

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

**Spiritualita v kontextu prožívání smrti blízké
osoby**



Bakalářská diplomová práce

Autor: Bc. Magdaléna Švecová

Vedoucí práce: Mgr. Klára Machů

Olomouc

2016

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma: „Spiritualita v kontextu prožívání smrti blízké osoby“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V.....dne

Podpis.....

Poděkování

Chtěla bych poděkovat vedoucí mé bakalářské práce, paní Mgr. Kláře Machů, za odborný dohled, ochotu, vstřícný přístup a cenné rady. Dále bych chtěla poděkovat všem respondentům, kteří byli ochotni se mnou spolupracovat. Děkuji za jejich otevřenost, čas a laskavost.

Obsah

Úvod.....	5
TEORETICKÁ ČÁST	6
1. Smrt blízké osoby a její aspekty	6
1.1 Umírání a smrt.....	6
1.2 Ztráta a její aspekty	9
1.3 Strach ze smrti.....	12
2. Spiritualita	15
2.1 Náboženské vyznání a smrt.....	18
2.1.1 Hinduismus a pojetí smrti	18
2.1.2 Buddhismus a pojetí smrti	19
2.1.3 Křesťanství a pojetí smrti.....	19
2.1.4 Islám a pojetí smrti	20
3. Vliv spirituality na prožitek smrti.....	22
PRAKTICKÁ ČÁST	25
4. Cíl práce a výzkumné otázky	25
5. Design výzkumu.....	26
6. Metoda a způsob tvorby dat	27
7. Zkoumaný soubor.....	30
8. Etické aspekty výzkumu.....	32
9. Výsledky.....	33
10. Zodpovězení výzkumných otázek	41
11. Diskuze	44
12. Závěry	48
13. Souhrn.....	49
Seznam použitých zdrojů a literatury	52
Seznam příloh	56
Přílohy.....	57

Úvod

Dnešní společnost se neustále obává hovořit o tématu umírání a smrti otevřeně a nahlas. Toto téma je stále chápáno jako tabu, a tedy mnoha lidem činí obtíže, svěřit se s pocity, které v souvislosti s prožitkem smrti zažili. Taktéž osobní spiritualita je víceméně tématem, o kterém lidé nehovoří zcela bez zábran. Jak se ovšem tyto dvě oblasti pojí? Co se děje se spiritualitou jedince právě v okamžiku prožívání umírání a smrti blízké osoby? Co a jak ovlivňuje vnímaný strach ze smrti? A jak s tím vším souvisí náboženské vyznání? Mým cílem bylo především podpořit v lidech snahu začít o těchto oblastech ve společnosti mluvit. Podpořit odvahu k vyjádření pocitů a prožitků souvisejících se zážitkem smrti blízké osoby. Za pomoci kvalitativního výzkumu jsem se tedy zaměřila na respondenty, kteří se v posledním roce se zážitkem smrti blízké osoby setkali.

V teoretické části budou uvedeny základní poznatky o umírání a smrti. Dále bude věnována pozornost spiritualitě a jejím aspektům. V neposlední řadě bude směřován zájem na propojení oněch dvou oblastí a jejich vzájemného vlivu. V praktické části bude předložen postup provádění polostrukturovaného rozhovoru u šesti respondentů s oním prožitkem smrti blízké osoby. Představím Vám své konkrétní cíle, výzkumné otázky a jejich zodpovězení. Budou shrnuty výsledky výzkumu, porovnány s výsledky výzkumů předchozích a vyvozeny závěry či náměty k dalšímu zkoumání.

TEORETICKÁ ČÁST

1. Smrt blízké osoby a její aspekty

1.1 Umírání a smrt

Umírání je označováno za konečnou fázi života, kdy dochází k situaci neslučitelnosti zdravotního stavu jedince se životem. Většina odborné literatury zabývající se tématem smrti a umírání rozděluje období umírání do tří fází. Fáze před umíráním, tedy „pre finem“ zaměřující se především na sdělení diagnózy jedinci a jeho první reakce na nastalou situaci. Ve fázi „in finem“, tedy ve fázi vlastního umírání se jedná o akt umírání v bližším slova smyslu, a tedy o bezprostřední kontakt se smrtí a jejími okolnostmi. V poslední fázi, tedy fázi „post finem“ dochází k péči o tělesnou schránku jedince po smrti a k truchlení a strádání blízkých (Špatenková, 2014). Haškovcová (2007) popisuje smrt jako individuální zánik organismu, a tedy člověka jako jedince. Na rozdíl od minulosti, kdy jedinci umírali tzv. přirozenou smrtí v podobě sešlosti a celkové vyčerpanosti organismu, dnes hovoříme o smrti spíše jako o konci nějakého patologického procesu, tedy nemoci. Naučili jsme se tedy rozlišovat smrt předčasnou a přiměřenou.

Černý a Doležal (2013) popisují umírání jako stav jedince, který přestává existovat. Jedná se tedy o situaci, kdy mozek ztrácí schopnost vědomí, a to tak, že je tato postupná ztráta nezvratná. Jde tedy o ztrátu osoby jako takové, ne pouze její určité vlastnosti či části. Tato trvalá ztráta možnosti být osobou tak nejpřesněji vyjadřuje fakt smrti. Křivohlavý a Kaczmarczyk (1995) vysvětluje smrt jako fakt, se kterým se v životě postupně setkáváme. Nejdříve u lůžka svých blízkých či při podpoře bližního, kterému někdo blízký umírá. Následně prožíváme umírání a smrt sebe sama. Všechny tyto situace znamenají pro jedince značný emocionální otřes. V těchto mimořádně těžkých situacích může být úlevou pomoc druhého člověka. Maier-Gerber (1999) uvádí, že je smrt a umírání neustále neuroticky zatíženo, a tedy, lidé si v podvědomí stále nosí strach. Obavy ze soudu, který si lidé v souvislosti s umíráním a následným okamžikem představují. Jako problém uvádí, že je smrt stále určitým „tabu“ tématem, které sice postupně získává své slovo, ovšem velmi pomalu. Vyjadřuje se také k lidovým a svobodným církvím, kde také stále přetrvává nedostatek promluv a diskuzí na toto téma. Rozlišuje ve své publikaci významnost a prožívání smrti osobou bez biblické či s biblickou vírou.

Přírodovědci, biologové i teologové se v určitém okamžiku shodují na dělení člověka na fyzickou existenci, tedy tělo, a psychickou existenci, tedy duši. Z toho vyplývá, že umíráním by došlo k zániku fyzické existence, tedy tělesného života. Ovšem v průběhu výzkumů klinické smrti bylo zjištěno, že v průběhu postupné ztráty tělesné schránky jedince, člověka neopouští jeho nehmotné existenční části, tedy duševně duchovní obsah bytosti. Zcela předvídatelně se tedy autoři mnoha výzkumů shodují na možnosti dobré existence duševní oblasti člověka mimo jeho tělo. I to se postupně stále více stává předmětem zájmu vědy. Naproti tomu Grun (2010) ve své publikaci nastiňuje pohled evangelické teologie, která chápe biblické učení o vzkříšení mrtvých a filozofickou nauku nesmrtnosti duše jako dva neslučitelné protiklady. Tak tedy na nesmrtnost duše pohlíží jako na něco zcela nemožného ke sjednocení se vzkříšením. Člověk tedy umírá zcela a duše tomu procesu není ušetřena.

Svatošová (2008) ve své publikaci zdůrazňuje důležitost umění se vcítit do situace umírajícího. Upozorňuje na fakt, že nemocný může na blížící se konec reagovat různými způsoby, nevyjímaje například agresi, úzkost, depresi či poruchy chování spojené se zmateností. I těžce nemocný a umírající jedinec má stále své potřeby, které je nutno brát vážně. Ať už biologické, psychologické, sociální či spirituální potřeby umírajícího jsou tak vodítkem pro jeho blízké i pro zdravotníky či pečovatele, kteří tak mohou lépe vycítit, jak mohou danému člověku pomoci nebo mu alespoň ulehčit jeho poslední chvíle. I když nedokáže blízký člověk život umírajícího zachránit, co více než respekt by mu mohl nabídnout. Je však důležité si uvědomit, že priority potřeb se v průběhu nemoci mění a je tedy nutné neustále umírajícímu naslouchat. Také Haškovcová (2007) se ve své publikaci věnuje problematice potřeb umírajících a jejich naplňování. Kvalitní lékařskou a ošetrovatelskou péči považuje za základní předpoklad pro možné naplňování psychických, sociálních či spirituálních potřeb umírajícího. Mezi základní potřeby pak řadí především potřebu nezůstat v době umírání sám, potřebu komunikovat s druhými, ale zároveň potřebu soukromí a zachování intimity. Další z mnoha důležitých potřeb umírajících je potřeba jistoty, že smrt jako taková nebude bolestivá. Potřeba přiměřené kontroly dění a rozhodování o dalším postupu léčby či ošetrování, čehož však nemusí být každý pacient v době umírání schopen. V souvislosti s potřebami se pojí myšlenka dobrého umírání a dobré smrti, kterou se zabývá Ira Byock (2013) ve své publikaci. Uvádí, že umírání jako takové se jistě pojí s mnoha medicínskými záležitostmi počínaje diagnózami stavu a konče snahou skrz mnohá vyšetření dosáhnout alespoň částečného „prodloužení“ života jedince.

Avšak autor se snaží poukázat na to, že umírání neznamená pouze určitou sbírku diagnóz a vyšetření, ale souhrn mnoha psychických, sociálních i spirituálních problémů, se kterými se umírající i jeho blízcí musí vyrovnávat. Problém ovšem zůstává v tom, že mnoha lidem je i v dnešní době idea dobrého umírání vzdálená a je pro ně nepochopitelná. Většina lidí stále žije v přesvědčení, že smrt = bolest a utrpení (Byock, 2013). Sice se v posledních letech stále více hovoří o smrti jako o fázi posledního zranění či posledního úkolu, což ji nevysvětluje jako negativní, ale i tak bývá opomíjen vliv těžké nemoci na psychiku jedince. Bývá tak zúžena pozornost na potřeby umírajícího a idea dobrého umírání tak ztrácí rozsah, který by v případě jejího přijetí rodinou a blízkými umírajícího, mohla mít (Haškovcová, 2007). Kübler-Ross (2012) zdůrazňuje životní filozofii, která tak může napomoci dobrému umírání. Jedná se o bezpodmínečnou lásku. O to, aby člověk vše co dělá, dělal rád. Pak i přes mnohé nezdary, smutky či ona utrpení a bolesti může člověk žít plným a skutečným životem a bez velké tíhy v posledních dnech v klidu opustit tento svět.

Costello (2006) vidí původ charakteristiky dobré smrti v hospici, kde mezi nejvýraznější rysy péče o umírající a pozůstalé řadí otevřenou komunikaci o umírání a smrti, dále úlevu od bolesti, důstojnost a respekt. Převod zásad hospicové péče do širšího zdravotnictví by mohl zajistit charakteristiky dobré smrti pro většinu populace. Důraz na kvalitu života tak vede k rozvoji paliativní péče a snahu o kvalitní a bezbolestné prožití posledních dní s respektem a důstojností, jak k umírajícímu, tak k jeho blízkým, následně pozůstalým jedincům. Boyd (2011) se také vyjadřuje ke komunikaci s rodinnými příslušníky umírajícího a následně zemřelého jedince. Jako nejdůležitější oblast považuje autor vytvoření empatického prostředí, které je otevřeno naslouchání obav lidí, které jsou v blízkosti umírajícího či těch, kteří již prožívají jeho odchod. Při zajištění onoho otevřeného prostředí jsou blízcí příbuzní zemřelého klidnější, dokáží se zeptat na cokoli, co je ohledně smrti blízkého zajímavé. Toto prostředí v nich také vzbuzuje naději a pocit pochopení. Efektivní komunikace tak napomáhá lepšímu přijetí faktu smrti blízké osoby.

V souvislosti s komunikací s blízkými umírajícího uvádí Lind et al. (2011) důležitost otevřeného informování již v průběhu procesu umírání. Pravdivé informace o stavu pacienta a jeho prognóze napomáhají příbuzným a blízkým lépe se vyrovnávat s umíráním blízké osoby a následně s jeho smrtí. Bylo prokázáno, že kvalitně a pravdivě informovaní příbuzní, kteří znali prognózu a stav svého blízkého již v čase umírání, lépe snášeli smrt a následně život bez blízké osoby.

Dotazované rodiny ve výzkumné studii z roku 2008/2009 uvádí, že byl pro ně rozhovor s lékařem či sestrou o průběhu léčby a stavu pacienta jednou z nejdůležitějších oblastí, které jim následně pomohli při vyrovnávání se se smrtí blízké osoby. Gauthier (2008) v souvislosti s komunikací uvádí, že správná komunikace vzniká na základě vědomí, že život nebude trvat věčně. Mluvení o smrti navíc může velmi napomoci k přijetí smrti a ztráty jako nezměnitelné události. Rodinní příslušníci tak často žádají o sdělení prognózy blízké osoby společně s komunikací o navrhovaném procesu při postupujícím umírání a následné smrti. Otevřená komunikace o obávaném tématu, které i dnes na mnoha místech zůstává objektem tabu, pomáhá rodinným příslušníkům a dalším blízkým osobám překonat strach ze smrti, přijmout proces smrti a naučit se žít se ztrátou.

Abeln a Kner (1993) vysvětlují smrt jako poslední velký a rozhodující čin člověka, který je temným a téměř nesnesitelným tajemstvím. Autoři uvádí, že má společnost neustále sklon bránit se myšlence na smrt, ačkoliv jsme s umíráním každý den v konfrontaci. Počínaje médií, která každým dnem poukazují na tragické nehody či úmrtí známé osobnosti přes osobní setkání s úmrtím blízkých osob, které potkává každého. Smrt je téma, o kterém je nutné důkladně uvažovat včas, protože se často zapomíná, že smrt a život patří k sobě. Je tedy zřejmé, že ten, kdo si je vědom své smrti, může také uvědoměleji prožít svůj život (Abeln & Kner, 1993). Smrt je součást života, před kterou se nelze ubránit. Ať už ji budeme ignorovat, potlačovat, pokoušet se ji odvrátit modlitbou nebo čímkoliv jiným, nikomu z nás se nevyhne. Jediné co můžeme udělat je, spřátelit se s ní a vnímat ji jako součást sebe sama. Otevřeme-li se pravdě, dochází ke konci bitvy, která vítězí pevným odevzdáním se a příchodem chuti k životu a smíření s jeho všemi aspekty (Smith, 2013).

1.2 Ztráta a její aspekty

Smrt blízkého člověka je neuvěřitelně silný a bolestivý zásah, který v jediném okamžiku extrémně změní život jedince. Pozůstalí mají pocit, že neznají důvod jejich dalšího žití, jelikož jejich smysl života právě umřel. Ve chvíli úmrtí osoby blízké cítí člověk pocit úzkosti, strachu, ztráty smyslu a naplnění. To, jak se bude jedinec se smrtí blízké osoby vyrovnávat, záleží na mnoha faktorech, mezi které patří především okolnosti smrti (zda se jednalo o náhlou či pozvolna přicházející smrt), dále např. o jakou osobu se jednalo (manžel/ka, dítě, otec/matka, sourozenec...). (Špatenková, 2013).

Při rozhovoru pozůstalého se zdravotníky nebo jinými svědky úmrtí jedince, žádá pozůstalý především potvrzení toho, že smrt byla klidná a bezbolestná, ačkoliv skutečnosti smrti stále není schopen uvěřit. Je tedy důležité podat informace o posledních přáních a slovech jedince a okolnostech smrti. Dále je žádoucí, aby si zdravotník či jiný svědek smrti jedince udělal dostatečný čas na rozhovor s pozůstalým, na jeho případné dotazy apod. (Haškovcová, 2007). Surožskij (2015) v souvislosti se ztrátou uvádí, že se skrze smrt blízké osoby učíme prožívat a chápat smrt druhých, v nich a zároveň v sobě samých. Setkáváme se tak s jistotou vlastní smrti, kterou ovšem z určitého důvodu jistotou často nazývat nechceme (Surožskij, 2015).

Je normální, že pozůstalý v době smrti blízkého člověka prožívá hluboký smutek. Přestože prožívání zármutku je velmi individuální záležitost, nacházíme zde určité determinanty, které průběh tohoto specifického psychologického procesu mohou ovlivňovat. Především se jedná o faktor toho, kdo byl zesnulý. Tedy zajímá nás příbuzenský poměr s pozůstalým, jeho věk, síla jejich vztahu a okolnosti umírání i smrti samotné. Dále je také velmi podstatná osobnost pozůstalého. Jeho věk, pohlaví, osobnostní faktory a předcházející zážitky smrti, její blízkosti a prožívání, dále sociální podpora osobnosti atd. (Kubičková, 2001).

Také Bowlby se vyjadřuje k zármutku a jeho fázím. Bylo dokázáno, že v průběhu týdnů a měsíců po zážitku smrti blízké osoby, prochází většina lidí podobnými fázemi prožívání zármutku. Mezi tyto čtyři nejtypičtější fáze řadí: fázi otupělosti, fázi toužení a hledání ztracené osoby, fázi chaosu a zoufalství, nakonec fázi větší či menší míry nového řádu. Fáze otupělosti většinou trvá v rozmezí od několika hodin až do jednoho týdne. V této době je většina lidí zaskočena skutečností smrti blízké osoby a do různé míry bojuje s přijetím oné zprávy. Ve fázi toužení a hledání ztracené osoby, která trvá nejčastěji několik měsíců, případně let, dochází k času žalu, hněvu, neklidu, nespavosti a dalších nepříjemných prožitků. Časté je také zažívání mnohých signálů návratu ztracené osoby, jako je například pocit slyšení jeho chůze, hlasu atd. Ve fázi chaosu a zoufalství je podstatné, aby pozůstalý vlnu emocí doslova přestál. Teprve ve chvíli, kdy si jedinec prožije ono období chaosu, smutku a zoufalství, dokáže tolerovat nastalou ztrátu a uznat, že tato ztráta je trvalá (Bowlby, 2013). Také Surožskij (2015) se zmiňuje o prožitcích pozůstalého po ztrátě blízké osoby. Pozůstalí velmi často prožívají pocit prázdnoty. Ihned po smrti blízké osoby se dostavuje pocit samoty, smutku či ztráty smyslu. Najednou jakoby život pozůstalého ztratil náboj nebo určitý směr.

Autor uvádí, že je nutné naučit se čelit bolesti, všemu co se v nás děje, protože se smrtí se nelze vyrovnat tím, že prázdnotu, která se objevila po ztrátě blízké osoby, nahradíme uměle věcmi, které nedosahují hodnoty toho, co nahrazují. Smrt je třeba prožít, pocít prázdnoty přijmout a být si vědom normálnosti onoho pocitu ztráty a smutku (Surožskij, 2015). Progredující a nevyčísitelná choroba na rozdíl od náhlé a nečekané smrti nabízí možnost nějakého završení života umírajícího, ale především i dodání jistoty do života pozůstalých. Jde především o možnost ujasnění neshod, zahlazení starých ran a bolestí ve vztahu s umírajícím a jakési usmíření se s člověkem, se kterým by to již nemuselo být nikdy v budoucnu možné (Byock, 2013). Haškovcová (2007) se zmiňuje o těžkosti prvních minut po úmrtí člověka. Ty bývají naplněny především bezradností. V první chvíli se většinou nedostaví smutek a žal, který přichází teprve v době uvědomění si faktu smrti. V prvních chvílích se v osobě pozůstalého odehrává především pocit bezmoci, bezradnosti a zmatku z nastalé situace, dále nejistota a obavy z následujících chvil, zajištění pohřbu a dalších záležitostí spojených s úmrtím blízkého jedince (Haškovcová, 2007).

Ztráta blízkého člověka nezahrnuje pouze silné emoční reakce, zármutek a strach. Dotýká se především i dalších aspektů osobnosti jedince, mezi které patří přesvědčení o stabilitě a bezpečnosti světa, vztahy s jinými lidmi, pocit vlastní integrity a identity. Pozůstalí v takové situaci jednoznačně potřebují pomoc. Hlavním zdrojem takové pomoci může být pro pozůstalého jeho rodina nebo známí. Problém může nastat ve chvíli, kdy rodina a blízcí taktéž truchlí a nejsou v tu chvíli schopni pomocnou ruku podat. Úmrtí jedince totiž může znovu otevřít nevyřešené problémy v oblasti rodiny, a tedy rodina v tuto chvíli jako podpůrné a pomocné zázemí nefunguje (Špatenková, 2013). Reakce na ztrátu mohou být vskutku různorodé a individuální. Počínaje otevřením okna, zapálením svíce, modlitbou za zesnulého, rekapitulací společného života i přes existenci paradoxních reakcí v podobě výrazného motorického neklidu či hlasitého smíchu. V prvních chvílích po úmrtí blízkého je vhodné nabídnout pomoc pozůstalému, pro něhož může být obtížné zůstat s mrtvým tělem sám (Haškovcová, 2007).

Špatenková (2014) uvádí, že reakce na ztrátu blízké osoby mohou mít různou povahu v souvislosti s okolnostmi smrti, mezi které bezpochyby patří věk zemřelého. Reakce mohou být mírnější při ztrátě osoby vysokého věku, kdy se dala smrt do značné míry očekávat. Taková smrt je označována jako přiměřená a přirozená neboli očekávaná. Rozdíl určitě nastává v případě, kdy se jedná o smrt nečekanou, náhlou či u osoby v mladším věku či u dítěte.

Reakce na ztrátu v takovém případě mohou být excesivní a intenzivní, mohou přecházet v tzv. komplikované truchlení. Pozůstali v tento okamžik pocítují silnou nedůvěru v cokoliv a kohokoliv, pocit životního vykojení, zmatku, sociální izolace, mohou se také potýkat s depresemi, úzkostmi a pocitem osamělosti. V případě smrti dítěte může docházet především u rodičů k pocitům viny, ztráty smyslu života, ztráty energie.

Bowlby (2013) uvádí pět hlavních proměnných, které vstupují do situace prožitku ztráty blízké osoby. Řadí mezi ně identitu a úlohu ztracené osoby, věk a pohlaví ztraceného, příčiny a okolnosti vlastní ztráty, dále sociální a psychologické faktory, které působí na pozůstalého v době ztráty a těsně po ní. Poslední z hlavních proměnných je osobnost pozůstalého neboli postiženého ztrátou s ohledem na jeho schopnost reakce na stresové situace. Dále existuje spousta dalších proměnných, které vstupují do interakce s prožíváním ztráty blízké osoby. Je zřejmé, že tyto proměnné neovlivňují pouze délku a intenzitu zármutku, ale také silně ovlivňují formu prožívání ztráty.

1.3 Strach ze smrti

Smrt jako taková bývá v našem povědomí spojována s nějakým zlým či špatným činem. Jedná se tedy o událost, která budí strach a obavy. Smrt ve vztahu k naší osobě vnímáme jako něco nemožného, něco co nepřichází v úvahu. Pro naše povědomí není smrt vlastní osoby pochopitelná, nýbrž přijatelná. Není také výjimkou situace, kdy dochází k pocitům viny po smrti blízké osoby. Jedince naplňuje pocit viny na smrti blízké osoby, na jeho utrpení a v souvislosti s tím se začíná více bát smrti vlastní, kterou vnímá jako odplatu za vinu na smrti blízkého. Smrt je pak vnímána jako trest a peklo, které bude nesnesitelné (Kübler-Ross, 1993).

I když byla na mnoha kulturních místech smrt překonána, stále budí hrůzu a obav, které jsou s ní spojeny, se asi nikdy nedokážeme zbavit. Strach ze smrti je dle autorky často podmíněn skutečností, že umírání a smrt je dnes mnohem krutější, co se týká kontaktu se smrtí. Umírání je dnes tak osamělé, zmechanizované a neosobní, což pocit strachu jenom zvyšuje. O vymizení oné nedůstojnosti a neosobnosti v procesu prožitku smrti, ať už se jedná o umírajícího či pozůstalé, se v dnešní době zasazuje paliativní a hospicová péče (Kübler-Ross, 1992). Smrt samotná bývá definována jako stav, kdy dochází k nezvratným změnám v mozku živého organismu, v jejichž důsledku dochází k zániku centra dýchání spojeného s postupným odumíráním těla. Ačkoliv by se smrt dala považovat za přirozený stav, společnost se jí neustále děsí.

Problémem se také ukazuje strach z komunikace o smrti a umírání. I přes výrazný posun postojů společnosti ke smrti stále zůstávají ryze tabuizované otázky týkající se této oblasti (Šiklová, 2013). Kisvetrová a Králová (2014) uvádí, že v dnešní technologicky vyspělé společnosti vyvolává představa smrti a umírání často větší obavy než v minulosti. Úzkost ze smrti tak s sebou přináší v různé míře podvědomé či vědomé prvky strachu, které mohou zahrnovat strach ze zániku, z fyzického utrpení, z okamžiku vlastní smrti či procesu umírání jako širokého komplexu okolností vážících se ke konci života. Strach z vlastní smrti bývá zintenzivněn v období, kdy dochází ke smrti blízké osoby nebo k ohrožení vlastního života. Obě tyto situace vedou k uvědomění si reality konečnosti lidské existence (Kisvetrová & Králová, 2014).

Pravděpodobně se každý ve svém životě potká s určitým strachem ze smrti a umírání. Mezi nejčastější obavy řadí Šiklová (2013) obavu, že umírání bude bolestivé a nedůstojné. Většina lidí prožívá větší strach v souvislosti s procesem umírání a jeho aspekty, než v souvislosti se smrtí jako takovou. Obavy z vlastní nesoběstačnosti na konci života, závislosti na druhých v oblasti základních potřeb či naopak osamění v době umírání jsou těmi nejčastějšími. Naproti tomu Biondic (2013) ve svém výzkumu uvádí, že se nejedná o strach ze smrti vlastní, ale o strach ze ztráty možného budoucího života. Uvádí, že smrti jako dané situace konce života není třeba se bát, jelikož v době smrti již není onoho člověka, tedy není čeho se bát. Autor uvádí, že se nelze bát něčeho, co logicky onen člověk sám u sebe neprožije. Je možné bát se umírání a toho, co nastane po smrti, ale okamžiku smrti se bát nelze. Také Šiklová (2013) se vyjadřuje k jakémusi strachu z ničeho. Uvádí pojem „děs“, který znamená strach z ničeho, tedy strach ze ztráty sebe samého. Děs je tedy strachem z nicoty sebe sama, který prožívá téměř každý, kdo se potýká s blízkostí smrti.

Cozzolino, Blackie & Meyers (2014) se ve svém výzkumu zaměřili na přijímání či vyhýbání se faktu smrti a umírání a v souvislosti s tím na následné formování osobnosti. Existují důkazy, které vysvětlují rozdíl mezi osobnostmi přijímající smrt a osobnostmi, která se dané problematice vyhýbá, straní se komunikaci o smrti a jejích aspektech. Bylo dokázáno, že jedinci, kteří se naučili fakt smrti přijímat jako součást života a určitým způsobem se s ní dokázali vyrovnat, prokazovaly znatelně vyšší vyrovnanost vlastní osoby v dalších životních otázkách. Naproti tomu osoby, které se smrti a umírání druhých či jakékoli myšlenky na toto téma vyhýbají, prokazují nevyrovnanost a nestabilitu vlastní osobnosti (Cozzolino et al., 2014).

Machů (2012) se ve svém výzkumu zaměřovala na zjišťování korelace mezi pohlavím a strachem ze smrti. Na základě výsledků regresní analýzy však nebyl prokázán statisticky významný rozdíl mezi strachem ze smrti u mužů a u žen. Bylo zjištěno, že ženy se projevují významně vyšším zastáváním vyhýbavého postoje ke smrti na rozdíl od mužů (Machů, 2012). Nepříjemný pocit ze smrti je jedním z jasných znamení dokazujících, že žijeme na úkor toho, co je pravda. Pakliže se zaměříme na životní protiklady, musíme k nim taktéž zařadit život a smrt. Stejně jako zisk a ztráta, štěstí a neštěstí, sláva a prokletí, potěšení a bolest, také smrt a život značí stejný myšlenkový proces. Usilujeme-li totiž o jedno a vyhýbáme se druhému, stáváme se postupně zajatcem obou. Bolest nám způsobuje utrpení pouze tehdy, snažíme-li se udržovat její opak (Smith, 2013).

Křivohlavý a Kaczmarczyk (1995) poukazují na důležitost uvědomění si, že strach je zcela přirozenou reakcí na situaci, kde člověk ztrácí kontrolu nad tím, co se děje, pociťuje bezmoc a beznaděj. V souvislosti s umíráním se vyskytuje tzv. strach ze smrti. Ten v sobě skrývá mnoho znaků, které naplňují umírajícího i jeho blízké nejistotou. Patří sem především strach z bolesti, z opuštěnosti, strach ze změny vzezření, strach ze selhání, utrpení, ztráty samostatnosti, ztráty rodiny a nedokončení životního díla. V období silného strachu pomáhá především proces „ventilace“. To znamená možnost vypovídat se ze svého strachu někomu, kdo je mi připraven naslouchat. Úlevou v tomto případě je zjištění, že je člověku, kterému tyto obavy svěřuji, také úzko, že cítí totéž co já, a tedy mi evidentně rozumí. Také Vorlíček (2004) se ve své publikaci zmiňuje o problematice strachu ze smrti. Poukazuje na tzv. latentní strach ze smrti, který se může projevovat u zdravotníků. Takový zdravotník se při setkání se smrtí projevuje stručnou věcností, nejistotou, strachem z konfrontace s pacientem, nýbrž s rodinou umírajícího. Jejich osobní beznaděj a strach ze smrti je poté vede k tzv. „milosrdné lži“, kdy z hlediska zamýšlené ochrany pacienta, nesdělují vše přesně dle prognózy pacienta, což ovšem není vždy správné.

2. Spiritualita

Podat definici spirituality je velice obtížné. Hlavním důvodem je široká paleta významu onoho pojmu. Pro každého jednotlivce může znamenat něco jiného. Podstatou ovšem ve všech případech zůstává poskytnutí naděje a pohodlí lidem v těžké životní situaci. Spiritualita tak získává dynamický rozměr lidského života, který se týká způsobu, jakým jedinci prožívají krizová období, jak hledají smysl života a způsob jakým se připojují k sobě, bližním a vyšší hodnotě (Milligan, 2011).

Abbas (2008) definuje spiritualitu jako to, co dává životu transcendentní smysl. To bývá často chápáno jako vztah s Bohem či určité náboženství, avšak spiritualita zahrnuje i další oblasti transcendentního smyslu života, jako je: příroda, síla, energie, víra v rodinu, víra v dobro či cokoliv jiného. Autor vysvětluje ducha, tedy základní pilíř spirituality, jako podstatu člověka, jež každého činí jedinečným (Abbas, 2008). Krentzman (2013) definuje spiritualitu jako široký pojem s možností mnoha pohledů. Obecně ji lze vysvětlit jako smysl pro připojení na něco vyššího než sebe sama, což typicky zahrnuje hledání smyslu života. Spiritualita může pro někoho znamenat souvislost s kostelem, chrámem, mešitou či synagogou. Pro jiné může spiritualita značit vztah s Bohem nebo vyšší hodnotou, napojení na přírodu či umění (Krentzman, 2013).

Grün a Dufner (2002) uvádí rozdělení spirituality na tzv. spiritualitu shora a spiritualitu zdola. Spiritualitu zdola vysvětlují jako spiritualitu, ve které Bůh nemluví pouze skrze Bibli a prostřednictvím církve, ale i prostřednictvím nás samých, našich citů, myšlenek, našeho těla, snů a dokonce i prostřednictvím našich ran a domnělých slabostí. Cesta k Bohu tak vede spíše oklikami a bludnými stezkami, různými „krachy“ a zklamáními nad sebou. Spiritualita shora pak vychází z ideálů, které si stanovíme, z cílových představ, jichž by měl každý člověk dosáhnout skrze modlitbu a askezi. Spiritualita shora vychází z lidské touhy po neustálém stoupání výš a výš, tedy blíže k Bohu. Pozitivní funkcí spirituality shora tedy je, že v nás probouzí život (Grün & Dufner, 2002).

Při zjišťování spirituálních potřeb jedinců, bylo zjištěno, že v případě jejich uspokojení, dochází ke zvýšení smyslu života a kvalityžití. Smrt a umírání jsou děsivé koncepce, kterým nelze vždy ihned porozumět. Při konfrontaci s umíráním potřebují rodiny a pečovatelé podporu k vyrovnání se s protichůdnými emocemi.

Spiritualita neboli duchovno přesahuje a drží pohromadě určité fyzické, psychické a sociální aspekty terminálního onemocnění a pomáhá se s nimi vyrovnat. I když je jasné, že duchovní péče má své výhody, a tedy by měla být u blízkých a pozůstalých jedinců prováděna, problémem zůstává, jak a kde ji poskytovat (Wynne, 2013). V rámci hospicové a paliativní péče o umírající se postupně rozvíjí také duchovní péče o rodiny a blízké umírajících pacientů. Problém neuspokojování duchovních potřeb může být ukryt v problému definice spirituality, časovém omezení či nedostatku personálu, který by tuto oblast potřeb mohl zajišťovat. V dnešní době jsou zdravotníci na území USA vyzýváni k přemýšlení o možnostech zahrnutí duchovní péče do péče o umírající a následně o jejich pozůstalé (Puchalski, 2007).

Neexistuje snad žádná jiná oblast zdravotní péče, kde nabírá spiritualita na větším významu než na konci života. Paliativní péče integruje psychologické a duchovní aspekty péče o pacienta a jeho blízké. V době kdy si člověk uvědomí, že život je časově omezený, jakási iluze bezpečnosti je náhle rozbita. Jedinec začíná hledat úkryt či útěchu v podobě vyšší hodnoty. Tato situace může razantně zapůsobit na osobní růst jednotlivce. Ovšem u někoho může naproti získání jistoty a klidu docházet k existenciálnímu zoufalství, ztrátě jistoty, ztrátě duchovní integrity, smyslu života a ke zvýšenému utrpení (Milligan, 2011). Duchovní péče o rodiny po smrti rodinného příslušníka vyžaduje zvýšenou citlivost. Investice do duchovní péče mohou mít větší význam, pokud je péče zajišťována již v období umírání klienta, kdy si tak může terapeut či kaplan s klientem na sebe vzájemně zvykat a dojít tak lepších výsledků v oblasti uspokojování duchovních potřeb jedince v době po smrti blízké osoby (Hodgson et al., 2004).

Duchovní péče je nehmotná a subjektivní potřeba, která má pro každého jedince jedinečný a specifický význam. Lidé, kteří patří k určité náboženské komunitě, většinou získávají útěchu od stejně smýšlejících blízkých. Ovšem u lidí, kteří se nehlásí k určitému náboženství, bývá duchovní péče opomíjena z důvodu nesprávného přesvědčení zdravotníků o tom, že tito lidé duchovno nepotřebují. Právě kaplan může být v tuto chvíli důležitým členem týmu pečujícího o umírajícího a jeho blízké bez náboženského vyznání. Navíc jednotlivci, kteří neumí své potřeby vyjádřit v náboženských termínech, bývají z hlediska duchovních potřeb často přehlíženi. Různé výzkumy navíc dokazují, že zdravotníci mají problém s odlišováním duchovních a náboženských potřeb. Proto tak často dochází k neuspokojení duchovních potřeb pozůstalých, jelikož jsou vnímány jako potřeby náboženské.

Efektivní duchovní péče uznává potřebu individualismu a víry v podporu prostřednictvím průběžného kontaktu s lidmi v náročných životních situacích a porozumění jim (Wynne, 2013). Spiritualita je považována za faktor, který přispívá zdraví mnoha osob. Je zřejmé, že se nejedná jen o spiritualitu pacienta a jeho blízkých, ale také o profesionální přístup a uspokojování spirituálních potřeb pečovatelem, kaplanem či jiným členem týmu, který je k tomu kompetentní. Je také důležité, aby byl zdravotnický tým schopen integrovat duchovní přesvědčení klienta a jeho rodiny společně s ošetřovatelským plánem. V tuto chvíli je problémem časová omezenost zdravotnických pracovníků, kteří často pracují ve stresu. Dále je to nedostatečný výcvik zdravotníků v oblasti duchovna, kteří následně nejsou schopni adekvátně reagovat na duchovní potřeby klienta a jeho rodiny. Náročnost péče o umírající a jejich rodiny vyžaduje také výraznou schopnost komunikace, což může značit potíže u tolik náročného tématu jako je spiritualita (Puchalski, 2007).

Pro sestry a jiné pečovatele o umírající a jejich blízké může znamenat otázka spirituality nutnost dalšího vzdělávání a vývoje, aby byly schopni adekvátně reagovat a pomoci tak rodinám v prožívání umírání a smrti jejich blízké osoby. Znamená to tedy, že mezi základní schopnosti sester a pečovatelů patří pracovní znalost tradic různých náboženských vyznání a následné poskytování kulturně odpovídající péče. Ovšem u značné části klientů nebude duchovno či spiritualita přímo spojena s určitým náboženským vyznáním, ale bude vyjádřena určitou osobní filozofií daného jedince a jeho blízkých, kterou nelze z hlediska pečovatele opomíjet. Kromě studia náboženských tradic a vhodných přístupů k umírajícímu a jeho blízkým může pečovatel využít také vlastní zkušenosti s vyrovnáváním se s umíráním a smrtí lidí, o které pečoval v dřívějších letech své praxe (Milligan, 2011).

Cicirelli (2011) uvádí rozlišování tzv. náboženské a nenáboženské spirituality. Samotnou spiritualitu vysvětluje jako hledání odpovědi na konečné otázky neboli na otázky na konci života. Náboženská a nenáboženská spiritualita má dva podtypy duchovnosti. První podtyp je chápán jako typ životní zkušenosti či smyslu, druhým podtypem je motivace k určitému chování. Zatímco náboženská spiritualita se vyznačuje vírou v Boha, jeho existenci a moc s ním komunikovat, spiritualita nenáboženská je vysvětlována jako jakási vyšší než každodenní zkušenost. Jedná se o zkušenost ztotožnění se s něčím silnějším než je vlastní osoba, s nápadem či hodnotami.

Za tohoto předpokladu by lidé s nenáboženskou spiritualitou měli být motivováni pracovat na lepším světě a snažit se tak vybudovat jakýsi ráj na zemi. Lidé s náboženskou spiritualitou pak věří v ráj posmrtný.

2.1 Náboženské vyznání a smrt

Cicirelli (2011) ve své publikaci zmiňuje tři základní pilíře náboženské víry, mezi které řadí víru v existenci Boha, možnost posmrtného života a moc komunikace s Bohem. Další aspekty víry a praktiky jsou druhotné k těmto základním. V tomto pojetí se nejedná o ryze křesťanského Boha, ale o Boha či uctívanou moc napříč různými náboženstvími. Věda jako taková existenci Boha na základě dochovaných spisů neuznává. Ta naproti víře v Písmo či tradici stanovuje hypotézy, které na základě mnoha výzkumů a studií ověřuje a snaží se tak nalézt obhajitelné vysvětlení pro mnohé nevysvětlitelné téměř nadpozemské zážitky. Také proto se mnoho vědců řadí k ateistům, tedy lidem bez náboženského vyznání.

2.1.1 Hinduismus a pojetí smrti

Hlavním znakem hinduismu je víra v reinkarnaci, tedy převtělování. Hinduisté věří, že každý život je ovlivněn tím, jak se daný člověk choval v životě minulém, tedy předešlém. Každá osoba je tedy zodpovědná za to co dělá, jelikož si tím ovlivňuje chod příštího života. Hinduisté věří v jednoho Boha, kterého lze chápat a uctívat v mnoha formách. Většina hinduistů touží umírat doma. V době umírání často volají kněze, který jim předčítá ze svatých knih a vykonává posvátné obřady. Mezi nejvýznamnější obřady řadí například kropení vodou z Gangy. Jejich hlavním obřadem je kremace, kdy je tělo vráceno zpět do přírody na místo, které si sám umírající jedinec může zvolit (Anonymous, 2005).

Dobrá smrt dle hinduistů znamená přirozený a vědomý odchod z tohoto světa, na nějž se člověk delší dobu připravuje. To tedy znamená vyloučení smrti násilné, ale i podlehnutí jakékoli nemoci či úmrtí při porodu. Jednou ze základních povinností umírajícího hinduisty a jeho rodiny je obdarovat bráhmany. Nejdůležitějším darem je dar krávy, který slouží jako průvodce duše přes řeku ohraničující říši boha smrti. Důležitou okolností pro dobrou smrt je úmrtí v rodinném kruhu. Hinduisté předpokládají, že okamžik dobré smrti je vědomý a dobrovolný, a tedy si jeho chvíli volí každý sám. Člověk by měl umřít pod širým nebem, ideálně na zemi.

Tělo zemřelého je u hinduistů páleno, po uskutečněných obřadech pomazání těla červenou barvou, nalití pár kapek ganžské vody do úst a dalších (Ondračka, Kropáček, Halík, Lyčka & Zemánek, 2010).

2.1.2 Buddhismus a pojetí smrti

Mezi základní kameny buddhistického náboženství patří víra ve znovuzrození. Buddhisté uznávají karmanový zákon, který říká, že veškeré činy které člověk koná myslí, řečí či tělem, přinesou v budoucnu své následky. Průchod mezistavem, tedy stavem mezi zrozením a momentem smrti, může ovlivnit charakter příštího zrození. V případě příjemného naladění mysli, může člověk alespoň částečně ovlivnit podmínky příštího zrození a vyhnout se tak nepříjemným okolnostem. Věří v to, že smrt je bolestivá pro toho, kdo z ní má strach. Je také důležité, aby v době umírání jedince zachovala klid a pozitivní naladění také jeho rodina a blízcí. Jenom tak je možné, aby byl pozitivní stav mysli navozen i u umírajícího jedince. Buddhismus tradičně jako způsob pohřbu preferuje kremaci. Jejím hlavním významem je symbolika pomíjivosti. Povolání mniši provádí závěrečný rituál skládající se z připomenutí pěti základních buddhistických předpisů, zpěvem veršů ze sůter a obětováním roucha. Následně je provedena ceremonie přenosu zásluh ve jménu zemřelého, zapečetění rakve a samotná kremace (Ondračka et al., 2010).

Také Piven (2003) poukazuje na důležitost smíření a klidu v době umírání. Považuje klid a pozitivní myšlení za základ k přijetí faktu smrti a možnost nového zrození. Veškeré zlo, a tedy i smrt je v pojetí buddhistického náboženství chápáno jako důsledek nepřiměřené touhy. Po odstranění této touhy, což je žádoucí, dochází k míru a klidu duše, která je tak připravena ke klidné smrti a novému zrození.

2.1.3 Křesťanství a pojetí smrti

Křesťanství navazuje na židovství. Ve Starém zákoně není jasná a jednotná představa o posmrtném životě. V Novém zákoně je již zvěst o Ježíšově vítězství nad smrtí, které je vyjádřeno především dvěma pojmy. Těmito pojmy jsou: „zmrtvýchvstání“ a „vzkříšení“. Ježíš tak zaslibuje tomu, kdo v něj věří, že i kdyby zemřel, nezemře navěky. Tradiční křesťanská kosmologie rozlišuje nebe, kam se dostává člověk, který zemřel ve stavu posvěcující milosti. Druhou vrstvou je peklo, kam přijde každý, kdo zemřel ve stavu těžkého hříchu. Třetí z možných vrstev je očistec, kde je možné očistění těch, kteří zemřeli v lehkém hříchu. Křesťanství se tedy vyznačuje nadějí v posmrtný život.

Mezi rituály v případě umírání jedince, řadí křesťanská společnost „svátost pomazání nemocných“. Jedná se o pomazání čela a rukou nemocných olejem, který je knězem posvěcen. Pokud člověk před příchodem kněze umře, již není možné udělit mu tuto svátost, ale přechází se k pohřebním obřadům. Ty se skládají z řady modliteb, žehnání a biblických čtení. Obřady mohou začít v domě zemřelého, pokračovat v kostele či kapli a končí uložením rakve či urny do hrobu (Ondračka et al, 2010).

Křesťané věří, že smrt není koncem, ale branou k věčnému životu. U této brány je někdo čeká s otevřenou náručí a přijímá je do svého království. Při pohřební slavnosti zvěstuje kněz u otevřeného hrobu poselství o zmrtvýchvstání slovy Ježíše Krista: „*Já jsem vzkříšení a život. Kdo věří ve mne, i kdyby umřel, bude žít. A každý, kdo věří ve mne, neumře na věky*“ (Jan 11,25). To jsou slova, která utvrzují věřící o věčném životě (Abeln & Kner, 1993).

Eschatologie je naukou o posledních věcech člověka. Proces vývoje eschatologie je protkána mnoha otázkami, které nazírají na problematiku umírání a smrti z mnoha úhlů. Křesťanská společnost věří, že postoj ke smrti spoluurčuje postoj k životu. Smrt se tak stává klíčem k otázce, co je vlastně člověk. Ona brutalizace, kterou je dnes vzhledem k lidskému životu možno zakoušet, vnitřně hluboce souvisí s odmítnutím otázky smrti a jejich okolností. Potlačení či banalizace mohou onu otázku vyřešit pouze v případě, dojde-li k zrušení samotného člověka (Kozlová & Váňa, 1996). V případě křesťanského pohřbu dochází k rozdílu vnímání obřadu ve srovnání s pohřbem občanským. Křesťanská církev v době pohřbu kromě památky zemřelého vyjadřuje, v kontextu úcty k mrtvému, svou naději ve zmrtvýchvstání Krista. Pohřební slavnost má charakter zvěstování velikonočního poselství. Vrcholem církevního pohřbu je mše svatá- slavnost eucharistie. Pro pozůstalé po pohřbu vzniká naděje na mocné přimluvy u Boha, kteří tak mohou pomocí platných prostředků zkrátit očistnou cestu duše (Špatenková, 2014).

2.1.4 Islám a pojetí smrti

Muslimové považují jako jeden ze základních úkolů, povinnost rodiny postarat se o svého příslušníka až do jeho posledních chvil, tedy do odchodu na věčnost. Umírající jedinec leží na lůžku, tváří otočen směrem k Mekce, což je muslimské posvátné místo. Vlastní smrt je muslimy chápána jako oddělení duše od těla. Tělo zemřelého se několikrát omývá vodou či kombinací vody s vonnou esencí. Tělo bývá pochováno co nejdříve, ideálně ještě v tentýž den, ve kterém zemřel.

Zajímavostí je, že muslimové považují za smuteční barvu oděvu barvu bílou, popřípadě červenou. Při obřadu pohřbívání je tělo zesnulého vyjmuto z rakve a uloženo do hrobu pouze v rubáši. Dbá se na uložení zemřelého v poloze na pravém boku tváří k Mekce. Posmrtný úděl jedinců je dělen na oddělení těch, jimž bude dána věčná odměna a těch, jež čeká věčný trest. Pro ráj užívá Korán pojmenování jako: krásná zahrada, zahrada věčnosti či útočiště (Ondračka et al., 2010).

3. Vliv spirituality na prožitek smrti

Jak již bylo uvedeno, definice spirituality je široká, respektive široké jsou možnosti chápání spirituality. Někdo ji chápe jako duchovnost či nějakou sebezpřesahující složku osobnosti, jiný ji dává na rovinu s náboženstvím. Je tedy nutné říci, že spiritualita s náboženstvím spolu úzce souvisí, ale nejedná se o totožné pojmy. Pravdou je, že dle výzkumů se mnoho lidí označuje za věřící, avšak neoznačují se za příslušníky jakéhokoliv náboženství. Spiritualita může být opravdu velmi důležitou oblastí pro pozůstalé. Bývá chápána jako prostředek útěchy v době po ztrátě blízké osoby. Pro pozůstalé tak může spiritualita znamenat ústřední bod k vyrovnání se se smrtí. Víra v posmrtný život či jeho jakékoliv pokračování napomáhá k přijetí faktu smrti blízké osoby (Chapple, Swith & Ziebland, 2011).

Také Nelson-Becker et al. uvádí, že spiritualita je jednou z důležitých copingových strategií při prožívání ztráty blízké osoby. Výzkumy dokazují, že i u lidí, u kterých se v průběhu života zájem o otázky spirituality neprojevil, v období na konci života či období prožitku smrti a umírání blízkého člověka, se v mnoha případech zájem o spiritualitu objevuje. Lidé se snaží v době nouze hledat útěchu a obracet se tak k vyšší moci či čemukoliv, co je určitým způsobem přesahuje a napomáhá jim k vyrovnání se s obtížnou životní situací (Nelson-Becker et al., 2015).

Existují důkazy, že osobní postoj ke smrti a spiritualita každého jedince, ovlivňuje jeho prožívání smrti blízké osoby a proces truchlení. Ve výzkumu Drapera et al. bylo prokázáno, že mnoho lidí, kteří se neoznačují za věřící či nevěnují spirituální složce ve svém životě ani nejmenší pozornost, začíná o Bohu či jiné přesahující moci uvažovat právě v době umírání a smrti blízké osoby. Většina respondentů onoho výzkumu sděluje, že v okamžiku smrti dokázali přijmout fakt tělesného odchodu, ale neustále je neopustila myšlenka na odchod duševní. V okamžiku smrti blízké osoby je obklopily myšlenky na posmrtný duševní život či jakousi transformaci duše do jiné podoby (Dreper, Holloway & Adamson, 2014).

Výzkum Ellise et al. se zaměřuje na zjišťování korelace mezi strachem ze smrti a spiritualitou jedince. Bylo zjištěno, že vnímaná spiritualita je častější u žen než u mužů. Výsledky výzkumu dokazují, že strach ze smrti se liší v závislosti na konkrétním náboženském vyznání, jiný je také u lidí bez náboženského vyznání.

Bylo například prokázáno, že největším strachem ze smrti se vyznačují muslimové. U lidí bez náboženského vyznání nebo s popíráním místa spirituality v jejich životě se významně projevoval strach ze smrti (Ellis et al., 2013). Ve výzkumu Nelson-Beckera et al. bylo také prokázáno, že jedinci s jasným pocitem smyslu a účelu života, a tedy uspokojenou oblastí spirituálních potřeb, pozitivně korelují s menšími obavami ze smrti, s nižší úzkostí, vyhýbáním se smrti a s vyšší subjektivně vnímanou životní pohodou (Nelson-Becker et al., 2015).

K tomuto tématu se také vyjadřuje Svatošová. Uvádí, že považuje za důležité, uspokojovat spirituální potřeby pozůstalých. V dnešní době existuje problém ve vnímání spirituálních potřeb jako potřeb čistě věřících či nábožensky aktivních jedinců. Z toho vyplývá přesvědčení, že člověk praktikující náboženství je schopen si oblast spirituálních potřeb uspokojit sám a ostatní takové potřeby nemají. Tak to ovšem neplatí. Nevěřící lidé mají také spirituální potřeby, ale jejich uspokojování je horší právě z toho důvodu, že je neznají, neví, kam je zařadit a jak s nimi pracovat. Právě v průběhu prožívání smrti blízké osoby se začínají i nevěřící lidé zabývat životně důležitými otázkami o smyslu života. Nenaplnění potřeby smysluplnosti značí skutečnost duchovní nouze jedince (Svatošová, 2008).

Beranová (2013) ve svém výzkumu zkoumala mimo jiné hodnocení spirituální složky věřícími a nevěřícími studenty. Byla potvrzena stanovená hypotéza, která předpokládala statisticky významně vyšší kognitivní orientaci na spiritualitu studentů věřících oproti studentům bez vyznání. Dále bylo zjištěno statisticky významně vyšší průměrné skóre studentů s náboženským vyznáním na škále vstřícného postoje ke smrti (Beranová, 2013). Machů (2012) pak ve svém výzkumu potvrdila hypotézu, jež předpokládala statisticky významně méně negativních postojů vůči smrti u jedinců s náboženským vyznáním na rozdíl od jedinců bez náboženského vyznání. Bylo tak prokázáno, že věřící lidé prožívají statisticky významně nižší míru strachu ze smrti než lidé bez náboženského vyznání, tedy ateisté (Machů, 2012).

V dnešní době se rozšiřuje snaha o zajištění možnosti využití duchovního k rozhovoru s lidmi prožívajícími úmrtí blízké osoby. Pro osoby bez náboženského vyznání tak funguje tzv. poradce pro pozůstalé. Je důležité, aby tento poradce disponoval dostatečnými znalostmi souvisejícími s prožíváním dané situace, aby působil důvěryhodně a zachovával základní etické zásady v kontaktu s pozůstalými (Špatenková, 2014).

Ovšem stát se takovým poradcem není zcela jednoduchý proces. Mnoho lidí v prvních okamžicích může přistupovat ke smrti a umírání jako k něčemu, co otevírá brány tajuplného a neznámého. Proto mají zájem se o toto téma zajímat a pečovat tak o umírající a jejich rodiny, posléze pozůstalé. Ovšem po určité době, kdy dojde k opadnutí prvotního nadšení, se dostavuje fáze objevení pravdy obsahu smrti a jejích okolností, kdy se původně nadšený jedinec dostává do pocitu zoufalství a zármutku. V tuto chvíli musí jedinec, který chce pečovat o pozůstalé, otevřít svůj život vůči smrti, což pochopitelně nedokáže každý (Smith, 2013).

Nelson- Becker et al. upozorňují na možný důvod složitosti pochopení spirituality a vnímání smrti, a tedy na obtížnost pomoci lidem prožívajícím ztrátu blízké osoby. Rozmanitost spirituality je prvním z důvodů. Autoři uvádí, že existují různé dimenze spirituality, které se liší v závislosti na tom, zda vychází z náboženských principů či spirituality bez konkrétního náboženského vyznání. Jedná se o rozdíl víry v Boha, víry v posmrtný život, víry v kosmické nadpřirozeno či další možnosti. Kvůli této různorodosti představ pokračování existence po smrti či konce života v okamžiku smrti, je náročné pro sociální, zdravotnické a další pracovníky týmu pečujícího o umírající a jejich rodiny přistupovat individuálně ke každému jedinci. Spiritualita je jako jeden ze základních prvků holistického, tedy celostního přístupu k lidem, a tedy by její důležitost neměla být opomíjena (Nelson-Becker, 2013).

Vorlíček (2004) vysvětluje spirituální dimenzi jako oblast lidské osoby, která je naplněna touhou, láskou, důvěrou a určitou životní jistotou, která může být uskutečňována skrze náboženské vyznání nebo mimo něj. Spiritualita je projevem přesvědčení, že život má hluboký smysl. Dále se projevuje potřebou uskutečňovat dobro, tvořit a prožívat krásu a smysl. Předpokladem pro jakési spirituální zdraví je jistota v osobních postojích, nezávislost na úspěchu a umění přijmout nezdár. V prožívání faktu smrti a umírání blízké osoby existují velké rozdíly. Pravdou ovšem je, že v oblasti duchovních potřeb lze nalézt několik společných rysů. Téměř u všech se objevuje potřeba lidské blízkosti. Porozumění a vyslechnutí přináší pocit úlevy a zmírnění obav.

PRAKTICKÁ ČÁST

4. Cíl práce a výzkumné otázky

Z teoretické části práce vyplývá, že patrně existuje určitý vztah mezi prožíváním smrti blízké osoby a spiritualitou. Je také zřejmé, že jednotlivá náboženská vyznání mají různé pohledy na smrt a její okolnosti. Také byl nalezen vztah mezi strachem ze smrti a spiritualitou. V mnoha publikacích je stále poukazováno na smrt a umírání jako na tabuizovanou problematiku naší společnosti. Proto jsem se rozhodla zaměřit se na tyto otázky v naší společnosti a snažit se tak zjistit, jak lidé dnešní doby prožívají smrt blízké osoby a jak se s ní vyrovnávají.

Mým cílem tedy bylo nahlédnout do prožívání a vyrovnávání se s umíráním a smrtí blízkých osob lidí, kteří tuto ztrátu v posledním roce prožili. Především mě zajímalo, jakou roli hraje spiritualita v životě konkrétních lidí. V závislosti na konkrétním postoji jedince ke spiritualitě zjistit, jaký vliv má ona spiritualita na prožívání smrti blízké osoby. Dalším cílem bylo zjistit, jaká souvislost se objevuje mezi strachem ze smrti a spiritualitou.

Výzkumné otázky jsem si stanovila tři, a to následující:

- *Jakou roli hraje spiritualita v životě jedince?*
- *Jak vnímá jedinec souvislost mezi spiritualitou a smrtí/umíráním?*
- *Jak ovlivňuje spiritualita strach ze smrti?*

5. Design výzkumu

Jelikož vnímání a prožívání smrti blízké osoby je zcela individuální pro každého jedince, rozhodla jsem se každého respondenta hodnotit zvlášť. I z důvodu náročnosti tématu, které si vyžaduje určitý čas a klid na vyjádření vlastních pocitů a prožitků jsem zvolila design kvalitativního výzkumu, a to případovou studii. Případová studie je empirickým designem, jehož účelem je zkoumání a porozumění jednomu nebo několika málu případů. Základem takového designu je sběr skutečných dat vztahujících se k objektu výzkumu. Zkoumání tak probíhá za co možná nejpřirozenějších podmínek, tedy v reálném kontextu (Švaříček, Šed'ová a kol., 2007).

Mým předpokladem bylo, že spiritualita konkrétního člověka ovlivňuje to, jak daný jedinec prožívá smrt blízké osoby. Již z teoretické části vyplývá, že se mezi spiritualitou a dalšími aspekty smrti objevují konkrétní vztahy, a tedy je vhodné se dozvědět více o jejich vzniku a souvislostech. Mým zájmem tedy bylo zjistit roli spirituality v životech respondentů, její postupný vývoj a smysl, který v jejich životech pojímá. Dále jsem předpokládala rozdíl mezi strachem ze smrti u jedinců s náboženským vyznáním a bez něho. Bylo tedy mým záměrem zjistit, jaké náboženské vyznání respondenti praktikují, případně jak dlouho a jakým způsobem. Také se dá předpokládat odlišný strach ze smrti v závislosti na věku respondenta, na zážitcích pojících se s konkrétním prožitkem umírání a smrti blízké osoby, strategií vyrovnání se s odchodem blízké osoby a dalších aspektech. Zaměřila jsem se tedy na získání informací o strachu ze smrti u respondentů a o okolnostech, ke kterým se daný strach konkrétně váže.

6. Metoda a způsob tvorby dat

Probandy jsem sháněla pomocí osobního kontaktu. V souvislosti se svým povoláním se často setkávám s lidmi, kteří prožili onu ztrátu, takže jsem je oslovovala při osobním kontaktu s nimi. Několik probandů jsem získala také tím, že mi o jejich ztrátě řekl někdo jiný a zprostředkoval mi s nimi kontakt. Před začátkem výzkumu byl každý respondent informován o důvodu výzkumu. Každý proband tak před začátkem výzkumu poskytl souhlas s nahráváním rozhovoru, se zpracováním údajů a byl ujistiěn o naprosté anonymitě. I z toho důvodu jsou zde uvedena jiná jména probandů, aby tak nedošlo k možné identifikaci jedinců účastnících se výzkumu.

Každému probandovi bylo na počátku rozhovoru sděleno, jak bude průběh rozhovoru koncipován, ať se nebojí sdělovat vše, co je k danému tématu napadá. Dále byli probandi podpořeni v tom, aby sdělovali veškeré prožitky pravdivě, jelikož nikdo nebude hodnotit jejich emoce ani průběh prožívání ztráty, a tedy nic není špatně ani dobře. Po skončení rozhovoru byl každému z respondentů nabídnut čas, k vyjádření dalších pocitů či toho, co chtěli sdělit, již bez nahrávání, a tedy bez zařazení do zpracování výsledků. Bylo tak zajištěno, že probandi odcházeli z rozhovoru s klidným pocitem. Také ocenili, že nebyli využiti pouze pro informace vhodné k výzkumu, ale bylo k nim přistupováno se zájmem. Nabídla jsem jim kontakt na sebe, aby věděli, že se na mne mohou i po skončení výzkumu v případě potřeby obrátit.

Vzhledem k tomu, že jsem svoji bakalářskou práci zaměřila na zjišťování prožívání smrti blízké osoby, role spirituality v životě lidí a souvislostí mezi spiritualitou a smrtí, což jsou náročná témata vyžadující více prostoru k vyjádření konkrétního prožitku, využila jsem jako metodu sběru dat, metodu polostrukturovaného rozhovoru.

Metoda rozhovoru se řadí mezi nejobtížnější diagnostické postupy. Rozhovorem dochází k získání informací o postojích, přáních, obavách či názorech respondenta. Tím získáváme informace o jejich vnitřním světě, které nelze získat například pozorováním. V úvodní fázi rozhovoru dochází především k vytvoření optimální atmosféry, která napomáhá respondentovi získat důvěru ve výzkumníka a pomůže mu otevřít se rozhovoru i o náročnějších tématech. V této fázi se jedná o charakter neřízeného rozhovoru. V jádru rozhovoru, tedy ve druhé fázi, dochází ke snaze získat od respondenta co nejvíce informací.

V závěru rozhovoru dochází k uvolnění případné tenze, která mohla během rozhovoru o náročném tématu u klienta vzniknout, aby respondent neodcházel z rozhovoru nepříjemně naladěm či znechucen. Reliabilita, tedy spolehlivost, interview souvisí především s ochotou klienta hovořit pravdu a se schopností odpovídat adekvátně na otázky podané výzkumníkem (Svoboda, Humpolíček & Šnorek, 2013).

Rozhovor je nejčastěji používanou metodou sběru dat v kvalitativním výzkumu. Zpravidla se jedná o nestandardizované dotazování jednoho účastníka výzkumu jedním výzkumníkem za pomoci otevřených otázek. Otevřené otázky napomáhají výzkumníkovi porozumět pohledu lidí jako takového, aniž by je omezoval pomocí výběru konkrétních položek v dotazníku. Lze tak zachytit přirozené výpovědi jedinců, což je základním principem a požadavkem kvalitativního výzkumu. Za dva hlavní typy rozhovoru označujeme rozhovor polostrukturovaný a nestrukturovaný (Švaříček, Šedřová a kol., 2007).

Jak již bylo uvedeno, ke svému výzkumu jsem zvolila kvalitativní metodologický přístup, typem výzkumu byla zvolena případová studie. Jako metodu sběru dat jsem využila polostrukturovaného rozhovoru. Stanovila jsem si tedy určitou kostru několika otázek, které jsem samozřejmě upravovala dle okolností a směru daného interview s konkrétním jedince. Každý rozhovor však měl stejný opěrný systém. Rozhovor byl u každého jedince započat krátkým vzájemným představením se, aby tak došlo k navození důvěrnější atmosféry. Samotný rozhovor měl pět základních otázek, jež byly ještě upřesňovány různými podotázkami a dalšími otázkami mimo stanovenou kostru v závislosti na směřování rozhovoru.

První otázka se zaměřovala na zjištění toho, kdo blízký dané osobě zemřel. Byly zjišťovány okolnosti umírání a smrti. Dále se jedna z podotázek zajímala o to, jaký měl daný člověk se svou již zemřelou blízkou osobou v minulosti a v čase před smrtí vztah. Druhá otázka se zaměřovala na problematiku náboženského vyznání. Respondenti tak osvětlovali, zda praktikují nějaké náboženské vyznání, případně od kdy a jakým způsobem. Dále byli dotazováni na to, zda se jejich vztah k Bohu či jiné vyšší hodnotě v průběhu umírání a smrti blízké osoby nějakým způsobem změnil či posunul. Třetí otázka se týkala především role spirituality v životech respondentů. Dále byli doptáváni na změnu významu spirituality v jejich životech v souvislosti se zážitkem smrti a ztráty blízké osoby. Také mě zajímalo, zda vnímají souvislost mezi umíráním či následnou smrtí a spiritualitou.

Zda vidí nějaký vztah mezi těmito dvěma oblastmi. Čtvrtá otázka zaměřovala svoji pozornost na pocity jedince při prožívání smrti blízké osoby. Bylo zjišťováno, co bylo pro jedince v době smrti blízké osoby nejtěžší a zda měl nějaké strategie, které mu toto období pomáhaly překonávat. Poslední z hlavních otázek, tedy otázka pátá se věnovala pociťovanému strachu ze smrti. Byla směřována na nalezení toho, k čemu konkrétnímu se daný strach ze smrti váže, zda je něco co ho podmiňuje či co mu brání v propuknutí. Respondenti také byli dotazováni, zda se jejich strach ze smrti zvýšil po prožití zážitku smrti blízké osoby a zda tento strach pro ně otevírá větší zájem o bádání po Bohu, vyšší hodnotě či hledání širšího duchovního směru.

7. Zkoumaný soubor

Účastníkem výzkumu se mohl stát kdokoliv, kdo se setkal se smrtí blízké osoby v posledním roce. Za blízkou osobu v rámci výzkumu byl považován přímý příbuzný jedince, tedy otec, matka, manžel, manželka, dcera, syn či sourozenec zemřelého. Dále byla podmínkou pro účast ve výzkumu nejnižší možná věková hranice respondenta 18 let. Tato hranice byla stanovena z důvodu obtížného sehnání souhlasu rodičů k rozhovoru o smrti s osobami mladšími osmnácti let. V neposlední řadě byla podmínkou k účasti ve výzkumu ochota respondenta o tématu smrti otevřeně hovořit.

Bylo náročné sehnat lidi ochotné hovořit o smrti svých blízkých. Je to velmi osobní až intimní prožitek, o kterém hovořit vyžaduje mnoho odvahy. Výhodou bylo, že mě probandi ve většině případů alespoň částečně znali, protože jsem pečovala o jejich umírajícího příbuzného, o kterém byl rozhovor následně veden. Celkem bylo ke spolupráci osloveno 10 respondentů. Dva z nich se vzdali účasti ve výzkumu z důvodu pro ně nepříjemného tématu. I s touto možností bylo počítáno, jelikož jak již bylo uvedeno, hovořit o smrti blízké osoby vyžaduje kuráž, kterou v sobě při takto těžké ztrátě ne každý nalezne. Další dva respondenti byli ochotni k rozhovoru, ale až za nějaký čas, což už ovšem nesplňovalo kritérium prožitku smrti blízké osoby v posledním roce.

Rozhovor byl tedy nakonec uskutečněn se šesti probandy. Na začátku spolupráce s probandy vždy došlo k informování o průběhu rozhovoru a o nahrávání rozhovoru. Každý byl opakovaně ujištěn o anonymitě. K rozhovoru bylo vždy zajištěno klidné prostředí bez dalších svědků, čímž byla podporována ochota ke spolupráci. Výzkumu se účastnili čtyři ženy a dva muži. Jak již bylo uvedeno, věková hranice pro možnost účasti ve výzkumu byla 18 let. Účastníci byli ve věku 53 let, 74 let, 37 let, 48 let, 52 let a 48 let. Okolnosti smrti blízkých osob respondentů byly různorodé, od smrti ve starším věku, v důsledku dlouholeté nemoci či náhlé příhody. Čtyři respondenti povídali o úmrtí jednoho z rodičů, dva respondenti o smrti svého manžela/manželky. Účastníci si mohli zvolit prostředí, ve kterém bude rozhovor uskutečněn tak, aby se v něm cítili příjemně. U dvou respondentů byl rozhovor proveden v nemocnici, ve které došlo ke smrti blízké osoby a respondenti se tak nejlépe rozpomněli na okolnosti smrti a své pocity. U dalších dvou respondentů byl rozhovor uskutečněn v jejich pracovním prostředí, ve kterém se cítili bezpečně. Další dva respondenti zvolili jako vhodné prostředí k rozhovoru o citlivém tématu svůj domov.

Tab. 1 - Přehled účastníků výzkumu

Respondent	Jméno	Věk	Náboženské vyznání	Zemřelá blízká osoba
1.	Jiří	74 let	bez vyznání	manželka
2.	Irena	53 let	římskokatolická církev	maminka
3.	Ester	48 let	pravoslavná církev	maminka
4.	Karel	52 let	římskokatolická církev	maminka
5.	Helena	37 let	bez vyznání	manžel
6.	Marie	48 let	římskokatolická církev	tatínek

8. Etické aspekty výzkumu

Všichni respondenti šli do výzkumu zcela dobrovolně. Dobrovolná účast byla potvrzena souhlasem s účastí na výzkumu. Respondenti byli řádně informováni o naprosté anonymitě, která byla zajištěna záměrným nahrazením jmen respondentům jmény jinými, dále smazáním nahrávek rozhovorů ihned po jejich přepisu. Respondenti byli informováni, že mohou kdykoliv z účasti na výzkumu odstoupit.

Etickým problémem byla především náročnost daného tématu. Dnešní společnost není zcela otevřena komunikaci o smrti, a tedy bylo důležité jedince pozitivně motivovat k účasti. Byla jim vysvětlena podstata výzkumu, důvod jeho provádění a také možnost jejich vlastního posunu ve vnímání smrti blízké osoby skrze to, že o této ztrátě s někým otevřeně pohovoří.

K rozhovoru bylo vždy zvoleno co nejpříjemnější prostředí, které tak dodá na psychické pohodě respondenta. Snažila jsem se přizpůsobit jejich možnostem tak, aby byl rozhovor pro ně co nejméně stresovou záležitostí. Měli tedy možnost sami si zvolit prostory, kde chtějí o smrti hovořit. A tedy byl rozhovor uskutečněn například v nemocnici, kde blízká osoba respondenta umřela a on si tak lépe opětovně vybavil pocity spojené s vlastním odchodem blízké osoby. Nebo byl veden v domácím prostředí respondenta, které označil pro něho jako bezpečné vzhledem k náročnému tématu.

Každý respondent na konci rozhovoru dostal možnost dodat cokoliv, co ho ještě k tématu napadá, i mimo již sdělené odpovědi na otázky polostrukturovaného rozhovoru. Na rozhovor byl tak vyhraněn dostatek času aby respondent cítil dostatečný časový prostor k vyjádření všeho, co se pojí ke ztrátě blízké osoby. Na konci rozhovoru jsem se každého respondenta zeptala, zda je s tím co zaznělo spokojen a již ho netíží nic, co by mělo být vysloveno. Vyjádřila jsem každému upřímný dík za ochotu a spolupráci. Každý respondent pak na mě získal kontakt, aby se na mě kdykoliv mohl obrátit, v případě potřeby vyjádřit se ještě k tématu výzkumu či k čemukoliv jinému.

9. Výsledky

V této části jsou již předloženy konkrétní výsledky, ke kterým jsem došla v rámci rozhovoru s respondenty. Příběhy jsou přepsány tak, jak mi je popsali respondenti při výpovědích na jednotlivé otázky v již zmiňovaném polostrukturovaném rozhovoru.

- **Respondent č. 1**

Prvním respondentem byl muž, pan Jiří. Panu Jiřímu bylo v době rozhovoru 74 let. Hovořil o smrti své manželky, se kterou se znali 17 let a z toho 10 let byli manželé. Rozhovor s panem Jiřím byl uskutečněn v prostorách, kde jeho paní prožila poslední dny svého života. Rozhovor se nesl víceméně ve vyrovnaném duchu. Když pan Jiří vyprávěl o posledních dnech manželky, které pro ni byly velmi bolestivé, propukl v pláč, za který se následně cítil provinile a omlouval se mi. Byl však ujištěn o tom, že není chybou, že své emoce projevuje a není tedy důvod se za ně stydět. Rozhovor byl náročnější v tom, že v době jeho uskutečnění cítil i pan Jiří závažnost svého vlastního onemocnění srdce, které ho určitým způsobem tížilo. S tím souvisí i jeho odpověď na strach z vlastní smrti, kterou by si v tuto chvíli víceméně přál.

Manželka pana Jiřího už dlouho trpěla Alzheimerovou chorobou, na jejíž následky po třech měsících strávených na nemocničním lůžku zemřela. Pan Jiří uváděl, že není žádného náboženského vyznání, ale zároveň říkal, že netvrdí jistě, že není žádný posmrtný život. Potkal ve svém okolí hodně lidí, kteří tvrdí, že posmrtný život je a on jim jejich názor v žádném případě nevyvracel. Na otázku zda se tento jeho postoj k Bohu či k vyšší hodnotě nezměnil v souvislosti se smrtí manželky, odpověděl pan Jiří slovy: *„Když jsem o tomto přemýšlel, tak jsem si říkal: „Kde by ten Bůh byl? Nahoře není nebe, není peklo. Kde by ten Bůh byl?“. Ale mám známou, přítelkyni mé ženy, a ta mi říkala, že Bůh existuje, a mluvila o vesmíru a já jsem povídal: „Kde je?“, a ona povídá: „Bůh není nahoře, Bůh je tady kolem nás“. A tak mi to vysvětlovala. A já, když teď manželka umírala, tak jsem povídal: „Pane Bože, proč jsi tohle dopustil, aby mi dva, kteří jsme žili šťastně, se rozešli... a teď když umírala ty poslední tři dny, tak jsem se modlil a říkal jsem: „Pane Bože, prosím tě vezmi si ji k sobě, ať to trápení tady už není“. Tak jsem se k tomu Bohu obracel.“* Z odpovědi pana Jiřího tedy vyplývá, že se v posledních chvílích života jeho ženy k Bohu obracel a hledal v něm jakousi útěchu.

Jako nejtěžší pro pana Jiřího v souvislosti se smrtí manželky nebyl fakt její smrti, ale to že se v době před smrtí hodně trápila. Pan Jiří říká: „*Abych vám pravdu řekl, tím jak manželka v poslední době trpěla, já jsem tady seděl a plakal jsem a říkal jsem si: „Pane Bože, ať netrpí, ať netrpí, ať už to skončí“.* Při těchto slovech začal pan Jiří plakat a na chvíli se odmlčel... Další těžkost pro něho znamenal jeho nevyrovnaný vztah s dcerou manželky z jejího prvního manželství, která se o svou maminku nezajímala, ale toužila pouze po dědictví. To pana Jiřího ještě více dostávalo na dno. Jako zásadní pomoc při procesu vyrovnání se se smrtí manželky uvádí pan Jiří čas strávený se svojí rodinou z předešlého manželství, především s jedním synem, se kterým si může o všem povídat a se svými vnoučaty, kteří mu pomáhají přicházet na jiné myšlenky. Při zjišťování strachu ze smrti reaguje pan Jiří rozhodně. Uvádí: „*Nemám teď náplň života, kdybych umřel, tak je mi to úplně jedno, já jsem svůj život prožil, děti zabezpečil, s manželkou jsem prožil krásných deset let. Strach mám z dlouhého umírání, mám kardiostimulátor, nemůžu vykonávat těžkou práci. Kdyby skutečně přišla mrtvička nebo něco, tak nejlepší by bylo, kdybych si vzal prášky na spaní a už se neprobudil.*“

- **Respondent č. 2**

Druhým respondentem byla paní Irena, které bylo v době rozhovoru 53 let. Paní Ireně 2 měsíce před uskutečněním rozhovoru umřela maminka. Rozhovor byl uskutečněn na místě, kde maminka paní Ireny zemřela, tedy v nemocnici. Paní Irena uvedla, že je pro ni prostředí vhodné především v tom, že je tam pro ni vzpomínka na smrt maminky nejintenzivnější, a tedy se jí dobře vybavují a opětovně prožívají pocity související se skutečností smrti maminky. V průběhu rozhovoru docházelo v závislosti na otázkách ke střídání emocionálních projevů. Smích střídal pláč, byly patrné chvílky nejistoty, váhání, ale také okamžiky naděje a jasného přesvědčení. Rozhovor s paní Irenou byl velmi zajímavým a obohacujícím okamžikem.

Vztah s maminkou popisovala paní Irena jako nestandardně blízký. Paní Irena vyrůstala jako jedináček, avšak rodiče neměli sklony ji rozmazlovat. Vzhledem k tomu, že se paní Ireně narodila dcera postižená Downovým syndromem, stal se její i tak moc pěkný vztah s maminkou ještě bližší skrze společnou péči o postižené dítě. Paní Irena říkala, že neměly vztah pouze jako matka a dcera, ale jako přítelkyně, které tvořily zároveň tým, který musel dokonale spolupracovat při péči o zmiňovanou postiženou dceru paní Ireny.

Paní Irena v dětství chodila s maminkou do kostela a občas se modlily, ale tatínek byl nevěřící soudruh, což její vztah k Bohu částečně stěžovalo. Dnes dochází do kostela dle momentální potřeby a sama sebe označuje za rebelujícího částečného katolíka. Dále upřesňuje svoji odpověď slovy: „*V Boha věřím, ale nejsem spokojená s tím, jak funguje církev.*“ Poté ještě upřesnila vývoj svého vztahu k Bohu. Období lásky k Bohu v souvislosti s narozením postižené dcery přešlo v období hněvu na Boha. Ale postupem času si začala uvědomovat, že vše zlé je pro něco dobré. Říkala: „*Naučila jsem se... nevím jestli to bylo pod vlivem Boha nebo čeho... naučila jsem se hledat ve všem to pozitivní, já jsem takový optimistický člověk... a když se člověk v životě mračí nebo usmívá, má to za jedny peníze, ale s tím úsměvem je to lehčí... takže já jsem se naučila prostě jako brát že, když mě teda Pán Bůh nebo někdo prostě dal nějaký ten kříž, tak tím že ho nesu tak vidím věci který jsem nikdy neviděla, cítím věci které jsem nikdy necítila a že vlastně jsem potkala lidi, který bych jinak nepotkala nebo bych si jich nevšimla, takže to zlý vlastně zase přináší něco dobrého jo...*“

Jako nejtěžší v souvislosti se smrtí maminky paní Irena vnímala především pocit ztráty týmového hráče. Ztrátu někoho s kým se bude moci poradit ohledně dcery i jiných životních událostí. Ztráta nejbližší přítelkyně. Upřesnila slovy: „*Jo, já nemám tohohle člověka...(zklamání v hlase)... To mi chybí! Kromě toho, že jsem ji měla ráda jako maminku, tak mi chybí jako přítelkyně... (pláč).*“ Jako strategii, která jí pomohla vyrovnávat se s úmrtím maminky, uvádí především to, že cítila, že maminka je se svým životem vyrovnaná a chce umřít. Paní Irena uvedla, že si myslí, že by od ní bylo nespravedlivé, snažit se tady duši maminky násilím držet. Měla pocit, že maminka vykonala na světě vše, co mohla, a tedy měla splněn svůj úkol a mohla bez problému odejít. Na otázku, zda pociťuje strach ze smrti, odpověděla paní Irena: „*Strach ne, ale vyjádřila to krásně jedna moje vzdálená příbuzná, která už nemá rodiče a na tom pohřbu řekla: „ A teď jsme na řadě my...“ a to jsem cítila teda už předtím, takže ne že bych se bála, ale člověk si to uvědomí, že se v té hierarchii posunul, to jako vnímám...*“ Paní Irena nevnímá výrazný strach ze smrti, ale z toho, co by se tu stalo po její smrti s její dcerou. Je přesvědčena o tom, že na tomto světě musí vydržet co nejdéle, bez ohledu na nějaký strach ze smrti, ale při pohledu na svoji postiženou dceru. Na otázku, zda chce ještě dodat něco k tomu, o čem jsme si povídaly, dodala: „*Já tady musím být dlouho! To je moje vize! Tu měla maminka taky, a jak ji to vyšlo!*“ (smích)

- **Respondent č. 3**

Třetím respondentem byla žena ve věku 48 let, paní Ester. Paní Ester umřela 3 měsíce před rozhovorem maminka. Rozhovor byl uskutečněn v pracovním prostředí paní Ester. Sděluje, že ji právě lidi z práce hodně pomohli, vyrovnat se se ztrátou maminky, a tedy je pro ni toto prostředí nejvhodnější k onomu rozhovoru o smrti maminky. V průběhu rozhovoru se paní Ester chvěl hlas a působila velmi smutně. Ovšem svoji poslední větu z rozhovoru zakončila s úsměvem a poděkováním, že jsem ji vyslechla. Rozhovor o smrti maminky ji pomáhá dostávat ze sebe vše negativní a všechny pocity, které nosí uzamčené hluboko ve svém srdci. Možnost dostat ze sebe své pocity konkrétně popisuje jako trysk vody z fontány, která ji tak pomáhá jít zase dál. Udávala úlevu v tom, že slyšela své pocity vyjádřené nahlas.

Mamince paní Ester bylo 79 let a do dne rozhovoru sama paní Ester nevěděla přesné okolnosti smrti. Je možné, že maminka umřela z důvodu vyčerpání z péče o nemocné dítě, ale zatím nebylo nic objasněno. Paní Ester měla s maminkou pěkný vztah, ale někdy vnímala lásku maminky jako přehnanou. Uvedla, že její maminka měla vysněnou lásku jako z knížek a romantických filmů, kterou ji její manžel nebyl schopen dát, a tedy upřela veškerou svoji pozornost na své děti, tedy na paní Ester a její dva sourozence. Veškerou svoji lásku jim chtěla rozdat takovým způsobem, že se z ní stával generál, který nejlépe věděl, co se jak má a nemá udělat. Došlo to tak daleko, že i když měla paní Ester maminku moc ráda, raději se odstěhovala.

Na otázku náboženského vyznání odpověděla paní Ester: *„Já jsem původně jako pravoslavná... jsme křesťani, chodili jsme do chrámu a podobně, všechno jak se má. Ale ta religie mě jako nezaujala. Nejvíc mi religie dávala, když byli děti nemocné. To bylo nejvíc, co jsem mohla dělat, když třeba neklesala horečka... jedině se modlit... Ale později jsem zjistila, že mi to nestačí... Ale potom jsem poznala Reiki, to je taková alternativní medicína... to mi zachránilo život... tam je hlavní myšlenkou to, že věřím především v sebe sama, a ne v Boha nebo něco většího...“* V souvislosti se smrtí maminky se víra v Reiki u paní Ester ještě prohloubila. Věří v život po smrti, v to, že je duše věčná a nesmrtelná. Jako nejtěžší v souvislosti se smrtí maminky pociťovala paní Ester to, že to bylo velmi nečekané. Nikdo netušil, že maminka umře, nebyla nijak vážně nemocná. Měla sice svůj věk, ale byla v rámci bytu soběstačná a bez větších zdravotních obtíží.

Na otázku, zda měla nějakou strategii, která ji pomáhala vyrovnat se s úmrtím maminky, odpověděla paní Ester slovy: „*No já mám dceru, která kojí, a já jsem nechtěla, aby ona přišla o mléko, tak jsem musela já být ta silná, která své pocit musela držet hluboko v sobě... Ale potom už to nešlo a pomohla mě moje nadřízená, která mi nabídla, že pokud budu chtít, že s ní o tom můžu promluvit... Mě hrozně svíralo srdce, a jak jsem najednou s někým začala mluvit, ze mě to tryskalo jak z fontány a to mě zachránilo... mě se úplně ulevilo, že jsem to, co jsem měla v sobě, mohla říct někomu nahlas.*“ Strach ze smrti paní Ester nepocituje nějak výrazně v pohledu na sebe, ale má strach z toho co budou muset prožívat a s čím se budou muset vyrovnat její nejbližší po jejím odchodu. Má strach, že je tu nechá. Dále paní Ester uvedla, že strach ze smrti má v souvislosti s tím, že dnešní společnost je vedena k tomu, aby se smrti bála. Ale její víra v reinkarnaci ji uklidňuje a dává jí naději v to, že život nekončí smrtí, ale pokračuje. Na závěr dodala: „*Naše tělo je jen skafandr pro duši na tomto světě.*“

- **Respondent č. 4**

Čtvrtým respondentem byl muž ve věku 52 let, pan Karel. Rozhovor byl uskutečněn v domácím prostředí pana Karla, ve kterém udával pocit bezpečí k rozhovoru o tématu pro něho velmi niterném. Během rozhovoru působil velmi vyrovnaně, neprojevoval žádné výrazné emoce a hovořil o událostech s naprostým klidem v hlase.

Panu Karlovi umřela 9 měsíců před rozhovorem maminka, se kterou měl velmi kladný vztah. Maminka se celý život léčila s vysokým krevním tlakem, také měla slabou cukrovku. Tři měsíce před smrtí, ve svých 82 letech, byla na operaci s kýlou, ze které se velice dobře zotavila. Začala opět chodit a byla vcelku soběstačná. Bohužel nastaly komplikace, kvůli kterým musela na další operaci. Tu zvládla také relativně dobře, ovšem její srdce to již neutáhlo, a tedy maminka pana Karla po týdnu stráveném na nemocničním lůžku umřela. Na otázku, zda má nějaké náboženské vyznání, reagoval pan Karel slovy: „*Tak byl jsem vychováván jako katolík a myslím si, že jsem katolík... No a chodím pravidelně na mše svaté, každou neděli, někdy i v týdnu a snažím se podle výchovy v této církvi i žít....*“ Víra pana Karla zaznamenala vývoj v rámci času. Udával, že v dětství moc nerozuměl tomu, proč s rodiči musí chodit do kostela, protože tam ničemu nerozuměl. Navíc na náboženství zdaleka nechodili všechny děti z věřících rodin, jelikož to komunisté odsuzovali a člověk potom mohl mít problém s tím, aby se dostal na nějakou školu.

Avšak postupem času došel k přesvědčení, že tento pozemský život není všechno a že musí být ještě něco dál. V souvislosti se smrtí maminky zaznamenal pan Karel ještě další prohloubení v oblasti víry v Boha, jelikož o to víc věří v to, že se ještě někdy s maminkou a s dalšími zemřelými může setkat. Na to jaký vztah vnímá mezi spiritualitou a umíráním odpověděl: „*Nevím, jak bych popsal vztah konkrétně. No já prostě nevnímám smrt jako konec. Já jako věřím, že potom něco bude a myslím si, že i nekatolíci, čím jsou starší, tím víc si uvědomují, že to není možný jakoby, že by byl prostě konec, tečka tady....*“ Jako nejtěžší na smrti maminky, pociťoval pan Karel především relativně náhlý příhod smrti. Ještě tři měsíce před smrtí si vše obstarala sama a byla naprosto soběstačná. Bylo pro něj tedy nejtěžší vyrovnat se s rychlým sledem všech událostí. Strategií, neboli tím, co panu Karlovi pomáhalo s vyrovnáním se s úmrtím maminky, byla právě ona víra. Víra ve shledání. Dále ho uklidňovalo přesvědčení, že maminku měli všichni rádi, a tedy ze světa neodešla ve zlém. Na otázku strachu ze smrti pan Karel odpověděl: „*Tak určitej strach tam je, to si myslím, že má každý... ale jak říkám, ta víra v to, že se s maminkou i s ostatními sejdu, mi dává takovou sílu a naději...*“ Dále dodává, že se tolik nebojí smrti jako takové kvůli sobě, ale že má strach o své blízké, kteří tu zůstanou bez něho. Ne z toho důvodu, že by to tu nezvládli, ale pan Karel nechce, aby se kvůli němu někdo trápil, či kvůli němu truchlil. Své povídání zakončil slovy: „*Přál bych si, aby i moji blízcí měli tu víru ve společné setkání...*“

- **Respondent č. 5**

Pátým respondentem byla žena ve věku 37 let, paní Helena. Paní Heleně umřel před rokem v důsledku autonehody manžel. Měli pěkný vztah trvajícím 5 a půl roku. Manžel paní Heleny neumřel ihned na místě nehody, nýbrž až po 10 měsících strávených na nemocničním lůžku. Paní Helena nemá žádné náboženské vyznání. Uvedla, že nevěří ani v Boha ani v žádnou jinou vyšší hodnotu. Ani v souvislosti se smrtí manžela nezaznamenala žádnou změnu v postoji k vyšší hodnotě či zájmu o spiritualitu. Smrt vnímá paní Helena jako konec. Jako smrt těla a nic víc v tom nehledá. Když jsem se paní Heleny zeptala, co pro ni bylo v souvislosti se smrtí manžela nejtěžší, odpověděla: „*Nejtěžší bylo v tu smrt uvěřit. Uvěřit v to, že tady manžel není. Až po roce mi došlo, že to co se stalo, že je to definitivní. Věděla jsem, že umřel, ale neuměla jsem přijmout, že je to konečné, že už to nejde zvrátit.*“

Jako pomoc v překonání tak těžké ztráty či vyrovnání se s ní udává paní Helena především práci a kontakt s lidmi, který se neustále snažila udržovat. V první chvíli jí hodně vadilo, že se s ní lidi bojí mluvit o její ztrátě. Na jednu stranu ji alespoň přiváděli na jiné myšlenky, na druhou stranu ji trápilo, že se s ní o tom nikdo nebaví. Nevnímala to negativně vůči sobě, ale bylo jí líto manžela. V případě, že o ztrátě někdo začal hovořit, cítila se lépe, protože měla pocit, že si na jejího manžela lidé vzpomněli, že na něho myslí a nezapomínají na něho. Dodává: *„Ale pomáhalo mě mluvit s lidmi o čemkoliv, ale i klidně o té smrti, to mi nevadilo...“* Na otázku, zda ji v případě, kdy neměla kolem sebe lidi, bylo hůře, odpověděla: *„Já nevím, jak bych to řekla, ale já jsem asi vůbec neměla takovou tu fázi, co mají všichni, že bych nějak brečela nebo tak. Je to jako blbý jo, ale... Petr tady na světě stejně byl nešťastnej. On měl rád svoji volnost, rád jezdil rychlejšma autama a celej život se trápil tím, že mu umřela máma... navíc měl špatnej vztah s otcem. Myslím, že Petr věřil v Boha nebo v něco takovýho, a doufal, že se s tou mámou někdy potká. Prostě Petr byl na tom světě nešťastnej. Takže já to беру tak, že pro něj je to výhoda, že už tady nemusí být.“* Došlo na otázku, zda přeci jen také trochu nedoufá v to, že svého manžela ještě někdy potká. V tu chvíli se paní Helena zamyslela a tichým hlasem mi sdělila, že si to opravdu moc přeje. Připadá jí, že na tom všem musí něco být. Je pro ni podivuhodné, že v Boha či v nějakou vyšší moc věří tolik lidí a proto má pocit, že na tom asi něco bude. A když by to bylo možné, byla by opravdu šťastná, kdyby ještě mohla potkat všechny své zemřelé blízké příbuzné.

Lze si tedy všimnout, že na konkrétní otázku zájmu o duchovno paní Helena rezolutně odpověděla NE. Avšak postupem rozhovoru se společně dostáváme k tomu, že přeci jen určitý zájem má, avšak není si v něm sama jistá, a tedy ho radši ani nepřiznává. Strach ze smrti paní Helena nemá. Má pouze strach z umírání. Ani v souvislosti se smrtí manžela se její strach nezvýšil. Smrt manžela jí prý nedala nic negativního. V souvislosti s jeho smrtí pociťuje radost. Radost za něho, že už se nemusí trápit na světě, který neměl rád. V době rozhovoru působila paní Helena vyrovnaným dojmem. Po celou dobu se usmívala. K pláči došlo až v závěru rozhovoru, kdy přiznala, že by si velmi přála, aby „existoval“ posmrtný život a možnost opět se setkat se svým manželem.

- **Respondent č. 6**

Šestým respondentem byla paní Marie, které před půl rokem umřel tatínek. Paní Marii bylo v době rozhovoru 48 let. Rozhovor s paní Marií byl uskutečněn v jejím domácím prostředí, jelikož se v něm cítí nejpohodlněji, a tedy si v něm dokáže nejlépe vybavovat okolnosti dané situace a následně o nich hovořit. Paní Marie byla při rozhovoru velmi nervózní. Neustále se doptávala, zda její nahrávku s ní opravdu nikdo neuslyší a podobně. Docházelo tedy k opakované edukaci o naprosté anonymitě a o účelu nahrávky pouze pro zpracování dat do této práce.

Paní Marie pečovala o svého tatínka v posledních dnech jeho života v jeho domě společně se svými sestrami. Vztah s tatínkem měla pěkný, avšak vzhledem k tomu, že pocházela z více dětí a její maminka toho tedy měla hodně, tatínek často zastával jakousi autoritativnější roli v rodině, tedy k němu měla paní Marie určitý respekt. Tatínek byl delší dobu nemocný, podstoupil operaci kýly a žlučníku. Navzdory všem onemocněním byl do posledních dnů víceméně soběstačný a tak se u něho dcery střídaly pouze k dopomoci v posledních dnech. V okamžiku smrti tatínka u něho byla sestra paní Marie, což paní Marie hodnotí kladně, jelikož se trochu bála být s otcem v době smrti sama. Paní Marie si v posledních chvílích už přála, aby se tatínek netrápil a v klidu mohl opustit tento pozemský svět. Na otázku náboženského vyznání odpověděla: *„Jsem od dětství katoličkou. Vedli mě k tomu naši výchovou a stylem žítí. Během života jsem kolikrát měla pochyby o tom, jestli Bůh je nebo ne... ale jak umřela maminka, tak jsem hodně uvěřila, že odešla k Bohu a já se s ní jednou sejdu... u tatínka už jsem potom měla v tomto víru pevnější a tak jsem neměla o něj strach... spíš jsem chtěla, aby už se nemusel trápit tady...“* Jako nejtěžší v souvislosti se smrtí tatínka považuje paní Marie pocit ztráty rodičovského pouta na tomto světě. Jelikož již před 7 lety přišla o maminku a nyní i o tatínka, bylo jí z toho smutno. Přestože má hodně sourozenců a manžela, pocítila ztrátu toho rodičovského pouta, které nikdo nenahradí. Avšak její víra v posmrtný život a v setkání se s nimi ji uklidňuje a dodává síl. Na otázku strachu ze smrti reagovala paní Marie slovy: *„No asi jo... asi strach nějaký mám. To asi není nikdo, kdo by byl úplně bez strachu, ale mám víru, že to bude dál...“* Dále udávala, že její strach zmírňuje její víra v posmrtný život, ale jistotu nemá nikdo z nás, takže se vše uvidí až v onen náš čas. Je však přesvědčena, že onen strach ze smrti v ní prohlubuje zájem o duchovno a upevňuje v ní postupně víru v Boha a v posmrtný život.

10. Zodpovězení výzkumných otázek

V předešlé kapitole byly předloženy veškeré výsledky jednotlivých respondentů, respektive byly shrnuty jejich příběhy a odpovědi na otázky polostrukturovaného rozhovoru. Nyní se zaměřím na zodpovězení výzkumných otázek, které jsem si na začátku výzkumu stanovila:

- *Jakou roli hraje spiritualita v životě jedince?*
- *Jak vnímá jedinec souvislost mezi spiritualitou a smrtí/umíráním?*
- *Jak ovlivňuje spiritualita strach ze smrti?*

Předložím zde zodpovězení výzkumných otázek jednotlivě u každého z respondentů.

• **Respondent č. 1**

Z rozhovoru s respondentem vyplývá, že spiritualitě ve svém životě nepřifazoval jakoukoli roli až do okamžiku prožitku smrti své manželky. V období jejího umírání a smrti najednou našel určitou potřebu obracet se k Bohu a žádat ho o pomoc. Z toho jest znát vnímaný vztah mezi spiritualitou a umíráním/smrtí. Právě ona spiritualita či určitý zájem o duchovno se otevřela jako nové téma u respondenta v souvislosti se smrtí. Co se však týče strachu ze smrti, z rozhovoru s respondentem nevyplývá, že by vnímaná spiritualita snižovala jeho strach. Uvedl, že se smrti nebojí, bojí se však o své blízké, kteří tu zůstanou bez něho. Vlastní smrt by si vzhledem ke svému onemocnění dokonce přál.

• **Respondent č. 2**

Z rozhovoru s druhým respondentem vyplývá jasná role spirituality v životě respondenta již od dětství. Paní Irena popisovala i určitý vývoj v oblasti spirituality během svého života. Přes období pochybností, hněvu na Boha až k období vyrovnanosti a blízkého vztahu s Bohem. K onomu vývoji přispěl taktéž zážitek smrti blízké osoby, což vysvětluje jistou souvislost mezi dvěma oblastmi našeho zájmu. V době umírání maminky se stejně jako pan Jiří obracela k Bohu a žádala ho o pomoc. Zajímavostí však je, že paní Irena nevidí žádný výrazný vztah mezi strachem z vlastní smrti a spiritualitou. Říká, že se smrti nebojí, a tedy nepotřebuje na překonání strachu ze smrti rozšiřovat jakýmkoli způsobem svůj zájem o duchovno. Stejně jako první respondent však vyjadřuje strach o své blízké.

- **Respondent č. 3**

Paní Ester popsala vývoj své spirituality během života. Jako malá byla vychována jako pravoslavná. V těžkých životních obdobích se modlila k Bohu a žádala ho o pomoc. Během života však poznala, že ji pouhá religie nestačí, a tedy pátrala po širším rozměru, který našla v alternativní medicíně, v Reiki. Je tedy zřejmé, že spiritualita hrála a hraje v životě paní Ester významnou roli. Vnímaný vztah mezi spiritualitou a umíráním či smrtí je v případě paní Ester naprosto jasný. Respondentka je přesvědčena o tom, že si pro každou duši na světě přichází anděl v předem určený čas. V rozhovoru mi vysvětlila, že v závislosti na tom, jak člověk žije, přichází si pro něho konkrétní anděl. Paní Ester také věří v reinkarnaci, a tedy možnost nového žití. Strach ze smrti má, avšak právě ona víra v posmrtný a další život ji tohoto strachu postupně zbavuje. V tuto chvíli se tak jako dva předchozí respondenti bojí více o své blízké, kteří tu po její smrti zůstanou než o sebe.

- **Respondent č. 4**

Spiritualita v životě pana Karla hraje významnou úlohu již od útlého dětství. Byl vychován jako katolík. I přes veškeré pochyby a nepochopení určitým okolnostem týkající se jeho vyznání v průběhu dětství a dospívání, vždy byl přesvědčen o to, že Bůh existuje a že se na něho může kdykoliv obrátit. Uvedl, že mu během života a prožitků, které musel zažít, došlo, že život, který žijeme na tomto světě, nemůže být konečný. Víra ho vede k přesvědčení, že jeho život bude po smrti pokračovat životem věčným ve společenství s Bohem a s jeho nejbližšími. Také v souvislosti se smrtí se maminky se tato jeho víra v něm upevnila a prohloubila. Je přesvědčen, že se s maminkou ještě někdy zase setká. Strach ze smrti pociťuje, avšak víra v posmrtný život mu dává naději a sílu. Více se také jako předešlí bojí o své blízké. Nechce, aby se kvůli jeho smrti někdo trápil. Přál by si, aby i jeho nejbližší měli víru v posmrtný život a ve společné setkání s ním.

- **Respondent č. 5**

Z rozhovoru s paní Helenou vyplývá zajímavý poznatek. Na začátku rozhovoru sděluje, že nemá ke spiritualitě žádný vztah. Nikdy v nic nevěřila ani nevěří. Smrt těla považuje za definitivní konec, po kterém už nic nenásleduje. Avšak v případě, kdy jsme se dostali na téma smrti jejího manžela, přiznala, že se v době jeho umírání k Bohu obracela a modlila se za to, aby manžel již netrpěl. Moc by si přála, aby se s ním ještě mohla setkat. Chtěla by se setkat se svým otcem a babičkou.

Tvrdí tedy, že v Bohu ani žádnou vyšší moc nevěří, ale doufá, že na tom posmrtném životě, o kterém hodně lidí v jejím okolí mluví, kousek pravdy je. Strach ze smrti nemá, bojí se pouze umírání. Uvádí, že strach z její smrti pro ni neotevřít žádný konkrétní zájem o duchovno či spiritualitu, ale kdyby se „tam nahoře“ se všema setkala, byla by opravdu moc ráda.

- **Respondent č. 6**

Z rozhovoru s paní Marií vyplývá vztah mezi spiritualitou a prožíváním smrti blízké osoby. Paní Marie byla od dětství vedena k náboženskému vyznání, konkrétně v katolické církvi. Spiritualitě ve svém životě přisuzuje významnou hodnotu. Je přesvědčena o tom, že jí víra pomáhá v mnoha náročných životních situacích. Je si vědoma toho, že na nic není sama a vždy může mít v Bohu své útočiště. V souvislosti se smrtí blízkých se v ní tato víra a přesvědčení o posmrtném životě ještě více upevňuje. Udává, že má strach ze smrti, ale víra v naději v posmrtné žití ji pomáhá tento strach překonávat. Nebojí se konkrétně okamžiku smrti, protože věří, že půjde k Bohu, ale bojí se času umírání. Aby nebyl příliš dlouhý, bolestivý či jinak obtížný pro ni či její blízké.

11. Diskuze

V mém výzkumu jsem využívala ke sběru dat polostrukturovaného rozhovoru. Tato metoda byla zvolena především z důvodu náročného a mnohdy tabuizovaného tématu, jehož aspekty se alespoň dle mého názoru lépe dozvíme z osobního kontaktu s jedincem. Data s dotazníku se mi v případě tohoto tématu zdají jako méně konkrétní, povrchnější, a tedy nedostačující k získání takových dat, které jsem si dala za cíl získat. Možnost doptávat se v případě rozhovoru nám tak dává možnost širšího rozsahu získaných dat. Navíc osobní kontakt, který působí důvěrněji než kvantitativní metody sběru dat, napomůže respondentovi vyjádřit své pocity a prožitky.

Myslím si, že výsledky, které vyšly, jsou podmíněny především věkem respondentů, okolnostmi smrti blízké osoby a také vztahem, jaký spolu daní jedinci měli. Z výsledků je taktéž patrné, že dochází k odlišnému prožívání smrti blízké osoby v závislosti na náboženském vyznání jedince. Z rozhovoru s lidmi s náboženským vyznáním je patrná větší vyrovnanost se smrtí blízké osoby. Naproti tomu v otázce strachu ze smrti nebyla patrna jakási souvislost mezi mírou strachu a náboženským vyznáním. Respondenti s náboženským vyznáním udávali víru v posmrtný život, která jim dává sílu při překonávání onoho strachu. Například pan Karel tuto skutečnost potvrzuje slovy: „*Víra v to, že se s maminkou i s ostatními sejdu, mi dává takovou sílu a naději...*“ Také paní Ester dodává: „*... já vím, že je život po smrti, že duše je věčná a je nesmrtelná... věřím v posmrtný život a v reinkarnaci, tak to mě uklidňuje, že ten život nekončí smrtí, ale pokračuje...*“

Avšak i respondenti, kteří neudávali náboženské vyznání, se při otázce strachu ze smrti opírali o drobnou naději v to, že smrt není konec. To ovšem nepotvrzuje výsledky výzkumu Machů z roku 2007 a Ellise z roku 2013, kteří došli k závěru, že věřící lidé prožívají statisticky významně nižší míru strachu ze smrti než lidé bez náboženského vyznání, tedy ateisté. Z provedeného výzkumu není zcela patrný nižší strach ze smrti u lidí bez náboženského vyznání. Je však možno pozorovat vyšší vyrovnanost se smrtí blízké osoby u lidí s náboženským vyznáním. Respondenti sdělující praktikování náboženského vyznání byli víceméně přesvědčeni o posmrtném životě, a tedy se lépe vyrovnali se smrtí blízké osoby. Respondenti bez náboženského vyznání také udávali naději v posmrtný život či setkání se se zemřelými, avšak jejich důvěra v tuto možnost byla podstatně nižší, a tedy pro ně fáze vyrovnání se s odchodem blízké osoby byla obtížnější.

Důvodem rozdílného výsledku výzkumu může být například malý vzorek mého výzkumu. Jak již bylo sděleno, bylo nalezeno pouze malé procento lidí dnešní společnosti, kteří jsou ochotni otevřeně mluvit o smrti své blízké osoby. V případě širšího vzorku by bylo možno zachytit více souvislostí a okolností, které zapříčiňují strach ze smrti a jeho aspekty. Dalším možným důvodem je také fakt, že Machů (2007) používala ve svém výzkumu jako metodu získávání dat dotazník. Je zřejmé, že odpovídat na konkrétní otázky o úmrtí blízké osoby v rozhovoru je jiná situace, než při vyplňování otázek v neosobním dotazníku. Rozdíl může být také ve stanovených okolnostech prožitku smrti blízké osoby. V mém výzkumu bylo předem stanoveno, že se respondent musel setkat se smrtí blízké osoby v posledním roce, kdežto Machů tuto časovou hranici stanovenou neměla. Je tedy pravděpodobné, že prožitek této ztráty a jejích okolností je jinak hodnocen i v závislosti na čase, který uběhl od konkrétní situace.

Další slabinou může být prostředí, ve kterém byl rozhovor proveden. Jak již bylo řečeno, respondenti si mohli sami zvolit místo pro uskutečnění rozhovoru. Místo, kde blízká osoba zemřela, mělo své výhody v lepším vybavení si prožitků dané chvíle, na druhou stranu tak ztěžovalo výpověď respondenta, který se cítil hodně pod tlakem emocí spojených s daným místem.

Zajímavostí je, že se některé odpovědi často opakovali víceméně v podobném znění. Například lze u tří respondentů zjistit, že nepocítují strach z vlastní smrti jako takové, ale pocítují strach z umírání. Bojí se, že jejich umírání bude mít dlouhé trvání či bude hodně bolestivé a nekonečné. Na otázku strachu ze smrti další tři respondenti reagují podobnou odpovědí. Sdělují, že se tolik nebojí smrti vlastní a svého vlastního konce, ale bojí se o své blízké. O to, co budou prožívat, s čím se budou muset vyrovnat. Jak již bylo uvedeno, paní Irena svůj strach o budoucnost svých blízkých po její smrti zakončila slovy: „*Já tady musím být dlouho! To je moje vize! Maminka jí měla taky, a jak jí to vyšlo!*“ Je také důležité sledovat vývoj jednotlivých odpovědí respondentů během rozhovoru. Například paní Helena nejdříve uvedla, že nevěří v žádnou vyšší moc a že smrt považuje za definitivní konec. Na konci rozhovoru sama došla k tomu, že si opravdu moc přeje, aby se ještě někdy setkala se svými zemřelými nejbližšími a že věří, že na tom posmrtném životě něco bude. Také pan Jiří uvedl na počátku rozhovoru, že nemá žádné náboženské vyznání a v nic takového nevěří.

Následně při otázce na okolnosti umírání a smrti jeho manželky odpovídá slovy: „*Když teď manželka umírala, tak jsem povídal: „Pane Bože, proč jsi tohle dopustil, aby mi dva, kteří jsme žili šťastně, se rozešli. A teď když umírala ty poslední tři dny, tak jsem se modlil a říkal jsem: „Pane Bože, prosím Tě vezmi si ji k sobě, ať to trápení tady už není“.*

Je tedy vidět, že navzdory popření Boha či jiné vyšší moci, v době tísně a smutku se k Bohu obracel a hledal u něho záchranu. Také paní Irena uvedla, že s Bohem neměla zcela kladný vztah, po narození postižené dcery se na něho dokonce hněvala. Při prožívání smrti maminky se ovšem k Bohu opět obracela a vztah s ním konkrétně vyjádřila: „*A takže ale pak jsem si uvědomila, když maminka umřela, že jsem nebyla úplně spravedlivá... nejsem spravedlivá, protože vlastně ten Pán Bůh k ní milosrdnej byl... že když je ten život těžkej, tak i ten konec musí být těžkej (pláč), že ono to asi jinak nejde, né každej usne, ale že se netrápila dlouho...“*

Tento jev potvrzuje výsledky z výzkumu Drapera et al., z roku 2014, který prokázal, že mnoho lidí, označujících se za nevěřící či bez vztahu ke spiritualitě, začíná o Bohu nebo vyšší hodnotě uvažovat právě v době umírání a smrti blízké osoby.

V souvislosti se strategií zvládání smrti blízké osoby se také vyskytovaly podobné odpovědi respondentů. Tři respondenti uvedli jako základní strategii kontakt s lidmi a možnost komunikace. Možnost ventilace toho, co se v nich během těžké životní události, a tedy smrti blízké osoby, nashromáždilo. To potvrzuje tvrzení autorů Křivohlavého a Kaczmarczyka z roku 1995, kteří považují metodu ventilace za velmi prospěšnou právě v souvislosti s vyrovnáním se se smrtí blízké osoby. Paní Ester to v rozhovoru popsala slovy: „*Mě hrozně svíralo srdce, a jak jsem najednou s někým začala mluvit, ze mě to tryskalo jak z fontány a to mě zachránilo... mě se úplně ulevilo, že jsem to, co jsem měla v sobě, mohla říct někomu nahlas....“*

Tři respondenti uvádí jako vyrovnávací strategii, pocit jistoty, že jejich blízký odešel ze světa jako vyrovnaná a spokojená bytost, která splnila svůj úkol a tedy mohla bez tíže odejít. Slovy pana Karla: „*Pro mě bylo hodně pozitivní, že měla hodně přátel a byla u všech oblíbená... takže si myslím, že jakoby neodešla ve zlém...“* Paní Irena dodává: „*Mamka měla ze svého pohledu splněno... a to musím říct, že mi pomáhalo. Protože, co ona ještě víc mohla v tom životě dosáhnout? Říká se, že člověk má nechat toho druhého odejít, aby mohl v klidu jít. Takže já se prostě v mém věku nebudu chovat, jakože nastal konec světa a nechci jakoby tu její duši tady násilím držet...“*

Také paní Marie uvádí: „*Věděla jsem, že už nemá nic, co by ještě potřeboval udělat tady... tak to bylo těžké, ale přála jsem mu, aby mohl jít za manželkou a tam, kde mu bude líp...*“

Na otázku vnímané souvislosti mezi spiritualitou a umíráním či smrtí odpověděla většina respondentů souhlasem. Většina z nich předpokládá mezi těmito dvěma oblastmi určitý vztah. Ať již jako vidinu možnosti reinkarnace a dalšího pokusu žít v jiném těle dle paní Ester nebo vidinu posmrtného života v blízkosti svých nejbližších u pana Karla či paní Marie. Ale i paní Irena a pan Jiří popisují určitý vztah, který vnímají. Popisují ho především jako nutnost obrátit se v době smrti blízké osoby na Boha. To je přivádí na myšlenky, že to spolu jakýmsi způsobem souviset musí. Pouze paní Helena rezolutně a pevným hlasem odpovídá: „*Žádnou souvislost... Já vnímám smrt jako úmrtí těla, nic víc v tom nevidím.*“ Avšak i ona na konci rozhovoru sděluje svoji naději v posmrtné setkání s blízkými. Dalo by se tedy usuzovat na souvislost minimálně v touze obrátit se k vyšší moci v případě nouze či náročné životní situace, kterou umírání a smrt blízké osoby nepochybně je.

Bylo by zajímavé zkusit požádat stejné respondenty o rozhovor například po roce od uskutečnění výzkumu a sledovat tak jejich vývoj, co se týče spirituality v jejich životě. Například by bylo zajímavé zjistit, zda u lidí, kteří zaznamenali potřebu obracet se k Bohu v době úmrtí blízké osoby, mají touhu poznávat Boha či jiný vyšší duchovní rozměr i nadále, nebo zda tento jejich zájem po vyrovnání se s odchodem blízké osoby opadl. Dále by bylo zajímavé hledat odlišnosti ve vztahu k Bohu v závislosti na okolnostech smrti blízké osoby. Zda má souvislost to, jak jedinec umřel s tím, jak se změní vztah pozůstalého k Bohu či jiné vyšší hodnotě.

12. Závěry

Z výzkumu tedy vyplývá, že téma spirituality je výrazně propojeno s prožíváním smrti blízké osoby. V závěru všichni zúčastnění respondenti sdělují určité obrácení se k Bohu v souvislosti s prožitkem smrti. V Bohu či vyšší hodnotě všichni spatřují pomoc či útočiště, které je pro ně posilou při náročné životní situaci.

Je taktéž patrné, že u lidí s náboženským vyznáním dochází k vyšší vyrovnanosti se smrtí, protože věří v posmrtný život či jinak nazývaný život po konci života pozemského. Ani u lidí bez náboženského vyznání nebyl zaznamenán vyšší strach ze smrti. Spíše udávali strach z umírání, pocit nejistoty z toho co bude následovat či touhu po opětovném setkání se svými zemřelými nejbližšími. Většina respondentů také pociťuje větší strach z umírání než z konkrétního okamžiku smrti jako takové. Dále je tíží obavy o své blízké, kteří se budou muset vyrovnat s jejich ztrátou.

Bylo tedy zjištěno, že náročná životní situace jako je smrt blízké osoby, otevírá zájem o duchovno či spiritualitu i u lidí, kteří jinak svým životem nevyjadřují jakýkoliv vztah k Bohu, vyšší hodnotě či jinak pojímané spiritualitě. V případě našeho výzkumu nebyl zjištěn nižší strach ze smrti u lidí s náboženským vyznáním, avšak byla zjištěna jejich vyšší vyrovnanost s přijutím smrti blízké osoby v souvislosti s vírou a nadějí v setkání.

13. Souhrn

Ve své práci jsem se zaměřila na zjištění prožitků lidí, kteří se v posledním roce setkali se smrtí blízké osoby. Hlavní oblastí zájmu byla role spirituality v životech jednotlivých respondentů. Dále byl zjišťován vztah mezi onou mírou spirituality a prožíváním umírání/ smrti blízké osoby. Dalším záměrem bylo zjistit od respondentů jejich strach ze smrti a návaznost tohoto strachu na míru spirituality jedince.

Teoretická část byla rozdělena do tří hlavních oblastí. V první z nich byla představena problematika smrti a jejích aspektů. Navzdory většímu zájmu o okolnosti smrti, bývá i v dnešní době označována a chápána jako tabu téma. Většina autorů se primárně zabývá okolnostmi umírání. Upozorňují na důležitost věnování pozornosti potřebám umírajících, ale i jejich blízkých. Umírání bývá děleno do několika fází, které jsou odlišné v závislosti na konkrétním jedinci. S tématem smrti se pojí velká kapitola ztráty a jejích aspektů. Ztráta blízké osoby je jednou z nejtěžších, které člověka mohou během života potkat. Její prožitek závisí na věku zemřelého i toho, kdo prožívá onu ztrátu. Dále je důležitým faktorem ovlivňujícím průběh prožitku ztráty čas, kdy zemřelý umřel, dále samozřejmě okolnosti za jakých k úmrtí došlo a síla vztahu, jaký měl jedinec s již zemřelou blízkou osobou. Je důležité si uvědomit, že fáze smutku a truchlení je v době prožívání oné ztráty naprosto normálním a žádoucím jevem. I takzvaný pocit prázdnoty je nutno prožít. Je důležité umět najít určitou strategii, která napomáhá k vyrovnání se s danou ztrátou. Některým lidem pomáhá ticho a samota, většině lidí pak kontakt s lidmi a možnost ventilace svých pocitů. Okolnosti smrti také ovlivňují délku trvání prožívání smutku a truchlení. S tématem smrti se pojí také strach, konkrétně strach ze smrti. Většinu lidí dnešní populace alespoň někdy tento strach obklopuje. Strach bývá spojen s nejistotou toho, co bude po smrti následovat. I u lidí, kteří jsou přesvědčeni o posmrtném životě, se tento strach objevuje. Bývá však často spojen spíše s obavami z umírání. Často se také objevuje strach o své blízké, které tu umírající jedinec nechává.

Druhá kapitola teoretické části se zaměřovala na téma spirituality. Stále je velmi obtížné stanovit definici spirituality. Každý autor ji vysvětluje ze svého pohledu, a tedy není možno najít jednu konkrétní a obecně platnou definici. Jisté je, že v souvislosti s umíráním a smrtí se téma spirituality objevuje často. Není překvapivé, že se mnoho lidí o spiritualitu či jinak nazývaný duchovní rozměr začíná zajímat často v náročných životních situacích, kterou určitě smrt blízké osoby je.

Je známo, že spiritualita je faktorem, který mnoha lidem pomáhá ke zvládnutí takto náročných situací. V podkapitole spirituality byla věnována pozornost jednotlivým náboženstvím a jejich pohledu na umírání a smrt. Je zajímavé sledovat odlišnosti jednotlivých vyznání v oblasti péče o umírající, okolnostech pohřbení a zacházení s mrtvým tělem blízké osoby.

Třetí kapitola měla za cíl propojit dvě kapitoly předchozí, a tedy nalézt vztah mezi spiritualitou a prožitkem smrti. Většina autorů se shoduje na pozitivním vlivu vnímané spirituality na prožitek smrti. Je zřejmé, že duchovní rozměr bývá účinnou copingovou strategií, která konkrétně v době prožívání smrti blízké osoby nabývá na své důležitosti. Výzkumy dokazují, že strach ze smrti a okolnosti prožívání smrti se liší v závislosti na vyznávaném náboženství. Je však pravdou, že i lidé bez náboženského vyznání se v době setkání se smrtí blízké osoby začínají více zajímat o podstatu života, jeho smysl a směr, tedy se i u nich jaksi rozšiřuje zájem o rozvoj spirituální složky jejich osobnosti a o porozumění okolnostem vycházejícím na povrch v souvislosti se ztrátou blízké osoby.

V praktické části jsem prováděla rozhovor se šesti respondenty. Účastníky výzkumu byli dva muži a čtyři ženy. Nejmladšímu respondentovi bylo 37 let, nejstaršímu 74 let. Podmínkou účasti ve výzkumu byl prožitek smrti blízké osoby v posledním roce a minimální věk respondenta 18 let.

Hlavními výzkumnými otázkami bylo zjistit, jakou roli hraje spiritualita v životech respondentů. Následně bylo obsahem zájmu zjistit, jak se tato spiritualita váže na prožitek umírání a smrti blízké osoby. Dále byla pozornost zaměřena na to, jak ovlivňuje daná spiritualita strach respondentů z vlastní smrti. Každý respondent byl chápán jako individuální bytost, které byl věnován dostatečný prostor k vyjádření veškerých okolností pojících se s tématem výzkumu. Byla zajištěna anonymita respondentů a získán souhlas ke zpracování dat získaných při rozhovoru s nimi. Rozhovor byl polostrukturovaný do jednotlivých oblastí. Byl zjišťován vztah respondenta se zemřelým blízkým, dále okolnosti jeho smrti, těžkosti pojící se s odchodem blízké osoby. Strategie, které respondentovi pomáhali s vyrovnáním se se ztrátou a přisuzovaná role spiritualitě v životě respondenta byli dalším obsahem zájmu výzkumu. Dále byli respondenti dotazováni na náboženské vyznání a jeho praktikování. V neposlední řadě byl zjišťován strach z vlastní smrti a to, k čemu se daný strach konkrétně váže.

Bylo zjištěno, že i přes prvotní popření významu spirituality v životě jedince, dochází k vytvoření onoho vztahu právě v době náročné životní situace, tedy v době prožívání smrti blízké osoby. Všichni respondenti uvedli, že se v době umírání a smrti blízké osoby obraceli k Bohu či vyšší hodnotě a žádali o pomoc. Taktéž v souvislosti se strachem ze smrti se často objevovala odpověď vztahující se k obrácení se k Bohu. Zajímavostí je, že většina respondentů nevyjadřuje strach ze smrti, ale z umírání.

Ve výzkumu bylo taktéž důležité, aby rozhovor vedl alespoň k částečné úlevě respondentů, nebo aby minimálně nedošlo k větší psychické tísní. Bylo tedy snahou docílit toho, aby jedinec odcházel z rozhovoru s úsměvem na tváři. Tak i tato práce by měla mít optimistický závěr. Přejde mi tedy vhodné, zakončit tuto práci slovy jedné z respondentek: *„Když se člověk v životě mračí nebo usmívá, má to za jedny peníze, ale s tím úsměvem je to lehčí...“*.

Seznam použitých zdrojů a literatury

- 1) Abbas, Syed Omar, M. D., P.G.D., Panjwani, Sibtain, BDS, M. A., P. H. D. (2008). The necessity of spiritual care towards the end of life. *Ethics & Medicine*, 24(2), 113-118. Získáno 1. března 2016
<http://search.proquest.com/docview/275054232?accountid=16730>
- 2) Abeln, R., Kner, A. (1993). *Umírání znamená loučení*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.
- 3) Beranová, L. (2013). *Spiritualita a postoje ke smrti*. (Diplomová práce). Univerzita Palackého v Olomouci.
- 4) Biondić, M. (2013). Racionalan strah i strah od smrti. *Prolegomena: Journal Of Philosophy*, 12(2), 277-284. Získáno 17. prosince 2015 z
<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=e5h&AN=94429274&lang=cs&site=ehost-live>
- 5) Boyd, Denise, RN,B.S.N., O.C.N., Merkh, Kristen, RN,B.S.N., O.C.N., Rutledge, Dana N,R.N., PhD., & Randall, Victoria,R.N., M.F.A. (2011). Nurses' perceptions and experiences with end-of-life communication and care. *Oncology Nursing Forum*, 38(3), E229-39. Získáno 15. prosince 2015 z
<http://search.proquest.com/docview/865654304?accountid=16730>
- 6) Bowlby, J. (2013). *Ztráta*. Praha: Portál.
- 7) Byock, I. (2013). *Dobré umírání: možnosti pokojného konce života*. Praha: Vyšehrad: Cesta domů.
- 8) Cicirelli, V. G. (2011). Religious and nonreligious spirituality in relation to death acceptance or rejection. *Death Studies*, 35(2), 124-146. Získáno 5. ledna 2016 z
<http://search.proquest.com/docview/1499120443?accountid=16730>
- 9) Costello, J. (2006). ISSUES AND INNOVATIONS IN NURSING PRACTICE: Dying well: Nurses' experiences of 'good and bad' deaths in hospital. *Journal of Advanced Nursing*, 54(5), 594. Získáno 17. prosince 2015 z
<http://search.proquest.com/docview/232495003?accountid=16730>
- 10) Cozzolino, P. J., Blackie, L. E. R., & Meyers, L. S. (2014). Self-related consequences of death fear and death denial. *Death Studies*, 38(6-10), 418-422.
doi:<http://dx.doi.org/10.1080/07481187.2013.780110>
- 11) Černý, D., Doležal, A. (2013). *Smrt a umírání: etické, právní a medicínské otazníky na konci života*. Praha: Ústav státu a práva AV ČR.

- 12) Draper, P., Holloway, M., & Adamson, S. (2014). A qualitative study of recently bereaved people's beliefs about death: Implications for bereavement care. *Journal of Clinical Nursing*, 23(9-10), 1300-1308. doi:<http://dx.doi.org/10.1111/jocn.12326>
- 13) Gauthier, D. M. (2008). Challenges and opportunities: Communication near the end of life. *Medsurg Nursing*, 17(5), 291-6; quiz 297. Získáno 14. prosince z <http://search.proquest.com/docview/230538068?accountid=16730>
- 14) Grün, A. (2010). *Smrt není konec: co nastane po smrti?* Praha: Paulínky.
- 15) Ellis, L., Wahab, E. A., & Ratnasingan, M. (2013). Religiosity and fear of death: a three-nation comparison. *Mental Health, Religion & Culture*, 16(2), 179-199. Doi: 10.1080/13674676.2011.652606
- 16) Grün, A., Dufner, M. (2002). *Spiritualita zdola: překročit svůj vlastní stín*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.
- 17) Haškovcová, H. (2007). *Thanatologie: nauka o umírání a smrti*. Praha: Galén.
- 18) HINDUISM. (2005). *Nursing Management*, 12(6), 8-10. Získáno 5. ledna 2016 z <http://search.proquest.com/docview/236939937?accountid=16730>
- 19) Hodgson, N. A., Segal, S., Weidinger, M., & Linde, M. B. (2004). Being there: Contributions of the nurse, social worker, and chaplain during and after a death. *Generations*, 28(2), 47-52. Získáno 15. prosince 2015 z <http://search.proquest.com/docview/212226573?accountid=16730>
- 20) Chapple, A., Swift, C., & Ziebland, S. (2011). The role of spirituality and religion for those bereaved due to a traumatic death. *Mortality*, 16(1), 1-19. Doi: 10.1080/13576275.2011.535998
- 21) Kozlová, H., Váňa, P. (2008). *Eschatologie: smrt a věčný život*. Brno: Společnost pro odbornou literaturu- Barrister & Principal.
- 22) Kisvetrová, H., Králová, J. (2014). Základní faktory ovlivňující úzkost ze smrti. *Praha: Československá psychologie*, 58(1), 41-48.
- 23) Krentzman, A.R. (10. července 2013). What is spirituality? Získáno 29. února 2016 z <http://www.takingcharge.csh.umn.edu/enhance-your-wellbeing/purpose/spirituality/what-spirituality>
- 24) Křivohlavý, J., Kaczmarczyk, S. (1995). *Poslední úsek cesty*. Praha: Návrat domů.
- 25) Kübler-Ross, E. (2012). *Světlo na konci tunelu: úvahy o životě a umírání*. Brno: Jota.
- 26) Kübler-Ross, E. (1993). *O smrti a umírání*. Turnov: Arica.
- 27) Kübler-Ross, E. (1992). *Hovory s umírajícími*. Nové město nad Metují: Signum unitatis.

- 28) Lind, R., Lorem, G. F., Nortvedt, P., & Hevrøy, O. (2011). Family members' experiences of "wait and see" as a communication strategy in end-of-life decisions. *Intensive Care Medicine*, 37(7), 1143-50. doi: <http://dx.doi.org/10.1007/s00134-011-2253-x>
- 29) Machů, K. (2012). *Postoje ke smrti*. (Diplomová práce). Univerzita Palackého v Olomouci.
- 30) Milligan, S. (2011). Addressing the spiritual care needs of people near the end of life. *Nursing Standard*, 26(4), 47-56. Získáno 20. prosince 2015 z <http://search.proquest.com/docview/896272553?accountid=16730>
- 31) Maier-Gerber, H. (1999). *Umírání- vrchol života*. Ostrava: A-Alef.
- 32) Nelson-Becker, H., Ai, A. L., Hopp, F. P., McCormick, T. R., Schlueter, J. O., & Camp, J. K. (2015). Spirituality and religion in end-of-life care ethics: The challenge of interfaith and cross-generational matters. *British Journal of Social Work*, 45(1), 104. Získáno 6. ledna 2016 z <http://search.proquest.com/docview/1650236216?accountid=16730>
- 33) Ondračka, L., Kropáček, L., Halík, T., Lyčka, M., Zemánek, M. (2010). *Smrt a umírání v náboženských tradicích současnosti*. Praha: Cesta domů.
- 34) Piven, J. S. (2003). BUDDHISM, DEATH, AND THE FEMININE. *Psychoanalytic Review*, 90(4), 498-536. Získáno 5. ledna 2016 z <http://search.proquest.com/docview/195069375?accountid=16730>
- 35) Puchalski, C. M. (2007). Spirituality and the Care of Patients at the En-of-Life: An Essential Component of Care. *Omega: Journal Of Death & Dying*, 56(1), 33-46. Doi: 10.2190/OM.56.1.d
- 36) Svatošová, M. (2008). *Hospice a umění doprovázet*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.
- 37) Smith, R. (2013). *Lekce smrti a umírání*. Praha: Maitrea.
- 38) Surožskij, A. (2015). *Smrt není zlá*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.
- 39) Špatenková, N. (2013). *Poradenství pro pozůstalé: principy, proces, metody*. Praha: Grada.
- 40) Špatenková, N. (2014). *O posledních věcech člověka*. Praha: Galén.
- 41) Šiklová, J. (2013). *Vyhoštěná smrt*. Praha: KALICH.
- 42) Švaříček, R., Šedřová, K., Janík, T., Kaščák, O., Miková, M., ... Zounek, J. (2007). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách: pravidla hry*. Praha: Portál.
- 43) Vorlíček, J. (2004). *Paliativní medicína*. Praha: Grada.

- 44) Wynne, L. (2013). Spiritual care at the end of life. *Nursing Standard (Royal College of Nursing (Great Britain) : 1987)*, 28(2), 41-45.
doi:<http://dx.doi.org/10.7748/ns2013.09.28.2.41.e7977>

Seznam příloh

Příloha č. 1: Zadání bakalářské diplomové práce

Příloha č. 2: Český a cizojazyčný abstrakt diplomové práce

Příloha č. 3: Rozhovor s respondentem č. 2

Přílohy

Příloha č. 1: Zadání bakalářské diplomové práce

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Akademický rok: 2014/2015

Studijní program: Psychologie
Forma: Kombinovaná
Obor/komb.: Psychologie (PSYB)

Podklad pro zadání BAKALÁŘSKÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
ŠVECOVÁ Magdaléna	Pod Ovčínem 259, Letohrad - Kunčice	F130793

TÉMA ČESKY:

Spiritualita v kontextu prožívání smrti blízké osoby.

TÉMA ANGLICKY:

Spirituality in the context of experiencing the death of a loved one.

VEDOUCÍ PRÁCE:

Mgr. Klára Machů - PCH

ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

1. Studium a analýza odborné literatury na téma spirituality, smrti, vyrovnání se se smrtí a jejich vzájemného vztahu.
2. Kvalitativní výzkum realizovaný formou polostrukturovaných rozhovorů s pozůstalými, s ohledem na vliv spirituality na prožívání smrti blízké osoby.
3. Získání informací o vzájemném vztahu prožívání smrti blízké osoby a spirituality pozůstalého.
4. Analýza dat za pomoci kvalitativní metodologie.
5. Popis zjištěných výsledků.

SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

- Breitbart, W. (2005). Balancing life and death: Hope and despair. *Paliative & Supportive Care* [online].
- Haškocová, H. (2007). *Thanatologie*. Praha: Galén.
- Haškocová, H. (2002). *Lékařská etika*. 3. vyd. Praha: Galén
- Lind, R., Lorem, G., Nortvedt, P., Hevroy, O. (2011). Family members' experiences of "wait and see" as a communication strategy in end-of-life decisions. *Intensive Care Med* [online].
- Svatošová, M. (2008). *Hospice a umění doprovázet*. Praha: Karmelitánské nakladatelství.
- Šiklová, J. (2013). *Vyhoštěná smrt*. Praha: Kalich.
- Špatenková, N. (2014). *O posledních věcech člověka*. Praha: Galén.
- Vorlíček, J., Adam, Z., Pospíšilová, A. (2004). *Paliativní medicína*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing.

Podpis studenta:

Datum:

Podpis vedoucího práce:

Datum:

Příloha č. 2: Český a cizojazyčný abstrakt diplomové práce

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Spiritualita v kontextu prožívání smrti blízké osoby

Autor práce: Bc. Magdaléna Švecová

Vedoucí práce: Mgr. Klára Machů

Počet stran a znaků: 55 stran, 123 891 znaků

Počet příloh: 3

Počet titulů použité literatury: 44

Abstrakt (800–1200 zn.): Prožitek smrti blízké osoby je náročnou situací v životě každého člověka zasaženého touto ztrátou. V době prožívání této ztráty mnoho lidí obrací své prosby a svou pozornost k Bohu či jiné vyšší hodnotě. Ve své práci jsem se tedy rozhodla zabývat prožitkem smrti blízké osoby a jejích souvislostí se spiritualitou jedince. Výzkumné otázky jsem si stanovila tři, a to jakou roli hraje spiritualita v životě jedince, jakou souvislost vnímá jedinec mezi umíráním/smrtí a spiritualitou a konečně, jak ovlivňuje spiritualita strach ze smrti. Pro svůj výzkum jsem si zvolila případovou studii šesti respondentů, kteří prožili smrt blízké osoby v posledním roce, a bylo jim minimálně 18 let. Data jsem získávala za pomoci polostrukturovaného rozhovoru. Bylo zjištěno, že v době prožitku smrti se i lidé bez náboženského vyznání obraceli k Bohu a hledali naději v posmrtný život. U lidí s náboženským vyznáním byla patrná vyšší vyrovnanost se smrtí blízké osoby než u respondentů bez náboženského vyznání.

Klíčová slova: smrt, spiritualita, strach ze smrti, náboženské vyznání

ABSTRACT OF THESIS

Title: Spirituality in the context of experiencing the death of a loved one.

Author: Bc. Magdaléna Švecová

Supervisor: Mgr. Klára Machů

Number of pages and characters: 55 pages, 123 891 characters

Number of appendices: 3

Number of references: 44

Abstract (800–1200 characters): Experiencing the death of a loved one is challenging situations in the life of every person affected by this loss. At the time of experiencing this loss, many people are turning their prayers and their attention to God or other higher value. In my work I have therefore decided to examine the experience of the death of a loved one and their link to individual spirituality. Research questions, I set three, and the role of spirituality in the life of an individual, such individual perceives the relationship between dying / death and spirituality, and finally how spirituality affects the fear of death. For my research, I chose six case study respondents who have experienced the death of a loved one in the last year and were at least 18 years. I collected data of a structured interview. It was found that while the experience of death and people without religion turn to God and seek hope in the afterlife. People with religious beliefs was evident greater composure with the death of a loved one than respondents with no religious affiliation.

Key words: death, spirituality, fear of death, religion

Příloha č. 3: Rozhovor s respondentem č. 2

Tazatel: Můžeme začít?

Respondent: Ano, jsem připravená.

Tazatel: Na začátek bych se Vás zeptala, jaký je Váš věk a rodinný stav?

Je mi 53 let, jsem vdaná a mám 2 děti.

Tazatel: Teď bych Vás poprosila, zda byste mohla popsat, kdo Vám umřel a jaký jste s ním měla vztah?

Respondent: Zemřela mi maminka, se kterou jsme měly velice blízký vztah. Mamince jako mladé zemřela šestnáctiletá sestra a ona vždycky chtěla mít 3 děti a na konec měla jedno vymodlené dítě. A i tak to bylo dosti dramatické, protože jsme málem při porodu obě zamřely. Nicméně doma se ke mně nikdy nechovali jako k jedináčkovi. Máma nebyla jenom matka, ale taková kamarádka, přítelkyně, takže my jsme měly velice pěkný vztah. Měla mě v téměř 33 letech, takže už věděla, co chtěla, když měla jen to jedno dítě. Noo a ten vztah se ještě umocnil v době, kdy mě se narodila postižená dcera. I když teda nejdřív, my máme takový pečovatelský syndrom v rodině... nejdřív jsme se spolu s mámou staraly o babičku do jejich 94 let, která teda potom umřela a mamce trvalo rok než se z toho tak nějak dostala... Takže do té doby mě ty děti občas někdy hlídala, ale tohle bylo když byla dcera ve druhé třídě a já už jsem to nezvládala, tak jsme se domluvili a tu práci jsem si rozdělily. Ona se učila, já jsem se učila, každá jsme rozvíjeli něco jiného, radily jsme se spolu, já jsem nikam nechodila, jen k té jedné psycholožce a dcera to nakonec dopracovala až na ty dvě vošky co teď má... takže my jsem kromě toho, že jsme měli vztah matky a dcery a přítelkyně, takže jsme ještě tímhle způsobem byly tým. Takže ten vztah byl ještě něco víc...

Tazatel: Máte nějaké náboženské vyznání? Případně jaké a jak ho praktikujete?

Respondent: Jsem pokřtěná, ale můj tatínek byl nevěřící soudruh... takže u nás to bylo tak, že jsem jako dítě chodila do kostela a modlili jsme se, třeba u stromečku nebo takhle...

Tazatel: Jen se zeptám, jedná se o katolickou církev?

Respondent: Ano, ano... ale jinak ne, takže čili, já když jdu kolem kostela nebo potřebuju tak si tam dojdu a pomodlím se, ale necítím potřebu kněze, protože nějaká kázání mi vadí... (*zamyšlení*) To bylo, jak soudruzi říkali, že všemu rozumí nejlíp, tak řada kněží to dělala také, takže já si myslím, že k tomu abych něčemu věřila, nepotřebuju toho prostředníka, takže já jsem takovej rebelující částečněj věřící... (*smích*).

Tazatel: Takže rozumím tomu správně, že věříte v Boha nebo v něco vyššího?

Respondent: No, noo, to jo, ale nejsem spokojená s tím, jak funguje církev!

Tazatel: Rozumím... Ještě se zeptám, v případě, kdy vám začala umírat maminka, potom došlo i ke smrti, zaznamenala jste nějaký posun ve vnímání toho, co je „nad námi“? Změnil se nějak Váš postoj k duchovnu?

Respondent: No tak, já jsem po tom narození dcery měla velkej problém . To jsem jako pro Boha neměla nějaké místo, protože to jsem se ním jakoby... jakoby jsem se na něj hněvala... dost... Naše dcera je s největší pravděpodobností postižená kvůli Černobyli... a takže to jsem s tím Pánem Bohem byla ve při... ale pak jako jak jsem tím životem pokračovala a člověk si tak jako přezývá takové to „Proč já?““Proč ona?“... tak jsem si začla uvědomovat, že jsme měli vlastně strašný štěstí... že ona nemá částečný postižení, že ta mozaika je ještě taková, že nemá moc postižení mozku... čili jsem začla... naučila jsem se... nevím jestli to bylo pod vlivem Boha nebo čeho, naučila jsem se hledat ve všem to pozitivní. Já jsem takový optimistický člověk, a když se člověk v životě mračí nebo usmívá, má to za jedny peníze, ale s tím úsměvem je to lehčí... (*smích*). Takže já jsem se naučila prostě jako brát že, když mě teda Pán Bůh nebo někdo prostě dal nějaký ten kříž, tak tím že ho nesu tak vidím věci který jsem nikdy neviděla, cítím věci které jsem nikdy necítila a že vlastně jsem potkala lidi, který bych jinak nepotkala nebo bych si jich nevšimla, takže to zlý vlastně zase přináší něco dobrého, jo? Čili já... vlastně já už jsem nějakou tuhle vyrovnanost měla a co se týká teda toho... nejdřív mě jako rozhodilo to jak máma... jak jsem jí viděla vlastně jak už chce, jak jí to srdíčko selhávalo, vždycky to už vypadalo, že se nenadechne a teď ona se nadechla a to zklamání... (*pláč*). Protože na ní bylo vidět jak jsem u ní seděla, že je zklamaná, že se znova nadechla jo... a takže ale pak jsem si uvědomila když maminka umřela, že jsem nebyla úplně spravedlivá, protože vlastně do poloviny září fungovala úplně sama... a pak tady byla v nemocnici kde to ze začátku vypadalo že to půjde k lepšímu a ten konec byl tak ty dva týdny. Takže ten konec netrval až tak dlouho, že taky mohla někde dva roky ležet, že jo... Takže jsem si uvědomila, že nejsem spravedlivá, že vlastně ten Pán Bůh k ní milosrdnej byl... že když je ten život těžkej, tak i ten konec musí být těžkej (*pláč*)... že ono to asi jinak nejde, né každěj usne, ale že se netrápila dlouho... (*odmlčení*). Ona byla hrozně činorodej člověk a netrpělivá byla, protože ona na tom byla duševně celkem dobře, tak to by byl průšvih... takže takhle jsem si to přebrala...

Tazatel: Dobře... Ještě se zeptám, co vnímáte v souvislosti se smrtí maminky jako nejtěžší?

Respondent: *Pláč*...No ta ztráta té přítelkyně...protože právě, že ten náš vztah byl takovej nestandardní... My, když jsem tam nemohla tak jsme si každěj den volali... takže už když byla tady, tak já jsem si večer vždycky sedla a šáhala jsem po telefonu, že jí zavolám...a uvědomila jsem si... to bylo taky ve zvyku, jak jsme řešily tu dceru, tak jsme se tak vzájemně jako radily...ne že bysme jedna nebo druhá nezvládli ty věci udělat, ale tak jsme si zavolali nebo jsme se sešly a ... hele já jsem udělala tohle a vymyslela jsem to takhle a... a ten druhěj řekl... joo, tos udělala dobře a ještě jsi tam mohla udělat tohle a tohle.... No a tohle mi chybí (*pláč*)

Tazatel: Hmm, že nemáte toho týmového hráče...

Respondent: Jo, já nemám tohohle člověka...(zklamání v hlase)...Jo protože jí bylo skoro 88 a když jsme byly v létě na chalupě a prostě my jsme mohly probrat absolutně všechno a ona byla velmi platným rádcem... TO mi chybí! Kromě toho, že jsem jí měla ráda jako maminku, tak mi chybí jako přítelkyně...

Tazatel: Máte nějakou strategii, která Vám pomáhá tohle zvládat? Vyrovňovat se s tou ztrátou?

Respondent: No tak, člověk s tím musel počítat, to je první věc... a tu dobu co jsem za ní chodila do nemocnice, tak jsem věděla, že to je tak na houpačce...ale věděla jsem, že ona její hlava drží tělo... ona už se necítila dobře, ale ještě čekala na vnučku... a když vnučka v září nastoupila do práce, tak mamka měla ze svého pohledu splnino... a to musím říct, že mi pomáhalo. Protože co ona ještě víc mohla v tom životě dosáhnout.

My jsme prostě docílily toho, že člověk s Downovým syndromem má dvě vyšší odborné školy a pracuje na plný úvazek... čili to tady v Evropě snad není. Čili ona, co už mohla ta mamka víc dokázat? A tohle to, že ten její život byl plnej, naplněnej, jak tím těžkým tak prostě láskou a vším... čili já... říká se, že člověk má nechat toho druhého odejít, aby mohl v klidu jít. Takže já se prostě v mém věku nebudu chovat, jakože nastal konec světa a nechci jakoby tu její duši tady násilím držet... jestli mi rozumíte...

Tazatel: Rozumím... Zeptám se, v souvislosti se smrtí maminky, vnímáte u sebe nějaký větší strach ze smrti vlastní? Nebo žádný strach nepocítíte?

Respondent: Strach ne, ale vyjádřila to krásně jedna moje vzdálená příbuzná, která už nemá rodiče a na tom pohřbu řekla: „ A teď jsme na řadě my...“ a to jsem cítila teda už předtím, takže ne že bych se bála, ale člověk si to uvědomí, že se v té hierarchii posunul, to jako vnímám.

Tazatel: Aha, takže říkáte, že strach nemáte... přesto se zeptám, máte i třeba skrze vnímaný posun v hierarchii (jak uvádíte) pocit, že by se měnil Váš postoj k Bohu či vyšší hodnotě?

Respondent: No, možná časem. Mám teď tolik práce, že se nemůžu zastavit... takže možná je to hrozný, já jsem smutná, ale zároveň se mi ulevilo. Protože já se přiznám, že už jsem nemohla. Protože když jsem chodila každý den sem k její posteli, tak už jsem byla na hraně, protože to trvalo dlouho a už jsem řešila, že už to dál nejde. Ne jako ve zlém, ale že už jsem cítila, že už nemůžu...já jsem opravdu cítila, někdy jsem z nemocnice večer vůbec nemohla dojít domů, fakt už jsem hrabala z posledního a takže mám spoustu restů, takže to musím dohonit, takže možná když se pak člověk trošku zastaví, na to je potřeba se trošku odpoutat... takže asi jo... když bude nějaká příležitost... já nemám strach kvůli sobě... já tady potřebuju být co nejdýl kvůli té dceři, protože ona je samostatná, rozumná ženská, ale není přeci jenom stoprocentně v pořádku. Potřebuje pomoc. Ona funguje takhle dobře, to mi sama jednou řekla, kvůli tomu, že já stojím za ní... takže já se nebojím smrti kvůli sobě, ale já tady potřebuju být co nejdýl, protože naše situace je jiná. Ona má bratra, ale prostě je to mužskej ... jestli zůstane s tou přítelkyní kterou má, tak ta je velice hodná a laskavá a má se s Katkou rády, což je teda štěstí protože řadě těch partnerů tyhle postižení vadí... ale člověk nikdy neví, takže tak... Já tady musím být dlouho! To je moje vize!

Tazatel: Dobrá vize

Respondent: Tu měla ale maminka taky, a jak ji to vyšlo! (*smích*)

Tazatel: Napadá Vás ještě něco k tomu, o čem jsme si tady povídali? Chtěla byste něco dodat?

Respondent: Já myslím, že už zaznělo všechno, už mě teď nic nenapadá.

Tazatel: Moc Vám děkuji za Váš čas a Vaši ochotu.