností: čím více je člověk zapojen do každodenního procesu žití a přežívání, tím méně tento problém povstává.

Frankl rozlišuje dvě stadia syndromu ztráty smyslu : existenciální vakuum a existenciální neuroza. Existenciální vakuum je běžným jevem – subjektivní pocit nudy, apatie, prázdnoty. Člověk postrádá směřování a zpochybňuje smysl většiny životních aktivit. Často si ztěžuje na nejasnou nespokojenost, když skončí perný týden. Volný čas

totiž člověku připomíná, že neexistuje nic, co by *chtěl* dělat. Pokud se navíc rozvine zjevná klinická neurotická symptomologie dojde ke stavu Franklem označeném jako existenciální neuroza. Ta na sebe může vzít libovolné symptomatické vzorce – alkoholismus, delikvence, deprese, hyperinflace sexu, závislost na hazardních hrách, posedlost..Symptomy jsou projevem zdeformované vůle ke smyslu. Dilema moderního člověka, říká Frankl, spočívá v tom, že mu instinkt neříká, co *musí* dělat, ani tradice, co by *měl* dělat. A stejně tak člověk neví, co *chce* dělat. Dvě nejběžnější reakce na tuto krizi hodnot jsou konformita (dělat to, co dělají druzí) a podlehnutí totalitarismu (dělat, co si přeje druzí).(in Yalom,2006,s.446-450)

Další běžnou klinickou formou ztráty smyslu je nutkavá činnost – horečnatá aktivita, která spotřebovává energii člověka natolik, že otázky po smyslu ztrácí svou palčivost. A tak mnoho lidí hledá smysl prostřednictvím společenského postavení, prestiže, materiálních statků nebo moci.

Absence smyslu života může vyústit i do stavu, kdy se člověk ze života natolik vydělí, že veškerá činnost a prožívání se mu jeví malicherné a absurdní a pokud tento stav prožívá dlouhodobě a je-li v něm ponořen neustále, má za následek hlubokou sklíčenost, která se mu může stát osudnou. Jistě se v tomto stavu nacházelo mnoho sebevrahů.

### **1. 3. 1 Existenciální psychoterapie**

*„Jestliže uvažujeme o svém životě, o své existenci ve světě, a pokusíme se ponechat stranou všechny méně důležité, rozptylující záležitosti a jít až ke kořenům své úzkosti, dostaneme se k určitým problémům – ke smrti, k osamělosti a k otázce svobody. Mé myšlení se stále pohybuje v tomto prostoru. Beru tyto problémy velmi vážně. Nikdy jsem se významně neodchýlil od základní struktury existenciální psychologie, která se na tyto otázky soustředí“.*

(Yalom in Josselson J.,2009,s.21)

Existenciální psychoterapie je dynamický přístup, který se zaměřuje na záležitosti hluboce zakořeněné v bytí člověka. Zabývá se tedy konflikty, které pramení z konfrontace člověka s podmínkami jeho existence. K povaze těchto podmínek se člověk dostane pouze cestou hluboké osobní reflexe. Předpoklady k tomuto jsou podle I.D.Yaloma prosté: *samota, ticho a nepřítomnost každodenních rozptýlení, jimiž každý*

*z nás vyplňuje svůj prožitkový svět. Dokážeme-li každodenní svět odstrčit stranou nebo uzavřít do závorky, uvažujeme-li hluboce o své situaci ve světě, o své existenci, svých hranicích, svých možnostech, dospějeme-li k základu, který je pod všemi ostatními základy, pak nutně stojíme před podmínkami existence, před hlubokými strukturami, základními záležitostmi...konfrontací se smrtí, svobodou, osamělostí, ztrátou smyslu.(Yalom,2006,s.16)*

Konfrontace člověka s každou z těchto životních skutečností tvoří obsah existenciálního dynamického konfliktu a z tohoto vychází veškerá existenciální psychoterapie.

Terapeutickou odpovědí na absenci smyslu je angažovanost.

*Plné nasazení v některé z nekonečně mnoha životních aktivit zvýší možnost, jak může člověk strukturovat události svého života nějakým rozumným způsobem. Vybudovat si domov, zajímat se o druhé lidi, o myšlenky či projekty, hledat, tvořit, budovat..to vše vnitřně obohacuje a zmírňuje napětí z toho, že je člověk bombardován neutříděnými hrubými fakty života.(tamtéž, s.487)*

Myslím, že nějaký smysl svého života instinktivně hledá každý člověk a že toto hledání po celý život nekončí, že nejde ani tak o to smysl najít, ale nepřestat hledat.

Že často přes to, co sami nacházíme, může mít náš život smysl, o kterém nemáme ani tušení.

*Každý z nás vytváří – často bez vědomého záměru a aniž bychom o tom věděli – soustředné kruhy vlivu, jež mohou druhého ovlivňovat celé roky, dokonce celé generace. To, jak druhé lidi ovlivňujeme, tedy postupuje dál k dalším lidem, velmi podobně jako postupují vlny na zčeřené hladině rybníka, dál a dál, až nakonec nejsou vidět, ale pokračují na nano úrovni. Myšlenka, že můžeme něco ze sebe zanechat, dokonce aniž o tom víme, nabízí pádnou odpověď těm, podle nichž z konečnosti a pomíjivosti člověka vyplývá nesmyslnost existence.(Yalom,2008,s.64)*

## 1. 4 Stárnutí – poslední období lidského bytí

*„To, jak budeme stárnout, záleží do určité míry na nás. Právě nyní začínáme tvořit podobu svého stáří. Stále větší část svého života budeme prožívat ve stáří. Měli bychom si položit otázku, jak využijeme získané přírůstky v délce života a jaké chceme stáří pro sebe a pro své rodiče.“*

*(Výňatky z usnesení MPSV, 2008,s.7,8,21)*

Zákonný proces vývoje zavede člověka do období stáří (senia), tedy období od 65 let věku. Biologické projevy stárnutí jsou nezvratitelné – ubývání fyzických sil, zvýšená unavitelnost, změny funkce jednotlivých orgánů, vyčerpání buněčného systému, imunologické změny – toto vše je přirozený biologický vývoj, ne chorobný stav. Tyto změny však nemusejí probíhat (a v mnoha případech také neprobíhají) úměrně se změnami psychickými. Ve stáří zdaleka nedochází pouze k ubývání, ochablosti a úbytku. Věkem se např. zvyšuje chápající pohled na lidské hemžení okolo a s ním uvolňující odstup a nadhled.

*„Jedna věc je na stárnutí a „senilitě“ neocenitelná – osvobozuje vás od sociálních her. Lidé očekávají od starých lidí nějaké ty vrtochy, porušování společenských tabu breptáním upřímných domácích pravd, zvláštním to koníčkem lidí, kteří nikdy skutečně netrpěli...Najednou vám okolí promíjí zlomkovité myšlení a sklerózu. Což vám v praxi umožní častěji uhodit hřebíček na hlavičku!“ (Leare,1998,s.101)*

*„Po vědecké stránce nevíme, co je většina senility vůbec zač. Nicméně předpokládáme, že kvalita života senilního člověka musí být ubohá. Vedle jiných důvodů vedoucích k tomuto předpokladu si myslíme, že každému, o němž máme dojem, že se mu zhoršuje intelekt, se zároveň zhoršuje i duchovní život. Ale potom zaměňujeme pojem intelektu s duší...“ (Peck M.S.,2001,s.25)*

Za posledních 30 let dochází k prudkému a relativně stálému nárůstu počtu lidí, kteří ve vyspělých státech na celém světě žijí ve věku 65-85 let v tzv. třetím úseku své životní cesty. Lidí v tomto úseku života je tedy stále více. V celostátním i celosvětovém měřítku je toto vedeno v patřičné pozornosti – např. OSN přijalo v roce 1982 Mezinárodní akční plán pro problematiku stárnutí a v roce 1991 vydalo Zásady OSN pro seniory, usnesení vlády ČR o Národním programu přípravy na stárnutí na období 2003-2007 a 2008-2012 pak navazuje na tato mezinárodní doporučení.

V ČR žije přes půldruhého milionu lidí starších 65 let. Dle demografických studií budou tito lidé v roce 2050 tvořit skoro jednu třetinu obyvatel naší země. Těch, kteří budou starší 80let bude u nás v nedaleké budoucnosti milion.(Křivohlavý,2011,s.27) Je tedy nanejvýš potřebné hledat a nacházet způsoby, jak využít potenciálu těchto lidí, jak je smysluplně zapojit do života společnosti k jejich i jejímu prospěchu.

Zřejmě největší změnu v tomto období znamená přechod z plného zaměstnání do důchodu (dnešní trend je prodlužování hranice odchodu do důchodu, přesto jednou k tomu dojít musí). Pro člověka se tímto změní plno věcí – mění se jeho identita, člověk přichází o společenský status; mění se společenství lidí, se kterými přichází do styku, zaměření zájmů; mění se postoj k tomu, co bylo, co je a co bude. Člověk začne více a plněji žít v přítomnosti, bilancovat svůj život a přemýšlet co ještě chybí..Je na místě zmínit výsledky výzkumů stárnutí poslední doby – oproti dříve známému tvrzení, že mozkové buňky umírají se zjistilo, že se v tomto věku i nové buňky a nervová spojení v mozku rodí a že je díky tomu možno se něčemu novému i ve starším věku naučit – existuje tzv.dospělá neurogeneze (Křivohlavý,2011,s.13). Tento proces se ovšem neobejde bez tělesné i duševní aktivity člověka. Duševní aktivitou je třeba využívat celé kapacity mozku při duševní činnosti jak v práci, tak ve společenských a kulturních aktivitách i při speciálních duševních cvičeních (např.cvičení paměti). Nejedná se tedy o naučené stereotypní opakování určité činnosti, ale o neustálé pronikání do co nejširších a nejhlubších oblastí duševní a duchovní sféry, a to od nejranějšího mládí do co nejzasších fází stárnutí. Tímto pohledem stáří obsahuje možnosti a příležitosti k produktivnímu životu, i když samozřejmě jinému nežli v mládí.(tamtéž,str.54)

Ve třetí fázi života by v ideálním případě mělo být dovršeno celoživotní zrání osobnosti, které se týká stability, vytříbenosti a hloubky charakteru i vnitřní jistoty a integrity. H.H.Portthoff (2010) k tomuto zdůrazňuje, že zrání člověka se týká i zrání jeho moudrosti, víry, naděje a lásky. (in Křivohlavý,2011,s.69)

*„Podoben denní pouti slunce po obloze má běh lidského života své svítání, zenit i soumrak. Existuje životní dopoledne a životní odpoledne, dvě půle, z nichž každou je třeba využít jinak. Co je pravda dopoledne, bývá zhoubným omylem odpoledne. Dopoledne se člověk intenzivně angažuje ve světě. Na své nitro, na hledání smyslu a pravdy svého života, nemívá dost času. Většina dnešních lidí našeho sociokulturního okruhu, posedlého kultem mládí, ke své škodě pokračuje odpoledne stejně jako*



*dopoledne, stále jenom leští a zdokonaluje svoji personu, jak říká Halík. Správným programem druhé poloviny života je individualizace, zrání osobnosti, cesta k sobě samému.“(P.Říčan, in Křivohlavý,2011,s.68)*

## 2. UMÍRÁNÍ – ČAS MOŽNOSTÍ LOUČENÍ

### 2.1 Bytí v období umírání

*„Tento čas až do smrti vám byl dán jako dar..možná vám ještě někdo neřekl to pravé slovo, někdo vám ještě nepoděkoval, nepožádal vás o odpuštění- nebo jste to ještě neudělal vy...Je spousta možností, k čemu vám je tento čas dán. Přemýšlejte a přijměte tento dar a naplňte svůj život. A vaše duše nalezne pokoj..“*

*(Munzarová,2008,s.84)*

*„Před budovou se skvěl velký nápis: Bez představivosti lidé hynou.*

*Naše společnost ztratila pochopení pro vlastní duchovní víru a pohled do budoucnosti. V důsledku toho vznikl d'ábelský zmatek, který jsme vytvořili z umírání. Proto pacienti odcházejí ze života ukryti v nemocnicích v chladné společnosti přístrojů. Vždyť by měli být obklopeni příbuznými a přáteli. Zapomněli jsme jak umírat. Smrt už netvoří součást našeho běžného života. Zároveň jsme také zapomněli, jak žít..“*

*(Mudr.Melvin Morse in Eadieová,1994,s.13)*

Každý člověk se během průběhu svého života nutně musí vypořádat s mnoha okolnostmi a situacemi, musí nesčetněkrát volit mezi více možnostmi a nést následky svých rozhodnutí, musí vykonat spoustu úkolů, které jsou na něj životem kladeny. To vše pomocí své individuální genetické výbavy, pomocí všech pro něj významných lidí, kteří jej ovlivnili a na pozadí mnoha okolností, které ovlivnit nijak nemohl – mohl je jen přijmout.

Každý lidský život naplňují ztráty, naděje, odměny, tresty, nespravedlivosti, radosti, vášně, odříkání, úzkosti, loučení,láska, bolest, citové vztahy k druhým lidem – jejich začátky i jejich konce. A stejně tak, jako každý člověk musí projít vším, co mu život přichystá, stejně tak každý člověk musí projít svým vlastním, zcela osobním procesem umírání.

*„Nejdůležitější ze všech vašich skutků je to, jak zemřete. Jak provedete exitus, poslední scénu slavného eposu vašeho života. To je třetí jednání a vy s jistotou víte, že k němu to všechno celou dobu spělo“.(Leary,1998,s.102)*

Umírání je přirozeným důsledkem prožitého života. Proto kvalita života předznamenává kvalitu jeho poslední fáze.

*„Abychom totiž byli schopni smysluplně hovořit o problému smrti a umírání, musíme nejdřív podrobit rozboru samotný život..pokusit se slovy opsat žití a operační procesy reality, kterou obýváme...“ (tamtéž, s.33)*

Ať už byl lidský život jakkoli naplněný nebo naopak promarněný, během umírání dochází k vypořádávání se s pravdou o vlastním životě, ke konfrontaci se všemi záležitostmi, které člověk nevyřídil, nezvládl, nestihl, dochází k rozloučení se vším, co znamenal pro druhé lidi, ke ztrátě všeho a všech, kteří dávali jeho životu smysl. To vše se děje na pozadí fyzického chátrání, fyzické i emocionální bolesti, větší či menší izolace od společenství zatím neumírajících. Člověk se s tímto vším vyrovnává podobným způsobem jako se s jinými úkoly vyrovnával během života. V této době v podstatě zúročí vše své již odžitě. Zdaleka nejsložitější a nejpálčivější je pro umírajícího duševní mučivá úzkost z hrozícího osobního zániku. Dle doktora Erica Cassella toto osobní utrpení závisí na osobnostním nastavení člověka. Tímto osobnostním nastavením má na mysli dimenze lidského já, které sahají mimo tělo a určují povahové vlastnosti osobnosti, jako je temperament, charakterové rysy, osobní zvyky, zahrnují též kulturní zázemí člověka, život jako společenského jedince, vztahy s druhými lidmi. Kritickou součástí osobnostního nastavení je minulost i budoucnost člověka, jeho přesvědčení, mravní hodnoty a podvědomý vnitřní život. *„Lidé se chovají v souladu s podstatou svého osobnostního nastavení každý den při běžných činnostech, jež dodávají všednímu životu tvar a strukturu. Když nevléčitelná nemoc tyto činnosti změní nebo znemožní, je to útok na vlastní lidské já i osobnostní nastavení a následuje utrpení. Pro člověka, který umírá, představuje tento problém často jádro jeho trýzně.“ (Byock, 2005, s.80)*

*„Trpící člověk potřebuje především člověka. Člověka naslouchajícího, ne vševěda, všeuměla nebo skvělého humoristu. Nepotřebuje zpravidla, aby mu jeho situaci někdo umně vysvětlil. Potřebuje ale, aby nebyl ve své situaci zcela sám. Aby ho někdo chápal, aby mu někdo dělal společníka v otázkách, aby mu někdo zajišťoval spojení se světem. A aby ho, je-li otevřen víře, druzí ve víře posilovali. Často tedy nezbyvá nic jiného, než se navzájem mlčky držet za ruce a takto vytrvat. Jindy zase je zapotřebí našich slz. A jindy*

*je třeba nezatěžovat druhé nesplnitelným očekáváním, nesoudit a neposuzovat, nýbrž naslouchat, pokoušet se porozumět a především mít čas..“*

Dostupné na <http://www.vira.cz/Texty/Clanky/Nadeje-neni-lacinym-presvedcenim-ze-vsechno-dopadne-dobre.html>

## **2. 2 Fáze umírání**

*„Vědomí blízkosti smrti nebo zážitky blízké smrti jsou v lecčems podobné, avšak jsou mezi nimi významné rozdíly. Zážitek blízké smrti nastává náhle – třeba při tonutí, srdečním záchvatu nebo například při dopravní nehodě – zatímco vědomí blízkosti smrti se rozvíjí u lidí, kteří umírají pozvolna na nějakou progresivní chorobu. Pro tyto lidi je proces opouštění tohoto světa a seznamování s tím druhým postupný. Není to tak, že by byli jednu chvíli v našem světě, přešli do druhého, a pak se zase vrátili do života. Umírající zůstávají uvnitř svého těla, ale zároveň jsou si vědomi dalšího rozměru, který je za ním. Ne tedy že by prudce přeskakovali z jednoho světa do druhého, nýbrž pomalu plují mezi oběma světy tam a zase zpátky. Ani nevidí celý svůj život v jediném okamžiku, ale mají více času na zhodnocení a zvážení svého života i na to, aby se rozhodli, co ještě zbývá dokončit... Jejich popisy nám poskytují jedinečnou možnost vstoupit do této krajiny, účastnit se alespoň tím, že reagujeme na jejich potřeby a přání, a pochopit, co pro ně znamená smrt – a jaká bude jednou možná pro nás..“ (Callananová, Kelleyová, 2005, s. 24)*

Jak již bylo výše uvedeno každý proces umírání má své vlastní vnější i vnitřní, subjektivní aspekty, svou vlastní dynamiku. Elisabeth Kubler-Rossová, průzkumnice výzkumu umírání popsala ve své knize Rozhovory s umírajícími pětifázový model procesu umírání: nebrání konce života na vědomí, odmítání a vztek, smlouvání, deprese a nakonec smíření se s blížící smrtí. Některé fáze mohou být přeskočeny nebo naopak může člověk v některé uvíznout a zůstat (často též nevhodným zásahem z okolí). Znalost těchto fází je důležitá pro možnost odhadu v chování dotyčného a tím možnost účinné asistence a pomoci.

*„Všechny tyto pocity jsou snáze srozumitelné, když na ně pohlédneme v kontextu toho, o co se umírající člověk snaží: bojuje o to, aby dokázal přijmout realitu diagnózy,*

*přizpůsobil další život chorobě a připravil se na nadcházející smrt. To jsou nesmírně těžké úkoly, takže není divu, že doprovodné emoce jsou nejrůznější, ale vždy bolestné, někdy těžko pochopitelné, všepohlcující. “(tamtéž,s.43)*

První fáze: Nebrání konce života na vědomí

Po vyřčení ortelu smrtelné diagnózy přichází nejprve šok. Člověk zcela přirozeně popře skutečnost, nepustí si ji do vědomí – v tuto chvíli si nedokáže přiznat, že musí zemřít. Chování v průběhu této fáze může a také je velice různorodé. Někdo se zhroutl, někdo diagnózu ignoruje a žije dál jako by se nic nestalo – upne se ke každodenní rutině, někdo navštěvuje jednoho doktora po druhém v naději zpochybnit diagnózu..Tento prvotní šok odeznívá velice pozvolna, a než se začne rýsovat východisko z vnitřního ustrnutí a strach dostane jméno, doprovázející osoby mohou jen vyčkávat, naslouchat, být na blízku, respektovat momentální reálné možnosti trpějícího.

Často se stává, že popření reality pochází od okolí umírajícího, kterému zpráva o nemoci připadá těžká k nesnesení, a proto raději předstírá, že nic neví.

*„Vzniká podivné spiklenectví, v němž každý předstírá, že pacient se uzdraví. Vydržet hrát tuto hru vyžaduje nesmírné množství energie – a té se nemocnému nedostává. Zátěž popření ze strany někoho jiného ještě přidává k pacientovu břemenu a často to končí tím, že pacient se od těch, kteří jeho stav popírají, odtáhne, čímž se jeho pocit izolace ještě zvyšuje. “(tamtéž,s.4)*

V takovéto situaci nemůže nikdo nikomu nic dát, nic ulehčit, s ničím pomoci..Přitom všichni – umírající i jeho bližní toto potřebují.

*„Návštěvníci tráví čas prázdným tlacháním o počasí, sportu, politice.Možná tím bezobsažným hovorem chtějí, ať vědomě či nevědomě, zabránit umírajícímu, aby promluvil důvěrně o věcech, které mu leží na srdci. Pokud mu toto nedovolíme, trpí osaměním, ačkoli je obklopen milujícími lidmi..Z toho snadno vyrůstá pocit izolace a odvržení, který se pak na oplátku projeví záštiplným a hněvivým chováním. “  
(tamtéž,s.60)*

## Druhá fáze: Odmítání

V momentě „puštění si“ skutečnosti do svého vědomí zaplaví člověka silné emoce. Typické projevy této fáze jsou vztek, nenávisť, zuřivost, kritizování až tyranizování svého okolí, sebeobviňování. Nyní vyplouvají na povrch všechny nevyřízené, odsunuté záležitosti, všechny nezpracované bolesti, frustrace, nahromaděný vztek. Je to zvláštní způsob snahy o jakési očištění, vyrovnání se na pozadí blížící se smrti se sebou samým. Tato fáze je v celém procesu umírání nejtěžší pro všechny zúčastněné. Chování umírajícího je nevypočitatelné a často zlé. Na osoby ve svém okolí promítá záchvaty strachu a pocity vlastní viny, selhání, neschopnosti. Doprovázející nesmí brát negativní vyjadřování osobně, nehodnotit, aktivně naslouchat, dokázat udržet odstup, být k dispozici.

*„...po celý život byl jeho reakcí na zklamání a pocit marnosti jen vztek. Tahle emoce pro něho představovala důvěrně známé teritorium. Smutku se nikdy nenaučil, neměl s ním žádnou zkušenost. Smutek mu byl něčím naprosto neznámým, a proto se ho bál. Když byl přinucen postavit se svému smutku tváří v tvář v psychiatrické léčebně, konečně z toho skokanského prkna skočil a uvědomil si, že navzdory veškeré hrůze může do té temnoty vstoupit a přežít. Jakmile se dokázal rozplakat a poznat hloubku vlastního smutku, ztratila nad ním temnota svou moc. Ta zkušenost ho změnila, stal se plnějším člověkem.“ (Byock, 2005, s. 105)*

*„...Jejich zlost ale málokdy bývá něčím víc než reakcí na krutý osud. Je to maskovaný cit, za nímž je ukrytý smutek. Zlost představuje způsob, jak tuto bolest ze sebe dostat ven.“ (tamtéž, s. 191)*

## Třetí fáze: Smlouvání

V této fázi se umírající pokouší smlouvat s osudem, je ochotný podstoupit všechno možné s cílem prodloužit si alespoň o kousek život. Zároveň se navenek snaží uspořádat nedořešené záležitosti, píše závěť, usmiřuje se s blízkými. Typickým chováním v této fázi jsou projevy naděje, vstřícnost, ochota ke spolupráci, aktivní přístup. Velice často se však pouze ze všech sil tímto snaží zavřít oči před realitou blížící se smrti. Proto doprovázející musí citlivým přístupem nebrat naději, ale zároveň nevzbuzovat a nepodporovat falešná očekávání, v žádném případě však nehodnotit vyjednávací strategii umírajícího.

#### Čtvrtá fáze: Deprese

V této fázi si již umírající není schopen nic nalhávat, nemůže již dál ani smlouvat, ani ignorovat, ani popírat. Nyní už ví, že musí zemřít. Toto samozřejmě vyvolá smutek, depresi, slzy, uzavření se do sebe, beznaděj, strach, životní bilancování..

V myslí se vynořují vzpomínky, dávno zapomenuté příhody – vše podařené a krásné stejně jako vše promarněné a smutné. Umírající si je plně vědom, že to vše zde musí zanechat, že zbývá už jen málo času. Z doprovázejících v této fázi musí dýchat klid, vyrovnanost, trpělivost a především respekt před jakoukoli formou loučení se.

*„Snad každý má plány a sny: sní o dětech, které bude mít, o cestách, které podnikne, plánuje si..Jakmile si však uvědomí realitu blízké smrti, znamená to, že o těchto možnostech musí přestat uvažovat. A jelikož jsou tyto možnosti ztraceny, je přirozené pro ně truchlit“.* (Callananová, Kelleyová, 2005, s.53)

#### Pátá fáze: Smíření se

Umírající došel ke smíření s osudem, je dobojováno. Nejistotu a strach nahradilo vnitřní zklidnění, vyčerpání, odpoutání.. Ať už se umírající dobral skutečnému smíření se smrtí nebo pouze znavený rezignoval, v této fázi už potřebuje pouze lidskou blízkost, tělesný kontakt, bezvýhradné akceptování, cítit volnost, že může odejít..

*Když umírám,*

*bud' se mnou,*

*ale nesnaž se mě zadržet.*

*Naslouchej mi,*

*ale pusť mě pryč.*

*Až umřu,*

*otevři okno.*

*Nepochybuj o mé lásce!*

*Bude ti dělat společníka*

*ve dnech osamění.*

*Jsem u tebe,*

*v tvém vnitřním světě.*

*(Jakoby, 2005, s.54)*

*„Hluboce osobní zkušenost umírání se pohybuje od mučivé agonie po čiré blaženství – pro většinu z nás se bude nacházet někde mezi těmito dvěma krajnostmi. Bez adekvátní lékařské péče může být umírání strašlivé. S pomocí zručné lékařské péče a s pozorností k osobní zkušenosti pacienta a jeho rodiny může být umírání snesitelné. Pokud podpoříme lidskou dimenzi umírání, může se pro většinu z nás stát odchod ze života stejně hlubokou, intimní a vzácnou událostí jako zázrak zrození.“*  
( Byock,2005, s.78)

## **2. 2. 1 Proměna v transcendentno**

Věřící lidé pomocí své víry a náboženského přesvědčení obdrželi možnost zažívat nevyjádřitelnou radost v procesu oproštění se od pozemského života, možnost přesáhnout tento svět a vrůst do neprobádaného duchovního království, uskutečnit se v transcendentnu, najít a pochopit život v této ne pro všechny přístupné rovině. Tento hluboký pocit provázanosti, vnitřní expanze a spojení s duchovním a absolutním celkem, nejčastěji vyjádřený jako pocit ocitnout se blíže Bohu, se obvykle projevuje ve spojení s tradicí, v níž byl člověk vychován nebo v níž svou víru praktikoval. Z pohledu z vnějšku může člověk v této době působit uzavřeně, jako by stažený do sebe, projevující málo zájmu o dění kolem sebe, dokonce i o nejbližší osoby. Je tak ponořen a soustředěn na své vnitřní procesy mimo bezprostřední svět, že může působit i velmi zmateně. Může se zdát, že mluví a vidí lidi, kteří zemřeli již před léty..Ti mohou, ale nemusejí být v jistém absolutním smyslu skuteční..Určitě jsou však zcela reální pro umírajícího.

*„Úkol, který spočívá v dosažení transcendentních milníků, zahrnuje uchopení nového smyslu sebe sama, transformaci ze světské osoby do nové duchovní podstaty. Staré lidské já včetně bolesti z osobní ztráty pomalu mizí a ohnisko zájmu člověka se přesouvá k duchovním záležitostem. Jediným nezbytným úkolem zde je toto „nové“ uznat a připustit, že zakoušená lidská identita je proměnlivá a že se vyvíjí daleko smysluplnějším směrem.“*(Byock,2005,s.267)

Přestože mnozí lidé na transcendentní zážitky pohlížejí s podezíravostí a nedůvěrou (lékaři na tyto stavy pohlížejí jako na důsledek metabolismu, toxicity či léčebných



postupů), nelze jim upřít nesmírnou hodnotu a legitimitu pro člověka, který je zažívá. Jejich výsledkem je pro umírajícího nejvyšší završení, odevzdání svého vnitřního já podobě čisté duchovní podstaty.

*Na hraně transcendentna – uprostřed „odevzdání se“ – se člověk, který završil práci na vlastním růstu, nerozpadá v umírání. Spíš by se dalo říct, že se rozpouští ze života, stává se v odchodu ze života čím dál efemérnějším – řidším či méně tělesným -, ale nikoli méně integrovaným. Osobnostní nastavení se stává mlhavé a průsvitné. Po završení a opuštění nejrůznějších hájemství a sfér svého předchozího já není už osoba odevzdávající se transcendentnu ničím víc než tímto procesem samotným. „Odevzdání“ je vše, co zůstává.(tamtéž,s. 273)*

### **2. 3 Citlivý doprovod - hospicová péče**

*„Vědomí, že moje smrt a mé umírání nejsou druhým lhostejné, že se mohu opřít o jejich pomoc duchovní či materiální, ale také osobní, jak se to děje v hospicích, je myslím velmi dobrou zprávou pro současnou společnost a každého člověka..“*

*(slova arcibiskupa Mons. Dominika Duka, která zazněla na konferenci „Umírání patří k životu“ v Červeném Kostelci 24.9.2011)*

Ve většině případů je umírání ošklivá záležitost. Ačkoliv řada lidí skutečně dosáhne stavu bezvědomí a bezstarostnosti tím, že upadne nebo je přivedena do jakéhosi komatu nebo polovědomí! Ačkoliv někteří jiní jsou opravdu požehnáni pozoruhodně mírumilovným závěrem po dlouhotrvající chorobě! Ačkoliv tisíce lidí každý rok doslova padnou mrtví bez jakéhokoli nepohodlí! Ačkoliv oběti náhlého poranění jsou často ochráněni před hroznými bolestmi, jaké by se daly při jejich stavu očekávat, přesto méně než jeden z pěti umírajících požívá některé z těchto výhod. Konečně i ti, kteří dosáhnou určité míry pohody na samém konci života, dny a týdny, které mu předcházejí, jsou velmi často pokaženy duševním i tělesným strádáním. Až příliš často jsou pacienti a jejich rodiny plni očekávání, která nemohou být splněna, což vede k nepohodě a zklamání pozůstalých nad tím, co nedokázala lékařská věda a umění, nebo ještě hůře, nad tím, co se pokoušela udělat ještě po tom, kdy bylo jasno, že je to marné. V očekávání většiny lidí, že zemřou v pokoji, terapie navržená před samým koncem života často žene umírajícího do sledu větších a větších utrpení, z nichž není úniku. Jsou

navrhovány operace s malou pravděpodobností úspěchu, ale s velkou pravděpodobností komplikací, je doporučována chemoterapie s vážnými vedlejšími účinky a nejistým výsledkem a je zaváděna intenzivní péče daleko nad mírou užitečnosti. „*Je lépe vědět, jaké umírání je, a je lépe učinit taková rozhodnutí, která je usnadní. To, co nelze odvrátit, je možno alespoň zmírnit.*“ (Nuland, 1996, s. 155)

V současné době nejlepší podmínky pro klidné a důstojné umírání poskytuje hospicová péče ( samozřejmě není-li z nějakých důvodů možné umírat v domácím prostředí, což si dle výsledků průzkumů přeje naprostá většina z nás).

Hospic je specializovaným zařízením, které pečuje o nemocné v preterminální a terminální fázi jejich onemocnění. Tedy ve fázi, kdy kauzální léčba je sice často ještě možná, ale už nemůže být účelná, kdy žádným dalším medicínským zákrokem nemůže dojít k nápravě a obnovení funkcí organismu. Přesto se může udělat mnoho pro dobrou celkovou péči, pro zlepšení momentálního subjektivního stavu, zmírnění příznaků nemoci, komplexního tišení bolesti. Nelze tedy již uzdravit, lze ale ulevit. Toto naplňuje péče paliativní, kterou Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje jako *aktivní komplexní péči o pacienty, jejichž onemocnění již nereaguje na kurativní léčbu. Stěžejní je kontrola bolesti a dalších symptomů, psychologických, sociálních a duchovních potíží. Cílem paliativní péče je dosažení nejlepší možné kvality života pacientů a jejich rodin.* (Sláma, 2004, Paliativní péče v ČR)

( o paliativní péči v ČR bude pojednáno v samostatné podkapitole níže)

Základní myšlenka hospice vychází z úcty k člověku a jeho prožitému životu a z celostního komplexu jeho potřeb – biologických, psychologických, sociálních a duchovních. Právě duchovní rozměr péče je pro hospic specifický a unikátní. Aby bylo možné takto komplexně pečovat o potřeby nemocných je kromě zdravotnických pracovníků součástí profesionálních týmů v hospicích též sociální pracovník, psycholog, teolog, důležitou součástí jsou též dobrovolníci.

Hospic respektuje smrt jako přirozenou součást života, ve které chce pomáhat, sloužit a doprovázet až do posledních chvil života umírajícího a jeho blízkým i po smrti zesnulého.

Společnými znaky hospicových zařízení jsou:

- hospic je vždy nestátním lůžkovým zdravotnickým zařízením, které poskytuje hospicovou péči definovanou v uvedeném návrhu zákona o zdravotní péči,
- všechny hospice mají navázány smlouvy o hrazení zdravotní péče se zdravotními pojišťovnami,
- péče v hospici je zásadně multidisciplinární a týmová,
- počínaje projektem a konče denním programem respektuje hospic specifické potřeby člověka stojícího na konci života, postavení pacienta připomíná spíše hotelového hosta než pacienta na nemocničním lůžku,
- normou je v hospici vysoký technický standard vybavení i poskytované péče, součástí hospice je např. i kaple a místnost posledního rozloučení,
- při péči o klienta hospic počítá s účastí blízkých osob a naopak hospic poskytuje péči doprovázejícím a pozůstalým,
- při hospici působí sbor dobrovolníků, kteří představují potřebný spojovací článek mezi hospicem a celou společností,
- hospic má lidský rozměr, obvyklá kapacita je 25 lůžek a stejný počet lůžek pro doprovázející, kteří se na péči podílejí, ti si však svůj pobyt hradí,
- každý hospic plní úlohu edukačního centra hospicové péče v regionu,
- podíl státních dotací na vzniku hospicového zařízení se pohybuje obvykle kolem 70% celkových investičních nákladů.

Dostupné na <http://www.hospice.cz/wp-content/uploads/oldhosp/hospiccr.html>

Nejčastějšími pacienty hospiců jsou lidé v konečném stadiu většinou onkologického onemocnění (přes 90% diagnóz). Dle četnosti se jedná ve 22% o karcinom rektosigmoidea, v 16% o karcinom prsu, ve 13% o karcinom plic, v 9% o karcinomy

gynekologické, v 9% o tumory mozku, ve 4% o karcinom žaludku, ve 4% o Grawitzův nádor ledviny, ve 4% o melanoblastom, v 19% o ostatní tumory. Mezi všemi převažují onemocnění způsobující závažnou symptomatologii.

Důvody žádostí o lůžko v hospici uváděné rodinou jsou: ošetřování je příliš odborně, fyzicky a psychicky náročné (90%), je nutná kontrola a léčba bolesti a jiných symptomů(60%), rodina se ošetřováním vyčerpala nebo vůbec neexistuje(30%).

Průměrná doba pobytu se pohybuje kolem 21 dnů. Pobyt může ale trvat i jediný den, stejně jako půl roku i déle. Hospicová péče není pouze péčí terminální. Zahrnuje tři časové úseky: prae finem – může trvat měsíce i roky, nejčastěji formou domácí hospicové péče, in finem – vlastní péče terminální, post finem – péče o pozůstalé. Někdy se tedy celkově může jednat o velmi dlouhé časové období.

K přijetí na hospicové lůžko musí být splněny čtyři podmínky: postupující choroba ohrožuje nemocného na životě, potřebuje paliativní, především symptomatickou léčbu a péči, momentálně nepotřebuje akutní nemocniční ošetření a nestačí nebo není možná péče domácí.

Nemocný se do hospice dostane na základě vlastní žádosti, jejíž součástí je svobodný informovaný souhlas. Nemocný tedy ví, že v hospici bude pokračovat léčba paliativní, především symptomatologická, je informován o vlastním zdravotním stavu (tedy opak milosrdné lži). Přestože je každý lékař v každém zdravotnickém zařízení povinen přiměřeně informovat nemocného o jeho zdravotním stavu, v praxi je stále ještě pojem „přiměřeně“ naplňován různým zkreslováním, zamlčováním, neúplným vysvětlením, obcházením, zatajováním.. „I novější studie svědčí o tom, že stále ještě velká část lékařů neinformuje pacienty pravdivě o diagnóze – v jedné studii se u chirurgů uvádí až 90%.“ (Virt,2000,s.42). Nejčastějším důvodem je osobní nevyzrálost lékaře, vlastní nepřiznaný strach ze smrti, falešné ohledy a snaha uchránit, neschopnost mluvit o pocitech, všudypřítomná tendence bránit se emočnímu nepohodlí, které s sebou smrt přináší..Bez pravdivého poznání svého stavu a reálných vyhlídek do budoucna se nelze statečně postavit poslednímu, nejobtížnějšímu úkolu života. Naopak dojde k odcizení, prázdné komunikaci, izolaci nemocného, který na své obavy a úzkosti zůstane úplně sám..

*Vyplatí se zásadně nikdy nelhat, zásadně vždy ponechat nemocnému naději. Platí zde stejná zásada jako při výchově dětí. Něco je možné říct děcku tříletému, něco*

*šestiletému a něco až dospívajícímu. Ale vždycky to musí být pravda, i když ne celá najednou.*

*(Lékařské listy, příloha Zdravotnických novin č.26, ročník XLIX)*

Všechna tato doporučení bohužel stále ještě zdaleka nejsou v praxi zařízeních, kde se umírá, běžně realizována.

### **2. 3. 1 Hospicová zařízení v ČR**

Asociace poskytovatelů hospicové paliativní péče (APHPP) sdružuje tyto poskytovatele hospicové péče ( 16 lůžkových – z toho 9 též i mobilních a 9 mobilních):

Hlavní město Praha – Hospic Štrasburg (lůžkový)

Středočeský kraj – Čerčany – Hospic Dobrého Pastýře (lůžkový, mobilní)

- Uhlířské Janovice – Nadační fond Klíček (lůžkový, mobilní)

Jihočeský kraj – Prachatice – Hospic sv. Jana N. Neumanna (lůžkový)

Plzeňský kraj – Plzeň - Hospic sv. Lazara (lůžkový)

Karlovarský kraj – Nejdek – LDN Nejdek – lůžkové oddělení pro následnou paliativní a rehabilitační péči (lůžkový)

Ústecký kraj – Litoměřice – Hospic sv. Štěpána (lůžkový)

Most – Hospic v Mostě (lůžkový, mobilní)

Liberecký kraj – Liberec – Hospicová péče sv. Zdislavy (mobilní)

Královéhradecký kraj – Červený Kostelec – Hospic Anežky České (lůžkový, mobilní)

Hořice – Hospicové obč.sdružení Duha (mobilní)

Pardubický kraj – Chrudim – Hospic Chrudim (lůžkový, mobilní)

Vysočina – Nové Město na moravě – Hospicové hnutí Vysočina (mobilní)

Telč – Sdílení o.s. (mobilní)

Jihomoravský kraj – Brno – Hospic sv. Alžběty (lůžkový, mobilní)

Rajhrad – Dům léčby bolesti s hospicem sv. Josefa (lůžkový,  
mobilní)

Kyjov – Domácí hospic David, Charita Kyjov (mobilní)

Olomoucký kraj – Olomouc – Hospic na Svatém Kopečku (lůžkový)

Zlínský kraj – Valašské Meziříčí – Hospic Citadela – Diakonie CCE (lůžkový, mobilní)

Uherské Hradiště – Domácí hospic – Oblastní charita (mobilní)  
Malenovice – Hospic Hvězda, obč.sdružení Hvězda ( lůžkový)  
Moravskoslezský kraj – Ostrava – Výškovice – Hospic sv.Lukáše (lůžkový)  
Ostrava-Výškovice – CHOS a Mobilní hospicová jednotka  
(mobilní)  
Ostrava- Dubina – Mobilní hospic Ondrášek (mobilní)  
Opava – Mobilní hospicová jednotka Pokojný přístav (mobilní)

Pro všechny lůžkové hospice, které jsou členy APHPP jsou závazným dokumentem Standardy hospicové paliativní péče, které připravila pracovní skupina Ministerstva zdravotnictví ČR ve spolupráci s APHPP. Jsou povinny tyto standardy dodržovat a naplňovat. Byly vydané APHPP v dubnu 2007. Charakterizují mimo jiné specializovaná zařízení paliativní péče, cílovou skupinu uživatelů (pacient, okolí pacienta, pozůstalí), strukturu a proces péče, kritéria pro přijetí, průběh spolupráce, plán péče, náplň léčby a péče, stravování, dokumentaci, požadavky na pracovní tým, minimální personální zabezpečení, optimální personální zabezpečení, vzdělávání pracovníků, věcné a technické vybavení, tělesné aspekty péče, psychologické aspekty péče, duchovní a existenciální aspekty péče, sociální aspekty péče, respitní péči, právní a etické aspekty péče, legislativní úpravu..

( Standardy jsou předpisem doporučující povahy. Jde o normy obecného charakteru, které slouží k vymezení minimální úrovně kvality péče, která by měla být standartně dodržována všemi zařízeními poskytujícími specializovanou paliativní péči. Závaznými se stávají v případě, kdy zřizovatel jednotky specializované paliativní péče standardy začlení mezi vnitřní předpisy a jejich dodržování stanoví jako povinnost nebo pokud se tyto standardy stanou součástí smluvního ujednání).

### 2. 3. 2 Paliativní péče v ČR

Světová zdravotnická organizace stanovila tyto hlavní zásady, podle nichž paliativní péče:

- poskytuje úlevu od bolesti a dalších symptomů
- podporuje život, avšak pohlíží na umírání jako na přirozený proces
- neusiluje ani o urychlení, ani o oddálení smrti
- obsahuje psychologické a duchovní aspekty péče o pacienta
- nabízí systém podpory, který pacientům pomáhá žít co nejaktivněji až do smrti
- nabízí systém podpory, který pomáhá rodinám zvládat období pacientovy nemoci a období zármutku
- využívá týmové práce pro uspokojování potřeb pacientů a jejich rodin, včetně případného psychologického poradenství v období zármutku
- usiluje o zlepšení kvality života a může též pozitivně ovlivnit průběh nemoci
- je použitelná v raném stádiu nemoci spolu s řadou jiných terapií, jejichž cílem je prodloužení života, jako chemoterapie či radioterapie, a zahrnuje vyšetření nutná k lepšímu pochopení a zvládnutí tíživých klinických komplikací.

Oblast paliativní medicíny v České republice zaštiťuje jako hlavní nositel odbornosti Česká společnost paliativní medicíny České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně (ČSPM). Je kolektivním členem Evropské asociace paliativní péče (EAPC). Jedná se o ryze odbornou medicínskou společnost na bázi občanského sdružení.

V současnosti sdružuje přes 150 lékařů z oborů onkologie, interní medicíny, geriatricie, kardiologie a dalších, jejími členy jsou však i specialisté z nelékařských oborů jako psychologie, ošetrovatelství, sociální práce, duchovní služby.

Posláním ČSPM je zasadit se o kvalitativní i kvantitativní zlepšování poskytování paliativní péče v ČR – zlepšovat paliativní postupy a implementovat je do praxe, zajistit paliativní gramotnost mezi klinickými pracovníky a též informovanost široké veřejnosti. Hlavním cílem je prostřednictvím tohoto ovlivnit zdraví, nezávislost a kvalitu života nevléčitelně nemocných a jejich blízkých, aby každý občan ČR měl možnost dle svého zdravotního stavu a místa poskytování péče využívat erudovaného paliativního přístupu a tím možnost zlepšení celkové kvality a komfortu svého života.

Strategie dosahování této vize ČSPM jsou:

-rozšíření odborných znalostí a zkušeností paliativní medicíny mezi klinické pracovníky formou vzdělávacích akcí a obecnou popularizací (včetně klinického a teoretického výzkumu). Aktuálně např. III. Česko-slovenská konference paliativní medicíny v Olomouci 24.-25.11.2011

-rozšíření počtu zdravotních i nezdravotních pracovníků, kteří budou prosazovat základní principy paliativního přístupu při péči o nevléčitelně nemocné a jejich blízké, dále budou svým přístupem též ovlivňovat veřejné mínění a vzdělanost populace

-vypracování uceleného a motivačního systému vzdělávání v paliativní medicíně

-poskytování odborného stanoviska, strategie a politiky veřejným institucím a organizacím tak, aby byl podpořen systémový rozvoj paliativní medicíny v ČR

-zvyšování veřejné angažovanosti a společenské citlivosti pro péči o těžce nemocné a umírající (iniciace mediálních kampaní a osvětových akcí)

ČSPM definuje paliativní péči jako komplexní, aktivní a na kvalitu života orientovanou péči pacientovi, který trpí nevléčitelnou chorobou v pokročilém nebo terminálním stadiu. Cílem této péče je zmírnit bolest a další tělesná a duševní strádání, zachovat pacientovu důstojnost a poskytnout podporu jeho blízkým. Potřeba paliativní péče těchto pacientů je individuální, závislá na mnoha faktorech – stupeň pokročilosti onemocnění, věk, sociální a finanční situace, míra informovanosti, duchovní orientace atd. Z tohoto důvodu se paliativní péče, která je komplexní péčí, dělí na péči paliativní obecnou a péči paliativní specializovanou.

Obecnou paliativní péči by měli umět poskytnout všichni zdravotníci v rámci svých odborností. Jejím základem je rozpoznávání a kladné ovlivňování všeho, co je pro kvalitu pacientova života významné – kromě samotné léčby symptomů onemocnění též např. citlivá a empatická komunikace, zajištění péče dalších potřebných specialistů či domácí ošetrovatelské péče, respekt k autonomii pacienta atd.

Naproti tomu specializovaná paliativní péče je aktivní interdisciplinární péčí poskytovanou pacientům a jejich rodinám týmem speciálně vzdělaných odborníků v otázkách paliativní péče, která je jejich hlavní pracovní náplní.

Základními formami specializované paliativní péče v ČR jsou:

- zařízení domácí paliativní péče, tj.domácí příp. „mobilní“ hospic

- hospic jako samostatné lůžkové zařízení poskytující specializovanou paliativní péči



- oddělení paliativní péče v rámci jiných lůžkových zdravotnických zařízení (především v rámci nemocnic a léčeben)
  - konziliární tým paliativní péče v rámci zdravotnického zařízení (nemocnice a léčebny)
  - specializovaná ambulance paliativní péče
  - denní stacionář paliativní péče („denní hospicový stacionář“)
  - zvláštní zařízení specializované paliativní péče (např. specializované poradny a tísňové linky, zařízení určená pro určité diagnostické skupiny atd.)
- Dostupné na <http://www.paliativnimedicina.cz/sluzby/prezentace>

### **2. 3. 3 Doporučení Evropské asociace pro paliativní péči (EAPC)**

EAPC publikovala v roce 2009 v *European journal of Palliative Care* článek Standardy a normy hospicové a paliativní péče v Evropě. Autorem je prezident EAPC Lukas Radbruch, viceprezidentka EAPC Sheila Payne a 12-ti členná správní rada EAPC. V článku se mimo jiné uvádí, že v evropských zemích dle průzkumů EAPC převládá široká rozmanitost vývoje struktury a způsobů poskytování paliativní péče a nejednotnost v chápání základních pojmů a termínů v oblasti paliativní medicíny – na tuto skutečnost reaguje EAPC návrhem společné evropské terminologie, na základě které mohou být formulovány základní normy a standardy nezbytné nejen pro pracovníky v hospicové a paliativní péči, ale též pro všechny, kteří svým rozhodováním v oblasti zdravotnictví mohou ovlivnit dostupnost paliativní péče pro pacienty.

Několik údajů z předloženého doporučení:

Paliativní péče by se neměla omezovat na předem definované lékařské diagnózy, ale měla by být k dispozici všem pacientům s život ohrožujícím onemocněním. Každý rok umírá v evropském regionu 1,6 milionu pacientů s nádory a přibližně 5,6 milionů osob umírá na neoncologická chronická onemocnění. V evropském regionu (dle definice WHO) je registrováno 88 milionů obyvatel, pro něž byla vypočítána věkově standartizovaná úmrtnost 9 300 úmrtí na milion obyvatel. Z toho přibližně 1 700 úmrtí souvisí s nádorovými nemocemi a 6 500 s neoncologickými chronickými onemocněními. Naprostá většina těchto pacientů trpí bolestí, dušností a dalšími fyzickými příznaky a potřebuje pomoc s psychosociálními a duchovními problémy

v souvislosti s progresí svého onemocnění. Australská pracovní skupina odhadla, že populace, u níž připadá v úvahu paliativní péče, může představovat 50% až 89% všech umírajících pacientů. Většina těchto pacientů potřebuje obecný paliativní přístup. Kvalifikované odhady a průzkumy ukazují, že nejméně 20% pacientů s nádory a 5% pacientů s jiným onemocněním potřebuje v posledním roce svého života specializovanou paliativní péči. Doba léčení může činit několik dní až několik let, ale vzhledem k pokrokům moderní medicíny se dá předpokládat, že mnoho z těchto pacientů bude potřebovat paliativní péči pro delší časové období, nejen v posledním roce svého života. Z výše uvedených odhadů vyplývá, že v jakýkoli daný okamžik žije v evropském regionu (dle definice WHO) více než 320 000 pacientů s nádory a 285 000 pacientů s jiným onemocněním, kteří potřebují podporu či péči v podobě specializované paliativní péče. (Skutečná čísla mohou být mnohem vyšší, neboť potřeba paliativní péče často není rozpoznána).

Ve všech evropských zemích je paliativní péče poskytována převážně pacientům s významně pokročilým nádorovým onemocněním. Pacienti s jinými chorobami, jako jsou neurologická onemocnění, HIV/AIDS, srdeční onemocnění, plicní a ledvinová onemocnění, mohou mít stejnou potřebu paliativní péče jako pacienti s nádory, ale přístup k paliativní péči je pro ně mnohem obtížnější, přestože intenzita a složitost příznaků a potíží může být obdobná jako u pacientů s nádorem. Zajištění dostupnosti kvalitní paliativní péče pro pacienty s neonkologickým onemocněním by mělo být prioritou při vývoji národní a evropské zdravotnické rozvojové politiky. Více než 95% všech pacientů, kterým je v současné době poskytována paliativní péče, má nádorové onemocnění. Pro adekvátní poskytování paliativní péče pacientům s neonkologickým onemocněním jsou nutné další zdroje. Pokud by měli mít tyto pacienti stejný přístup k paliativní péči jako pacienti s nenádorovým onemocněním, odhaduje se, že pacienti vyžadující paliativní péči by byli rozděleni v podílu 40% (pacienti s neonkologickým onemocněním) a 60% (pacienti s onkologickým onemocněním).

S prodloužením průměrné délky života umírá více lidí v důsledku závažné chronické nemoci (srdeční choroby, cévní onemocnění mozku, respirační choroby), stejně jako na rakovinu. Stále více lidí se dožívá vyššího věku, a protože ve vyšším věku jsou chronická onemocnění běžnější, počet lidí v populaci s těmito onemocněními se bude zvyšovat. S pokračujícím pokrokem v medicíně budou pacienti přežívat s chronickými

onemocněními déle, což bude v důsledku znamenat potřebu paliativní péče pro delší časové období.

Národní strategie pro zdraví by měly zahrnovat plány na naplnění rostoucí poptávky a připravit se na velký nárůst v oblasti stárnutí a umírání (buď podstatně více lůžkových zařízení, nebo velký rozvoj komunitní péče).

Světová zdravotnická organizace (WHO) jednoznačně doporučuje politikům, aby zajistili, že bude paliativní péče nedílnou součástí práce všech zdravotnických služeb a že nebude vnímána jen jako „něco navíc“. Tento požadavek je v souladu s doporučeními Rady Evropy členským státům, že je paliativní péče nezbytnou a nedílnou součástí zdravotnictví. Proto by měly národní zdravotnické strategie obsahovat opatření pro rozvoj a funkční integraci paliativní péče. Mělo by být vybudováno partnerství mezi geriatrickými lékařskými týmy, zařízeními dlouhodobé ošetrovatelské péče a pracovníky poskytujícími paliativní péči, aby se skutečně dostala ke všem potřebným.

<http://www.paliativnimedicina.cz/sites/www.paliativnimedicina.cz/files/users/simicek/standard>

*„Paliativní péče musí vyhledávat oporu společenství, ve kterých lidé žijí, spolupracovat s nimi a posilovat jejich porozumění a schopnosti, jak reagovat na umírání a ztrátu. Potřebujeme takový systém práce, který by se zaměřil na rozvíjení naděje a kreativity, i na to, jak správně a šetrným způsobem sdělovat špatné zprávy. Pokud máme přiměřeně reagovat na potřeby jednotlivců a posilovat jejich resilienci i resilienci komunit, v nichž se pohybují, musíme propojovat širokou škálu profesionálních intervencí zdravotnické a sociální péče s aktivitami přirozené komunity do komplexní sítě veřejných a dobrovolnických služeb.“ (Firthová a kol., 2007, s. 14)*

## 2. 4 Jaké jsou potřeby umírajících

Hospic při přijetí klientovi garantuje, že nebude trpět nesnesitelnou bolestí, za každých okolností zůstane zachována jeho lidská důstojnost v posledních chvílích nezůstane osamocen. Cílem komplexní hospicové péče je saturovat veškeré potřeby – fyzické, psychické, sociální a spirituální, stejně tak jako zmírňovat všechny typy bolestí, které mají původ v nedostatečném naplnění některé z těchto potřeb. Zaměříme-li se na nemedicínské potřeby jedná se především (podle: Haškovcová, 2007 – Thanatologie):

- potřeba nezůstat sám, komunikovat s druhými, při zhoršeném stavu být alespoň v přítomnosti druhých
- potřeba soukromí a intimity ( vyjádřené něžnosti od nejbližších příbuzných a přátel – proto jsou nenahraditelné jednolůžkové pokoje s přistýlkami v hospicích)
- potřeba hovořit o své situaci pravdivě, ale vždy s přítomnými prvky naděje
- potřeba hovořit o smyslu svého dosavadního života (co jsem udělal dobrého, co jsem pokazil, co jsem měl udělat)
- potřeba vyjádřit se ke svému současnému stavu (smět vyslovit své obavy z umírání a smrti)
- potřeba vyjádřit svou úzkost, bolest a někdy i beznaděj
- potřeba hledání odpovědí, zda má utrpení nějaký smysl
- potřeba hovoru o vině na vzniku a rozvoji vážné nemoci (platí zejména v případech mladých a mladších umírajících) – zde obvykle nenachází uspokojivou odpověď psycholog a naopak je nezbytná role duchovního či pastoračního asistenta v hospicovém týmu
- potřeba ujištění, že příbuzní unesou bolest ze ztráty ( v případě, že má umírající nezaopatřené děti, je jeho prioritní potřebou vědět, kdo se o ně postará)
- potřeba truchlit, zaplakat si
- potřeba připravit se na svou vlastní smrt a vnitřně jejímu příchodu nebránit
- potřeba rituálů (rozloučení, u věřících modlitby a náboženské úkony)
- potřeba ujištění, že smrt nebude bolet, respektive, že všichni udělají vše, aby tomu tak bylo

Kromě specifických potřeb patří k období umírání i specifické strachy a úzkosti z ohrožení něčím neznámým.

Křivohlavý (In:Křivohlavý, Kaczmarczyk, 1995) rozlišuje několik složek strachu ze smrti:

- strach z bolesti – že „to“ bude bolet...
- strach z opuštěnosti
- strach ze změny vzhledu
- strach ze selhání – projeví se jako slaboch
- strach z utrpení
- strach z regrese – budu se chovat nedůstojně
- strach ze ztráty samostatnosti
- strach o rodinu – jak se beze mě obejdou
- strach z nedokončeného životního díla

#### **2. 4. 1 Jaké duchovní potřeby mají umírající**

Není lehké vyjádřit slovy výraz „duchovní dimenze“ ani přesně definovat duchovní potřeby člověka. Přesto se tato dimenze dá předpokládat u každého člověka, i když individuálně rozvinutá a bohatá a ne nutně vázaná na určitou konkrétní náboženskou víru. Citlivě duchovní dimenzi vystihuje ředitel Pastoračního střediska p. Thlic. Aleš Opatrný: Duchovní rozměr je zásadní „hlubina bezpečnosti“ člověka – vše to nepodmíněné a těžko pojmenovatelné, co do plnosti života chybí, když jsme už vše vymysleli a zhotovili dobře a funkčně – ale přece tím nedosahujeme plnosti. Je to vše to podstatné, co nelze koupit, zhotovit, vykonat, ale po čem člověk více či méně uvědoměle touží – vše, co skrývá lidské nitro pro vyjádření jistot, vztahů a vazeb uložených v hloubce člověka a představujících zdroj jeho bezpečí, jakýsi základ, o který se opírá zejména v těžkých obdobích svého života.

Podobně Thomas Moore pojednává o krizových fázích života jako o výzvách, které lze naplnit pouze rozsáhlou duchovní vizí. Podle technicistního obrazu člověka jsme tu, abychom se dobře přizpůsobili, tvrdě pracovali, poslouchali zákony a plnili očekávání. Když se tento projekt zhroutí, máme připravené mechaniky, kteří nás dají dohromady.

Ale takový příběh lidského života je omezený a potlačuje duši, ducha, smysluplnost i hlubinnou zkušenost. Alternativou je vidět lidský život jako pokračující výzvu stávat se něčím víc, než co je zřejmé, být individualitou s hlubinným propojením. Irský spisovatel popsal okamžik intenzivní transformace ve svém životě takto: „Pokud příroda může zvládnout zničení housenky a její proměnu v motýla, proč bych se jí nemohl odevzdat a věřit jí, že ovládá to, co se děje mně?“ Pomáhá tedy vidět sám sebe jako součást přírody, a ne jako izolované ego. Udržovat dostatečnou vzdálenost od svých osobních myšlenek a potřeb sice neodvrátí žádnou bolest a nejistotu, ale učiní tuto zkušenost snesitelnou. (Moore, 2009)

Duchovní potřeby umírajících vychází z úkolů, které na cestě k závěru života před člověkem vyvstávají, a které má ještě možnost vyřešit a tím „dotvořit“ svůj život.

Zásadním úkolem je smíření:

- se sebou samým, s během a náplní vlastního života
- s bližními, kteří již zemřeli
- s bližními, kteří žijí
- u věřícího příslušníka monoteistických náboženství s Bohem

Za další úkoly spojené s nejistotami, obavami a úzkostmi doprovázejícími umírání se dá považovat:

- nalezení smyslu toho, co člověk prožívá a to i v bolesti a nečinnosti
- naplnění vlastního života i ve fázích, kdy jsou možnosti životních aktivit velmi omezeny
- smíření (viz výše)
- odpoutání se od toho, co už nemůže užívat, dělat, posléze od celého dosavadního života
- dotvoření života tím, že dovede mezilidské vztahy k upřímnému vyjasnění a naplnění
- dořešení či vyřešení výslovně položených spirituálních otázek.

Dostupné na [http://www.knihovna.net/KNIHA/0051\\_t.htm](http://www.knihovna.net/KNIHA/0051_t.htm)

*„...Potřebují společnost a potřebují nás ostatní, aby poznali, že jejich existence má pokračování. Rozpoznáme-li tyto potřeby, můžeme říct umírajícímu člověku vlastními slovy nebo ještě spíš svými činy: „Zajistíme, že budete pořád v teple a suchu. Budeme*

*vás udržovat v čistotě. Pomůžeme vám s vyměšováním, s funkcí vašich střev i močového měchýře. Budeme mít pro vás vždycky jídlo a tekutiny. Budeme s vámi. Budeme svědky vaší bolesti a vašeho smutku, vašeho rozčarování i vašich trumfů, budeme naslouchat příběhům z vašeho života a zapamatujeme si příběh vašeho umírání.“*

*(Byock,2005,s.281)*

*„Jako jedinci i jako společnost si můžeme a musíme umět představit mnohem osvěcenější, láskyplnější péči o naše prarodiče, rodiče, bratry a sestry, a dokonce i naše děti, které umírají. Projevením této péče v praxi získáváme představivost druhých, zvyšujeme jejich vlastní očekávání. Představivost je klíčová, protože krize péče o terminálně nemocné pacienty má mnoho příčin a tolik projevů, že předem nalinkovaný, mechanistický přístup nikdy nemůže stačit. Jedině představivost pracující na základě sdílených hodnot a očekávání má sílu uvést v život potřebnou kulturní změnu.“*

*(tamtéž,s.281)*

Elisabeth Kubler-Rossová před léty předvíдалa budoucnost, kdy umírání bude opět přirozenou součástí našich životů: *„Děti, které budou vystaveny tomuto druhu zážitků v bezpečném, zajištěném a láskyplném prostředí, vychovají poté další generaci dětí, která pravděpodobně nebude umět vůbec pochopit, že jsme museli psát knihy o smrti a umírání a zakládat speciální instituce pro umírající pacienty, nebudou rozumět tomu, proč zde byl ten všudypřítomný, zdrcující strach ze smrti, který tak dlouho pouze zastíral strach ze života. To je můj sen.“*

*(tamtéž,s.281)*

## 2. 5 Saturace duchovních potřeb - pastorační péče

Pastorační péče je zaměřena na duchovní oblast člověka. Není doménou pouze duchovních (kněží, jáhnů, pastorů, kazatelů..) a není určena pouze věřícím lidem. Duchovní péči potřebuje v zásadě každý člověk, neboť náboženská dimenze je mu vlastní a záleží pouze na tom, jakým způsobem je tento rozměr lidského žití naplňován. Každý člověk něčemu věří, přestože jej jeho víra nemusí vždy přesahovat. Duchovní péči může poskytovat i erudovaný a osobnostně disponovaný laik, ale ne ve všech situacích – udělovat svátosti mohou pouze duchovní podle stupně přijatého svěcení. Tímto jsou duchovní v péči o umírající v určitých situacích nezastupitelní. Nicméně se v péči o umírající stále více uplatňuje též tzv. „neliturgická spiritualita“ – duchovní péče a služba lásky ze strany laiků. Tato činnost vyžaduje mnoho emocionální vřelosti a opravdovosti, empatie, taktu. Na odborné konferenci Umírání patří k životu, která proběhla 24.9.2011 v Červeném Kostelci při příležitosti světového dne hospicové a paliativní péče zaznělo z úst Mons. Josefa Suchára : „...*já nejsem na prvním místě, já jsem ten, kdo dává..jsem ochotný ze svého vzít a dát tobě..mít rád je základní hodnotou v doprovázení*“.

Základem pastorační péče je duchovní rozhovor. Podle J.Křivohlavého (1988) – významného představitele naší pastorální psychologie, lze duchovní rozhovor rozdělit na dvě části – část sblížení a dále část ponoření do hlubin, přičemž druhá část se týká především věřících.

Slovník spisovné češtiny vymezuje pojem „rozhovor“ jako rozmlouvání dvou nebo několika lidí. Podoby a kvalita rozhovoru mohou být různé – podle zúčastněných, podle rolí, které zastávají, podle zamýšlených cílů..Formální a obsahová stránka rozhovoru je velmi rozmanitá. Nejrozvinutější formou osobního rozhovoru a tím i sociální komunikace je dialog.

Dialog má tedy kromě své tématické i interakční a vztahovou stránku. Naplňuje tyto tři aspekty:

- Dialog je zaměřen na zcela určitý cíl, k němuž směřuje společná činnost účastníků dialogu.
- V dialogu dochází k vzájemnému ovlivňování účastníků.



- V dialogickém dění se odrážejí vzájemné vztahy mezi účastníky dialogu. Zároveň se v něm tyto vztahy vytvářejí a mění. (Křivohlavý,1988,s.171)

V dialogu se vypracovává společný smysl spolupráci partnerů účastnících se dialogu. Kvalita dialogu závisí nejen na aktivitě účastníků, ale hlavně na jejich otevřenosti a opravdovosti. Je v něm kladen důraz na vzájemné vztahy naprosté důvěry a důvěryhodnosti účastníků, na vzájemné otevírání se sobě navzájem a tím i na otevřenost rozhovoru.

V dialogu si uvědomujeme pravdivost výroku Rubinštejna: „Člověk je člověkem pouze ve vzájemném vztahu k druhému člověku“ a podobně L.S.Vygotský: „Osobnost se stává tím, čím je, prostřednictvím toho, čím je pro druhé lidi“.(in Křivohlavý,1988) Takováto kvalita rozhovoru se ale musí budovat postupně.

Při rozhovorech s těžce nemocnými a umírajícími, kdy je potřeba nalézt smysluplnost, útěchu, naději v té největší lidské bídě je autenticita v každém slově snad nejvíce potřebná. S umírajícím je třeba především být a mít účast na jeho situaci, naslouchat mu, být blízko, vytvořit atmosféru, která mu dává příležitost, aby chtěl ventilovat to, co má v sobě. Na začátku je toto naprosto nezbytné a toto stačí. Teprve, když nám nemocný sám řekne, co má na srdci, co ho trápí, teprve tehdy mu můžeme být prospěšní, můžeme být jeho pomocníky, průvodci, spolucestujícími.

Abychom se v rozhovoru dostali až k tématům víry nebo poznali, že umírající je již ve fázi, kdy je třeba mu takovýto rozhovor zprostředkovat, je nutné s ním navázat co nejplnější, nejbližší vztah. Je dobré vyčkávat a přizpůsobit úroveň rozhovoru umírajícímu – začít se může pouze na jeho úrovni! V žádném případě se nemůže stát rozhovor s tématem víry prostředkem nátlaku, přesvědčování, ovlivňování či agitace. Na otázku, zda by kněz mohl přesvědčit umírajícího nevěřícího člověka o Boží existenci a zbavit ho tak strachu ze smrti výstižně odpovídá duchovní starokatolické církve dr. Ivan Štampach: *„Myslím, že umírající potřebuje něco úplně jiného. Už mnohokrát jsem se přesvědčil, že takový údajně nevěřící člověk může být Bohu blíže, než jeho vysoce ortodoxní bližní. Skutečná blízkost Bohu totiž neplyne z nějakých filosofických mínění. Komu šlo v životě o život, o lidi, kdo byl solidární s trpícími, kdo hledal pravdu, tázal se svého svědomí, ten šel a jde k Bohu, ať se hlásí k jakémukoli názoru. Není třeba ho lanařit. Chtít z někoho udělat stoupence vlastního názoru a člena vlastní denominace je sice lidsky pochopitelné, ale zneužívat na to děsu na prahu smrti je odporné. Možná*

*umírající potřebuje lidskou blízkost. Ta mu dá více naděje a důvěry, než plané řeči. Smrt je zlá a touha ji oddálit nebo překonat je přirozená. Nezaboval bych proto člověka strachu, byl bych v jeho strachu při něm. Tak mu nejlépe svědčím o Bohu, který je nám ještě blíž. Je nám, jak kdosi dávno řekl, blíž, než jsme si každý sám sobě“.*  
*Základní postoj věřícího doprovázejícího by měl být v duchu tohoto: víra a vše, co s ní souvisí a vyplývá, je pro mě největším a nejcennějším bohatstvím. Protože mám umírajícího rád, chtěl bych se s ním o toto mé bohatství podělit, chtěl bych je s ním sdílet. To mu mohu nabídnout, ale ne vnucovat.“ (in Pavlatová, 2001,s.32)*

## **2. 6 Utrpení v lidském bytí**

*„Tváří v tvář utrpení máme dvě možnosti: buď s ním statečně bojovat, nebo ho statečně snášet.“*

*Johann W. von Goethe*

*„Když bylo moře klidné, nepoznali jste, kdo je kdo. Když však přišla bouře, ba krutá bouře, pak se ukázalo, kdo je kdo.“*

*W.Shakespeare*

*„Schopnost snést utrpení není člověku vrozena. Člověk si ji musí vytvořit. Získávat a získat. Jde o vnitřní zvládnání těžkých situací úpravou postojů. Člověk tím dělá něco se sebou. Vytváří tím svou osobnost. Rozhoduje o tom, kým bude.“*

*Viktor E. Frankl*

Utrpení a bolest patří k plnosti bytí stejně jako štěstí a radost. Zatímco radostné okamžiky se prožívají lehce a snadno se sdílejí v podstatě s kýmko-li, utrpením a bolestí se musí člověk prokousat sám, případně s pomocí pár nejbližších. Každý lidský život je jedinečný originál, žádný osud není srovnatelný s druhým. Každý den svého bytí jsou před každého kladené situace, ke kterým musí zaujmout stanovisko, musí rozhodovat, volit a nést následky svých rozhodnutí. Konkrétní situace vyžadují konkrétní chování a činy, ve kterých využíváme nebo promarnujeme příležitosti, prožíváme a formujeme konkrétní hodnoty, čímž aktivně utváříme svůj osud.

*„Pokud konkrétní osud uloží člověku nějaké utrpení, pak bude muset tento člověk v tomto utrpení vidět úkol, svůj specifický úkol. Bude muset tváří v tvář tomuto utrpení*

*proniknout k vědomí, že v celém kosmu je to právě jen a jen on, kdo tu stojí se svým trýznivým osudem. Nikdo mu jej nemůže odejmout, nikdo jej nemůže místo něho protrpět. V něm však on sám, jen a jen on svým osudem postižený bude toto utrpení snášet, právě v této situaci též spočívá jedinečná možnost jedinečného výkonu...Právě tato jedinečnost dodává každé jednotlivé existenci smysl. Uplatní se jak ve vztahu k nějakému tvůrčímu dílu, tak i ve vztahu k druhému člověku a k jeho lásce. Tato nezastupitelnost a nenahraditelnost každé jednotlivé osoby je právě to, co je nutno si uvědomit a co dá vyniknout zodpovědnosti, kterou má člověk za svůj život. Člověk, který si uvědomí tuto zodpovědnost vůči svému dílu nebo vůči čekajícímu milujícímu člověku, už nikdy nebude s to svůj život odhodit. Zná totiž ono „proč“ své existence, proto snad unese i každé „jak“. (Frankl,2006, s.92)*

V současnosti jsou jednoznačně preferovány hodnoty mládí, úspěch, výkon. Od nich se odvíjí kvalita prožitého života. Moderní člověk si chce život „užívat“ prostřednictvím těchto hodnot, není schopný trpět (ani být nablízku trpícímu), bolest a utrpení se snaží co nejrychleji odstranit, co nejsnadněji „vyřešit“.

*„Jsou chvíle, kdy bolest přesahuje všechny meze a její farmakologické utišení je na místě. V mnoha dalších případech je však pro truchlícího lékem nad léky „proplakat celou noc“. Umožňuje mu nejen ventilaci vnitřního napětí a negativních emocí, ale dává mu také možnost dospět k novému pohledu na celou situaci. To se mu však nepodaří takovýmto „narkotizováním“. Tím se problém jen dočasně odstraní z přímého vědomí. Takový člověk se k problému, který ho trápí, může chovat po určitou dobu „nevida a neslyše“, ale věci neuteče a blíže k řešení nebude“.*

*(Křivohlavý,2010,s.115)*

*„Odmítání reality utrpení v životě současného člověka vede nakonec ke slepotě vůči skutečnosti, v níž lidský život a vztahy ztrácejí svou charakteristickou hloubku“.*

*(Jankovský,2003,s.129)*

Člověk, který neprošel utrpením, neprobděl noci, neprožil muka beznaděje a čas bezmoci, netuší, jak ohromné možnosti má v sobě ukryté, nezakusí svou vlastní velikost a sílu, nepozná svou cenu..Je jako zavité poupě, nikdo ani on sám neví, jakou má vlastně jeho květ barvu, vůni, tvar..Až když svým utrpením projde, může rozkvést, vonět, nastavit svůj kvítek rose..

*„Utrpení je událostí v životě člověka, ze které lze těžít lidskost, pokoru a životní moudrost“.(tamtéž,s.128)*

Od fyzického utrpení – tělesné bolesti jako symptomu nemoci lze obvykle ulevit pomocí velké oblasti medikamentů ( glukokortikoidy, antikonvulziva, opiáty, antidepressiva, psychostimulancia..)

Úleva od fyzického utrpení je možná vždy.

Daleko hůře uchopitelnější, rozluštitelnější, identifikovatelnější je utrpení psychické. To se může manifestovat v mnoha rozmanitých podobách od téměř nepostřehnutelné ztráty zájmu o dříve důležité součásti života přes intenzivní pocit úzkosti až po děsuplné, trýznivé útrapy.

Utrpení se nevyhne žádnému lidskému životu. Každý se osobně setká s ostrou, rychle vyčerpávající bolestí v zoufalství způsobeném neštěstím, které obvykle přijde nečekaně, bez varování a zasáhne nepřipraveného člověka s o to větší intenzitou. Po odeznění prvních emocí přichází deprese a apatie. Vysílený člověk už není schopný truchlit. Cítí naprostou marnost všeho, nevidí důvod proč vlastně žít dál..

A právě tato bezvýchodnost je momentem pověstného odražení ode dna. Některých, možná těch nejdůležitějších životních změn můžeme dosáhnout pouze tímto odrazem.

*„Každá, i zdánlivě zcela nesmyslná životní situace má svůj specifický význam, bez ohledu na to, zda jsme nebo nejsme schopni jej rozpoznat. Každá životní krize, ať už je fyzické ( utrpení, bolest), psychické (deprese, duševní poruchy) anebo sociální (izolace, nezaměstnanost) povahy, obsahuje zcela určitý, jedinečný, jen pro danou osobu určený smysl. Důležité je vědět, že tento skrytý smysl by neměl být vyslovován druhými, nýbrž že musí a může být odhalen jen samotným umírajícím.“(Byock,2005,s.124)*

Každé přestálé utrpení má nenahraditelný význam pro kvalitu našeho prožívání. Díky němu přetváříme svůj hodnotový systém, lépe rozlišujeme mezi důležitým a nepodstatným, objevujeme nepoznané duchovní souvislosti, učíme se pokoře, lidskosti, naše vztahy nabývají na hloubce..

Posledním úkolem a vlastním cílem utrpení je vypořádat se s tím, co je osudově dané.

*„Co jsme uskutečnili v plnosti svého minulého života, v jeho plnosti prožitku, toto vnitřní bohatství nám už nevezme nic a nikdo. Ale nejen to, co jsme prožili, ale i to, co jsme vytrpěli, to vše jsme zachránili jednou pro vždy. A i když je to cosi minulého, právě*

*v minulosti je to zabezpečeno pro celou věčnost! Neboť minulost je též jakýmsi druhem bytí a možná je tím nejjistějším..“ (Frankl, 2006, s. 94)*

*„Život je tápání a hledání. Každý pokrok, k němuž ve světě dochází, je možný jen za cenu mnoha neúspěchů a mnoha zranění. Všichni trpící jsou výrazem této tvrdé, ale vznešené podmínky. Nejsou to jen bezcenné a umenšené prvky, ale jsou to ti, kteří platí za postup a vítězství všech. Jsou to padlí na „poli cti“. Svět potřebuje lidi kontempace a oranty (ty, kteří se modlí), ale i nemocné a ty, kteří trpí. Trpícím lidem přísluší, aby výslovněji a čistěji než ostatní mířili k tomu, co je božské. A tak právě těm, kteří ve svém oslabeném těle nesou váhu světa v pohybu, dává prozřetelnost jako odměnu být neaktivnějšími činiteli tohoto pokroku, který je zdánlivě obětoval a drtil.“*

*(Teilhard de Chardin, P.: Smysl a pozitivní úloha utrpení, in Bolest a naděje: Deset esejů o osobním zrání, Praha, Vyšehrad, 1971, s. 258)*

*„...nacházím nemálo pravd v duchovních filosofích křesťanství, buddhismu a judaismu. V tradičním křesťanském pohledu na svět je utrpení nedílnou součástí lidského života. Osvobození od utrpení nepřichází na tomto světě, nýbrž v nebi. Z křesťanské perspektivy má lidské utrpení méně co do činění s osobním osvícením, nýbrž spíš s ulehčením utrpení druhých. Buddhismus tvrdí, že utrpení patří k lidské zkušenosti, je zcela přirozenou podstatou existence. Vzniká z lidského lpění na světě – na majetku, osobních úspěších, vztazích a nakonec na vlastní identitě člověka..Judaismus učí, že Bůh si vyvolil Židy pro určitou roli a odpovědnost v kosmickém plánu. V něm se nevyhnutelně vyskytuje i lidské utrpení, které je třeba přijmout kvůli spáse bližních nebo společenství jako celku, nebo ve shodě s věčným Božím plánem..“ (Byock, 2005, s. 106)*

*„Většina lidí se dívá na své životní zkušenosti a trápení, na všechny své zkoušky, obavy a ztráty jako na kletbu a trest Boží, jako na něco negativního. Kéž bychom pochopili, že nic, co nás potká, není negativní – zdůrazňuji- ale vůbec nic. Všechny rány osudu, bolestné zkušenosti i největší ztráty, které jsme prožili, o kterých jsme později řekli: „Kdybych o tom věděl předem, nikdy bych nevěřil, že to mohu ustát“, to vše jsou dary. Naše osudové žaly a utrpení můžeme přirovnat ke kutí žhavého železa. Je to příležitost, která je člověku dána, aby duchovně rostl. To je jediný důvod naší existence na Zemi. Člověk nemůže duchovně růst, sedí-li v překrásné zahradě a nechá si na stříbrných*

*podnosech předkládat vybrané pokrmy. Člověk roste, když je nemocný, má-li bolesti nebo musí-li přijmout bolestnou ztrátu. Člověk roste tehdy, ne když strčí hlavu do písku, ale když bolest přijme a snaží se ji pochopit. Ne jako prokletí a trest, ale jako dar, aby splnil určitý úkol..“*

*( E.Kubler-Rossová,1991, s.15)*

Všechny tyto citace přibližují období loučení se se životem jako ohromnou příležitost k dotvoření, jakéhosi zarámování celkového životního díla, a to bez ohledu na to, kolik příležitostí člověk ve svém životě promarnil a nevyužil. Tuto poslední, nejmilosrdnější by promarnit neměl a všichni okolo něj by tomuto měli ze všech sil napomoci..

## **2. 7 Naděje v bytí a umírání**

Naděje je jedna z nejdůležitějších lidských hodnot, nejvyšších ctností. Prolíná se celým lidským životem a právě v jeho nejtěžších chvílích je nepostradatelná, nenahraditelná.. Vztah k budoucnosti a důvěra v ní s nadějí velmi úzce souvisí. „*Bez naděje jde z budoucnosti strach*“ – takto vyjádřil význam naděje papež Benedikt v kázání při mši v Brně-Tuřanech.

Velice výstižně vystihuje pojem naděje francouzský existencialista Gabriel Marcel. Na základě své křesťanské víry rozlišuje naději na jasnou představu, jak má být naše konkrétní naděje vyplněna – čímž ji vlastně měníme na pouhé přání, zaujímáme k němu zcela určitý postoj a není-li splněno, jsme zklamaní.

Naděje v absolutním smyslu naproti tomu přesahuje možnosti naší představivosti.

Komu se podaří překročit své konkrétní představy a oprostit své doufání od jakýchkoli mezí, ten zakusí jistotu a pokoj čelící zásadní nejistotě plynoucí z touhy vlastnit. Pouze ten, kdo se osvobodil z okovů vlastnictví v jakékoli podobě, je sto zakusit božskou lehkost bytí v naději. Předpokladem této absolutní naděje je víra. Bez ní nelze pomyslet na naději přesahující tento svět. Stejně jako bez víry nemůže tato ctnost existovat mimo společenství a bez lásky.

„Doufám“ je součástí každého „doufám v tebe“, a konečně „doufám v tebe kvůli nám“. Nelze zůstat jen u sebe a sám se sebou, nýbrž mně tato ctnost otvírá výměně s druhými a konečně vztahu k Bohu, základu mého bytí.

Gabriel uvádí příklad obou druhů chápání naděje: Doufá-li nemocný v to, že se uzdraví, zákonitě musí propadnout zoufalství, pokud se tak nestane. Doufat není totéž, co je upnout se na něco konkrétního ( uzdravení). Doufat znamená mnohem víc – překročit své představy. Idea uzdravení tak projde proměnou a očištěním. Přestože se neuzdravím, neznamená to, že je vše ztraceno. Z naděje vyrůstá postupně tušení hlubšího uzdravení, jež nemůže být zdoláno žádnou chorobou.

Podobně, a přesto ne očima víry o naději uvažuje např. Herbert Plugge, profesor vnitřního lékařství v Heidelbergu – nevyléčitelně nemocný, vědom si svého blížícího konce a v důsledku toho ponořen ve stavu zoufalství, v sobě vždy opakovaně křísí naději. Žije jako by ve dvou rovinách – rovině faktické a rovině iracionální. A právě v té má naděje místo. Vzniká v beznaději, až když naděje každodenního života opadá. Podstatou této naděje je udržet iluzi dalšího pokračování života. Tato naděje směřuje k čemusi neurčitému a přesto má nezměnitelný imanentní obsah: směřuje sice k neurčitému, avšak jistému trvání osoby, k jejímu sebeuskutečnění v budoucnosti..Ona nezpůsobuje, aby se k ní člověk upínal v důvěře, že zmizí jeho nemoc a jeho zoufalství, ale je tu proto, aby umožnila záchranu, aby dovolila pokračování. Pod tímto vlivem mohou nevyléčitelně nemocní dojít k proměně, úlevě. Tím, že přerostou dosavadní egocentrický postoj, konstituují nové svazky, zjednájí si vnitřní samostatnost. Vůči své nemoci se stávají nezávislými. Naděje nahradila strach. Tato pravá naděje není vázána na nitrosvětskou oblast, ona tuto oblast transcenduje.(in Haškovcová,2000)

## **2. 8 Důstojnost v období umírání**

*„Pro většinu lidí neexistuje horší bolest, žádné větší utrpení než to, když cítí, že přišli o svou důstojnost... Umírající člověk se nemusí umět sám obléknout a najíst, nebo vyprázdnit střeva či močový měchýř. Může být naprosto závislý a odkázaný na každodenní péči svých blízkých nebo dokonce cizích lidí. Lehce tak může přijít pomalu o ony kousky identity, které vyrůstaly z vlastní reputace a obrazu sebe sama jako člověka, který umí leccos udělat, zařídit, dosáhnout úspěchu nebo uživit rodinu. Během umírání může zcela zaniknout pocit vlastní ceny, když už člověk nedokáže dál plnit své role a*

*odpovědnost spolupracovníka, člena společenství nebo rodiče. Člověk už nejen těmto prostředím ničím nepřispívá, ale navíc se stane břemenem právě těm lidem, jimž chce sloužit. To vše dávalo lidskému životu smysl a důstojnost se vytrácí..“*

*( Byock,2005,s.108)*

V dnešní na výkon orientované společnosti je silně zakořeněno, že ztráta schopností a nezávislosti automaticky znamená ztrátu důstojnosti. Na přirozené známky pokročilého stáří se nepohlíží jako na nevyhnutelný vývoj člověka, ale jako na osobní degradaci.

*( Zatímco důstojnost a osobnostní nastavení můžeme považovat za abstraktní pojmy, nic abstraktního není na tom, co v nás vzbuzuje pocit osobní hodnoty a cennosti. Dokud jsme aktivní a zdraví, odvozujeme svou důstojnost z věcí, které děláme dobře, a ze svých kvalit, kterých si nejvíc ceníme. Bez ohledu na to, z čeho důstojnost čerpáme, provází ji úcta k sobě samému i úcta v očích druhých lidí. Může zde být nějaká důstojnost, když toho dokážeme udělat jen málo pro sebe a už vůbec nic pro druhé?...Je skutečností lidského života, že při umírání potřebujeme péči – je to snad samo o sobě nedůstojné?“*

*(tamtéž,s.109)*

V období umírání je skrytý ohromný potenciál na osobní růst a dozrání pocitu hrdosti na sebe sama a vlastní hodnoty, k čemuž je ale nutné odvodit svou důstojnost z jiných zdrojů, odlišným způsobem..Toto nám blíže přiblíží následující citace vycházející z dlouholeté praxe hospicového lékaře I.Byocka, který byl účasten mnoha velkých příběhů života a umírání.

*„Sociální odpovědnost se neomezuje jen na konání věcí pro druhé. Podobné vzájemné působení, péče o druhé a nechat pečovat o sebe, patří ke způsobům, jimiž se vytváří společenství. Společenství se vytváří v procesu péče o ty z nás, kteří to potřebují...Pokud svolíte, aby o vás bylo pečováno, a stanete se příjemcem péče, přispějete společnosti pozoruhodně cenným způsobem. My v pravém slova smyslu potřebujeme o vás pečovat.“*

*(tamtéž,s.120-121)*

*„Na kojenci není nic nedůstojného, když potřebuje přebalit, a stejné je to s vámi. Potřebujete pomoc s jídlem a s pohybem střev. To není nic zvláštního. Možná si myslíte, že jsme všichni trochu bláznivý, ale my tuhle práci děláme, protože chceme. Vlastně ji pokládáme za nádherné privilegium, když smíme pečovat o lidi na konci jejich života. V mých očích nebo v očích kteréhokoliv zdejšího člověka na vás nemůže být nic*



*nedůstojného. Lidé jsou důstojní ze své podstaty a do nedůstojné role se mohou dostat jedině tehdy, když je někdo ponižuje.“*

*(tamtéž, s. 119)*

*„Péče o milovaného člověka je mohutnou příležitostí k vyjádření lásky, oddanosti a úcty. Umožní-li umírající člověk svému druhovi nebo dospělému dítěti, aby o něho pečovali, poskytne jim tím svůj poslední dar..Přijetím jejich péče a lásky pomůže zmírnit bolest jejich žalu způsobem, jímž to může učinit pouze on.“*

*(tamtéž, s. 188-189)*

Takováto péče spíše než břímě připomíná jakousi posvátnou odpovědnost, jíž se blízcí chtějí – potřebují zhostit. Pro umírajícího stejně jako pro sebe, jako potvrzení hodnoty všeho společně prožitého a procítěného..

*„...Jak mýjely dny, následovaly po jeho zlostných výpadech čím dál častěji láskyplné omluvy. Nakonec se sám naučil poznávat pravou hodnotu toho, když se o něj někdo stará – že spíš než o něho jde daleko více o ni. Přijetí péče bylo tím nejdůležitějším, co pro ni mohl udělat. Jeho maminka mu potřebovala uklízet a bezmezně ho milovat, protože tím zároveň pečovala o sebe, byl to její způsob, jak se vyrovnat s vnitřním zmatkem a žalem, který cítila..“*

*(tamtéž, s. 196)*

Jistě je nezpochybnitelné, že o způsobu jak umíráme, nerozhodují poslední týdny či měsíce našeho života. Jde o celá desetiletí, která jim předcházela. Jak důstojně kdo žil, tak důstojně bude také umírat, takové poselství zde zanechá svým blízkým.

## 3. SMRT – ČAS VYČERPÁNÍ POZEMSKÝCH MOŽNOSTÍ

### 3. 1 Okamžik rozloučení

*„...Realistické očekávání také od nás vyžaduje přijetí toho, že čas určený každému z nás na této zemi je omezený a že tento čas je v souladu s požadavkem přežití našeho biologického druhu. Přes všechny své jedinečné schopnosti je lidstvo složkou ekosystému jako kterýkoli jiný zoologický nebo botanický druh a příroda tu nečiní rozdíl. Umíráme proto, aby svět mohl dále žít. Prožili jsme zázrak života, protože biliony živých bytostí pro nás připravily cestu, a zemřely v určitém smyslu pro nás. Tragedie jednotlivce je v rovnováze přirozených věcí vítězstvím pokračujícího života.“*  
(Nuland S.B.,1996,s.273)

*Konáš-li svou povinnost, budiž ti lhostejné, zda-li přitom strádáš zimou či vedrem, zda-li jsi ospalý či dost vyspalý, zda-li tě zahrnují hanbou nebo chválou a zda-li umíráš či konáš něco jiného. Neboť také umírání je jedním z našich životních úkolů, proto postačí také v této věci dobře splnit svou povinnost.*

*(Marcus Antonius Aurelius)*

Bez ohledu na to, jak jsme svůj život prožili, kolik narozenin jsme oslavili, jaké nemoci nás postihly, jaký genetický základ jsme dostali do vínku – všichni dospějeme do okamžiku, kdy naše fyzické tělo přestane fungovat, což způsobí rozpad našeho člověčenství. Tomuto předchází řada událostí a procesů postupného ubývání fyzických i psychických sil (viz kapitola umírání). Okolnosti umírání a samotného okamžiku smrti jsou naprosto individuální, poslední výdech a vše, co se po něm děje s naším tělem naopak stejné, univerzální pro nás všechny. Jakmile se zastaví krevní oběh, postupně nastává smrt buněk, v první řadě buněk centrálního nervového systému. Právně i medicínsky je synonymem pro stanovení smrti tzv. smrt mozková – úplná a nezvratná ztráta všech mozkových funkcí včetně mozkového kmene, dále zástava spontánního dýchání, nereagující zornice bez ohledu na příp. přetrvávající činnost kardiovaskulárního aparátu a jiných orgánů. (Dle zák. č. 285/2002 Sb., noveliz. zák. č.

228/2005 Sb. – příloha č.2 Zjišťování smrti v případech prokazování smrti mozku).

Smrt konstatuje pouze lékař, současně určuje příčiny, způsob a čas smrti.

Nejčastějšími příčinami smrti jsou v dnešní době kardiovaskulární nemoci a onkologická onemocnění. Nejčastějším místem, kde k úmrtí dochází je v rozporu s přáním většiny z nás, prostředí nemocnic či léčeben dlouhodobě nemocných v přítomnosti cizích lidí. Stejně tak v rozporu s přáním mnohých z nás se nám pravděpodobně nepodaří odejít ze světa způsobem, který bychom si zvolili – bez velkého strádání a bolesti, rychle, snadno, nejlépe ve spánku. Budeme se muset spokojit s tím, co je pro nás nachystáno.

Umění zemřít – nechat nadcházející smrt vykonat své dílo, přijmout ji pokojně a odejít smířen s Bohem – koncepce ars moriendy, ve kterou lidé věřili a žili v jejím duchu v minulých stoletích, je v dnešní době nahrazena koncepcí umění prodloužit život s filozofií, že smrt je nesmiřitelný nepřítel. Marné pokusy, další a další vyšetření a terapie často jen prodlouží utrpení o pár dní, zbaví člověka posledních zbytků sil, které měl využít na rozloučení.

*„Oddalovat smrt je ušlechtilý a vysoce hodnotný čin. Nebrat na vědomí konečnost lidského osudu je projevem lidské i profesionální nezodpovědnosti... medicína by měla být zdrženlivá a rozvážná. Zápas s chorobou by měla vyvažovat vědomím, že její úlohou není učinit tělo nesmrtelným, ale pomoci prožít omezený počet let co nejzdravěji.“*  
(Haškovcová: *Thanatologie*, s.32)

*„Viděl jsem lidi, kteří bojovali příliš dlouho... čím více znalostí máme o realitě letální choroby, tím jsme citlivější na to, kdy nastala chvíle skončit a kdy naopak bojovat dál. Pro ty z nás, kdo zemřou, a pro ty, kdo po nás zůstanou, je realistické očekávání nejschůdnější cestou ke klidu a smíření. Když truchlíme, má to být proto, že jsme ztratili lásku, ne proto, že se cítíme vinni něčím, co jsme udělali špatně..“*  
(Nuland S.B., 1996, s.273)

Zbytečné pokusy o záchranu života způsobené nárustem vědeckých znalostí a malou pokorou lékařské vědy, která není schopna tiše přihlížet triumfu přírody a přiznat tím vlastní nemohoucnost, znemožní umírajícímu a jeho blízkým využít období umírání k důstojnému završení vztahů a smíření s během světa. Všichni si zasloužíme tuto možnost dostat, máme na ni nezadatelné právo.

*„Umírající osobě dopřává naše slovná kultura velké neuspokojivé lejno. Všichni vědí, že umíráte. A co udělají?...pravděpodobně vás odvezou do nemocnice..absolvujete bolestivé a únavné léčení, které vás příliš vyčerpá na to, abyste ještě mohl věnovat nezbytnou pozornost interpersonálním vztahům. Nemocnice s vámi jedná jako s kusem masa. Testují vás, šťourají do vás..Nikdo s vámi nemluví o blížící se cestě do neznáma. Nikdo s vámi neprobírá kvalitu vašeho života. Nikdo vám nedodává odvahy...Pak, v něžném okamžiku vystoupení ze života, místo aby vás nechali harmonicky odevlát do požehnané, transcendentní záře, se hystericky začnou snažit prodloužit vaše utrpení alespoň o několik dní. Představte si psychedelickou zkušenost přesahující vaši fantazii, která se chystá trvat věčně – nebo se vám to alespoň zdá – a v tom se přiřzene horda jedinců, všichni ječí a někdo vám surově pumpuje hrudníkem!“*

*(Leary,1998,s.107)*

Kdo by si přál takto prožít poslední chvíli života? Koho ze svých blízkých bychom chtěli vidět takto odcházet? Přesto takto podobně v dnešní době umírá většina lidí.

### **3.2 Biblické pojetí smrti**

Podle mnoha doložených svědectví lidí, kteří jsou v častém kontaktu s umírajícími (především pracovníci hospiců) si umírající ve svých posledních hodinách uvědomuje, že umírá. Strach z fyzické nemohoucnosti, odloučení, samoty, z neznámé cesty na druhý břeh jsou jistě myšlenky, které ještě patří tomuto světu, jsou však pro něj již těžko sdělitelné. Pro člověka, který prošel svým životem bez víry ve všemohoucího Boha vteřinkou smrti končí vše, zůstává nicota.

Pokud člověk ve svém životě víru přijmul a svůj život prožil skrze ní, je těchto těžkých myšlenek milosrdně zbaven, nebo alespoň nenabývají tragických rozměrů. Smrt se pro něj stává ne pouze obávanou, ale i očekávanou. Po ní následuje jiná možnost bytí nesrovnatelně odlišných kvalit s naším vezdejším životem, kde míra vytrpěného zde je úměrná míře blaženství „tam“. Věřící člověk, i když bude ve své poslední chvíli sám (nikdo u něj není), skrz svou víru dostane tolik potřenou oporu, porozumění, soucítění.. Elisabeth Lukasová (in Křivohlavý;Kaczmarczyk,1995) k tomu říká: *„...křesťan může věřit, že není sám, může věřit, že ho vidí jeho Stvořitel, který ho má rád. A který se, když*

*vidí, jak umírající statečně přijímá nepřijatelné a odevzdává se cele do jeho rukou, z toho raduje.. To může být umírajícímu poslední a vrcholnou radostí.“*

V bibli má slovo smrt teologický obsah. Slovo MÁVET ve Starém zákoně a slovo THANATOS v Novém zákoně označují konec pozemského života, fyzickou smrt, stav rozkladu všeho živoucího. Smrt je v Bibli vždy ve spojení s hříchem. Neuposlechnutí Božího varování před nevyhnutelným následkem hříchu ( v den, kdy bys jedl ze stromu poznání dobrého a zlého propadneš smrti) mělo za následek, že skrz jednoho člověka vešel do světa hřích a skrze něj smrt, která zasáhla všechny. Celý soud Boží nad hříchem se soustřeďuje ve smrti, která zasahuje všechny tři oblasti lidské bytosti – oblast duchovní, duševní i tělesnou. Smrt je něco nepřírozeného, zlo spojené s utrpením, bolestí a hrůzou – pro člověka, ale i Pána Boha. Smrt nebyla v jeho původním stvořitelském plánu, smrt je cizí Boží podstatě, přišla do tohoto světa jako Boží soud. Bible však smrt nechápe jako konec, nýbrž jako oddělení. Skrze hřích bylo rozděleno dokonalé harmonické společenství s Bohem, došlo k duchovnímu oddělení člověka od Boha, vznikla hluboká propast, pro člověka stav duchovní smrti. Tento biblický pohled na duchovní stav člověka je základní biblickou zvěstí. *Skrze hřích je člověk oddělen od Boha, je duchovně mrtev a není schopen duchovně sám sebe obživit. Je tedy ztracen.* Sám Stvořitel přichází s iniciativou k obživení, které je dokonáno skrze Ježíše Krista a jeho slovo. Tato biblická zvěst sděluje, že sice od tělesné smrti nelze zachránit nikoho, ale být nositelem evangelia může člověka duchovně obživit, přivést do společenství s Bohem a tím radikálně změnit zbytek pozemského života i celou věčnost. Ze stavu duchovního zahynutí není jiné cesty do společenství s Bohem, jedině Ježíš Kristus a jeho evangelium.

Tělesná smrt je v Bibli chápána jako oddělení vnitřního člověka od jeho tělesné schránky, je zde nazvána „stržením stanu“, „svlečením pozemského těla“ anebo „odchodem z těla“. Ve chvíli tělesné smrti tedy dochází k oddělení ducha a duše – tedy vnitřního člověka od tělesné schránky, která jako zbořený stan se rozkládá v prach podle Božího rozsudku: „Prach jsi a v prach se navrátíš“. Tělo tedy lze ztratit, duši však nikoli. *(Křivohlavý; Kaczmarczyk, 1995, s. 74-80)*

Lidé, kteří žijí v osobním společenství s Bohem umírají s vnitřním pokojem, jistotou a beze strachu. Oproti těm, kteří umírají bez Boha mají před sebou jasnou vizi, že tělesná smrt není ničím jiným než přechodem do nebeského domova.

Mají vizi, nevěřící člověk má nic.

### 3.3 Bolest pozůstalých - truchlení

*„Jednoho dne zjistíme, že nám smrt nikdy nemůže vzít to, co získala jednou pro vždy naše duše.“*

*Rabíndranáth Thákur*

Po smrti milovaného člověka nastává pro pozůstalé dlouhý a bolestivý proces. Zármutek a psychická bolest způsobí, že se pozůstalí cítí špatně fyzicky i psychicky, trpí poruchami spánku, ztrátou energie, skleslostí, apatií, stažením se ze sociálních kontaktů, ztrátou smyslu života.. V mnohém tento stav může připomínat depresi a jistě též mnoho lidí vyhledá lékařskou pomoc a medikamenty. Truchlení však není nemoc, která by se dala takto vyléčit.

Truchlení je práce, náročná fyzická i psychická práce a pozůstalý, chce-li svůj zármutek ošetřit, musí pro to něco udělat, ne pasivně čekat, že to přejde samo.

*Nepřejde. (Špaténková, 2008)*

Truchlení není neměnný stav. Je to proces. Vyvíjí se v čase.

Zahrnuje široké spektrum pocitů a prožitků, z nichž nejčastější jsou : smutek, pláč, obavy, vymizení radosti, pocit opuštěnosti, pocit neskutečnosti, poruchy spánku a problémy s přijímáním potravy, únava a vyčerpání, únikové reakce.

V odborné literatuře není jednotné vymezení počtu fází procesu truchlení. Samozřejmě je proces truchlení zcela individuální co se týká intenzity a povahy reakcí na ztrátu i délky trvání. Tři základní fáze truchlení podle Kubíčkové (2001) jsou fáze konfuze (krátké období otřesu a zmatku), fáze exprese (intenzivní období zármutku a žalu) a fáze adaptace, ve které dochází k pomalému navracení se zpět k normálnímu fungování a k životu vůbec.

*(Špaténková, 2008)*

*„Jestliže slzy přemohou osud, zaplačme si. Den za dnem ať probíhá v nářcích, zoufalství ať naplní bezesnou noc, vztáhněme ruce na hrud' již rozdrásanou a neušetřme ani tvář – blahodárná bolest nechť hledá úlevu ve všech podobách krutosti. Avšak jestliže žádné bití v prsa neprobudí mrtvé k životu, jestliže žádná sklíčenost nezvrátí neměnný a na věky pevně stanovený los a smrt drží, co jednou uchvátíla, pak ať*

*neužitečná bolest ustane. Proto se ovládejme a nenechme se strhnout z cesty prudkostí citů. Hanba kormidelníkovi, jemuž vlna vyrazí kormidlo z ruky, který nechá plachty napospas větru, který dovolí, aby se loď stala hříčkou bouře. Naproti tomu si zaslouží i při ztroskotání chválu takový kormidelník, který až do chvíle, kdy jej pohltilo moře, pevně svíral kormidlo a nepoddával se.“*

*(Seneka, 1977, s. 19)*

### **3. 3. 1 Poradenství pro pozůstalé**

Z letáčku Poradny Alej:

*„Ztratil jsem blízkého člověka. On tu není a já jsem tu zůstal sám. Vím, že musím žít dál, ale jak? Jsem bezradný, unavený a prázdný. Je těžké uvěřit, že někdy budu schopen žít normálně a spokojeně...“*

*„Cesta žalu, nářku a slz bývá klikatá. Nevíte, co skrývá další zákruta. Můžeme Vás kousek doprovodit...“*

*„Ptáte-li se po smyslu takové pomoci, ptáte se proč? Proč bych měl jít někam do nějaké poradny, když ztrácím, nebo jsem ztratil drahého člověka?*

*Protože můžeme společně hledat cestu, jak s bolestí a ztrátou dál žít mezi lidmi, jak se znovu postupně otevírat novým úkolům, vztahům a radosti.“*

Smrt blízkého člověka znamená extrémní změnu v životě jeho pozůstalých. Přirozeně v nich vyvolá spoustu emočních reakcí, nabourá jejich pocit vlastní identity, jejich přesvědčení o stabilitě a bezpečnosti světa. Fungování v životě se již nikdy nevrátí do období před ztrátou, nikdy nic už nebude tak, jako dřív. Bude to jiné. Než se toto jiné podaří vybudovat a člověk se smíří se ztrátou, může trvat velice dlouhou dobu.

Pozůstalí v této situaci potřebují podporu a pomoc. Potřebují především hovořit o tom, co prožívají, potřebují dát průchod svému žalu, najít odpověď na své otázky. Nejbližší okolí často není schopno tuto formu pomoci poskytnout, navíc vnější projevy truchlení nejsou všeobecně přijímány. Pokud vlastní obranné mechanismy a pomoc nejbližších nejsou dostatečně účinné, vyhledávají truchlící pomoc u poradců pro pozůstalé, kteří se v dané problematice orientují. Přestože poradenství pro pozůstalé nemá v naší zemi silnou tradici a není příliš rozšířeno, je bezesporu prospěšnou a efektivní pomocí pro

pozůstalé. Vychází z obecných principů pomáhajícího poradenství, respektuje obdobné zásady, metody a přístupy jako poradenství jiným cílovým skupinám. Je nedílnou součástí hospicové péče, kterou poskytují hospice nebo hospicová hnutí.

*„Poradenství pro pozůstalé lze chápat jako poradenství založené na vztahu pomoci, přičemž poradce má snahu podpořit růst, rozvoj, zralost a uplatnění klienta, aby se efektivněji orientoval ve světě a vyrovnával se se životem.“*

*(Špaténková,2008,s.15)*

Poradenství pro pozůstalé je jistě jednou z nejnáročnějších oblastí poradenství. Poradce se musí dobře orientovat v problematice truchlení. Musí znát symptomatologii nekomplikovaného truchlení, faktory, které mohou proces zármutku ovlivňovat, práva a potřeby pozůstalých, efektivní a neefektivní strategie vyrovnávání se s truchlením, specifika, možnosti a limity pomoci pozůstalým. Poradce je neustále konfrontován s lidským utrpením, bezmocností a bezradností. Bowlby (1980,s.7) v této souvislosti konstatuje: *„ Ztráta milovaného člověka je jednou z nejbolestnějších lidských zkušeností – je bolestná pro pozůstalého, ale také pro nás, kteří jsme svědky jeho utrpení a můžeme mu jen tak málo pomoci.“* Také Parkes (1972,s.163) poukazuje na to, že poradenství pro pozůstalé je pro poradce skutečně těžký úkol: *„Bolest je v takovém případě nevyhnutelná a neodvratná. Vychází z vědomí obou, že ani jeden nemůže dát tomu druhému to, co potřebuje. Poradce nemůže zemřelého přivést zpět k životu a pozůstalý nemůže poradce uspokojit tím, že se bude tvářit, jak moc mu pomohl.“*

*(In Špaténková,2008,s.17)*

Základní principy poradenství pro pozůstalé zformuloval Worden (1997,S.42-61)-in Špaténková str.27

- Pomoci pozůstalým v akceptaci jejich ztráty
- Pomoci pozůstalým identifikovat jejich pocity a vyjádřit je
- Pomoci pozůstalým žít dál bez zemřelého
- Podporovat pozůstalé v emocionálním odpoutávání od zemřelého
- Poskytnout pozůstalým prostor a čas pro truchlení
- Interpretovat „normální“ reakce na ztrátu
- Respektovat individuální rozdíly v truchlení
- Poskytovat pozůstalým kontinuální podporu
- Prozkoumat obranné mechanismy a copingové strategie pozůstalých



- Identifikovat potíže a doporučit adekvátní pomoc

Jádrem jakékoli intervence v poradenství pro pozůstalé je jistě poskytnutí emocionální podpory, vytvoření bezpečného prostředí, kde je dovoleno vzpomínat, smutnit, hněvat se, plakat, mlčet..dovoleno vše..Ticho je zde součástí konverzace.

Takovéto doprovázení výstižně charakterizuje Úlehla (1996,s.33) jako pomoc klientovi s problémem, o kterém ví, že ho nelze změnit. Klient jako držitel problému žádá:

„pomozte mi nést můj osud“ a pracovník mu pomáhá jako nosič břemene, přijetím, podporou, stabilitou. Klient neočekává změnu toho, co je dáno, ale chce mít někoho, kdo mu to pomůže všechno nést a zvládat.(in Spatenkova,2008,s.55)

Podobně též Wilber( 1995, in: Babura – Madej,1999) píše: *„Pokud chcete pomoci pozůstalým, musíte být emocionální houbou. Většina lidí si myslí, že musí radit, řešit problémy, být užiteční. Nemusíte. Nemusíte nic říkat, vlastně ani nemůžete říci nic, co by opravdu potěšilo, nemusíte dávat rady (i tak by to bylo k ničemu) a nemusíte dělat nic. Prostě tam jen buďte, vciťte se do jejich bolesti, strachu a trápení. Plňte roli houby. Tato role znamená, že se budete cítit bezradní a neužiteční, protože nic neděláte – ale ve skutečnosti děláte hrozně moc – jste tam, s ním, pro něho... “*  
(in Špaténková,2008,s.72)

# PRAKTICKÁ ČÁST

## 4. Popis výzkumu

### 4. 1 Uchopení výzkumného problému – cíl a hypotézy

Základním cílem této diplomové práce je přiblížení se a poznání pocitů a postojů lidí ke smrti – svých blízkých i své vlastní (tedy smrti, která se jich přímo dotýká). Vnímají lidé v dnešní době smrt jako přirozenou součást života, jako závažný úkol, který je čeká, na který je třeba se připravovat? Přemýšlejí o smrti?

S tímto základním cílem se prolíná výzkumná podotázka - jak lidé přistupují ke svému lidskému bytí, co vlastně považují za závažné úkoly ve svém životě? Vnímají svůj život jako nahodilý sled událostí a náhod, či spíše jako plánovitý, uspořádaný systém vedoucí k nějakému cíli? Existuje souvislost mezi vnímáním běhu svého života a vnímáním jeho konečnosti?

Jelikož vnímání a pohled na veškeré lidské dění jistě souvisí se vztahem člověka k víře, další podotázkou je, zda existuje odlišný přístup k životu a jeho přirozenému vyústění ve smrti u lidí nevěřících a u lidí, kteří se sice přímo k žádné konkrétní víře nehlásí, přesto sami sebe pokládají za věřící v „něco“ blíže nespecifikovatelného mezi nebem a zemí. Souvisí tedy vnímání svého života a smrti s přítomností či nepřítomností víry člověka v „něco“, co jej přesahuje? Je i takováto, ne pevně zakotvená, nekonkrétní a čistě subjektivní víra zdrojem hlubšího vnímání, větší citlivosti k těmto závažným otázkám? Jak velká část lidí v „něco“ věří?

(Postoj lidí hlásících se ke konkrétní víře nebude předmětem výzkumu, jejich vnímání smrti vychází z jejich víry).

### 4. 2 Formulace hypotéz

Hypotéza je podmíněný výrok o vztahu mezi dvěma proměnnými. Hypotézy jsou předpověďmi o vztazích mezi proměnnými. Hypotéza tvrdí, že nastane-li jev A, nastane také jev B – jev B je tedy předpovídán na základě existence jevu A (Chrátka, 2007).

Vzhledem ke zjištění cíle výzkumu byly stanoveny tyto hypotézy:

- a) Existuje souvislost mezi přístupem k životu a postojem k jeho konečnosti (pokud přemýšlím o svém životě jako o jistém poslání a úkolu, pak i smrt vnímám jako úkol).
- b) Většina lidí nežije svůj život s jasným vědomím faktu jeho konečnosti (myšlenky na smrt odsunuje ze svého vědomí - žijeme v době, která „nepamatuje na smrt“.)
- b) Většina lidí v „něco“ věří..
- c) I nekonkrétní víra znamená hlubší vnímání otázek konečnosti lidského života.

#### **4. 3 Kvantitativní výzkum- výzkumná část A**

Výzkum na poznání postojů ke smrti a souvislosti těchto postojů k životu a vztahem k víře v „něco“ jsem se rozhodla realizovat kombinací kvalitativního a kvantitativního průzkumu.

Data do kvantitativního výzkumu jsem získala pomocí dotazníkové metody. Jsem si vědoma menší výpovědní hodnoty dotazníku, které se vztahují k vnitřním jevům (postoje, motivy apod.) respondentů, proto stěžejní průzkumná část je vedena kvalitativním průzkumem – rozhovory se záměrně vybranými informátory (výzkumná část B níže).

##### **4. 3. 1 Metoda sběru dat - dotazník**

Nespornou výhodou této velmi frekventované metody je možnost rychlého sběru dat od mnoha respondentů. Pro upřesnění nejasností dotazníku jsem provedla pilotní studii, která měla ověřit jeho vhodnost a srozumitelnost. První verzi dotazníku jsem ověřila mezi kolegy v místě svého pracoviště a ty jsem po jeho vyplnění požádala o jejich názory, na jejichž základě jsem provedla drobné korekce ve znění některých položek dotazníku a některé položky vypustila.

Dotazník byl anonymní. V úvodu dotazníku jsem vysvětlila smysl prováděného šetření, ujistila o naprosté anonymitě odpovědí a dala jasný návod k jeho vyplňování.

(Dotazník viz příloha B – neobsahuje tyto úvodní instrukce).

Distribuovala jsem celkem 120 dotazníků, návratnost byla 104 dotazníků, dva jsem musela vyřadit pro neúplnost vyplněných dat. Celkově jsem tedy analyzovala 102

(100%) dotazníků, pro přehlednost vyhodnocení jsem vytvořila tabulky odpovědí na jednotlivé položky dotazníků s komentářem.

Dotazník obsahuje celkem 34 otázek. V souladu se zjišťováním výzkumného cíle obsahuje dotazník otázky otevřené, polouzavřené, uzavřené. Většina položek je uzavřených (strukturovaných), polytomických. Polouzavřené otázky nabízí variantu *jiná odpověď* pro případ, že respondentovi nevyhovuje žádná z nabízených odpovědí.

Položky jsou pomyslně rozděleny do tří kategorií – první část je zaměřena na získávání informací o respondentech (věk, pohlaví, dosažené vzdělání, vztah k víře), druhá na získání informací o způsobech přístupu k životu respondentů a třetí na jejich postoje ke smrti své a svých blízkých.

#### 4. 4 Výzkumný vzorek – údaje o respondentech

Otázka č. 1 Věk respondentů

Tabulka č. 1 Věkové skupiny celkového vzorku respondentů

| Věk (roky) | Absolutní četnost | Relativní četnost(%) |
|------------|-------------------|----------------------|
| 31-40      | 17                | 16,66                |
| 41-50      | 54                | 52,94                |
| 51-60      | 26                | 25,49                |
| 61-70      | 5                 | 4,90                 |
| Celkem     | 102               | 100%                 |

Nejpočetnější skupinou respondentů byli lidé ve věku 41 –50 let, tedy lidé zralého dospělého věku.

Otázka č. 2 Pohlaví respondentů

Tabulka č. 2 Pohlaví respondentů

| Pohlaví | Absolutní četnost | Relativní četnost(%) |
|---------|-------------------|----------------------|
| Muži    | 33                | 32,35                |
| Ženy    | 69                | 67,64                |
| Celkem  | 102               | 100%                 |

Převládající skupinou z hlediska pohlaví byly ženy, což může znamenat jejich větší přístupnost zabývat se těmito citlivými tématy.

### Otázka č. 3 Vzdělání respondentů

Tabulka č. 3 Vzdělání respondentů

| Vzdělání      | Absolutní četnost | Relativní četnost(%) |
|---------------|-------------------|----------------------|
| Základní      | 0                 | 0                    |
| Vyučen        | 25                | 24,50                |
| Střední       | 45                | 44,11                |
| Vysokoškolské | 32                | 31,37                |
| Celkem        | 102               | 100%                 |

Nejpočetnější skupinou byli středoškolsky vzdělaní lidé, vysokoškolsky vzdělaní pak druhou nejpočetnější skupinou.

### Otázka č. 4 Vztah respondentů k otázkám víry

Tabulka č. 4 Vztah respondentů k otázkám víry

| Vztah k víře                      | Absolutní četnost | Relativní četnost |
|-----------------------------------|-------------------|-------------------|
| Nevěřící                          | 45                | 44,11             |
| Věřící v „něco“                   | 57                | 55,88             |
| Věřící, hlásí se ke konkrét. víře | 0                 | 0                 |
| Celkem                            | 102               | 100%              |

Z celkového počtu 102 respondentů se jich větší polovina označila za věřící nehlásící se k žádné církvi, ale věřící v „něco“ svého. ( Představy a vnímání respondentů tohoto „něco“ jsou naznačeny v části B výzkumu – v rozhovorech s vybranými respondenty).

## 4. 5 Interpretace výsledků kvantitativní části výzkumu

### Otázka č.5 Přemýšlíte často o svém životě?

Tabulka č. 5 Jak často respondenti přemýšlejí o svém životě.

| Přemýšlení o životě | Věřící v „něco“ absolutní četnost | Věřící v „něco“ relat. Četnost(%) | Nevěřící absolut.četnost | Nevěřící relat. Četnost(%) |
|---------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------|----------------------------|
| Spíše ano           | 32                                | 56,14                             | 10                       | 22,22                      |
| Spíše ne            | 25                                | 43,85                             | 35                       | 77,77                      |
| Celkem              | 57                                | 100                               | 45                       | 100                        |

Z celkového počtu respondentů (102) označilo, že často přemýšlí o svém životě 42 z nich, z toho 32 patřících do skupiny věřících v „něco“ a 10 ze skupiny nevěřících.

### Otázka č.6 Jak vnímáte svůj život v tomto jeho období?

Tabulka č.6 Subjektivní pocit spokojenosti respondentů nyní.

| Pocit spokojenosti | Věřící v „něco“ Absolut.četnost | Věřící v „něco“ Relat. Četnost(%) | Nevěřící Absolut.četnost | Nevěřící Relat. Četnost(%) |
|--------------------|---------------------------------|-----------------------------------|--------------------------|----------------------------|
| Spíše spokojený    | 12                              | 21,05                             | 25                       | 55,55                      |
| Spíše nespokojený  | 45                              | 78,94                             | 20                       | 44,44                      |
| Celkem             | 57                              | 100                               | 45                       | 100                        |

Z celkového počtu 102 respondentů jich 65 označilo, že jsou spíše nespokojeni v tomto období svého života, podstatně větší část (45) je ze skupiny lidí věřících v „něco“.

### Otázka č.7 Jste zvyklý ve svém životě plánovat?

Tabulka č.7 Plánování v životě

| Plánování V životě | Věřící v „něco“ Absolut.četnost | Věřící v „něco“ Relat.četnost(%) | Nevěřící Absolut.četnost | Nevěřící Relat.četnost(%) |
|--------------------|---------------------------------|----------------------------------|--------------------------|---------------------------|
| Spíše ano          | 27                              | 47,36                            | 25                       | 55,55                     |
| Spíše ne           | 30                              | 52,63                            | 20                       | 44,44                     |
| Celkem             | 57                              | 100                              | 45                       | 100                       |

Z celkového počtu respondentů (102) označilo, že spíše neplánuje ve svém životě 50 z nich. Větší část lidí, kteří svůj život plánují je ze skupiny lidí věřících v „něco“.

#### **Otázka č.8 Shrnete si v hlavě večer proběhlý den a srovnáte úkoly na zítřek?**

Tabulka č.8 Provádění každodenní rekapitulace

| Každodenní rekapitulace | Věřící v „něco“<br>Absolut.četnost | Věřící v „něco“<br>Relat.četnost(%) | Nevěřící<br>Absolut.četnost | Nevěřící<br>Relat.četnost(%) |
|-------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| Častěji ano             | 30                                 | 52,63                               | 15                          | 33,33                        |
| Častěji ne              | 5                                  | 8,77                                | 20                          | 44,44                        |
| Pravidelně ano          | 20                                 | 35,08                               | 5                           | 11,11                        |
| Zcela vyjímečně         | 2                                  | 3,50                                | 5                           | 11,11                        |
| Celkem                  | 57                                 | 100                                 | 45                          | 100                          |

Z celkového počtu respondentů (102) označilo, že pravidelně, každý večer rekapituluje proběhlý den 25 z nich, častěji ano 45 z nich. Ze skupiny lidí věřících v „něco“ odpovědělo v kladném smyslu na otázku podstatně více lidí .

#### **Otázka č.9 Pokuste se vyjádřit, jaké nejzávažnější úkoly ve svém životě musíte splnit. (Těž je možné odpovědět *nepřemýšlel jsem o tom*).**

Tato položka se ukázala jako nevhodná, nebylo možné k ní zaujmout vyhodnocovací stanovisko. Naprostá většina respondentů zakroužkovala variantu *nepřemýšlel jsem o tom*, ve 12 dotaznících byly uvedeny odpovědi týkající se dětí respondentů, ve 4 dotaznících byly odpovědi ve smyslu *zajistit rodinu*.

Tato položka bude hlouběji prozkoumána v kvalitativní části výzkumu.



**Otázka č. 10 Probíráte sám v sobě závažné proběhlé události a zvažujete zpětně svá rozhodnutí?**

Tabulka č.10 Sebereflexe

| Sebereflexe | Věřící v „něco“<br>Absolut.četnost | Věřící v „něco“<br>Relat.četnost | Nevěřící<br>Absolut.četnost | Nevěřící<br>Relat.četnost |
|-------------|------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| Spíše ano   | 28                                 | 49,12                            | 12                          | 26,66                     |
| Spíše ne    | 29                                 | 50,87                            | 33                          | 73,33                     |
| Celkem      | 57                                 | 100                              | 45                          | 100                       |

Tato otázka koresponduje s otázkou č.8. Z celkového počtu respondentů (102) se jich označilo za sebereflektující 40 z nich, z toho je větší zastoupení ze skupiny lidí věřících v „něco“.

**Otázka č.11 Vracíte se v myšlenkách k bolestivým událostem svého života? Cítíte potřebu je s někým sdílet?**

Tabulka č.11 Sebereflexe a potřeba sdílet

| Sebereflexe<br>a potřeba sdílet | Věřící v „něco“<br>Absolut.čet. | Věřící v „něco“<br>Relat.čet. | Nevěřící<br>Absol.čet. | Nevěřící<br>Relat.čet. |
|---------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|------------------------|------------------------|
| Vracím,mám potřebu<br>sdílet    | 22                              | 38,59                         | 10                     | 22,22                  |
| Vracím,nemám potřebu<br>sdílet  | 5                               | 8,77                          | 5                      | 11,11                  |
| Snažím se na ně<br>nemyslet     | 30                              | 52,63                         | 30                     | 66,66                  |
| Celkem                          | 57                              | 100                           | 45                     | 100                    |

Z celkového počtu respondentů (102) se na bolestivé události svého života snaží nemyslet 60 z nich, dalších 10 nemá potřebu je s někým sdílet. Pouze 32 respondentů označilo, že se k bolestivým událostem vrací a má potřebu je sdílet.

**Otázka č.12 Pokud jste vybral odpověď, že cítíte potřebu sdílet – máte s kým?**

Tabulka č.12 Dostupnost osoby ke sdílení

| Cítím potřebu sdílet | Věřící v „něco“ | Věřící v „něco“ | Nevěřící     | Nevěřící   |
|----------------------|-----------------|-----------------|--------------|------------|
|                      | Absolut.čet.    | Relat.čet.      | Absolut.čet. | Relat.čet. |
| Mám s kým            | 15              | 68,18           | 8            | 80         |
| Nemám s kým          | 7               | 31,81           | 2            | 20         |
| Celkem               | 22              | 100             | 10           | 100        |

Z 32 respondentů, kteří cítí potřebu sdílet má dostupnou osobu ke sdílení 23 z nich, zbývajících 9 nemá s kým sdílet bolestivé součásti svého života.

**Otázka č.13 Máte zkušenost se smrtí blízkého, která pro vás byla těžká a bolestivá?**

Tabulka č.13 Osobní zkušenost se smrtí blízkého

| Osobní Zkušenost se smrtí | Věřící v „něco“ | Věřící v „něco“ | Nevěřící     | Nevěřící      |
|---------------------------|-----------------|-----------------|--------------|---------------|
|                           | Absolut.čet.    | Relat.čet.      | Absolut.čet. | Relat.čet.(%) |
| ano                       | 36              | 63,15           | 24           | 53,33         |
| ne                        | 21              | 36,84           | 21           | 46,66         |
| Celkem                    | 57              | 100             | 45           | 100           |

Z celkového počtu 102 respondentů má osobní zkušenost se smrtí blízkého 60 z nich. Další 7 položek dotazníku se tedy bude týkat pouze těchto 60-ti respondentů.

**Otázka č.14 Jak dlouhý čas uběhl od této smrti?**

Tabulka č.14 Doba uplynulá od úmrtí blízkého.

| Doba od úmrtí blízkého | Počet respondentů | Počet respondentů    |
|------------------------|-------------------|----------------------|
|                        | Absolut.četnost   | Relativní četnost(%) |
| 1-2 roky               | 10                | 16,66                |
| 2-5 let                | 21                | 35                   |
| 5-10 let               | 17                | 28,33                |
| Více než 10let         | 12                | 20                   |
| Celkem                 | 60                | 100                  |

Z 60 respondentů má zkušenost se smrtí blízkého z nedaleké minulosti (1-2 roky) 10 z nich, v této skupině mohou být tedy respondenti nacházející se ještě v nějaké fázi truchlení.

### Otázka č.15 Měl jste možnost se se svým blízkým rozloučit?

Tabulka č.15 Možnost rozloučení s blízkým.

| Byla možnost rozloučit se? | Věřící v „něco“ |               | Nevěřící     |               |
|----------------------------|-----------------|---------------|--------------|---------------|
|                            | Absolut.čet.    | Relat.čet.(%) | Absolut.čet. | Relat.čet.(%) |
| ano                        | 7               | 19,44         | 2            | 8,33          |
| ne                         | 29              | 80,55         | 22           | 91,66         |
| celkem                     | 36              | 100           | 24           | 100           |

Z celkového počtu respondentů, kteří mají osobní zkušenost se smrtí blízkého(60) se mělo možnost rozloučit s ním 9 z nich – relat.četnost 15%.

### Otázka č.16 Byl jste přítomný v okamžiku smrti blízkého?

Tabulka č. 16 Přítomnost v okamžiku smrti blízkého.

| Přítomnost ve chvíli úmrtí | Věřící v „něco“ |               | Nevěřící     |               |
|----------------------------|-----------------|---------------|--------------|---------------|
|                            | Absolut.čet.    | Relat.čet.(%) | Absolut.čet. | Relat.čet.(%) |
| ano                        | 5               | 13,88         | 1            | 4,16          |
| ne                         | 31              | 86,11         | 23           | 95,83         |
| celkem                     | 36              | 100           | 24           | 100           |

V okamžiku smrti blízkého bylo přítomno 6 respondentů ze 60. Z toho 5 patří do skupiny věřících v „něco“.

**Otázka č.17 Pokud jste nebyl přítomný ve chvíli úmrtí - přál by jste si v tu chvíli přítomný být a držet svého blízkého za ruku?**

Tabulka č.17 Přání být v okamžiku smrti u svého blízkého.

| Přání být přítomen<br>Ve chvíli smrti blízkého | Věřící v „něco“<br>Absolut.čet. | Věřící v „něco“<br>Relat.čet.(%) | Nevěřící<br>Absolut.čet. | Něvěřící<br>Relat.čet.(%) |
|--|---------------------------------|----------------------------------|--------------------------|---------------------------|
| ano  | 19                              | 61,29                            | 8                        | 34,78                     |
| ne   | 5                               | 16,12                            | 11                       | 47,82                     |
| nevím  | 5                               | 16,12                            | 2                        | 8,69                      |
| nepřemýšlel jsem o tom                         | 2                               | 6,45                             | 2                        | 8,69                      |
| celkem   | 31                              | 100                              | 23                       | 100                       |

Z celkového počtu respondentů(54), kteří se zpětně zamýšlejí, jestli by chtěli být přítomni v okamžiku smrti blízké osoby by jich toto chtělo 27 – relat.četnost 50% (z toho 19 respondentů ze skupiny lidí věřících v „něco“), nechtělo 16 z nich – relat.četnost 29,62%, neví 7 z nich 13%.

**Otázka č.18 Myslíte, že váš blízký odešel klidný a smířený?**

Tabulka č.18 Mínění o odchodu blízkého.

| Blízký odešel<br>smířený... | Věřící v „něco“<br>Absolut.čet. | Věřící v „něco“<br>Relat.čet.(%) | Nevěřící<br>Absolut.čet. | Něvěřící<br>Relat.čet.(%) |
|-----------------------------|---------------------------------|----------------------------------|--------------------------|---------------------------|
| Myslím,spíše ano            | 8                               |                                  | 3                        |                           |
| Myslím,spíše ne             | 12                              |                                  | 7                        |                           |
| nevím                       | 12                              |                                  | 8                        |                           |
| Nepřemýšlel jsem o tom      | 4                               |                                  | 6                        |                           |
| Celkem                      | 36                              |                                  | 24                       |                           |

Ze 60-ti respondentů si myslí 11, že jejich blízký odešel smířený, neví 20 ze 60-ti, nepřemýšlelo o tom 10 respondentů.

### Otázka č.19 Myslíte, že jste s odchodem blízkého člověka srovnaný?

Tabulka 4.19 Mínění o vyrovnání se smrtí blízkého

| Se smrtí blízkého jsem vyrovnán.. | Věřící v „něco“<br>Absolut.četnost | Věřící v něco<br>Relat.čet.(%) | Nevěřící<br>Absolut.čet. | Nevěřící<br>Relat.četnost(%) |
|-----------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|--------------------------|------------------------------|
| ano                               | 9                                  | 25                             | 5                        | 20,83                        |
| ještě ne                          | 12                                 | 33,33                          | 7                        | 29,16                        |
| Myslím,že nikdy to úplně nepůjde  | 15                                 | 41,66                          | 12                       | 50                           |
| Celkem                            | 36                                 | 100                            | 24                       | 100                          |

Ze 60-ti respondentů je se smrtí blízkého srovnaných 14 ( z toho 9 ze skupiny věřících v „něco“), 27 respondentů ze 60-ti si myslí, že s úmrtím jejich blízkého se nepůjde srovnat nikdy.

### Otázka č.20 Co vám pomáhalo zvládat vaši bolest?

Tabulka č.20 Způsoby pomoci od bolesti

| Pomoc od bolesti       | Věřící v „něco“<br>Absolut.čet. | Věřící v „něco“<br>Relat.čet.(%) | Nevěřící<br>Absolut.čet. | Nevěřící<br>Relat.čet.(%) |
|------------------------|---------------------------------|----------------------------------|--------------------------|---------------------------|
| Sdílení                | 8                               | 22,22                            | 5                        | 20,83                     |
| Snaha nemyslet na „to“ | 13                              | 36,11                            | 14                       | 58,33                     |
| Jiné                   | 15                              | 41,66                            | 5                        | 20,83                     |
| celkem                 | 36                              | 100                              | 24                       | 100                       |

Ze 60-ti respondentů pomohlo zvládat bolest po odchodu blízkého její sdílení 13-ti respondentům, 27 z nich se snažilo nemyslet na „to“ a 20 respondentů označilo odpověď *jiné*.

**Otázka č.21 Myslíte,že váš zesnulý je dál součástí vašeho života?**

Tabulka č. 21 Zesnulý jako součást života

| Zesnulý je součástí mého života dál | Věřící v „něco“ absolut.čet. | Věřící v „něco“ relat.čet.(%) | Nevěřící absolut.čet. | Nevěřící relat.čet.(%) |
|-------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|-----------------------|------------------------|
| Spíše ano                           | 16                           | 44,44                         | 4                     | 16,66                  |
| Spíše ne                            | 8                            | 22,22                         | 7                     | 29,16                  |
| Nepřemýšlel jsem o tom              | 12                           | 33,33                         | 13                    | 54,16                  |
| Celkem                              | 36                           | 100                           | 24                    | 100                    |

Svého zesnulého jako součást svého života i po jeho odchodu vnímá ze 60-ti respondentů 20, nepřemýšlelo o tom 25 respondentů.

**Otázka č.22 Dá se předpokládat,že Vás ve vašem životě ještě čeká úmrtí blízké osoby?**

Tabulka č.22 Předpoklad respondentů o setkání se smrtí blízkého.

| Předpokládám zkušenost | Počet respondentů |
|------------------------|-------------------|
| Se smrtí blízkého      |                   |
| Ano                    | 85                |
| ne                     | 17                |
| celkem                 | 102               |

Z celkového počtu respondentů(102) uvedlo 17, že již nepředpokládá ve svém životě, že by je čekalo úmrtí blízké osoby – relat.čet. 17%. Z tohoto počtu patří 11 respondentů k věřícím lidem v „něco“, k nevěřícím 6. Další 3 položky v dotazníku se tedy budou týkat 85-ti respondentů.

### Otázka č.23 Přemýšlíte někdy o tom?

Tabulka č.23 Přemýšlení respondentů o příp.smrti svého blízkého.

| Přemýšlím o případné Smrti svých blízkých | Věřící v „něco“<br>Absolut.čet. | Věřící v „něco“<br>Relat.čet.(%) | Nevěřící<br>Absolut.čet. | Nevěřící<br>Relat.čet.(%) |
|---|---------------------------------|----------------------------------|--------------------------|---------------------------|
| Ano                                       | 15                              | 32,60                            | 14                       | 35,89                     |
| ne  | 31                              | 67,39                            | 25                       | 64,10                     |
| Celkem                                    | 46                              | 100                              | 39                       | 100                       |

O případném odchodu svého blízkého přemýšlí z 85-ti respondentů 29 z nich, větší počet respondentů je ze skupiny nevěřících.(!)

### Otázka č. 24 Chtěl by jste si se svým blízkým povídat o jeho příp.odchodu (jak by si např.přál uspořádat své poslední věci)?

Tabulka č. 24 Přání povídat si se svým blízkým o jeho příp.odchodu

| Se svým blízkým o jeho příp. odchodu bych povídat: | Věřící v „něco“<br>Absolut.čet. | Věřící v „něco“<br>Relat.čet.(%) | Nevěřící<br>Absol.čet. | Nevěřící<br>Rel.čet.(%) |
|--|---------------------------------|----------------------------------|------------------------|-------------------------|
| Chtěl  | 5                               | 10,86                            | 3                      | 7,69                    |
| Spíše nechtěl                                      | 28                              | 60,86                            | 26                     | 66,66                   |
| Nepřemýšlel jsem o tom                             | 13                              | 28,26                            | 10                     | 25,64                   |
| Celkem   | 46                              | 100                              | 39                     | 100                     |

Z 85-ti respondentů by si se svým blízkým o jeho případném odchodu chtělo povídat 8 z nich, nechtělo 54, nepřemýšlelo o tom 23 z nich.

**Otázka č.25 Myslíte, že by šlo si s ním o tom povídat?**

Tabulka č.25 Předpoklad respondentů o možnosti rozhovoru s blízkým o jeho příp.odchodu

| S blízkým by o jeho odchodu povídat... | Věřící v „něco“<br>Absolut.čet. | Věřící v „něco“<br>Relat.čet.(%) | Nevěřící<br>Absolut.čet. | Nevěřící<br>Relat.čet.(%) |
|--|---------------------------------|----------------------------------|--------------------------|---------------------------|
| Myslím, že šlo                         | 3                               | 6,52                             | 3                        | 7,69                      |
| Myslím, že nešlo                       | 25                              | 54,34                            | 23                       | 58,97                     |
| Nevím                                  | 18                              | 39,13                            | 13                       | 33,33                     |
| Celkem                                 | 46                              | 100                              | 39                       | 100                       |

Z 85-ti respondentů si myslí pouze 6, že by bylo možné si povídat se svým blízkým o jeho případném odchodu, 48 si myslí, že by toto možné nebylo, 31 neví.

**Otázka č.26 Souhlasíte s tvrzením:Doprovodit naše blízké ke smrti je náš úkol.**

Tabulka č. Souhlas s tvrzením.

| Souhlasím s tvrzením | Věřící v „něco“<br>Absolut.čet. | Věřící v „něco“<br>Rel.čet.(%) | Nevěřící<br>Absolut.čet. | Nevěřící<br>Relat.čet.(%) |
|----------------------|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------|---------------------------|
| souhlasím            | 29                              | 50,87                          | 23                       | 51,11                     |
| nesouhlasím          | 7                               | 12,28                          | 5                        | 11,11                     |
| neumím odpovědět     | 21                              | 36,84                          | 17                       | 37,77                     |
| celkem               | 57                              | 100                            | 45                       | 100                       |

S uvedeným tvrzením souhlasí 52 respondentů, nesouhlasí 12, neumí odpovědět 38.



### Otázka č.27 Přemýšlíte někdy o své smrti?

Tabulka č.27 Přemýšlení o vlastní smrti

| Přemýšlím o vlastní smrti | Věřící v „něco“ | Věřící v „něco“ | Nevěřící     | Nevěřící      |
|---------------------------|-----------------|-----------------|--------------|---------------|
|                           | Absol.čet.      | Rel.čet.(%)     | Absolut.čet. | Relat.čet.(%) |
| ano                       | 22              | 38,59           | 16           | 35,55         |
| ne                        | 19              | 33,33           | 25           | 55,55         |
| jen vyjímečně             | 16              | 28,07           | 4            | 8,88          |
| Celkem                    | 57              | 100             | 45           | 100           |

O své smrti přemýšlí 38 ze 102 respondentů, nepřemýšlí 44, přemýšlí jen vyjímečně 20 respondentů.

### Otázka č.28 Bojíte se své smrti?

Tabulka č.28 Strach ze své smrti

| Strach ze své smrti | Věřící v „něco“ | Věřící v „něco“ | Nevěřící   | Nevěřící    |
|---------------------|-----------------|-----------------|------------|-------------|
|                     | Absolut.čet.    | Relat.čet.(%)   | Absol.čet. | Rel.čet.(%) |
| Spíše mám           | 11              | 19,28           | 9          | 20          |
| Spíše nemám         | 6               | 10,52           | 7          | 15,55       |
| nevím               | 10              | 17,54           | 8          | 17,77       |
| nepřemýšlím o tom   | 30              | 52,63           | 21         | 46,66       |
| Celkem              | 57              | 100             | 45         | 100         |

Své smrti se bojí 20 respondentů z celkového počtu 102, spíše nebojí 13, neví 18, nepřemýšlí o tom 51 respondentů(!).

**Otázka č.29 Přál by jste si, aby v okamžiku vaší smrti byli u vás vaši nejbližší?**

Tabulka č.29 Přání přítomnosti nejbližších v okamžiku vlastní smrti.

| Přál bych si své nejbližší<br>Ve chvíli mé smrti u sebe | Věřící v „něco“<br>Absol.čet. | Věřící v „něco“<br>Rel.čet.(%) | Nevěřící<br>Absol.čet. | Nevěřící<br>Rel.čet.(%) |
|---|-------------------------------|--------------------------------|------------------------|-------------------------|
| ano   | 39                            | 68,42                          | 28                     | 62,22                   |
| ne  | 1                             | 1,75                           | 2                      | 4,44                    |
| nevím   | 8                             | 14,03                          | 3                      | 6,66                    |
| Nepřemýšlím o tom                                       | 9                             | 15,78                          | 12                     | 26,66                   |
| Celkem  | 57                            | 100                            | 45                     | 100                     |

Z celkového počtu 102 respondentů by si přálo v okamžiku své smrti přítomnost svých nejbližších 67 z nich.

**Otázka č.30 Myslíte, že smrtí vše končí, že neexistuje žádné další pokračování naší existence?**

Tabulka č.30 Názor na pokračování existence po smrti.

| Smrtí vše končí,<br>dál nic nepokračuje | Věřící v „něco“<br>Absol.čet. | Věřící v „něco“<br>Rel.čet.(%) | Nevěřící<br>Absol.čet. | Nevěřící<br>Rel.čet.(%) |
|---|-------------------------------|--------------------------------|------------------------|-------------------------|
| ano                                     | 19                            | 33,33                          | 36                     | 80                      |
| ne                                      | 6                             | 10,52                          | 1                      | 2,22                    |
| nevím                                   | 32                            | 56,14                          | 8                      | 17,77                   |
| Celkem                                  | 57                            | 100                            | 45                     | 100                     |

Z celkového počtu respondentů(102) si myslí, že smrtí vše končí 55 z nich, opak si myslí 7 z nich, neví 40. V této položce dotazníku je patrný značný rozdíl v názorech nevěřících a věřících v „něco“.

**Otázka č.31 Souhlasíte s tvrzením, že smrt je pro každého z nás vážný životní úkol?**

Tabulka č.31 Souhlas s tvrzením:Smrt je vážný životní úkol.

| Smrt je vážný životní úkol | Věříci v „něco“ |             | Nevěříci   |             |
|----------------------------|-----------------|-------------|------------|-------------|
|                            | Absol.čet.      | Rel.čet.(%) | Absol.čet. | Rel.čet.(%) |
| ano                        | 17              | 29,82       | 14         | 31,11       |
| ne                         | 9               | 15,78       | 11         | 24,44       |
| nevím                      | 31              | 54,38       | 20         | 44,44       |
| celkem                     | 57              | 100         | 45         | 100         |

Z celkového počtu respondentů(102) souhlasí s tvrzením, že smrt je vážný životní úkol pouze 31 z nich, nesouhlasí 20, neví 51.

**Otázka č.32 Kdyby jste znal datum svého úmrtí (a nebylo by v daleké budoucnosti),myslíte, že by jste žil svůj každodenní život jinak než dosud?**

Tabulka č.32 Náзор na způsob života v případě vědomí času jeho konce.

| Kdybych věděl,kdy zemřu žil bych... | Věříci v „něco“ |             | Nevěříci   |             |
|-------------------------------------|-----------------|-------------|------------|-------------|
|                                     | Absol.čet.      | Rel.čet.(%) | Absol.čet. | Rel.čet.(%) |
| jinak než dosud                     | 39              | 68,42       | 37         | 82,22       |
| v podstatě stejně                   | 18              | 31,57       | 8          | 17,77       |
| Celkem                              | 57              | 100         | 45         | 100         |

Z celkového počtu respondentů(102) si myslí, že v případě, že by znali datum svého úmrtí by změnili způsob svého života 74 z nich.

**Otázka č.33 Napadají vás úkoly, které by jste chtěl v takovém případě do své smrti stihnout?**

Tabulka č.33 Názor na přítomnost úkolů v případě vědomí času konce svého života.

| Pokud bych věděl,kdy zemřu,napadaly by mě úkoly, které musím stihnout | Věřící v „něco“ | Věřící v „něco“ | Nevěřící   | Nevěřící    |
|---|-----------------|-----------------|------------|-------------|
|   | Absol.čet.      | Rel.čet.(%)     | Absol.čet. | Rel.čet.(%) |
| ano   | 42              | 73,68           | 37         | 82,22       |
| ne  | 7               | 12,28           | 3          | 6,66        |
| nevím   | 8               | 14,03           | 5          | 11,11       |
| celkem  | 57              | 100             | 45         | 100         |

Z celkového počtu respondentů(102) by v případě vědomí času, který jim zbývá do své smrti napadaly úkoly, které by chtěli stihnout 79 z nich .(Veliký rozdíl oproti položce dotazníku č.9, kde měli respondenti vyjádřit nejzávažnější úkoly svého života – tam volili odpověď *nepřemýšlel jsem o tom.*)

**Otázka č.34 Bylo pro vás obtížné se nad otázkami v dotazníku zamýšlet?**

Tabulka č.34 Subjektivní vnímání obtížnosti otázek v dotazníku.

| Zamýšlení nad dotazníkem bylo pro mě obtížné | Věřící v „něco“ | Věřící v „něco“ | Nevěřící   | Nevěřící    |
|--|-----------------|-----------------|------------|-------------|
|  | Absol.čet.      | Rel.čet.(%)     | Absol.čet. | Rel.čet.(%) |
| Spíše ano                                    | 19              | 33,33           | 23         | 51,11       |
| Spíše ne                                     | 38              | 66,66           | 22         | 48,88       |
| Celkem                                       | 57              | 100             | 45         | 100         |

Z celkového počtu respondentů (102) bylo spíše obtížné odpovídat na otázky v dotazníku pro 42 z nich .

## 4. 6 Kvalitativní výzkum – výzkumná část B

### 4. 6. 1 Metodologický přístup

Kvalitativním výzkumem chci upřesnit a získat hlubší vhled do okolností, které odhalil dotazníkový průzkum v kvantitativní části šetření. Jelikož cílem diplomové práce je přiblížit se k poznání a porozumění tomu, jaké postoje zaujímají lidé ke smrti (svých blízkých i své) a postihnout faktory, které tento jejich postoj utvářejí – zejména vztah k víře a souvislost s postoji k životu je zde kvalitativní výzkum zcela na místě (i při vědomí určitých omezení kvalitativních výzkumů – zejména nízké reliabilitě a omezené možnosti zobecnění zjištěných poznatků).

Podstatou kvalitativního výzkumu je porozumět lidem a interpretovat, jak chápou situaci a zároveň zdůvodnit, proč jednají určitým způsobem. Jedná se o rozsáhlý sběr dat u malého počtu respondentů. Smyslem je pak podrobný slovní popis jednotlivých probraných témat a jejich propojení do souvislostí, které nelze statistickými metodami zjistit (Gavora, 2000).

Podobně též (Strauss, Corbinová, 1999, str.11) – „...kvalitativní metody se užívají k odhalení a porozumění tomu, co je podstatou jevů, o nichž toho ještě moc nevíme. Mohou být také použity k získání nových a neotřelých názorů na jevy, o nichž už něco víme. V neposlední řadě mohou kvalitativní metody pomoci získat o jevu detailní informace, které se kvantitativními metodami obtížně zachycují.“

„Kvalitativně orientované výzkumy vycházejí zejména z fenomenologie, která zdůrazňuje subjektivní aspekty jednání lidí, a tudíž připouští existenci více realit.“ (Chrátka, str.32)

Kvalitativní výzkum tedy zkoumá určité sociální zkušenosti – jeho stěžejním přístupem je porozumění, vcítění se, schopnost vhledu, schopnost dát údajům význam, oddělit související od nesouvisejícího. Toto je označováno termínem teoretická citlivost (Strauss, Corbinová, 1999). Tu lze čerpat z několika zdrojů – studiem odborné literatury, profesními a osobními zkušenostmi.

Studium relevantních odborných publikací samozřejmě předcházelo celému mému výzkumu (viz teoretická část práce). Jak jsem již zmínila v úvodu, mám sama osobní zkušenost se smrtí nejbližší osoby i s procesem vyrovnávání se s touto ztrátou.

Předpokládám, že tato má osobní zkušenost mi pomůže navázat úzký kontakt s respondenty, vytvořit atmosféru důvěrného prostředí s možností sdílení citlivých výpovědí, získat respondenty ke spolupráci na výzkumu, lépe porozumět jejich zkušenostem a sdělením a také objektivně interpretovat získaná data. Abych minimalizovala určité možné zkreslení získaných dat pod vlivem mého subjektivního vnímání problému, provedu po každém rozhovoru sebereflexi zaměřenou především na způsob vedení rozhovoru a zejména na místa, kde bylo třeba upřesňujících otázek pro správné pochopení respondentova vyjádření. Pro vytvoření důvěrného kontaktu a minimalizování případných rozpaků respondenty před každým rozhovorem důkladně ujistím o anonymitě jeho účasti ve výzkumu i jeho sdělených výpovědí.

#### **4. 6. 2 Technika sběru dat**

Pro získávání informací od respondentů jsem zvolila techniku rozhovoru – tedy kladení otázek a následné zaznamenávání získaných informací. Rozhovor je polostrukturovaný, má svůj účel, určitou osnovu, předmět, ke kterému se má respondent vyjádřit. Ve svých vyjádřeních má však naprostou volnost, není nijak usměrňován. Celý tento proces získávání informací se tedy vyznačuje velkou pružností. Rozhovor budu citlivě korigovat pouze z důvodu, aby se respondent vyjádřil ke všem požadovaným tématům – pořadí otázek, jejich formulaci, případné žádosti o zpětnou vazbu či upřesnění odpovědí apod. přizpůsobím konkrétní situaci. Otázky do rozhovoru uspořádám do tematických okruhů dle sledovaných cílů. Rozhovor budu zaznamenávat na mobilní telefon – funkce nahrávání, později zpracuji písemně a spolu s ostatními porovnáám a vyhodnotím. (Na nahrávání respondenta upozorním, vysvětlím důvod, ujistím se, že je srozuměn a nemá námítky).

##### **Výběr respondentů**

Kvalitativní výzkum logicky upřednostňuje záměrný výběr respondentů, kteří mohou poskytnout informace, které jsou předmětem zkoumání. Pro sestavení výzkumného vzorku je tedy nutné zvolit kriteriální výběr – tedy respondenty, kteří splňují kriteria související s výzkumnými tématy.

Základními kritérii pro výběr respondentů bylo zejména osobní zkušenost respondenta se smrtí blízké osoby a jeho vztah k otázkám víry – poloha mezi bezvěrectvím a

příslušností ke konkrétní víře – tedy subjektivní víra v „něco“. ( Jako doplňující podotázkou výzkumu se pokusím o porozumění, co konkrétně pro respondenty zmíněné abstraktní „něco“ znamená).

Respondenty účastníci se mého výzkumu a jejich základní data (v souladu se zachováním anonymity pod značkou) zobrazuje tabulka č.35

Tabulka č.35 Data respondentů kvalitativního výzkumu

| Kod respondenta | Věk | Vzdělání | Současná profese | Doba uplynulá od úmrtí blízkého |
|-----------------|-----|----------|------------------|---------------------------------|
| R 1             | 54  | VŠ       | pomáhající prof. | 5                               |
| R 2             | 30  | VŠ       | pomáhající prof. | 3                               |
| R 3             | 49  | SŠ       | pomáhající prof. | 12                              |
| R 4             | 45  | SŠ       | pomáhající prof. | 5                               |
| R 5             | 42  | VŠ       | pomáhající prof. | 2                               |
| R 6             | 44  | VŠ       | pomáhající prof. | 16                              |
| R 7             | 48  | SOU      | podnikatel       | 6                               |
| R 8             | 44  | SOU      | podnikatel       | 4                               |
| R 9             | 43  | SOU      | podnikatel       | 11                              |
| R 10            | 54  | SOU      | podnikatel       | 2                               |
| R 11            | 56  | SŠ       | t.č.nezaměstnaný | 4                               |
| R 12            | 66  | SOU      | podnikatel       | 20                              |

Průměrný věk respondentů je 47,9let; průměrná doba uplynulá od úmrtí jejich blízkého pak 7,5 let.

Z těchto 12 respondentů znám osobně 3 (již dlouhou dobu a částečně jsem s nimi i prožívala jejich příběh v době, kdy se loučili se svými blízkými).

### 4. 6. 3 Průběh sběru dat

Nejprve jsem uskutečnila rozhovory se zmíněnými třemi mně blízkými respondenty. Od nich jsem dostala kontakty na další jejich známé, kteří splňovali kritéria pro výzkum a dle prvních třech respondentů by mohli být svolní k rozhovoru. Ve dvou případech se tyto doporučení respondenti neměli zájem zúčastnit výzkumu ( omluvili se a jako důvod uvedli v jednom případě časové vytížení, ve druhém nechtěl se o tomto tématu bavit). Ve všech dalších případech jsem nabídla jako místo setkání buď mně známou čajovnu, ve které je pro její stavební členění na menší místnosti prostor pro nerušené povídání, nebo místo svého bydliště. Jednu z těchto možností využilo 8 respondentů, 3 další jsem na jejich přání navštívila v jejich pracovišti a s jedním respondentem jsem se setkala v Olomouci, v místě jeho bydliště v době mého pracovního pobytu zde.

Na začátku každého rozhovoru jsem stručně vysvětlila téma své práce a význam našeho rozhovoru pro její zpracování. Jako obtížné se pro většinu respondentů ukázalo zamýšlené použití mobilního telefonu ke zvukovému nahrávání našeho rozhovoru.

Všichni projevovali překvapení, rozpaky a větší či menší nesouhlas. Po mém ujištění, že nahrávka bude skutečně sloužit pouze pro následný písemný přepis, pouze tři respondenti trvali na tom, že si nepřejí, aby náš rozhovor byl nahráván. V těchto třech případech jsem si tedy během rozhovoru tvořila co nejstručnější poznámky, které jsem bezprostředně po rozhovoru zpracovala.

Rozhovory se třemi mně známými respondenty probíhaly ve velice vstřícné a otevřené atmosféře. Důvěra vybudovaná naším letitým přátelstvím způsobila vyčerpávající zpovědi v duchu velké upřímnosti. Při některých jiných rozhovorech (tedy s lidmi, které jsem osobně neznala, pouze jsme měli společného známého), jsem během rozhovoru někdy musela improvizovat, měnit formulaci otázek, pokládat doplňující otázky, ujišťovat se, že správně chápu respondentovo vyjádření. Též velmi složité byly momenty, kdy bylo cítit, že je pro respondenta obtížné o tématu dál mluvit. Musela jsem volit mezi odkladem dalších otázek ( a tedy smířením se s neúplnými informacemi) nebo mezi málo citlivým, ale potřebným kladením dalších otázek.

V naprosté většině těchto situací se mi vyplatilo nespěchat, projevit soucit a pochopení a nechat na respondentovi, aby on určil tempo dalšího vyprávění. (Samozřejmě, že celý rozhovor jsem svými otázkami směřovala ke sledovaným tématům).



Při domlouvání rozhovoru jsem všem respondentům uváděla předpokládanou délku rozhovoru hodinu, nejvýše hodinu a půl. Kromě 3 respondentů, které jsem znala, kdy se náš rozhovor protáhl, se podařilo zamýšlený čas dodržet.

Po rozhovorech jsem provedla doslovný přepis zvukových záznamů, ty jsem vzápětí vymazala. Ani písemné záznamy rozhovorů nejsou součástí diplomové práce, v souladu s dodržením zachování anonymity respondentů, o které mnou byli ujištěni.

Přehled rozhovorů ukazuje tabulka č.36

Tabulka č.36 Proběhlé rozhovory

| Číslo rozhovoru | Délka rozhovoru | Místo a čas rozhovoru               |
|-----------------|-----------------|-------------------------------------|
| R 1             | 70 minut        | čajovna                             |
| R 2             | 120 minut       | Olomouc, místo bydliště respondenta |
| R 3             | 60 minut        | čajovna                             |
| R 4             | 55 minut        | čajovna                             |
| R 5             | 60 minut        | Místo pracoviště respondenta        |
| R 6             | 50 minut        | Místo mého bydliště                 |
| R 7             | 60 minut        | Místo pracoviště respondenta        |
| R 8             | 120 minut       | Místo mého bydliště                 |
| R 9             | 55 minut        | čajovna                             |
| R 10            | 90 minut        | Místo pracoviště respondenta        |
| R 11            | 60 minut        | Místo mého bydliště                 |
| R 12            | 55 minut        | čajovna                             |
| Celkem          | 855 minut       |                                     |

Samotný sběr dat do kvalitativního výzkumu trval 855 minut (14,25 hod.) Průměrný čas jednoho rozhovoru byl 71,25 minut (1,18 hod.)

#### 4. 6. 4 Interpretace výsledků dotazování

Dle zjištění dotazníkového průzkumu v kvantitativní části výzkumu vyplynuly dílčí výzkumné otázky, které měly informace získané v kvalitativním výzkumu více objasnit a pochopit vzájemné souvislosti (mezi postojem ke svému životu, ke smrti blízkých a své a subjektivní vztahování se k víře v „něco“).

Scénář rozhovoru se na tomto základě tedy skládal ze tří tématických okruhů – dotazy týkající se respondentových postojů k životu, ke smrti jeho blízkého a ke smrti své. Jako doplňující podotázka bylo zjišťování respondentova vnímání své víry v „něco“ ( snaha o její konkretizování).

Interpretace rozhovorů je taktéž rozdělena do těchto tří částí.

Kurzívou jsou psaná doslovná vyjádření respondentů.

##### 4. 6. 4. 1 Postoje respondentů k jejich životu a přítomnosti své víry v „něco“ v něm

Všichni informátoři sami sebe nepovažují ani za bezvěrce či ateisty, ani za věřící lidi (tedy hlásající se ke konkrétní víře). Nejčastější vyjádření na prvotní otázku v co tedy věří, bylo ve smyslu *v něco svého, co nedokážu vyjádřit, ale cítím to pevně a jsem o tom přesvědčen*. Po dalším mém naléhání a snaze o konkretizování této abstraktní neuchopitelné respondentovy představy byla vyřčena tato vyjádření:

- *věřím, že nic v životě není náhoda, že všechno, co se v něm stane má nějaký důvod, i ty špatné věci..jen ho třeba pochopíme až dýl..že prostě nic se neděje náhodou, že to všechno něco nebo někdo řídí..nemyslím ale Boha na nebesích, to ne..*
- *věřím, že nakonec každý dostane, co si zaslouží, že boží mlýny melou..že je to tak prostě na světě zařízený...*
- *věřím v osud, že všechno je už někde dopředu napsaný*
- *věřím, že co se má stát, to se stane, že člověk nemůže moc ovlivnit, že to řídí něco jiného..hlavně ty velké věci*
- *věřím, že existuje něco, co určuje řád celému světu, vesmíru...*
- *věřím, že nad náma prostě něco je..*
- *věřím ve svého anděla strážného..že mám nahoře nějakého ochránce, který mě nedá..když je mi nejhůř, prosím o pomoc*

- věřím, že každý dobrý skutek nějak zůstává ve světě, shlukují se dohromady a je z toho celková síla dobra, které nakonec zvítězí
- věřím ve štěstí...že prostě někdo má v životě kliku..a někdo naopak ne..
- věřím, že ve vesmíru nejsme sami...
- věřím v něco mezi nebem a zemí na co nám naše smysly nestačí..co se jima nedá pochopit ,jen cítit..je to všechno moc dokonalé, aby to řídila ..jen nějaká náhoda
- věřím v moc lásky..ta opravdová přemůže všechno

Na jiném místě dotazování na otázku, zda si respondent myslí, že fyzickou smrtí končí veškerá lidská existence, že po smrti dál nic není, všichni respondenti připustili, že po smrti je možná nějaká naše další existence. Přiblížit ale její představu bylo pro respondenty obtížné. Nejčastěji zmiňovali, že dál může nějak existovat naše duše nebo její energie, dva respondenti vyjádřili představu znovunarození naší duše např. v nějakém zvířeti nebo rostlině. Jeden respondent spontánně zmínil obavu, že *snad neexistuje peklo, že to by nerad*. Společná všem byla myšlenka, že něco i po smrti člověka z něj zůstává dál, že smrt není definitivní konec, že dokud jsme na zemi je toto pro nás tajemství, o kterém ale nepochybuji, že je skutečné. Stejně tak 7 respondentů připouští, že náš současný život (to, jak se v něm chováme k ostatním lidem) může korespondovat s kvalitou této naší další neznámé existence.

V dotazníkovém šetření se jako velmi obtížné ukázalo pro respondenty vyjádřit nejdůležitější úkoly, které cítí, že mají v životě splnit. Většina zvolila možnost neodpovídat (variantu odpovědi *nepřemýšlel jsem o tom*).

Proto jsem tuto otázku v nezměněné podobě použila i v kvalitativní části výzkumu. Respondenti zpočátku nechápali, jak vlastně otázku myslím. Bylo nutné uvést příklady (uvedla jsem např. *dovést své děti k samostatnosti nebo dosloužit rodičům*). Těchto mých příkladů využilo (bohužel) 8 ze všech respondentů. Žádný další úkol už je nenapadal. Zbývající 4 respondenti odpověděli : *..aby až zemřu, nebyl nikdo, kdo na mě bude vzpomínat ve zlém....,....abych dokázal vymyslet něco,co by bylo užitečné i jiným....,aby tady po mě něco zůstalo, abych tady prostě nebyl zbytečně....,vyčerpát všechny svoje možnosti, pokud možno ku prospěchu svých nejbližších, nechat jim tu po sobě něco hodnotného...*

Všichni respondenti shodně byli otázkou zaskočeni. Přestože většina během rozhovoru na mé cílené otázky týkající se pravidelné sebereflexe, zpětného zvažování svých rozhodnutí, soustavného plánování a bilancování – vůbec přemýšlení o běhu svého života, odpovídala ve smyslu, že o svém životě přemýšlejí často a do hloubky. Většina respondentů (8) uvedla, že necítí potřebu toto své přemýšlení o životě a zejména bolestivých situacích v něm s někým sdílet, že *se s tím raději poperu sám, každý má svých starostí dost...nikdo není zvědavý na cizí slzy..., stejně to nikdo nemůže pořádně pochopit...ono to časem přejde...stejně by tomu nikdo nerozuměl...*

#### **4. 6. 4. 2 Postoje respondentů ke smrti svého blízkého**

Dle kritérií výběru mají tedy všichni respondenti osobní zkušenost se smrtí blízké osoby, kterou vnímali jako velkou ztrátu a cítili ji jako těžkou a bolestivou. Nejkratší doba od úmrtí blízkého byla 2 roky (u 2 respondentů), nejdelší 20 let. Předpokládala jsem tedy, že období truchlení se všemi svými fázemi mají respondenti již prožité a ztrátu nějakým způsobem již zaintegrovali do svého dalšího života. Jelikož cílem práce je zjistit též vzájemné souvislosti, v tomto souboru otázek mě zajímalo, jak s celkovým vyrovnáním se se ztrátou blízkého souvisí vnímání způsobu jeho odchodu, možnosti rozloučení se s ním a vnímání zesnulého jako součást svého dalšího života.

Pouze 2 z respondentů měli možnost se se svým blízkým rozloučit, 1 byl přítomný přímo okamžiku smrti. Tito respondenti shodně uvedli, že během posledních dnů před smrtí s blízkým vedli upřímnou komunikaci (sice skromnou), kdy oběma stranám bylo jasné, že konec se blíží. Zpětně toto období respondenti hodnotí jako velice těžké, ale zároveň cítí velkou vděčnost za každé slovo, které bylo proneseno...*řekl jsem mu (tátovi), že se mu to povedlo, že ze mě vychoval rovnýho chlapa, jako je on, že jsem na něj hrdej...brzy se uvidíš s Járrou(dříve zesnulý syn umírajícího),tak ho tam ode mě pozdravuj...děkuju ti za všechno...můžeš odejít,ve mně zůstaneš napořád..šťastnou cestu...* Tito 2 respondenti jsou přesvědčeni, že jejich blízký odešel smířený a klidný, že udělali vše, co v daném období šlo. Vnímají ho dál jako součást svého života, vzpomínají na něj, vyprávějí o něm, často si pro sebe řeknou *no co bys tomu řekl tati?*, když se jim něco podaří *..kouknu k nebi a..vidíš?..nedělám ti ostudu..*

Tito respondenti vyprávěli s rozvahou, klidně, uvolněně, bez známek napětí, nějaké úzkosti či nervozity, chvílemi jsem měla pocit, že vyprávějí o někom, kdo žije.

Ostatních 10 respondentů nemělo možnost se se svým blízkým rozloučit. Jejich blízcí zemřeli buď nečekaně a náhle (4 respondenti) nebo po vážné delší nemoci ( u 5 respondentů se jednalo o onkologické onemocnění, u zbývajících o srdeční onemocnění). Všichni tito blízcí zemřeli v nemocnicích na různých odděleních (onkologie, interna, urologie, JIP, chirurgie). Žádný z respondentů neuvažoval o umístění svého blízkého do hospicového zařízení, také informovanost o těchto zařízeních byla u respondentů malá. Sice všichni uvedli, že o hospicích slyšeli, ale nezajímali se o bližší informace o nich, *..tam se chodí umřít, to je dům smrti..* Respondenti v 7 případech připouštějí, že nějak tušili, že se jejich blízcí už nemůžou uzdravit, ale velkou měrou i vzhledem k tomu, že doktoři měli stále další návrhy na léčbu, si nějak odmítali pustit do vědomí, že by měl nastat konec. Se svými blízkými ani v jednom případě nehovořili o umírání, pokud s těmito myšlenkami začal jejich blízký, bagatelizovali je a hovor rychle převedli jinam. Zpětně uznávají, že to nebylo asi správné, ale *..tenkrát to prostě jinak nešlo..nechtěl jsem, aby byla smutná..a to by byla, kdyby mě viděla brečet..chránil jsem tím vlastně ji..chtěl jsem jen, aby se netrápila..*

Všech 7 respondentů si myslí, že jejich blízcí odešli spíše nesmířením na druhý břeh. Ve 3 případech uvádějí respondenti, že úmrtí blízkého přišlo nečekaně *jako když na vás z nebe spadne tunovej kámen a přimáčkne vás k zemi..jste ochromená..nemůžete nic..chce se vám křičet..zatočí se s váma svět..všechno se zastavilo..nedá se to k ničemu přirovnat..*

Všech 10 respondentů, kteří neměli možnost se se svým blízkým rozloučit velmi podobně vnímají zesnulého jako součást svého dalšího života. Vzpomínání je daleko více bolestné a citlivější, méně nebo vůbec o zesnulém povídají, více se snaží nemyslet na to, někteří cítí výčitky, že měli udělat něco jinak, dokola přemítají co a jak mělo být. *..muselo jí být hrozně a já jí vyprávěl jen samý blbosti a vlastně vůbec nevyslechl, co mi chtěla říct..nikdy se pořádně nesrovnám s tím, že musela takhle odejít – sama, nebyla jsem tam ani když jsem tam byla...byly jsme od sebe tak daleko..tohle jsem prostě zvorala a už nemůžu napravit..nechci na to myslet..pořád to moc bolí..od smrti matky trpím nespavostí, od té doby si denně večer musím dát nějaký alkohol, abych vůbec usnul a stejně se v noci probudím...*

Při povídání byly i okamžiky, kdy se respondent neubrání slzám a pocitům úzkosti z vyprávěných vzpomínek.

Z výpovědí respondentů je jasně patrný rozdíl v přijetí smrti blízkého a vyrovnání se s ní v případě, kdy umírání probíhá v upřímné komunikaci, kdy je všem zúčastněným jasné, že skutečně moc času již nezbývá a podle daných možností tento čas využijí k rozloučení. Pokud se toto nepodaří, je vyrovnávání se se ztrátou daleko složitější, pravděpodobně v mnoha případech ani úplné srovnání není možné, pozůstalým často nezbývá jiný způsob vyrovnání se s bolestí než snaha o její vytěsnění. Jako nejčastější důvod nemožnosti upřímné komunikace respondenti uváděli ochranu umírajícího od smutných témat, obavy, že by se příbuzní neubránili slzám a tím by nemocný trpěl, též svoji zbabělost a slabost podívat se pravdě do očí...*já nevím, co jsem si furt namlouval..byla čím dál tím víc slabá a křehčí..jakoby se ztrácela..a já to ignoroval..nechtěl vnímat..jako bych byl hluchej a slepej..tak teď si to tady musím vyžrat..*

#### **4. 6. 4. 3 Postoje respondentů ke své smrti**

V pohledu na vlastní smrt v naprosté většině odpovědí převažovalo, že se respondenti své smrti (samotného okamžiku smrti) nebojí . Shodně ale též uváděli, že mají obavy z doby před smrtí, pokud by měla znamenat ( a v dalším vyprávění toto připouštějí jako pravděpodobné), že přijdou o svou nezávislost, budou odkázáni na pomoc svému okolí. Když měli konkretizovat, co se jim jeví jako nejvíce nepřijatelné v situaci, že budou potřebovat cizí pomoc, shodně uváděli pomoc se základními hygienickými úkony..*představa, že někde budu ležet ve vlastních výkalech a nebudu moct nic..jen čekat, až si toho nějaká sestra všimne..ne, to bude nejstrašnější, co by mě mohlo potkat..* V tento moment jsem vždy zařadila otázky týkající se péče o umírající jejich blízké. (Jestli bylo pro respondenty obtížné, pokud museli pečovat o základní hygienu umírajícího – v situaci, pokud takovou péči skutečně poskytovali, anebo – pokud neměli tu možnost, jestli by pro ně bylo obtížné svému blízkému tuto péči poskytnout..) Pouze jeden z respondentů si myslí, že by toto nezvládl, i když ho to mrzí...*neumím si to představit..myslím, že ani on by to nechtěl..nechtěl by, abych ho takhle viděl..* Ostatní jsou všichni přesvědčeni, že by udělali cokoli, co by situace přinesla ( koupání, přebalování, převazy, prevence proleženin, krmení sondou..), a také, že by to udělali moc rádi..Respondenti, kteří tyto zkušenosti mají fakticky za sebou (2) s velkou

vděčností udržují ve své paměti vzpomínky na toto období..*bylo to úplně přirozené..měl jsem zvláštní radost nebo jak to říct, že jsem to mohl dělat právě já..že mi to dovolila...že ji jakoby vracím, když jsem byl já malej a ona se starala o mě..byly to zvláštní momenty...*

Většina respondentů by si přála rychlou smrt, nejčastější přání je smrt ve spánku..*jít večer normálně spát, všem popřát dobrou noc a ráno se už nevzbudit..nebo náhlá smrt při oblíbené aktivitě..třeba na tenise..nebo skočit na dovolené do moře a už nevyplavat..tak, abych o tom vlastně vůbec nevěděl..*Na mou otázku, že by toto ale byla velice těžká varianta pro pozůstalé, kteří by samozřejmě byli naprosto nepřipravení, většina reakcí byla ve smyslu..*stejně by se to jednou muselo stát..stejně by se s tím jednou srovnat museli..a mně už by to pak bylo jedno...*Čtyři respondenti (z toho dva, kteří se se svým blízkým měli možnost rozloučit) přemýšleli o svém odchodu s citlivým ohledem na pozůstalé..*je mi celkem jedno, jak odejdu, ale aby to bylo v době, kdy mé děti budou připravené žít beze mě, že já budu přesvědčený o tom, že to tu beze mě už zvládnou, že jsou „hotoví“ ...*

Všichni respondenti by chtěli umřít doma, v místě, které v době svého umírání budou za domov pokládat (několik respondentů připustilo, že to může být jiné místo, než které za domov pokládají v současné době)..*Hlavně ne někde v nemocnici mezi cizíma lidma, sám..nechtěl bych být v tu chvíli sám..*

O své smrti přemýšlejí většinou pouze nárazově např. na pohřbu někoho známého..*tam jsem si na chvíli představil, že jednou takhle budu také někde ležet v rakvi..ale jinak nad tím nepřemýšlím..když slyším třeba v televizi o nějaké nehodě člověka v mém věku a že po něm zůstaly děti, tak si v sobě řeknu – proboha to je hrůza, co by tady beze mě dělali...*

Se svými nejbližšími respondenti spíše nemluví o své smrti, pouze tři uvedli, že jejich nejbližší znají jejich přání ohledně jejich případné smrti.

Jako doplňující otázku jsem položila shodnou otázku z dotazníku – pokud by jste znal datum svého úmrtí ( a nebyl by v daleké budoucnosti – řekněme rok..), myslíte, že by jste žil svůj život jinak? A napadali by vás úkoly, které by jste chtěl za ten rok zvládnout?

Kromě jednoho respondenta všichni odpověděli, že by svůj život v takovémto případě žili jinak, většina - že by si ho snažila co nejvíc užít. Na otázku jak? uváděli cestování,

lázně, koupi motorky..prodal bych chalupu, vzal ženu a jeli bysme na cestu kolem světa..abych toho co nejvíc stihnul uvidět.. Také projevovali starost o uspořádání majetkových poměrů..aby tu po mně nezůstaly nějaké dluhy..Shodně tedy při představě takovéto fiktivní situace respondenty napadaly konkrétní úkoly, které by ve svém zbývajícím životě chtěli stihnout (oproti rozpakům při položení otázky v začátku rozhovoru – které myslíte, že máte nejzávažnější úkoly ve svém životě?).

Náš rozhovor jsme tedy většinou končili odlehčeným konstatováním, že smrt je jistá, nejisté je, kdy přijde – že by tedy nebylo na škodu nazírat na svůj život s myšlenkou, že třeba zbývá poslední rok..aby si ho člověk užil podle svého, aby odešel bez dluhů, **aby si vlastně byl jasně vědom, co chce ještě v životě stihnout..**



## ZÁVĚR

Z výsledků předloženého kvantitativního i kvalitativního výzkumu vyplývá celkem jednoznačně, že většina lidí žije svůj život bez vědomí jeho konečnosti. Život většiny z nás ubíhá den za dnem pod mnoha různými vlivy a tlaky, smrt ale mezi nimi není. Nemyslíme na ni, netrápí nás, nepamatujeme na ni. Vykázali jsme ji místo daleko od nás – ve zdravotnických institucích, aby tam proběhl, mimo naše zraky, poslední boj s přirozeným řádem přírody. Život je pro každého z nás darovaným časem neomezených možností setkávání. Prvotní setkání každého člověka je setkání s řádem přírody. Může jej poznávat, přijmout, ctít, cítit pokoru a vděk za možnost tohoto setkání...stejně tak může toto setkání plně nevnímat, nedoceňovat, ignorovat (ne ovšem donekonečna). Všechny tyto možnosti leží člověku u nohou, všechny jsou skutečné, možné. Máme možnost si je zvolit, máme možnost je utvářet, žít svůj život v hloubce a opravdovosti, kterou nám umožní naše volba. Pokud máme možnost něco vytvářet, znamená tato možnost pro nás nabídku, výzvu... V průběhu vývoje se člověk s touto výzvou vypořádal tak, že přirozený řád přírody – konečnost všeho živého odsunul někam mimo své vědomí, snad v bláhové naději, že tím na něj smrt nemůže. Díky tomuto ale nemůže mnoho věcí člověk sám. Skutečnost života bez vědomí jeho časového ohraničení vymezuje způsob veškerého našeho prožívání a vztahování se k okolnímu světu. Náš život ztrácí na své opravdovosti a hloubce, prožíváme jej v odcizení od řádu přírody, od vlastního prožívání, od sebe sama, od svých nejbližších – nedokážeme využít základní možnost – naplnit a dovršit jedinečnost našeho života. Nedokážeme se rozloučit se svými nejbližšími, nedokážeme sdílet bolest po jejich odchodu, nedokážeme na své zesnulé smířeni vzpomínat, nedokážeme svým dětem říct, jak bychom chtěli jednou odejít, nedokážeme využít ohromný potenciál vědomí smrti pro rozvoj potenciálu vědomí života. Bez ohledu na námi zvolené volby však bude stáří, umírání a smrt poslední nevyhnutelnou realitou každého z nás. „Pak pochopíme, jednou všichni pochopíme“, říká Dostojevského Marmelov. Pokud ovšem toto pochopení má přijít až v konečné fázi našeho života, v čase vyčerpání pozemských možností, nebude již možnost nic přetvořit, prožít znovu, pocítit jinak...Všichni máme možnost proměny vnímání svého života, máme možnost ho utvářet v rozměrech pokory, vděčnosti, milosrdenství a naděje – tedy v duchu odkazu křesťanství, které utvářelo naši minulost,

které kdesi v našich lidských kořenech stále přebývá, působí, nabízí...Náš život se tím stane více barevný a naše smrt méně černá.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. ALLMEN, Jean-Jaques et kol. *Biblický slovník*. 3.vyd. Praha: Kalich, 1991. ISBN 8017-180-4
2. ANZENBACHER, A. *Úvod do etiky*. 2.vyd. Praha: Academia, 2001. ISBN 80-200-0917-5
3. ARIES, Ph. *Dějiny smrti I., II.* Praha: Argo 2000. ISBN 80-7203-293-3
4. BOWKER, J. *Bůh a jeho proměny v dějinách náboženství*. Praha: Euromedia Group, k.s., 2004. ISBN 80-242-1063-0
5. BUBER, M. *Já a ty*. 1.vyd. Praha: Mladá fronta, 1969. ISBN neuvedeno
6. BRZOBOHATÁ, J.; ČERVENÝ, A. *Člověk jako víceúrovňová bytost*. Brno: Agape, 1997. ISBN 80-238-0374-3
7. BYOCK, I. *Dobré umírání*. 1.vyd. Praha: Vyšehrad, s.r.o., 2005. ISBN 80-7021-797-9
8. CALLANANOVÁ, M. a KELLEYOVÁ P. *Poslední dary*. Praha: Vyšehrad, Cesta domů, 2005. ISBN 80-7021-819-3.
9. EADIEOVÁ, B.J. *V náručí světla*. Praha: Knižní klub, 1994. ISBN 80-7176-097-8
10. ELIAS, N. *O osamělosti umírajících*. 1.vyd. Praha: Nakladatelství F.Kafky, 1998. ISBN 80-85844-39-7
11. FARKOVÁ, M. *Vybrané kapitoly z psychologie*. 2.vyd. Praha: UJAK, 2008. ISBN 978-80-86723-64-8
12. FIRTHOVÁ, P., LUFFOVÁ G., OLIVIERE, D. *Ztráta, změna a zármutek v kontextu paliativní péče*. Společnost pro odbornou literaturu, 2007. ISBN 978-80-87029-21-3.
13. FRANKL, V.E. *A přesto říci životu ano*. 2.vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2006. ISBN 80-7192-848-8
14. FRANKL, V.E. *Lékařská péče o duši*. Brno: Cesta, 1996. ISBN 80-85319-50-0
15. FROMM, E. *Mít nebo být?* 2.vyd. Praha: Naše vojsko, 1994. ISBN 80-206-0469-3
16. FUNDA, O. A. *Mezi vírou a racionalitou*. 1.vyd. Brno: L.Marek, 2002. ISBN 80-86263-39-8

17. GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. ISBN 80-85931-79-6
18. HAŠKOVCOVÁ, H. *Rub života – líc smrti*. Praha: Orbis, 1975. ISBN 305-21-625
19. HAŠKOVCOVÁ, H. *Thanatologie: nauka o umírání a smrti*. 1.vyd. Praha: Galén, 2000. ISBN 80-7262-034-7
20. HENDL, J. *Úvod do kvalitativního výzkumu*. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-246-0030-7
21. HILLMAN, J. *Duše a sebevražda*. Praha: Sagittarius, 1997. ISBN 80-901898-4-9
22. HYTYCH, R. *Smrt a nesmrtelnost*. Praha: Triton, 2008. ISBN 978-80-7387-092-8.
23. CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4
24. JAKOBY, B. *Tajemství umírání*. Liberec: Dialog, 2005. ISBN 80-86271-42-8
25. JANKOVSKÝ, J. *Etika pro pomáhající profese*. 1.vyd. Praha: Triton, 2003. ISBN 80-7254-329-6
26. JOSSELSOHN, R. *I.D. Yalom - O psychoterapii a lidském bytí*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-533-2
27. KOHÁK, E. *Člověk, dobro a zlo: o smyslu života v zrcadle dějin: kapitoly z dějin morální filosofie*. 1.vyd. Praha: Ježek, 1993. ISBN 80-901625-3-3
28. KOUKOLÍK, F. *Josefu Švejkovi je 30 milionů let*. 1.vyd. Praha: Galén, 2002. ISBN 80-7262-163-7
29. KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak si navzájem lépe porozumíme*. 1.vyd. Praha: Nakladatelství Svoboda, 1988. ISBN nevedeno
30. KŘIVOHLAVÝ, J. *Mít pro co žít*. 2.vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2010. ISBN 978-80-7195-404-0.
31. KŘIVOHLAVÝ, J. *O moudrosti*. Kostelní Vydří : Karmelitánské nakladatelství, 2009. ISBN 978-80-7195-319-7.
32. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie moudrosti a dobrého života*. 1.vyd. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2362-4

33. KŘIVOHLAVÝ, J. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie*. 1.vyd. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3604-4
34. KŘIVOHLAVÝ, J. a KACZMARCZYK, S. *Poslední úsek cesty*. Praha: Návrat domů, 1995. ISBN 80-85495-43-0
35. KUBLER-ROSSOVÁ, E. *Život a umírání*. Východočeské tiskárny v Havlíčkově Brodě, 1991. Signum Unitas ve spolupráci T.G.M. v Hr.Králové, ISBN neuvedeno
36. KUBLER-ROSSOVÁ, E. *O životě po smrti*. Turnov: Arica, 1992. ISBN 80-900134-7-3
37. LARGO, M. *Jak odejít na věčnost*. 1.vyd. Praha: společnost Dobrovský, s.r.o., 2008. ISBN 978-80-87124-37-6
38. LEARY, T. *Plán umírání*. Praha: Volvox Globator, 1998. ISBN 80-7207-182-3.
39. MOORE, T. *Temné noci duše*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-547-9.
40. MUNZAROVÁ, M. *Proč NE eutanazii aneb Být, či nebýt?* Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2008. ISBN 978-80-7195-304-3
41. NAVRÁTILOVÁ, A. *Narození a smrt v české lidové kultuře*. 1.vyd. Praha: Vyšehrad, s.r.o., 2004. ISBN 80-7021-397-3
42. NOVOTNÝ, A. *Biblický slovník*. 3.vyd. Praha: Kalich, 1992. ISBN neuvedeno
43. NULAND, S.B. *Jak lidé umírají*. Praha: Knižní klub, k.s., 1996. ISBN 80-7176-264-4
44. NYTROVÁ, O.; PIKÁLKOVÁ M. *Etika a logika v komunikaci*. 1.vyd. Praha: UJAK, 2007. ISBN 978-80-86723-45-7
45. NYTROVÁ, O.; PIKÁLKOVÁ, M. *Dialog mezi hodnotami*. 1.vyd. Praha: UJAK, 2011. ISBN 978-80-7452-014-3
46. PAUL, J. *O štěstí v umírání*. Brno: Barrister a Principal, 2011. ISBN 978-80-87474-32-7
47. PAVLATOVÁ, E. *Bojíte se smrti?* 1.vyd. Praha: Olympia, a.s., 2001. ISBN 80-7033-061-9
48. PAWLOVSKY, P. *Křesťanství v proměnách dvou tisíciletí*. 1.vyd. Praha: Vyšehrad, spol.s r.o., 1996. ISBN 80-7021-143-1
49. PECK, S.M. *Odmítnutí duše*. Praha: Pragma, 2001. ISBN 80-7205-757-X
50. PECK, S.M. *Postel u okna*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-152-2

51. RADL, E. *Útěcha z filosofie*. Praha: Svoboda, 1994. ISBN 80-205-0399-4
52. RILKE, R.M. *Kniha o chudobě a smrti*. Veselí: Edice „Izmael“, 1927. Přeložil Josef Tkadlec
53. ROTTER, H. *Důstojnost lidského života*. 1.vyd. Praha: Vyšehrad, s.r.o., 1999. ISBN 80-7021-302-7
54. RUISEL, I. *Múdrosť v zrkadle vekov*. 1.vyd. Bratislava: Ikar, 2005. ISBN 80-551-1059-X
55. SENECA, L. A. *Útěchy*. 1.vyd. Praha: Odeon, 1977. ISBN neuvedeno
56. SÍGL, M. *Co víme o smrti*. Praha: Epoque, 2006. ISBN 80-87027-11-6
57. SLÁMA, O. *Koncepce paliativní péče v ČR: pracovní materiál k odborné a veřejné diskusi*. 1.vyd. Praha: Cesta domů, 2004. ISBN 80-239-4330-8
58. STRAUSS, A.; CORBINOVÁ, J. *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky zakotvené teorie*. 1.vyd. Brno: Boskovice: Albert, 1999. ISBN 80-85834-60-X
59. SVATOŠOVÁ, M. *Hospice a umění doprovázet*. 6.vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2008. ISBN 978-80-7195-307-4.
60. SVATOŠOVÁ, M. *Normální je věřit*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2009. ISBN 978-80-7195-360-9.
61. ŠPATENKOVÁ, N. *Poradenství pro pozůstalé*. 1.vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-1740-1.
62. VIRT, G. *Žít až do konce*. 1.vyd. Praha: Vyšehrad, 2000. ISBN 80-7021-330-2
63. YALOM, I.D. *Existenciální psychoterapie*. 1.vyd. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-147-6
64. YALOM, I.D. *Pohled do slunce*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-376-5
65. WEISCHEDEL, W. *Zadní schodiště filosofie*. 2.vyd. Olomouc: Votobia, 1995. ISBN 80-7198-015-3
66. BIBLE: český překlad Jeruzalémské bible. Překlad František X. a Dagmar HALASOVI. Praha: Euromedia Group; V Kostelním Vydří: Karmelitánské nakl., 2010. ISBN 978-80-242-2900-3.
67. Dialog Evropa XXI, revue pro křesťanskou orientaci ve vědě a kultuře, 21.ročník, číslo 1-2/2011. Brno: Moravsko-slezská křesťanská akademie. ISSN 1210-8332

68. Filosofický časopis, Ročník XXXVIII., 1990,č.4, ISSN 0015-1831

69. OPATRŇÝ,A. *Malá příručka pastorační péče o nemocné*. Praha: Pastorační středisko při Arcibiskupství pražském, 1995.

Dostupné : [http://www.knihovna.net/KNIHA/0051\\_t.htm](http://www.knihovna.net/KNIHA/0051_t.htm)

# SEZNAM TABULEK

## Seznam tabulek

|         |   |     |
|---------|---|-----|
| Tab. 1  | Věkové skupiny celkového vzorku respondentů.....                      | 84  |
| Tab. 2  | Pohlaví respondentů.....  | 84  |
| Tab. 3  | Vzdělání respondentů.....   | 85  |
| Tab. 4  | Vztah respondentů k otázkám víry.....                                 | 85  |
| Tab. 5  | Jak často respondenti přemýšlejí o svém životě.....                   | 86  |
| Tab. 6  | Subjektivní pocit spokojenosti respondentů nyní.....                  | 86  |
| Tab. 7  | Plánování v životě respondentů.....                                   | 86  |
| Tab. 8  | Provádění každodenní rekapitulace.....                                | 87  |
| Tab. 9  |   |     |
| Tab. 10 | Sebereflexe.....  | 88  |
| Tab. 11 | Sebereflexe a potřeba sdílet.....                                     | 88  |
| Tab. 12 | Dostupnost osoby ke sdílení.....                                      | 89  |
| Tab. 13 | Osobní zkušenost se smrtí blízkého.....                               | 89  |
| Tab. 14 | Doba uplynulá od úmrtí blízkého.....                                  | 89  |
| Tab. 15 | Možnost rozloučení s blízkým.....                                     | 90  |
| Tab. 16 | Přítomnost v okamžiku smrti blízkého.....                             | 90  |
| Tab. 17 | Přání být v okamžiku smrti u svého blízkého.....                      | 91  |
| Tab. 18 | Mínění o odchodu blízkého.....  | 91  |
| Tab. 19 | Mínění o vyrovnanosti se smrtí blízkého.....                          | 92  |
| Tab. 20 | Způsoby pomoci od bolesti.....  | 92  |
| Tab. 21 | Zesnulý jako součást života.....                                      | 93  |
| Tab. 22 | Předpoklad respondentů o setkání se smrtí blízkého.....               | 93  |
| Tab. 23 | Přemýšlení respondentů o případné smrti svého blízkého.....           | 94  |
| Tab. 24 | Přání povídat si se svým blízkým o jeho příp.odchodu.....             | 94  |
| Tab. 25 | Předpoklad o možnosti rozhovoru s blízkým o jeho příp.odchodu.....    | 95  |
| Tab. 26 | Souhlas s tvrzením:Doprovodit naše blízké ke smrti je náš úkol.....   | 95  |
| Tab. 27 | Přemýšlení o vlastní smrti.....                                       | 96  |
| Tab. 28 | Strach ze své smrti.....  | 96  |
| Tab. 29 | Přání přítomnosti nejbližších v okamžiku vlastní smrti.....           | 97  |
| Tab. 30 | Názor na pokračování existence po smrti.....                          | 97  |
| Tab. 31 | Souhlas s tvrzením:Smrt je vážný životní úkol.....                    | 98  |
| Tab. 32 | Názor na způsob života v případě vědomí času jeho konce.....          | 98  |
| Tab. 33 | Názor na přítomnost úkolů v příp. vědomí času konce svého života..... | 99  |
| Tab. 34 | Subjektivní vnímání obtížnosti otázek v dotazníku.....                | 99  |
| Tab. 35 | Data respondentů kvalitativního výzkumu.....                          | 102 |
| Tab. 36 | Rozhovory s respondenty.....  | 104 |



## SEZNAM PŘÍLOH

|  |   |
|--|---|
| PŘÍLOHA A - DOTAZNÍK.....                          | I |
| PŘÍLOHA B - KRÍŽOVÁ CESTA XXI.STOLETÍ V KUKSU..... | V |

# PŘÍLOHY

## Příloha A – DOTAZNÍK

### DOTAZNÍK

1. Váš věk.....
2. Pohlaví.....
3. Nejvyšší ukončené vzdělání.....
  - 1) základní
  - 2) vyučen
  - 3) středoškolské
  - 4) vysokoškolské
4. Váš vztah k otázkám víry.....
  - 1) jsem nevěřící
  - 2) jsem věřící, hlásím se ke konkrétní víře
  - 3) věřím v „něco“ čistě mého subjektivního  
(např. osud, náhodu, „Boží mlýny“..)

(Pokud jste vybral variantu 3) *věřím v „něco“* můžete se pokusit stručně vyjádřit v co.)

.....

.....
5. Přemýšlíte často o svém životě?.....spíše ano X spíše ne
6. Jak vnímáte svůj život v tomto jeho období?.....  
jsem spíše spokojený X jsem spíše nespokojený
7. Jste zvyklý ve svém životě plánovat?.....spíše ano X spíše ne
8. Shrnete si v hlavě večer proběhlý den a srovnáte úkoly na zítřek?.....  
častěji ano X častěji ne X zcela pravidelně ano X ne
9. Jaké nejzávažnější úkoly myslíte, že musíte ve svém životě splnit?  
Pokuste se napsat tři.( též je možná odpověď – nevím, nepřemýšlím o tom)
- 1.....
- 2.....
- 3.....
10. Probíráte sám v sobě závažné proběhlé události a zvažujete zpětně svá rozhodnutí?  
spíše ano X spíše ne

11. Vracíte se v myšlenkách k bolestivým událostem svého života? Cítíte potřebu je s někým sdílet?

Vracím, cítím potřebu je sdílet

Vracím, necítím potřebu je sdílet

Snažím se na ně nemyslet

12. Pokud jste vybral odpověď, že cítíte potřebu s někým sdílet – máte s kým?

ano  ne

13. Máte zkušenost se smrtí blízkého, která pro vás byla těžká a bolestivá?

ano  ne

(Pokud tuto zkušenost nemáte, následujících 7 otázek nevyplňujte, Přejděte na otázku č.22)

14. Jak dlouhý čas uběhl od této smrti? .....

15. Měl jste možnost se se svým blízkým rozloučit?

ano  ne

16. Byl jste přítomný v okamžiku jeho smrti?

ano  ne

17. Pokud ne -přál by jste si být v tu chvíli přítomný a držet ho za ruku?

ano  ne  nevím  nepřemýšlel jsem o tom

18. Myslíte, že Váš blízký odešel klidný a smířený, s pocitem naplněného života?

Spíše ano  spíše ne  nevím  nepřemýšlel jsem o tom

19. Myslíte, že jste s odchodem tohoto blízkého člověka srovnaný?....

ano  ještě ne  myslím, že se s tím nikdy úplně nesrovnám

20. Co Vám pomáhalo zvládat vaši bolest?.....

sdílet ji s někým blízkým

snažit se nemyslet na „to“

jiné.....

21. Myslíte, že Váš zesnulý blízký je dál součástí Vašeho života? (Např. často na něj vzpomínáte, v duchu si s ním povídáte, přemýšlíte, co by teď řekl, vyprávíte o něm..)

spíše ano  spíše ne  nikdy jsem o tom nepřemýšlel

22. Dá se předpokládat, že Vás ve vašem životě čeká úmrtí blízké osoby (rodiče, kamarádi..)? (Pokud toto nepředpokládáte, na další 3 otázky neodpovídejte, přejděte k otázce č.26)

- ano X ne
23. Přemýšlíte někdy o tom?  
ano X ne
24. Chtěl by jste si s tímto svým blízkým povídat o tom, jak by si např. přál uspořádat své poslední věci?  
Chtěl X spíše nechtěl X nepřemýšlel jsem o tom
25. Myslíte, že by šlo si s ním o tom povídat?  
Myslím, že ano X myslím, že ne X nevím
26. Souhlasíte s tvrzením: Doprovodit naše blízké k okamžiku smrti je náš úkol.  
Souhlasím X nesouhlasím X neumím odpovědět
27. Přemýšlíte někdy o smrti své?  
ano X ne X jen vyjimečně
28. Bojíte se smrti?  
Spíše ano X spíše ne X nevím, nepřemýšlel jsem o tom
29. Přál by jste si, aby v okamžiku Vaší smrti byli u Vás Vaši blízcí?  
ano X ne X nevím X nikdy jsem o tom nepřemýšlel
30. Myslíte, že smrtí vše končí, že neexistuje žádné další pokračování naší existence?  
ano X ne X nepřemýšlím o tom - nevím
31. Souhlasíte s tvrzením, že smrt je pro každého z nás vážný životní úkol?  
ano X ne X nevím
32. Kdyby jste znal datum svého úmrtí ( a nebylo by v daleké budoucnosti), myslíte, že by jste žil svůj každodenní život jinak než dosud?  
1. Svůj život bych žil hodně odlišně než dosud.  
2. Myslím, že až tak moc jinak bych svůj život nežil.
33. Napadají Vás úkoly, které by jste chtěl do své smrti stihnout?  
ano X ne X nevím
34. Bylo pro Vás obtížné se nad otázkami v dotazníku zamýšlet?  
Spíše ano X spíše ne

## **Příloha B – KŘÍŽOVÁ CESTA XXI. STOLETÍ V KUKSU**

Křížová cesta na Kuku, neboli projekt nazvaný Příběh naděje a utrpení člověka, je novodobým pojetím 300let staré myšlenky hraběte Františka Antonína Šporka. Tehdy se jeho myšlenka neuskutečnila pro spory hraběte s žirečskými jezuiti, v roce 2008 ji nechal tímto projektem rozvést sochař Vladimír Preclík. Příběh je nainstalován ve volné přírodě nedaleko obce Stanovice, je ztvárněn do 15 děl významných autorů.



Krajina kříže (autor Čestmír Mudruňka)



Zvěstování (autor Daniel Klose)



Rouška Veroniky (autor Stanislav Hanzík)



Zázrak nanebevstoupení (autor Vojtěch Adamec)



Trnová koruna (autorka Ellen Jilemnická)



Katedrála prosby (autor Vladimír Preclík)



Svatá rodina (autor Jan Koblasa)



Světlo v temnotách (autor Ivan Jilemnický)



Vykoupení (autor Jan Hendrych)



Slza (autor Václav Fiala)



Pieta (autor Marius Kotrba)



Krajina kříže (autor Čestmír Mudruška)



Lásky bolest (autor Jiří Marek)



Brána naděje (autorka Jaromíra Němcová)



Obelisk (autor Jiří Kačer)

## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Jméno autora: Bc. Marcela Němcová**

**Obor: Speciální pedagogika (Mgr. SPPGO)**

**Forma studia: kombinované studium**

**Název práce: Smrt jako vážný životní úkol**

**Rok: 2012**

**Počet stran textu bez příloh: 113**

**Celkový počet stran příloh: 6**

**Počet titulů české literatury a pramenů: 66**

**Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: 1**

**Počet internetových zdrojů: 7**

**Vedoucí práce: PhDr. Olga Nytrová**