

UNIVERZITA KARLOVA
EVANGELICKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

**Prožitek blízkosti smrti a jeho vliv na
spiritualitu člověka**

Diplomová práce

Suková Markéta

Katedra praktické teologie

Vedoucí práce: doc. Tabita Landová, Ph.D.

Studijní program: Teologie

Studijní obor: Komunitní krizová a pastorační práce – diakonika

Praha 2022

Prohlášení

1. Prohlašuji, že jsem předkládanou práci zpracovala samostatně a použila jen uvedené prameny a literaturu.
2. Prohlašuji, že práce nebyla využita k získání jiného titulu.
3. Souhlasím s tím, aby práce byla zpřístupněna pro studijní a výzkumné účely.

V Praze dne 24.04.2022

Suková Markéta

Bibliografická citace

Prožitek blízkosti smrti a jeho vliv na spiritualitu člověka [rukopis]:
diplomová práce, Markéta Suková; vedoucí práce: doc. Tabita Landová,
Ph.D. Praha, 2022. počet s. 114.

Poděkování

Ráda bych na tomto místě chtěla poděkovat paní docentce Tabitě Landové za inspirativní vedení mé diplomové práce a všem respondentům, kteří se na této studii podíleli.

Anotace

Tato diplomová práce pojednává o fenoménu blízkosti smrti a jeho vlivu na spiritualitu člověka. V první části práce nejprve definuji pojem smrti z hlediska medicíny, psychologie a náboženství. Ve druhé se zaměřuji na samotný fenomén blízkosti smrti, kde poukazuji na významné práce dvou autorů Raymonda Moodyho a Elisabeth Kübler-Ross. Poté zmiňuji i dnešní pohled a různé koncepce, které tento fenomén vysvětlují. Třetí část je věnována spiritualitě člověka. Zde rozpracovávám pojmy duchovní život, hodnoty, rituály a spiritualitu osoby po prodělaném traumatu. Ve čtvrté části se věnuji kvalitativnímu výzkumu. Zde se snažím o zodpovězení otázek, jakým způsobem může prožitek blízkosti smrti ovlivnit spirituální vnímání člověka. Má pro dotyčnou osobu tento fenomén vliv i na změnu hodnot, rituálů, pohledu na smrt, smysl života, a pokud ano, jaký? Velmi významnou součástí tohoto výzkumu jsou i výpovědi tří respondentů, kteří tento fenomén zažili a poskytli se souhlasem rozhovor. V diskusní části práce poté usiluji o porovnání a vyhodnocení všech zpracovaných informací s prostudovanou literaturou.

Klíčová slova: smrt, spiritualita, fenomén blízkosti smrti, hodnoty, rituály, smysl života

Annotation

This diploma thesis deals with the phenomenon of near death and its influence on human spirituality. In the first part of the thesis, I first define the concept of death in terms of medicine, psychology, and religion. In the second I focus on the very phenomenon of near death, where I point out the important works of two authors Raymond Moody and Elisabeth Kübler-Ross. Then I mention today's view and the various concepts that explain this phenomenon. The third part is devoted to human spirituality. Here I elaborate the concepts of spiritual life, values, rituals, and spirituality of a person after a trauma. In the fourth part I deal with qualitative research. Here I am trying to answer the questions of how the experience of near death can affect a person's spiritual perception. Does this phenomenon also affect the person concerned to change values, rituals, views of death, meaning of life, and if so, what? A very important part of this research is also the testimonies of three respondents who experienced this phenomenon and gave an interview with consent. In the discussion part of the work, I then try to compare and evaluate all the processed information with the studied literature.

Key words: death, spirituality, near death phenomenon, values, rituals, meaning of life

Obsah

Úvod	14
1. Pojem smrti.....	16
1.1. Smrt z medicínského hlediska	18
1.2. Smrt z pohledu psychologie.....	19
1.3. Smrt z náboženské perspektivy.....	22
2. Fenomén blízkosti smrti.....	27
2.1. Vysvětlení zážitků blízkosti smrti	31
2.2. Raymond Moody	35
2.2.1. Opuštění těla a pocit míru a klidu.....	39
2.2.2. Tunel, světlo, zvuky a světelná bytost.....	40
2.2.3. Rekapitulace života, volba a návrat	41
2.3. Elisabeth Kübler-Rossová	42
2.4. Důsledky NDE a hledání smyslu života	45
3. Spiritualita člověka	49
3.1. Duchovní život	49
3.2. Mravní hodnoty a víra.....	51
3.3. Rituály spojené s duchovním životem	54
3.3.1. Přejížděcí rituály a jejich význam	55
3.3.2. Křesťanské obřady	57
3.4. Spiritualita a zdraví	58
4. Výzkumná část.....	64
4.1. Výzkumný problém.....	64
4.2. Výzkumný cíl	64
4.3. Výzkumné otázky.....	65
4.4. Metodologie	65

4.4.1. Technika sběru dat.....	66
4.4.2. Výzkumný vzorek	66
4.4.3. Proces plánování	67
4.4.4. Analýza a zpracování dat.....	68
4.4.5. Schéma rozhovorů, okruhy a otázky	69
4.5. Etické aspekty	71
4.6. Přepis rozhovorů a výsledné zpracování	72
4.6.1. Shrnutí výsledků rozhovorů	90
5. Diskuse.....	96
Závěr	103

Úvod

*Dej mi poznat cestu, po níž mám jít, neboť k tobě pozvedám svou duši. (Ž 143, 8)*¹

Smrt byla brána v mnohých kulturách, a ještě v nedávné době jako samozřejmý jev, který neodmyslitelně patří ke všem živým bytostem. Nová moderní uspěchaná společnost založená na medicínských úspěších s prodlužováním života si bohužel tuto zákonitost nepřipouští. Dívá se na smrt, jako na něco, co nás zastavuje a znemožňuje vykonat další naše plány a realizace. Smrt v nás vyvolává strach z konečnosti. Nemluvíme o ní, téměř nepíšeme a snažíme se ji z našeho života všemožným způsobem vytěsnit. Nicméně si musíme uvědomit, že existuje a bude doprovázet lidské pokolení až do jeho konce.

Příběhy lidí, kteří stáli na „druhém břehu“ a vrátili se zpět do života vlivem úspěšné resuscitace ukazují, že jim tento traumatizující zážitek zásadně změnil dosavadní vnímání světa a sebe samého. Především se jim posunulo hodnotové spektrum, zvýšil se zájem o náboženství, spiritualitu a snížil se strach ze smrti. S tímto zážitkem jsem měla zkušenosti i já osobně, a to po pádu z koně v plném trysku, kdy mě museli záchranáři několik minut přivádět k životu. Stejně tomu bylo i u jedné mé známé, která prodělala velmi těžké onemocnění. Díky tomu, jsme obě pochopily náš nynější život tady na zemi a jakou zde hrajeme důležitou úlohu. Přehodnotily jsme své dosavadní priority a začaly jsme dávat přednost věcem trvalým před pomíjivými, na kterých nám v konečné fázi přestalo úplně záležet. Náš život

¹ BIBLE. *Písmo svaté Starého a Nového zákona*. Český ekumenický překlad. Praha: Česká biblická společnost. 2006, s. 579.

se stal smysluplnější, naplněn pokorou, porozuměním a láskou k Bohu a k ostatním.

V této diplomové práci se snažím rozpracovat otázky, jakým způsobem nás prožitek blízkosti smrti ovlivní a co nového pozitivního či negativního přinese. Opírám se o významná díla dvou autorů Raymonda Moodyho a Elisabeth Kübler-Ross, kteří byli jedni z prvních průkopníků a výzkumníků v oblasti umírání. Důležitou a velmi významnou součástí především tvoří výpovědi tří respondentů, kteří nám odhalují omyly naší moderní společnosti, kde se vnímá pouze to, co je hmatatelné a viditelné pouhým okem. Cílem výzkumu je popsat u vybraných mužů a žen události blízké smrti, jak tyto události dotyčné osoby prožívaly a co se v jejich životě po tomto fenoménu změnilo. Zaměřila jsem se především na celkový pohled na svět po prožité události spojené se smrtí, spiritualitu, provozování každodenních i svátečních rituálů, změnu hodnotového žebříčku, smysl pozemského života a vnímání smrti jako takové.

1. Pojem smrti

V první kapitole se snažím vysvětlit pomocí odborné literatury pojmy spojené s umíráním a smrtí. Smrt je v různých kulturách a náboženstvích brána odlišnými způsoby a po staletí se postupně měnil i postoj společnosti. Proto jsem se v této úvodní teoretické části zaměřila na definici smrti z různých hledisek. Prvním je medicínské hledisko poté následuje pohled psychologický a náboženský. Tato část je brána pouze obecně a orientačně, neboť není hlavním tématem mé diplomové práce.

Jednou z univerzálně platných konstant veškerého života na tomto světě je, že pokud byla daná bytost zrozena, tak musí i po čase zaniknout. Umírání a smrt je naší neoddělitelnou součástí a jediné, co může člověk udělat je respekt a smíření se s tím, že vše jednou skončí. V dávných dobách byla smrt chápána jako mezník mezi těžkým pozemským životem a rajským životem věčným. Často se z historie dovídáme, že se lidé dožívali relativně nízkého věku. Ať už kvůli kojenecké úmrtnosti, neléčitelné infekci zranění či špatné výživě. Celé generace byly srozuměny se smrtí a jednotlivci se v průběhu svého života učili umírat, když pozorovali smrt v okolí, nebo pomáhali těm, kteří umírali. Lidé umírali často o hladu, ve špíně a bez jakékoliv pomoci nejen doma, ale i na ulici. V dnešní moderní společnosti se na smrt pohlíží jako na událost, která nás může zničit a uvrhnout v zapomnění. Každé umírání totiž znamená loučení. Loučení se vším, co má člověk rád a se všemi, co měl rád. Lidé mají strach, že nestihnou zařídit další důležité věci, že budou trpět nesnesitelnými bolestmi a již nikdy se jim nepodaří uskutečnit to, co si naplánovali. Tehdy, a možná i

dnes, je útěchou myšlenka v posmrtný život a že smrtí ještě nekončí naše působení.²

Spojení dějinné a tělesné existence člověka se smrtelností je velice silné. Nejznámějším dílem na toto téma jsou *Dějiny smrti* od francouzského historika Philippa Arièse. Autor celé pojednání shrnul do pěti modelů. Výsledkem jeho snažení jsou fascinující dějiny vztahu člověka ke smrti od antiky po 19. století. Ariès zde zachycuje historické proměny evropské kultury ve vztahu k umírání: vývoj pohřebních rituálů, dějiny hřbitovů a jejich vizuálních proměn, vztah člověka k mrtvému tělu, vztah lékaře a smrti, dějiny lidového jednání a myšlení v posledních okamžicích života, představy o posledním soudu a posmrtném životě. Rozlišuje pojem *ochočená smrt a smrt divoká, zakázaná a převrácená*.^{3 4} Ochočení smrti označuje Ariès období starší tradiční, kde figurovalo smíření se se smrtí ze strany umírajícího a zachování určitých rituálů, které umírajícího provázely. Do kontrastu pak staví přístup moderní, který spočívá v odmítání smrti a přesun umírajícího z domovů do nemocnic. Lidé přestávají umírat v rodinném kruhu, ale sami na nemocničním lůžku. Veřejné projevy emocí se lidé snaží vyvarovat a vyjadřují se pouze v soukromí a tajně.⁵

Na tabuizaci smrti poukázala americká lékařka a psychiatrička Elisabeth Kübler-Rossová, která se problematikou umírání věnovala na konci 60. let. Nesoustředila svůj zájem na fyzickou složku umírání, ale věnovala pozornost především psychice umírajícího, kde odhalila potřebu kontaktu

² KÜBLER-ROSS, Elizabeth. *O smrti a umírání*. Praha: Portál, 2015, s. 10-17.

³ NOBLE, Ivana, ŠIRKA, Zdenko. *Kdo je člověk? Teologická antropologie ekumenicky*. Praha: Karolinum, 2021. Kapitola 13. Kolář Ondřej a Vaňáč Martin, *Člověk v čase*, s. 284.

⁴ ARIÉS, Phillipe. *Dějiny smrti*. Praha: Argo, 2020, s. 15.

⁵ Tamtéž. kapitola *Převrácená smrt*. s. 667-688.

s umírajícím člověkem. Díky ní se začalo pohlížet na smrt jako na důležitou součást naší konečnosti a řešila se koncepce takzvané dobré smrti.⁶

1.1. Smrt z medicínského hlediska

Smrt je z medicínského hlediska definována jako *zástava životních funkcí v organismu*. Je konečným stadiem nějakého patologického procesu a její rychlost závisí na onemocnění nebo události, se kterou se pojí. Umírání se poté vyznačuje postupným procesem zániku a nemožností obnovy životních funkcí. Smrt nastává u každého živého organismu různě a předem ji nelze stanovit. Avšak délka života vychází z genetických předpokladů a můžeme jí určit pro každý živočišný druh.⁷

Dle časového aspektu můžeme rozlišovat smrt rychlou, pomalou, náhlou nebo přirozenou. Nauka o umírání a smrti se nazývá *thanatologie* a obor zabývající se komplexní péčí, zmírněním bolesti při umírání *paliativní medicína*. Dále rozeznáváme *smrt klinickou*, která se manifestuje hned při zástavě srdce a vykazuje se možností návratu k životu, poté *smrt biologickou* neboli *mozkovou smrt*, kdy dochází k zániku nervových buněk, *smrt sociální* – částečné odumření mozku neboli *kóma vigile* či *apalický stav*

⁶ NEŠPOROVÁ, Olga. *Smrt, umírání a pohřební rituály v české společnosti ve 20. století*. [online] 2022. Archiv Čas. 2007/02. Dostupný z: <https://sd.usd.cas.cz/pdfs/sod/2007/02/05.pdf>

⁷ ROSYPAL, Stanislav. *Nový přehled biologie*. Praha: Scientia, 2003, s. 458.

a poslední je *smrt zdánlivá*, při které jsou značně omezené všechny životní funkce na minimum.⁸

Milan Rýzl ve své knize *Parapsychologie o životě po smrti* vymezuje pojem smrti následovně. V první definici považuje smrt za zástavu dechu, srdce a poklesu teploty. V dřívějších dobách to znamenal pro dotyčného skutečný skon. Avšak díky moderní medicíně a resuscitaci je možné přivést člověka v tomto stavu opět k životu. Ve druhé definuje smrt jako absenci elektrické aktivity mozku, ke které dochází po pěti minutách od zástavy srdce. I kdyby se podařilo zachránit dotyčnou osobu v tomto stavu, již nikdy se nevrátí do normálního života a bude přežívat pouze za pomoci přístrojů. Nervové buňky bohužel nejdou ničím nahradit. Nicméně jsou známy případy, že se podařilo i po 20 minutách resuscitace přivést člověka do života a neměl vážné následky. Bylo to díky tomu, že se topil v ledové vodě. O třetí definici poté Rýzl říká, že představuje nevratnou ztrátu vitálních funkcí. Z uvedených definic tedy vyplývá, že pokud byl člověk oživen v první fázi, mohl prožívat určité fenomény, které se pojily s umíráním. Ovšem nelze říci, že to byly fenomény spojené se smrtí, ale s blízkostí smrti.⁹

1.2. Smrt z pohledu psychologie

Charakteristickým aspektem starověkých kultur bylo přijetí smrti jako nedílné součásti našeho života. Lidé v těchto kulturách trávili mnoho času s umírajícími, zaopatřovali jejich ostatky a věřili v posmrtnou cestu duše do

⁸ VYTEJČKOVÁ, Renata, at. all. *Ošetřovatelské postupy v péči o nemocné II. Speciální část*. Praha: Grada, 2008, s. 239-240.

⁹ RÝZL, Milan. *Parapsychologie – O životě po smrti*. Olomouc: Fontána, 2007, s. 141-146.

říše předků. Tuto cestu se jim snažili usnadnit pomocí předmětů každodenních činností, které vkládaly do hrobů a hrodek. Pokud se jednalo o panovníky nebo o lidi vysoce postavené nezapomínalo se i na přítomnost jejich věrných služebníků či domácích mazlíčků. Ti byli pohřbeni společně se zemřelým. Proto můžeme najít po celém světě různé pozůstatky těchto období jako jsou například pyramidy v Egyptě. Smrt pro Egyptany neznamenal konečnost, ale přechod k dalšímu životu.¹⁰

Výrazným přínosem pro otázku smrti a pomíjivosti se staly výzkumy prvotních průkopníků hlubinné psychologie Freuda, Junga nebo Adlera. Uvědomovali si, že smrt hraje v lidské psychice velmi důležitou roli a hluboce ovlivňuje veškerý lidský život. Shodovali se na tom, že pokud se osoba vyrovná s tím, že jednou zemře, může prožít úspěšný plnohodnotný život. Sigmund Freud v prvotních fázích svých výzkumů považoval lidskou psychiku za ovlivněnou dvěma pudy – sexuálním a sebezáchovy. Problematiku smrti považoval za irelevantní a strach pojící se se smrtí byl pro něj konfliktem *předoidipovské a oidipovské fáze vývoje libida*. Po zjištění skutečnosti, že sebemrzačení či sebevražda nevychází z principu slasti, přehodnotil své teorie a popisuje v knize *Mimo princip slasti zdroj života* libido Eros a pud smrti *Thanatos*, jako věčného ničitele. Freud viděl tyto dvě mýtické válčící bytosti jako biochemické procesy, které probíhají v živých organismech. Jeden napomáhá růstu a vývoji a druhý je naopak destruktivní a odebírá energii.¹¹ Konečná formulace, která se týká pudu smrti je uvedena

¹⁰ ASSMANN, Jan. *Smrt jako fenomén kulturní teorie*. Praha: Vyšehrad. 2003, s. 45-47.

¹¹ FREUD, Sigmund. *Mimo princip slasti a jiné práce z let 1920-1924*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství J. Kocourek, 1999, s. 210-212.

v díle *Nástin psychoanalýzy*. Zde obě síly vystupují jako základní pilíř duševních procesů.¹²

Mezi dalšími psychology hledajícími hlubší významy ve smrti byl i Alfred Adler. Poukazoval na skutečnost, že hlavní hnací silou v lidské psychice je odvaha a schopnost čelit nebezpečným stránkám života. Dále pak že člověk není schopen ubránit se před smrtí a nedokáže ji ovládnout.¹³

Carl Gustav Jung zakladatel analytické psychologie poté následně navazoval na jeho teze a uvádí ve svých pojednáních, že smrt stavíme do role zlé a destruktivní bytosti, a proto máme tendenci se jí bát a vyhýbat. Především zde chtěl zdůraznit, že je nezbytné považovat smrt za součást našeho bytí a člověk se s ní musí naučit žít. Život rozděluje na dvě poloviny a proces, který ho formuje se nazývá *individuace*. Ta poté vrcholí dozráním osobnosti ve druhé polovině života a přijetím faktu smrtelnosti. V první polovině si jedinec nejprve uvědomuje své Já a adaptuje se na prostředí. Pokud je tato část splněna, přichází k části druhé přizpůsobení nitru. Vybudování dokonalé osobnosti je úkol, který je naplánován na celý život. Tato zdoluhavá cesta v sobě zahrnuje i přípravu na smrt, neboť smrt není o nic méně důležitá než zrození. Čím jsme starší, tím ztrácí vnější svět své barvy a jas a tím silněji nás volá svět vnitřní, a tak se životní cyklus lidské existence uzavírá a naplňuje.¹⁴

¹² GROF, Stanislav. *Lidské vědomí a tajemství lidské smrti*. Vyd. 2. Praha: Argo, 2017, s. 328-329.

¹³ Tamtéž. s. 330.

¹⁴ JUNG, Gustav, Carl. *Collected Works of C.G. Jung, Volume 17: Development of Personality*. New Jersey: Princeton University Press. 1992, s. 159.

1.3. Smrt z náboženské perspektivy

V teologických interpretacích můžeme rozlišit dvě pojetí smrti. Podle prvního patří smrt do Božího stvoření a má dobrý smysl. Podle druhého vstoupila do lidského života až důsledkem prvotního hříchu. Apoštol Pavel o ní hovoří, jako o zlé a na plno prožívané bolesti, kterou zakoušíme, protože jsme se provinili. Smrt je poslední hranice lidského života a konec poutní cesty, ve které mohl člověk uskutečňovat svou svobodu. V biblické tradici se však vyjadřuje i překonání smrti vzkříšením. Vzkříšení je chápáno jako osvobození a spasení člověka. Vzhledem k tomu, že člověk nežije sám, ale ve společenství, předpokládá se, že celé lidstvo bude obnoveno, všechny mezilidské vztahy a poté se na zemi nastolí očekávané Boží království.¹⁵

Podle Olgy Nešporové, je smrt v náboženství zahrnuta do symbolického světa. Náboženství vysvětluje její původ a příčinu. Smrt znamená transformaci ducha z jednoho modu existence do jiného a je chápána jako začátek něčeho nového. Naproti tomu moderní sekulární společnost vidí smrt, jako celkový konec člověka.¹⁶

V evangelickém katechismu se můžeme dočíst, že člověk není sám svůj, ale že tělem i duší náleží Ježíši Kristu. Ten svou krví zaplatil a vykoupil člověka z d'áblu moci a ujišťuje ho o životě věčném.¹⁷

¹⁵ NOBLE, Ivana, ŠIRKA, Zdenko. *Kdo je člověk? Teologická antropologie ekumenicky*. Praha: Karolinum, 2021. Kapitola 13. Kolář Ondřej a Vaňáč Martin, *Člověk v čase*. s. 286-288.

¹⁶ NEŠPOROVÁ, Olga. *Smrt, umírání a pohřební rituály v české společnosti ve 20. století*. [online] 2022. Archiv Čas. 2007/02. Dostupný z: <https://sd.usd.cas.cz/pdfs/sod/2007/02/05.pdf>

¹⁷ ČAPEK, Vladimír, a kol. *Evangelický katechismus. Cesta života*. 1986, s. 5.

Náš život a smrt náleží Pánu. *Žádný zajisté z nás není sám sobě živ, a žádný sobě sám neumírá. Nebo buď že jsme živi, Pánu živi jsme, buď že mřeme, Pánu mřeme. A tak buď že jsme živi, buď že umíráme, Páně jsme.* ¹⁸

Ve Starém Zákoně se nesetkáme s myšlenkou plnohodnotné posmrtné existence. Zmrtvýchvstání znamená spíše historické oživení Izraele, kdežto individuální přebývání se nachází v podsvětí *šeolu*. ¹⁹ Kniha Jób jen naznačuje, jakým směrem se duše daného zemřelého jedince bude ubírat: *...půjdu tam, odkud návratu není, do země temnot a šeré smrti, do země temné jak mračno, do šera smrti, kde není řádu...* (Jb 10, 21-22) ²⁰

Poprvé na smrt narazíme v knize Genesis, když Bůh první lidi varuje před smrtí a říká Adamovi: *Ze stromu poznání dobrého a zlého však nejez. V den, kdy bys z něho pojedl, propadneš smrti* (Gn 2, 17). ²¹ Zásadní tedy je, že Bůh smrt nestvořil. Lidé jedli ze zapovězeného stromu a nechtěli se řídit Božím zákonem. Člověk se svým hříchem odvrátil od Boha a přiklonil se ke hmotě. Tím ztratil Boží milost, a proto se pak lidské tělo podobně jako každá jiná hmota po určitém čase rozpadá a umírá. Člověk poté od Boha slyší: *Jsi prach a v prach se navrátíš.* (Gn 3, 19). ²² Tímto se lidský jedinec opět navrácí zpět do prachu země, z níž byl vytvořen. V pozdním období Starého zákona pak v Knize moudrosti, Druhé knize Makabejské a u Daniela najdeme zmínky, které již víru v život po smrti ukazují zřetelněji. V knize Daniel 12,2 se říká:

¹⁸ ČAPEK, Vladimír, a kol. *Evangelický katechismus. Cesta života*. 1986, s. 5.

¹⁹ ONDRAČKA, Lubomír. et. Al. *Smrt a umírání v náboženských tradicích současnosti*. Vyd. 2. Praha: Cesta domů, 2017, s. 84-87.

²⁰ BIBLE. *Písmo svaté Starého a Nového zákona*. Český ekumenický překlad. Praha: Česká biblická společnost. 2006, s. 425.

²¹ BIBLE. *Písmo svaté Starého a Nového zákona*. Český ekumenický překlad. Praha: Česká biblická společnost. 2006, s. 23.

²² Tamtéž. s. 24.

Mnozí z těch, kteří spí v prachu země, procitnou; jedni k životu věčnému, druzí k pohaně a věčné hrůze. ²³

Smrt v Novém Zákoně je těsně spjata s prvotním hříchem. Aby byl tento hřích odčiněn, obětoval se Ježíš Kristus za všechny a zemřel ukřižován na kříži. Obětováním svého života Bohu na kříži Ježíš ustanovil *Novou smlouvu*, to jest nová forma spojení Boha s lidmi, kterou prorokoval Izaiáš (Iz 42, 6), Jeremjáš (Jr 31, 31–33) a Ezechiel (Ez 37, 26). Nová smlouva je smlouva potvrzená Kristovým vydaným tělem a jeho krví prolitou za nás za všechny (Mt 26, 27–28). Bůh svého Syna sice nechal zemřít, ale vzkřísil ho poté z mrtvých. Zmrtvýchvstání znamenalo povýšení a podíl na Boží slávě a moci a naplněné Boží synovství, jak to vyjadřuje List Římanům. ²⁴

Společnost v různých kulturách věřila, že duše člověka se dostává mnohdy cestou na onen svět, který je často vnímán jako komplexní proces proměn a přerod do rozličných sfér a úrovní. Tyto úrovně představovali například nebe, ráj a boží soud.

Nebe, ráj a boží soud

V židovském náboženství je nebe pojímáno jako místo, kde přebývají duše spravedlivých a dobrých lidí. Představuje svět nahoře, kde sídlí Jahve. Zahrada v Edenu se dělí na vyšší a nižší stupeň. Po smrti vystupuje duše *nefeš* do první úrovně a vtělí se do čisté substance. Poté putuje do vyšších míst zahrady *nešama*, kde čerpá sílu ze záře Boží přítomnosti. Judaismus rozlišuje sedm nebí. V rámci kabaly jsou tato nebe spojována s odchodem

²³ Tamtéž. s. 809.

²⁴ RYŠKOVÁ, Mireia. *Doba Ježíše Nazaretského*. Praha: Karolinum, 2008, s. 254.

Šechiny – Boží přítomnosti ze země do prvního nebe. To způsobil Adamův prvotní hřích. Při rozrůstajícím se hříchu postupovala poté Šechina dále až do sedmého nebe. Při uzavírání smluv s Bohem se opět přibližovala k zemi.²⁵

V katolickém pojetí se duše dostává na cestu, která představuje morální zúčtování. Tento soud se koná ihned po smrti, kdy se pomocí váhy měří hříchy zemřelých. Umírající prosí za odpuštění Pannu Marii, Ježíše Krista a Boha, aby mohl setrvat na cestě do ráje a aby byl zbaven veškeré bolesti. V rohu postele poté vyčkával Satan, který po výsledném negativním rozsudku vezme duši do podzemního pekla. Další soud, kterým budou všichni mrtví opět podrobeni se nazývá Poslední soud a ten nastane až na konci času. Pokud byl člověk spravedlivý, dostane se do ráje neboli Zahrady lásky, ve které jsou přítomni andělé, cherubíni, serafíni a sám Bůh.²⁶

Shrnutí první kapitoly

V první kapitole, která nese název *Pojem smrti* jsem se snažila za pomoci odborné literatury popsat smrt z různých aspektů. Smrt byla v dřívějších dobách brána jako součást života a lidé byli vyrovnaní a smíření s představou, že povídají na tomto světě omezený čas. V moderní společnosti je však smrt tabuizována a odsunuta do nemocničních prostor.

²⁵ DUBOV, Nissan Dovid. *Vnitřní pouto. Úvod do kabaly*. Praha: Chabad Lubavitch, 2014, s. 35-36.

²⁶ ARIÉS, Phillipe. *Dějiny smrti*. Praha: Argo, 2020, s. 141-144.

V medicínské perspektivě se jeví jako zástava všech biologických funkcí a vymizení mozkové aktivity.

Z psychologického pohledu se pro otázku smrti a pomíjivosti staly výzkumy Sigmunda Freuda, Carla Gustava Junga nebo Alfreda Adlera. Tito prvotní vědci hlubinné psychologie si uvědomovali, že smrt hraje v lidské psychice velmi důležitou roli a hluboce ovlivňuje celý lidský život. Shodovali se na nejdůležitějším aspektu a tím je, že pokud se osoba vyrovná se skutečností smrti, může prožít úspěšný smysluplný život.

Podle teologického hlediska má smrt dobrý smysl, ale zároveň je součástí prvotního hříchu. Znamená transformaci ducha do jiné existence světa. Ve Starém Zákoně se s ní setkáváme jen okrajově, a to v knize Genesis nebo Jób či knize Daniel. Hovoří se zde o smrti, kterou člověk obdržel jako důsledek vzpoury proti Bohu. V Novém Zákoně je smrt popisována především jako poslední část Ježíšovy cesty, kdy umírá na kříži za všechny hříchy, aby lidstvo bylo vykoupeno a spaseno a nastolila se Nová Smlouva s Bohem. Pokud se podíváme na různá společenství, uvidíme, že se v jejich náboženských tradicích objevují různé stupně, které symbolizují putování duše ze světa živých. Tato místa či stupně představují nebe, ráj a boží soud, který je především velmi známý v katolickém pojetí. Představuje morální zúčtování člověka po smrti

2. Fenomén blízkosti smrti

Ve druhé kapitole, která nese název Fenomén blízkosti smrti se snažím objasnit pomocí odborné literatury fenomén, jenž se pojí s umíráním. Tento jev byl zaznamenán již v dřívějších dobách a lidé si ho vysvětlovali působením nadpřirozených sil. Až teprve v 19. století, kdy nastoupila do popředí věda, se ukazuje, jak působí blízkost smrti na lidskou psychiku daného jedince. Největší zásluhu v této oblasti dosáhl průkopník výzkumu klinické smrti Raymond Moody.

Fenomén blízkosti smrti – *Near-death experience* – ve zkratce NDE, se pojí se změnou stavu vědomí. Jako takový byl definován jako „*změněný stav vědomí vyskytující se ve stavu bezvědomí v důsledku těžkého traumatu či jiné život ohrožující situace.*“²⁷

První výzkumy, které odhalovaly tento fenomén byly provedeny již v 19. století. Mezi známé vědce se řadila Frances Power Cobbeová, která poskytla základ pro výzkumy Jamese Hyslopa, Williama Barretta a Harnellema Harta. Její studie nesla název *Peak Darien* a zahrnovala myšlenku, že umírající vidí jen ty osoby, které jsou již mrtvé. Další studii přednesl švýcarský profesor z Curychu a horolezec Albert Heim roku 1892. Při svém výstupu v Alpách zažil smrtelný pád z obrovské výšky, který přežil a popsal při něm zážitek mimo prostor a čas. V průběhu několika let poté posbíral další příběhy horolezců, kteří vyprávěli ty samé pocity a vnímání smrti, jako on.²⁸

²⁷ PERERA, Mahendra, at. all. Překlad: Juhaňák, Stanislav. *Hledání smyslu v zážitcích blízkosti smrti. Příručka pro klinické pracovníky*. Praha: Triton, Nové Světy, 2012, s. 33.

²⁸ KOZÁK, Jaromír. *Nahlédnutí za oponu smrti – prožitky klinické smrti v dějinách*. Olomouc: Fontána, 2006, s. 273.

Sir William Fletcher Barrett během svého 50letého výzkumu pozoroval mnoho typů jevů při umírání. Ve svých vzpomínkách poukázal na skutečnost, že existují důkazy, které poskytují informace o existenci duchovního světa. Jeho dílo se však neseťkalo s pozitivním ohlasem Těžko totiž mohl přesvědčit ostatní, pokud zážitek sami nezažili. Tato kniha se nazývá *Deathbed Visions* a popisuje řadu zajímavých případů, kdy se zdá, že umírající člověk viděl a poznal nějakého zesnulého příbuzného nebo přítele, slyšel hlasy, zpěv a viděl různá exotická místa. Barrett zde rozdělil případy do pěti skupin: vize záhrobí, vize zemřelých, vize živých, zprávy o nebeské hudbě a vize těch, kteří viděli duši umírajícího. Dílo vyšlo až po autorově smrti v roce 1926.²⁹

Další významnější výzkum v oblasti jevů souvisejících se smrtí poté poskytl lotyšský parapsycholog Karlis Osis. Analyzoval dotazníky rozeslané lékařům a sestrám ve Spojených státech a Indii. Zdravotníci se soustředovali na pozorování umírajících a zapisovali jejich prožitky. Studie sklidila velkou kritiku psychologů a dalších vědců pro nevěrohodnost výsledků. Dotazník zpracovával vždy zdravotník a umírající pacient měl minimální účast.³⁰

Osis rozeslal celkem deset tisíc zásilek, ale bohužel se mu vrátilo pouze 540 čili jen 5,4 %. Ty poté zpracoval do monografie *Death-bed Observations by Physicians and Nurses*, která vyšla v roce 1961. Jeho závěry se dali shrnout do důležitých faktů a to následovně: pacienti v průběhu umírání

²⁹ BARRETT, William, Sir. *Death-bed visions*. [online]. Methuen a Co. London. [cit. 2022]. Dostupný z: <https://iiif.wellcomecollection.org/pdf/b29813992>

³⁰ HINES, Terence. *Pseudoscience and the Paranormal*. Prometheus Books. s. 102.

pocit'ují pohodu, vidí zjevení, nejsou ovlivněni léčbou, zjevení jsou jeho blízcí a umírající si uvědomuje, že přichází, aby si ho odvedli.³¹

Avšak největší zásluhu na výzkum v oblasti fenoménu blízkosti smrti měl Dr. Raymond Moody, Jr., o kterém podrobněji píš' v pozdější kapitole. Ten zavedl i samotný termín *Near-death experience NDE* a jeho kniha „*Život po životě*“ byla nejcitovanější z řady autorů zabývajících se klinickou smrtí jako byli Brus Greyson, Dr. Kenneth Ring, PhD a psychiatricka Dr. Elisabeth Kübler-Ross. Profesor B. Greyson se stal zakladatelem a ředitelem Mezinárodního sdružení pro výzkum zážitků blízkosti smrti, Dr. K. Ring, PhD je dnes emeritním profesorem psychologie na Connecticutské univerzitě a E. Kübler-Ross napsala mnohá pojednání o smrti a umírání. O této významné ženě se též budu zmiňovat více v další části práce.³²

S pokračujícími vědeckými objevy a lékařskými vynálezy, mohl být člověk na pokraji smrti opět přiveden zpět k životu. Po této události si lidé, u nichž proběhlo ožívání – resuscitace, začali rozvzpomínat na zážitek, který v průběhu ožívání pocí'tovali.³³

V 80. letech minulého století začala ve Spojených státech Amerických vlna vědeckých studií zaměřená na zážitky smrti. Na základě modelu, který vypracoval R. Moody proběhl v Gallupově ústavu výzkum, kde bylo vyzpovídáno přes sto osob, které v minulosti prodělali klinickou smrt. Během rozhovorů měli popsat alespoň jeden z vjemů, které Moody

³¹ KOZÁK, Jaromír. *Nahlédnutí za oponu smrti – prožitky klinické smrti v dějinách*. Olomouc: Fontána, 2006, s. 365.

³² PERERA, Mahendra, at. all. Překlad: Juhaňák, Stanislav. *Hledání smyslu v zážitcích blízkosti smrti. Příručka pro klinické pracovníky*. Praha: Triton, Nové Světy, 2012, s. 17-18.

³³ GREYSON, Bruce. (2013). *Getting comfortable with near death experiences. An overview of near-death experiences*. (online) 2022, Missouri medicine. National library of medicine. 110(6), 475–481. Dostupný z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6179792/>

popisoval ve své práci z roku 1975. Kladnou odpověď poskytlo 15 % osob, z nichž pouze 3 % vnímala tunelový zážitek a 20 % pouze vznášení nebo prázdnotu. Ostatní vnímali tento fenomén jako úlevu, pocit bezpečí a nekonečné štěstí.³⁴

V dalších letech uveřejnila americká doktorka spirituality a psychoterapie P. M. H. Atwaterová svou zkušenost s lidmi, kteří si prošli blízkostí smrti. Na základě jejich výpovědí posléze sestavila základní modelový scénář prožitků:

- *počáteční čili zaváděcí*, který se podobá probuzení, je krátký s temnotou a prázdnotou, temným hlasem nebo zjevením.
- *nepříjemný čili pekelný*, vnitřní očista, vyobrazení minulosti
- *příjemný čili nebeský*, ujištění, shledání s rodinou, postavy, světelné bytosti, andělé
- *transcendentální*, který se podobá jiným realitám, jedinec se nachází v jiném světě³⁵

V posledních letech byl fenomén blízkosti smrti prozkoumáván podrobněji a studie klinické smrti jsou podrobovány kritickým hodnocením. Existuje celá řada designů, z nichž hlavní představují *deskriptivní výzkumy* popisující vzorce NDE ve vztahu k proměnným jako je osoba, místo a čas. Další představují výzkumy *analytické* – odhalení

³⁴ GALLUP, George, Jr. PROCTOR, William. *Adventures in Immortality*. Vyd. McGraw Hill, New York. NY. 1982, s. 200-201.

³⁵ PERERA, Mahendra, at. all. Překlad: Juhaňák, Stanislav. *Hledání smyslu v zážitcích blízkosti smrti. Příručka pro klinické pracovníky*. Praha: Triton, Nové Světy, 2012, s. 27.

etiologie, příčin. Úkolem tohoto kritického hodnocení je zjistit, zda jsou výsledky spolehlivé a platné.³⁶

Zážitky blízké smrti jsou velmi důležité pro lékařský výzkum ze tří hlavních důvodů. Za prvé, NDE způsobuje trvalé změny v přesvědčeních, postojích a hodnotách. Za druhé, mohou být zaměňovány s psychopatologickými stavy, které vyžadují odlišný terapeutický přístup a za třetí, objasnění jejich mechanismů může zlepšit naše chápání vědomí a jeho vztah k funkci mozku. Jedním z problémů pro zjištění relevantních výsledků je spolehlivost výpovědí.³⁷

2.1. Vysvětlení zážitků blízkosti smrti

Při mnohých výzkumech a technologickém pokroku vznikalo od 80. let minulého století mnoho studií, které se pokoušely odhalit podstatu zážitků blízkosti smrti. Mnohé z nich měly vědecký patofyziologický základ, jiné psychologický a náboženský. Jedno však měly všechny společné. Hlavním jejich cílem bylo dopátrat se, na jakém principu a proč se NDE objevují.

³⁶ PERERA, Mahendra, at. all. Překlad: Juhaňák, Stanislav. *Hledání smyslu v zážitcích blízkosti smrti. Příručka pro klinické pracovníky*. 2012, s. 37-39.

³⁷ GREYSON, Bruce. (2013). *Getting comfortable with near death experiences. An overview of near-death experiences*. (online) 2022, Missouri medicine. National library of medicine. 110(6), 475–481. Dostupný z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6179792/>

Patofyziologické aspekty NDE

Na základě dlouhodobých výzkumů vydává po roce 2010 nizozemský neurobiolog a kardiolog Pim van Lommel v knize *Consciousness Beyond Life: The Science of the Near-Death Experience* vědecký pohled na NDE. Jako kardiolog byl zaskočen počtem svých pacientů, kteří tvrdili, že v důsledku srdečních záchvatů mají zážitky blízké smrti. Vzhledem k lékařskému povolání, odmítal přijmout fakt, že existuje nějaká nehmotná část lidského těla. Rozhodl se tedy pro studii, která by tento fenomén prozkoumala v kontrolovaném prostředí shluku nemocnic s lékařsky vyškoleným personálem. Více než dvacet let poté studoval podobné zážitky blízké smrti u široké řady nemocničních pacientů, kteří přežili zástavu srdce a poskytuje vědecké důkazy, že fenomén blízké smrti je autentickým zážitkem, který nelze přičítat představitosti, psychóze nebo nedostatku kyslíku.³⁸

Při zástavě člověk prochází hypoxií mozku a v těle se hromadí CO₂. Mnoho vědců mělo teorii, že CO₂ způsobuje halucinace, a tudíž se podílí na jevech NDE. Avšak Van Lommel tuto teorii vyvrátil, protože při zástavě srdce u několika pacientů zjistil, že žádné zážitky mimo tělo nemají. Jeho studie se zúčastnilo 562 pacientů a pouze u 18 % se vyskytly zážitky blízkosti smrti. Také se věnoval studii chemických reakcí v mozku na základě ketaminu, endorfinu a psychedelik. Ketamin se ukázal spíše jako negativní činitel, protože navozoval děsivé představy. Endorfin může naopak vyvolat pocity štěstí a pohody, avšak tento stav přetrvává i několik hodin. Psychedelika se ukázala, že na lidský organismus fungují jako zážitky blízké smrti. Opět lidé vykazovali stejné pocity. Avšak u prožitků NDE tyto emoce mizí ihned po návratu k vědomí. Dále prozrazuje, že po tak hlubokém

³⁸ PERERA, Mahendra, at. all. Překlad: Juhaňák, Stanislav. *Hledání smyslu v zážitcích blízkosti smrti. Příručka pro klinické pracovníky*. Praha: Triton, Nové Světy, 2012, s.102-105.

zážitku dochází u většiny pacientů k trvalé změně osobnosti. Naše vědomí se ne vždy shoduje s mozgovými funkcemi a může být dokonce prožíváno odděleně od těla.³⁹

Psychologická interpretace NDE

Většina studií ukázala, že lidé se zážitky blízkosti smrti jsou z psychologického hlediska zdraví jedinci. V prvotních fázích výzkumu se psychologové shodovali na tom, že lidé trpící depersonalizací nebo autoskopií mohou prodělávat zážitky spojené s odpoutáváním těla. Depersonalizace je vztah, při němž dochází k poruše vnímání vztahu mysli k tělu. Pacient sleduje své tělo z odstupů. Avšak tento fenomén se ukazuje u pacientů od 15 do 30 let a je navozen pocitem úzkosti, paniky a prázdnoty. Zážitek NDE se naopak vyskytuje u lidí a dětí od 2 do 65 let. Autoskopie se vykazuje tím, že jedinec vidí svého dvojníka, který napodobuje své pravé Já. U NDE je naopak mysl vytržena z těla a vidí své reálné netečné tělo.⁴⁰

Náboženský význam zážitků blízkosti smrti

Přítomnost zážitků blízkosti smrti jsou při umírání z pohledu náboženství velmi velkým přínosem. Podporují tvrzení, že smrt není konečná a duše z fyzického těla přechází do jiné existence. Víra

³⁹ VAN LOMMEL, Pim. *Consciousness Beyond Life: The Science of the Near-Death Experience*. New York: Harper Collins Publishers. 2011, s. 42-96.

⁴⁰ PERERA, Mahendra, at. all. Překlad: Juhaňák, Stanislav. *Hledání smyslu v zážitcích blízkosti smrti. Příručka pro klinické pracovníky*. Praha: Triton, Nové Světy, 2012, s. 127-128.

v nesmrtnost duše je ústředním aspektem. Člověk vidí sebe, jak opouští tento svět a jeho duše putuje na místo, kde bude poté dál přebývat.⁴¹

Když svatý Pavel zjistil, že lidé Korintu zpochybňují jeho náboženskou autoritu podpírá své tvrzení slovy: *Vím o člověku v Kristu, který byl před čtrnácti lety přenesen až do třetího nebe, zda by to bylo v těle či mimo tělo, nevím, Bůh to ví. A vím o tomto člověku, že byl přenesen do ráje – zda v těle či mimo tělo, nevím, Bůh to ví – a uslyšel nevypravitelná slova, jež není člověku dovoleno vyslovit.* (2 Kor, 12: 2-4).⁴²

V církevních dokumentech katolické církve můžeme najít tento výrok: *Církev potvrzuje, že duchovní prvek po smrti přežívá a přetrvává a že je to prvek obdařený vědomím a vůlí, takže lidské já trvá dál, i když je v té době zbaveno svého doplňku v podobě těla. K označení tohoto prvku církev využívá termín duše, což je schválená forma, odpovídající Písmu a Tradici.* Zajímavým rysem NDE proto zůstává skutečnost, že 72 % lidí, kteří měli prožitek blízkosti smrti popisuje velmi intenzivní zářící světlo a vnímali ho jako milující přítomnost Někoho, jehož někdy i pojmenovali v soulase s náboženskou tradicí v níž byli vychováni.⁴³

Náboženství většinou ujišťuje člověka o tom, že konec života není koncem, a že nás čeká vzkříšení těla. V evangelickém katechismu se můžeme dočíst o zmrtvýchvstání Ježíše Krista, který svým učedníkům slibuje, že s nimi a s jejich potomky zůstane do konce světa. V Apoštolském vyznání můžeme slyšet slova: ... *Věřím v Ducha svatého, svatou církev*

⁴¹ BADHAM, Paul. *Christian Beliefs about Life After Death*. London: SPCK Publishing: New Edition. 1978, s.9-15.

⁴² BIBLE. *Písmo svaté Starého a Nového zákona*. Český ekumenický překlad. Praha: Česká biblická společnost. 2006, s. 176.

⁴³ DUPUIS, Jacques. NEUNER, Steven J. *The Christian Faith: In the Doctrinal Documents of the Catholic Church*. New York: Alba Hous. 2001, s. 691.

obecnou, svatých obcování, hříchů odpuštění, těla z mrtvých vzkříšení a život věčný. Tímto vyznáním víry evangelíci věří, že při vzkříšení budeme mít oslavené tělo a nikdy nebude zapomenuto, jak jsme žili na zemi. Avšak nebude to již to samé tělo, ve kterém jsme byli uloženi do hrobu.⁴⁴

2.2. Raymond Moody

Jedním z hlavních představitelů, kteří se zasloužili o prvotní výzkumy v oblasti zážitků blízkosti smrti se stal americký lékař a psycholog Raymond A. Moody, Jr. Jeho studie a počátek prací začal rokem 1975, kdy vyšlo jeho nejúspěšnější dílo *Život po životě*. V této knize sepsal příběhy padesáti lidí, kteří zažili klinickou smrt. Jedinci pocházeli z různých míst světa a nikdy před tím se neviděli. Jednu skupinu tvořili osoby, které lékaři přivedli k životu, další skupinou byli lidé, kteří se ocitli tváří v tvář smrti při nehodách, těžkých úrazech nebo při onemocněních a třetí skupinu zaujímali osoby, kteří byli přítomni u zážitku s umírajícím. Jejich výpovědi byly téměř totožné. Zažili něco, co nedokázali adekvátně popsat, jev, který je doprovázel při cestě k návratu do života. Tato kniha se poté stala základem pro další autory a vědce, kteří se podrobně začali tímto fenoménem zabývat.^{45 46}

Západní svět se v době vydání knihy potýkal se značnými problémy v oblasti ztrát kolektivních mýtů ve společnosti a znehodnocování

⁴⁴ ČAPEK, Vladimír, a kol. *Evangelický katechismus. Cesta života*. 1986, s. 52-53.

⁴⁵ MOODY, Raymond A. *Život po životě: Úvahy o životě po životě; Světlo po životě*. Praha: Odeon, 1991, Klub čtenářů. s. 11. a s. 80.

⁴⁶ MOODY, Raymond A. Jr. *Život po životě*. Vyd. 6. Praha: Euromedia Group, 2019, s. 29.

čehokoliv, co se týkalo duchovní stránky lidského života. Práce Raymonda Moodyho připomněla, že máme též spirituální stránku duše a na smrt můžeme pohlížet i jako na jiný způsob bytí. Pokud zemřeme je náš život hodnocen ne podle toho, kolik máme peněz a majetku, ale podle toho, kolik lásky a péče jsme pro druhé vykonali.⁴⁷

Největším přínosem Moodyho díla byl také fakt, že jevy spojené s umíráním představil veřejnosti. Dále zjistil, že má masový výskyt a posléze vyloučil možnost, že šlo o pouhé halucinace.⁴⁸

Předtucha smrti

Mnoho z jeho osob, kteří se podrobili výzkumu poukazovalo ještě na jeden zvláštní fenomén. Intuitivně vycítili, že se něco stane. Tomuto jevu se říká „předtucha smrti“. Předtucha je buď spojena pouze s dotyčnou osobou, které se smrt týká anebo může volně přejít do sdílené smrti s umírající blízkou osobou. Je to takové doprovázení svého milovaného člena rodiny, přítele, kamaráda na onen svět a potom návrat zpět do svého těla.⁴⁹

Sdílená smrt

Charakteristické znaky sdílené smrti, které se vyskytují u doprovázejících osob jsou stejné jako u umírajících. Opouští své tělo a pozorují výjevy dole pod sebou. Při svém putování pociťují všeobecně se rozprostírající pohodu

⁴⁷ MOODY, Raymond A. Jr. *Život po životě*. 2019, s. 10.

⁴⁸ KOZÁK, Jaromír. *Nahlédnutí za oponu smrti – prožitky klinické smrti v dějinách*. Olomouc: Fontána, 2006, s. 280.

⁴⁹ MOODY, Raymond A., ARCANGEL, Dianne. *Život po ztrátě*. Praha: Knižní klub, 2005, s. 193-194.

a ponořují se do temného tunelu a na jeho konci vidí světlo. Mnohdy též probíhá i rekapitulace jejich života. Poté, co doprovodí svou blízkou osobu navrací se zpět na zem mezi živé bytosti. Sdílená smrt však může dotyčného dezorientovat. Průvodce si totiž uvědomuje, že milovaný člověk zemřel, ale k tomu, aby se vypořádal s touto traumatizující situací potřebuje čas.⁵⁰

Dětské zážitky blízké smrti

Každý zážitek NDE je jedinečný a má příznačné rysy modelu R. Moodyho, který je uveden níže. Tak je tomu i u fenoménu, který se udál u dětí a dospívajících. Jejich výpovědi jsou totožné s dospělými osobami a není toto vyprávění limitováno věkem a ani charakterem samotné situace pojící se se zážitkem. Děti vesměs velmi jasně a přesvědčivě hovořily o pocitech, které je provázely. Cítily nepředstavitelné vzrušení, radost, veselí, lásku, zmatení, ale i strach z neznámého. Mnoho z nich poukazuje na opuštění těla a vznášení mysli, pohybu temnotou i přehled dosavadního života. Viděly i jasně zářící bytost podobnou andělovi nebo krásné paní. Ta je, na rozdíl od vize dospělých, provázela po celou dobu pobytu.⁵¹

V určité fázi se děti navracejí zpět. Některé si tento čin zvolí samy, jiné jsou naopak poslány. Pro ty, které byly zaslány zpět, je návrat do těla zdrcující. Cítí tuto událost jako nespravedlnost. Chtěly zůstat v láskyplném prostředí a byly potrestány tím, že se musely smířit s realitou. Pokud nemohou o tomto jevu vyprávět a nikdo jejich příběhu nevěří, může mít prožitek smrti v pozdější fázi života nemalé dopady na jejich psychiku.

⁵⁰ MOODY, Raymond A. *Doteky věčnosti*. Praha: Knižní klub, 2011, s. 70-91.

⁵¹ SUTHERLAND, Cherie. *Children of the light: the near-death experiences of children*. New York: Bantam Books. 1995, s. 35-68.

Mnohé se odcizí svým vrstevníkům a zůstanou uzavřené ve svém světě. Bývají velmi často netečné k materialistickému pojetí úspěchu a postavení a jsou vybaveni touhou po vědění a smyslu své existence. Proto je nesmírně důležité s nimi o tomto fenoménu neustále hovořit a poskytovat jim tu samou lásku a porozumění, kterou zažily během svého zážitku.⁵²

Model NDE dle R. Moodyho

Podle Raymonda Moodyho měly všechny zážitky blízké smrti společné rysy a jeho model NDE čítal celkem 15 prvků:

- 1) *nepopsatelnost zážitku („Nemohu najít slova.“)*
- 2) *vyslechnutí o své smrti („Slyšel jsem ženský hlas, jak se ptá: „Je mrtvá?“)*
- 3) *pocity klidu a míru („Necítil jsem nic než mír a pokoj“)*
- 4) *výrazné zvuky („Slyšel jsem něco, co znělo jako zvonění zvonů v dálce.“)*
- 5) *vize temného tunelu*
- 6) *opuštění vlastního těla („Zjistil jsem, že pluji asi pět metrů nad zemí.“)*
- 7) *kontakt s bytostmi zemřelými či duchovními („Všiml jsem si přítomnosti mnoha lidí, které jsem předtím znal a kteří odešli do jiného světa.“)*
- 8) *zážitek velmi jasného světla („Pak se objevilo zářivé světlo.“)*
- 9) *panorama života („Zjistil jsem, že jsem velmi malý a poté jsem se viděl, jak stárnu rok po roku a postupoval prvnými fázemi své existence po současnost.“)*
- 10) *vnímání hranice či meze, kam se lze přiblížit*
- 11) *návrat do těla*
- 12) *problém vysvětlit ostatním lidem, co se při zážitku stalo*

⁵² PERERA, Mahendra, at. all. Překlad: Juhaňák, Stanislav. *Hledání smyslu v zážitcích blízkosti smrti. Příručka pro klinické pracovníky*. Praha: Triton, Nové Světy, 2012, s. 90-100.

13) *důsledky zážitku pro další život*

14) *nové pohledy na smrt a zbavení se strachu ze smrti*

15) *potvrzení těchto událostí.*⁵³

Tyto prvky se mohly vyskytovat ve všech podobách, tak jak je popisoval Raymond Moody ve svých studiích anebo se objevovaly jen některé z nich. V této práci se snažím poukázat pouze na ty nejvýznamnější, které rozpracovávají ve svých studiích i mnozí jiní badatelé.

2.2.1. Opuštění těla a pocit míru a klidu

Pokud je tělo lidského jedince vystaveno velkému traumatu a zastaví se mu srdce, dochází u něj k rozvoji klinické smrti. Znamená to, že vědomí umírajícího vystupuje z těla ven a on je někdy schopný pozorovat sám sebe. V některých případech slyší a vidí, co se kolem něj děje, ale nedokáže komunikovat a ani žádným jiným způsobem upozornit ostatní, že stále vnímá. Mnohým připadá představa, že se vznáší mimo své fyzické tělo nepochopitelná. Nemohou jí uvěřit a snaží se opět dostat zpět, ale nevědí, jak to mají udělat. Jiní se na sebe dívají z ptačí perspektivy a připadá jim jejich tělo úplně cizí, rozbité a vyčerpané. Nebo se nechtějí ani vidět, aby se nemuseli vracet. Ve většině případů však pocítí uží obrovskou úlevu. Již je nic netíží, nebolí a uvědomují si, že zemřeli. Najednou jim odejdou všechny starosti. Někdo dokonce popisuje, že byl po opuštění fyzického těla v nějakém jiném druhu tělesné schránky, kterou nedokázal popsat. R.

⁵³ PERERA, Mahendra, at. all. Překlad: Juhaňák, Stanislav. *Hledání smyslu v zážitcích blízkosti smrti. Příručka pro klinické pracovníky*. Praha: Triton, Nové Světy, 2012, s. 26-27.

Moody toto tělo nazývá *duchovní*. Tyto tělesné schránky mají značně omezené působení. Nedokážou navázat, jak již bylo řečeno, kontakt s okolím. Tento fakt je komplikovaný i tím, že člověk v duchovním těle je neviditelný, neslyšitelný a neustále se vznášející nad hlavami ostatních lidí. I když jsou jeho smysly citlivější a dokonalejší, než v normálním životě a raduje se z tohoto nového bytí, má však na chvíli pocit úplné osamělosti, izolace a deprese. Jeho smutek je spatřován v tom, že nemůže své štěstí sdílet a ve většině případů si přeje, aby s ním někdo byl, držel ho za ruku a on mu byl schopen říci, co přesně cítí. Postupně, jak se prožitek blízkosti smrti prohlubuje, jeho obavy se rozplývají a on pociťuje nekonečnost a vyrovnanost. Příjemné a ničím nerušené ticho a pokoj je poté provází celým dalším působením v pro ně neznámém prostředí.⁵⁴

2.2.2. Tunel, světlo, zvuky a světelná bytost

Po odpoutání od fyzického těla a nastolení příjemného klidu a míru pociťují osoby prožívající umírání, že je nějaká nadpřirozená síla neustále zve nebo táhne do dlouhého tmavého prostoru. Dotyčné osoby je vypodobňují jako dlouhé tunely, jeskyně nebo tmavé chodby. Tento jev se děje buď přímo po zástavě srdce anebo po výstupu z těla, kdy si jedinec uvědomil svou smrt a díval se na své truchlící příbuzné, známé a lékaře. Velice často se jim také stalo, že jak jejich nehmotné tělo putovalo tunelem, slyšeli různé příjemné či nepříjemné zvuky, které měly charakter rozmanitých melodií, bzučení, hlasů či šumu. Po těchto prvotních vjemech

⁵⁴ MOODY, Raymond, A., JR. *Život po životě*. Vyd. 6. Praha: Euromedia Group, 2019, s. 39-52.

následovalo zářivé světlo, které se rozprostřelo kolem dokola. V tomto světle spatřovali své dávno zemřelé příbuzné, přátele, osoby neznámé a poté zářící světelnou bytost, jenž k nim promlouvala pomocí přenosu myšlenek. Na každou otázku, kterou položil dotyčný daným bytostem dostal odpověď a ujištění, že vše je v naprostém pořádku a nemusí se trápit představou smrti.⁵⁵

2.2.3. Rekapitulace života, volba a návrat

Po navázání kontaktů s různými bytostmi a světelným jevem, se nabídne osobě prožívající umírání další z velmi důležitých jevů, který poté rozhoduje o dalším působení na tomto místě. Nejprve se promítne panoramatický přehled dosavadního života. Dotyčný vidí sebe od útlého dětství a poté mu proběhne před jeho zrakem zrychlený sled událostí. Vzpomínky jsou velice rychlé a přehled je popisován jako živý s pohybovým charakterem jako ve velmi zrychleném filmu. Někteří jedinci udávají, že je v této rekapitulaci obsaženo vše, co se jim kdy přihodilo. Světelná bytost, která vše řídí, má o celé situaci přehled a jejím jediným cílem je, aby se člověk zamyslel sám nad sebou, co pozitivního vytvořil nebo, co zlého či negativního provedl. Když se poté nad všemi těmito obrazy pozastaví, naučí se lépe milovat druhého člověka a získá tak jiný ucelený pohled. Na konci tohoto přehledu dostanou jedinci na výběr, zda se chtějí vrátit zpět, či pokračovat v započatém putování. Výběr není vyřčen doslovně, ale dané osoby cítí, že se přibližují k určité hranici, pro kterou platí, že po jejím

⁵⁵ MOODY, Raymond, A., JR. *Život po životě*. Vyd. 6. Praha: Euromedia Group, 2019, s. 53-58.

překonání již nemají šanci k návratu. Tuto hranici představuje tekoucí voda, plot nebo dveře. Jenže zde nastává problém. Od určitého stupně zážitku se však dotyčný nechce vrátit do tvrdé reality našeho světa. Nechce již zažívat bolest, smutek a zklamání. Rozhodnutí vydat se na zpáteční cestu představuje velmi silnou vůli chtít. Někdo uvádí, že si vzpomněl na své malé děti, jiný poukazuje na nedořešené problémy, které by rád měl za sebou. Jedno je však jisté, po návratu ještě několik dní přetrvávají nálady a pocity, které prožitek provázely a mnozí litují, že tam nezůstali.⁵⁶

2.3. Elisabeth Kübler-Rossová

I když mnoho let přijímalo lidské pokolení smrt jako součást naší existence objevil se na přelomu minulého století značný obrat od zažitého přesvědčení. Smrt se stala nepřírozenou a tabuizovanou před celou společností. Ve 20. století se lidé nedokázali smířit s konečností a vložili tuto část svého života do rukou medicíny. Ta mnohdy dělala nepředstavitelné zázraky a zasahovala do přirozeného odchodu lidí. Umírající osoba byla zbavena důstojnosti a kontroly nad svým životem. Až v pozdějších letech Americká lékařská asociace vydala prohlášení o nesmyslném vystavování pokořujících léčebných zásahů pro těžce nemocné a umírající pacienty.⁵⁷

V roce 1969 napsala švýcarsko-americká psychiatrička Elisabeth Kübler-Rossová světoznámou knihu *On Death and Dying*, ve které popisovala smrt, umírání a fáze postupného vyrovnávání se se smrtí. Byla první osobou,

⁵⁶ MOODY, Raymond, A., JR. *Život po životě*. Vyd. 6. Praha: Euromedia Group, 2019, s. 59-73.

⁵⁷ MOODY, Raymond A. Jr. *Život po životě*. Vyd. 6. Praha: Euromedia Group, 2019, s. 10.

která změnila způsob, jakým se svět díval na nevléčitelně nemocné. Významně se zasloužila o rozvoj nových metod v oblasti hospicové péče, paliativní péče a výzkumu blízké smrti. Také se stala jednou z prvních průkopníků, kteří přiblížili životy nevléčitelně nemocných jedinců veřejnosti.⁵⁸

Po sedmdesátých letech minulého století přešel její zájem na další aspekty umírání, které před ní rozpracoval Raymond Moody ve své knize *Život po životě*. Bohužel na počátku svého výzkumu se stejně jako Moody, neshledala s vřelým přijetím. Kritika však netrvala dlouho a ona později za svá díla obdržela mnoho uznání. V devadesátých letech minulého století vyšel poté soubor přednášek s názvem *O smrti a životě po ní*, kde popisuje fenomény spojené s klinickou smrtí.⁵⁹

Kübler-Rossová během svého vědeckého bádání o klinické smrti prostudovala se svými spolupracovníky kolem 25 tisíc případů lidí, kteří prodělali během svého života zážitek blízký smrti. Poukázala v nich na skutečnost, že se všichni lidé shodují v mnoha aspektech a zážitky jsou pro všechny bez rozdílu stejné. Nejen, že stejné údaje poskytují osoby vidící a děti, ale i jedinci se zrakovým postižením. Ti dokonce udávají, aniž by během deseti let vnímali a rozeznávali okolí, jaké barevné oblečení měli na sobě lidé, kteří je resuscitovali.⁶⁰

⁵⁸ BLAYLOCK, B. L. (2005). In memoriam: Elisabeth Kubler-Ross, 1926-2004. *Families, Systems, & Health*, 23(1), 108–109. Dostupný z:

<https://doi.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F1091-7527.23.1.108>

⁵⁹ MOODY, Raymond A., ARCANGEL Dianne. *Život po ztrátě*. Praha: Knižní klub, 2005, s. 150-152.

⁶⁰ KÜBLER-ROSSOVÁ, Elisabeth. *O smrti a životě po ní*, Aquamarin, Praha, 1997, s. 31-33.

V rámci dalších studií navštěvovala i umírající dětské pacienty, kde jim poskytovala doprovázení, útěchu a vyslechla mnohdy i různá vyprávění o osobách dávno zemřelých, které se dítěti ukázaly během fáze umírání.⁶¹

Výzkum v oblasti umírání obohatila o schéma, kterým daná osoba musí projít, protože smrt není jen záležitostí okamžiku, ale dlouhodobým procesem. Pokud člověk odchází z tohoto světa nejprve se odděluje právě Já neboli duše od fyzického těla. V průběhu oddělování ho zaskočí strach a nepopsatelná úzkost. Tento stav můžeme přirovnat i k narození se do jiné existence nebo vylíhnutí motýla z kukly. Člověk vnímá, že opouští svou poničenou tělesnou schránku, vznáší se nad zemí a putuje temným tunelem na jehož konci je zářící světlo. Dívá se na sebe z určité perspektivy a netrápí ho myšlenky spojené s bolestí. Spíše se představuje jako nezúčastněný divák, kterého provází někdo blízký zemřelý nebo světelná bytost. Celou jeho nehmotnou existencí prostupuje nepopsatelná láska. Někteří ji označují jako nekonečnou milost a dar od Boha. Tento stav však nemusí být trvalý a je stále zvrtný. Umírající člověk se může opět rozhodnout a vrátit se zpět do své hmotné schránky.⁶² Než člověk učiní toto zásadní rozhodnutí, proběhne mu před očima i přehlídka vlastního života.⁶³

Poslední stádium označuje Kübler-Ross jako konečné. Smrt se nás zcela ujímá a spojení mezi fyzickým tělem a duševním je navždy přetrženo. Nemáme již vědomí, ani schopnost vnímat, ale víme o všem, co se nám kdy

⁶¹ KÜBLER-ROSSOVÁ, Elisabeth. *Světlo na konci tunelu. Úvahy o životě a umírání*. Brno: JOTA, 2012, s. 133 a s. 138.

⁶² KÜBLER-ROSSOVÁ, Elisabeth. *O životě po smrti*. Praha: Aquamarin. 1992, s. 6-7.

⁶³ KÜBLER-ROSSOVÁ, Elisabeth. *Světlo na konci tunelu. Úvahy o životě a umírání*. Brno: JOTA, 2012, s. 149.

přihodilo. Jsme obklopeni místem, které je pro nás laskavé, milující a bezpečné.⁶⁴

2.4. Důsledky NDE a hledání smyslu života

V čase, který se nazývá život je pro nás přichystáno mnoho překvapení a důležitých životních lekcí, jak poznamenává ve své knize *Lekce života* Elisabeth Kübler-Ross. Tyto lekce nám umožňují vyrovnávat se s různými krizovými situacemi a vypořádat se se vším, co k životu patří. Pokud nemáme ve svém nitru vše uspořádané, nemůžeme mít poté uzdravenou duši. Mnoho lidí na tomto světě pobývá, ale dosud se neodhodlali pořádně najít smysl své existence. Problémy, které si sebou nesou dál a dál jim znemožňují vést plnohodnotný život a každý takový problém souvisí s naší smrtí. Čím více problémů odhalíme a vyřešíme, jako *pověstné balvany*, tím se nám bude lépe žít i umírat.⁶⁵

Lidem, kteří prošli fenoménem blízkosti smrti, již nepochybují o tom, že vědomí nadále přetrvává i po fyzické smrti. Kritikové však tvrdí, že důkazy by nám mohli poskytnout pouze zemřelí jedinci. Raymond Moody ve své knize *Život po ztrátě* hovoří o tom, že věda dosud nepotvrdila, ale ani nevyvrátila existenci posmrtného života. Nicméně osoby, které tento jev prodělaly potvrzují, že jim zážitky vyvolaly celoživotní psychické i duchovní

⁶⁴ KÜBLER-ROSSOVÁ, Elisabeth. *O smrti a životě po ní*. Praha: Aquamarin. 1997, s. 24-26.

⁶⁵ KÜBLER-ROSSOVÁ, Elisabeth, KESSLER, David. *Lekce života. O tajemstvích lidského bytí*. Brno: JOTA, 2013, s. 10-11.

změny. Především se se svým jevem nechtěli svěřit žádné blízké osobě. Svět totiž ještě není připraven na takové sdílení a oni se báli, že budou označeni za šílence. Tento fenomén se pro ně stal značně hlubokým a mnohdy ani nenacházeli slova, kterými by mohli adekvátně vyjádřit všechny pocity s ním spojené. Díky němu však více přemýšlejí o svém životě a ostatních.⁶⁶

67

Téměř každá osoba, také poukázala na skutečnost, že mysl je důležitější než fyzické tělo a láska hluboká a nesobecká k druhým lidem ve společnosti je podstatnější než všechny materiální hodnoty. Shodně také poukazují na důležitost vědění a stále hledají a snaží se zdokonalit.⁶⁸

Lidé v moderní společnosti nemají jen strach ze smrti, ale i z umírání. Mnoho lidí udává, že konfrontace se smrtí jim otevřela nový pohled na tuto otázku. Zážitek blízkosti smrti jim poskytl radikální osobní změnu. Přestali být ctižádostiví, vášniví a pomlouvační. Ve všech případech se odboural strach ze smrti a dokázali si vychutnávat život plnými doušky. Objevila se u nich i hluboká změna životního stylu a změna v postojích.⁶⁹

Irvin Yalom ve své knize *Existenciální psychoterapie* popisuje, jak lidé v krizových situacích a na prahu smrti přehodnotili svůj dosavadní způsob myšlení a jednání. Důležitým činem pro ně bylo přeskupení životních hodnot, poté schopnost dělat věci, které chtějí, radovat se z věcí obecných a výrazněji komunikovat s blízkými přáteli a rodinou.⁷⁰

⁶⁶ MOODY, Raymond A., ARCANGEL, Dianne. *Život po ztrátě*. Praha: Knižní klub, 2005. s. 191-193.

⁶⁷ MOODY, Moody, A., JR. *Život po životě*. Vyd. 6. Praha: Euromedia Group, 2019, s. 74-75.

⁶⁸ Tamtéž. 78-79.

⁶⁹ ULRICHOVÁ, Monika. *Hledání smyslu ve smrti a umírání*. Ostrava: Moravapress, 2014, s. 21-23.

⁷⁰ YALOM, Irvin D. *Existenciální psychoterapie*. Praha: Portál. 2020, s. 42-45.

Z dalších výsledků studie NDE vyplývá, že mnoho osob po zážitcích má daleko více sklony ke spirituálním potřebám a některé se dokonce začnou věnovat i paranormálním aktivitám. Malé děti, které si prošly blízkostí smrti neustále hovoří se zemřelými příbuznými, jiné naopak komunikují se svým strážným andělem. Také se u nich objevuje i senzitivita na světlo, zvuky nebo přecitlivělost na cokoliv elektrického. Děti dále uvádí, že se celkově svým vrstevníkům odcizily a jsou jiné než před prožitkem. Avšak každý z těchto jedinců shodně prohlašuje, že smrt je krásná a nemá cenu se jí bát.⁷¹

Shrnutí druhé kapitoly

Ve druhé kapitole jsem se snažila rozpracovat téma fenoménu blízkosti smrti. Ve zkratce nese název NDE neboli Near-death experience. Tento jev je patrný při umírání anebo při změněném stavu vědomí. Prvním průkopníkem, který se na tomto výzkumu podílel byl švýcarský horolezec Albert Heim, který zažil fenomén smrti při pádu v Alpách. Poté se do výzkumu zapojilo i mnoho dalších vědců jako byl Karlis Osis, profesor Brus Greyson nebo Dr. Kenneth Ring. NDE má mnoho studií a tezí i v současné době. Příkladem vědeckého bádání je nizozemský kardiolog Van Lommel nebo Mahendra Perera. Avšak nejznámějšími představiteli se stali Dr. Raymond Moody a psychiatricka Dr. Elisabeth Kübler-Ross. Raymond Moody vypracoval ucelené pojednání o tomto fenoménu a prezentoval jej

⁷¹ PERERA, Mahendra, at. all. Překlad: Juhaňák, Stanislav. *Hledání smyslu v zážitcích blízkosti smrti. Příručka pro klinické pracovníky*. Praha: Triton, Nové Světy, 2012, s. 94-101.

na mnoha seminářích a konferencích. Sestavil i model NDE s 15 základními prvky: nepopsatelnost zážitku, vyslechnutí o své smrti, pocity klidu a míru, výrazné zvuky, temný tunel, opuštění těla, kontakt se zemřelými, jasné světlo, panorama života, hranice a meze, návrat, problém vysvětlení důsledky zážitku, nové pohledy na smrt a potvrzení událostí. Na tyto poznatky poté navázala a podrobněji je rozpracovala Dr. Elisabeth Kübler-Ross. Dále se ukazuje, že lidé, kteří prodělali NDE změnili své dosavadní smýšlení o světě, a především o sobě. Dávají přednost věcem stálým před pomíjivými a více se zajímají o své spirituální potřeby. Smrt berou jako součást našeho života a nalézají smysl své existence.

3. Spiritualita člověka

Třetí kapitola se zaměřuje na duchovní život člověka, který je důležitou součástí lidských potřeb. Pojem spiritualita v sobě především zahrnuje, mravní hodnoty, víru v Boha a rituály spojené s duchovním životem. Díky ní, se osoba stává vyrovnanější a lépe odolává krizovým situacím. V této části se proto snažím o rozpracování pojmů duchovní život, mravní hodnoty, víra a rituály. V poslední části se poté věnuji působení spirituality na lidské zdraví.

Pojem spiritualita pochází z latinského výrazu *spiritus* neboli „duch“. Odráží náš duchovní život, citlivost vůči hodnotám a je spojována s působením Ducha svatého. Lze ji také charakterizovat jako rozměr, ve kterém si uvědomujeme Boží přítomnost. Světová zdravotnická organizace zařadila spiritualitu při péči o lidské zdraví na čtvrté místo za bio-psycho-sociálními potřebami.⁷²

3.1. Duchovní život

Duchovním životem můžeme označit život, který se snaží vést věřící, ať už křesťan nebo hinduista podle pravidel a hodnot dané víry. Důležitým aspektem je komunikace s Posvátnem a dodržování toho, co po nás Bůh žádá. Křesťanský duchovní život je veden úsilím následovat Ježíše Krista.

⁷² MARTINEK, Michael. *Přehled křesťanských církví a jejich aktivit v ČR*. Praha: Portál, 2016, s. 162.

Žitá spiritualita sjednocuje všechny části naší osobnosti a usiluje o smysl života. Alsem Grün popsal dvě cesty duchovního života. Spiritualitu shora, pro kterou platí pouhé dodržování příkázání a spiritualitu zdola, kde je podmínkou trpělivé sebezkoumání a odhalování světlých a temných stránek duše.⁷³

Díky tomu začne poté člověk pečlivě rozlišovat, jakou cestou se má vydat. Nové poznání nám ukazuje naše vlastní ego a hledá pravé Já, které se ve vztahu lásky otevírá v Ty. I když se konfrontujeme s různými projevy zlého jednání, tak pokud se stále zaměřujeme na konání dobra pro druhé, proměňujeme se, očišťujeme a duchovně se rozvíjíme ke stabilnější osobnosti.⁷⁴

Americký religionista Ninian Smart popsal ve svých publikacích sedm dimenzí duchovního života, na které navázal Zdeněk Vojtíšek. Prvními jsou předpoklady, se kterými člověk přistupuje k životu a vysvětluje si náš svět a jeho smysl. K tomuto porozumění mu dopomáhají filozofie, teologie nebo antropologie. Další dimenzí je obřad neboli rituál. Mezi ně se zahrnuje modlitba, meditace nebo společné obřady křest, svatba a pohřeb. Normy a hodnoty vytváří třetí a čtvrtou skupinu. Jsou vytvořené Bohem a představují biblické příběhy, legendy, mýty a moudra. Pátá dimenze je definována zážitky, které člověk prožije buď nahodilým způsobem, nebo si je sám vyhledá. Dimenze společenství nabízí člověku podporu v jeho vztahu s Bohem a pomáhá rozvíjet všechny ostatní. Poslední sedmou rovinou je

⁷³ SMĚKAL, Vladimír. *Psychologie duchovního života*. Brno: Cesta, 2017, s. 20-25.

⁷⁴ SLÁDEK, Karel, KOPECKÝ, Viliam. *Spiritualita a psychosomatika*. Červený Kostelec: nakladatelství Pavel Mervart, 2017, s. 15-16.

tvořivost umělecká a materiální. Mezi ní se například řadí duchovní hudba a výtvarné práce.⁷⁵

3.2. Mravní hodnoty a víra

Lidé již od samých počátků civilizace neustále za něčím spěchají a usilují o dosažení co nejvíce hmotných i nehmotných statků. Tyto statky se nazývají hodnoty a mají pro každého člověka jiný význam. Souvisí s tím, čím se věci podílejí na ideji dobra. Člověk nad nimi skoro vůbec nepřemýšlí a vidí je spojené jen s nějakým předmětem či osobou, protože má určitou potřebu a hledá, co nemá a co mu chybí. Když začne přemýšlet proč, zjišťuje, jakou má vlastně daná věc hodnotu ve své vlastní podstatě.⁷⁶ Poté se rozhoduje, zda bude ve svém jednání volit mezi hodnotovými statky či mravními hodnotami. Tím ukazuje, jak vnímá člověka jako osobu a chápe univerzální mravní zákon, kde druhý nikdy neslouží danému jedinci jako prostředek pro uspokojení jeho potřeb. Otevřenost člověka pro morální jednání s sebou nese i zodpovědnost, která se odráží ve velikosti jeho svědomí.⁷⁷

⁷⁵ VOJTÍŠEK, Zdeněk, DUŠEK, Pavel, MOTL, Jiří. *Spiritualita v pomáhajících profesích*. Praha: Portál, 2012, s. 20-21.

⁷⁶ SOKOL, Jan. *Malá filosofie člověka a Slovník filosofických pojmů*. Praha: Vyšehrad, 1996, s. 175-179.

⁷⁷ NOBLE, Ivana, ŠIRKA, Zdenko. *Kdo je člověk? Teologická antropologie ekumenicky*. Praha: Karolinum, 2021, s. 201-202.

Mravní hodnoty

Každé lidské jednání a osoby, které toto jednání uskuteční se nějakým způsobem hodnotí. Předpokládá se, že každý nějak ví, co je dobré a co je špatné. Pokud je jedinec ještě malý, přijímá hodnocení od svých nejbližších. To vychází z tradic rodiny a společnosti, ve které žije. Rodiče předávají svým dětem své zkušenosti, rady a vytváří v nich prvotní hodnoty, které poté odráží jejich další počínání.⁷⁸ Mravní hodnoty stojí na vrcholu všech hodnot. Určují jednání člověka a přímo se spojují s jeho činy. Vychází z lidského svědomí a jsou považovány za obecně platné ve všech kulturách. Tradičně se tyto činy nazývají *bonum morale*. Příkladem mohou být věrnost, čestnost, solidarita, obětavost nebo kardinální ctnosti – moudrost, spravedlnost, statečnost, mírnost. Zvláštní místo mají v křesťanství mezi těmito hodnotami i svoboda, autonomie, respekt k druhému či právo na sebeurčení jednotlivce.⁷⁹

K hodnotám také náleží i vztahovost, komunikace s druhými lidmi, vzájemná spolupráce, být vzorem pro ostatní nebo hájení práva na rovnost mezi všemi národy. Pokud někdo podle těchto hodnot jedná bez ohledu na zisk nebo prospěch, hodnotíme jej jako ctnostného a dobrého v morálním smyslu.⁸⁰ Na mravním jednání člověka, jak bylo výše řečeno, se podílí svědomí. To se manifestuje jak před činem, tak i po činu a po výkladu Immanuela Kanta vychází z praktického rozumu či v pojetí Tomáše Akvinského z vůle. Svědomí je nezávislé autonomní.⁸¹

⁷⁸ ANZENBACHER, Arno. *Úvod do Etiky*. Praha: Academia. 1994, s. 14-18.

⁷⁹ NOBLE, Ivana, ŠÍRKA, Zdenko. *Kdo je člověk? Teologická antropologie ekumenicky*. Praha: Karolinum, 2021, s. 199.

⁸⁰ Tamtéž. s. 200.

⁸¹ ANZENBACHER, Arno. *Úvod do Etiky*. Praha: Academia. 1994, s. 78-98.

Víra

Víra je zásadní podmínkou každého náboženství. Není to jen přesvědčení o nějakých skutečnostech, ale manifestuje se hlavně jako dialog s Bohem. Vírou člověk odpovídá na Boží oslovení. Bůh je otevřený člověku a člověk otevřený Bohu. Stává se postojem poddajnosti vůči Pravdě a pozváním k lásce.⁸² Víra každého křesťana má tedy dvě stránky, které spolu souvisí. První stránka je subjektivní a zahrnuje vztah člověka k tomu, komu nebo čemu věří a druhá je objektivní, kterou jsou předměty víry sdílené s druhými lidmi.⁸³ Ve Starém Zákoně Mojžíš věří v existenci Boha a důvěřuje mu. Ten k němu promlouvá a vyvede ho z Egypta do Izraele země zaslíbené. V Novém Zákoně nám evangelia předkládají víru v Ježíše Krista, Spasitele, jenž koná dílo lidského spasení v plné moci Boží. Víra je zde představena ve třech na sebe navazujících fázích. Prvním je víra v Kristovu nadpřirozenou moc uzdravování. Druhý stupeň víry úzce souvisí s vírou v Kristem přinášenou zvěst o Božím království. Třetí stupeň ústí ve víru v Ježíše, Mesiáše a Syna Božího.⁸⁴

V dnešním světě máme různé podoby víry. Řada starších lidí byli vedeni ve víře, protože je tak vychovávali jejich rodiče. Jedná se o určitou setrvačnost a hlavní autoritu zde představuje církev. Tento postoj však nepodporuje růst a prohlubování víry. Jiní se rozhodli v dospělém věku, a proto má tato víra daleko větší potenciál, protože je živá a prohlubující.

⁸² OPATRŇY, Aleš. *Pastorální teologie pro laiky*. Červený Kostelec: Pavel Mervart. 2016, s. 78.

⁸³ Tamtéž. s. 77.

⁸⁴ BROŽ, Jan, *Etika v listech apoštola Pavla*. [online]. 2004-2005. [cit. 2022]. Dostupné z: <http://ktf.cuni.cz/~brozj/distančni/EtikaApostolPavel.doc>.

Praxe víry poté představuje takové vedení života, které je závislé na evangeliu, přijetí zvěsti, akceptování Ježíšovy cesty kříže a jeho vzkříšení.⁸⁵

3.3. Rituály spojené s duchovním životem

Člověk od nepaměti náležel do určité společnosti, která vyznávala svá pravidla, hodnoty, kulturu a náboženství. V této společnosti měl jedinec různá postavení, která se během života měnila podle toho, jak žil. Jeho kroky na cestě změn doprovázela řada obřadů, jenž mu tento přechod usnadňovaly.⁸⁶ Přelomové mezníky jako narození, dospívání uzavření sňatku, nemoc, stárnutí a smrt byly vnímány jako plynutí času. Stejně tak střídání noci, dne, ročních období a lunárních fází. Čas se v počátcích civilizace rozlišoval na posvátný a profánní. Profánní čas zahrnoval běžné každodenní aktivity spojené se zemědělskými pracemi a propojením symboliky světla a kultu slunce, měsíce a hvězd. Den vždy trval od východu slunce do jeho západu a byl nabitý pozitivní silou. Naopak noc se stávala časem temnoty, kde vládly zlé bytosti. A stejně tomu bylo i v ročních obdobích jara a zimy. Posvátný čas byl věnován náboženským obřadům a lidé měli stále potřebu se k němu vracet, aby vystoupili ze stereotypizace. Náboženské oslavy tak umožnily člověku znovu nalézt posvátný rozměr života své vlastní existence jakožto stvořené bohy. Představa času ve starověku nebyla ucelená a jeho nenávratnost se začala

⁸⁵ OPATRŇY, Aleš. *Pastorální teologie pro laiky*. Červený Kostelec: Pavel Mervart. 2016, s. 79-81.

⁸⁶ VAN GENNEP, Arnold. *Přechodové rituály: Systematické studium rituálů*. Praha: Portál, 2018, s. 11-13.

vnímat až v pozdější evropské kultuře. V dnešním industriálním světě nejsou přírodní rytmy tak podstatné. Nevnímáme sice intenzivně koloběh ročních dob, avšak oslava různých svátků je pro nás stále aktuální a velice důležitá při jakémkoliv neštěstí.⁸⁷

3.3.1. Přechodové rituály a jejich význam

Pojem rituál označuje nejen obřad nebo ceremoniál, ale i bohoslužebnou knihu pro kněze. Rituály nás provází na každém kroku v běžném společenském životě. Jejich stereotypní opakování plní funkci stabilizátoru a umožní nám zvládat náhle vzniklé výjimečné a těžké situace. Pro formálnost, symboliku a opakovaný soubor jednání a chování je rituál dobrým nástrojem tvorby osobní identity. Odráží se v něm hodnoty dané společnosti a tradice. Proto jsou rituály do jisté míry podmíněné kulturou a dlouholetými zvyklostmi. To způsobuje nemalé problémy při přenosu liturgických forem do oblasti mimo evropskou kulturu.⁸⁸

Obřady a rituály odvádějí jedince od starostí běžného života a umožňují setkávání v dané skupině lidí. To posiluje smysl pro solidaritu a upevnění celého kolektivu. Pokud je daný jedinec stížen nenadálou krizí a musí se adaptovat na zásadní změny ve svém životě, poskytuje mu skupina potřebnou podporu a sounáležitost. Mezi kritické události se především počítá úmrtí blízké osoby, dlouhodobá nemoc, ztráta veškerého majetku a také událost spojená z blízkostí smrti.⁸⁹

⁸⁷ VLČKOVÁ, Michaela. *Tělo čas a prostor v liturgii*. Praha: Malvern 2017, s. 106-107.

⁸⁸ FILIPI, Pavel. *Pozvání k oslavě. Evangelická liturgika*. Praha: Kalich, 2013, s. 136.

⁸⁹ GIDDENS, Anthony. *Sociologie*. Vyd. 1. Praha: Argo, 2013, s. 629.

Rituály stojící na prahu nového života se nazývají přechodové a popisuje je ve své knize *Přechodové rituály* francouzský antropolog Arnold van Gennep. Hned v úvodu se zaměřuje na tři kategorie přechodu, které se v běžném životě vyskytují. První kategorii zaujmají procesy *odlučovací – preliminární* a ty představují vytržení dané osoby nebo skupiny z dřívějšího pevného místa ve společnosti. Druhou zaujmají *pomezní* neboli *prahové* a třetí skupinu dotváří procesy *sloučení – postliminární*. Tyto procesy trvají různou dobu a daného člověka tím připravují na novou cestu životem.⁹⁰ Van Gennep je též přirovnává k obyčejným dveřím od stavení, kdy jejich práh symbolizuje daný přechod z jednoho světa do druhého a my si musíme uvědomit, že tento práh je jen jednou z částí, kdy se snažíme vstoupit nebo vystoupit.⁹¹ Po nešťastné události a traumatu se dostává lidský jedinec do období přechodu, kdy se s danou situací vyrovnává. Toto období je vyznačováno jako bloudění nebo také období liminární.⁹²

Z psychologického hlediska má několik fází, které se mohou i prolínat. Tyto fáze pojmenovala ve svých výzkumech Elizabeth Kübler-Ross jako popírání, hněv, smlouvání, deprese a smíření. Vztahují se především ke ztrátě blízkého člověka, ale mohou být aplikované i na jiné nešťastné události.⁹³ Liminární období poté popisuje v knize *Průběh rituálu* Viktor Turner. Toto období je zde vypořádáno jako kvalita nejednoznačnosti nebo dezorientace, ke které dochází ve střední fázi rituálu, kdy účastníci již nemají svůj před rituální status, ale ještě nezačali s přechodem do stavu, který budou mít, až bude obřad dokončen. Během liminární fáze obřadu

⁹⁰ VAN GENNEP, Arnold. *Přechodové rituály: Systematické studium rituálů*. s. 17-19.

⁹¹ Tamtéž. s. 30-31.

⁹² TURNER, Viktor. *Průběh rituálů*. Computer Press. 2004, s. 96.

⁹³ KÜBLER-ROSSOVÁ, Elisabeth. *Otázky a odpovědi o smrti a umírání*. Turnov: Arica. 1994, s. 21.

účastníci „*stojí na prahu*“ mezi předchozí identitou a novým životem a postavením. I v tomto období můžeme najít mnoho rituálů, které usnadňují pochopení dané situace a dávají rovnováhu a stabilitu pro danou osobu.⁹⁴

3.3.2. Křesťanské obřady

Součástí každého náboženství jsou rituály jejichž cílem je uctívání Boha nebo božstva. Tyto aktivity se nazývají *bohoslužby* a v křesťanství se jim říká *liturgie*. Účast věřících na bohoslužbách je jeden ze základních projevů víry. Avšak nemusí se jich účastnit pouze lidé, kteří Boha vyznávají. Pokud má dotyčná osoba nutnou spirituální potřebu, a to nejen v krizových situacích, může kdykoliv zajít do bohoslužebného prostoru, chrámu či kostela a sdílet s ostatními Boží slovo a jeho lásku. Pocit sdílení s ostatními nás přenáší do jiné perspektivy a umožňuje smíření a vyrovnání.⁹⁵

Pro bohoslužbu, je důležitá základní konstrukce, struktura a symbolika. Lidé se poté lépe orientují a pochopí její význam. Tím, že pochopí význam pochopí i sami sebe. Základní strukturou v bohoslužbách je bohoslužebná řeč a akce. Boží slovo k nám promlouvá a my se snažíme odpovídat.⁹⁶ Symbol je sklad dvou polovin skutečnosti. Jedna skutečnost je přístupná našemu smyslovému vnímání a druhá ne. Důležitou úlohu pro pochopení symbolu hraje kultura. V bohoslužbě se pracuje s velkým množstvím symbolů, které napomáhají porozumět danému obřadu.⁹⁷

⁹⁴ TURNER, Viktor. *Průběh rituálů*. Computer Press. 2004, s. 95-97.

⁹⁵ Tamtéž. s. 161.

⁹⁶ Tamtéž. s. 130-134.

⁹⁷ Tamtéž. s. 137.

Dalšími neméně důležitými součástmi jsou prostory, čas, kdy se bohoslužba koná, počet lidí, okolnosti a sdílení s druhými.⁹⁸

Při bohoslužbách hraje významnou roli i komunikace neverbální, kdy rozlišujeme řeč slovní, což je biblické čtení nebo kázání, řeč těla – pohyby, gesta, dále mimika, řeč zvuků – hudba, zpěv, zvony, řeč předmětů – architektura, nábytek či řeč sociální. Vztah verbální a neverbální složky řeči je vnímána při bohoslužbě jako souhra. Plní funkci sociální i psychosomatickou.⁹⁹

Logická oblast je zastoupená slovem a řečí. Akustická hudbou a zpěvem, kinetická představuje postoje při bohoslužbě, sed, pokleknutí, gesta při pokřizování, políbení nebo podání ruky. V doméně vizuální jsou poté zastoupeny barvy a roucha.¹⁰⁰

Křesťanské bohoslužby jsou pro věřící znakem, které symbolizují kontemplaci s Bohem a Ježíšem. Umožňují lidem otevřít jejich mysl a společně sdílet všechny dary Ducha svatého.¹⁰¹

3.4. Spiritualita a zdraví

Spiritualita spadá do základních lidských potřeb. Obecně lze říci, že je to pocit nedostatku či chybění něčeho, co chceme doplnit. Uspokojování nebo neuspokojování potřeb ovlivňuje veškerou psychickou činnost člověka a podílí se na chování daného jedince. Nejsou jen základem k udržení

⁹⁸ FILIPI, Pavel. *Pozvání k oslavě. Evangelická liturgika*. Praha: Kalich, 2011, s. 138-140.

⁹⁹ Tamtéž. s. 149.

¹⁰⁰ Tamtéž. s. 154-165.

¹⁰¹ Tamtéž. s. 147.

rovnováhy uvnitř organismu, ale fungují i jako stabilizátor mezi člověkem a prostředím. Duchovní potřeby řadí mnoho autorů až na vrchol pyramidy potřeb. Příkladem je toho A. H. Maslow nebo Helena Chloubová.¹⁰²

Spirituálně založení lidé lépe snášejí nepřízeň osudu a mají více pozitivních emocí. Věří silně v naději, optimismus a mají lepší sebevědomí. Také se u nich vyskytuje větší množství pozitivních charakterových vlastností jako je smysl pro čest, schopnost odpouštět nebo altruismus. Studie zaměřené na depresivní stavy ukázaly, že více jak 61 % spirituálně založených lidí je vyrovnaných a spokojených se svou situací. Je zde výrazně menší sebevražednost, ať jde o pokusy nebo dokonané činy. Příznivý vliv víry je i v oblasti zneužívání psychotropních látek, alkoholu nebo drog. Dále je zjištěn stabilnější sociální život a manželská stabilita.¹⁰³

Životní krize mohou nastat v různých etapách lidského života a záleží na odolnosti daného jedince, do jaké míry se dokáže těmto situacím ubránit. Při prvním neúspěchu může upadnout do rezignace nebo se naopak agresivně až fanaticky hnát za svým cílem.¹⁰⁴

Po prodělaném traumatu blízkosti smrti hledá člověk stabilitu. Jeho dosavadní smýšlení o světě a sobě samém je náhle rozpolcené a on *stojí na prahu mezi dveřmi* a usiluje o pochopení toho, co se s ním děje. V jeho těle probíhají fyziologické, emoční a kognitivní změny, které mají za následek posttraumatického rozvoje. Tyto změny jsou dále rozděleny do určitých časových etap a předpovídají vytváření nové osobnosti. Zpočátku vidíme na

¹⁰² PŘIBYL, Hugo. *Lidské potřeby ve stáří*. Praha: Maxdorf, Jessenius, 2015, s. 31-40.

¹⁰³ HONZÁK, Radkyn. *Některé psychosomatické aspekty spirituality a religiozity* [online]. 2021. [cit. 2022]. Dostupný z: <https://www.psychosom.cz/781-teorie-2-2021>

¹⁰⁴ SLÁDEK, Karel, KOPECKÝ, Viliam. *Spiritualita a psychosomatika*. Červený Kostelec: nakladatelství Pavel Mervart, 2017, s. 24-25.

daném jedinci zvýšenou labilitu, emoční citlivost, zoufalství, stres a beznaděj. Vše se může během jednoho dne přehoupnout i v posttraumatickou stresovou poruchu. Myšlenky na prožitek smrti se stále vrací ve formě snů, vzpomínek či vizí předmětů, které s prožitkem souvisely. Člověk si náhle uvědomí, že potřebuje někoho nebo něco, co mu pomůže vyznat se v těchto zvláštních pocitech. Cítí potřebu utřídit si myšlenky, vypovídat se, zaplakat si a pochopit otázku: „Proč se mi to stalo?“ Ve většině případů navštíví psychologa, ale na některé otázky v psychologické poradně nedostane odpověď.¹⁰⁵

Poraněnou duši lze léčit pouze v prostorách, kde se setkává s něčím, co ho přesahuje a tím je posvátný prostor. Téměř každý lidský tvor má potřebu spirituality a v krizových situacích to platí dvojnásobně. Náboženství a náboženské rituály nám podávají svědectví o tom, že teprve velké zkoušky ukážou, co v člověku je a utrpení může mít paradoxně za následek i nový spokojený život.¹⁰⁶

V náboženství nalézá osoba postižená neštěstím útěchu, protože rituály, které je doprovází, jsou v každé společnosti neměnné a dodávají tak potřebnou stabilitu. Člověk cítí, že na své utrpení není sám. Má zmatek v celém těle i na duši a tento chaos se s příchodem do posvátného prostoru najednou eliminuje a v jeho mysli nastává klid a mír. Pokud vstupujeme do komunikace s Bohem, posilujeme svou duchovní dimenzi a snáze se vyrovnáváme s úskalími.¹⁰⁷

¹⁰⁵ MAREŠ, Jiří. *Posttraumatický rozvoj člověka*. Praha: Grada, 2012, s. 17-19.

¹⁰⁶ Tamtéž. s. 13.

¹⁰⁷ MARTINEK, Michael. *Přehled křesťanských církví a jejich aktivit v ČR*. Praha: Portál, 2016, s. 161.

Duchovní život je nutnou součástí našeho vnitřního světa a zahrnuje v sobě rozmanité procesy, kdy si uvědomujeme rozumem a aktem víry existenci Boha a Božího království. V rámci tohoto poznání usilujeme o dosažení správných hodnot a pravidel, účastníme se duchovního života ve společenství a pěstujeme svou víru různými cestami modlitby, meditace, kontemplace nebo askeze, abychom dosáhly vnitřního klidu.¹⁰⁸

Mezi velké překážky, které nám brání v naplňování našich spirituálních potřeb je lež k nám samotným a k ostatním lidem, extrémní racionalismus a iracionální reakce na něj. Doba, ve které nyní žijeme, nás stále přetěžuje svými vědeckými a technologickými vymoženostmi. Tím pádem však naše duše strádá. Aby tuto jednostrannost lidé kompenzovali, uchylují se raději k různým formám okultismu či hledáním zázraků, místo toho, aby dali průchod čistému a hlubokému poznání.¹⁰⁹

Na druhou stranu existuje i mnoho zkušeností o *duchovním traumatu*, kdy výčitky svědomí, strach, vina, přepracování, vyhoření, osamocení či prožitek blízkosti smrti způsobily vznik tělesných i duševních onemocnění. Za stěžejní faktor se považují bolestné a dlouho ukryvané emoce.¹¹⁰

K duchovnímu poranění dochází velmi často u lidí, kteří nemají vypěstovanou citlivost signálů tělesných, duchovních a duševních potřeb. V rámci prevence musí člověk pochopit vztah k sobě, k druhému, ke společnosti, a především k Bohu. Musí se naučit vnímat svou osobu, své pocity a okolní svět. Pokud prodělá duchovní trauma, je nutné, aby vyhledal odbornou pomoc, která by zahrnovala psychosociální podporu a péči o tělesný a duševní komfort. Tato péče zdůrazňuje potřebu člověka, aby

¹⁰⁸ SMÉKAL, Vladimír. *Psychologie duchovního života*. Brno: Cesta, 2017, s. 28-29.

¹⁰⁹ Tamtéž. s. 30-31.

¹¹⁰ SMÉKAL, Vladimír. *Psychologie duchovního života*. Brno: Cesta, 2017, s. 104-107.

probudil své vědomí a přestal se snažit přizpůsobovat okolí svým přáním a představám, ale uváděl tato přání do souladu z možnosti a podmínkami života. Dále je nutná duchovní pomoc, která spočívá v probuzení víry ve smysl života, hodnot, naděje a lásky. Neméně důležitou součástí je i praktikování mnoha rituálů v podobě modlitby, písně či čtení z Bible. Výsledkem léčby duchovního poranění bývá změna osobnosti a životního stylu. Člověk pochopí své emoce, bolest a přijme svou novou osobnost.¹¹¹

Shrnutí třetí kapitoly

Třetí kapitola se zabývala spiritualitou člověka, která představuje jednu ze základních částí lidských potřeb. Nejprve jsem definovala pojem duchovní život. Je to život věřících podle pravidel a hodnot dané víry. Důležitým aspektem je komunikace s posvátnem. V křesťanství se vyznačuje následováním Ježíše Krista. Spiritualita sjednocuje všechny části naší osobnosti. Poté poukazuji na mravní hodnoty člověka a víru. Mravní hodnoty se nazývají se *bonum morale*. Určují jednání člověka a přímo se spojují s jeho činy. Může mezi ně patřit spravedlnost, autonomie, respekt k druhému, vzájemná spolupráce či solidarita. Víra poté znamená dialog s Bohem, kdy člověk odpovídá na Boží oslovení. Bůh je otevřený člověku a člověk Bohu. Součástí spirituality jsou také i rituály spojené s duchovním životem. Rituály nás stále provází každý den a slouží jako stabilizátor při krizových situacích. Odráží se v nich hodnoty dané společnosti a tradice. Obřady stojící na prahu nového života se nazývají přechodové a usnadňují

¹¹¹ SMĚKAL, Vladimír. *Psychologie duchovního života*. Brno: Cesta, 2017, s. 111-113.

osobám daný přechod. Van Gennep je rozděluje na odlučovací, pomezí a sloučení. Viktor Turner popisuje období na prahu jako liminární a je označováno jako dezorientační. K tomuto období se mohou vázat rituály určující právě stabilitu. Mezi ně náleží křesťanské obřady, do kterých patří bohoslužby. Ke každému obřadu se váže určitá symbolika jako je zpěv, hudba, řeč předmětů, gesta.

V poslední řadě se zmiňuji také o zdraví a jaký vliv má spiritualita na duševní pohodu člověka. Ukazuje se, že duchovně založení lidé lépe snášejí nepřízeň osudu, věří v naději, lásku, optimismus a mají lepší sebevědomí. Po prodělaném traumatu hledá dotyčná osoba stabilitu, kterou získává prostřednictvím spirituality. Nalézají zde útěchu a člověk v ní cítí zejména společnost druhých. Také se ukazuje, že lidé poté změní i dosavadní způsob života a svou osobnost.

4. Výzkumná část

4.1. Výzkumný problém

Mnoho lidí žijících v západním světě je obklopeno moderními technologiemi a prostředky, které mu umožňují snadnější život a prodlužují zdraví. Většina z nich nemusí nad ničím přemýšlet a dělá si minimální starosti o svou rodinu a existenci. Některým osobám připadá smrt jako konečnost, a proto usilují o dosažení všeho v co nejkratším čase. Avšak i přes všechny tyto aspekty se mohou ocitnout v situaci, kdy pohlédnou smrti do očí a najednou se zastaví a začnou přemýšlet, zda vše, co doposud dělali má nějaký hlubší význam. Je pro mě rozhodující, že dosáhnu určitého postavení či získám velké množství peněz? Má tento můj život nějaký smysluplný význam? Kvůli čemu se zde nacházím?

Tento výzkum má za úkol na základě tří případových studií odhalit, jak působil prožitek blízkosti smrti na dané respondenty. Co jim dobrého vzal, či naopak, čím je obohatil pro jejich další budoucí život.

4.2. Výzkumný cíl

Popsat u vybraných mužů a žen události blízké smrti, jak tyto události dotyčné osoby prožívaly, a co se v jejich životě po tomto fenoménu změnilo. Zaměřila jsem se především na celkový pohled na svět po prožití klinické smrti, spiritualitu, provozování každodenních i svátečních rituálů, změnu hodnotového žebříčku, smysl pozemského života a vnímání smrti jako takové.

4.3. Výzkumné otázky

Jakým způsobem může prožitek blízkosti smrti ovlivnit spirituální vnímání člověka?

Má pro dotyčnou osobu tento fenomén vliv i na změnu hodnot, rituálů, pohledu na smrt, smysl života, a pokud ano, jaký?

4.4. Metodologie

Pro rozpracování stanoveného cíle výzkumné práce jsem použila informace, které jsem získala a zpracovala pomocí metody kvalitativního výzkumu. Základními přístupy k této metodě byla případová studie a fenomenologie. Přednosti této studie spočívají v podrobnějším popisu událostí, umožňují navrhnout různé teorie, měnit je dle situace a do hloubky prozkoumat daný fenomén. V tomto případě se jednalo o fenomén blízkosti smrti. Pomocí otázek jsem se snažila získat hlubší náhled a vstoupit do světa respondenta, abych mohla zachytit odpovědi, které jsem potřebovala vědět k mému výzkumu.¹¹²

Případové studie nám dávají možnost naučit se daleko více o určité neznámé problematice oblasti jednotlivých respondentů. Analýza dat je náročnější vzhledem k jejich komplexnímu charakteru a velkému množství. Informace se kategorizují, třídí a poté interpretují. Předpokládá se, že důkladným prozkoumáním jednoho případu lze lépe porozumět ostatním a tyto případy se poté mohou i navzájem porovnávat. Rozlišujeme případové

¹¹² HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005, s. 103.

studie osobní, komunity, sociální skupiny, organizací, událostí, rolí a vztahů. Záleží poté na dovednosti jednotlivých výzkumníků, jak bude interpretace případná a přínosná.¹¹³

4.4.1. Technika sběru dat

Během tohoto výzkumu se prožitý fenomén blízkosti smrti u respondentů odkrýval až do hloubky své podstaty. Sběr dat probíhal během jednoho měsíce. Pro zdárnější zpracování a analýzu informací bylo použito nahrávání na mobilní telefon, zapisování pomocí zápisníku a nahlédnutí do lékařských dokumentů přinesených účastníky. Jako formu jsem si v tomto případě zvolila polostrukturovaný rozhovor s otázkami, které podrobně mapovaly danou událost a směřovaly k odpovědím na výzkumné otázky. Rozhovory vždy probíhaly v poklidném prostředí, které si respondent zvolil.

4.4.2. Výzkumný vzorek

Respondenty jsem si vybrala dle záměrného výběru a oslovila je prostřednictvím emailové zprávy. Využila jsem možnosti kontaktů svých přátel a známých. Osloveným jsem v první řadě umožnila i výběr formy odpovědí, a to buď po emailu nebo při osobním setkání. Vzhledem k malému počtu respondentů mohl být sběr dat uskutečněn průběžně v rozmezí jednoho měsíce. Všichni respondenti si vybrali formu osobního

¹¹³ HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005, s. 112.

setkání. To se uskutečnilo vždy na místě, které určil daný jedinec. Místem setkání se tedy stala kavárna nebo domácí prostředí respondenta. Časová délka a datum byly dány též dle možnosti zkoumané osoby.

Výzkumným vzorkem se staly osoby ve věku 48, 52 a 65 let, které se během svého života setkaly s blízkostí smrti. Všechny osoby žijí na území České republiky. Jedna má středoškolské vzdělání a dvě vysokoškolské. Jedna osoba je silně věřící katolík, druhá evangelík a třetí je ateista. Rozložení respondentů dle víry nebylo záměrem výzkumu a přihodilo se nahodile.

4.4.3. Proces plánování

Během fáze plánování jsem si vypracovala, jaké osoby vyberu do svého výzkumného procesu, poté jakou použiji techniku sběru dat a jak podrobně provedu jejich analýzu.

Nejprve bylo nutné určit si cíl výzkumu a k tomu odpovídající základní otázky. Poté jsem začala vyhledávat dané respondenty. Vyhledat osoby, jež prošly klinickou smrtí nebo se ocitly ve smrtelném nebezpečí nebylo pro mě tolik složité. Pracuji ve zdravotnictví kolem třiceti let a za své působení jsem poznala mnoho pacientů, kteří se alespoň jednou podívali smrti do očí. S mnohými se setkávám stále a postupem času se z nich stali velmi dobří přátelé. Proto jsem se odvážila oslovit několik z nich. V původním záměru figurovalo 4 až 5 osob. Dvě osoby pocházely z mých velmi blízkých známých a ti posléze doporučili další dva. Bohužel jeden z navrhovaných účastníků zemřel a další se omluvil, pro zdlouhavé vleklé onemocnění, kterým nyní prochází. Naštěstí ostatní tři přislíbili na dané studii účast. Schůzku jsem naplánovala vždy jednotlivě v jejich oblíbené kavárně. Na daný den jsem si

zarezervovala místo a poprosila respondenta, aby s sebou donesl i lékařské záznamy nebo zprávy z různých vyšetření. Vzala jsem s sebou informované souhlasy, diář pro mé poznámky a též mobilní telefon pro nahrávání některých odpovědí.

4.4.4. Analýza a zpracování dat

V úvodu rozhovorů jsem měla již připravenou osnovu se šesti kategoriemi zaměřenými na výzkumné otázky a cíl práce. Každá kategorie obsahovala pět otázek, které vystihovaly zkoumaný problém. Osnovu jsem se snažila vždy dodržovat a pokud jsem potřebovala ještě další doplňující informace, přizpůsobila jsem ji některými doplňujícími otázkami. Hned v úvodu jsem seznámila účastníka studie s povahou výzkumu a dala jsem mu podepsat informovaný souhlas. Z etických důvodů a z důvodů zachování anonymity je informovaný souhlas uložen v mém archivu. Pro zdárnější porozumění celému příběhu jsem v některých částech rozhovoru dávala možnost i volného vyprávění. K pochopení dalších souvislostí spojených s fenoménem blízkosti smrti mi sloužily i přinesené lékařské dokumenty a zprávy z různých vyšetření. Při rozhovoru jsem některé základní odpovědi částečně nahrávala na mobilní telefon anebo zapisovala do předem připraveného sešitu. Po uskutečněném sezení, které trvalo zhruba dvě a půl hodiny, jsem se rozloučila a všechny informace zapsané i nahrané odnesla domů k dalšímu zpracování. V další fázi jsem se věnovala ručnímu přepisování textů. Při analýze získaných dat jsem potřebovala udělat tyto základní kroky: rozhovory si pozorně a důkladně přečíst, vyslechnout a přepsat dialog z mobilního telefonu, poté data třídit a kódovat. Při třídění jsem musela pochopit jednotlivé výrazy, porozumět jim, vidět souvislosti a

poté jsem všechny informace přepsala do jednotlivých výzkumných kategorií, které odpovídaly na výzkumné otázky. Postupovala jsem prostřednictvím otevřeného kódování. Jednalo se tedy o rozčleňování množin a souborů údajů na dílčí celky, segmenty a jejich části. K roztríděným jednotlivým datům se připisovaly předem vybrané kódy.

4.4.5. Schéma rozhovorů, okruhy a otázky

Abych mohla splnit zadané cíle a odpovědět na výzkumné otázky mé diplomové práce, sestavila jsem si osnovu daných rozhovorů. Osnova obsahovala šest zkoumaných okruhů a každý okruh měl pět základních otázek. V úvodní části měla daná osoba odvyprávět svůj fenomén blízkosti smrti. Poté jsem se zaměřila na pokládání otázek. Dotyčný respondent mohl odpovídat jednou větou, slovem, či si zvolit delší vyprávění. Odpovědi jsem si pečlivě zapisovala, a již při rozhovoru se snažila třídit do jednotlivých okruhů.

A. Okolnosti prožitku blízkosti smrti

V této úvodní části se snažil respondent popisovat svůj zážitek blízkosti smrti. Zaměřil se na to, kdy ho zažil, za jakých okolností, co se při něm odehrálo, jak ho vnímal a s jakými pocity se navracel zpět.

B. Celkový pohled na svět

1. Jak vnímáte společnost ve světě po prožitku blízkosti smrti?
2. Jak vnímáte rodinu a přátele?
3. Jak se nyní cítíte v zaměstnání?

4. Chodíte často do společnosti?
5. Lákají vás po prožitku dálky a poznávání různých zemí a kultur?

C. Spiritualita

1. Jak jste prožíval/a spiritualitu před prožitkem blízkosti smrti?
2. Jak jí vnímáte nyní po prožitku?
3. Co pro vás nyní znamenají slova víra, naděje a láska?
4. Chodíte pravidelně do kostela na bohoslužby?
5. Přemýšlíte více o svém duchovním životě?

D. Hodnoty

1. Čeho jste si nejvíce vážil/a před prožitkem blízkosti smrti a čeho po prožitku?
2. Umíte se radovat z maličkostí?
3. Užíváte si život naplno nebo jste se uzavřel/a do sebe?
4. Jaký je nyní váš žebříček hodnot?
5. Jak chápete slova „miluj bližního svého“?

E. Rituály

1. Jaké každodenní rituály jste měl/a před prožitkem blízkosti smrti?
2. Změnily se vám po prožitku? A jak?
3. Slavil/a jste různé církevní svátky před prožitkem?
4. Má pro vás nějaký význam zapálení svíčky o svátcích?
5. Scházíte se s přáteli a slavíte společně různá výročí?

F. Vnímání smrti

1. Bojíte se po prožitku blízkosti smrti a umírání?
2. Přemýšlíte o tom, co bude až, opravdu jednou zemřete?

3. Chtěl/a byste se vrátit do stavu, ve které jste byl/a během prožitku?
4. Věříte, že po smrti se sejdete se svými blízkými?
5. Hovoříte o smrti po vašem prožitku více se svou rodinou nebo přáteli?

G. Smysl života

1. Co vás naplňovalo ve vašem životě před prožitkem blízkosti smrti?
2. Co vnímáte nyní za svůj smysl života a vaše poslání?
3. Myslíte si, že vás prožitek obohatil něčím novým?
4. Co byste již nikdy nechtěl/a dělat a za co se stydíte?
5. Co byste po sobě chtěl/a zanechat?

4.5. Etické aspekty

Všichni účastníci studie byli před zahájením rozhovorů plně informováni o povaze tohoto výzkumu a zachování anonymity. Podepsali informovaný souhlas. Také jim bylo umožněno opustit daný rozhovor, pokud nebude splňovat přiměřené otázky či bude napadána jejich důstojnost. Respondenti nebyli nikdy nuceni k výpovědím, manipulování a jejich rozhodnutí podílet se na tomto výzkumu bylo svobodné. Všichni souhlasili se zpracováním informací a jejich zveřejněním pro další studijní účely. Z důvodů ochrany osobních údajů a zajištění anonymity byla jména osob zkrácena na pouhé velké písmeno abecedy a v práci se neobjevují ani žádné jiné názvy měst či organizací. Informované souhlasy byly uschovány u výzkumné osoby.

4.6. Přepis rozhovorů a výsledné zpracování

V této části práce se snažím o přepis daných rozhovorů, které jsem sestavila do okruhů tak, aby odpovídaly zadanému cíli a výzkumným otázkám. Vybrala jsem vždy odpovědi důležité a k tématu práce. Z důvodů etických a ochrany osobních údajů jsem respondenty označila pouze velkými písmeny: pan P, paní M a paní S.

A. Okolnosti prožitku blízkosti smrti

Pan P

Pan P pochází z menšího města. Je mu 52 let, je vysokoškolák a má rodinu se třemi dětmi. V současné době je praktikující katolík, ale před prožitkem klinické smrti byl zapřisáhlý ateista. Nejprve pracoval u policie, poté v armádě a nyní se věnuje výuce dětí na střední škole. Také se účastnil bojů na Blízkém východě. Tehdy mu bylo 28 let. Zde, při odstřelování jedné vesnice se *podíval smrti do tváře*. Bohužel jedna střela ho zasáhla přímo do ramene a on začal silně krváčet. Jeho jednotka se však nacházela příliš daleko a než se k ní mohl dostat, musel absolvovat bolestivou a umdlévající cestu horkem. S přesunem mu pomáhal jeho kolega, který ho po celou dobu podpíral a nenechal ho na místě zemřít. V táboře se ho ihned ujali, operovali a on prožil zástavu srdce vlivem velké krevní ztráty. Vzpomíná si, že najednou viděl všechny zúčastněné na operačním sále, jak se mu snaží masáží srdce a výboji z defibrilátoru obnovit krevní oběh. Vůbec nemohl pochopit, co se s ním děje, ale bylo mu velice dobře a nic ho netížilo. Poté se objevilo zářivé světlo. On otevřel oči a viděl, že leží v nemocničním pokoji a vše ho nesmírně bolí. Po návratu domů do vlasti odešel z armády a začal

chodit do katolického kostela. Najednou přemýšlel nad svým životem a nad událostmi, které se mu přihodily. Také navštívil i jednoho svého známého psychologa, ale ten mu nedokázal adekvátně vysvětlit daný jev a poradit mu, co má dělat. Proto se rozhodl pro sdílení svých zážitků s katolickým farářem a ten mu nabídl nejen vyslechnutí, ale i cestu víry, kde nalezne mnoho odpovědí na své otázky. Je nyní velice šťastný, protože našel přesně to, co hledal. Má rodinu a skvělou práci, ve které vidí smysl svého života.

Paní M

Paní M je 48 let. Pracuje ve zdravotnictví je rozvedená s jedním dítětem a má vysokoškolské vzdělání. Bydlí ve velkém městě. Opět se víře jako takové nevěnovala, jen sem tam občas navštívila evangelický kostel nebo katolický. Nyní je praktikující evangelík. Prvotně studovala ekonomii a zajímala se o trh, finance a mezinárodní obchod. Avšak po prožitku blízkosti smrti vyměnila studium za medicínu a pracuje nyní jako lékařka v jedné nejmenované nemocnici. V mládí utrpěla úraz hlavy a po nějaké době se u ní projevila epilepsie. Při jednom z těžších záchvatů s tonicko-klonickými křečemi upadla do bezvědomí spojené s kratší zástavou srdce. Vzhledem k tomu, že již ležela na ARO oddělení, byla u ní okamžitě zahájena resuscitace. Během ní si najednou uvědomila, že slyší hlasy a vidí sebe, jak leží v posteli. Kolem všichni pobíhali, ale jí bylo nesmírně dobře a příjemně. Také slyšela, jak lékař u její postele říká sestře, co má dát za léky, jak má postupovat a druhý lékař se jí snaží masírovat hrudník. Cítila, že se nechce vrátit zpět a měla chuť jít dál do toho neznáma, které se před ní rozestoupilo. Viděla poté krásné oslnivé světlo a nějaké mlhavé postavy, které jí někoho připomínaly. Slyšela i nějakou uklidňující hudbu a poté zvuk zvonku. Po probuzení, se jí nechtělo uvěřit, že leží někde na lůžku. Chtěla se

znovu vrátit do tohoto bytí nebytí a nemít žádné bolesti a starosti. Po propuštění z nemocnice, začala více přemýšlet o sobě, o svém dalším studiu a celkovém životě. Četla mnoho knih na téma klinická smrt a snažila se získat o fenoménu blízkosti smrti nějaké informace. Poté navštívila i evangelického faráře a vstoupila do sboru, kde našla odpovědi. Opustila také studium ekonomie a udělala přijímací zkoušky na lékařskou fakultu. Vystudovala a stala se lékařkou na ARO oddělení a později na anestezií, kde pracuje do dnešní doby. Epilepsie jí zcela vymizela.

Paní S

Paní S je 65 let a je v současné době v důchodu. Má středoškolské zdravotnické vzdělání a chodí velice často do katolického kostela, i když není vůbec katolík. Občas vypomáhá jako všeobecná sestra v malé ordinaci. Je již dlouhodobě rozvedená a jiného muže již nikdy nechtěla. Má dvě dospělé děti a dva vnuky. Bydlí v rodinném domku na vesnici. Celý život se věnovala zdravotnictví a pracovala na různých odděleních v nejmenované nemocnici. Po rozvodu před 20 lety prodělala nádorové onemocnění a při jedné z chemoterapií se jí udělalo natolik špatně, že upadla do bezvědomí. Poté ležela na oddělení JIP a dostávala mnoho infuzí a krevních derivátů. Asi po týdnů hospitalizace, se u ní náhle objevila vysoká horečka, apatie a nemožnost dýchat. Z RTG snímků se zjistil rozsáhlý zápal plic, který měl za následek obrovskou dušnost, při které upadla opět do bezvědomí. Z lékařských záznamů bylo patrné, že se jí i na okamžik zastavilo srdce, ale službu konající sestra, která se zrovna nacházela v blízkosti postele zahájila ihned resuscitaci pomocí výboje z defibrilátoru a po příchodu lékaře již měla paní pravidelnou srdeční akci. V průběhu této krátké zástavy se najednou cítila velice dobře. Ničím se netrápila, mohla dýchat a kolem

dokola se rozprostíral obrovský nekonečný klid. Dále měla pocit, jako by se vznášela a její tělo nic nevážilo. V tomto stavu chtěla setrvat co nejdéle, protože věděla, že až se vrátí zpět, bude jí vše bolet a špatně se jí dýchat. Poté procitla a otevřela oči. Snažila se později pochopit, co se stalo a přiklonila se jako zdravotnice k teorii o špatně okysličeném mozku. V dalších měsících neustále vyhledávala přítomnost kostela, kde jí bylo velice dobře a pociťovala zde klid a smíření. Též začala nosit i přívěšek s Pannou Marií, protože věří, že ji ochrání od dalších nepříjemných krizových situací. I když není pokřtěná, chodí pravidelně na bohoslužby a účastní se i různých náboženských setkání. Zážitek blízkosti smrti jí podle jejích slov ukázal cestu, jak má v životě postupovat a co je pro ni nejdůležitější. Přehodnotila své priority a věnovala se především dětem, na které po rozvodu zůstala sama.

B. Celkový pohled na svět

Většina lidí žije v určité skupině jednotlivců, ať už je to rodina, přátelé nebo známí. Sdílí zde své úspěchy, nezdary a posiluje svou pozici. Tyto osoby může spojovat řeč, zájmy, kultura nebo náboženské vyznání. Všichni se podílí na různých aktivitách, ať už je to práce nebo trávení volného času. Společnost dává člověku jistotou, že není sám na své starosti, problémy a nezdary a může se na někoho obrátit, pokud potřebuje pomoci. Tou nejzákladnější skupinou je samozřejmě rodina. U osoby, která prodělala jev blízkosti smrti, se najednou změní celkový pohled na danou společnost, ve které se nachází, okolí, ve kterém pracuje a rodinu, s níž tráví svůj volný čas. Začne více uvažovat a všímat si podstatných věcí kolem sebe.

Otázky:

1. Jak vnímáte společnost ve světě po prožitku blízkosti smrti?
2. Jak vnímáte rodinu a přátele?
3. Jak se nyní cítíte v zaměstnání?
4. Chodíte často do společnosti?
5. Lákají Vás po prožitku dálky a poznávání různých zemí a kultur?

Odpovědi:

Pan P

1. *Po prožitku blízkosti smrti jsem najednou cítil, že jsem jako vyměněný. Nějaká jiná osoba. Společnost v okolí byla pro mě jako cizí. Nechápal jsem proč se smějí určitým věcem, proč je rozrušuje, že si koupí jinou košili, než chtěli. Tak při čtení všeho, co se ve světě děje, jsem si připadal jako z jiné planety. Pořád jsem přemýšlel, proč ti lidé mezi s sebou válčí, proč se nenávidí.*
2. *Někdy se na ně zlobím, že mají občas názor, který je pro mě úplně nepodstatný. Ale uvědomil jsem si, že je to to nejkrásnější v životě, co mě potkalo. Předtím jsem jen válčil, rval se a nějak mi na nikom nezáleželo. Ale nyní se bojím o všechny v rodině. Nechci je ztratit.*
3. *Má práce je mi koníčkem. Prostě jsem se našel. Vyučuji rád a snažím se dnešní mládež nějak morálně vzdělávat a dávat jim hodně příklad z mé minulé práce. Někdy jsem přísný a vyžaduji kázeň, ale vždy je třeba ukázat, že stojíte na straně dítěte.*
4. *Dříve jsem chodil. Nyní zajdu s přáteli na pivo nebo se ženou do divadla. Ale aktivně společnost typu rauty nebo zábavy nevyhledávám.*

5. *Když se to tak vezme, jezdil jsem hodně po světě. Po prožitku jsem raději, když si můžu zaplavat na Orlíku nebo někde v rybníce. Raději sjíždím v létě řeky tady v Česku.*

Paní M

1. *Dívám se na ni jako na cizí. Nějak pocítuji, že lidem vadí spoustu maličkosti a já nad nimi mávám rukou. Dříve jsem byla stejná, ale teď začínám o všem přemýšlet a dělám si vlastní úsudky.*
2. *Rodina je pro mě to nejcennější. Mám sice jedno dítě, ale snažím se mu věnovat, co nejvíce mohu. Jezdíme i navštěvovat mé staré rodiče, kteří zůstali sami na vesnici a pomáhat jim. Jsou pro mě ti nejmilejší lidé a mám je moc ráda. Dali mi mnoho dobrého do života.*
3. *Mám práci, která mě naplňuje. Vždycky jsem chtěla něco podnikat. I když mě lákalo obchodování a kontakt s lidmi, tady vidím, že dělám něco smysluplnějšího, než je počítání tržby nebo kontraktování obchodu.*
4. *Mám několik přátel a ti mi stačí. Ráda navštěvuji komunitu ve sboru a je mi tam dobře.*
5. *Ráda si zajedu na dovolenou třeba po českých lesích nebo spáchám výlet i k nějaké vodě, rybníku či řece, možná občas výjimečně i do Evropy jako je Itálie, Německo. Ale exotiku ne.*

Paní S

1. *Lidi kolem mě jsou pořád ve stresu a nechápu proč. Život je přece tak krásný! Všichni se zatěžují zbytečnostími.*
2. *Rodina je pro mě nejdůležitější. Mám hodné děti a vnuky. Občas se na vnuky naštvu, jak se neučí a myslí jen na Facebook nebo stále sledují ty*

hlouposti na Instagramu. Ale jinak jsou to hodní kluci a pomáhají mi. Bydlíme na vesnici, takže práce je na zahradě až dost.

3. *Jsem v důchodu, takže to jde. Ale občas chodím vypomáhat k naší paní doktorce vedle do vesnice, když potřebují. Práce mě baví a dává smysl.*
4. *Do společnosti už ne. Jen občas s bývalými kolegyněmi na kafe. Dříve jsem hodně navštěvovala zábavy tady u nás na vesnici. Po tom, co se mi to stalo, jsem si řekla, že již nikam chodit nebudu, že to není podstatný.*
5. *Ráda se projdu po různých našich městech tady v Čechách občas zajdu na Slovensko, ale nikam jinam mě to neláká.*

C. Spiritualita

Spiritualita člověka patří mezi základní lidské potřeby. Je to způsob vnímání všeho, co nás přesahuje. Důležitým aspektem je víra. V křesťanských tradicích se můžeme obracet k Bohu, v jiných náboženstvích poté k tomu, čemu daná společnost věří. Důležitou součástí je duchovní život, společné sdílení rituálů, hodnot a rozvíjení lásky k druhému člověku. Spiritualita nám přináší úlevu od každodenního života, zbavuje strachu a stresu. Pokud věříme, nacházíme v sobě vnitřní klid, který je důležitý pro náš další život.

Otázky:

1. Jak jste prožíval/la spiritualitu před prožitkem blízkosti smrti?
2. Jak jí vnímáte nyní po prožitku?
3. Co pro vás nyní znamenají slova víra, naděje a láska?

4. Chodíte pravidelně do kostela na bohoslužby?
5. Přemýšlíte více o svém duchovním životě?

Odpovědi:

Pan P

1. *Vůbec jsem se o tuto stránku nezajímal. Byl jsem naprostý ateista.*
2. *Po klinické smrti mi najednou něco chybělo. Hledal jsem otázky a našel je ve víře. Prostě jsem už ze zoufalství zašel do kostela k našemu panu faráři a ten mi dal odpovědi.*
3. *Víra je pro mě to, že věřím, že existuje něco po životě, že existuje nějaký jiný svět a že existuje i Bůh, který nad námi bdí a snaží se nám ulehčit náš komplikovaný život. Naděje je to, co mě posouvá dál. Že mám tady něco ještě udělat, že svět není zkažený a že se najdou lidi, co mají srdce na pravém místě. To je zároveň i láska k druhému, k rodině a ke všemu, co k životu patří.*
4. *Chodím pravidelně na bohoslužby a jsem za to rád.*
5. *Ano. Vždycky si říkám, že bez víry by byl svět chudší, agresivnější a zkažený válkou. A já o tom vím své.*

Paní M

1. *Nějak jsem se o tuto otázku nezajíkala. Ano, občas jsem viděla, že jde babička do kostela, protože naši nechodili, ale jinak jsem vedla docela bujarý život plný změn a plný radovánek.*
2. *Je to něco, co mi dává pocit bezpečí. Nejen, že se mi líbí hudba v kostele, ale i písně, které zpíváme. Najednou je člověk někde jinde. Pryč od starostí a shonu.*

3. *Víra je pro mě něco, co mě stabilizuje. Věřím, že věci se stávají, věřím, že existuje Bůh, že máme možnost volby. Bez víry bych stála na místě. Naděje je jako to světlo na konci toho pověstného tunelu. Dává mi pocit, že nemá člověk upadat do zoufalství a vstát a běžet.*
4. *Ano, chodím pravidelně do kostela a jsem tam moc šťastná. Vidím se tam s lidmi, kteří překonali různé krize, a zastavím se s nimi na kus řeči. Vše pořádně rozebereme a tím si vlastně i pomáháme, že nejsme na všechno sami.*
5. *Přemýšlím daleko více než před tím. Vidím nyní sebe úplně jinak, a to se mi hrozně líbí.*

Paní S

1. *Vůbec jsem nebyla věřící a ani jsem nechodila do kostela.*
2. *Hodně přemýšlím, hlavně večer a chodím do kostela.*
3. *Věřím na to, že po smrti určitě něco existuje, naději vnímám každý den, když se probouzím ráno a říkám si jsem tady. Láska je pro mě jako milující moje rodina. Bez ní bych tu nebyla.*
4. *Nyní si zajdu velice často do kostela. Je tam klid, poslouchám varhany, pana faráře, a i když se nemodlím, je mi tam dobře.*
5. *Ano. Něco nad námi určitě je i kolem nás. Něco, co mi dává sílu a žene mě to dál abych tady ještě něco vykonala.*

D. Hodnoty

V běžném životě člověk neustále vybírá a hodnotí to, co má rád a co je pro něj nepřijatelné. Hodnota pro něj představuje něco, co má nějaký význam.

Tato hodnota je individuální a každý z nás má své vlastní hodnocení a svůj vlastní žebříček hodnot, ať už jsou to hodnoty materiální nebo duchovní.

Otázky:

1. Čeho jste si nejvíce vážil/la před prožitkem blízkosti smrti a čeho po prožitku?
2. Umíte se radovat z maličkostí?
3. Užíváte si život naplno nebo jste se uzavřela do sebe?
4. Jaký je nyní váš žebříček hodnot?
5. Jak chápete slova „miluj bližního svého“?

Odpovědi:

Pan P

1. *Hlavně jsem nad ničím nepřemýšlel. Pro mě byly hrozně důležité peníze, akce a adrenalin. Po prožitku jsem najednou věděl, že nejdůležitější je život, protože ten máš jen jeden.*
2. *Jsem rád za každou malou blůstku, co dostanu od dětí nebo od své manželky. Nebo, někomu udělám radost. Třeba dám celé tříďe jedničku z písemky.*
3. *Život je třeba si užít, dokud to jde. A hlavně nepřemýšlet nad stupidními lidmi, co se pořád hádají. Snažím se mít rád, to, co mám, a to mi stačí. Jsem šťastný.*
4. *V první řadě je pro mě důležitá rodina a poté pomáhat druhým. Samozřejmě je tam také víra, učit se něčemu novému a přemýšlet nad tím, co dělám.*

5. *Chápu to tak, že v žádném případě se nebudu snažit druhému člověku ublížit, ať slovně nebo fyzicky. Jestli je to můj známý nebo úplně cizí člověk, to je jedno. Prostě, pokud bude potřebovat, tak mu pomůžu.*

Paní M

1. *Vzhledem k tomu, že jsem po úrazu hlavy trpěla epilepsií, přála jsem si, abych již nikdy toto onemocnění neměla. Zdraví pro mě bylo rozhodující. Po prožitku jsem pochopila, že nejen zdraví, ale i láska mých rodičů, kteří mě stále psychicky podporovali, je někdy mnohem více.*
2. *Umím se nyní radovat úplně ze všeho. Jsem ráda, že dostanu i rohlík ke snídani.*
3. *Užívám si život každý den, když ráno vstanu. Život byl pro mě darem, který mi Bůh dal dvakrát a já jsem za to vděčná. Nepřemýšlím už nad hloupostmi.*
4. *Láska, děti, rodina, sounáležitost, víra, být pozitivní, spolupráce. Je toho víc.*
5. *Chápu to jako lásku k rodině, k přátelům a pomoc i nepřátelům, jak pravil Ježíš.*

Paní S

1. *Nejvíc jsem si vážila mojí rodiny, a to mi stále zůstalo. Je pro mě vším. Jak mé děti, tak vnuci.*
2. *Umím se radovat z čehokoliv. Ať prší nebo svítí sluníčko. Prostě je mi tady na světě dobře.*
3. *Užívám si života a jsem za to vděčná, že jsem dostala druhou šanci.*
4. *Především je to rodina, pak štěstí, bezpečí, pomoc druhým.*

5. *Miluji svou rodinu, své přátele i známé. Svým nepřátelům se snažím vyhýbat, ale jinak jim neškodím.*

E. Rituály

Pojem rituály byl již definován výše. Jsou to obřady a ceremoniály, které slouží jako stabilizátor pro danou společnost či jedince. Jejich největším pozitivem je, že se mohou sdílet i s ostatními a mají přesně stanovené postupy. Mezi tyto rituály patří mnoho náboženských rituálů jako jsou bohoslužby, křty, pohřby nebo poté rituály každodenního života, jako je například pití ranní kávy.

Otázky:

1. Jaké každodenní rituály jste měl/la před prožitkem blízkosti smrti?
2. Změnily se vám po prožitku? A jak?
3. Slavil/la jste různé církevní svátky před prožitkem?
4. Má pro vás nějaký význam zapálení svíčky o svátcích?
5. Scházíte se s přáteli a slavíte společně různá výročí?

Odpovědi:

Pan P

1. *Před prožitkem smrti jsem měl spoustu rituálů, které mi připadaly hrozně důležité. Třeba jsem si ráno musel dát pořádnou snídani a pak teprve něco začínat. Také jsem chodil pravidelně cvičit, běhat vždy navečer v určitý čas.*

2. *Nyní snídani moc nepřeháním, cvičím, jak se mi chce a běhám, také jak mi to vyjde. Jednou jdu třikrát v týdnu, podruhé jen jednou. Prostě jsou pro mě důležitější věci. Jako třeba vykoupat mého psa nebo uložit děti do postele.*
3. *Neslavlil jsem vůbec nic. Snad jen trochu Vánoce.*
4. *Má pro mě velký význam. Vzpomenu na své kamarády, kteří již nejsou mezi námi, hlavně o Vánocích nebo na Dušičky. Dále pro mě symbolizuje světlo naděje a také pocit bezpečí. Prostě svíčka je nutnost a k svátkům rozhodně patří.*
5. *Ano. Má žena je také katolík a jsme rádi, když si můžeme s přáteli posedět nebo si společně zazpívat při bohoslužbě. Nebo také velice často jezdíme společně na poutě na Svatou Horu na Příbram. Jedeme všichni autobusem a prožijeme mnoho společných pěkných chvil.*

Paní M

1. *Pila jsem hodně kávy hned po ránu. Pak jsem musela mít vše pečlivě vyžehlené a zabíralo mi to hromadu času. Chodila jsem i hodně plavat nebo jsem si každý den řezala tužky. Prostě nechápu proč?*
2. *Ano. Přestala jsem řezat tužky. Plavat chodím, když se mi chce, žehlím podle nutnosti a u kávy jsem bohužel zůstala. Ale nedávám si jí tolik.*
3. *Docela jsem slavila Velikonoce, Vánoce i Dušičky. Ale nechodila do kostela.*
4. *Zapalovala jsem si svíčku jen o Vánocích. Po prožitku si ji zapaluji často a myslím na zemřelé přátele nebo na lidi kolem sebe. Ráda si udělám i večer při lampičce.*
5. *Ano, scházíme se velice často. Ráda zpívám v kostele, společně pak slavíme i narozeniny nebo Večeři Páně, či jen tak zavítáme na nějaké narozeniny a oslavíme to.*

Paní S

1. *Asi ranní kávu, pak jsem musela každé ráno cvičit a také jsem chodila na odpolední kávu do jedné kavárny. Nebo se vracela domů z práce pořád stejnou cestou.*
2. *Kávu už tolik nepiju. Necvičím, protože už se mi nechce. Občas si zaspontuju na kole, takže se to tím smaže a na odpolední kávu už také nechodím, protože mám vysoký tlak. Cestu z práce neřeším, protože jsem v důchodu, ale po prožitku smrti jsem si řekla, že změna je život a chodila jsem pokaždé jiným směrem.*
3. *Slavila jsem jenom Vánoce a Dušičky. Jinak nic.*
4. *Chodím na hřbitov a zapaluji svíčku mým rodičům. Také doma, když je bouřka anebo v průběhu Vánoc, jako vzpomínku na všechny zemřelé přátelé.*
5. *Scházíme se velice často. Máme si co říct. Vždy zapálíme oheň na zahradě, dáme si grilované maso, trochu pití a oslavíme třeba narozeniny nebo Velikonoce.*

F. Vnímání smrti

Smrt je pro současnou moderní společnost pojem, který nechce nikdo ani vyslovovat natož aby o ní přemýšlel. O smrti můžeme říci, že je pro všechny bez rozdílů stejná. Avšak lidé se jí velice často bojí. Už právě proto, že umírání je spojené s bolestí a odsouvá se raději do nemocničního prostředí. Avšak osoby, které prožili blízkost smrti udávají, že smrt je pro ně součást života a jsou s ní smířeni.

Otázky:

1. Bojíte se po prožitku blízkosti smrti a umírání?
2. Přemýšlíte o tom, co bude až opravdu jednou zemřete?
3. Chtěl/la byste se vrátit do stavu, ve které jste byl/la během prožitku?
4. Věříte, že po smrti se sejdete se svými blízkými?
5. Hovoříte o smrti po vašem prožitku více se svou rodinou nebo přáteli?

Odpovědi:

Pan P

1. *Smrti se nebojím, ale z umírání mám respekt. Proces umírání je celkem bolestivá záležitost. Pokud bude rychlé, tak mi to nevadí. Před prožitkem smrti jsem na smrt ani nepomyslel, protože jsem si nedokázal představit, že bych jí mohl být nablízku. Nyní vím, jak vypadá a jsem za tuto zkušenost rád.*
2. *Nepřemýšlím. Prostě tak nějak budu existovat někde tam mimo prostor a čas, a to mě uklidňuje. Zatím však se snažím žít tady a nyní.*
3. *Někdy ano. Ze začátku jsem chtěl moc. Bylo mi tam skvěle. Pociťoval jsem nesmírnou úlevu od všech starostí, bolesti prostě nikdy na to nezapomenu. Avšak mám tady nyní rodinu a ta je mým hnacím motorem. Nerad bych je zde nechával samotné. Chci vidět vyrůstat děti a společně sdílet jejich radost z úspěchů.*
4. *Ano věřím. Čekají tam určitě na mě, až přijde můj čas.*
5. *Ani jsem s nikým moc o mé smrti nemluvil. Tedy kromě mého kamaráda psychologa a pana faráře. Ale dětem vysvětluji, co znamená zemřít, a že je to nezbytná a konečná část našeho života. Nesnažím se*

je ani nechávat doma, pokud je v rodině nějaký pohřeb. Je nutné, aby věděli, že člověk tady je jen na chvíli a smrt je naší součástí.

Paní M

- 1. Umírání se celkem bojím, protože je spojené s bolestí. Ale smrti jako takové ne. Smrt je krásná věc. Prožila jsem její část a jsem za to vděčná.*
- 2. Ano. Někdy si řeknu, jaké to bude, až zde nebudu a jak se asi bude cítit mé dítě. Ale pak si řeknu, že smutek je důležitou součástí každého úmrtí a že může vyléčit i ztrátu druhého člověka. Smutek musíme prožít, poplakat si a vyrovnat se, aby nám bylo poté lépe. Každý se z něho nějak dostane. Dítěmu říkám vše. I o smrti.*
- 3. Určitě chtěla. Dokonce jsem po tom jeden čas tak toužila, že jsem vyhledávala i adrenalinové sporty, které by mi pomohly vrátit se do tohoto stavu bytí a nebytí.*
- 4. Ano věřím. Věřím, že tam někde na mne čekají, až tady skončí moje cesta.*
- 5. S dítětem hovořím o smrti normálním způsobem, že smrti se bát nemusí a že je normální, když člověk zemře. S rodiči již moc ne. Jsou staří a mohli by si vše vysvětlit jinak.*

Paní S

- 1. Ne, nebojím. Jsem připravená umřít a vím, že se to stane.*
- 2. Ani ne. Děti mám velké, vnuci jsou super a mám radost, že jsem je všechny vychovala tak, že se umí o sebe postarat.*
- 3. Ano. Cítila jsem se tam svobodná, bez bolesti a bez problémů.*
- 4. Věřím, že tam na mě někde čekají mí rodiče a spousta přátel.*

5. *Ze začátku jsem o smrti povídala stále, ale nyní ji beru, jako součást svého života. Taky pokud mluvíme doma o umírání, tak se bavíme normálním způsobem. Jako kdyby to bylo téma jako každé jiné.*

G. Smysl života

Otázky:

1. Co vás naplňovalo ve vašem životě před prožitkem blízkosti smrti?
2. Co vnímáte nyní za svůj smysl života a vaše poslání?
3. Myslíte si, že vás prožitek obohatil něčím novým?
4. Co byste již nikdy nechtěla dělat a za co se stydíte?
5. Co byste po sobě chtěl/la zanechat?

Odpovědi:

Pan P

1. *Mým cílem byl boj, adrenalin, a hlavně dokázat si, že jsem hrdina.*
2. *Mým posláním je učit děti vnímat hodnoty tohoto světa. Co je pro ně důležité, co ne. Smysl jsem našel ve své práci. Dříve to bylo válčení a zabíjení, ale nyní je pro mě nejdůležitější dětský úsměv a radost z dobře vykonané práce.*
3. *Ano. Vnímám lásku k druhému intenzivněji než před tím. A také svůj život a život ostatních vnímám jako dar. Snažím se o porozumění a solidaritu. Což jsem před tím vůbec nedělal.*
4. *Stydím se, že jsem šel válčit do cizí země a zabíjet. Vůbec to nemohu pochopit, co jsem byl za člověka.*

5. *Asi to, aby si mě pamatovaly všechny děti, které jsem učil. To člověk poté vidí, že vlastně nezemřel, ale zůstal stále v srdcích těch, které miloval a oni k němu přistupovali s úctou a obdivem, že je mnohému naučil.*

Paní M

1. *Docela jsem ráda zpívala, jezdila na koni a také hodně chodila na zábavy. Také jsem se hodně zajímala o matematiku a fyziku. Skoro pořád jsem vystupovala v různých matematických soutěžích, a proto jsem se rozhodla i pro mezinárodní obchod a ekonomii.*
2. *Můj smysl života je především vychovat v dítěti dobrého člověka a pak se chci samozřejmě maximálně věnovat lidem a jejich uzdravování. Jsem tady abych jim pomohla s nemocemi. Od bolestí a strachu. Anestezie byla tedy pro mě dobrou volbou.*
3. *Ano. Začala jsem více vnímat svět kolem sebe. Také mě zbavil epilepsii, což je úplná paráda. A vlastně mě nasměroval do oboru, který mě těší a mám z něj výborný pocit toho, že jsem užitečná.*
4. *Asi jsem nikdy nemyslela na druhé lidi. A také na své rodiče, kteří mi dali mnoho dobrého. Pokud nemyslíte na své blízké a nedáváte jim lásku, kterou vám dali, když jste byli malí, tak je to ta nejhorší věc po vraždě.*
5. *Chtěla bych, aby dítě bylo šťastné a radovalo se ze svého života jako já nyní. A také, abych mohla všem pacientům pomoci. Nebo alespoň trochu ulevit od bolestí.*

Paní S

1. *Chodila jsem stále do práce a snažila se vydělávat peníze, protože můj bývalý manžel nic moc nedělal.*

2. *Já myslím, že jsem si vše splnila. Vychovala jsem hodné děti i vnuky a nyní bych chtěla jen vidět, jak se jim daří. Jinak jsem šťastná.*
3. *Ano. Začala jsem více přemýšlet nad věcmi, které jsou důležité v mém životě. Vnímala jsem více ostatní a naučil mě také trpělivosti a porozumění.*
4. *Nechci již nikdy být vzteklá a protivná. Dříve jsem taková byla mnohokrát, když jsem měla málo peněz po rozvodu a nemohla jsem uživit děti. Stydím se za to, že jsem jim občas dala i facku.*
5. *Chtěla bych zanechat po sobě své děti, které mají svoje šťastné rodiny, také přátele, kteří budou na mě vzpomínat v dobrém a možná se i zasmějí mým vtipům.*

4.6.1. Shrnutí výsledků rozhovorů

V této části práce jsem se zaměřila na shrnutí rozhovorů všech tří respondentů. Dané výsledné informace, které souvisely s výzkumným cílem a otázkami jsem zapsala postupně dle jednotlivých osob.

Pan P

Okolnosti prožitku blízkosti smrti

Prožitek blízkosti smrti zažil jako voják, kdy bojoval na Blízkém východě. Byl těžce zraněn a v táboře během operace se mu zastavilo srdce. Viděl sám sebe a všechny ostatní na operačním sále, jak se mu snaží pomoci, ale

nemohl nic dělat. Poté se mu naskytl pohled na zářivé světlo a on se probudil na nemocničním lůžku.

Celkový pohled na svět

Po prožitku klinické smrti se panu P změnil celkový pohled na svět. Především nechápal, proč zůstává v armádě a za co vlastně bojuje. Rád nyní zůstává doma a společnost nechce vyhledávat. Je raději s rodinou a věnuje se hlavně své práci učitele. Nechápe druhé, že se rozčilují nad maličkostmi a proč se stále hádají a řeší spory například válkou. Má pár dobrých přátel, se kterými si rozumí.

Spiritualita

Prožitek panu P zcela změnil úsudek o spiritualitě. On sám byl ateista a voják. Poté začal více přemýšlet, o tom, co se mu přihodilo a našel odpovědi v Bibli a katolickém kostele. Stal se z něho praktikující katolík a je šťastný. Spiritualita mu pomohla vyrovnat se s traumatem války a prožité blízkosti smrti.

Hodnoty

Největšími hodnotami jsou nyní pro pana P rodina a pomoc druhým. Dříve pro něj měly větší váhu peníze, akce a adrenalin. Nyní si užívá maličkostí a tím, že udělá radost jinému.

Rituály

Pan P před prožitkem chodil rád cvičit ve stanovený čas. Také si dopřával vydatnou snídani. Skoro žádné svátky neslavil. Po klinické smrti sportuje jednou za čas a raději posedí s přáteli, zazpívá si v kostele nebo jezdí na poutní místa.

Vnímání smrti

Před prožitkem o smrti vůbec nepřemýšlel. Nyní také nepřemýšlí, ale je velice rád za tuto zkušenost. Smrti se nebojí, protože ví, co ho čeká. Hnacím motorem tady na zemi je pro něj rodina a dětem se snaží smrt vysvětlit. Během umírání se cítil skvěle a chtěl by se do tohoto stavu znovu dostat.

Smysl života

Dříve byl cílem pana P boj a dokazovat své hrdinství. Nyní má velké poslání ve výuce dětí a vnímání hodnot tohoto světa. Smysl života našel ve své práci učitele a svůj život vnímá jako dar.

Paní M

Okolnosti prožitku blízkosti smrti

Paní M zažila klinickou smrt při epileptickém záchvatu. Tento záchvat u ní vyvolal tonicko-klonické křeče s bezvědomím s následnou zástavou srdce. Paní ležela již na ARO oddělení, takže u ní byla zahájena okamžitá resuscitace. Během ní slyšela v blízkosti všechny hlasy, viděla se ležet bezvládně na posteli a cítila, že se nechce vrátit zpět a postupovala dál do neznáma společně s mlhavými postavami, kde pojednou uviděla zářící světlo. Slyšela i uklidňující hudbu a zvuky zvonku. Po probuzení se změnil celý její život.

Celkový pohled na svět

Po prožitku blízkosti smrti uvažuje nad tím, proč se lidé trápí kvůli maličkostem. Zcela změnila své povolání a z ekonomky je lékařkou. Chce

lidem pomáhat a věnovat se jejich problémům se zdravím. Společnost též moc nevyhledává a na dovolenou raději jezdí do malých měst v Evropě.

Spiritualita

O otázky spirituality se v dřívější době nezajímala. Po prožitku blízkosti smrti jí víra otevřela oči a je pro ni něco, co ji stabilizuje a uklidňuje. Dává jí pocit bezpečí a klidu. Stala se praktikujícím evangelíkem a odhodila bujaré oslavy a radovánky.

Hodnoty

Jako největšími hodnotami paní M nyní vidí lidské zdraví a lásku k rodičům a ke své rodině. Život je pro ni velkým darem, který ji byl po druhé dán. Užívá si každý den, jako by byl poslední a nepřemýšlí nad hloupými věcmi.

Rituály

Co se týká každodenních rituálů, paní M pila hodně kávy, chodila pravidelně plavat, žehlila a stále si řezala tužky. Nyní omezila jak kávu, tak i plavání a tužku si ořeže, jen když potřebuje psát. Chodí pravidelně do kostela a slaví všechny svátky. Ráda zpívá při bohoslužbách a oslavuje s přáteli ve sboru různé narozeniny.

Vnímání smrti

Smrt vnímá v současné době jako krásnou věc na konci života. Je vděčná za zkušenost blízkosti smrti a nebojí se o ní hovořit. Bojí se pouze bolestivého umírání. Se svým dítětem o ni hovoří a seznamuje ho s různými rituály spojené s koncem života. Chtěla by se vrátit do stavu bytí a nebytí, protože jí tam bylo velmi dobře.

Smysl života

Smyslem života paní M se stalo její dítě a také uzdravování lidí. Pochopila lásku svých rodičů a lásku k ostatním. Chce zbavit nemocného člověka bolesti a strachu, aby lépe snášel nepřízně osudu.

Paní S

Okolnosti prožitku blízkosti smrti

Paní S prožila klinickou smrt při chemoterapii a léčbě nádorového onemocnění. Ležela v horečkách na oddělení JIP, dusila se a proběhla u ní zástava srdce. Při resuscitaci se cítila velice dobře. Nic ji netrápilo a mohla zvolna dýchat. Měla pocit, že se její tělo vznáší nad postelí. Po procitnutí se snažila pochopit, co se stalo.

Celkový pohled na svět

Po prožitku klinické smrti najednou vidí svět jinak než před tím. Netrápí se zbytečným stresováním z věcí, které nelze změnit. Rodina je pro ni nejdůležitější. Nemá ráda rušnou společnost a vystačí si s několika kolegyněmi z práce. Také ráda cestuje, ale jen po Čechách.

Spiritualita

Paní S byla ateista, ale po prožitku ráda navštěvuje kostel a věří, že po smrti existuje nějaký jiný život. I když se nedomní, je jí ve společnosti věřících lidí velmi dobře.

Hodnoty

Nejvíce si paní S váží své rodiny. Umí se radovat z každé maličkosti a je vděčná za život, který tady žije. Ráda pomáhá druhým.

Rituály

Před prožitkem pila paní S hodně kávy, cvičila a vracela se z práce stále stejnou cestou. Po prožitku si zaspoutuje dle potřeby a cestu z práce neřeší. Slaví všechny klasické svátky jako jsou Vánoce, Velikonoce a Dušičky. Zavítá i do kostela na bohoslužbu. S přáteli se schází velice často buď v kavárně nebo u nich doma na zahradě při grilování.

Vnímání smrti

Paní S se smrti nyní nebojí. Po prožitku se chtěla opět vrátit do tohoto stavu, kde jí bylo příjemně a nic nepocítovala. Ale vzpomínka na rodinu ji vrátila zpět do reality. Je ráda, že všechny své děti mohla vychovat, a že má skvělé vnuky.

Smysl života

Svůj smysl života našla v rodině a výchově. Je šťastná, že se jí podařilo vychovat hodné děti a chtěla by, aby měly šťastný život a provázelo je mnoho lásky, kterou se jim snažila dát.

5. Diskuse

Smrt je součástí našeho pozemského života. Veškeré naše bytí směřuje k jeho konci. Člověk má strach, že nestihne vše dořešit a bude trpět při umírání nesnesitelnými bolestmi. Lidé, kteří prožili zážitek blízkosti smrti tento pocit nemají. Při různých traumatech, které směřovaly k srdeční zástavě, pociťovali, jak se jejich duše odpoutala od fyzického těla a na malý moment poodhalila roušku života, který se nachází v jiném světě.

Hlavním cílem této práce bylo popsat u vybraných mužů a žen události blízké smrti, jakým způsobem tyto události dotyčné osoby prožívaly, a co se v jejich životě po tomto fenoménu změnilo. Zaměřila jsem se na celkový pohled na svět, spiritualitu, provozování každodenních a svátečních rituálů, změnu hodnot, vnímání smrti a smysl života. Výzkumné otázky vycházely z daného cíle:

Jakým způsobem může prožitek blízkosti smrti ovlivnit spirituální vnímání člověka?

Má pro dotyčnou osobu tento fenomén vliv i na změnu hodnot, rituálů, pohledu na smrt, smysl života, a pokud ano, jaký?

A. Okolnosti prožitku blízkosti smrti

Prožitek blízkosti smrti zažívá osoba při umírání. To může nastat vlivem vážného onemocnění, nehodách nebo úrazech. Vždy se jedná o velké trauma, které s sebou přináší i další problémy a důsledky do dalšího života. Jednak se jedná o změnu smýšlení o celé společnosti, smrti a o sobě samém. O těchto důsledcích pro budoucí působení na tomto světě i o okolnostech smrti hovoří ve své knize Raymond Moody *Život po životě*, Mahendra Perera

Hledání smyslu v zážitcích blízkosti smrti nebo Monika Ulrichová *Hledání smyslu ve smrti a umírání*.¹¹⁴ Samotný zážitek je definován 15 prvky, které prvotně objasňuje Raymond Moody.

U mých respondentů byly okolnosti traumatu vždy velmi dramatické a u všech třech měly za následek zástavu srdce a poté následnou resuscitaci. Jak již zmiňuje Moody, po zástavě srdce následovalo odpojení se od tělesné schránky. Jedna osoba slyšela hlasy, zvuky a viděla mlhavé postavy. Také všichni tři spatřili obrovské oslnivé světlo. Dále se shodovali na tom, že pociťovali nesmírnou úlevu, klid, štěstí a porozumění a nikdy se nechtěli vrátit zpět na zem. Po návratu pociťovali nesmírnou frustraci, že je vše bolestivé a reálné. Dívali se na svět jinými očima, více přemýšleli o svém životě a mnohdy změnili i svá zaměstnání, jak tomu bylo u pana P a paní M. Klasický Moodyho model však splnili pouze z poloviny. Ani jeden z nich neproplouval tunelem, neměl panoramatický přehled svého života a také nedospěli k hranici, kde by si mohli vybrat, zda chtějí či nechtějí v tomto světě přebývat.

B. Celkový pohled na svět

Každý člověk se rodí jako osobnost a v průběhu let pod vlivem výchovy svých rodičů, okolí a společnosti se mění, formuje a vytváří si názor na určitou věc či daný jev. Život mu zprostředkuje mnohá překvapení a nástrahy. Elisabeth Kübler-Ross ve své knize *Lekce života* tyto nástrahy

¹¹⁴ MOODY, Moody, A., JR. *Život po životě*.s. 65-78.

PERERA, Mahendra, at. all. Překlad: Juhaňák, Stanislav. *Hledání smyslu v zážitcích blízkosti smrti. Příručka pro klinické pracovníky*. s. 94-96.

ULRICHOVÁ, Monika. *Hledání smyslu ve smrti a umírání*. s. 21-26.

pojmenovává jako životní lekce nebo také *balvany*. Tyto *balvany* jsou pro nás v našem vývoji nezbytnými, protože nás posilují, a čím více jich cestou odstraníme, tím více se stáváme odolnými. Prostřednictvím těchto lekcí a balvanů si utváříme celkový pohled na svět. Stáváme se odolnějšími a také měníme svá dosavadní přesvědčení. Vyzríváme a dospíváme.¹¹⁵ Jednou z těchto významnou lekcí je i prožitek blízkosti smrti.

Po fenoménu klinické smrti se v mé studii ukazuje, že respondenti velice často přehodnocují dosavadní vnímání společnosti, ve které se nachází, tak jak o tom hovoří i Kübler-Ross. Dívají se na ni jinýma očima. U všech třech osob se tento jev změnil. Začali více rozmyšlet a uvažovat, proč se ostatní zabývají malichernými věcmi. Také přestali vyhledávat rušnou společnost a inklinují spíše k introvertnímu způsobu života. Dva z nich velice rádi cestovali, ale po prožitku se více drží doma a pobývají raději v Čechách v lesích a na vodě.

C. Spiritualita

Spiritualita představuje jednu ze základních lidských potřeb. Zahrnuje v sobě všechn duchovní život člověka, jeho víru a lásku k Bohu. Je to vše, co nás přesahuje. Nové poznání, oproštění se od vlastního ega a hledání našeho pravého Já, které se stále zaměřuje na konání dobra pro ostatní. Tento fakt zdůrazňují autoři Sládek Karel a Kopecký Viliam v knize *Spiritualita a psychosomatika*.¹¹⁶ Také na něj upozorňuje i Vladimír Smékal ve svém díle *Psychologie duchovního života*. Náboženství nám umožňuje

¹¹⁵ KÜBLER-ROSSOVÁ, Elizabeth, KESSLER, David. *Lekce života. O tajemstvích lidského bytí*. Brno: JOTA, 2013, s. 10-11.

¹¹⁶ SLÁDEK, Karel, KOPECKÝ, Viliam. *Spiritualita a psychosomatika*. s. 16.

uzdravení z traumatu a sobectví. Pomáhá nám navázat k řádu bytí, k ostatním lidem a k přírodě. Umožňuje povznést se nad urážkami, stresem a křivdami. Víra je opěrná hůl, která nám pomáhá razit si cestu přes překážky, prohry, neúspěchy a oporou při hledání smyslu života.¹¹⁷

Všichni tři respondenti se shodli v tom, že díky prožitku blízkosti smrti pochopili, že spiritualita je pro jejich duši nesmírně důležitá. Ani jeden z nich nebyl v dřívější době před prožitkem věřící. Poté, co viděli a cítili v času umírání, změnili názor. Hledali odpovědi na otázky a našli je právě ve víře a v lásce, která směřuje k Bohu a k ostatním lidem. Nalezli hledající klid a porozumění.

D. Hodnoty

Hodnota je to, čeho si člověk váží a co je pro něj cenné. Hodnoty se mění podle toho, jak člověk žije, v jaké společnosti a co významného se mu v životě přihodí. Irvin Yalom ve své knize *Existenciální psychoterapie* poukazuje na skutečnost, že lidé na prahu smrti velice často přehodnocují způsob jednání a dosavadní hodnoty, které dříve uznávali, přeskupují. Dávají přednost především duchovním hodnotám než materiálním.¹¹⁸ Na vrcholu poté stojí mravní hodnoty, jako jsou věrnost, spravedlnost, moudrost nebo čestnost. Tuto samou myšlenku zastává i Raymond Moody v knize *Život po životě*.¹¹⁹

¹¹⁷ SMÉKAL, Vladimír. *Psychologie duchovního života*. 2017, s. 103.

¹¹⁸ YALOM, Irvin D. *Existenciální psychoterapie*. 2020, s. 44-46.

¹¹⁹ MOODY, Moody, A., JR. *Život po životě*. 2019, s. 76.

Všechny zkoumané osoby, které prožily klinickou smrt, odsunuly ve většině případů hodnoty materiální na poslední místo a začínaly se poté více zajímat o lásku k rodině, přátelům a všem blízkým. Pan P viděl, že boj není východiskem a rozhodl se pro plnohodnotnější život, kdy bude dávat než brát. Paní M poznala, že dravost trhu a ekonomie není to, co ve svém životě chce dělat. Rozhodla se tedy pomáhat na poli medicíny a uzdravovat nemocné. Paní S si uvědomila, že pro ni rodina znamená daleko více než práce a nyní se daleko více umí radovat z maličností, které jí život přináší. Všichni tři však především vyzdvihovali sounáležitost a porozumění vůči ostatním. Pomoc vykonaná pro druhé byla pro ně prioritní než vlastní pohodlí.

E. Rituály

Rituály jsou důležitou každodenní součástí. Jsou to obřady, které mohou nabývat náboženského charakteru nebo jsou to činnosti, které nás uklidňují. Rituály, které nám pomáhají s přechodem od jednoho období k druhému se nazývají přechodové a píše o nich Van Genep ve své knize *Přechodové rituály*.¹²⁰ Prožitek klinické smrti má za následek, že si najednou uvědomíme, co je v našem životě důležité. Staré rituály opouštíme a hledáme nové, které nám lépe pomohou vyrovnat se s daným traumatem. O těchto změnách poukazuje i Raymond Moody.¹²¹

Jak potvrzuje můj výzkum, všem třem respondentům se po odeznění prožitku mnoho rituálů každodenních činností změnilo. Pan P měl

¹²⁰ VAN GENNEP, Arnold. *Přechodové rituály: Systematické studium rituálů*. 2018. s.13-20.

¹²¹ MOODY, Moody, A., JR. *Život po životě*. 2019, s. 78

například mnoho rituálů spojených se snídání a sportem. Považoval je za velmi důležitou součást, ale po prožitku mu všechny najednou připadaly daleko více malicherné a bez významu. Začal upřednostňovat chození do kostela, bohoslužbu, kde našel odpovědi na své otázky. Tyto rituály mu připadaly daleko více obohacující než ty před tím. Paní M velice intenzivně pila kávu, žehlila o ořezávala stále tužky. Po klinické smrti si uvědomila, že to jsou naprosté zbytečnosti, kterými si neustále zatěžuje mysl a raději nyní vyhledává bohoslužby a zpívání ve sboru, které jí dává mnohem více. Paní S též změnila své zažité obřady a jako předchozí dva respondenti začala navštěvovat bohoslužby a radovat se i ze zapálené svíčky na vánočním stole.

F. Vnímání smrti

Smrt pro nás v dnešní době představuje konečnost. Se smrtí se pojí i umírání, které s sebou nese nemalé problémy, jako je bolest, strach a utrpení. Přijetí smrti a její akceptace hraje důležitou roli ve smíření s nevyhnutelností. Abychom toho dosáhli je nutné právě přehodnotit svůj hodnotový žebříček. Prožitek klinické smrti nám umožňuje poodhalit svět, který se nachází mimo pozemskou existenci. Lidé, kteří fenomén prožili, vědí, že na ně čeká příjemné bytí bez bolesti a stresu. Jsou smířeni a vyrovnáni, že jednou skutečně zemřou. O smrti se poté nebojí hovořit. Na tuto skutečnost poukazují jak Raymond Moody v díle *Život po životě*, tak i Monika Ulrichová v *Hledání smyslu ve smrti a umírání*.^{122 123}

Na základě studie se zjistilo, že všichni tři respondenti došli k názoru, že smrt je příjemná a chtěli by se opět do tohoto stavu znovu dostat. Rozhovory

¹²² MOODY, Moody, A., JR. *Život po životě*. s. 80-81.

¹²³ ULRICOVÁ, Monika. *Hledání smyslu ve smrti a umírání*. s. 45-46.

na toto téma v domácím prostředí nebo mezi přáteli je již nepřiváděly do rozpaků a se smrtí počítali jako se součástí svého života. Avšak pan P i paní M mají mírné obavy z umírání, protože se ním spojuje bolest, kterou již nechtějí zažít. Pan P by chtěl ještě vidět vyrůstat své děti, které jsou podle něj jeho hnací silou. Paní S je vyrovnaná se vším, co ke smrti náleží, a to asi proto, že má již své děti odrostlé a zaopatřené.

G. Smysl života

Každý na tomto světě má nějaký významný úkol neboli smysl své existence. Nikdo se nerodí jen tak bez důvodu. Podle Emanuela Frankla může člověk najít smysl ve vykonání určité činnosti, která člověka přesahuje nebo prožitím hodnoty, která ho obohacuje jako je například láska. Anebo může najít smysl v utrpení, pokud ho promění ve své vítězství.¹²⁴

Respondenti, kteří si prošli prožitkem blízkosti smrti shodně poukazují na skutečnost, že jejich život najednou dostal nějaký jiný význam. Jiný smysl bytí. Ve své práci našli to, co je těšilo a užívali si společné chvíle strávené se svými blízkými, a to je naplňovalo a naplňuje stále až do dnešních dnů. Pan P vidí svůj smysl ve výuce dětí. Chce jim ukazovat pravé hodnoty tohoto světa a co je důležité. Také se jim snaží vysvětlovat, aby vnímaly lásku k druhému a poskytovali solidaritu s druhými. Paní M svůj smysl života prezentuje jako boj o zdraví pacienta. Chtěla by, aby její dítě bylo šťastné a nemocní nepociťovali žádnou bolest. Proto by jim chtěla ulevit od bolestí. Paní S našla smysl v rodině a výchově svých dětí a vnuků.

¹²⁴ FRANKL, Viktor, Emanuel. *A přesto říci životu ano*. s. 89.

Závěr

Diplomová práce *Prožitek blízkosti smrti a jeho vliv na spiritualitu člověka* se zabývala výzkumem v oblasti fenoménu, který doprovází člověka při umírání. Tento fenomén poprvé popsal americký lékař a psycholog Raymond Moody ve své knize *Život po životě* v roce 1975 a později poté i švýcarsko-americká psychiatrička Elisabeth Kübler-Ross v díle *O smrti a životě po ní*. Na tyto prvotní výzkumy navázali i další vědečtí pracovníci, kteří se snažili pomocí přírodních metod vysvětlit jevy, které doprovázely pacienty při klinické smrti během resuscitace. Po prožitku se v průběhu několika dní a týdnů změnilo celkové myšlení daných osob. Daleko více inklinovali ke spirituálním potřebám, přehodnotili svůj dosavadní žebříček hodnot a nalézali jiný smysl svého života.

V teoretické části práce jsem se opírala o díla dvou významných osobností a prvních průkopníků výzkumu NDE amerického psychologa Raymonda A. Moodyho a švýcarsko-americkou psychiatričku Elisabeth Kübler-Ross. Dále poté o výzkumy od onkologa Dr. Mahendry Perery ze Srí Lanky, který sepsal ucelený zkrácený přehled od počátků studií NDE až po dnešní dobu. Jeho dílo nese název *Hledání smyslu v zážitcích blízkosti smrti. Příručka pro klinické pracovníky*. V neposlední řadě musím ještě zmínit českého lékaře a psychologa Vladimíra Smékala s dílem *Psychologie duchovního života* a Moniku Ulrichovou *Hledání smyslu ve smrti a umírání*.

Cílem mého výzkumu bylo popsat u vybraných osob prožitek blízkosti smrti, poté se zaměřit na celkový pohled na svět po prožitku, spiritualitu, provozování každodenních a svátečních rituálů, změnu hodnot, vnímání smrti a smysl pozemského života. Důležitou součástí byly i dvě výzkumné otázky: Jakým způsobem může prožitek blízkosti smrti ovlivnit spirituální

vnímání člověka? Má pro dotyčnou osobu tento fenomén vliv i na změnu hodnot, rituálů, pohledu na smrt, smysl života, a pokud ano, jaký?

Respondenty jsem si vybírala záměrně a oslovila je prostřednictvím emailové zprávy. S výzkumem souhlasily celkem tři osoby ve věku 52, 48 a 65 let. První byl muž, druhou a třetí se stala žena. Muž je ženatý, má vysokoškolské vzdělání je katolík a pracuje jako středoškolský učitel. První žena je rozvedená též vysokoškolačka, evangelík a pracuje jako lékařka. Druhá žena je také rozvedená. Má středoškolské vzdělání a pracovala jako všeobecná sestra. Nyní je většinou doma v důchodu nebo občas vypomáhá v malé ordinaci.

Na základě získaných údajů, které jsem porovnávala s dostupnými zdroji, jsem poté vyhodnotila všechny informace z mého výzkumu. Podle nich se ukazuje a potvrzuje, že všichni tři respondenti získávají po prožitku blízkosti smrti daleko větší a smysluplnější pohled na svět, mění své hodnoty, rituály a nachází smysl svého života ve věcech, které jsou trvalé a především spirituální. Také obohatili svůj duchovní život o víru v Boha, v lásku a naději pro lepší zítřek. To je dělá v současné době velice odolné a vyrovnané k pohledu smrti a konečnosti, protože žijí naplno každý den, jako kdyby byl ten poslední.

Výsledky této práce mi přinesly mnoho zajímavých poznání a doufám, že přinesou i ostatním studentům. Mohou být využity pro následnou vědeckou činnost a poskytnou informace i dalším osobám, které také prožili fenomén blízkosti smrti a neustále hledají odpovědi na své otázky.

Seznam zkratk

ARO	Anesteziologicko-resuscitační oddělení
CO ₂	Oxid uhličitý
Ez	Bible, kniha Ezechiel
Gn	Bible, kniha První Mojžíšova, Genesis
JIP	Jednotka intenzivní péče
Iz	Bible, kniha Izajáš
Jr	Bible, kniha Jeremjáš
Jb	Bible, kniha Jób
Kor	Bible, Korintským
Mt	Bible, kniha Matouš
NDE	Near Death Experience
RTG	Rentgen
Ž	Bible, Žalmy

Seznam literatury v českém jazyce

ANZENBACHER, Arno. *Úvod do filosofie*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-80-X.

ANZENBACHER, Arno. *Úvod do Etiky*. Praha: Academia. 1994. ISBN 80-200-0917-5.

ARIÉS, Phillipe. *Dějiny smrti*. Praha: Argo, 2020. ISBN 978-80-257-3251-9.

ASSMANN, Jan. *Smrt jako fenomén kulturní teorie*. Praha: Vyšehrad. 2003. ISBN 80-7021-514-3.

BIBLE. *Písmo svaté Starého a Nového zákona*. Český ekumenický překlad. Praha: Česká biblická společnost. 2006. ISBN 80-85810-44-1.

DUBOV, Nissan Dovid. *Vnitřní pouto. Úvod do kabaly*. Praha: Chabad Lubavitch, 2014. ISBN 978-80-905887-0-7.

ČAPEK, Vladimír, a kol. *Evangelický katechismus. Cesta života*. 1986.

FILIPÍ, Pavel. *Pozvání k oslavě. Evangelická liturgika*. Praha: Kalich, 2011. ISBN: 978-80-7017-149-3.

FRANKL, Viktor, Emanuel. *A přesto říci životu ano*. Praha: Karmelitánské vydavatelství. 2006. ISBN 80-7192-866-6.

FREUD, Sigmund. *Mimo princip slasti a jiné práce z let 1920-1924*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství J. Kocourek, 1999. ISBN 80-86123-09-X.

GIDDENS, Anthony. *Sociologie*. Praha: Argo, 2013. ISBN 978-80-257-0807-1.

GROF, Stanislav. *Lidské vědomí a tajemství lidské smrti*. Vyd. 2. Praha: Argo, 2017. ISBN 978-80-257-2214-5.

HEIDEGGER, Martin. *Bytí a čas*. Praha: Oikoymenh, 2018. ISBN 978-80-7298-244-8.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2005. 408 s. ISBN 80-7367-040-2.

KOZÁK, Jaromír. *Nahlédnutí za oponu smrti – prožitky klinické smrti v dějinách*. Olomouc: Fontána, 2006. ISBN 80-7336-289-9.

KÜBLER-ROSSOVÁ, Elisabeth. *Světlo na konci tunelu. Úvahy o životě a umírání*. Brno: JOTA, 2012. ISBN 978-80-7462-145-1.

KÜBLER-ROSSOVÁ, Elisabeth, KESSLER, David. *Lekce života. O tajemstvích lidského bytí*. Brno: JOTA, 2013. ISBN 978-80-7462-327-1.

KBÜLER-ROSS, Elisabeth. *O smrti a umírání*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0911-9.

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

KÜBLER-ROSSOVÁ, Elisabeth. *O životě po smrti*. Praha: Aquamarin, 1992. ISBN 80-900134-7-3.

KÜBLER-ROSSOVÁ, Elisabeth. *Otázky a odpovědi o smrti a umírání*. Turnov: Arica, 1994. ISBN 80-85878-12-7.

MAREŠ, Jiří. *Posttraumatický rozvoj člověka*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3007-3.

MARTINEK, Michael. *Přehled křesťanských církví a jejich aktivit v ČR*. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1116-7.

MOODY, Raymond A., ARCANGEL, Dianne. *Život po ztrátě*. Praha: Knižní klub, 2005. ISBN 80-242-1363-X.

MOODY, Raymond A., JR. *Život po životě*. Vyd. 6. Praha: Euromedia Group, 2019. ISBN 978-80-7617-800-7.

MOODY, Raymond A. *Život po životě: Úvahy o životě po životě; Světlo po životě*. Praha: Odeon, 1991. Klub čtenářů. ISBN 80-207-0314-4.

MOODY, Raymond A. *Doteky věčnosti*. Praha: Knižní klub, 2011. ISBN 978-80-242-2933-1.

NOBLE, Ivana, ŠIRKA, Zdenko. *Kdo je člověk? Teologická antropologie ekumenicky*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-4779-1.

ONDRAČKA, Lubomír. et. Al. *Smrt a umírání v náboženských tradicích současnosti*. Vyd. 2. Praha: Cesta domů, 2017. ISBN 978-80-88126-22-5.

OPATRŇÝ, Aleš. *Pastorální teologie pro laiky*. Červený Kostelec: Pavel Mervart. 2016. ISBN 978-80-7465-237-0.

PERERA, Mahendra, at. all. Překlad: Juhaňák, Stanislav. *Hledání smyslu v zážitcích blízkosti smrti. Příručka pro klinické pracovníky*. Praha: Triton, Nové Světy, 2012. s. 262. ISBN 978-80-7387-597-8.

PŘIBYL, Hugo. *Lidské potřeby ve stáří*. Praha: Maxdorf, Jessenius, 2015. ISBN 978-80-7345-437-1.

ROSYPAL, Stanislav. *Nový přehled biologie*. Praha: Scientia, 2003. ISBN 80-7183-268-5.

RÝZL, Milan. *Parapsychologie – O životě po smrti*. Olomouc: Fontána, 2007. ISBN 80-7336-343-7.

RYŠKOVÁ, Mireia. *Doba Ježíše Nazaretského*. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1465-6.

SLÁDEK, Karel, KOPECKÝ, Viliam. *Spiritualita a psychosomatika*. Vyd. 1. Červený Kostelec: nakladatelství Pavel Mervart, 2017. ISBN 978-80-7465-287-5.

SMÉKAL, Vladimír. *Psychologie duchovního života*. Brno: Cesta, 2017. ISBN 978-80-7295-221-2.

SOKOL, Jan. *Malá filosofie člověka a Slovník filosofických pojmů*. Praha: Vyšehrad, 1996. ISBN 80-7021-253-5.

TURNER, Victor. *Průběh rituálů*. Brno: Computer Press, 2004. ISBN 80-7226-900-3.

ULRICHOVÁ, Monika. *Hledání smyslu ve smrti a umírání*. Ostrava: Moravapress, 2014. ISBN 978-80-87853-21-4.

VAN GENNEP, Arnold. *Přechodové rituály: Systematické studium rituálů*. Praha: Portál, 2018. ISBN 978-80-262-1374-1.

VLČKOVÁ, Michaela. *Tělo čas a prostor v liturgii*. Praha: Malvern 2017. ISBN: 978-80-753-0103-1.

VOJTÍŠEK, Zdeněk, DUŠEK, Pavel, MOTL, Jiří. *Spiritualita v pomáhajících profesích*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0088-8.

VYTEJČKOVÁ, Renata, at all. *Ošetrovatelské postupy v péči o nemocné II. Speciální část*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-3420.

YALOM, Irvin D. *Existenciální psychoterapie*. Praha: Portál. 2020. ISBN 978-80-262-1587-5.

Seznam literatury v anglickém jazyce

BADHAM, Paul. *Christian Beliefs about Life After Death*. London: SPCK Publishing: New Edition. 1978. ISBN 978-0281036011.

DUPUIS, Jacques. NEUNER, Steven J. *The Christian Faith: In the Doctrinal Documents of the Catholic Church*. New York: Alba Hous. 2001. ISBN 978-0818908934.

GALLUP, George, Jr. PROCTOR, William. *Adventures in Immortality*. Vyd. Mcgraw-Hill, New York. NY. 1982. ASIN B01K0S4WBO

HINES, Terence. *Pseudoscience and the Paranormal*. Prometheus Books. ISBN 1-57392-979-4.

JUNG, Gustav, Carl. *Collected Works of C.G. Jung, Volume 17: Development of Personality*. New Jersey: Princeton University Press. 1992. ISBN 9780691018386.

SUTHERLAND, Cherie. *Children of the light: the near-death experiences of children*. New York: Bantam Books. 1995. ISBN 978-1863594950.

VAN LOMMEL, Pim. *Consciousness Beyond Life: The Science of the Near-Death Experience*. New York: Harper Collins Publishers. 2011. ISBN 978-0061777264.

Seznam elektronických zdrojů

BARRETT, William, Sir. Death-bed visions. [online] 2022. Methuen a Co. London. 1926. Historical medical Library. Dostupný z:
<https://wellcomecollection.org/works/z6g5a5gk> nebo
<https://iiif.wellcomecollection.org/pdf/b29813992>

BLAYLOCK, B. L. (2005). In memoriam: Elisabeth Kubler-Ross, 1926-2004. *Families, Systems, & Health*, 23(1), 108–109. Dostupný z:
<https://doi.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F1091-7527.23.1.108>

BROŽ, Jan, *Etika v listech apoštola Pavla*. [online] 2022. Univerzita Karlova, KTF. 2003-2004. Dostupné z:
<http://ktf.cuni.cz/~brozj/distanzni/EtikaApostolPavel.doc>.

GREYSON, Bruce. *Getting comfortable with near death experiences. An overview of near-death experiences*. [online] 2022. Missouri medicine. National library of medicine. 2013. 110(6), 475–481. Dostupný z:
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6179792/pdf/ms110_p0475.pdf

HONZÁK, Radkyn. *Některé psychosomatické aspekty spirituality a religiozity*. [online] 2022. Psychosom. Dostupný z:
<https://www.psychosom.cz/781-teorie-2-2021>, ISSN1214-6102

NEŠPOROVÁ, Olga. Smrt, umírání a pohřební rituály v české společnosti ve 20. století. [online] 2022. Archiv Čas. 2007/02. Dostupný z: <https://sd.usd.cas.cz/pdfs/sod/2007/02/05.pdf>