

**Univerzita Karlova v Praze**

**Filozofická fakulta**

**Katedra psychologie**

**Diplomová práce**

**Cyril Kaplan**

**Představy o smrti a prožívaná smysluplnost života**

**Conceptions of death and experienced meaningfulness in life**

**Praha, 2012**

**vedoucí práce:**

**PhDr. Katarína Loneková, Ph.D.**

„Děkuji vedoucí práce PhDr. Kataríně Lonekové, Ph.D., za pravidelné konzultace k textu a za poskytnuté vedení a inspiraci.“

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně, že jsem řádně citoval všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 30. 7. 2012

podpis

## **Abstrakt:**

Tato práce se zaměřuje na oblasti psychologie smrti a psychologie smyslu života. Primárním cílem práce je zmapovat představy o smrti jako o stavu.

Teoretická část práce představí pohled psychologie na tematiku smrti a lidského prožívání vědomí vlastní konečnosti, nastíní interkulturní pohled na společné momenty eschatologií a jejich vztah k psychologickému a filozofickému pojmání smrti a dotkne se některých aspektů ontogeneze konceptu smrti. Jedna z kapitol se věnuje rozměrům psychologického konstruktů prožívané smysluplnosti života a další shrnuje důležitá zjištění předchozích výzkumů na pomezí oblastí psychologie smrti a psychologie smysluplnosti života.

Výzkum, jehož průběh a výsledky jsou zaznamenány v empirické části této práce, využíval kvalitativní i kvantitativní metodologie. Představy o smrti byly zjišťovány kvalitativním způsobem. Účelem bylo zachytit představy o smrti, tak jak se vyskytují v naší výzkumné populaci mladých dospělých. Na základě rozboru výpovědí probandů byly identifikovány podstatné rozměry představ o smrti i opakující se motivy, na jejichž základě vznikly kategorie, které umožnily operacionalizaci obsahů představ pro další část výzkumu.

U probandů byla formou dotazníku zjišťována prožívaná smysluplnost života, míra úzkosti ze smrti a další rozměry představy o smrti, polarita emoce spojené s vlastní představou o smrti jako stavu a síla víry v posmrtný život.

Na vzorku 51 probandů, převážně vysokoškolsky vzdělaných nebo studujících, byla zjištěna statisticky významná souvislost úzkosti ze smrti s polaritou emoce spojené s vlastní představou o smrti jako stavu. Analýza dat nepotvrdila hypotézy o spojitosti mezi představami o smrti a prožívanou smysluplností života.

## **Klíčová slova:**

„psychologie smrti, smysluplnost života, úzkost ze smrti“

**Abstract:**

This study concentrates on psychology of death and psychology of meaning of life. The primary goal is to survey personal conceptions of death as a state.

Theoretical part of this study presents psychological view on topics of death and human perceiving of awareness of their own mortality, outlines intercultural view on common motives across eschatologies and their relation to various psychological and philosophical approaches on death, and summarizes certain aspects of ontogenesis of death conceptions. One chapter focuses on dimensions of psychological construct of meaning in life. Other chapter resumes previous psychological research on areas of psychology of death and psychology of meaningfulness of life.

Both quantitative and qualitative approaches were used to explore our topic. To get descriptions of personal conceptions of death as state in population of young adults, qualitative methods were used. Scales were administered to assess levels of death anxiety and meaning in life, strengths of belief in an afterlife, and to monitor emotions regarding own images of death as state.

Relationship between death anxiety and emotions regarding own images of death as state was proven significant based on research realized on population of 51 young adults. Collected quantitative data did not serve as a base to prove hypothesis about relationship between personal conceptions of death as state and experienced meaningfulness of life.

**Keywords:**

„psychology of death, meaning in life, death anxiety“

**Obsah:**  
**TEORETICKÁ ČÁST**

<b>Úvod</b>	<b>10</b>
<b>1. Smrt jako stav</b>	<b>11</b>
1.1. Co s námi bude po smrti?	12
1.1.1. Nebe a peklo	12
1.1.2. Musíme tam všichni, na věčnost?	14
<b>2. Umírání</b>	<b>18</b>
2.1. Definice smrti a umírání	18
2.2. Život po životě	19
2.3. O smrti a umírání	23
<b>3. Vyrovnávání se s konečností</b>	<b>27</b>
3.1. Thanatos	28
3.2. Smrt jako zdroj úzkosti	30
3.3. Smrt jako hranice	31
3.4. Smrt jako úkol	34
3.5. Smrt a transcendence	35
3.6. Dva významy slova smrt	37
<b>4. Smysl, cíl a smysluplnost života</b>	<b>39</b>
4.1. Cíl a potřeba, potřeba cíle	39
4.2. Smysluplnost a její zdroje	42
4.3. Dvě dimenze slova smysl	44
4.4. Trojkomponentový model smysluplnosti	45
4.5. Metody měření smysluplnosti života	47
4.5.1. Kvalitativní metody	47
4.5.2. Kvantitativní metody	48
4.5.3. Škála životnej zmysluplnosti	50
<b>5. Psychologický výzkum k tématice smrti, smysluplnosti života a souvisejících konceptů</b>	<b>51</b>
5.1. Smysl života, religiozita a spiritualita	51
5.2. Náboženská víra a představy o smrti	52
5.3. Reprezentace posmrtného života v souvislosti s terminální diagnózou	54

5.4.	Víra v posmrtný život a úzkost ze smrti	55
5.5.	Úzkost, deprese a posedlost smrtí	56
5.6.	Myšlenky na smrt a smysl života	57
<b>6.</b>	<b>Ontogeneze pojmu smrti</b>	<b>59</b>

## EMPIRICKÁ ČÁST

<b>7.</b>	<b>Východiska výzkumu</b>	<b>64</b>
7.1.	Výzkumný cíl	64
7.2.	Výzkumný vzorek	65
7.2.1.	Volba výzkumné populace	65
7.2.2.	Sběr dat	66
7.2.3.	Demografické charakteristiky	67
<b>8.</b>	<b>Kvalitativní výzkum představ o smrti</b>	<b>69</b>
8.1.	Výzkumné cíle	69
8.2.	Metody	69
8.3.	Představy o smrti	70
8.3.1.	Otevřené kódování	70
8.3.2.	Axiální kódování	73
8.4.	Vlivy na utváření představ o smrti	77
8.4.1.	Otevřené kódování	77
8.4.2.	Axiální kódování	78
8.5.	Zkušenost se smrtí blízkých	80
8.6.	Obsahové kategorie představ o smrti	81
<b>9.</b>	<b>Kvantitativní šetření</b>	<b>85</b>
9.1.	Výzkumný cíl	85
9.2.	Výzkumné otázky a hypotézy	86
9.3.	Operacionalizace a použité metody	88
9.3.1.	Úzkost ze smrti	88
9.3.2.	Prožívaná smysluplnost života	89
9.3.3.	Obsah představ o smrti	89
9.3.4.	Polarita emoce spojené s představou o smrti	89
9.3.5.	Síla víry v posmrtný život	90

9.3.6.	Spiritualita	90
<b>10.</b>	<b>Analýza dat</b>	<b>91</b>
10.1.	Použité škály a jejich statistické vlastnosti	91
10.1.1.	Polarita emoce	91
10.1.2.	Síla víry v posmrtný život	92
10.1.3.	Úzkost ze smrti	93
10.1.4.	ŠŽZ	94
10.2.	Testování hypotéz	94
<b>11.</b>	<b>Výzkumná zjištění</b>	<b>103</b>
11.1.	Přehled přijatých a zamítnutých hypotéz	105
11.2.	Další výzkumná zjištění	105
11.2.1.	Spiritualita a představy o smrti	105
11.2.2.	Zkušenost se ztrátou	106
11.2.3.	Prožitek situace ohrožení vlastního života	107
11.2.4.	Šíře vlivů na utváření představ o smrti	108
<b>12.</b>	<b>Diskuze</b>	<b>109</b>
12.1.	Kvalitativní metody	109
12.2.	Způsob sběru dat	110
12.3.	Smrt jako stav	110
12.4.	Vztah našich zjištění k předchozím výzkumům tematiky	114
	<b>Závěr</b>	<b>117</b>
	<b>Reference</b>	<b>118</b>
	<b>Přílohy:</b>	
A.	Výpovědi probandů	124
B.1.	Dotazník představ o smrti	135
B.2.	Škála životnej zmysluplnosti	136
B.3.	Škála úzkosti ze smrti	138



# **TEORETICKÁ ČÁST**

Tato práce si klade za cíl blíže prozkoumat, jaké v sobě nosíme představy o smrti. Obsah našich představ o smrti sice není běžným konverzačním tématem, každý z nás by měl být schopen otázku, co bude po smrti, pochopit a nějakým způsobem na ni odpovědět.

S touto otázkou se lidstvo různými způsoby vyrovnávalo po celou dobu svého kulturního vývoje. Smrt stojí v základech všech náboženských systémů. Pojmy jako duše a duch, klíčové pro většinu náboženství, značnou část filozofie a později psychologie, implikují myšlenky na existenci mimo naši každodenní realitu. Pojem „bytí“ implikuje pojem „nebytí“. Tematika smrti je a vždy byla přítomna jak ve vědě, tak v umění. Myšlenky na smrt a potřeba vyrovnávat se s fenoménem konečnosti všeho života k člověku neoddělitelně patří.

Člověk se během svého života opakovaně setkává se smrtí, ať už pokud se sám dostane do životu nebezpečné situace, stane se svědkem úmrtí, nebo se vyrovnává se ztrátou bližního. Takové situace nutně vyvolávají v člověku silné psychické pochody. Zaobírání se tím, co se děje se všemi, kteří zemřou, tedy i se mnou, je nutně jedním z nejpálčivějších problémů celé tematiky.

Psychologie dvacátého století se této otázky dotýká jen letmo, je pro ni nejspíše problematický filozofický a teologický přesah uvažování nad smrtí. Přitom právě filozofie a svým způsobem i teologie jsou obory, ze kterých se psychologie, jako věda o člověku a jeho vnitřním životě, postupně vydělila. Psychologie se doposud zabývala spíše přímým působením vědomí vlastní konečnosti na člověka, bez ohledu na to, co si pod pojmem vlastní konečnost současný člověk představuje.

V teoretické části této práce se proto nejprve budeme zabývat těmi oblastmi vědy, které představy o smrti učinily středem svého zájmu, abychom později nahlédli na to, jak se s naší problematikou vypořádává psychologie.

Tento zjednodušený přehled vývoje nahlížení na smrt nám následně poslouží k triangulaci zjištění, která přinese kvalitativní část našeho výzkumu.

V další části práce se budeme zabývat konceptem smyslu života. Již několik psychologických výzkumů (viz níže) naznačilo spojitost mezi myšlenkami na smrt a myšlenkami na smysl žití. Smrt je nezvratným vyústěním života a smysluplná osobní teorie o smrti bude nejspíše důležitou složkou našeho vnímání světa a jeho smyslu.

V kvantitativní části našeho výzkumu proto budeme zjišťovat míru prožívané smysluplnosti probandů a její vztah k představám o smrti. Výsledky teoretické a empirické části této práce by měly v ideálním případě pomoci objasnit spletitost konceptů v této oblasti psychologie a o krůček rozšířit psychologickou terminologii na cestě za vyčerpávající konceptualizací pojmu smrt.

## 1. SMRT JAKO STAV

V průběhu historie byl střídavě kladen důraz na jednotlivé součásti celé tematiky smrti. V některých obdobích a některých kulturách bylo nejpálčivějším problémem to, jakým způsobem náš život skončí, např. starověcí Vikingové nebo Mayové zemřevší v boji se dostali rovnou do dobrého nebe. V mnoha kulturách byl největší důraz kladen na rituály provázející umírání, které měly zajistit klidný odpočinek zesnulému. Ve starověkém Egyptě, stejně jako v Evropě od 15. do 17. století, byla velmi důležitou tematikou zachování zbytků života v těle zesnulého (Ariès, 2000). Zatímco pro Egyptany byla podmínkou zajištění si posmrtného života mumifikace, co nejlepší zachování těla, pro Evropany bylo delší přetrvávání těla, jehož jednotlivé součásti přirozeně přestávají fungovat a rozkládají se nesterpně rychle, negativním jevem, považovaným za trest.

Tibetská Kniha mrtvých (2008) dává návod, jak k tělu nebožtíka promlouvat a usnadnit mu tak orientaci na onom světě, některé malajské kmeny dodnes drží tradici chovat se k nebožtíku jako k živému prvních pár dní po jeho smrti. Středověcí i raně novověcí Španělé zemřelé panně ještě vystrojili svatbu. Většina kultur v průběhu svého vývoje narážela na podobné otázky a mnohdy k nim zaujímala i podobná stanoviska. Zatímco některá témata v průběhu dějin oslabovala, jiná nabírala na síle. Několik základních motivů si udrželo sílu dodnes.

Mnoho myšlenek bylo věnováno tomu, jak bude vypadat život po životě. Vize pekel, nebí, koloběhu zrození, říší předků, či zasnění duší se objevují ve všech fázích kulturního vývoje lidstva. Určité momenty představ kultur o smrti se navzájem liší, některé si přímo protiřečí, mnoho jich je však shodných napříč časem i prostorem.

Pro účely této práce se na následujících několika stranách budeme věnovat eschatologii, načrtneme několik historicky významných představ o tom, co bude po smrti. Předpokládáme, že na podobných představách se budou zakládat i představy našich respondentů a seznámení se s nimi je tedy nutné jako příprava k vyhodnocování odpovědí z kvalitativní části našeho výzkumu.

## 1.1. Co s námi bude po smrti?

### 1.1.1. Nebe a peklo

Základem našeho tradičního evropského pohledu na svět bude ve většině případů směs křesťanských představ, které zde v průběhu středověku prošly interakcí s původními starověkými pohanskými pověrami a rituály, na jejichž základě lidé křesťanství přijímali.

S probuzením zájmu o kultury jiných dob a zeměpisných šířek na konci 19. stol. a v kontextu globalizace 20. a 21. stol. získávají čím dál větší relevanci i pro nás Evropany představy jiných, zejména východních, náboženství o smrti. Zprvu prozkoumáme motivy typické pro křesťanskou reprezentaci posmrtného života, které v našem uvažování budou nejspíše zakořeněny nejhlouběji. Budeme je stavět do kontextu s poznatky, které přinesl eschatologický výzkum nám původně vzdálenějších kultur, s tím, že se budeme snažit zdůraznit některé důležité a do jisté míry univerzální momenty, které by mohly hrát roli i v dnešním uvažování o smrti a o tom, co přijde po ní.

Křesťanský pohled na **posmrtný život** v sobě nese dva silné motivy, spásu a zatracení. Posmrtný život křesťana je věčný a podle bible se dělí na několik částí (Ariès, 2000).

Duše zemřelého v raném křesťanství (zhruba do 12. stol.) nejprve spala, smrt byla ztotožňována se spánkem. Spící duše čekaly na poslední soud, návrat Ježíše Krista na zem. Poslední soud nad celým lidstvem pak měl oddělit počestné věřící od hříšníků.

Koncem středověku a začátkem novověku se dle Arièse (2000) rozšířila spíše představa individuálního soudu v momentě úmrtí, tato změna v reprezentaci posmrtných záležitostí nejspíše souvisela s přeměnou vnímání lidského života. Představa života jako životopisu, který naplňujeme skutky, ze kterých se na konci svého života budeme osobně zpovídat, střídá kolektivní vnímání osudu zhruba v době, kdy se objevuje ve větší míře soukromé vlastnictví a moc peněžní se odděluje od moci dané urozeností.

Po posledním soudu, ať už kolektivním nebo individuálním, je duše člověka poslána do nebe, do ráje, nebo pekla.

Křesťanské **nebe**, situované nad zem, do oblohy, bylo sídlem Boha, andělů a všech svatých. Posmrtný život v nebi byl životem blaženým a bezstarostným. Reprezentace posmrtného života „někde nahoře“ spolu s bohy najdeme i v dalších velkých náboženstvích. Nebe starých Řeků se nalézalo na vrcholu hory Olymp, sídla bohů. Islámští věřící žili v příslibu sedmi nebes, z nichž v tom nejvyšším sídlil Alláh. Židovská tradice mluví o několika vrstvách Edenu, rajske zahrady, sídla blažených duší, s tím, že v nejvyšších patrech

Edenu se nacházelo sídlo boha Jahveho. Duše padlých severských bojovníků odlétaly do Valhally k věčným radovánkám s bohem Odinem unášeny valkýrami rovněž směrem vzhůru. Aztékové dělili své ráje na nižší a vyšší, s tím, že v tom nejvyšším, určeném pro ty nejspravedlivější, se duše zemřelých těšily z exatizující přítomnosti samotného Slunce. Duše australských aboriginů se po smrti dostávala do věčného vesmíru, duše zesnulých Eskymáků po smrti také odlétaly vzhůru, do polární záře.

Idea nebe se pojí se světlem, blažeností, bezstarostností a s blízkostí boha. Nebe je situováno téměř výhradně nad námi.

Oproti představě nebe pro duše blažených, lokalizovaného někde nad námi a v blízkosti bohů, se dichotomicky vyskytuje ve velké části náboženských systémů i představa **pekla**, místa dole, pod naším světem, kde duše zatracených prožívají muka.

Podle Grofa (2009) je hebrejská země mrtvých velkou jámou zvanou „země zapomnění“ či „země ticha“. Už v hebrejské eschatologii se objevují obrazy věčného ohně, který sužuje duše některých mrtvých. Tato představa je charakteristická i pro křesťanské peklo obývané Satanem a démony. „Peklo se nachází hluboko v podzemí a vchází se do něj temnými lesy, sopečnými krátery či rozevřeným chřtánem Leviatana“ (Grof, 2009, s. 80). Zoroastrismus rovněž nabízí děsivou vizi pekla, které se nachází v podzemí na dalekém severu a je obývané démony, hady a štíry, kteří tyranizují duše zesnulých. V podobných tónech vykreslují představu podsvětí i severské mytologie. „Severské podsvětí zvané Níflheim nebo Helheim, se rozprostíralo pod kořeny Yggdrasilu, Stromu světa, a vládla mu bezcitná a krutá bohyně Hel. Byl to temný, ledový a mlhavý svět mrtvých...“ (Grof, 2009, s. 81).

Peklo či podsvětí je tedy ve většině eschatologických systémů místem temným, spíše nehostinným, situovaným v podzemí. Ne vždy ale bylo místem muk, Ariès píše: „V Krédu nebo ve starořímském kánonu označuje peklo tradiční příbytek mrtvých, spíše místo čekání než místo utrpení a muk. Spravedliví a starozákonní lidé tam čekali, až je vysvobodí nebo probudí umučení Ježíš Kristus“ (Ariès, 2000, s. 40). Pro starořecký Tartaros byla charakteristická tma a zatuchlost. Tartaros býval nazýván podsvětím a nacházel se v podzemí, nebyl peklem v tom slova smyslu, jak jej chápou pozdní křesťané, ne všem se zde dostávalo jen bolestného utrpení, i přesto pobyt zde nebyl pro žijící nijak lákavou představou.

Shushan (2009) uvádí, že v Gilgamešových spisech najdeme popis zászvěti, sídla duší zemřelých, kam putovaly téměř všechny duše starých Sumeřanů, kde však také jen některé zakoušely muka. Nebe, sídlo bohů, bylo v sumerské mytologii vyhrazeno jen pro duše

s výjimečným osudem, například duše uhořelých. Podobně jako Sumeřané vnímali podsvětí a nebe i staří Řekové.

Idea pekla, tak jak jej chápe většina s nás, v sobě spojuje prvky všeho nehostinného, nepřátelského, děsivého, až nesnesitelného. Peklo se nachází zpravidla pod námi, hluboko v zemi, a bývá pokryto ohněm či ledem.

### **1.1.2. Musíme tam všichni, na věčnost?**

Různé systémy víry v rozličných historických obdobích podmiňovaly cestu duše věřícího do pekla či nebe různými okolnostmi, týkajícími se života jedince.

Dle aztécké tradice osud zemřelého určoval především **způsob jeho smrti** a jeho zaměstnání za života (Shushan, 2009). Do severské Valhally měli dovolený vstup jen někteří bojovníci zemřelí v boji. V raném křesťanství byly dle Arièse (2000) nejdůležitějšími faktory pro posmrtný osud duše křesť a poslední pomazání. Náhlá smrt byla obávaná, protože raným křesťanům neposkytla dostatek času na psychické přípravy na smrt a na udělení poslední svátosti. Smrt v boji za věci boží mohla být v tomto případě výjimkou, jiná forma násilné smrti byla považována za cestu k zatracení. I v dnešním křesťanství dle Harrisona (2003) záleží na rozpoložení, ve kterém umíráme. Pokud zemřeme třeba při krádeži či smilství, naši duši čeká zatracení, ale i velký hříšník, který v posledních dnech lituje svých činů a modlí se k Bohu, dostane šanci na život v nebi. Jak u křesťanství, tak kupříkladu u buddhismu je přitom velmi důležitá pomoc umírajícímu. Kněz dává poslední pomazání, pronáší modlitby, uklidňuje umírajícího, přesvědčuje ho, že se nemá čeho obávat, dává mu rozhřešení, a tím mu otevírá cestu k Bohu, k blahému posmrtnému životu. Když umírá tibetský buddhista, jeho bližní se mají postarat o to, aby se mu dostalo opory na jeho cestě očištěm a různými fázemi smrti. U umírajícího (posléze i u mrtvého těla) sedí duchovní či blízký s dobrou znalostí obřadu a slovy mu pomáhá dojít vyrovnání a tím uniknout z kruhu znovuzrození.

V pozdějším křesťanství začíná převažovat idea, že důležitější než okamžik smrti je celoživotní **chování** věřícího. Zesnulý bude souzen za své skutky a podle toho jak žil, bude odměněn či potrestán tou či onou formou posmrtného života. Všechna velká náboženství podmiňují vstup do blažené formy posmrtného života dodržováním určitých zásad v životě na zemi. Starozákonní Desatero je nám všem důvěrně známé. Pro vyznavače zoroastrismu bylo jistou vstupenkou do pekla mj. obcování se zvířaty, porušování menstruačních tabu nebo znesvěcení vody a ohně.

Náboženství dávají svým vyznavačům návod, jak žít na našem světě ve společenství lidí. Většina zásad obsažených v příkázáních věřícím byla naprosto zásadní pro přežití v daných klimatických podmínkách, v určité oblasti v tom kterém kulturním stupni vývoje. Věčný život v blaženosti byl nabízen výměnou za vzorný pozemský život přínosný pro soudobou společnost.

Dalším opakujícím se momentem napříč náboženskými systémy je časový rozměr posmrtných událostí, **motivy věčnosti a dočasnosti** posmrtného údělu.

Podle křesťanské eschatologie, jak byla vyznávána od dob Karla Velikého až zhruba do 12. stol., se duše zemřelého odebrala nejprve do stavu podobného spánku. Za mrtvé bylo možné dále orodovat a zmírňovat tak jejich hříchy. Mrtví v tomto stavu očekávali příchod Krista na zem a s ním poslední soud, který měl rozhodnout o osudu jejich duší pro zbytek věčnosti. Pak už duše čekalo jen nebe nebo peklo, žádný konec, jen věčný posmrtný život v té či oné podobě (Ariès, 2000).

Podobně na jednu definitivní věčnost odcházeli staří Egyptané, Aztékové i Mayové a vyznavači Koránu i Kabaly.

Od pozdního středověku začala dle Arièse (2000) nabývat na důležitosti idea **očistce**. Očistec byl místem, kam putovala většina duší v čase bezprostředním po své smrti, po svém individuálním posledním soudu na smrtelné posteli. Většina duší totiž již nebyla považována za přímo hodné zatracení či vykoupení. Začalo se věřit, že většina duší si s sebou ze života nese určité množství hříchů a určité množství dobrých skutků. Hříchy si duše mohla odčinit různě dlouhým pobytem v očistci, podobném pekle. Poté se mohla očištěná duše odebrat na zbytek věčnosti do království nebeského.

Ideu dočasného místa pro pobyt duší v sobě obsahují i východní učení jako hinduismus a buddhismus. Buddhistická Kniha mrtvých, Bardo thödol, nabízí popis umírání a stavu, ve kterém se duše nachází prvních čtyřicet devět dní po smrti. Tento stav není v některých aspektech zcela nepodoben křesťanskému očistci. Duše zesnulého se vyrovnává se zážitky, které si nese z pozemského života. Soubor všech činů vykonaných za života nazývají buddhisté (i hinduisté) karmou. Těsně po smrti se duše dostává do stavu, ze kterého vedou dvě cesty. Jedna do dalšího znovuzrození a druhá do věčného světla, nirvány. Buddhisté se snaží koloběhu reinkarnací uniknout. Musí se proto v tomto mezistavu vypořádat se svou karmou, která je vede ke lpění na existenci. Pokud se duše od vazeb na existenci nedokáže odpoutat, nakonec se vrátí do sansáry, řetězce zrození. Podobně křesťan, který se přes veškerý

čas strávený v očistci nedokáže odpoutat od lpění na svých pozemských statcích, hmotných majetcích nebo milovaných osobách, nedosáhne spasení a po určité době strávené v očistci propadá peklu.

Podle Grofa (2009) nalezneme nesčetné typy pekel i v hinduismu a buddhismu, pobyt tam je pro duše však pouze dočasný. Hinduismus a buddhismus se od evropských a blízkovýchodních náboženství totiž liší především svým **konceptem řetězce znovuzrození**. Duše člověka neprožívá pouze jeden pozemský život. Po smrti těla je duše znovuzrozena v jiné fyzické podobě. Hříchy, které věřící za života spáchá, ovlivní to, jak dlouhou dobu stráví v tom kterém typu pekla a v jaké podobě je následně znovuzrozen. Hříšný člověk se narodí jako nižší bytost, zvíře či démon v jednom z mnoha podsvětí. Oproti tomu člověk spravedlivý se kupříkladu v indickém hinduistickém kastovním systému narodí do nejvyšších kast a jeho osud v dalším životě bude přívētivý. Život bez hříchu může věřícího i zcela vysvobodit z koloběhu znovuzrození a přivést ho do stavu věčné blaženosti podobného nejvyšším stupňům nebeských říší jiných náboženství popsaných výše.

Další dimenzí reprezentací posmrtných světů je už zmíněný **aspekt kolektivnosti vs. individuálnosti osudu**.

Reprezentace posmrtných světů, jak jsme zmínili výše, zejména v nejranějších kulturách často neobsahovaly dualitu nebe a pekla. Duch zemřelého se odebral do zászvetí, říše předků, či věčných lovišť. Eventualitou pro posmrtný život v zászvetí spolu s předky bylo, že by duch člověka zůstal bloudit na tomto světě. Téměř celé dané společenství tak sdílelo společný posmrtný osud, život „tam“ byl dle Künga (2006) zrcadlovým obrazem světa „tady“. Staroegyptský ráj se dle Grofa (2009) na chlup podobal deltě Nilu, kterou Egypťané obývali za života. Duše zesnulých se zde stýkaly s přáteli, hrály dāmu a věnovaly se zemědělství. Místo faraóna jim vládl bůh, přírodní podmínky byly vždy příznivé a práce lehčí a plodnější. Severští bojovníci se v síních Valhally každý den oddávali soubojům a hostinám s vepřovým a medovinou. Duše Eskymáků si na onom světě za polární září celý čas pouze hrály s hlavou mrože. Reprezentace sdíleného posmrtného života odrážela povahu společenství a zdůrazňovala momenty pozemského života, pro které stojí za to žít (Grof, 2009).

Víra ve **sdílený posmrtný život** byla podle Künga (2006) v podstatě vírou v platnost tohoto života. V křesťanské Vulgátě jsou slovem svatí označováni všichni věřící, pohřbení v pokoji ve svatě půdě. Spasení se dočkali všichni. Sdílená víra v posmrtný osud dodávala věřícím i víru v osud pozemský, jeho nezměnitelnost, jasnost, a tím je měla k lehčímu



přijímání starostí a radostí života a dle Arièse (2000) i k vyrovnanějšímu přijímání vlastní smrti. Zdá se, že představa kolektivního osudu, typická pro některé z nejstarších kultur i pro rané křesťanství, dávala věřícím větší pocit smysluplnosti žití vůbec.

Beit-Hallahmi (2004) také rozlišuje víru v kolektivní spasení a víru v privátní spasení. Víru v kolektivní spasení, či v poslední soud spojený s apokalypsou, považuje za faktor důležitý pro manipulaci s masami. Paralely víry v kolektivní spasení nachází Beit-Hallahmi i v nenáboženských ideologiích. Fašismus je podle něj dobrým příkladem takové víry, jen namísto motivu spasení se v této ideologii objevuje motiv kolektivního konce.

Víra v **individuální osud** je dle Arièse (2000) spojená se zrodem materialismu a s představou vlastního života jako životopisu. Věřící křesťan zhruba od 12. stol. dále již žil s vizí toho, že se na smrtelné posteli setká s ďáblem a andělem strážným, kteří budou vážit jeho duši a soudit jeho skutky. Každý zesnulý pak dostal rozsudkem jinou formu věčného života. Osud jednotlivce se už neztrácel v nekonečném kontinuu osudu lidstva, každý začal být zodpovědný sám za ten svůj. Tato představa dle Arièsova (2009) studia dobových pramenů vedla ke zvýšení strachu ze smrti, k jejímu zdémoničtění, které se projevilo rozšířením tzv. umrlčí tematiky v umění 14. a 15. století.

V této souvislosti se nabízí zmínit výzkumně ověřenou hypotézu Christophera a kol. (2005). Materialističtí lidé mají negativnější představy o smrti než lidé méně materialisticky orientovaní. Toto zjištění dobře souzní s popisem změny vztahu člověka ke smrti, kterou v souvislosti se změnou reprezentování představy posledního soudu zmiňuje Ariès (2000). Smrt, dříve přijímaná s relativní lehkostí jako přirozená součást života, se stává spíše tématem vzbuzujícím úzkost.

## 2. UMÍRÁNÍ

### 2.1. Definice smrti a definice umírání

Dle Künga (2006) se dlouhou dobu mělo za to, že **okamžik smrti** můžeme přesně určit. „Jakmile člověk nejevil známky života, tj. když nedýchal a netlouklo mu srdce, byl považován za mrtvého. O tom, že na takový výklad smrti nebylo vždy spolehnutí, svědčí četné případy, kdy byli lidé pohřbeni zaživa“ (Küng, 2006, s. 34). Diagnostiky za pomoci monitorování přítomnosti tepu a dechu se často používá dodnes, lékaři však byli nuceni přijít i s přesnějším určováním momentu smrti.

Česká legislativa, v ustanovení § 2 písm. e) zákona č. 285/2002 Sb., o darování, odběrech a transplantacích tkání a orgánů, definuje smrt následovně: „Pro účely tohoto zákona se rozumí... smrtí nevratná ztráta funkce celého mozku, včetně mozkového kmene.“

Za spolehlivou pomůcku k určení momentu smrti začal být časem považován encefalogram. Pokud se elektrická aktivita v mozku zastaví, člověk je prohlášen za mrtvého. I zástava mozku však může být jenom dočasná, dle Künga (2006) především v případech podchlazení či předávkování sedativy. Jsou dokumentovány i případy zástavy mozkové činnosti trvající dokonce až několik desítek minut, které neskončily smrtí.

Jednotlivé orgány odumírají nestejně dlouho. Rigor mortis, posmrtná erekce oběšenců, krvácení mrtvol, možnost transplantace ledviny, to všechno jsou důkazy o tom, že i z těla, o kterém se všichni shodneme, že je mrtvé, život ještě zcela nevyprchal. Umírání, vstup do smrti, je tedy procesem. Můžeme tvrdit, že proces umírání začíná hned po narození: člověk dle Harrisona (2003) za život odloží dvacet kilogramů kůže a kromě zubů, části neuronů a srdečních buněk vymění všechny části těla několikrát. Přesto stále žije a považuje se víceméně za toho samého člověka.

Blumenthal-Barby (1987) píše, že není jednoduché podat přesnou **definici umírání**. Jako o umírání můžeme hovořit o přechodné fázi mezi životem a smrtí, tedy o chvíli mezi zástavou životně důležitých funkcí a úplnou smrtí organismu. Švýcarská lékařská akademie definuje umírajícího jako toho, u něhož lékař diagnostikoval nezvratnou nemoc či zranění a u kterého nastane smrt v krátkém čase. Blumenthal-Barby se sám pokouší umírání definovat takto: „... začíná umírání již tehdy, když se nemocný vědomě nebo nevědomě vyrovnává se skutečností, že jeho život končí“ (Blumenthal-Barby, 1987, s. 42).

Proces umírání, tak jak nás zajímá, budeme vztahovat k opravdové blízkosti smrti. Umírání jako těsné přiblížení se ke smrti můžeme prožít v každém věku, klidně několikrát za

život. Závažná nemoc, zástava životně důležitých orgánů, požití velké dávky životu nebezpečných látek či nebezpečná nehoda - všechny tyto události člověka postaví přímo tváří v tvář smrti a nesporně působí na jeho psychiku.

Prožitkové stránce procesu umírání se dostalo větší vědecké pozornosti v druhé polovině dvacátého století. Dvě stěžejní díla poprvé vydaná na přelomu šedesátých a sedmdesátých let ovlivnila širokou vědeckou veřejnost: Kübler-Rossově „O smrti a umírání“ (On Death and Dying, 1969) a Moodyho „Život po životě“ (Life After Life, 1975). Začneme s tím, co k uvažování o smrti přinesla kniha druhá.

## 2.2. Život po životě

Moody (1991) shromáždil výpovědi zhruba sto padesáti jedinců, kteří se dostali do stavu takzvané klinické smrti, některé z životně důležitých orgánů u těchto jedinců přestaly pracovat, a z tohoto stavu si přinesli vzpomínky. Popisy zážitků klinické smrti se v mnoha ohledech navzájem shodovaly. Tyto zážitky začaly být v odborných kruzích označovány jako **zážitky blízké smrti** (near death experience). Ucelený přehled tematiky obsahů zážitků blízkých smrti podává Grof (2009). Mimo dokumentované případy klinické smrti sem řadí i případy, kdy smrt mohla snadno nastat, k zástavě orgánů však nedošlo. Na základě motivů, které Grof vypořizoval, nabízíme čtenáři přehled častých obsahů prožitků blízké smrti vztahený k historickým představám o smrti a posmrtném životě uvedeným v předchozí kapitole.

### **Mimotělní zážitky:**

Vícero autorů (Grof, 2009; Küng, 2006; Moody, 1991; Shushan, 2009) nám zprostředkovává zážitky osob, u kterých jejich vzpomínky na klinickou smrt začínají oddělením vědomí od vlastního těla. Tyto osoby dále vnímaly, co se děje v místnosti, kde se nacházely, jejich tělo přitom leželo v bezvědomí. Mnoho z nich si do detailu zapamatovalo konverzaci mezi ostatními přítomnými. Situaci vnímali z neobvyklé perspektivy, jako by se vznášeli nad vlastním tělem. Většinu osob s touto zkušeností zprvu zachvátil údiv, jenž v rychlém sledu vystřídalo uvědomění, že umírají, a lítost nad tímto faktem.

Popisy mimotělních zážitků (out of body experiences) mají jistou paralelu v popisu umírání v tibetské Knize mrtvých. Umírající, případně čerstvě zesnulý člověk vnímá dění okolo sebe, a to především sluchem.

„V těchto situacích lidé mohou svá těla a záchranné postupy z výšky sledovat a volně ‚cestovat‘ po jiných částech budovy nebo i po různých vzdálených místech“ (Grof, 2009, s. 181). Obdobně se chová tzv. bardové tělo v tibetské Knize mrtvých. Nehmotné tělo, kterým je umírající obdařen, má dle Grofa (2009) mnoho podivuhodných schopností. Může procházet předměty a umí se okamžitě přenést na jakékoliv místo na zemi.

### **Zpětný přehled života:**

Mnoho osob se zážitkem blízkým smrti popisuje promítnutí či znovuprožití vlastního života. Někteří lidé znovu prožívají zapomenuté události dětství v obrazech plných detailů, jiným se dostane k nazření rychlá sekvence důležitých, negativních i pozitivních, událostí vlastního života v lineárním časovém sledu, a další spatří všechny události života jako celek oddělený od časové posloupnosti. Několik jedinců tento zážitek popisuje i jako opětovné znovuprožití celého života.

Tento stav není svým obsahem nepodobný tematice křesťanského posledního soudu na smrtelné posteli. Poslední soud v křesťanství po 12. stol. dle Arièse (2000) znamená výčet nejdůležitějších skutků lidského života.

### **Úchvatná zář:**

Představa smrti je často spojena se světlem. V aztécké eschatologii je nejvyšší nebe sídlem boha, který je totožný se Sluncem. Duše zemřelých se zde nachází ve věčné záři Slunce. Tibetská Kniha mrtvých popisuje několik momentů setkání se světlem, znamenajícím nejvyšší jsoucno oprostěné od všech dualit světa, které podstoupí každý zemřelý. Vstup do světla či jeho přijetí, se rovná vystoupení z koloběhu znovuzrození.

V popisu zážitků blízkých smrti se často objevuje motiv inteligentního světla, se kterým umírající komunikuje telepaticky. Jednu ze zkušeností s takovým jevem nám zprostředkovává Küng: „Poté se před ním objeví dosud neznámá bytost, jakési světlo vyzařující vřelou lásku. Tato bytost položí zemřelému otázku, aniž přitom cokoliv řekne, jež jej přiměje ohlédnout se za celým jeho životem“ (Küng, 2006, s. 36).

„Součástí tohoto setkání bývá často kromě zpětného shlédnutí života i jeho morální posouzení, kdy má člověk pocit, že je souzen anebo soudí sám sebe podle měřítek vesmírného řádu“ (Grof, 2009, s. 186). Grof (2009) dává toto setkání do vztahu s eschatologií božího soudu. Některé ze zážitků setkání se světlem jsou totiž čistě pozitivní, jiné mohou mít na psychiku jedince zdrcující dopad. Stejně tak poslední soud může nad jedincem vynést pozitivní i negativní rozsudek, duši jedince vysvětit i zatratit.

### **Bod, z něž není návratu:**

Perský zoroastrismus popisuje most, přes nějž musí všichni zemřelí přejít. Kdo spadne, bude věčně dlít v podzemních peklech, kdo přejde, bude se těšit z ráje. Sumeřané se stejně jako staří Řekové do zászvěti dostávají lodí přes řeku (Shushan, 2009). Svatý Petr hlídá nebeskou bránu.

Dle Grofa (2009) se mnoho z těch, kdo prošli zážitkem klinické smrti, do těla vrátilo právě po zkušenosti s hranicí, která mohla mít podobu plotu, vodního toku či jen prostého uvědomění si nepřekonatelné překážky. Těm, kterým se dostalo tohoto zážitku, bylo jasné, že překročí-li tuto bariéru, nebude už pro ně návratu do života. Někteří tvrdí, že se vrátili, protože si byli vědomi silného emocionálního pouta k sobě blízkým osobám, jiní měli pocit, že na světě nechali nevykonaný nějaký důležitý úkol, který je ještě čeká.

Stejně jako lidé některých kultur věřili v to, že způsob jejich smrti může ovlivnit jejich posmrtný osud, tak i představy či psychické prožitky umírajících mohou záviset na příčině jejich umírání. Küng vypráví příběh muže, jehož krev otráвила močovina a jenž strávil několik dní v mdlobách na prahu smrti: „... jsem byl sám. Sám v nekonečné širé stepi. ... A pak se na horizontu objevily sevřené šiky vlků! ... Bestie – v mžiku byly na dosah ruky. ... cítil jsem, jak kolem mě létají chomáče srsti, po těle mi stékaly sliny z jejich tlam“ (Küng, 2006, s. 31). Grof tvrdí, že prožitek při smrti pádem nemusí být ničím strašným a své tvrzení ilustruje studiem Alberta Heima, který mapoval příběhy horolezců přeživších potencionálně smrtelný pád: „Ti, kteří zahynuli v horách, zhlédli v posledním okamžiku života ve stavu proměny svou osobní minulost. Byli zbaveni tělesné bolesti, napadaly je ušlechtilé a hluboké myšlenky, slyšeli nádhernou hudbu a cítili mír a smíření“ (Grof, 2009, s. 165).

Většina osob, které prošly zážitky klinické smrti, hodnotí tyto jako velice přínosné pro jejich seberozvoj. „Jistěže je nesporné, že tyto prožitky lidem pomáhají k tomu, aby se lépe vypořádali s životem a koneckonců i se smrtí“ (Küng, 2006, s. 38). Téměř pravidlem je změna vnímání smrti, u většiny logicky následuje prohloubení představ o smrti, povětšinou, pokud byl zážitek příjemný, spojené se ztrátou obav spojených se smrtí. Grof (2009) popisuje u těchto subjektů celkové pozitivnější naladění, zvýšenou schopnost milovat bližní i vše živé a v neposlední řadě schopnost prožívat život jako smysluplnější.

Výzkum zážitků blízkých smrti staví historickou eschatologii, vědu o představách o smrti, do mnohem pochopitelnějších kontextů. Paralely mezi náboženskými výklady posmrtného života a prožitky našich současníků, kteří se ocitli na samé hranici smrti, jsou

v podstatě přesvědčivým vzhledem do prožitků člověka na hranici smrti. Společné obsahy mytologií a prožitků osob napříč kulturami poukazují na to, že představy, které si o smrti vytváříme, mají společné prameny.

Zdroj podobností v prožívání blízké smrti můžeme připisovat tendenci mozku reagovat na průvodní jevy umírání určitým způsobem. Blackmoreová (1996) zkoumá několik medicínských vysvětlení prožitků blízké smrti. Vidiny světla a tunelu bychom mohli připisovat nedostatku kyslíku v mozku. Ve stavu anoxie dochází k náhodné excitaci neuronů, vzhledem k organizaci vizuálního kortexu je logické, že by se tento stav projevil vnímáním černé skvrny uprostřed zorného pole a záře po stranách. Na nedostatek kyslíku budou reagovat i temporální laloky a limbický systém. Experimentálně ověřeným důsledkem budou halucinace. Podle Blackmoreové (1996) dokážeme vysvětlit většinu průvodních jevů zážitků blízké smrti za pomoci poznatků současné neurovědy, určitá část případů však zatím zůstává vědecky hůře uchopitelná.

Fakt, že někteří lidé, kteří prožili zástavu mozkové činnosti na úrovni elektromagnetického vlnění, byli přesto schopni v tomto stavu prožívat, a z prožitků si uchovat vzpomínky, implikuje podle neurovědců Parnia a Fenwicka (2001) nutnost redefinice neurologických procesů, na kterých se zakládá vědomí. Oba vědci nabízí několik tezí, které navrhuji dále vědecky zkoumat. Je možné, že vědomí se neodehrává čistě na bázi elektrické komunikace mezi neurony, tak, jak se dá zachytit za pomoci encefalogramu, ale na hlubší, kvantové úrovni, v aktivitě neuronálních mikrotubulů.

Klinická smrt je pouze nepřítomností klinických projevů života, tak jak jsme je schopni v dané chvíli měřit. Dokud nám ke konstatování smrti sloužil pouze hmat, lidé bývali pohřbívání zaživa, nyní používáme EEG a lidé se ze „smrti“ vrací se vzpomínkami. Definice smrti jako stavu, ve kterém chybí projevy přítomnosti života je pro psychologické účely nedostačující, s ohledem na to, že si nemůžeme být jisti, že současná věda je schopna definovat a monitorovat projevy života ve vší totalitě. Smrt musíme spolu s Küngem (2006) definovat ne jako nepřítomnost klinicky ověřitelných projevů života, tedy tzv. klinickou smrt, ale jako ireverzibilní ztrátu životních funkcí. „Tato definice nám otevírá oči pro to, na co bychom při četbě Moodyho napínavé knihy málem zapomněli: ze 150 umírajících, které Moody zkoumá, ve skutečnosti ani jeden nezemřel“ (Küng, 2006, s. 35).

Neklademe si za cíl zde diskutovat relevanci prožitků blízké smrti vůči existenci a neexistenci posmrtného života. Nezávisle na debatách o příčinách těchto prožitků je setkání

se smrtí bezesporu neobvykle silným zážitkem a ve většině případů se velmi výrazně podepíše jak na představách jedince o smrti, tak na jeho přístupu k životu.

### 2.3. O smrti a umírání

Zážitky blízké smrti jsou určeny pouze několika málo jedincům. Z těch, kdo prošli stavem klinické smrti, si jen zlomek uchoval na tuto chvíli nějakou vzpomínku. Stav umírání, v méně dobrodružné podobě ale čeká na většinu z nás.

Modernizace medicíny, strmý nárůst průměrného věku dožití, odklon od náboženství. Tyto fenomény dvacátého století s sebou přinesly i určité zanedbávání posledních záležitostí člověka. Člověk dnes nejčastěji umírá v nemocnici, nezdědka je jeho život prodlužován za pomoci přístrojů i v situaci, která by před sto lety znamenala jistou smrt. Umírající stářím často nemá žádné přátele ani mnoho příbuzných, pohřeb zařídí firma, pár pozůstalých se přijde zdálky podívat, jak rakev mizí za oponou v krematoriu, a tím jsou ceremonie pohřbu odbyty. Smrt se dnes člověku odcizuje (Harrison, 2003).

Přesto, nebo právě pro to se smrti a všemu kolem odchodu člověka věnuje celý jeden vědní obor, v jehož počátcích stojí kniha, která sdílí název s touto podkapitolou. Tematicce umírání a terminální fáze života se věnuje obor thanatologie, kterým se u nás zabývá např. Helena Haškovcová. Tento obor zasahuje do celé řady vědních disciplín: medicíny, psychologie, filozofie, teologie atd. Zkoumá okolnosti umírání, zabývá se přípravou psychiky jedince na smrt i útěchou pozůstalých. Thanatologové by si přáli, aby smrt nestála až na samém okraji zájmu veřejnosti, aby byla brána jako nutná součást života, tak, aby se každý člověk dokázal na smrt připravit, a pak ji v pravý moment přijmout. Místo toho se zdá, že smrt je v naší společnosti spíše tabuizovaným tématem. Někteří proto nostalgicky vzpomínají na doby, kdy se umíralo doma v rodinném kruhu, a ne v odosobněném prostředí nemocnic. Elisabeth Kübler-Rossová vypráví, jak byla jako dítě přítomna poslední hodině vesnického faráře. Ten se po pádu ze střechy nechal odnést domů, svolal k sobě všechny blízké, s každým se rozloučil, urovnal své záležitosti a umřel. „Proč tu líčím tyhle ‚staromódní‘ zvyky? Myslím si, že jsou výrazem schopnosti přijmout fatální obrat v léčbě a pomáhají jak umírajícímu pacientovi, tak jeho rodině vyrovnat se s blížícím odloučením“ (Kübler-Rossová, 1993, s. 5).

V thanatologii jde právě o vyrovnání se se smrtí, o překonání strachu, o přijetí faktu, že všichni jednou umřeme, o smíření, a to jak v individuálním, tak v celospolečenském měřítku. Thanatologie řeší kde, kdy a jak se umírá. Obrací se nejen k umírajícímu,

ale i k pečujícím, kterým radí nejen jak pečovat o lidi kolem, ale také jak pečovat o sebe, jak nevyhořet a jak dodržovat mentální hygienu.

Zrod oboru se pojí s hlubokým zájmem o to, co se děje v psychice umírajícího. Kübler-Rossová (1993) popisuje, čím si musí takovýto umírající projít po psychické stránce. Popisuje **fáze umírání**, které provází proces uvědomování si blízkosti smrti a vyrovnávání se s ní:

V první chvíli je běžné, že jedinec fakt umírání prostě odmítá a popírá. „Ne, to se určitě netýká mě, to není možné.“ Toto první odmítání bylo společné jak lidem, které lékaři o všem otevřeně informovali hned na začátku, tak těm, jimž výslovně nikdo nic neřekl, a kteří nakonec k tomuto závěru došli po nějaké době sami“ (Kubler-Rossová, 1993, s. 35).

Takto reaguje jedinec nacházející se v prvním stadiu – **popírání a izolace**. „V této fázi je chování umírajícího často impulzivní a nekontrolované ... nebezpečí sebevraždy, které zde existuje“ (Blumenthal-Barby, 1987, s. 63). Tlak na psychiku jedince vyvolaný popíraným vědomím blížící se smrti bývá často na hranici únosnosti. Proto se dotyčný chová zdánlivě zmateně a nepochopitelně. V jednu chvíli apaticky touží pouze po samotě a v další chvíli může obrátit a přímo vyžadovat společnost blízkých. Stejně náhle pak znovu upadá do apatie a psychické izolace. Fáze popírání je důležitá pro proces vyrovnávání se s konečností. Člověk v této fázi nabírá síly potřebné pro opravdové přijetí faktu, že se sám nachází na dohled konci.

Ve druhé fázi umírání, stadiu **zlosti**, jedinec přijímá fakt, že umírá, a reaguje na něj hněvem na nespravedlnost světa a osudu. „Když už se nedá pokračovat v prvotním popírání a odmítání, nastoupí pocity zlosti, vzteku, závisti a rozmrzelosti. Logicky vyvstane otázka: „Proč zrovna já?“ (Kübler-Rossová, 1993, s. 45). Jedinec v tomto stadiu se: „jeví jako nespravedlivý a především nevďečný; jeho výbuchy zlosti se zaměřují i vůči těm, kteří chtějí to nejlepší a k nimž má zvláště hluboké citové vztahy“ (Blumenthal-Barby, 1987, s. 64).

Svou zlostí umírající často sužuje své okolí včetně svých blízkých. Dle Blumenthal-Barbyho (1987) jsou ale projevy zlosti v podstatě pouze nepřilíš povedenou formou volání o pomoc. Blízkým a příbuzným umírajícího doporučuje snahu o trpělivost a shovívavost, kteréžto mu pomohou tuto fázi překonat.

Projevy zlosti se ukazují být lepší než projevy deprese. Prostřednictvím zlosti se umírající má možnost odreagovat, namísto aby nechával negativní pocity v sobě a aby obracel agresi proti sobě, jak tomu může být v případě deprese.

Dalším stadiem je pak fáze **smlouvání**. Umírající se snaží udržet sebemenší naději, že by se jeho stav mohl ještě zlepšit. V duchu smlouvá s osudem a třeba se i snaží „vykoupit“ dobrými skutky. „Jestliže se Bůh rozhodl vzít nás z této země a jestliže nereagoval na naše zlostné výpady, snad bude přístupnější, požádáme-li ho hezky a po dobrém. Všichni tuto



reakci známe od malých dětí, jež se toho, oč jim jde, nejprve dožadují a poté o to prosí“ (Kübler-Rossová, 1993, s. 74).

Ve čtvrté fázi, stadiu **deprese**, začíná umírající naplno prožívat pocit ztráty, která ho v nejbližší době čeká. Upadá do trdomyslnosti a opouští ho i zbylé tělesné síly. Uvědomuje si, že ztrácí vše, co na tomto světě ještě měl. Deprese je pouze logickým vyústěním tohoto uvědomění. „Jestliže měl pacient dostatek času (nejde tedy o náhlou, neočekávanou smrt) a pomohl-li mu někdo prožít a zvládnout ona dříve popsaná stadia, dosáhne stavu, kdy není ani deprimován, ani necítí zlost na svůj osud“ (Kübler-Rossová, 1993, s. 99). Takto se projevuje poslední, páté stadium umírání, stadium **akceptace**. Ne každý umírající dosáhne před smrtí takového vyrovnání. „Souhlas s blížíící se smrtí jsme zažili několikrát a byli jsme zasaženi lidskou zralostí, o níž jsme se domnívali, že jí téměř není možno dosáhnout“ (Blumenthal-Barby, 1987, s. 68).

Uvedené fáze umírání neprobíhají zákonitě u všech umírajících, některé fáze se nemusí dostavit vůbec, jiné se mohou prolínat a vracet, objevovat se v různém pořadí. Jedná se pouze o hrubé schéma. Autorka schématu čerpala ze svých zkušeností z práce s umírajícími s terminální diagnózou. Umírání stářím anebo náhlá smrt po nehodě budou mít dost možná jiný průběh. Harrison podává popis umírání, právě když smrt přichází **dlouho a postupně**. Umírající celé dny spí a příjem potravy se snižuje na minimum. „... ale když otevře oči, a je si vědom, co se kolem něho děje, může mluvit velmi logicky...Zatímco vnějšímu pozorovateli se jeví ‚deprimovaný‘, roztržitý..., ve skutečnosti jde o ‚pozitivní depresi‘ předsmrtných zkušeností, hluboké ponoření do vlastního nitra, skrze něž dosahuje na druhou stranu“ (Harrison, 2003, s. 33).

Dle Harrisona (2003) se v této fázi umírání člověku prý jasně vybavují vzpomínky z dětství a zážitky z celého života, na které si už roky nevzpomněl, ale které byly klíčové pro jeho vnímání sebe sama. Naposled si urovnává svůj život. Spánkový režim se připodobňuje tomu nemluvněte a jedinec bývá dezorientován v čase i v prostoru.

„D. Singhová se na základě svých pozorování domnívá, že umírající prochází procesem, v němž se učí čas, prostor a totožnost chápat ... novým způsobem. Je možné, že v posledních okamžicích života už překračuje, jak tomu ona říká, ‚úroveň vědomí mentálního ega‘, v níž se podle všeho pohybují jeho ošetřovatelé ... on sám je už na cestě do příštího světa“ (Singhová, 1999, dle Harrison, 2003, s. 33). Harrison (2003) dále píše o tom, že jedním z nejzvláštnějších způsobů umírání, je smrt v pozdním stadiu Alzheimerovy choroby. Jedinec se svérázným způsobem odcizuje světu, prožívá několik

těžkých krizí, aby v pozdním stadiu nemoci dosáhl určitého zklidnění. Někdy člověk trpící Alzheimerovou chorobou dožívá konec života v podstatě ve vegetativním stadiu. „Vypadá to téměř jako by již zemřel, ale tělo se toho odmítlo zúčastnit“ (Harrison, 2003, s. 35).

Pokud navštívíme domov pro seniory s oddělením ležících pacientů, bude nám jasné, že Harrisonem pospaný způsob odchodu z tohoto světa není nijak výjimečný. Způsob, jakým se společnost v některých případech vypořádá s odchodem starých, osamělých „těl“, jejich koncentrací, která vylučuje dostatečnou individuální psychologickou péči, dozajista přispívá k obecné míře děsivosti myšlenek na smrt. V kontrastu s tradičním obrazem smrtelné postele v rodinném kruhu, dnešní způsob anonymního umírání dává minimum prostoru na takové myšlenky kolem smrti, které by byly spojeny s přirozeností a vyrovnáním. Bolest, strach a samota jednoznačně převažují.

### 3. VYROVNÁVÁNÍ SE S KONEČNOSTÍ

V kapitole první jsme nejprve čtenáře seznámili s některými důležitými motivy eschatologie, které by mohly být relevantní pro způsob, jakým současný Evropan konstruuje osobní představy o smrti. Na to jsme eschatologický materiál nazírali skrze poznatky, které přinesl kvalitativní výzkum zážitků blízké smrti a prožívání umírajících pacientů.

Dalším pro naši práci velmi důležitým problémem, kterého jsme se ještě nedotkli, je, jakým způsobem se pouhé vědomí existence fenoménu smrti dotýká lidské psychiky zatím vzdálené od vlastního konce. Efektem uvědomování si vlastní konečnosti na lidskou psychiku se hojně zabývá psychologie i filozofie. Tato práce nenabízí dostatek prostoru pro důkladnou analýzu psychologického a filozofického uvažování nad smrtí, k tomu by bylo třeba minimálně vypracování samostatného diplomního úkolu. Vzhledem k úzce vymezenému tématu našeho výzkumu, představám o tom, co bude po smrti, a jejich psychologickým korelacím, není zcela nezbytné zde předkládat úplnou analýzu psychologického a psychologii předcházejícího uvažování o smrti. Většina psychologie spíše krouží kolem jádra našeho problému, představ člověka o smrti, a zabývá se jinými aspekty uvědomování si vlastní smrtelnosti. Následující kapitola bude sloužit převážně k zasazení našeho tématu do kontextu psychologie. I tak zde nacházíme několik idejí, které budou relevantní ke kvalitativní části našeho výzkumu.

Smrt bývá v psychologii často nazírána přes psychické pochody, které existence tohoto fenoménu vyvolává v člověku. Podle Kastenbauma (2000) se raní psychologové tématem smrti prostě nezabývali. V díle Jamese či Wundta, pionýrů vědecké psychologie, nenalezneme o smrti více než pár vět. Eminentní zájem o smrt se do psychologie dostal z jedné strany přes existencialistické filozofy, především Heideggera, Sartera a Jasperse, jejichž uvažování není vzdálené existenciální psychoterapii a logoterapii, dvěma školám, kterým tematika smrti v kontextu prožívaného smyslu života není cizí. Vlivem smrti na psychiku jedince se ve svém pozdějším díle zabýval i Freud, jehož konceptu pudu smrti se však dostalo rozporuplného přijetí.

Dílu Kübler-Rossové, které se z velké části týká práce s člověkem na prahu smrti, jsme se již věnovali výše. V této kapitole pro nás bude důležitější, jakým způsobem se s vědomím konečnosti, které existence fenoménu smrti do lidského uvažování přináší, budou vyrovnávat lidé, kteří ještě subjektivní blízkost vlastního konce plně nepocítují, jsou od smrti vzdálenější,

přesto, jak ukazuje pojmání smrti dnešní psychologii, v nich tento fenomén určité pocity a stavy vyvolává.

Začněme tuto kapitolu tím, jak se ke smrti staví otec psychoanalýzy, Sigmund Freud.

### 3.1. Thanatos

Zprvu Freud jako naprostá většina jeho psychologů se zabývajících současníků tematiku smrti ignoroval (Kastenbaum, 2000). Nejdůležitější a v podstatě jedinou motivační silou organismu bylo pro Freuda to, co nazýval principem slasti. Organismus směřuje ke stavu uspokojení, vyhýbá se nepříjemným pocitům a vyhledává ty příjemné. Strach ze smrti považoval dle Grofa (2009) za zástupný projev jiných psychických pochodů, například nevědomého přání smrti jiné osoby nebo přeneseného strachu kastrace. Ve svém díle „Studie o hysterii“ (Studie über Hysterie, 1895) Freud (1947) zdůrazňuje několik momentů, které přispěly k vývoji neurotických symptomů u pacientů, jejichž kazuistiky nám v tomto díle předkládá. Neurózy a úzkosti svých pacientů klade na vrub rozmanitým příčinám, od incestní touhy po potlačenou radost z úmrtí sestry, přičemž zdroje těchto úzkostí klade Freud dle Yaloma (1980) výhradně do minulosti. Síla zážitků, které se staly spouštěčem úzkosti u jeho pacientů, se přesunula do nevědomí a manifestuje se v podobě neurotických symptomů. Yalom (2008) tvrdí, že pozorná četba textu Studie o hysterii nám odhalí, že Freudovy pacienty často sužoval právě strach ze smrti, jehož existenci Freud popíral s ohledem na to, že s vlastní smrtí nemáme logicky žádnou zkušenost a tudíž smrt nemá reprezentaci v nevědomí. Freud zdůrazněním role nevědomí, plného obsahů z minulosti, v podstatě minimalizoval možné úzkostné působení budoucnosti, ve které se nachází i smrt, na lidskou psychiku.

V pozdějších dílech „Mimo princip slasti“ (Jenseits des Lustprinzips und andere Arbeiten, 1920) a „Nástin psychoanalýzy“ (Abriss der Psychoanalyse, 1949) staví do středu své teorie chápání psychických procesů dva základní pudy, Eros, pud lásky, a Thanatos, pud smrti. Zatímco Eros organismus směřuje k zachování, Thanatos jej vede k maření živého. Oba pudy považoval za biologicky opodstatněné a jejich základy hledal v biologických procesech probíhajících v organismu. Katabolismus a anabolismus, rozklad a růst. Život se odehrává na pozadí spolupráce obou procesů, pokud zůstávají v rovnováze. Tendence žaludečních šťáv rozkládat žaludeční stěnu, pokud nemají co jiného k rozkladu, je dobrou Freudovou ilustrací toho, jak princip Thanatu funguje i v psychice. Thanatos, necháme-li obrátit jeho energii do sebe, usiluje o to, navrátit tělo do anorganického stavu. Dle Freuda (1999) je „instinkt smrti“

vlastní všem živým organismům. Směřování ke smrti je stejně jako směřování k životu základní vlastností všeho živého. Cílem života je jak život sám, tak smrt.

Pokud jsme zrovna ovládáni instinktem smrti, buď se nám podaří jeho energii obrátit vůči vnějšímu cíli, nebo se jejím terčem stává vlastní organismus. U dětí, které ještě dle Freuda (1999) sílu instinktů nespoutaly obrannými mechanismy ega, se Thanatos vůči vnějšku projevuje v agresi, zabíjením zvířat, šarvátkami, ničením předmětů. Pokud dítěti zabráníme v těchto společensky nevhodných činnostech, uchýlí se k autoagresi. Tu můžeme pozorovat i na zvířatech v zajetí nebo v osamění. U dospělých se podle Kastenbauma (2000) může dovnitř obrácené působení Thanatu projevit kupříkladu psychosomatickým onemocněním.

Velmi podnětným materiálem ke studiu Freudova náhledu na smrt je dle Kastenbauma (2000) Freudova korespondence s Einsteinem. „Why war?“, táže se Einstein Freuda hned na úvod. Společně pak tyto dva z největších mozků rozvíjejí polemiku nad lidskou přirozeností. Zhruba v takovém tónu se nesla dle Kastenbauma (2000) jejich konverzace: v člověku je cosi, co ho ke smrti přitahuje, nasměruje-li toto cosi ven, spojí-li se všechna cosi všech, kdo jsou spolu, a otočí-li je tito na společného nepřítele, je z toho válka. Takhle se nejspíš lidský druh choval od věků, cílená destrukce spojená s nasazením vlastního života či klidným obětováním sebe sama je zakotvena v naší přirozenosti. Síla, která nás pudí ke smrti, má na naše životy i na dějiny našeho světa nejspíše podobný vliv jako ta síla, která nás pudí k životu.

Freudův přínos k psychologickému uvažování o smrti je přes obrovskou podnětnost celého jeho konceptu určitě rozporuplný. Ač s odstupem let kupříkladu Grof (2009) považuje koncept instinktu smrti za jeden z nejinspirativnějších v psychologickém uvažování či Kastenbaum Thanatu věnuje jednu z šesti kapitol své „Psychologie smrti“ (Psychology of Death, 1999), Freudovi nástupci jako Adler nebo Jung koncept Thanatu nepřijali ani dále nerozvíjeli a jejich uvažování o smrti se vydalo jiným směrem. Freud byl kritizován i za to, že koncept pudu smrti rozvíjí v době, kdy byl sám konfrontován se svým bezútěšným fyzickým stavem a se smrtí blízkých osob.

Dále Yalom (1980, 2008) především upozorňuje na Freudovo soustavné přehlížení strachu ze smrti, faktoru, který Yalom osobně považuje za středobod psychoterapie. Můžeme s Yalomem souhlasit, že Freud příliš nezohledňuje smrt jako zdroj strachu, spíše se zabývá nevědomými a biologickými procesy, které se smrti dotýkají. Freudovo dílo k tematice smrti z dnešního pohledu přiznalo motivu smrti klíčovou váhu a otevřelo tuto tematiku jako psychologicky relevantní.

### 3.2. Smrt jako zdroj úzkosti

Tematika smrti do psychologie podle Kastenbauma (2000) po dohadech, které spustil ve své době spíše nepřijatý a odložený Freudův koncept pudu smrti, nakonec vplula obloukem, aby se zde už natrvalo usídlila. Přímá mentální reprezentace zastupující smrt či jeden konkrétní symbol pro ni se v našem oboru hledá velice těžko. Popis smrti jako stavu nebytí si vyhrazují jiné oblasti myšlení, především filozofie a teologie. To, co se dostalo do zájmu psychologie, nebyl fenomén jako takový, pouze jeho **dopad na psychiku jedince**.

Strach z bolesti spojené s umíráním, úzkostná tendence zachovat si mladistvý vzhled a aktivitu, touha stihnout toho co nejvíce, či naopak přehnaná opatrnost. To všechno jsou projevy úzkosti, kterou vzbuzuje v člověku uvědomění si vlastní konečnosti. Kastenbaum (2000) přisuzuje tyto projevy dvěma tendencím, jak na toto uvědomění reagovat. Někteří lidé mají tendenci tváří v tvář uvědomování si vlastní konečnosti lpět na až přehnané opatrnosti a na popírání možnosti vlastní smrti svým velmi opatrným životním stylem. Omezení jakýchkoliv škodlivin v životosprávě, minimalizace nebezpečí vyhýbáním se situacím, které by mohly konečnost připomenout, péče o to, aby působili mladistvě. Takovým způsobem si jedinec může živit iluzi, že jeho se smrt netýká, alespoň ne v dohledné době. Úzkost, kterou v něm fakt vlastní konečnosti vzbuzuje, se snaží utišit popíráním přirozeného toku času.

Druhým extrémem je snaha tuto stejnou úzkost přebít popíráním vlastní konečnosti naprosto opačným životním stylem. Extrémní sporty, nezřízená životospráva, jízda po dálnici bez bezpečnostních pásů. Tím jedinec vyjadřuje přesvědčení, že jeho se smrt netýká, když toto všechno zvládá, a přeci žije. V tomto typu chování, jakémsi vyzývání smrti, bychom mohli vidět i působení instinktu smrti, Thanatu, popsané výše.

Tyto způsoby obrany před úzkostí z konečnosti mohou být relativně funkční v období, kdy daný jedinec není s otázkou smrti konfrontován přímo. V momentech, kdy se smrt objeví v jeho bezprostřední blízkosti, zemře jeho vrstevník či on sám přežije smrtelně nebezpečnou situaci, tyto způsoby obrany proti úzkosti přestávají být účinné nebo musí být mnohonásobně zesíleny, až se samy o sobě stávají problémem, který je potřeba řešit.

Psychologický koncept smrti jako zdroje úzkosti je zjednodušující. Bere v potaz pouze úzkou část psychického dění spojeného s tímto důležitým fenoménem (Kastenbaum, 2000). Takové nazírání problematiky by nás v psychoterapeutické práci vedlo nejspíše ke snaze minimalizovat u klienta projevy úzkostného chování a doufat, že jeho zdroj sám odezní,

což může být v některých případech dostačující, rozhodně ale takový způsob práce nepokryje potřeby všech psychoterapeutů ani klientů.

Koncept smrti jako zdroje úzkosti můžeme ještě o něco rozšířit, aniž bychom se hlouběji zabývali přímo smrtí či smrtelností. V psychologii se část výzkumu v této oblasti ubírá směrem hledání dalších psychických fenoménů, které určitým způsobem korelují právě s úzkostí ze smrti. Psychologové mají k dispozici několik psychometrických nástrojů na zjištění míry úzkostnosti ze smrti u daného jedince. „Death Anxiety Scale“ (Škála úzkosti ze smrti, Templer, 1970, 2006), „Death Depression Scale“ (Škála deprese ze smrti, Tomás-Sábado, 2004), „Death Obsession Scale“ (Škála posedlosti smrtí, Abdel-Khalek, 2002), či „Fear of Death and Dying“ (Škála strachu ze smrti a umírání, Lester, 1990; Naderi, Esmaili, 2009) a „Death Distress Scale“ (Škála strachu ze smrti, Abdel-Khalek, 2012) jsou škály, které se dotýkají úzkosti a dalších faktorů, které s úzkostí ze smrti korelují. Podle Abdel-Khaleka (2012) bylo provedeno mnoho psychologického výzkumu na poli korelace jednotlivých psychologických konceptů kolem úzkosti ze smrti, velká část výzkumů se zabývá korelací příbuzných konceptů, spojených s diskomfortem, který v člověku přítomnost smrti či myšlenka na ni vyvolávají. Výsledky jeho práce si představíme blíže v poslední části této kapitoly.

Mezi pojmy úzkost, smrt a bytí viděl silnou spojitost už existenciální filozof Martin Heidegger. „Ve smrti jde o možnost naprosté nemožnosti pobytu, která v nás vyvolává zásadní úzkost; nikoliv strach z něčeho určitého, nýbrž úzkost z něčeho neurčitého. Úzkost o existenci“ (Küng, 2006, s. 53). Tato úzkost může pramenit jak z neuchopitelnosti smrti, tak z nemožnosti předpovědět její příchod. Nevíme, kdy smrt přijde, ani co nám přinese, můžeme si ale být jisti, že přijde a náš život tím dovrší, ohraničí. Toto vědomí nemusí být nutně zdrojem úzkosti. Podle učení, které vychází z existenciální filozofie, může mít i blahodárný vliv na psychiku.

### **3.3. Smrt jako hranice**

Blížkost smrti akcentuje důležitost uvědomění si smyslu existence. Existence smrti jako bodu, který z jedné strany ohraničuje lidský život, pak může sloužit jako pobídka k naplnění času, který je nám dán.

Pro Viktora E. Frankla, zakladatele logoterapie, je právě konečnost tím, co dává životu smysl. Neohraničenost by vedla k nesmyslnosti, absenci významu. Konec je něco, k čemu se můžeme svým jednáním vztahovat. U Frankla (1996) je smrt tím, co podtrhuje smysluplnost života. Omezenost naší existence v čase by nás měla vést k odpovědnějšímu přístupu k životu, k odpovědnějšímu žití. „Konečnost, pomíjivost je tedy nejen podstatný znak lidského života, nýbrž je také konstruktivní pro jeho smysl. Smysl lidské existence se zakládá na jejím ireverzibilním charakteru“ (Frankl, 1996, s. 81).

Jelikož úzkost ze smrti, jakožto dle Yaloma (1980) víceméně přirozená reakce člověka vystaveného uvědomění si faktu vlastní konečnosti, souvisí se zaobíráním se smyslem života, nemůžeme opomíjet možnost, že prací se vztahem člověka k vlastní konečnosti je možné ovlivnit i jeho hledání smyslu. Už samotné dotýkání se otázky vlastní konečnosti by mělo u klienta vést nepřímo k otevírání témat týkajících se smyslu života.

Na základě Franklovy teorie Fillionová a kol. (2006) vyvinuly metodiku skupinové práce s pečujícími o smrtelně nemocné, za účelem snížit míru stresu u těchto osob a oddálit moment vyhoření. Tato metodika je založena na práci s pocitem smysluplnosti života. Povolání zdravotní sestry přináší mnoho stresorů (směnný provoz, nedostatečné platové podmínky, v českém prostředí přemíra úkolů, problémy v komunikaci v rámci kolektivu i s klienty atd.) a u skupiny těch, které se věnují paliativní péči, přibývá výrazný faktor blízkosti a vysoké četnosti smrti v pracovním prostředí pečovatele.

Dle Fillionové (2006) jsou na osoby pracující v paliativní péči kladeny větší emocionální nároky než na ostatní v pomáhajících profesích. Vysoká úmrtnost pacientů a nutnost časté komunikace s pozůstalými jsou beze sporu velmi náročnými momenty takové práce. Právě tyto momenty však mají i potenciál naplnit pracujícího pocitem smysluplnosti.

Jak jsme již zmínili výše, moment setkání se smrtí a pocit smysluplnosti života k sobě mají blízko, z výpovědí sester pracujících v paliativní péči i dle strategie, kterou pro svou práci s nimi zvolila, je dle Fillionové (2006) jasné, že pokud umíme s hledáním smyslu pracovat, dokáže být toto navýsost stresové povolání naopak naplňující. Úzkost plynoucí z uvědomování si konečnosti je v mnoha případech přetavena v pozitivní přístup k životu a pocit smysluplnosti.

Vyrovnávat se s fenoménem smrti je do jisté míry úkol daný nám všem, logoterapie a existenciální terapie ukazují cestu k tomuto vnitřnímu procesu. Nabízí pohled na smrt, jako na fenomén, který dává smysl našemu životu tím, že ho ohraničuje.



Z existenciální filozofie vychází vnímání **smrti jako hranice**, ke které dříve nebo později všichni dorazíme. Vědomí existence hranice života, vědomí konečnosti, člověka motivuje k žití, k uskutečňování života, k jeho přeměně ze substance na formu, k hledání správného tvaru. Setkávání se smrtí, ať už v osobním životě, či jako se součástí profese, tak nemusí být nutně menším či větším zdrojem úzkosti či depresivity. Setkávání se smrtí může být, při správném přístupu, i cestou k nacházení pocitu smysluplnosti v životě.

Dobrym podnětem k nalézání smysluplnosti v životě mohou být tzv. „mezní situace“, termín dalšího filozofa, který ovlivnil uvažování psychologů o bytí v kontextu smrtelnosti, Karla Jaspersa. Mezní situací může být úmrtí blízké osoby nebo smrtelně nebezpečná situace, které jsme vystaveni. Stejně jako Frankl (1996), považoval utrpení za jednu z bran k nacházení smyslu i Jaspers. Dle Künga (2006) bral Jaspers mezní situace za příležitost postavit se k uchopení smyslu prostřednictvím konfrontace s vlastní beznadějí a nihilismem, pocity velmi relevantními v situacích poznamenaných až přespřílišnou blízkostí smrti. „Jakmile si uvědomujeme, že jsme smrtelní, ... hrozí nebezpečí, že propadneme zoufalství ... Jak z toho ven? Jedině tak, že tuto situaci přijmeme za svou, ano, přitakáme vlastní smrti“ (Küng, 2006, s. 56).

I výše zmiňovaný Heidegger, který nejspíše silně ovlivnil Franklovo uvažování nad psychologickou funkcí uvědomění si smrti, nepovažoval smrt pouze za zdroj rušivé úzkosti. Smrt identifikoval s konečností a naše osobní přijetí smrti jakožto fenoménu, který život uzavře v celek, považoval za blahodárné. „Jak by se tedy člověk měl vyrovnat se smrtí?“ táže se Küng ve své stati o Heideggerově přístupu ke smrti. „Podle Heideggera by jej vědomí nevyhnutelnosti smrti mělo přimět k tomu, aby svobodně a rozhodně převzal svou nicotnou existenci a snažil se o existenci za sebe sama“ (Küng, 2006, s. 54).

Existenciální filozofie, za jejíž významné příslušníky bývají označováni kromě výše zmíněných i Sören Kierkegaard, Jean-Paul Sartre či Martin Buber, inspirovala první existenciální terapeutky k otevřenějšímu přístupu k nejtemnějším otázkám lidské existence. „Existencialisté jako Binswanger nezavírají oči před temnými stránkami života. Následují příkladu Kierkegaarda, dánského filozofa, a jsou ochotni čelit těm stránkám života, které jsou děsivé a smysluplné zároveň“ (Prochaska, Norcross, 1999, s. 85). Zmiňovaný Ludwig Binswanger a o dvacet let později, na začátku dvacátého století, narozený Švýcar Medard Boss zkřížili prvky freudovské psychoanalýzy, se kterou oba měli zkušenosti, s učením zmiňovaných filozofů. Jejich terapeutické působení bývá označováno spojením *dasein*analýza. Německý výraz „*dasein*“, vycházející z Heideggerova díla, můžeme přeložit jako „bytí tu, pobyt nebo existence“. Slovo analýza si tito psychiatři vypůjčili z pojmenování

jejich mateřské psychoanalýzy. Daseinanalytici pracovali s uvědoměním si dočasnosti naší existence či pobytu tu, klienty se snažili dovést do stavu, ve kterém by byli tuto dočasnou existenci schopni naplnit podle vlastních představ a předpokladů.

Existenciální terapie, škola, mezi jejíž nejvýznamnější reprezentanty se řadí James Bugental, Rollo Mayo nebo Irving Yalom dále rozvádí myšlenky existenciálních filozofů i existenciálních analytiků. Nahlížet na uvědomování si vlastní smrtelnosti jako na sílu, která může člověku pomoci nacházet smysl ve vlastním žití, je jedním ze základních principů práce existenciálně smýšlejících terapeutů.

Yalom (1980) mluví o tzv. hraničních situacích (boundary situations), konceptu velmi podobném již zmíněným Jaspersovým mezním situacím. Hraniční situace jsou takové, ve kterých si jasně uvědomujeme vlastní konečnost, např. vážná nemoc, nehoda nebo smrt bližního. Tyto situace mohou být navýsost podnětným zdrojem na cestě za naším překonáváním úzkosti ze smrti a rovněž příležitostí k seberozvoji. „Uvědomování si vlastní smrtelnosti dokáže odklonit pozornost člověka od drobných starostí a vnést do jeho života hloubku, ukázat mu nové perspektivy“ (Yalom, 1980, s. 160).

Temné stránky života, mezní a hraniční situace, nebo konfrontace s konečností, ať už takové životní události, které významným způsobem ovlivňují psychiku každého jedince, budeme nazývat jakkoliv, jejich začlenění do psychologického diskurzu bylo významným krokem pro psychologické nazírání smyslu života i dalším důležitým přiřazením významu konceptu smrti v psychologii.

„Nebytí je pozadím, proti němuž vystupuje figura utvářeného bytí. Smrt je pozadím, které zdůrazňuje ostré kontury života“, jak trefně konstatují Prochaska a Norcross (1999, s. 89).

### **3.4. Smrt jako úkol**

V dnešní psychologii můžeme vypořádat i další způsob nazírání fenoménu smrti, který představuje Kastenbaum (2000) ve své knize s názvem „Psychologie smrti“, v kapitole o historii přístupu psychologů k fenoménu smrti. Myšlenkami na smrt se do jisté míry zabýváme v každém věku. Proto je smrt a konečnost tématem, se kterým se musejí vypořádávat i vývojoví psychologové.

Dle Kastenbauma (2000) je definice smrti jako zdroje úzkosti, kterou jsme probrali v předchozí části této kapitoly, příliš zjednodušující. Je zřejmé, že mnoho lidí tváří v tvář smrti neprojevuje žádnou úzkost, že dokáže přijímat smrt jako přirozenou součást existence.

Představa vyrovnaného starce, který se spokojeně ohlíží za plně prožitým životem, s pohledem zpátky již ničeho nelituje a s pohledem vpřed konec přijímá, dozajista stála u zrodu konceptu smrti jako úkolu. Od dětství po dospělost se učíme jak žít, ve stáří bychom se měli učit jak umřít. Tuto myšlenku rozpracovává i Jung v jednom z esejů souhrnně vydaných v knize „Duše moderního člověka“. Jung (1994) radí čtenáři zasvětit druhou polovinu života přípravám na smrt. Směřování ke smrti by mělo dát druhé polovině lidského života smysl a člověku příležitost dovést rozvoj své osobnosti. Tak jako první polovinu života věnujeme přípravám na budoucí život, tu druhou bychom měli věnovat přípravám na smrt. Na rozdíl od Frankla, který smrt považuje pouze za hranici života a pobídku život odpovědně žít, Jung zastává názor, že smrt je něčím, na co bychom se měli aktivně připravovat v posledních etapách naší životní cesty. Smrt u Junga není hranicí života, ale úkolem, který má své místo ve vývoji člověka.

Kastenbaum (2000) i tento koncept smrti, který mimo Junga rozvíjejí hlavně vývojoví psychologové, za všechny jmenujme Eriksona (2002), považuje za zjednodušující, skýtající několik nebezpečných zkratk. Vývojové úkoly jsou čistě teoretickým konstruktem a dle Kastenbauma nemají potřebnou oporu v datech. Zjednodušují roli člověka na postavu jdoucí životem a pracující na splnění postupné série úkolů, vždy jednoho daného v daný čas. Tento způsob zjednodušování reality vedl k tomu, že přemýšlení nad otázkami o smrti bylo přisouzeno staré populaci (Kastenbaum, 2000). Z hlediska psychoterapie není takový model zrovna nejšťastnější. Může přimět terapeuta k tomu, aby se v práci se starým člověkem zabýval smrtí, i když jeho konkrétní potřeba bude někde jinde, a naopak, může vést k tomu, že problém člověka v mladším věku terapeut bude řešit rozličnými způsoby, jen ne z hlediska klientova vztahu k tematice smrti.

### **3.5. Smrt a transcendence**

Psychologie a psychoterapie se věnují jak práci s umírajícími a práci s pracovníky, kteří se věnují umírajícím, tak obecně všem, kteří mají snahu se ze stávajícího psychického diskomfortu, jehož příčinou by bylo téma související tak či onak se smrtí, dostat s pomocí terapeuta či psychologa. Psychologické vědění související se smrtí dobře pokrývá oblast psychických projevů uvědomování si vlastní konečnosti. Oblast smrti jako toho, co nastává po životě, většina psychologie příliš neřeší. Pro bližší prozkoumání této sféry pojmu smrt bychom se museli dotknout oblasti víry, kterou se v našem vědním oboru zabývá psychologie náboženství. Účelem této práce je zkoumat pole představ jedince o smrti, jako o tom, co

nastává po životě. Tematiku náboženství a jeho psychologických konotací nechceme vzhledem k omezenému rozsahu této práce hlouběji otevírat. Přesto bychom se měli podívat aspoň na to, jak se k průsečíku termínů smrt a transcendence staví několik málo z myslitelů, jejichž učením o smrti jsme se již zabývali výše. Jejich představy o smrti by mohly být podnětné i pro vyhodnocování kvalitativní části našeho výzkumu.

V díle Frankla nejsou neobvyklé odkazy na víru. Frankl se nebrání používání slova Bůh s velkým „B“: „V rozhovoru se svým svědomím – v tomto nejintimnějším rozhovoru se sebou, jaký vůbec je – je mu (religióznímu člověku) partnerem jeho Bůh“ (Frankl, 1996, s. 72). Víru považuje za silný motivační faktor, který člověka může dovést k smysluplnější existenci. „Pro náboženského člověka, který věří v prozřetelnost, nemůže díky této víře existovat vůbec žádná problematičnost“ (Frankl, 1996, s. 47). Přesto se otázkami po tom, jak jedinec pracuje s pojmem smrti jako stavu, který přichází po životě, blíže nezabývá. Stejně tak je tato tematika v podstatě opomíjena v pozdější logoterapii.

Jádra problematiky víry v kontextu smrti se dotkl Jaspers. Oprostil ji od konkrétních obsahů, od konkrétních myšlenek, ke kterým by byla vztažena. Taková víra u Jaspere vyplouvá na povrch v situacích, které nazývá mezními. „Právě v mezní situaci ztroskotání je člověku dáno zažít onu ‚transcendenci‘, která není se světem totožná, bez níž by však lidská existence v pravém slova smyslu nebyla možná“ (Küng, 2006, s. 56). Jaspers uvažuje o čisté filozofické víře, že transcendence existuje, aniž by tato naše filozofická víra dokázala říct, čím přesně tato transcendence je. Z víry v transcendenci ještě neplyne víra v to, že smrt není konec, že ta transcendence, kterou člověk vnímal a v kterou věřil, nezmizí v hodině smrti.

Ani Frankl ani Jaspers se nevyjadřují přímo k představě toho, co bude po smrti. Nepředkládají žádnou alternativu. Z náčrtu jejich uvažování je však cítit nejasnou **víru v nekonkrétní formu přesahu**. „Právě tak málo, jak může zvíře vyjít ze svého prostředí a pochopit přesahující svět člověka, právě tak málo by mohl kdy člověk pochopit vyšší svět – leda v tušícím sahání mimo sebe – ve víře“ (Frankl, 1996, s. 48). Frankl si neklade nárok na dosažení poznání o věcech překračujících naše chápání, zároveň bere víru v transcendenci, kterou on sám klade do úzkého vztahu se smyslem života, jako legitimní způsob postavení se k otázkám existenciálního charakteru.

Další existenciálně zaměřený myslitel, jeden z psychoterapeutů, kteří toho o věcech týkajících se psychologických a především psychoterapeutických aspektů smrti napsal snad nejvíce, Irvin D. Yalom, se s otázkou, co bude po smrti, vyrovnává následovně: „Pro mne je důležitý jen lidský svět, svět lidských vztahů. Necítil bych žádný smutek, žádný žal při představě odchodu z prázdného světa, světa bez subjektivní mysli, jež si je vědoma sama

sebe“ (Yalom, 2008, s. 120). Zdůraznění smysluplnosti života je dostačující osobní odpovědí, přesto ještě o několik stran dále v knize, kterou sepsal už po dovršené sedmdesátce věku, zmiňuje myšlenku na stav, co přijde po smrti, která mu prý několikrát byla útěchou: „Souhlasím s Epikurovým závěrem: ‚Kde je smrt, tam nejsem já.‘ Už tam nebude žádné já, aby cítilo hrůzu, smutek, deprivaci. Moje vědomí bude uhašeno, vypínač vypnut, světla pozhasínána. Nacházím úlevu také v Epikurově argumentu symetrie: Po smrti budu v tomtéž stavu nebytí jako před narozením“ (Yalom, 2008, s. 129). Epikurovo učení nám nabízí štěstí zde na zemi ve velmi prosté podobě. Starostí se zbavíme, pokud si uvědomíme, že: „Netrudili nás přítomnost nějaké věci, není důvod, proč by nám působilo bolest její očekávání. Nuže nejobávanější zlo, smrt, se nás netýká, protože pokud jsme tu my, není tu smrt, a když přijde smrt, tak tu nejsme my“ (Epikuros, 1970, s. 17).

Představa o smrti, kterou sdílí Epikuros s Yalomem, je už konkrétní reprezentací stavu, který přijde po životě. Smrt je negací života, není ničím, nebudu ji nijak vnímat ani cítit, nebude se mě týkat. Epikuros s Yalomem sdílí s ohledem ke smrti jako stavu **víru v nic**.

### 3.6. Dva významy slova smrt

Slovo smrt je nositelem dvou významů. První význam slova je dokonavý, týká se momentu úmrtí, ten druhý je nedokonavý, pokrývá celou oblast po konci života. Psychologie se věnuje více tomu, jak se jedinec vztahuje ke smrti v prvním významu slova, i když určitý výzkum psychologických okolností vztahování se ke smrti jako stavu, ve kterém se budu nacházet, probíhá; za všechny jmenujme výzkum Ellise, Wahabové a Ratnasingana (2012), kteří zkoumali úzkostnost ze smrti v kulturách se silným náboženským založením a podkryli spojitost mezi typem náboženství, ve kterém byl jedinec vychován, a mírou úzkostnosti, kterou v jedinci fenomén smrti vzbuzuje.

Většina psychologického uvažování nad smrtí se vztahuje k negativním stránkám působení vědomí vlastní konečnosti na psychiku jedince. Na definování smrti jako stavu psychologie neaspiruje, přesto se mu alespoň v náznacích nevyhne, jak jsme ukázali v poslední části této kapitoly. To, co jsme nazvali „vírou v nic“ a „vírou v nekonkrétní formu přesahu“, jsou dvě představy o smrti, které se dost možná objeví i v našem kvalitativním výzkumu.

Letným prozkoumáním eschatologie, zážitků umírajících a názorů psychologů a filozofů, kteří se tématem smrti silněji zabírali, jsme získali dostatečnou základnu možných

představ o smrti. Skrze téma smrti v průběhu celých dvacetistran našeho textu místy probleskovalo téma života. Z čím větší blízkosti smrt nazíráme, tím více je nám jasné, že toto téma zásadně souvisí s podstatou vztahování se k vlastnímu životu. Smrt může dát našemu životu smysl, smysl může být pro nás i samotná smrt nebo, tvrzeno spolu s Freudem, může být síla smrti tím, co bude řídit náš život. Proto se v příští kapitole podíváme na to, jak psychologie uvažuje nad vztahováním se k životu, nad jeho smyslem.

## 4. SMYSL, CÍL A SMYSLUPLNOST

V této kapitole se budeme věnovat tematice smyslu života, tak jak tento pojem chápe psychologie. Jak jsme již naznačili výše, uvažování nad smrtí s sebou může přinášet i uvažování nad životem, nad jeho smyslem a účelem. Tématu smyslu žití se hojně věnuje filozofie, teologie má také mnohé co říci k této tematice. V psychologii pod pojmem smysl života najdeme vícero konceptů. Termíny jako smysl života, vnímaná smysluplnost života, prožívaná smysluplnost života nebo smysluplnost života budeme ve shodě s Halamou (2007) i v naší práci používat jako synonyma.

V této kapitole si letmo představíme několik psychologických konceptů smyslu života, žádnému z nich se však nebudeme věnovat do hloubky. Pokusíme se zmínit důležité rozměry tohoto pojmu, jak byl pojímán v nejrůznějších odstínech, a dospět tak k definici, která bude pro účely našeho výzkumu psychologických okolností představ o smrti nejužitečnější.

V první části kapitoly si představíme některé aspekty uvažování nad smyslem života, dále se podíváme na vybrané psychologické metody, kterými se dá pocit smyslu v životě zjišťovat, a závěrem projdeme výsledky některých výzkumů naší problematiky.

Halama (2007) píše, že **smysl** života je něco jako smysl věty. Vidět smysl znamená dokázat spojit jednotlivé části v celek a dospět tak k pochopení jejich významu. Drobné události našeho života můžeme lépe chápat, vidíme-li v našem životě smysl, který jednotlivé události zasazuje do kontextu.

### 4.1. Cíl a potřeba, potřeba cíle

„Smysluplné jednání“ je synonymem k sousloví „jednání **cílesměrné**“. Naši akci dává smysl její zacílenost. Většinou nevyházím z domu nesmyslně, tedy bez důvodu, který může být vyjádřen cílem. Vycházím z domu kupříkladu proto, že jdu vynést odpadky do popelnice. To dělám proto, že můj o něco vyšší cíl je uklidit byt. Byt uklízím s cílem předvést se v lepším světle rodičům partnerky, kteří mají přijít na návštěvu. Chci se jim předvést v lepším světle, protože mým ještě výše postaveným cílem je být považován za slušného člověka. Jednotlivé cíle dle Halamy (2007) můžeme hierarchicky seřadit. Nejvyšších cílů dosahujeme pomocí cílů dílčích. Křivohlavý (2006) dělí cíle na krátkodobé a dlouhodobé, mělké a hluboké, úzké nebo široké, a realistické či iluzorní. Dlouhodobým, širokým a hlubokým

cílem bude snaha nalézt lék na rakovinu. Mělkým krátkodobým cílem bude plán jít večer za zábavou.

I mělký a krátkodobý cíl může mít svůj význam v rámci realizace cíle hlubokého a dlouhodobého. Abych měl dostatek energie jít za svým dlouhodobým cílem, ke kterému směřuji soustavnou prací, musím se čas od času zrelaxovat, jít večer za zábavou. Dlouhodobější cíle mají tendenci život směřovat, dávat životu smysl, krátkodobé cíle vznikají jako puzení k uspokojení momentálních potřeb, či jako jednotlivé složky plánu v jítí za dlouhodobým, či perspektivním cílem, jak jej také nazývá Křivohlavý (2006).

Pokud nazíráme psychologickou tematiku smyslu života z hlediska cílů, dostáváme se velmi blízko teoriím motivace lidského chování. Maslow (2000) přináší do psychologického uvažování **pyramidu potřeb člověka**. Nejspodnější patra tvoří tzv. deficitní hodnoty, tedy potřeby vyrůstající z nedostatku. Vrchní patra pyramidy potřeb tvoří tzv. hodnoty bytí. Pouze uspokojení potřeb může přinést člověku pocit spokojenosti. Potřeby bytí, jako potřeba uznání nebo realizace vlastního potenciálu, v člověku vznikají, pokud dokáže uspokojit deficitní potřeby jako hlad nebo potřebu pocitu bezpečí. Uspokojení potřeby neuvádí jedince do vyrovnaného stavu. Uspokojení jedné potřeby otevírá prostor k vytvoření nové potřeby. Tato nově získaná, vyšší, potřeba pak může nabýt větší důležitosti než potřeby deficitní a pudit jedince k jejímu uspokojování významnější měrou. Člověk v Maslowových očích dosahuje vyrovnání postupně, v dlouhodobém horizontu, tak jak buduje svou pyramidu potřeb.

**Homeostatický princip fungování člověka**, dle Halamy (2007) reprezentovaný zejména Freudovým principem slasti, vidí jedince jednodušeji. Základním motivem lidského chování je tendence odstranit napětí, dosáhnout vyrovnaného stavu, stavu homeostázy. „Jedinec je spokojený v tu chvíli, když jsou jeho potřeby uspokojené a on sám je v takovém stavu, že si nic nepřeje“ (Halama, 2007, s. 18; citace je uvedena v překladu autora této práce, dále jen překl. aut.). Lorenzův hydraulický model psychiky nebo behavioristické schéma chování „stimul-response“ také nenabízí jedinci příliš prostoru k utváření vlastního života. Takové psychologické teorie nám přiznávají jen malou možnost ovlivňovat směr našeho jednání. Impulz zevnitř nebo zvenčí aktivuje v člověku určitý způsob chování, ten podle svých vnitřních dispozic zareaguje, vyřeší situaci, eliminuje zdroj puzení a může být spokojen.

Chvíle, kdy člověk nemusí nic, kdy jeho momentální potřeby či cíle byly uspokojeny, by měly podle homeostaticky založených teorií být chvílemi klidu a vyrovnaní. Frankl (1994) v takových okamžicích naopak spatřuje příležitost k prožívání existenciální úzkosti. Ve



chvilích, kdy mám zdánlivě vše, co potřebuji, ve mně vyvstávají otázky po smyslu. V okamžiku bez cíle jsem konfrontován s vnitřní prázdnotou bytí bez cíle.

Uspokojení potřeby tedy může být cílem samým, jak je tomu u deficitních potřeb Maslowových nebo u homeostatických modelů psychiky, ale i aktem, který před nás staví nové cíle, jak je tomu u Maslowových potřeb bytí a ve Franklově teorii.

Směřujeme-li naše jednání k určitému cíli lokalizovanému v budoucnosti, můžeme náš život prožívat jako smysluplnější. Frankl (1994) tvrdí, že zakoušet pravé transcendované bytí můžeme pouze cestou za určitým cílem. „Sebeuskutečnění může být dosaženo jen tak, že se nestane cílem a účelem, nýbrž vedlejším a nezamýšleným sebezpřekračováním člověka“ (Frankl, 1994, s. 72). Jung píše: „Zpozoroval jsem totiž, že život zaměřený na cíl je všeobecně lepší, bohatší a zdravější než život bezcílný a že je lepší jít s časem kupředu než jít proti času“ (Jung, 1994, s. 105). Csikszentmihalyi (1997) představuje v rámci své teorie plynutí (theory of flow) podobný pohled na funkci cíle v lidské psychice. Lidé, kteří mají cíl, na cestě za kterým vydávají značné množství energie, označují častěji svůj život jako smysluplný. Smysl života je prožíván ve stavu tzv. „flow“, proudu, tedy ve stavu, kdy jsme v plném zaujetí určitou cílesměrnou činností.

Psychologické uvažování o smyslu života přineslo do řady potřeb člověka jednu další, potřebu cíle. Dlouhodobý a hluboký cíl, slovy Křivohlavého (2006), dokáže člověku přinést pocit smysluplnosti vlastního jednání a dokáže ho dlouhodobě udržet na určité úrovni aktivace. Toto dělám z toho a z toho důvodu, proto své jednání prožívám jako smysluplné. Cíl žít dlouhý a spokojený život v rodinném kruhu dokáže sjednotit mnoho dílčích cílů, jejichž splnění jsem se během svého života věnoval. Takový cíl má vůči životu, řečeno s Halamou (2007), **integrativní funkci**. Dává životu smysl tím, že je prostředkem ke spojení jednotlivostí života v celek.

Halama (2007) uvádí několik funkcí cíle, které přispívají k prožívání života jako smysluplného. Aktivační funkce cíle pomáhá člověku mobilizovat vlastní síly a stimuluje jej k výkonu. Organizační funkce cíle dává lidské aktivitě směr a strukturu. Regulační funkce umožňuje člověku rozlišovat, co je podstatné, a usměrňovat vlastní emoce. Integrační funkce cíle člověku umožňuje aktivně fungovat v interakci s vnějším světem a do jisté míry tak překonat hranici mezi vnějším a vnitřním.

## 4.2. Smysluplnost a její zdroje

Jak jsme ukázali výše, samotné zaměření na cíl může člověku přinést pocit smysluplnosti vlastního života. Jako smysluplné interpretujeme události, jejichž příčinám rozumíme. Slovo smysluplnost v sobě nese ještě další význam. Smysluplné je to, pro co stojí za to podstoupit námahu, pro co stojí za to žít, do čeho máme energii. Smysluplné v tomto slova smyslu může být i nepochopitelné. Důležitý je pocit naplnění smyslem, který v nás to smysluplné vyvolává.

Baum (1988) se zabýval identifikováním **zdrojů smyslu v životě člověka**. Za použití kvantitativní metody, „Purpose in Life“ testu, a kvalitativního dotazování dospěl k zjištění, že pocit smysluplnosti vlastního života není závislý na věku ani na pohlaví. Jednotlivé demografické kategorie se odlišují pouze v míře, kterou jednotlivé identifikované zdroje smyslu naplňují právě jejich život. Baum (1988) uvádí jako nejdůležitější tyto zdroje smyslu: narození dítěte, komplexní úkol, nehodu/nemoc/smrt blízkého, rozchody a rozvody. Nehoda či rozvod jsou události, které samy o sobě nehodnotíme jako přinášející smysl našemu životu. Zpětně však respondenti Baumova výzkumu taková setkání se situací ohrožení, či konce hodnotili jako přínosná pro jejich budoucí prožívání života jako smysluplného. Baum (1988) má tendence zobecnit zdroje smyslu na dva základní, lásku a práci.

Halama (2007) uvádí na základě studia předchozích výzkumů jako hlavní zdroje smysluplnosti v životě tyto: vztahy, pomoc druhým, život podle přesvědčení, získávání materiálních prostředků, růst a seberozvoj, udržování zdraví, práce, potěšení.

Křivohlavý (2006) považuje za zdroje smysluplnosti v životě především **hodnoty** člověka. „Hodnoty (jako psychologický konstrukt) byly definovány jako ‚váhy cílů našeho snažení‘. Ty přesahují specifické situace. Hodnoty mohou být cílové, ... které jsou vázány na cíl, ... a instrumentální (týkající se způsobu života)“ (Křivohlavý, 2006, s. 106). Smysluplnost nám nepřináší už jen to, že prostě máme cíl, důležitější je, jakou hodnotu cíli přikládáme, eventuálně s jakou naší hodnotou se cíl pojí.

Frankl (1994) popisuje konkrétní kategorie hodnot, které mohou sloužit jako zdroje smysluplnosti, hodnoty tvůrčí, zážitkové a postojevé. Tvůrčí hodnoty lze realizovat činností. Práce jakéhokoliv druhu může být pro nás zdrojem tvůrčí hodnoty, pokud k ní přistupujeme poctivě (dle Mikšíka (2007) jde o to, jak se k práci stavíme, a jestli místo, které nám bylo dáno, opravdu „zastáváme“). Zážitkové hodnoty se uskutečňují v prožívání toho, co nám život k prožití nabízí. Patří k nim láska, poznávání nebo i studium a četba. Postojevé hodnoty

se projevují v situacích, kdy je omezena naše možnost ovlivnit okolnosti, které určují náš život. Zbývá nám pouze svoboda zaujmout k daným okolnostem postoj a tímto způsobem tuto kategorii hodnot realizovat. Franklova vlastní zkušenost naprosté nesvobody, nemožnosti uskutečňování tvůrčích a zážitkových hodnot, zkušenost pobytu v koncentračním táboře, snad nejlépe ilustruje a zároveň podtrhuje význam konceptu postojových hodnot v kontextu životní smysluplnosti. „V našem případě už dávno nešlo o otázku smyslu života v naivním smyslu uskutečnění nějakého cíle tvůrčím jednáním. Nám šlo o smysl života v jeho celistvosti, která zahrnuje také bolest a smrt a které jsme potom právi jen tehdy, klademe-li si nejen otázku po smyslu ‚životu‘, ale i utrpení a umírání. O tento smysl jsme zápasili!“ (Frankl, 1994, s. 54). Hodnoty, způsoby vztahování se člověka k okolnímu světu, můžeme nacházet jak ve věcech a činnostech v laickém slova smyslu takto chápaných, tedy v např. cennostech, nebo v přínosné práci, ale i ve vlastním způsobu přijímání života ve všech odstínech, které nám nabízí. Smysl života Frankl nechápe jako něco vnějšího. Otázka po smyslu života nemá v kontextu jeho učení logiku. Smysl vždy vyplývá z konkrétních životních situací a ze vztahu, který k nim člověk zaujme, tedy z hodnot, které jednotlivostem života přiřadí. „Člověk se nemá co tázat, daleko spíše je životem tázán, on má životu odpovídat – má život z-odpovědět. Odpovědi však, které člověk dává, mohou být pouze konkrétní odpovědi na konkrétní životní otázky“ (Frankl, 1996, s. 72).

Fromm (1993) věří, že člověk, aby mohl prožívat život jako smysluplný, potřebuje **kognitivní rámec**, do kterého bude schopen zasadit události svého života. Takový kognitivní rámec nabízí svým členům každá společnost v náboženství, politice, sdílených pověstech a ve společném morálním systému. Možnost interpretovat to, co prožívám na základě sdílené epistémy, mi přidává na pocitu smysluplnosti vlastního života. Motiv kognitivního rámce v sobě spojuje moment smysluplnosti jako srozumitelnosti i motiv smysluplnosti díky sdílení mého srozumění s dalšími ve stejné společnosti, díky pocitu sounáležitosti. Zdrojem prožívané smysluplnosti mohou být i sdílené vnímání a interpretace světa.

Dispozice prožívat život jako smysluplný se nejspíše pojí i s určitými **osobnostními charakteristikami**. Blatný a kol. (2010) uvádějí, že z výzkumů souvislosti prožívané smysluplnosti života s osobnostními rysy podle modelu „big five“ vyplývá, že pocit smysluplnosti zažívají lidé s vyšším skóre v dimenzích extraverze a svědomitosti. „V našem výzkumu jsme pro měření osobnosti použili Cloningerův TCI. K prožívané smysluplnosti přispívají vytrvalost a sebeřízenost“ (Blatný a kol., 2010, s. 233). Autoři zkoumali prožívání

smysluplnosti na skupině dospělých probandů, kteří se v dětství zúčastnili „Brněnské longitudinální studie celoživotního vývoje člověka“. Využití dat z longitudinálního výzkumu dalo Blatnému příležitost ověřit vývojově dané předpoklady budoucí schopnosti prožívat život jako smysluplný. Blatný a kol. (2010) uvádí, že vyzorovali pozitivní vztah mezi extravertí v pubertálním věku a prožívanou smysluplností v dospělosti. Silná introverze v pubertě byla zjištěna u lidí na hranici existenciální frustrace v dospělosti. Při srovnání údajů z pozorování probandů v batolecím věku byla podkryta spojitost mezi někdejší disinhibovaností a negativní afektivitou a budoucí prožívanou smysluplností.

Steger a kol. (2011) se zabývali myšlenkou na **genetickou podmíněnost** vnímané smysluplnosti života. Jejich výzkum provedený na dobrovolnících z řad minnesotských dvojčat přinesl zjištění, že jednovaječná dvojčata vykazují častěji stejnou míru prožívané smysluplnosti než dvojčata dvojvaječná. Toto zjištění podporuje hypotézu Stegera a kol. (2011), že existuje vrozená dispozice, která nezanedbatelnou měrou určuje míru naší prožívané smysluplnosti života. Další zajímavostí, na kterou tento výzkum poukázal, je, že genetická předurčenost smysluplnosti stoupá s věkem.

Významný existenciálně založený terapeut, Alfried Längle, zvažoval psychické danosti člověka jako důležitou složku jeho schopnosti prožívat život jako smysluplný. Längle (2002) soudí, že existují dva typy lidí vzhledem k jejich vztahování se k životu: „Jedni tedy čekají na splnění svých přání, které chtějí dostat od života darem, aby byli vůbec schopni žít ... Druzí volí v tom, nač se zaměřují, *„existenciální cestu“*. Nejde jim v první řadě o to, mít více, nýbrž o to, utvářet svůj život co možná nejvíce na pozadí té skutečnosti, v níž v daném čase svého života právě jsou” (Länge, 2002, s. 15-16).

### 4.3. Dvě dimenze slova smysl

Výše jsme ukázali, že pocit smysluplnosti nám může přinést nazírání okolních fenoménů a jejich interpretace, sdílené s ostatními v okolí. Smysluplnost našemu žití dávají také jednotlivé obsahy našeho života, kterým přikládáme určité hodnoty. Tendence vnímat život jako smysluplný se zakládá i na našich osobnostních charakteristikách a genetických předpokladech. Smysluplnost tak může být chápána jako zacílenost, dále jako srozumitelnost či pochopitelnost. Slovo smysl v sobě skrývá ještě další dvě dimenze.

Halama (2007) rozlišuje **osobní a konečný smysl**. Osobní smysl můžeme vyjádřit pomocí cílů a hodnot člověka. Smysl konečný zachycuje víru v transcendenci, přesah našeho

snažení, víru ve vyšší řád. Yalom (1980) na základě stejného principu rozlišuje dva způsoby, kterými se lidé snaží najít smysl v životě – hledání kosmického smyslu a hledání světského smyslu. Diference mezi těmito dvěma koncepty je patrná z významového rozdílu mezi otázkami „jaký je smysl života?“ a „jaký je smysl mého života?“. První otázkou se ptáme po kosmickém smyslu, hledáme vyšší řád nebo sílu, která stojí za zrodem věcí a jejich trváním. Druhou otázkou se ptáme, jaký v tom všem má smysl moje žití. Vysvětlením světského či osobního smyslu může být věta „žiješ, aby ses rozmnožil a vychoval potomky“. Kosmický smysl životu přisoudí tvrzení „žijeme, abychom udržovali lidské plémě“. Věta o životě pro šíření života dokáže naplnit oba druhy smyslu. Člověk s takovou představou smysluplnosti života bude mít oba Yalomem popsané druhy smyslu v kongruenci. Ztotožnění se s tvrzením, že život je symfonie a každý v ní hraje svůj part, může nasytit naši potřebu kosmického smyslu, ale zároveň nemusí přinést člověku pocit vlastní smysluplnosti. Takové tvrzení člověku neprozrazuje, co je ten jeho osobní part. Yalom (1980) píše, že oba způsoby hledání smyslu nemusí být u jedince stejně úspěšné.

Velmi podobný Yalomovu konceptu je i vertikální a horizontální rozměr smysluplnosti podle Halamy (2007), inspirovaný Křivohlavého uvažováním nad horizontální a vertikální nadějí. Halama (2007) konstatuje, že potřeba rozlišování těchto dvou rovin se ukazuje i v psychoterapeutické a poradenské praxi. Terapeut se může setkat s člověkem, který je dobře materiálně zaopatřený, spokojený ve svém zaměstnání, a který má fungující rodinu a přesto se ptá, jaký to má všechno smysl. Naproti tomu za ním může přijít věřící člověk, který zastává jasné pozice, co se týče původu a účelu světa, ale sužuje ho, že neví, co si počít s vlastním životem, kde najít vlastní roli. Halama (2007) se táže, nakolik připadá psychologům zabývat se horizontálním smyslem života, otázku nechává bez jasné odpovědi.

#### **4.4. Trojkomponentový model smysluplnosti**

Z výše uvedeného je jasné, že celé psychologické uvažování nad tematikou smysluplnosti života je velmi komplexní. Dalo by se říci, že co autor, to trochu jiný koncept smysluplnosti. Zároveň není možné, aby téma bylo nevyčerpatelné, určité momenty napříč koncepty smysluplnosti se opakují, každý autor zdůrazňuje některé aspekty, akcentuje některé složky toho, co nazýváme životní smysluplností.

Ucelený, dostatečně jednoduchý a přitom vcelku elegantní model smyslu života přinesli psychologii na konci osmdesátých let minulého století Reker a Wong (1988). Pokusili se

shrnout většinu výše zmíněných aspektů v jeden přehledný tvar. Trojkomponentový model smyslu života tvoří tři složky: kognitivní, afektivní a motivační.

**Kognitivní komponent** nese moment porozumění světu. Týká se toho, jak jedinec vnímá svůj život jako celek, jak rozumí souvislostem vlastního prožívání s vnějšími okolnostmi. Tato složka smyslu v sobě nese i vypořádávání se s otázkou konečného smyslu života.

Této komponenty se svým konceptem kognitivního rámce dotýkal např. Fromm. Stejně tak sem bude patřit i Yalomův koncept konečného smyslu. „Indikátorem rozvinutého kognitivního komponentu smyslu života je vysoká míra smyslu života, uvědomování si koherence a pořádku v životě, a také uvědomování si konečného cíle a svého životního poslání“ (Halama, 2007, s. 49, překl. aut.). Nedostatečně rozvinutý komponent smyslu života může zapříčinit pocity chaosu a bezúčelnosti života a může být zdrojem úzkosti.

**Motivační komponent** smyslu života se týká hodnot a cílů člověka. Takové pojmání smyslu života je v psychologii snad nejčastější.

Franklova logoterapie pracuje se zacíleností chování, nacházení smyslu zde znamená nacházení vlastních cílů a hodnot a jejich urovnávání. Na základě pevného systému hodnot jsme schopni žít smysluplně a zodpovědně, v tom smyslu, že dokážeme zodpovídat to, co nám život nachystá. Křivohlavého systém cílů a hodnot se také dotýká především motivační komponenty smyslu života. Silně rozvinutý motivační komponent smyslu života se bude u jedince projevovat urovnanou hierarchií cílů a hodnot a vyšší mírou snahy o jejich naplnění. „Nedostatečný rozvoj motivačního komponentu vede k nedostatku životních cílů a aktivit, k pocitům nudy, apatie a beznaděje vůči možnému dosažení vytyčených cílů“ (Halama, 2007, s. 49, překl. aut.).

**Afektivní komponent** zahrnuje celou emotivní složku prožívání smysluplnosti života. Častým pozitivním projevem tohoto bude pocit štěstí.

Tento komponent smysluplnosti života byl častým předmětem antického filozofického uvažování. Na základě výkladu Křivohlavého (2006) by se daly identifikovat dva extrémní póly v přístupu ke štěstí. Na jedné straně bude stát vulgární epikureismus spolu s hédonismem. Tato učení spatřovala zdroj štěstí v naplňování života všemi pozemskými radostmi, smyslovými a smyslnými požitky. Na pomyslné druhé straně by pak stálo učení Diogéna ze sudu, učení kyniků. Ti si vystačili s tím, co měli, neprahli po požitcích, oddávali se skromnosti a tak dosahovali štěstí. Epikuros pak stojí někde na pomezí se svým učením o vyhýbání se nešťastnému a přijímání slasti. Ač je v jeho učení patrný i motivační

komponent, člověka, který by chtěl žít podle zásad filozofie Epikuros (1970) nabádá, ať dobře volí, co oddálit a čemu se věnovat hned, smysl života je v podstatě ztotožňován se štěstím.

S Aristotelem již antická filozofie opouští myšlenku ztotožňovat smysl života se štěstím. Křivohlavý (2006) vyzdvihuje Aristotelovo pojmání činnosti jako cesty k radosti. Cílená aktivita je zde považována za zdroj pocitu smysluplnosti, jeho afektivní části. Frankl (1994), jak jsme zmínili výše, tvrdí, že prožívání smysluplnosti se dostavuje jako vedlejší efekt cesty za cílem. Afektivní a motivační komponenta jsou v jeho díle, stejně jako u Aristotela, propojeny. Kognitivní komponentu nalézáme ve Franklově díle rovněž, a to i její část, která se dotýká horizontální složky smyslu. Skrývá se mj. pod pojmem „nadsmysl“ či „vyšší smysl“. Podle Halamy (2007) Frankl už nepovažuje tuto oblast smysluplnosti za naléhavou psychologii. K uchopování nadsmyslu by mělo docházet pomocí víry. Pojmu nadsmysl užívá i Jung ve své „Červené knize“ (Jung, Shamdasani, 2010), ve které tento myslitel dává prostor své plodné imaginaci v celé své šíři, a dalo by se říci, že formou slohu a šíří záběru opouští vody psychologie.

V několika odstavcích jsme nyní ohýbali různé teorie smyslu života, abychom ukázali, že trojkomponentový model je vcelku funkční k uchopení celé naší problematiky. Většinu psychologických i některé filozofické teorie budeme moci uchopit v pojmech tohoto modelu smyslu života. Proto jsme se rozhodli pro účely naší práce ve výzkumu využít výše popsané terminologie Reker a Wonga.

Jednotlivé komponenty smyslu života se vzájemně ovlivňují. Podle Reker a Wonga (1988) je nejvlivnější komponent kognitivní, který ovlivňuje oba další komponenty, afektivní a motivační, které jsou zároveň ve vzájemné interakci.

#### **4.5. Metody měření smysluplnosti života**

Metod k měření smysluplnosti je poměrně velké množství. V této práci zmíníme pouze několik málo, pro ilustraci způsobů psychometrického uvažování nad smyslem života. Jako všechny psychologické výzkumné metody můžeme i metody zabývající se smyslem života rozdělit na kvalitativní a kvantitativní.

##### **4.5.1. Kvalitativní metody**

Metody kvalitativní dokážou dobře zjišťovat obsah uvažování probanda kolem daného tématu. Hodí se pro zmapování šíře a intenzity jednotlivých zdrojů smysluplnosti v životě.

Nejčastěji používanou kvalitativní metodou v psychologii je rozhovor, který může být buď strukturovaný, nebo polostrukturovaný. Dle Křivohlavého (2006) na základě strukturovaného rozhovoru Hermanovi vyvinuli **metodu sebekonfrontace**, označovanou zkratkou SCM, vycházející z originálního anglického názvu „Self-Confrontation Method“. Vedle obsahu, které sytí jedincův pocit smysluplnosti v životě, pomocí metody získáme i jejich afektivní hodnocení na několika bodové stupnici, vždy pro každý zmíněný obsah zvlášť. SCM pokrývá pojem smysl života, dotýká se především cílů člověka a jeho interpersonálních vztahů. Ve výsledku může výzkumník pracující s touto metodou její výsledky i do jisté míry kvantifikovat. Vedle odpovědí na otázky typu „existuje ve vašem životě nějaká událost nebo osoba, která má výrazný vliv na vás?“ výzkumník spočítá i několik indexů na základě hodnocení síly a polarity emocí vázajících se k jednotlivým výpovědím.

Ebersole, podle Křivohlavého (2006), využíval ke sběru dat o smysluplnosti života **metody psaní esejů**. Své probandy pobídl, aby napsali, co je jejich ústředním smyslem života, a aby ke svým odpovědím uváděli příklady. Tato metoda se ukázala být přínosná k třídění různých zdrojů smysluplnosti života jak je lidé vnímají. Křivohlavý (2006) nabízí jejich výčet: vztahy mezi lidmi, služby druhým, víra, zisk, osobnostní růst a zrání, zdraví, práce (zaměstnání), potěšení, zbytek.

Přirozené tendence lidí dávat jednotlivým událostem příběhovou strukturu využívá **metoda životních příběhů**. Dle Křivohlavého (2006) autor metody Fry s pokusnými osobami vedl dialog, ve kterém se především snažil navodit přátelskou a důvěrnou atmosféru. Fry ozřejmil, že u velmi mladých lidí hraje uvažování nad smysluplností mimořádně důležitou roli (Fry, 1998, dle Křivohlavého, 2006).

Kvalitativní metody dokážou dobře zachytit obsahovou různorodost uvažování nad celou tematikou smysluplnosti života. Jejich administrace a následné vyhodnocování jsou však zdlouhavými procesy.

#### **4.5.1. Kvantitativní metody**

Podle Halamy (2007) je celosvětově nejpoužívanější metodou tzv. **test životních cílů**, PIL (Purpose in Life Test). V první části PIL je respondentovi předloženo dvacet dilemat, vět, ke kterým je možné zaujmout stanovisko na bipolární škále od jedné do sedmi. Ve druhé části PIL je probandi předloženo třináct nedokončených vět. Podle Křivohlavého (2006) se PIL snaží pojmout téma smysluplnosti života jako jednolitý celek. To je však ve skutečnosti



nejspíše vícerozměrné, jak jsme již ukázali výše. Navíc je výsledek v testu snadno ovlivnitelný desirabilitou (Halama, 2007).

Na základě Franklovy logoterapie vytvořila Lukasová (1992) v rámci své dizertační práce tzv. **LOGO-Test**. Ten podle Halamy (2007) dobře slouží k zachycení existenciální frustrace a používá se především v klinické praxi. Test má tři části, v té první zkoumaná osoba označí u každého z devíti zdrojů smyslu života, nakolik je pro ni důležitý. Ve druhé části se proband vyjadřuje k sedmi otázkám týkajícím se existenciální frustrace. Třetí část je kvalitativní, respondent hodnotí předložené životní příběhy a popisuje svůj vlastní. Podle Křivohlavého (2006) není LOGO-Test příliš reliabilní a jeho jednotlivé části mají relativně nízké hodnoty vzájemné korelace.

Další poměrně dobře známou metodou vycházející z Franklových teorií je Längleho **existenciální škála**. Tento šestačtyřiceti-položkový dotazník si klade za úkol zjistit, „jak dobře se danému člověku podařilo utvářet svou existenci“ (Křivohlavý, 2006, s. 89). Dotazník měří dva faktory, personalitu, tedy otevřenost vůči světu a vůči sobě, a existencialitu, tedy schopnost věcně reagovat na události kolem mě a odpovědně se rozhodovat. Halama (2007) zmiňuje, že u tohoto testu má podstatnou klinickou hodnotu poměr mezi oběma jednotlivými škálami. Vyšší personalita je typická pro neurózy, vyšší existencialita zase pro poruchy osobnosti. Celkově je škála rovněž využívána spíše v klinickém prostředí (Halama, 2007).

Morganová a Farsides (2009) představili novou škálu s názvem „**Meaningful Life Measure**“. Tato škála vznikla na základě společné faktorové analýzy pro škály PIL, index vztahu k životu (Life Regard Index, LRI) a škálu s názvem „Psychological Well-Being Scale“. Na pozadí těchto tří metod bylo vyzorováno pět faktorů, které se daly sloučit do tří dříve definovaných Rekerem a Wongem, odpovídajících trojkomponentovému modelu smyslu života. Dotazník byl vytvořen z dvaceti položek napříč testy, které nejvíce sytily nově dané faktory. Dotazník podle Morganové a Farsidese (2009) vykazuje dobrou vnitřní konzistenci i reliabilitu. Oproti výše zmíněným metodám je poměrně nový a zatím nebyl přeložen do češtiny.

Popsané metody mají svá pro i proti. Existenciální škála i LOGO-Test se hodí nejvíce do klinické praxe, vzhledem k charakteru našeho výzkumu se nejeví jako nejvhodnější. PIL je hodně používaný, ale konceptuálně nerozlišuje jednotlivé faktory životní smysluplnosti. Test Morganové a Farsidese má dobré statistické vlastnosti i koncepty vydefinované v rámci Rekerovy a Wongovy teorie, jejíž terminologii jsme se rozhodli pro účely našeho výzkumu

využívat, není však přeložen do češtiny. Jako nejvhodnější metoda se pro naše účely nakonec jeví Halamova „škála životnej zmyslupnosti.“

#### **4.5.2. Škála životnej zmyslupnosti**

Tuto škálu Halama (2002) vyvinul na základě potřeby vytvořit původní slovenskou škálu, která by dobře pokrývala všechny tři faktory trojkomponentového modelu smyslu života. Halama (2007) tvrdí, že překládat existující škály životní zmyslupnosti je navýsost obtížné a že některé položky jsou až nepřevaditelné do slovenštiny. Proto vytvořil svůj inventář osmnácti tvrzení, se kterými respondent souhlasí nebo nesouhlasí na pětistupňové Likertově škále.

Kognitivní dimenze smyslu života se škála dotýká tvrzeními jako: „Svůj život považuji za hodnotný a užitečný.“ Tato dimenze směřuje k zachycení probandova životního směřování, jeho názoru na život. Motivační dimenze zjišťuje, zda se v probandově životě nacházejí osobně hodnotné cíle, tvrzeními jako: „V mém životě jsou věci, ve kterých se naplno angažuji.“ Afektivní dimenze pokrývá prožitkovou oblast smyslu života. „Jsem se svým životem spokojený, i když je někdy těžký.“

Halama (2007) píše, že faktorová analýza finální verze testu potvrdila, že položky skutečně sytí tři hypotetické faktory škály. Test má dobré psychometrické vlastnosti, reliabilita měřená pomocí Cronbachova alfa dosáhla hodnoty 0,87 pro celou škálu a 0,76–0,78 pro jednotlivé dimenze.

## 5. PSYCHOLOGICKÝ VÝZKUM K TEMATICE SMRTI, SMYSLUPLNOSTI ŽIVOTA A SOUVISEJÍCÍM KONCEPTŮM

### 5.1. Smysl života, religiozita a spiritualita

Vícero výzkumů zaznamenalo spojitost mezi různými aspekty religiozity, spirituality a smyslem života (Steger a kol., 2011). Steger a kol. (2011) polemizují, že za společnou variancí těchto proměnných by mohly být genetické dispozice. Tuto hypotézu výzkumně ověřili na reprezentativním souboru jednovaječných a dvojevaječných dvojčat. Probandům administrovali inventář manifestované spirituality (Expressions of Spirituality Inventory, Affeldt, 2000) a dotazník smysluplnosti života (Meaning in Life Questionnaire, Shnell, 2009). Monozygotní dvojčata vykazovala ve všech zkoumaných subškálách větší společnou varianci než dvojčata dvojevaječná. Steger a kol. (2011) tvrdí, že výsledky jejich výzkumů je dovádí k závěru, že za třemi zkoumanými psychologickými konstrukty bude nejspíše jeden společný faktor, základní přístup člověka k smysluplnosti existence.

Drolet (1990) na základě svého výzkumu reprezentací symbolické nesmrtelnosti, úzkosti ze smrti a smyslu života dochází k závěru, že vysoká pozitivní kovariance mezi pocitem smysluplnosti života (měřeno pomocí PIL) a propracovaností vlastní reprezentace symbolické nesmrtelnosti bude zapříčiněna hypotetickým společným faktorem stojícím za oběma konstrukty. Drolet (1990) polemizuje, že pocit smysluplnosti života by mohl být odvislý od toho, nakolik máme rozpracované a pevné představy o světě. Reprezentace symbolické nesmrtelnosti jsou podle autora studie klíčovou součástí našeho vnímání světa a velmi významnou měrou přispívají k míře naší vnímané smysluplnosti života.

Halama (2007) představuje Gardenův koncept **existenciální inteligence**. „Existenciální inteligence se dá chápat jako schopnost přijmout anebo si vytvořit (popřípadě oboje) a používat takový systém přesvědčení, který umožní člověku poznávat, hodnotit a interpretovat svůj život jako smysluplný a dokáže nabídnout hodnotné cíle, ve kterých se jedinec může angažovat a tak prožívat svůj život jako naplňující“ (Halama, 2007, s. 107, překl. aut.). Člověk s vysokou existenciální inteligencí má dobře rozvinutou schopnost nacházet v rozličných životních situacích smysl, má ucelený systém hodnot a přesvědčení, který je jak vnitřně konzistentní, tak dobře souhlasný s vnější realitou. Existenciální inteligence se podle Halamy (2007) projevuje ve schopnosti člověka prožívat spirituální stavy. „Zejména v náboženských, ale i v jiných komunitách existují lidé, kteří jsou považováni za schopnější a zručnější v meditaci, v dosahování extatických stavů, v uvažování

o transcendentu nebo v udržování kontaktu se spirituálními či noetickými fenomény” (Halama, 2007, s. 104, překl. aut.). Dále bude existenciální inteligencí nadaný člověk schopen duchovně ovlivňovat ostatní lidi a v neposlední řadě bude schopen vyrovnání s existenciálními či tzv. kosmickými záležitostmi (Halama, 2007).

Výsledky zmiňovaných výzkumů naznačují, že psychologické konstrukty smyslu života, religiozity i spirituality, jež se všechny do jisté míry dotýkají naší schopnosti interpretace světa, budou vedle částečné společné kovariance sdílet nejspíše i společný kořen. Halama (2007) tvrdí, že koncept existenciální inteligence nevzbudil přílišný výzkumný zájem, jeho existence je stále spíše teoretická. Jako teoretický koncept by mohla být existenciální inteligence považována za společný kořen religiozity, spirituality a schopnosti vnímat život jako smysluplný.

Podobně je na tom dle Stegera a kol. (2011) koncept **existenciální teorie mysli** (Existential Theory of Mind; Bering, 2002). Existenciální teorie mysli (ETM) vychází z teorie mysli. Nosnou myšlenkou ETM je, že stejné struktury, které nám umožňují vnímat druhého jako myslící a vnímavou bytost, usuzovat o jeho usuzování, nás vedou i k přisuzování některých charakteristik mysli různým přírodním jevům, případně světu jako celku (Steger a kol., 2011). Myšlenka, že člověk má v sobě přirozenou tendenci přisuzovat výhradně lidské vlastnosti světu, může v teoretické rovině také dobře sloužit jako společný kořen náboženského smýšlení a prožívání smyslu v životě.

## **5.2. Náboženská víra a představy o smrti**

V roce 1977 Spilka a kol. zveřejnili studii o **osobní víře o smrti**, tento koncept je blízký našemu konceptu představ o smrti, vedle představ o smrti jako stavu zahrnuje i názory na okolnosti vlastní smrti (bolestivost či vliv mé smrti na mé blízké). Spilka a kol (1977) nabídli probandům soubor konstatování o smrti a nechali je vybrat ty, se kterými se ztotožňují. Vybraná tvrzení sytila šest typů osobní víry o smrti (personal beliefs about death), česká označení jsou překladem autora této práce: smrt přinese bolest a samotu (death as pain and loneliness), smrt přinese posmrtný život jako odměnu (death as an afterlife-of-reward), vůči smrti mám indiferentní postoj (indifference towards death), smrt je velká neznámá (death as unknown), smrt jako opouštění blízkých a zdroj pocitu viny (death as forsaking dependents plus guilt), smrt jako příležitost ukázat odvahu (death as courage), smrt jako selhání (death as failure), smrt jako přirozený konec (death as natural end).

Ke každému z druhů víry bylo přiřazeno šest konstatování, která probandi hodnotili na šesti bodové Likertově škále. Během vyhodnocování získaných dat autoři vypořádávali, že mezi jednotlivými škálami existuje silná korelace na jednoduchém principu. Pověry o smrti se rozdělily na pozitivní a negativní. Dvě ze škál, „smrt přinese posmrtný život jako odměnu“ a „smrt jako příležitost ukázat odvahu“, přinášely podobné výsledky a vysoký skóre v nich svědčilo o pozitivním přístupu k otázkám víry o smrti. Zbytek škál vykazoval významnou vzájemnou korelaci a vysoký skóre v nich svědčilo o negativním přístupu ke zkoumanému tématu.

Autoři si dále kladli otázku, jak se má způsob osobní víry k náboženskému přesvědčení, a výzkum potvrdil jejich hypotézu, že zevnitřněná a silná náboženská víra vede k pozitivním představám kolem smrti, a naopak spíše společenská a slabší forma náboženské víry se pojí s negativními představami. Indiferentní postoj vůči smrti se přitom ukázal být spíše negativním.

Výzkum proběhl v sedmdesátých letech v silně náboženských Spojených státech. Pozdější výzkumy v rozličných kulturních prostředích (Dezzuter a kol., 2009; Álvarez-Ramírez, 2009) i s interkulturním přesahem (Abdel-Khalek, 2009) ukázaly, že spojitost mezi náboženstvím a představami o smrti nemusí být až tak lineární.

Dezzuter a kol. (2009) znovu prozkoumali souvislost mezi náboženskou vírou a postoji ke smrti (death attitudes) na americké populaci. Koncept **postojů vůči smrti** podle Wonga, Rejera a Gessera (1994), který autoři této studie použili ke zkoumání oblasti představ o smrti, je opět širší než náš koncept představ o smrti. Wong, Reker a Gesser (1994) spojili ve své škále na měření postojů ke smrti „Death Attitude Revised“ konstrukty strachu ze smrti (fear of death) a smíření se smrtí (death acceptance). Výsledkem jejich škály je rozčlenění postojů vůči smrti do pěti kategorií (české názvy jsou překladem autora této práce): „neutrální přijímání smrti“ (neutral acceptance) je naším postojem, když smrt bereme jako přirozenou součást života; „pozitivní přijímání smrti“ (approach acceptance), když věříme v šťastný posmrtný život; „smrt jako možnost úniku“ (escape acceptance), pozitivní alternativa k nešťastnému životu; „strach ze smrti“ (fear of death) a „vyhýbání se smrti“ (death avoidance) jsou našimi postoji, když se tematice smrti snažíme vyhnout v konverzaci i myšlenkách.

Dezzuter a kol. (2009) výzkumně potvrdili myšlenku, že zevnitřněnost náboženství a víra v transcendenci pozitivně koreluje s pozitivnějšími postoji ke smrti (approach acceptance).

Výsledky těchto dvou výzkumů komentují problém, který je velmi relevantní v kulturním kontextu Spojených států. Nábožnost jedince se může manifestovat ve dvou relativně nezávislých proměnných, kterými jsou zvnitřněnost náboženství a společenská forma víry. McClain-Jacobson a kol. (2004) rozlišují **nábožnost** člověka, tedy víru, ke které se hlásí, která může a nemusí být zvnitřněná, a jeho **spiritualitu**, víru, která nemusí souviset s žádným náboženstvím, je osobní a vždy zvnitřněná. U jedné osoby se může sejít různá míra nábožnosti a spirituality.

Van Laarhoven a kol. (2011) použili ve výzkumu, situovaném v Evropě, zajímavý způsob měření spirituality jedinců. Do sociometrické části dotazníku zařadili otázku, zda respondenti věří v boha či jinou vyšší sílu, a pro odpověď nabídli pěti bodovou Likertovu škálu pro záznam síly tohoto přesvědčení.

### **5.3. Reprezentace posmrtného života v souvislosti s terminální diagnózou**

McClain-Jacobson a kol. (2004) se rozhodli svůj výzkum na poli psychologie smrti zaměřit na spojitost mezi tím, jak si člověk představuje život po smrti, a jeho současným psychologickým stavem. **Víru v posmrtný život** (afterlife beliefs) zkoumali tak, že probandům, pacientům s rakovinou, položili tři otázky. Zda věří v posmrtný život, jestli je jejich víra pro ně útěchou a zda-li jim jejich víra působí stres. Zjistili, že lidé s vírou v posmrtný život, která jim dodávala útěchu, vykazovali nižší úroveň myšlenek na předčasné ukončení života (suicidal ideation) a nižší míru beznaděje (hopelessness), měřenou za pomoci „Beck Hopelessness Scale“.

Van Laarhoven a kol. (2011) se ve svém výzkumu psychologických korelací víry v posmrtný život také zaměřili na pacienty s rakovinou. V tomto výzkumu byly zjišťovány dvě roviny rozměru mentální reprezentace posmrtného života, obsahová složka, a složka emocionální. Pro rozčlenění obsahu představ použili autoři výzkumu holandskou škálu postojů ke smrti a posmrtnému životu (Dutch Attitudes towards Death and Afterlife Scale), která za pomoci jednotlivých tvrzení, se kterými se respondenti identifikovali na pětibodové Likertově škále, rozčlenila typy postojů na pět základních; jeden agnostický, tři neexplicitně religiózní a jeden explicitně religiózní. Škála byla původně vyvinuta pro zjišťování postojů ke smrti u osob se zvýšenou mírou suicidálních myšlenek. Van Laarhoven a kol. (2011) se rozhodli škály využít s ohledem na to, že obě populace, skupina osob se sebevražednými sklony, pro kterou byla škála původně navrhnutá, i zde zkoumaná skupina pacientů s diagnostikovanou rakovinou, se nachází v existenciálně vypjaté situaci. Emocionální rozměr

vztahování se ke smrti autoři zjišťovali za pomoci sebekonfrontační metody (Self-Confrontation Method) vyvinuté Hermanovými (viz 4.5.1.). Účastníci výzkumu se měli soustředit na myšlenku vlastní smrti a poté ohodnotit relevanci osmi emocionálních stavů vzhledem k pocitům, které v nich myšlení na vlastní smrt vyvolalo. Van Laarhoven a kol. (2011) svou testovou baterii, kde kromě postojů ke smrti zkoumali i úroveň depresivity, beznaděje a další psychologické proměnné, administrovali jak pacientům s výše zmíněnou diagnózou, tak jedincům bez jakékoliv diagnózy. U obou skupin se ukázalo, že agnostický typ postojů ke smrti pozitivně koreluje s prožívanou beznadějí (podle Beck Hopelessness Scale). U skupiny bez diagnózy se ukázala silná korelace negativních emocí vůči smrti s depresivitou.

Výzkumy představ o smrti u jedinců blízkých smrti přinesly zjištění, že typ mentální reprezentace smrti může mít vliv na prožívání, stejně jako **polarita emoce** spojené s touto reprezentací. V našem výzkumu tedy budeme sledovat i míru a polaritu emocí, které budou vlastní představy o smrti u našich respondentů vyvolávat.

#### 5.4. Víra v posmrtný život a úzkost ze smrti

Berman a Hays (1973) zkoumali spojitost tří faktorů: úzkosti ze smrti, víry v posmrtný život a „locus of control“ (konceptu, který rozlišuje populaci na část, která věří, že život je ovlivňován převážně vnějšími silami, a na část, která věří ve vlastní moc ovlivnit svůj život). Autoři předpokládali, že externí „locus of control“ bude znamenat zvýšenou úzkost ze smrti, tato hypotéza se však na vzorku zhruba tří set amerických vysokoškolských studentů nepotvrdila. Ukázalo se, že významná spojitost není k nalezení ani mezi úzkostí ze smrti a vírou v posmrtný život. Autoři neuvádí, jakým způsobem zkoumali víru v posmrtný život, zdá se, že nezkoumali obsahovou formu představ o posmrtném životě. Je možné, že do výsledků studie mohl vstupovat i faktor společenského způsobu nábožnosti, který Berman a Hays (1973) nezohledňují.

Christopher a kol. (2006) dávají do souvislosti s psychologickým uvažováním o smrti tzv. „**terror management theory**“ (TMT). V té stojí, že lidé mají tendenci se před úzkostí uchýlovat ke sdíleným vysvětlením. Hohman a Hogg tuto sociálně-psychologickou teorii vykreslují následovně: „TMT tvrdí, že lidé mají jedinečnou kognitivní schopnost uvědomovat si vlastní smrtelnost. Uvědomění si nevyhnutelnosti smrti dává prostor pro vznik paralyzujícího strachu. Aby lidé tento strach překonali, či ho převedli do mírnější podoby,

vytváří si ‚kulturní pohledy na svět‘ (Hohman, Hogg, 2011, s. 751, překl. aut.). Kulturní instituce mají moc zvýšit náš pocit smysluplnosti života, a tak snížit míru našeho strachu ze smrti, tvrdí Hohman a Hogg (2011). Experimentálně zjistili, že v situaci zvýšeného uvažování nad smrtí, jsou lidé s pochybami o posmrtném životě náchylnější přilnout ke kulturním institucím.

Pověry, které sdílíme, mají moc utiřit naši úzkost. Pohled na problematiku spojitosti víry v posmrtný život a úzkosti ze smrti skrz TMT by naznačoval, že pokud víru v posmrtný život sdílíme s větším počtem jedinců v naší společnosti, mohla by být právě víra tou proměnnou, která naši úzkost ze smrti zmírní. Nejistota ohledně existence posmrtného života se v pohledu TMT a ve světle Hohmanova a Hoggova výzkumu (2011) mohla jevit jako proměnná zvyšující celkovou úzkostnost jedince v určitých situacích, s důsledkem, že tento jedinec bude hledat oporu v kulturně sdíleném vysvětlení.

Souvislostí mezi utřebením postojů ke smrti a mírou nezávislosti se zabýval Reid (1996). Do výzkumu nezávislosti u dospívajících zahrnul i škálu k měření „přijímání smrti“ (death acceptance), ale nezjistil významnou spojitost mezi tímto faktorem a celkovou nezávislostí jedince.

### **5.5. Úzkost, deprese a posedlost smrtí**

Abdel-Khalek (2012) tvrdí, že ve většině lidí myšlenka na smrt vyvolává negativní pocity. Ve svém článku představuje výsledky vlastního výzkumu, který vedl k vytvoření konstruktů „Death Distress“ (strach ze smrti). Strach ze smrti sytí podle autora článku tři nezávislé faktory, měřitelné za pomoci dříve vytvořených škál, škály deprese ze smrti, úzkosti ze smrti a posedlosti smrtí. Otázky v jeho dotazníku se netýkají toho, co bude po smrti, směřují k reprezentacím probanda o smrti jako bodu. Úzkost ze smrti se projevuje strachem ze závažných onemocnění nebo nervozitou v situaci rozhovoru s tematikou blízkou smrti. Depresi ze smrti konstatujeme, když jedinec upadá do letargických stavů při myšlenkách na smrt, a posedlost smrtí je zřejmá z četnosti myšlenek na smrt. Tyto tři faktory spolu významně korelují, jejich kombinací vzniká další nezávislý koncept, který Abdel-Khalek (2012) nazývá strachem ze smrti. Zajímavým zjištěním, které přinesl autorův výzkum, je, že ženy v jeho dotazníku skórují významně silněji.



Toto zjištění konstatuje i Templer a kol. (2006) ve shrnutí dosavadních výzkumů operujících s proměnnou úzkosti ze smrti měřenou autorovým dotazníkem. Jako další významnější zjištění Templer a kol. (2006) uvádí podobnost míry úzkosti ze smrti mezi členy jedné rodiny, nízkou úzkostnost u silně věřících osob, pozitivní korelaci úzkosti ze smrti s psychopatologickými tendencemi nebo nezávislost této proměnné na věku.

Templer a kol. (2006) zdůrazňují, že míra úzkosti ze smrti u jedince závisí především na dvou faktorech, na jeho celkovém psychickém a fyzickém zdraví a na předchozích zkušenostech se smrtí. Je navýsost pravděpodobné, že míru úzkosti ze smrti budou ovlivňovat i **předchozí zkušenosti se smrtí**, proto jsme se rozhodli tuto proměnnou zapojit i do našeho výzkumu problematiky. Zajímavým tématem se jeví být spojitost míry úzkosti ze smrti v rámci rodiny a její malá ovlivnitelnost didaktickým působením konstatovaná Templerm a kol. (2006). Tato spojitost naznačuje, že na úzkostnost jedince ze smrti bude mít vliv výchova v rodině, jejíž součástí bude teoreticky i předávání představ o smrti.

Neimeyer, Wittkovski a Moser (2004) předkládají článek shrnující předchozí studie na poli korelací úzkosti ze smrti s jinými psychologickými koncepty. Autoři uvádí, že míra úzkostnosti nezávisí na věku. Mezi faktory významně korelující s úzkostí ze smrti řadí náboženskou víru, psychickou a fyzickou kondici, integritu ega a míru resilience.

## **5.6. Myšlenky na smrt a smysl života**

Vess a kol. (2009) ve čtyřech studiích ověřovali hypotézu, že připomínka vlastní smrtelnosti bude ovlivňovat momentální vnímanou smysluplnost života. Za důležitou intervenující proměnnou považovali koncept osobní potřeby strukturovanosti (Personal Need for Structure, PNS). Lidé s vysokou potřebou strukturovanosti reagovali na připomínky smrtelnosti zvýšeným uvědomováním si smysluplnosti v životě. Druhá skupina, lidé s nízkou potřebou strukturovanosti, vyjadřovali nižší vnímanou smysluplnost života.

Vess a kol. (2009) svůj výzkum založili na teorii výše zmiňované TMT. Lidé mající dobře strukturované chápání světa, které sdílí s určitou sociální skupinou, mají tendenci vnímat život jako smysluplný v situacích, jež jsou připomínkou smrtelnosti. Lidé s nižší PNS, s nedostatečně souvislým a propracovaným sdíleným systémem chápání světa, mají sklon vnímat v mezních situacích život jako méně smysluplný a jsou v takových chvílích otevření přijímat nová tvrzení o světě. Toto tvrzení Vess a kol. (2009) statisticky podložili v navazujícím výzkumu, který rozšířili o následné nabízení textů s filozofickou a náboženskou tematikou probandům. Jejich výzkumná zjištění zůstala ve shodě s TMT, lidé

mají tendenci se uchýlovat ke sdíleným vysvětlením povahy světa v situacích, které jsou připomínkou vlastní smrtelnosti.

Použijeme-li na Vessova zjištění terminologii trojkomponentového modelu smyslu života, můžeme konstatovat, že připomínky smrtelnosti v člověku vyvolají potřebu posílit kognitivní dimenzi smyslu života či, řečeno s Frommem, vlastní kognitivní rámeček. Nesmíme opomenout, že jedinec potřebuje, aby kognitivní složka smyslu života byla sdílená s určitou sociální skupinou.

Routledge a Juhl (2010) přicházejí s podobným zjištěním. Podněty připomínající smrtelnost zvyšují úzkost ze smrti, měřeno pomocí „Collet Fear of Death Scale“ (Lester, 1990), u jedinců, kteří vykazují nižší vnímaný smysl života, měřeno pětipoložkovou škálou „Meaning in Life“-MIL. Jedinci s vyšším vnímaným smyslem života měli tendenci hájit svůj kognitivní rámeček, nezvyšovala se však jejich úzkost. V situaci, kdy připomínka smrtelnosti předcházela rozhovor o vnímaném smyslu života, jedinci s vyššími skóre v MIL ani neprojevovali tendenci dále svůj rámeček hájit.

Dalo by se soudit, že připomínky smrtelnosti, v těchto studiích zprostředkované několika větami o smrtelnosti předloženými probandům, vzbuzují v lidech tendenci upevnit kognitivní dimenzi vnímaného smyslu života. Jedinci, kteří mají dostatečně pevný kognitivní rámeček a vnímají život jako smysluplný, mají menší problémy s úzkostí ze smrti.

Z uvedených studií vyplývá, že koncepty spirituality, prožívané religiozity a smyslu života spolu silně pozitivně korelují. Zároveň všechny tři konstrukty mají tendenci negativně korelovat s úzkostí ze smrti a jí příbuznými konstrukty operacionalizujícími negativní spektrum pocitů a představ kolem smrti.

Zdá se, že vyšší vnímaná smysluplnost života by měla být přítomna u jedinců s dostatečně propracovaným systémem představ o světě a existenci, jehož podstatnou součástí tvoří i představy o smrti. Zážitky připomínající vlastní smrtelnost, tedy úmrtí v okolí a životu nebezpečné situace by měly člověka přimět k myšlenkám o smyslu života, tak ho pobízet k vytvoření či přijetí vhodného systému představ jak o životě, tak o smrti.

Představené uvažování nad psychologickými souvislostmi pojmu smrt a nad vlivem vědomí vlastní konečnosti na jedince je již téměř dostačující pro vytvoření východisek našeho výzkumu. Pro úplnost se ještě v poslední kapitole teoretické části této práce podíváme na některé aspekty toho, jak se pojetí smrti u člověka vyvíjí s věkem. Další kapitola nám poslouží jako teoretický podklad k volbě výzkumného vzorku populace.

## 6. ONTOGENEZE POJMU SMRTI

Kvalita mentální reprezentace smrti dozajista závisí na věku, na úrovni našeho kognitivního a emocionálního vývoje. V dětství se naše představy o smrti vyvíjí spolu s tím, jak v danou chvíli dokážeme chápat několik důležitých charakteristik smrti, její ireverzibilitu, nefunkčnost, příčinnost a univerzalitu (Démuthová, 2011; Loučka, Vančura, 2011). Tyto pojmy bychom měli být schopni pochopit ke konci předškolního věku až na začátku věku školního. Uvědomování si charakteristik smrti přichází postupně a různí autoři se v chronologizaci vývoje konceptu smrti liší. „Přibližně od pěti let začínají děti postupně chápat jednotlivé komponenty konceptu smrti. Autoři se liší v jejich vymezení i pořadí, v jakém je dítě přijímá, nejčastěji se ale jedná o pochopení univerzality, nevratnosti, nevyhnutelnosti, skutečnosti skončení životních funkcí a porozumění tomu, z jakých příčin ke smrti dochází. V klasických studiích se pochopení všech komponent uvádí kolem sedmého až osmého roku a utvoření ‚dospělého‘, souvislého konceptu smrti kolem devátého roku. Novější práce však poukazují na snížení této hranice až do období kolem sedmi let“ (Loučka, Vančura, 2011, s. 45). Pro účely naší práce si nyní načrtneme ontogenezi pojmu smrti s důrazem na jednotlivé aspekty formování představy, spíše než na přesný věk, kdy k formování dochází.

Pochopit smrt jako **ireverzibilní proces** znamená přijmout její nezvratnost. Kdo jednou umřel, už neožije. Děti ve věku zhruba do dvou, do tří let se smrtí příliš nezabývají. Důležitějším problémem je pro ně separační úzkost (Loučka, Vančura, 2011). Propadají panice, když jejich rodič není v blízkosti. Tento stav ovšem je reverzibilní, rodič vždy znovu přijde. Mladší děti často ztotožňují smrt se spánkem, který je rovněž reverzibilní (Démuthová, 2011; Kastenbaum, 2000; Loučka, Vančura, 2011).

**Nefunkčností** smrti se rozumí, že smrt znamená zastavení životních funkcí. Mrtvý nedýchá, nejí, ale ani nevnímá. Jakmile si dítě osvojí slovo mrtvý, je schopno přijímat, že člověk po smrti nechodí, mnohem těžší je pro něj přijmout vědomí toho, že mrtvý ani nemyslí a necítí. Mnoho dětí v předškolním věku představu smrti spojuje s pobytem někde jinde než tady, ať už v rakvi, kde mrtvý leží, myslí a cítí, ale nehýbe se, nebo v nebi, kde mrtvý normálně funguje, či např. v jiném městě (Démuthová, 2011). Pochopit nefunkčnost smrti

znamená přijmout myšlenku, že mrtvý není nikde a žádný z jeho orgánů nefunguje, nemá žádnou formu vědomí a o svém stavu neví.

Dítě musí pochopit, i jaké **příčiny** vedou ke smrti a že smrt je vždy zapříčiněna, že nepřichází samovolně. Děti předškolního věku často zastávají názory o magické příčinnosti smrti. Dítě může věřit, že matka zemřela, protože ji zlobilo, nebo že samo neumře, když bude hodné na brášku (Démuthová, 2011; Loučka, Vančura, 2011). Pochopit kauzalitu smrti znamená dospět ke konceptu smrtelnosti těla a jejích příčin.

**Univerzalitou** smrti je myšlena její platnost pro všechno živé. Osvojit si koncept univerzality znamená přijmout vědomí, že i já jednou zemřu, že jednou zemřou všichni moji blízcí a v podstatě vše živé. Každý tvor má svůj začátek a konec.

Zajímavou koncepci vývoje vnímání smrti představuje Yalom (1980). Dítě prochází procesem, při kterém ví příliš mnoho příliš brzy a existenci smrti a její nezvratnosti se, jak stárne, snaží popřít pomocí rozličných mechanismů, než dojde do puberty, ve které mu pod tíhou faktů nezbude, než fakt vlastní konečnosti a konečnosti všeho přijmout. Nejranější formou popření smrti je představa, že smrt je jen dočasná, že je formou spánku, nebo pouhým pozastavením života. Tyto formy popření by se daly připsat dětem s nerozvinutým chápáním ireverzibility smrti. V dalším období pak dítě natolik věří ve vlastní jedinečnost, že uvažuje ve smyslu, že jeho se smrt netýká. Dítěti od úzkosti ze smrtelnosti pomáhá i tzv. víra v absolutního zachránce, která pramení z dětských zkušeností s rodičem, který je vždy nablízku, aby pomohl od nesnází. Zhruba mezi pátým a devátým rokem života děti popírají existenci smrti pomocí její personifikace. Smrt se zhmotňuje, dostává podobu postavy, která má vlastní tělo a vlastní vůli. I když kolem objektu personifikace smrti dítě cítí strach, tato představa jej svým způsobem uklidňuje, protože je mnohem uchopitelnější než představa nehmotné všudypřítomné smrti jako univerzálního ireverzibilního fenoménu.

Nejpozději někdy během mladšího školního věku si dítě osvojí koncept smrti se všemi potřebnými atributy, jak jsme je načrtli výše. Svoji roli v průběhu zvnitřňování konceptu smrti má více faktorů, vedle sociálních vlivů, výchovy a společensky sdílených představ o smrti či historek vrstevníků i vlastní zkušenost se smrtí. Zajímavé jsou výsledky výzkumu Cottona a Rangeové (1990), kteří poukázali na negativní spojitost mezi zkušeností se smrtí blízkého a chápáním vlastností smrti u dětí ve věku šest až dvanáct let. „Zkušenosti mají na chápání komponentů smrti větší vliv, než má například strach ze smrti, prožívaná beznaděť anebo věk.

„... čím je zkušeností se smrtí v okolí dítěte víc, tím hůře dítě akceptuje jednotlivé atributy smrti a tím hůře je zpracovává do celkové představy“ (Démuthová, 2011, s. 101).

Podrobnější informace o vývoji konceptu smrti a jeho komponent v dětství a pubertě, například z hlediska kognitivního vývoje podle Piageta, nalezneme mj. v díle Kastenbauma (2000) i v práci Démuthové (2011).

Podle Démuthové (2011) během adolescence již chápeme kognitivní podstatu atributů smrti. V tomto období je důležité osvojené vědomosti přijmout i emocionálně. Vývoj je velmi individuální a řídí se znovu zkušenostmi jedince i vlivem jeho sociálního okolí. V tomto období bychom měli smrt a její aspekty začít chápat v širších souvislostech, osvojit si takový soubor teorií o smrti a jejích důsledcích, který bude dobře rezonovat s naší povahou i se sociálním okolím, ve kterém žijeme.

Tento navýsost složitý proces pochopení smrti souvisí s vyrovnáváním se s konečností a přetrvává až do dospělosti. Drolet (1990) představuje Liftonův (1979) model vývoje chápání smrti. Klíčovým pojmem tohoto konceptu je sousloví **symbolická nesmrtnost** (symbolic immortality). Utvoření vlastního chápání symbolické nesmrtnosti je dle Droleta (1990) součástí procesu vyrovnávání se se základním existenciálním konfliktem, který popisuje Yalom (1980), konfliktem mezi nevyhnutelností smrti a hluboce zakořeněnou touhou žít stále.

Vlastní chápání symbolické nesmrtnosti probíhá na pěti úrovních (Drolet, 1990):

První, biologická, podstata nesmrtnosti spočívá v uvědomění si kontinuity života. Jsme potomky našich předků, kteří v nás tímto způsobem přežívají, a naše existence bude zase svým způsobem pokračovat životem našich dětí a jejich potomků. Sami sebe můžeme chápat jako součást národa, společenství či lidstva jako celku a přisvojit si tak symbolickou nesmrtnost.

Druhý způsob vnímání symbolické nesmrtnosti Lifton (1979) nazývá kreativní. Člověk může dojít k přesvědčení, že jeho odkaz přežívá v podobě práce, kterou za života vykonal, v jeho výtvorech nebo v tom, jak ovlivnil své okolí.

Další způsob symbolické nesmrtnosti můžeme nalézt v identifikaci se vším co nás obklopuje. Pokud vnímáme, že jsme sami jen malou částí univerza, kouskem ekosystému něčeho tak komplexního, jako je planeta Země, dojdeme k představě, že něco z nás přežije i po zničení našeho těla, protože jsme součástí „něčeho většího“.

Víra v nesmrtelnou duši je dalším způsobem osvojení si konceptu symbolické nesmrtelnosti. Věříme-li, že část z nás přežije smrt těla a v nehmotné, spirituální podobě bude pokračovat v existenci, dosáhli jsme uvědomění Liftonovy (1979) spirituální nesmrtelnosti.

Pátý druh symbolické nesmrtelnosti nese název prožitková transcendence. V určitých situacích můžeme dospět k pocitu, že sami jsme součástí většího celku, lidstva, či „života“ jako proudu existence obecně. Tento stav charakterizuje výjimečná vnímavost a neobvykle silný pocit pospolitosti se světem.

Vlastní koncept symbolické nesmrtelnosti se u člověka vyvíjí v průběhu celého života. Drolet (1990) na základě šetření, při kterém adolescentům a dospělým ve věku od osmnácti do čtyřiceti let administroval svůj dotazník symbolické nesmrtelnosti (Symbolic Immortality Scale), došel k závěru, že koncept symbolické nesmrtelnosti se vyvíjí i v průběhu dospělého života. Starší probandi vykazovali vyšší míru rozvinutí vlastního konceptu symbolické nesmrtelnosti.

Drolet (1990) považuje zvnitřnění konceptu symbolické nesmrtelnosti za důležitý vývojový úkol, kterým se zabýváme během života opakovaně. Na základě vlastního výzkumu usoudil, že čím silnější koncept symbolické nesmrtelnosti v sobě nosíme, tím vyšší u nás bude i prožívaná smysluplnost života.

Přestože např. v Langmeierově a Krejčířové učebnici vývojové psychologie (2006) najdeme v rejstříku pod heslem smrt odkaz pouze na jedinou kapitolu, tu o stáří, z výše uvedeného je zřejmé, že psychologické aspekty uvědomování si smrtelnosti mají své místo a své konkrétní projevy v každém věku člověka.

## **EMPIRICKÁ ČÁST**

## 7. VÝCHODISKA VÝZKUMU

### 7.1. Výzkumný cíl

Empirická část této práce si klade za cíl prozkoumat představy jedince o smrti jako stavu. Bude nás zajímat obsah takových představ, jeho interindividuální rozrůzněnost i shodné momenty, jeho šíře i vlivy na jeho utváření. Zaměříme se také na průzkum možností konceptualizace představ o smrti a možností jejich operacionalizace.

Na základě studia psychologické i další vědecké literatury k tématu jsme se rozhodli ověřit spojitost představ o smrti s prožívanou smysluplností života. Téma životní smysluplnosti podle našich představ významně souvisí se schopností chápat svět jako celek, se schopností dokázat zasadit události vlastního života do kontextu a takovým způsobem být i schopen představy smysluplné budoucnosti. V budoucnosti každého člověka leží jediná definitivní jistota, která čeká na nás všechny, jistota smrti. Domníváme se, že smysl života nemůže být u jedince v plné míře rozvinut, jestliže jeho uvažování nezahrnuje představu smrti jako stavu, ať už se jedná o představu jakéhokoliv charakteru. Představy o smrti jedince považujeme za důležitou součást celého jeho nahlížení světa a existence, tudíž za faktor, který může mít vliv i na jeho prožívání života jako smysluplného.

Dále bychom rádi prozkoumali spojitost mezi představami jedince o smrti a úzkostí, kterou v něm myšlenka na smrt vyvolává. Domníváme se, že rozvinuté představy o smrti, které budou mít pro jedince pozitivní náboj, by měly zmírňovat úzkost, kterou myšlenka na vlastní konečnost v člověku přirozeně vzbuzuje. Představy zmatené, žádné, nebo negativní by naopak mohly zvyšovat potenciál myšlenek na smrt vzbuzovat úzkost.

Během přípravy teoretické části této práce se k prozkoumání naskytlo ještě několik spojitostí našeho a dalších psychologických konstruktů, jako jsou úzkost ze smrti nebo spiritualita. V první řadě tak bylo třeba jasně definovat náš koncept představ o smrti a dále ověřit jeho význam v kontextu dalších psychologických konstruktů, kterým jsme se věnovali v teoretické části této práce.

Pro výzkum představ o smrti a jejich psychologických korelátů jsme se rozhodli využít dvojí metodologický přístup, zkombinovat prvky kvalitativního šetření s kvantitativní metodologií, abychom ne zcela zmapované pole psychologického bádání v této oblasti obsáhli v co největší šíři.



Kvalitativní metodologie nám umožní zachytit více rozměrů představ o smrti. Pro zjišťování těchto představ jsme se rozhodli namísto přípravy dotazníku s položkami vytvořenými pouze na základě studia literatury, ve kterém by proband volil, nakolik jsou daná tvrzení pro něj charakteristická, předložit probandům několik otevřených otázek, na které tito odpovídali vlastními slovy. Kategorie třídění představ o smrti jsme tak mohli vytvářet jak na základě témat, která jsme identifikovali ve výpovědích probandů, tak na základě přípravného studia literatury.

Pro zjišťování smysluplnosti života a úzkosti ze smrti, dvou dalších proměnných, které jsme se rozhodli v našem výzkumu sledovat, již existují vyzkoušené škály. V této oblasti výzkumu jsme z toho důvodu zvolili kvantitativní přístup.

## **7.2. Výzkumný vzorek**

### **7.2.1. Volba výzkumné populace**

Dle Kastenbauma (2000), či Droleta (1990) se otázkou vyrovnávání s vlastní konečností zabýváme po celý život. Z pozic těchto autorů vycházelo i naše rozhodování ohledně volby výzkumné populace. Jestliže vyrovnávání se s otázkou vlastní konečnosti považujeme za celoživotní vývojový úkol člověka, který má v každém období lidského života své místo, může být pro zkoumání představ o smrti svým způsobem vhodná každá věková skupina. Pro zrealizování výzkumu na věkově reprezentativním vzorku populace nemáme v současné době prostor, proto jsme se rozhodli věnovat se pouze probandům určitého věku.

Náš výzkum jsme se rozhodli zaměřit na **populaci mladých dospělých** ve věku od dvaceti do třiceti let. Toto věkové rozmezí termínem časná dospělost označují mj. Langmeier a Krejčířová (2006) ve své učebnici vývojové psychologie, věkové rozmezí od dva a dvaceti do pět a třiceti let Hooymanová a Kramerová (2006) označují pojmem mladá dospělost ve své knize o vývojových aspektech vyrovnávání se se ztrátou bližních. Toto období je dle Eriksona (2002) charakterizováno konfliktem nazývaným intimita vs. izolace.

Mladý dospělý, který právě nabyl svou totožnost, uvědomil si, které cíle jsou pro něj důležité, jaký je a jaký by chtěl být, by měl v tomto životním období část z nově nabyté totožnosti obětovat ve prospěch vyřešení tohoto vývojového konfliktu. Nastává čas vzdát se některých snů za účelem zajištění vlastní budoucnosti. Aby nabyl pravé schopnosti intimity, musí se mladý dospělý naučit také umění kompromisů, soužití ve dvou, sdílení. Schopnost opravdově prožívané intimity přináší do jeho života mnoho kladných prvků, podle Hooymanové a Kramerové (2006) ale nesmíme zapomínat ani na to, že výše popsané

transformace života mladého dospělého mohou být prožívány i jako ztráty. Vydobytí ekonomické nezávislosti a rekonstrukce vztahů s okolím v tomto období stojí mladého dospělého velké množství energie. Dřívější ztráty bližních mohou v tomto období ovlivňovat sny a nálady člověka a projevovat se na jeho mentálním i fyzickém zdraví (Hooymanová, Kramerová, 2006).

Populace mladých dospělých se mimo výše zmíněné důvody jeví vhodná i proto, že řada psychologických výzkumů byla uskutečněna na populaci vysokoškolských studentů z kterých se z větší části bude rekrutovat i náš výzkumný vzorek. Z námi citovaných výzkumů se na podobnou populaci zaměřovali kupříkladu Abdel-Khalek (2012) při vývinu své škály strachu ze smrti, jejíž část budeme v našem výzkumu používat, nebo Berman a Hays (1973) v jednom z prvních z námi citovaných výzkumů týkajících se představ o smrti, či Routledge a Juhl (2010) při studiu souvislosti prožívané smysluplnosti života a úzkosti ze smrti. Naše případná zjištění tak mohou být dobře konfrontována se zjištěními dřívějších výzkumů, na jejichž základě jsme stavěli naše hypotézy.

Populace mladých dospělých bude teoreticky dostatečně rozmanitá co se týče zkušeností se smrtí bližních. Ve starší populaci budou takové zkušenosti nutně častěji zastoupeny, v mladších populacích by mohl být takových zkušeností nedostatek.

### **7.2.2. Sběr dat**

Sběr kvalitativních i kvantitativních dat probíhal současně, v rámci jednoho dotazníku.

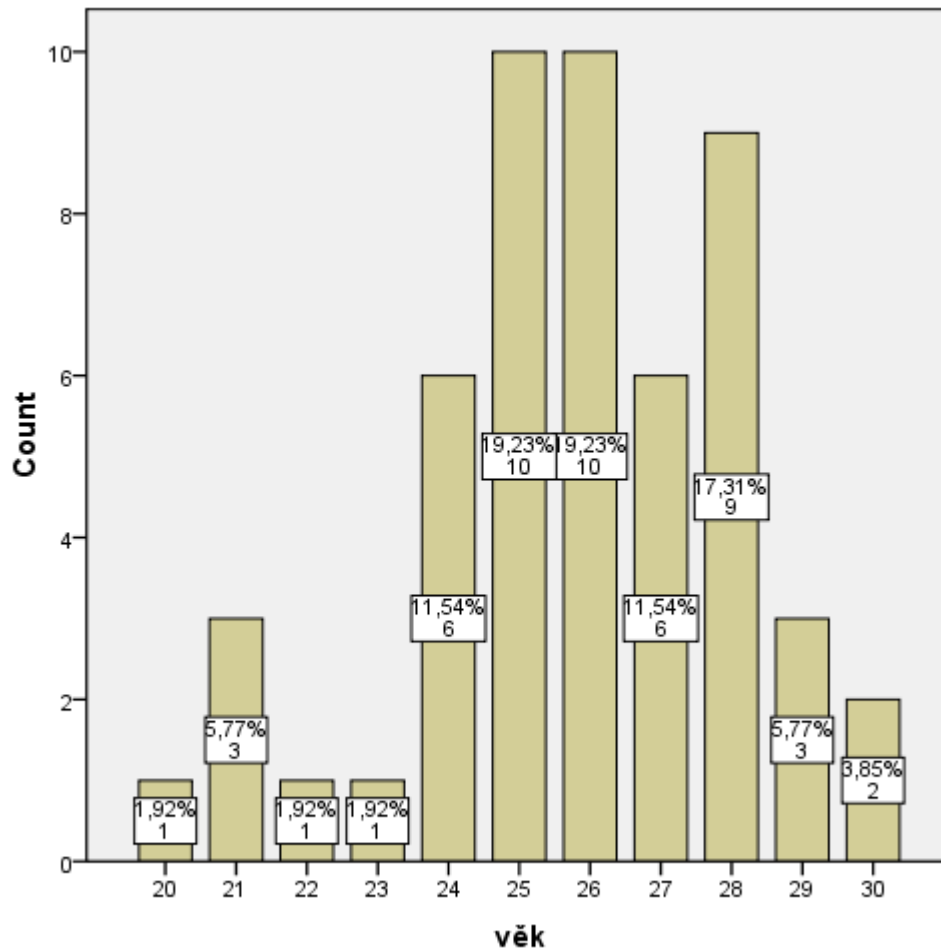
Naše otázky a škály, které představíme níže, byly dostupné po dobu tří týdnů ve formě dotazníku zveřejněného pomocí webových stránek společnosti Google. Respondenty jsme získávali pomocí metody sněhové koule (Hartnoll, 2003). Autor této práce kontaktoval vytipované respondenty dané věkové populace ze svého okolí e-mailem, který krátce představil výzkum a obsahoval odkaz na dotazník a prosbu o jeho další šíření. Celkově dotazník vyplnilo padesát dva respondentů. Všechny dotazníky byly kompletní. Jeden dotazník byl vyřazen z finálního zpracování, protože obsahoval výpovědi, které se očividně netýkaly témat dotazníku. Dvacet jedna respondentů projevilo zájem o spolupráci na dalším výzkumu tematiky a v poslední položce dotazníku na autorovu žádost dobrovolně vyplnilo svoji emailovou adresu.

Jsme si vědomi, že tímto způsobem získaný vzorek není reprezentativní a zjištění, která z výzkumu vyplynou můžeme zobecňovat jen obtížně. Náš výzkum považujeme spíše za

první sondu do problematiky, která nám pomůže lépe zaměřit další bádání v této oblasti psychologie.

### 7.2.3. Demografické charakteristiky

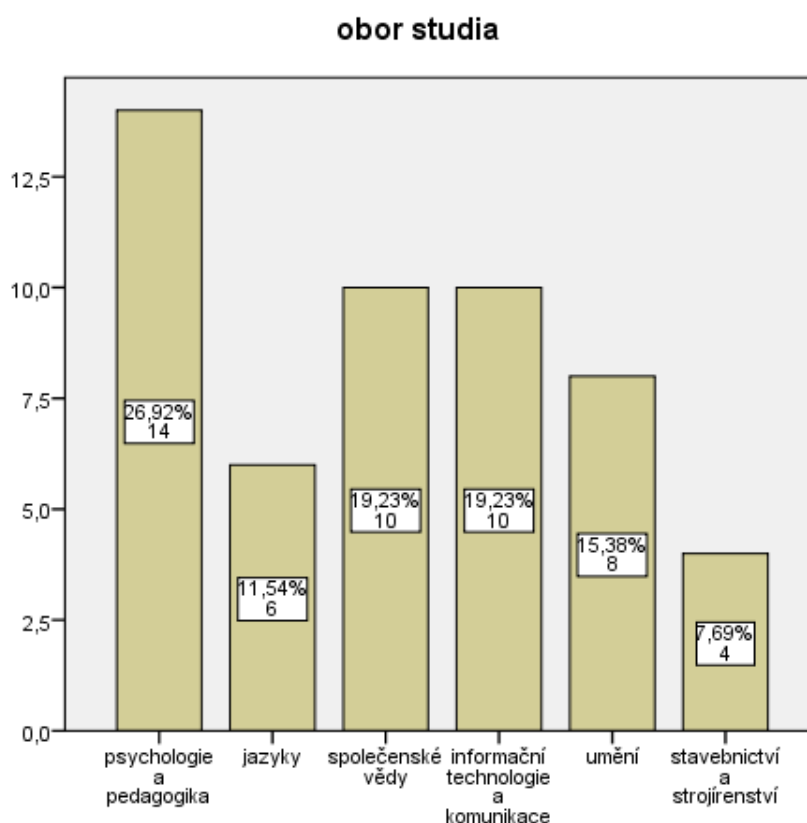
Výzkumu se zúčastnil téměř rovnoměrný počet žen a mužů. 53% vzorku tvoří muži (N=27), 47% ženy(N=24). Věkové rozložení výzkumného vzorku ukazuje následující graf:



Graf 1.

Nejsilněji zastoupeni jsou respondenti ve věku 24 až 28 let – tvoří 79% celého výzkumného vzorku. Zjištění výzkumu budou nejvíce platná pro tuto věkovou skupinu, ve středu a napravo od středu zvoleného věkového intervalu.

Dále jsme u respondentů zjišťovali jejich nejvyšší dosažené vzdělání a obor studia, kterým se zabývají:



**Graf 2.**

88% výzkumného vzorku tvoří vysokoškolsky vzdělaní lidé a studenti vysokých škol. Nejvíce zastoupeni byli studenti nebo absolventi psychologie a pedagogiky (N=14), dále studenti a absolventi ostatních společensko-vědních oborů jako sociologie, ekonomie nebo historie (N=10) a probandi vzdělaní v oborech zabývajících se informačními technologiemi a komunikací, jako IT nebo knihovnictví (N=10). Zbytek vzorku tvoří probandi, kteří uvedli, že se zabývají nebo zabývali studiem umění (divadlo, film, sochařství), jazyků, nebo technických oborů jako stavebnictví a strojírenství.

Získaný výzkumný vzorek bude mít největší výpovědní hodnotu o lidech vysokoškolsky vzdělaných, především o studentech a absolventech humanitních oborů.

Vzorek se rekrutoval výhradně z probandů žijících v současné době v Praze, ve městě s více jak milionem obyvatel. Další demografické údaje nebyly zjišťovány.

## **8. KVALITATIVNÍ ANALÝZA PŘEDSTAV O SMRTI**

### **8.1. Výzkumné cíle**

Kvalitativní rozbor výpovědí probandů o vlastních představách o smrti si klade za cíl zmapování obsahů takových představ v co největší šíři, i vysledování společných tendencí v mentálním reprezentování smrti jako stavu. Kvalitativní metodika poslouží také k přípravě kategorií představ o smrti, do kterých budeme probandy dále rozčleňovat v kvantitativní části našeho výzkumu.

Na základě zjištění, která přinese kvalitativní rozbor dat, budeme moci doplnit hypotézy ke kvantitativní části výzkumu, založené na studiu literatury prezentované v teoretické části této práce.

### **8.2. Metody**

Pro zjišťování představ o smrti jsme použili vlastního dotazníku o sedmi položkách. Na pět z nich dostali probandi prostor odpovědět vlastními slovy. První položka zjišťovala, jaké jsou první asociace probandů ke slovu smrt. Tato položka měla za účel zároveň uvést respondenta do tematiky, otevřít u něj myšlenky relevantní k výzkumu. Druhá, klíčová, položka mířila přímo na probandovy představy o tom, co bude po smrti. Třetí položkou byla otázka na polaritu pocitů, které myšlenky na to, co bude po smrti, v probandovi vzbuzují. Odpověď se zaznamenávala na osmi bodové Likertově škále. Následovaly dvě položky tázající se po probandově zkušenosti se smrtí blízkých a po tom, zda proband prožíval něčí smrt v okolí nečekaně silně. Další položka měla sloužit ke zjištění, zda se někdy proband cítil být blízko vlastní smrti. Odpověď se vyznačovala na osmibodové Likertově škále. Poslední položkou dotazníku jsme se respondenta tázali, o čem se osobně domnívá, že mělo největší vliv na utváření jeho vlastních představ o smrti. Celý dotazník je k nahlédnutí v příloze (viz příloha B) této práce, stejně jako odpovědi probandů na jednotlivé otázky (viz příloha A.1).

V této části práce budeme pracovat pouze s položkami, na které proband odpovídal vlastními slovy. Data získaná z položek s Likertovou škálou zhodnotíme až během kvantitativního rozboru dat.

Pro kategorizaci obsahů byla v první fázi použita metoda otevřeného kódování (Strauss, Corbinová, 1999). Navzájem podobné výpovědi jsme seskupili pod nadřazené pojmy a z těch vyplynuly jednotlivé kategorie obsahů. Ve druhé fázi kategorizace jsme využili tzv. axiálního

kódování (Strauss, Corbinová, 1999). Na základě vztahů mezi jednotlivými pojmy jsme vytvořili menší počet nadřazených kategorií a kategorie rozčlenili do dvou skupin podle relevance vůči našemu tématu.

Pro vytváření kategorií jsme využili i procesu triangulace (Jick, 1979). Obsahy vynořující se z výpovědí probandů jsme porovnávali s motivy z teoretické části této práce a usměrňovali tak tvorbu nových kategorií.

### 8.3. Představy o smrti

#### 8.3.1. Otevřené kódování

V odpovědích na otázku, „**co vás první napadne, když se řekne slovo smrt**“, jsme vysledovali několik skupin motivů. Časté byly *obsahy s makabrozní tematikou* jako smrtka v kápi, kostra, lebka, mouchy, mrtvola apod.. Dále také *obsahy spojené s nocí a temnotou* jako černá barva, temno, modrá barva, noc, tma nebo hvězdy. Poměrně hojně se objevovaly *motivы prázdna*: prázdnota, ticho, nic. *Motiv smutku či truchlení* se objevil v podobě slov jako pláč, žal, smutek, lítost nebo beznaděj. *Motiv konce* jsme identifikovali ve slovech jako umírání, konec, odcházení. *Motiv strachu* se zrcadlil ve slovech jako hrůza a úzkost. Ve dvou výpovědích se objevilo *téma stáří*, např. v sousloví „starý člověk na lůžku“ (4 – číslo v závorce je označením respondenta, přehled všech výpovědí se nachází v příloze A). V několika výpovědích byl zastoupen *motiv uvolnění či vysvobození* slovy jako uvolnění, svoboda, klid či smíření. V jedné výpovědi se objevil *motiv světla na konci tunelu*: „tunel s bílým světlem na konci“ (34). *Motiv nového začátku* se objevil v následujících výpovědích: „nový směr“ (27), „vstup do jiného světa“ (29), „nový začátek“ (38). *Motiv naděje* byl u respondenta č. 38 v souvislosti s motivem nového začátku vyjádřen slovem „očekávání“ (38).

Několik respondentů vyjadřovalo své asociace pojmy vypůjčenými z uměleckých děl minulého století. „Mordor“ (31) jako symbol smrti vychází z díla J.R.R. Tolkiena, sousloví „Die hard“ (6) je název akčního filmu s Bruceem Willisem v hlavní roli. Tuto kategorii jsme se rozhodli označit jako *nové symboly smrti*.

Jeden respondent uvedl asociaci smrti s válkou a jeden jako první a jediné slovo v odpovědi zapsal „kořist“ (7). Takové odpovědi se do jisté míry dotýkají momentu smrti, k pojmu smrt asociují násilí, boj, či lov. Kategorii, pod kterou tyto výpovědi zařadíme, jsme nazvali *motivы násilí*.

Jeden proband zmínil slovo „život (9),“ předpokládáme, že v kontextu otázky se jednalo o antonymickou asociaci ke slovu smrt. Jeden respondent uvedl v odpovědi slovo „domov“ (29).

Vícero motivů se objevilo mezi odpověďmi na položku ve znění:

„**co si představujete, že bude po smrti**“. Velmi četná byla odpověď vyjadřující přesvědčení, že nebude nic: „Nic, což si představit nejde“ (4); „Asi nic“ (17); „Asi jen prázdnota“ (16); „Nic – konec“ (10); „Nic“ (9); „Kompletní zánik, žádná přetrvávající forma vědomí“ (13); „Velké prázdno. Bez času ... neexistuje přítomnost, osobnost, jen nekonečné prázdno“ (28); „Věřím, že všechny formy existence člověka zaniká (vědomí) zanikají se smrtí a tedy nastává subjektivní nicotno (void) způsobené absencí pozorovatele“ (41).

Takové odpovědi jsme seskupili pod kategorií s názvem *představy ničeho*. Odpovědi zařazené do této kategorie jsou často stručné, několika slovné, výjimku tvoří mj. respondent č. 2, který v kombinaci s vírou v nic vyjadřuje obavy a popisuje obtížnost myšlenek na to, co bude po smrti: „Trochu se obávám, že po smrti nebude nic a tu nicotu si představit nedokážu, a protože je děsivé a nepříjemné se o to vůbec pokoušet, tak se těmto představám zásadně vyhýbám.“

Někteří probandi mluví o *smrti jako o stavu podobném spánku*. Až na jednu výjimku takový spánek ztotožňují s určitou formou nicoty, bezvědomí...: „Nic, spánek beze snu“ (5); Po smrti bude to, co je ve spánku... prostě nevědomí... nicota“ (20). Jeden proband spánek asocioval s existencí: „život ve snu, který vyústí do jiné existence“ (12). Tuto výpověď, i vzhledem k tomu, že proband nepoužil slovo spánek, ale slovo sen, které implikuje určitý obsah, ve snu určitým způsobem prožíváme, jsme se rozhodli do této kategorie nezařazovat.

Další častá skupina odpovědí vyjadřuje víru v pokračování života po smrti, formu tohoto pokračování však neopisuje konkrétní představou: „Věřím v posmrtný život. Jaký bude, je pro nás samozřejmě jednou velkou záhadou“ (25); „Lidské oko nevidělo, lidské ucho neslyšelo a na lidskou mysl nevstoupilo, co Bůh připravil v nebi - ohledně posmrtného "života" mám jistotu, vzhledem k jeho absolutní transcendenci si s ním však nespojuji žádnou konkrétní představu“ (23); „Má fyzická složka přestane existovat, duchovní přetrvá a získá jinou podobu, v jiném čase a světě mimo tento svět, ale jaký bude, to nevím a v podstatě to neřeším, protože nemám tak jako tak možnost to ovlivnit“ (21); „Myslím si, že něco bude určitě, nějak si nedokážu představit, že po smrti veškeré mé vědomí zmizí, ale jak by to mohlo vypadat?“ (38). Takové obsahy jsme shrnuli pod kategorií *představy neurčité formy transcendence*.

Některé výpovědi se pohybovaly na pomezí dvou výše zmíněných kategorií, vyjadřovaly nejasnou víru v transcenci kombinovanou s obavami o nejistotě uskutečnění takové představy. „Snažím se uklidnit představou, že po smrti musí "něco" být, aniž bych si pod tím představovala něco konkrétního, ale spíše o tom pochybuji“ (18); „Strašně bych si přál, aby něco bylo...“ (24). U takových odpovědí jsme zaznamenali *vyjádřenou nejistotu*. Vyjádřenou nejistotu jsme shledali i u všech výpovědí, které obsahovaly několik různých verzí představ.

Někteří respondenti prezentovali konkrétnější představy o tom, co bude po smrti. Jedni předkládají obsahy s jasně čitelnou vírou v *reinkarnaci*: „... Duše tam zhodnotí, co dostala na tomto světě, o co přišla, jaké rány jí pomohly vyrůst, jaký rozvoj se odehrál... naplánuje si pak další život, do života to, co potřebuje k radosti, štěstí, naplnění“ (3); „Reinkarnace, vyúčtování“ (8); „... narodím se znovu jako člověk v jiném čase ...“ (21); „Nekonečný cyklus převtělování a přeměny energie a hmoty“ (6); „Nejbližší je mi asi představa reinkarnace, kdy je další život přidělen podle karmy“ (42); „Já si představuju, že podle zákonů fyziky se energie neztrácí, ale pouze mění, tak si myslím by to mohla být jistá forma reinkarnace“ (38).

Jeden proband vyjádřil představu spojenou se světlem, jeden s představou tunelu. Tyto motivy se často objevují ve výpovědích lidí, kteří mají zážitek blízký smrti (viz kapitola 2). Proto jsme v obou výpovědích respondentů identifikovali společný jmenovatel, *obsahy blízké klinické smrti*: „Světlo, zář, všechno, spojení s kosmickým vědomím ...“ (1). „Vzdalování se od světla a zvuků světa. Přes tunel do jiného světa naší duše. Vynoří se nejintenzivnější vzpomínky a dojmy“ (14).

Další kategorii obsahů jsme označili jako *víru v návrat* a identifikovali jsme ji na základě následujících výpovědí, jejichž podstatným momentem je právě navracení se: „Duše se vrátí do míst, odkud přišla. K centru, k božstvu, k původní pravdě ...“ (3); „Návrat do kokonu“ (31).

Několik probandů v odpovědích zmínilo motiv umírajícího, respektive rozpadajícího se těla: „Tělo zemře, buňky se rozpadnou...“ (3); „... ale čekám jen postupný rozklad těla...“ (11); „To, že člověka spálí či zakopou pod zem, není pro mě hezký konec člověka“ (27). Takové výpovědi jsme shrnuli pod kategorii s názvem *rozklad těla*.

Několik respondentů nabídlo *popis místa*, které si se smrtí spojují: „Představuji si, že se duše dostane na nějaké místo, kde bude hodně světla, obrovské vzdušné prostory- asi by se to dalo nazvat nebem. Nějak tam ale nemám lidi...“ (32). „Představuji si nějaké příjemné místo, vzduchoprázdno, lehkost, žádná gravitace, bílé prostředí, mlha, kde se sejdu s členy rodiny“ (34). Respondent č. 32 si k popisu místa pomáhá odkazem na křesťanské nebe, stejně jako



někteří další probandi používá slova s *konkrétním náboženským obsahem*: „... co Bůh připravil v nebi“ (23); „Nebe“ (7); „... nirvána“ (1).

Jeden respondent uvedl: „Představuji si, že záleží hodně na způsobu umírání. Když je rychlá a nečekaná. Jako vypnutí obrazovky. Když je dlouhá, jako postupné propadání se hlouběji do tmy, ticha, nitra“ (14). Taková představa vyjadřuje víru některých eschatologií včetně té raně křesťanské (viz kapitola 1), že obsah smrti jako stavu závisí na způsobu smrti. Proto jsme uvedenou kategorii označili jako *víra v platnost způsobu smrti*. V podobném duchu, i když blíže východním filozofiím se vyjádřil další respondent: „V průměrných případech se po smrti se bude hodnotit, jaký byl náš život na zemi - zda se nám podařilo vyvinout se tak, jak jsme chtěli před inkarnací - podle toho se budeme dále utvářet, nějakou dobu setrváme bez těla, a poté se znovu inkarnujeme, abychom pracovali dále na své dlouhé cestě ke smyslu života, až se nakonec nebudeme muset inkarnovat vůbec. Případy výjimečných lidí - ať ve špatném či v dobrém - budou mít nejspíš jiné posmrtné osudy“ (29).

Mezi respondenty se objevila i představa smrti jako spojení duše s *vyšším bytím*: „Oproštění se od všech myšlenek a ztotožnění se s jakýmsi vyšším bytím“ (26). Po smrti v představě může dojít i ke *shledání s mrtvými blízkými*: „...bílé prostředí, mlha, kde se sejdu s členy rodiny“ (34).

Ve výpovědi jednoho respondenta se objevil motiv pokračování existence v rámci většího celku, který lze nejpřiléhavěji označit termínem *reprezentace symbolické nesmrtelnosti* (viz kapitola 6): „Objektivně to konec nebude, jen dojde k určitému druhu přeměny energie, atomárních i subatomárních částic v rámci vesmíru stejně tak jako člověk z nějaké energie a částic vznikl. K tomu ještě patří pokračující existence mé DNA stopy a to jak v rámci rodové linie i celého lidského genofondu“ (39).

### 8.3.2. Axiální kódování

Ve druhé fázi kategorizace jsme se pokusili vysledovat možné vztahy mezi našimi kategoriemi. Začali jsme prací s kategoriemi vzešlými z odpovědí na druhou, pro nás klíčovou, otázku o představách o smrti. Dospěli jsme k rozčlenění kategorií na *obsahové* a *doplňkové*. V každé výpovědi byl přítomen popis obsahové složky včlenitelný do jedné nebo více obsahových kategorií. Některé výpovědi navíc obsahovaly i doplňkové kategorie, blíže specifikující probandovy představy, jejich přítomnost však nebyla pravidlem. Do *obsahových kategorií* jsme zařadili ty, jež přímo popisují představu toho, co bude po smrti, respektive obsah toho co bude po smrti. *Doplňkové kategorie* označují další motivy, které se

ve výpovědích objevily, dokreslují představy probanda o smrti, ale nejsou přímým popisem smrti jako stavu.

**Obsahové kategorie:** *představy ničeho, představy neurčité formy transcendence, představy konkrétní formy transcendence.*

Obsahových kategorií vzešlo v první fázi kódování více, za účelem větší přehlednosti jsme několik kategorií spojili v jednu nadřazenou. Kategorie *představy konkrétní formy transcendence* pod sebou spojuje následné výše popsané kategorie: *návrat, reinkarnace, platnost způsobu smrti, spojení s vyšším bytím, shledání s mrtvými blízkými, popis místa.* Všech šest kategorií obsahuje výpovědi vyjadřující určitou představu pokračování existence po fyzické smrti. Představy jsou různorodé, jejich jasnými společnými rysy, které nás dovedly k tvorbě nadřazené kategorie, jsou konkrétnost v popisu představ a jejich obsah odkazující na představu jedné určité formy existence po vlastní smrti.

Později jsme dospěli k tomu, že na základě šesti uvedených kategorií můžeme vytvořit tři nadřazené, které dokážou jednodušším způsobem komentovat představy konkrétní formy transcendence. *Návrat a reinkarnace* popisují představu dalšího pozemského života po naší smrti, představu dalšího života.

*Spojení s vyšším bytím, shledání s mrtvými blízkými a popis místa* vypovídají o představě jiné formy existence.

Kategorie *platnost způsobu smrti* indikuje víru v to, že to jakým způsobem žijeme, bude mít vliv na náš posmrtný osud. Ve východních filozofiích se tato víra pojí s představou karmy a v naší křesťanské tradici jde o to, co jsme na základě studia křesťanských eschatologií označili jako *víru v individuální osud*, která vychází z myšlenky posledního soudu. Podobný postoj indikují i prohlášení jako: „Má duše si vybere, kam, do jakých okolností se znova narodí, vzhledem k tomu, jaké jsem žila svoje dosavadní životy“ (49). *Víra v kolektivní osud* podle původní křesťanské eschatologie se mezi našimi probandy nevyskytl (vírou v kolektivní a v individuální osud se blíže zabýváme v první kapitole této práce).

Tyto tři nově vzniklé kategorie jsme zařadili pod názvy *další život, jiná forma existence a poslední soud* mezi doplňkové kategorie.

Následující tabulka ukazuje přehled výskytu jednotlivých obsahových kategorií ve výpovědích probandů. N výskytů je vyšší, než N probandů, několik probandů uvádělo ve své výpovědi motivy, zařaditelné do více kategorií zároveň.

Tab. 1.

Obsahové kategorie:	N:
Představy ničeho	28
Představy konkrétní formy transcendence	16
Představy neurčité formy transcendence	10

### Doplňkové kategorie:

Do této skupiny jsme zařadili jednak kategorie identifikované v odpovědích na otázku o představách o smrti. Takové většinou upřesňují a dále charakterizují představu probanda o smrti. Rozhodli jsme se dále je neabstrahovat do nadřazených celků, pouze sledovat jejich výskyt v souvislosti s typem představy. Jako doplňkové kategorie jsme označili tyto, vzešlé z otevřeného kódování výpovědí pod otázkou o představách o smrti: *vyjádření nejistoty, odkazy na konkrétní náboženské pojmy, obsahy blízké klinické smrti, motivy spojené s rozkladem těla, další život, jiná forma existence, poslední soud.*

Další kategorie v této skupině jsme vytvořili na základě odpovědí na úvodní otázku po prvních asociacích ke slovu smrt. Z otevřeného kódování vyplynuly tyto pojmy, popsané výše: *obsahy s makabrozní tematikou, motivy noci a temnoty, motivy konce, motivy prázdna, motivy smutku a truchlení, téma stáří, motiv světla na konci tunelu, motiv uvolnění či vysvobození, motiv nového začátku, motiv naděje, nové symboly smrti, rodina, motivy násilí.*

V poslední fázi axiálního kódování jsme se rozhodli z důvodu obtížné zobecnitelnosti vyřadit z dalšího výzkumu ty kategorie, identifikované ve fázi otevřeného kódování, které se vyskytovaly v méně než ve dvou výpovědích: *motiv naděje, obsahy blízké klinické smrti, rodina, motiv světla na konci tunelu.*

Tab. 2.

<b>Doplňkové kategorie / asociace ke slovu smrt</b>	<b>N:</b>
Motivy konce	20
Makabrážní motivy	11
Motivy noci a temnoty	9
Motivy smutku a truchlení	7
Motivy prázdnoty	5
Motivy uvolnění	5
Motivy nového začátku	4
Motivy strachu	4
Nové symboly smrti	3
Motivy násilí	2
Motivy stáří	2

Tab. 3.

<b>Doplňkové kategorie / představy o smrti:</b>	<b>N:</b>
Vyjádření nejistoty	14
Další život	12
Jiná forma existence	10
Rozklad těla	6
Poslední soud	6
Náboženské výrazy	5
Spánek	3

## 8.4. Vlivy na utváření představ o smrti

### 8.4.1. Otevřené kódování

V odpovědích na otázku „co si myslíte, že nejvíce ovlivnilo vaše představy o smrti“ jsme vysledovali následující témata: výchova, rodina, společnost, filozofie, náboženství, osobní růst, drogy, zkušenosti s péčí o staré lidi či pozorování přírodních cyklů.

Téma *rodinné výchovy* bylo zastoupené ve výpovědích jako: „To co mi říkali, když jsem byl malý“ (1); „Myslím si, že to bylo výchovou mé matky“ (2); „Výchova“ (9, 19); „Prostředí v jakém jsem vyrůstal, rodina, ...“ (24); „Asi nejlepší slovo je výchova“ (28).

Někteří probandi zmiňovali *vliv lidí ze svého okolí* na utváření vlastních představ o smrti: „...přátelé...“ (13); „...kamarádi...“ (24); „... různé skupiny lidí, náboženské, přátelé studující filozofii a podobné humanitní obory ...“ (3); „Setkání s lidmi se schopnostmi rozšířeného vidění“ (29).

Další skupina vlivů byla vyjadřována pomocí odkazů na *společnost jako celek*: „Společnost, ve které žiju“ (11).

Několik probandů zmínilo *vliv institucionálního vzdělání*: „vlastní studium humanitního zaměření“ (3); „Vzdělání, tzn. psychologie“ (4). Dále byl zmiňován *vliv četby*: „...knihy...“ (24); „Popularizační knihy o vědě (Dawkins), aj. (Hitchens)“ (4); „Za prvé jsem četl nějakou knihu o buddhismu, když mi bylo 12 ...“ (12); „Kniha Život po životě, buddhistické učení - Dalajlámovy knihy“ (34).

Probandi jako zdroj utváření představ uváděli *náboženství a filozofii*, a to jak v konkrétním vyjádření určité inspirace, tak těmito obecnými pojmy: „Ateismus“ (22); „Buddhismus“ (14); „Filozofie jako koníček“ (4); „Buddhistický knížky“ (1); „Náboženství (katolické i jiné), filozofie“ (23); „... víra (od mala chodím do kostela, jsem křtěná)“ (32).

Často byl zmiňován i motiv vlastního přemýšlení či *osobní filozofie* utváření představ: „Mé vlastní úvahy o životě, smrti, lidech, hodnotách ... které mě s postupem času přivádějí ke stále většímu rozporu s hodnotami velké části společnosti, v níž žiji“ (21); „Nedokážu říct. Je to moje určitá životní filosofie“ (8); „Logické myšlení – nic být nemůže – člověk je jen hmota“ (43).

Dva probandi zmínili *vlastní zkušenost s prací se starými*, respektive umírajícími lidmi: „Práce v Hospicu“ (17); „Za druhé jsem pečoval o seniory“ (12).

Tři probandi zmínili *vliv psychedelických drog*: „Trip na hodně houbičkách, když mi bylo 14“ (1); „Experimenty s psychedelickými drogami“ (42); „Marihuana, ...“ (47).

Jeden proband zdůraznil vliv vlastní *zkušenosti se stavy bezvědomí*: „Zkušenost s omdlením, anestezie při operaci“ (51).

V pěti výpovědích se objevují *motivy strachu z nebytí* jako síly, která ovlivnila utváření představ respondentů. Jeden proband přímo používá slovo strach: „Strach z nebytí (> vede mě k tendenci chtít věřit v pokračování života – nebo vědomí – v nějaké podobě)...“ (11). V dalších výpovědích byl tento motiv vyjádřen popisem pocitu, který implikoval určitou míru strachu: „Nevyhnutelné odloučení od všeho, co jsem dosud poznala. A takový ten pocit, že už nikdy neudělám, neuvidím, nepromluví...“ (26).

#### 8.4.2. Axiální kódování

Výše jsme představili tyto kategorie: *rodinná výchova, vliv lidí z okolí, vliv společnosti jako celku, vliv institucionálního vzdělávání, vliv četby, náboženství a filozofie, motiv strachu z nebytí, osobní filozofie, zkušenost s prací se starými lidmi, zkušenost s psychedelickými drogami, zkušenost s bezvědomím*. Na jejich základě jsme abstrahovali tyto nadřazené pojmy: *vliv výchovy, vliv společnosti, vliv vlastní zkušenosti, vliv samostudia a přemýšlení*.

Jako nejčastější zdroj vlivu na utváření představ bylo uváděno vlastní přemýšlení nad problematikou. Tento motiv nadále označujeme jako *vliv samostudia a přemýšlení* a skrývá pod sebou jak přemýšlení nad představami o smrti, tak četbu knih, které toto přemýšlení ovlivňují, nejčastěji byly zmiňovány knihy s buddhistickou filozofií a knihy o zážitcích blízké smrti, dále pak bible a náboženská a filozofická literatura obecně. *Vliv společnosti* jako celku se vylučuje s uváděným vlivem samostudia. *Vliv přátel* se s touto kategorií překrývá. Kategorie vliv vzdělání, kterou jsme identifikovali ve výpovědích odkazujících na institucionální formy studia a do které patří výhradně probandi, kteří prošli studiem humanitních oborů, se rovněž plně shoduje s touto kategorií.

*Vliv vlastní zkušenosti* se vylučuje s vlivy společnosti a institucionálního vzdělání.

Respondenti často zdůrazňovali *vliv výchovy* na utváření svých představ, a to jak obecně, tak na konkrétních příkladech (viz výše). V jedné výpovědi se objevil i motiv vymezení se vůči způsobu výchovy: „Byl to odklon od náboženství (matka)“ (4). Většina respondentů, jedenáct ze čtrnácti, kteří uvedli jako zdroj představ i výchovu, má v představách obsahy ničeho.

*Strach z nebytí* jako faktor, který ovlivňoval utváření představ probandů, se neslučuje s vlivem výchovy, přátel a vzdělání. Odkazy na *konkrétní filozofie a náboženství* nejsou přítomny u probandů, kteří jako zdroje vlivu na utváření vlastních představ o smrti uvádějí

společnost, vzdělání a přátele. Tyto dva uváděné faktory jsme se rozhodli v dalším výzkumu nesledovat, vzhledem k jejich menšímu výskytu a k žádné další vypořádané shodné tendenci v odpovědích probandů, u kterých byly identifikovány tyto kategorie vlivů.

Následující tabulka uvádí přehled subjektivně pocíťovaných vlivů na utváření představ o smrti a jejich četnost výskytu ve výpovědích probandů. U některých respondentů bylo identifikováno vícero vlivů současně, proto je N četnosti výskytu jednotlivých kategorií vlivů vyšší než N výzkumného vzorku.

Tab. 4.

Druhy vlivů:	N:
Vliv samostudia a přemýšlení	32
Vliv výchovy	14
Vliv vlastní zkušenosti	9
Vliv společnosti	6

Zajímavým faktorem ke sledování pro další výzkum by mohla být šíře uváděných vlivů. Minimální počet uváděných vlivů byl jeden, v souboru se nevyskytl proband, který by na otázku po zdrojích vlastních představ o smrti nedokázal odpovědět, maximální počet byl čtyři vlivy, tedy všechny námi identifikované kategorie. Na našem vzorku se ukázalo, že nejnižší šíře (jeden zdroj vlivu) se z velké části shoduje s představami ničeho (devatenáct případů z dvaceti sedmi).

Tab. 5. - šíře vlivů \* Typ představy o smrti Crosstabulation

		představa ničeho	představa konkrétní formy transcendence	představa neurčité formy transcendence	
šíře vlivů	1	19	4	4	27
	2	3	7	3	13
	3	1	4	3	8
	4	2	0	1	3
Total		25	15	11	51

## 8.5. Zkušenost se smrtí blízkých

Další proměnnou, kterou jsme u probandů zjišťovali kvalitativně, byly jejich zkušenosti se smrtí blízkých. K těm jsme přistupovali pomocí dvou otázek, jestli probandi mají zkušenost se smrtí někoho blízkého a jestli mají zkušenosti se smrtí někoho v okolí, která by je nečekaně silně zasáhla. Dále jsme se v obou případech doptávali, v jakém vztahu byli probandi se zesnulým. Účelem otázek bylo zjistit, do jaké míry se probandi subjektivně cítí být zasaženi vlastními zkušenostmi se ztrátou lidí ze svého okolí.

Čtyři probandi uvedli, že nemají žádnou zkušenost se smrtí v okolí. Naprostá většina takovou zkušenost má, nejčastěji se smrtí prarodičů, ale i příbuzných ze širší rodiny, spolužáků, kamarádů, rodičů, partnerů a sourozenců. Většina respondentů v odpovědích uvádí pouze, kdo jim zemřel, někteří se spontánně rozepsali a uvedli i zdůvodnění, proč právě uvedené úmrtí bylo pro ně důležité.

Jednotlivé výpovědi jsme se rozhodli rozdělit do čtyř skupin podle subjektivně vnímané míry rozrušení setkáním s konkrétním úmrtím. Do první skupiny jsme zařadili všechny, kteří uvedli v jedné ze dvou našich otázek jako odpověď „ne“. Probandi v této skupině podle vlastního vyjádření nepocítují úmrtí, se kterými se setkali, za výrazně znepokojující. Zkušenost s úmrtím blízkých nejspíše berou jako přirozenou součást života a pocity a myšlenky, které v nich úmrtí vyvolalo, nepovažují za nečekaně výrazné. „Vždy je to silné, ne ale vyloženě negativní. ...“ (25).

Do druhé skupiny jsme zařadili probandy, kteří v obou otázkách uvedli stejnou osobu. Předpokládáme, že tito probandi se cítí být více zasaženi konkrétním úmrtím někoho blízkého. Vzpomínka na toto úmrtí je pro ně snadno vybavitelná a pocit, který v probandech po úmrtí zůstal, tito považují za nečekaně silný. Někteří probandi uvádí i důvod, proč je právě dané úmrtí nečekaně silně zasáhlo: „Byla to právě teta před třemi lety, protože byla dost mladá“ (38); „Strýce, asi 7 let, nebyli jsme v nějakém úzkém vztahu, ale bylo to nečekané, protože to byla sebevražda“ (18).

Do třetí skupiny jsme zařadili probandy, kteří mezi zemřelými blízkými uvedli osobu z nejužší rodiny, rodiče nebo sourozence, eventuálně partnera. U těchto probandů předpokládáme nejvyšší míru zasažení úmrtím blízkého.

Toto dělení jsme zvolili, abychom probandy mohli rozlišovat podle míry jejich dřívější konfrontace se smrtí v okolí. Naše dělení je nutně zjednodušující. Je jasné, že každý člověk prožívá ztrátu bližního jedinečným způsobem. Někdo může prožívat velmi obtížně i úmrtí



zvířete, se kterým měl vztah, či úmrtí relativně vzdáleného člověka a toto prožívání ho může přivést k důkladnému přemýšlení o smrti i o smyslu života. Jedna respondentka uvedla: „Zasáhne mě, i když se jedná o někoho, koho znám i jen vzdáleně“ (11). Další respondentka zmínila, že ji silně zasáhla smrt veřejně známé osobnosti: „Zasáhla mě smrt Václava Havla, přestože se dala očekávat, tak mě to vzalo :-( se zesnulým jsem nebyla v žádném vztahu“ (34).

Touto proměnnou se tedy pokoušíme zachytit míru individuální zkušenosti se ztrátou blízkých. Náš vzorek mladých dospělých je zajímavý tím, že právě míra setkání se smrtí bližních je v této skupině rozmanitá. Mezi staršími probandy můžeme předpokládat výskyt takových zkušeností jako pravidlo, v našem vzorku se nachází i probandi s minimální mírou takové zkušenosti. Jak jsme uvedli v teoretické části této práce, setkávání se smrtí může ovlivňovat míru myšlenek na smrt. Vyšší míra myšlenek na smrt může vést k zvýšené úzkosti ze smrti, ale i k propracovanějším představám o smrti (Kastenbaum, 2000; Hochman, Hogg, 2011). Pro kvantitativní část našeho výzkumu nás bude zajímat vztah této proměnné k dalším sledovaným škálám.

Tab. 6.

Druh zkušenosti se ztrátou:	N:
Bez výraznější zkušenosti se ztrátou	16
S výraznější zkušeností se ztrátou	13
Významná zkušenost se ztrátou	14
Zkušenost se ztrátou nejbližších	8

## 8.6. Obsahové kategorie představ o smrti

Vzhledem k našim výzkumným cílům, prozkoumání a zkategorizování představ o smrti jako stavu byl pro nás nejdůležitějším momentem ve výpovědích probandů konkrétní popis obsahů představy toho, co bude následovat po smrti. Ze všech zkoumaných aspektů, roztříděných do kategorií, jejichž tvorbu jsme popsali výše, se jevílo jako nejpříhodnější pro další výzkum rozčlenit probandy do skupin podle *obsahových kategorií*, obsažených v jejich výpovědích.

V poslední fázi kvalitativního šetření jsme museli zvážit, jak se získanými daty a vytvořenými kategoriemi nakládat v kvantitativní části našeho výzkumu. Některé statistické testy (např. Kruskal-Wallis), které jsme se rozhodli pro práci s kvantitativními daty použít, vyžadují tvorbu jednoduchých kategorií (Pallant, 2011). Každý proband tak musel být z hlediska obsahu představy o smrti umístěn pouze do jedné kategorie. Znovu jsme prozkoumali výpovědi probandů, u kterých bylo přítomno vícero obsahových motivů zároveň, a rozhodli jsme se těchto pět probandů zařadit do skupiny s názvem neurčité představy transcendence. Pouze jeden z nich (respondent č. 21) se v původním souboru kategorie nenacházel, jeho výpověď obsahovala jak představy ničeho, tak představy konkrétní formy transcendence. Právě obojakost výpovědí, častá i u dalších probandů této kategorie, začala vystupovat jako jeden z určujících znaků čerstvě rozšířené kategorie s názvem představy neurčité formy transcendence.

V dalších odstavcích představíme charakteristiky jednotlivých kategorií obsahů představ o smrti. S takto charakterizovanými soubory budeme pracovat v dalším výzkumu. Pravděpodobnost zařazení jedince do té které skupiny se ukázala být nezávislou na věku (Kruskal-Wallis: asymp. sig.=0,396, chí square=1, 854, df=2). Náš vzorek byl příliš malý a z hlediska typu vzdělání nerovnoměrně rozložený (viz Graf. 2) na to, abychom mohli sledovat souvislost typu představy s touto proměnnou.

#### **A. Představy ničeho (N=25):**

Slovy jako „nic“, „konec“ nebo „prázdnota“ probandi vyjadřují představu smrti jako věčného nic, kterého si nebudou vědomi. Takové výpovědi jsou nejvíce zastoupenou kategorií vůbec. Myšlenkové kořeny těchto představ se dají vysledovat u Epikura (1970) i u Yaloma (2008). Představu smrti jako nebytí a související myšlenky jsme v teoretické části této práce označili pojmem *vira v nic* (viz kapitola 3.5.).

Respondenti, které jsme zařadili do této kategorie, se smrtí nejčastěji asociují motivy prázdnoty a konce. Výpovědi v této kategorii bývají strohé, respondenti nezmiňují odkazy na náboženství ani na obsahy blízké klinické smrti. Motiv smrti jako spánku se vyskytuje téměř výhradně v této skupině respondentů. Hojně zastoupeny jsou, v rámci asociací se slovem smrt, motivy s makabrozní a se hřbitovní tematikou a motivy noci a temna. Tři ze čtyř výskytů motivu rozkladu těla patří do výpovědí respondentů z této kategorie. Rovněž motiv smrti jako uvolnění, či osvobození se vyskytuje téměř výhradně v této skupině výpovědí, vzhledem k její velikosti a malé četnosti tohoto motivu, jej však nemůžeme považovat za charakteristický pro tuto skupinu jako celek.

Respondenti této skupiny nemají představy o smrti příliš rozpracované, nejspíše z toho důvodu, že popsat nicotu je celkem složitý úkol, jak vyjádřil respondent č. 4: „(po smrti nebude) nic, což si představit nejde.“ Nejblíže paralelou k nicotě nebo nevědomí, ve smyslu neexistence či nefunkčnosti vědomí, dalšímu slovu, které bylo použito k popisu tohoto stavu, je spánek. Jak jsme již popsali výše, spánek je těmito respondenty chápán jako stav, ve kterém nic nevnímáme, nepocítujeme a nejsme si vědomi vlastní existence. Se smrtí tito respondenti až na několik málo výjimek asociují motivy temné a plně typické makabrézní symboliky.

### **B. Představy konkrétní formy transcendence (N=15):**

Obsahují více či méně přesné popisy a obrazy toho, co bude po smrti. Variují, co se týče podobnosti k různým eschatologiím, od křesťanských po východní, jejichž rozbořem jsme se zabývali v první kapitole, i podobností k popisům klinické smrti, jichž se dotýká kapitola druhá. Často mají charakter osobní představy. Motiv posmrtného života je zastoupen ve všech výpovědích zařazených do této kategorie. Některé obsahují představy nebe, jako místa spočinutí duší. Motiv pekla není zastoupen v žádné z výpovědí. Zastoupeny jsou představy vyššího bytí i inteligentního světla (viz kapitola 2). Častým motivem je zde myšlenka reinkarnace.

Respondenti této kategorie až na několik málo výjimek nevyjadřují ve svých popisech představ nejistotu. Pro popis používají v průměru více slov, někdy si vypomáhají náboženskými výrazy. Skupinu bychom mohli dále rozdělit na dvě podobně velké části podle toho, jestli obsah jejich představ vyjadřuje představu pokračování existence ve formě dalšího života, motiv reinkarnace, nebo vypovídá o víře v pokračování existence v jiné formě. V této skupině se neobjevuje ani jedna zmínka o rozkladu těla. Motivy existence vyššího bytí jsou obsaženy výhradně ve výpovědích respondentů z této skupiny, stejně tak i motivy posledního soudu.

V prvních asociacích ke slovu smrt se mezi respondenty v této kategorii vyskytují nejčastěji makabrézní motivy a motivy konce. V tom jsou výpovědi respondentů této kategorie nejpodobnější výpovědím respondentů kategorie předchozí. Motivy noci a temnoty se zde až na jednu výjimku nevyskytují, stejně jako motivy strachu. Oba respondenti, kteří se smrtí asociovali motivy násilí, patří do této skupiny. Dvě ze tří použití nových symbolů k popisu smrti patří rovněž do této kategorie. Respondenti této kategorie se smrtí často asociují smutek a truchlení.

Na základě analýzy výskytu různých motivů si můžeme respondenty této kategorie představit jako lidi, kteří své představy o smrti vyjadřují barvitějším způsobem, k jejich popisu si pomáhají nejrozmanitějšími prostředky, od slov s kořeny v náboženství po výrazy vypůjčené z filmů a literatury. Nepředstavují si tolik posmrtný osud těla a více se zaměřují na pokračování bytí duše. Oba výše popsané koncepty pokračování existence, objevující se ve výpovědích těchto respondentů, počítají s kontinuitou určité formy života nevázané na vlastní tělo. Nežřídko věří, že naše skutky budou po smrti nějakým způsobem hodnoceny a toto hodnocení se projeví na podobě formy existence po smrti.

### **C. Představy neurčité formy transcendence (N=11):**

Zakládají se na domněnce, že existence bude v nějaké blíže nespecifikované formě a blíže neurčeným způsobem pokračovat i po smrti. Paralelu k takovým představám nalezneme např. u K. Jasperse nebo V. E. Frankla v takových myšlenkách, které jsme shrnuli pod označením *víra v nekonkrétní formu přesahu* (viz 3.5.).

Všichni z této skupiny mluví o pokračování existence, někteří tak činí v pracích větách, u dvou jsme zvažovali i zařazení do kategorie představ ničeho, vzhledem k odkazům na možnost smrti jako definitivního konce. Rozhodujícím kritériem nakonec byla neurčitost spojená s představou možné další existence. V této skupině jsou u nadpoloviční většiny respondentů přítomna vyjádření nejistoty, což je zároveň nejlepší charakteristikou této skupiny jako celku. Odkazy na náboženství, vyšší bytí, poslední soud, a na smrt jako na spánek, ani známky strachu nejsou u těchto respondentů přítomny. Tento fakt vypovídá nejspíše o tom, že představy těchto respondentů nejsou tolik propracovány, i přesto tito respondenti spíše inklinují k naději, že existence v určité formě na ně čeká i po smrti. Motiv rozkladu těla je zmíněn přibližně ve třetině výpovědí probandů z této kategorie.

Mezi respondenty této kategorie se, stejně jako u respondentů zařazených do obou předchozích skupin, objevují asociace smrti s makabrozní tematikou i s motivem konce. Jednou je zmíněn motiv uvolnění a dvakrát motiv nového začátku. Jedna ze dvou asociací smrti ke stáří patří rovněž do této skupiny. Jednou je zmíněn motiv strachu a motiv naděje.

Tito respondenti ve svých představách o smrti spíše doufají, neopomíjejí zmínit fakt smrti jako konce existence vázané na tělo a přesah v podobě dalšího pokračování nenabývá v jejich popisech příliš konkrétních rozměrů.

## 9. KVANTITATIVNÍ ŠETŘENÍ

### 9.1. Výzkumný cíl

Na počátku výzkumu stálo zamyšlení nad tím, jak představy o tom, co bude po smrti, souvisí s postojem jedince k vlastnímu životu. Studium literatury a předchozích psychologických výzkumů tematiky poukázalo na spojitost mezi prožívanou smysluplností života jedince a jeho postojem k otázce vlastní konečnosti, rozbor relevantní literatury je k nahlédnutí v teoretické části této práce, zejména pak v kapitole 5.

Rozhodli jsme se touto prací prozkoumat souvislost mezi konkrétními představami jedince o smrti jako o stavu a jeho prožívanou smysluplností života. Domníváme se, že přemýšlení nad smrtí by mohlo jít ruku v ruce s přemýšlením nad smyslem života, tudíž jedinci, kteří budou mít propracovanější představy o smrti, a takové budou pro ně smysluplné, budou pro ně součástí jejich reprezentace světa, by mohli prožívat život jako smysluplnější.

Od počátku jsme měli v úmyslu sledovat i polaritu představ o smrti. Domníváme se, že jedinec, jehož vlastní představy o smrti v něm budou vzbuzovat negativní pocity, bude mít větší tendenci prožívat při myšlence na smrt úzkost. Úzkost ze smrti by měla negativně souviset s prožívanou smysluplností života (Routledge a Juhl, 2010). A tím se náš kruh myšlenek uzavírá. Představa smrti jako pokračování existence, nevzbuzující přílišnou úzkost, by měla podle našeho mínění přispívat k větší prožívané smysluplnosti života.

V další fázi výzkumu bylo zapotřebí operacionalizovat používané pojmy a vybrat, které metody budou vhodné pro sběr a vyhodnocování dat. Pojmy smysluplnost života a úzkost ze smrti jsou v psychologii poměrně hodně probádané a existují vyzkoušené psychometrické nástroje k jejich zachycení. Pojem představ o smrti jsme se rozhodli operacionalizovat sami na základě dat z kvalitativního měření, které jsme představili výše. Pro kvantitativní výzkum bude klíčová především proměnná, kterou jsme nazvali „obsah představ o smrti“. Za pomoci Likertovy škály jsme zjišťovali polaritu emoce, kterou představy o smrti u jedince vzbuzují, a sílu jeho víry v posmrtný život.

## 9.2. Výzkumné otázky a hypotézy

V prvé řadě jsme se rozhodli ověřit vzájemnou souvislost tří našich způsobů, jak zachytit rozměry představ jedince o smrti:

1. Liší se polarita emoce vztažené k představě smrti v závislosti na obsahu této představy? Očekáváme, že průměrné hodnoty polarit emoce se budou lišit vzhledem k obsahům představ o smrti. Zformulovali jsme tedy následující hypotézu:

**H 1: Hodnota polarit emoce variuje v závislosti na obsahu představ o smrti.**

2. Existuje statisticky významný vztah mezi silou víry v posmrtný život a obsahem představ o smrti? Očekávaný vztah síly víry v posmrtný život a obsahů představ o smrti vyjadřuje hypotéza č. 2:

**H 2: Hodnota síly víry v posmrtný život variuje v závislosti na obsahu představ o smrti.**

3. Vykazují proměnné polarita emoce a síla víry statisticky významnou míru společné kovariance? Souvislost úzkosti ze smrti s polaritou emoce, kterou vyvolává v jedinci vlastní představa o smrti, by potvrdilo přijetí následující hypotézy:

**H 3: Síla víry v posmrtný život pozitivně koreluje s polaritou emoce spojené s představou jedince o smrti.**

Další tři výzkumné otázky a hypotézy se týkají souvislosti představ o smrti s úzkostí ze smrti:

4. Existuje statisticky významný vztah mezi polaritou emoce a úzkostí ze smrti?

**H 4: Polarita emoce spojené s představou o smrti negativně koreluje s úzkostí ze smrti.**

5. Existují mezi kategoriemi představ o smrti rozdíly v míře úzkosti ze smrti?

**H 5: Úzkost ze smrti variuje v závislosti na obsahu představ o smrti.**

6. Existuje statisticky významný vztah mezi silou víry v posmrtný život a úzkostí ze smrti? Mezi proměnnými očekáváme vztah negativní povahy.

**H 6: Síla víry v posmrtný život negativně koreluje s úzkostí ze smrti.**

Vztahu konceptu prožívané smysluplnosti života a konceptů představ o smrti se věnují další tři hypotézy:

7. Liší se od sebe skupiny s různými představami o smrti v míře prožívané smysluplnosti života? Předpokládáme, že mezi skupinami probandů, rozdělených podle obsahu vlastních představ o smrti, by měly být rozdíly ve skóru v ŠŽZ, jehož hodnota indikuje prožívanou smysluplnost života.

**H 7: Prožívaná smysluplnost života variuje v závislosti na obsahu představ o smrti.**

8. Existuje závislost mezi prožívanou smysluplností života a polaritou emoce spojené s představou o smrti? Mezi proměnnými předpokládáme pozitivní vztah.

**H 8: Polarita emoce spojené s představou o smrti pozitivně koreluje s prožívanou smysluplností života.**

9. Existuje závislost mezi prožívanou smysluplností života a silou víry v posmrtný život?

**H 9: Síla víry v posmrtný život pozitivně koreluje s prožívanou smysluplností života.**

Naše zkoumání uzavře ověření spojitosti mezi úzkostí ze smrti a prožívanou smysluplností života na našem výzkumném vzorku:

10. Existuje statisticky významná závislost mezi skórem dosaženým v ŠŽZ a ve Škále úzkosti ze smrti? Předpokládáme, že případný vztah mezi proměnnými by byl negativní povahy, u probandů s nižší úzkostí ze smrti bude přítomna vyšší prožívaná smysluplnost života.

**H 10: Úzkost ze smrti negativně koreluje s prožívanou smysluplností života.**

Prozkoumání platnosti výše představených hypotéz nám pomůže zhodnotit relevanci našeho konceptu představ o smrti. Dozvíme se více o jeho funkci v kontextu příbuzných pojmů a o jeho psychologických souvislostech. Na základě ověření našich hypotéz budeme lépe schopni zhodnotit užitečnost používání našeho pojmu představ o smrti v další výzkumné činnosti.

S dalšími proměnnými jako zkušenost se smrtí bližních nebo víra v boha a vyšší sílu, které jsme u probandů zjišťovali, budeme pracovat pouze za účelem zmapování jejich funkce

v rámci zbylých konstruktů, se kterými pracujeme. Případná zjištění budou sloužit k formulaci hypotéz pro další výzkum.

### **9.3. Operacionalizace a použité metody**

#### **9.3.1. Úzkost ze smrti**

Tento psychologický koncept jsme se rozhodli měřit za použití zkrácené verze škály úzkosti ze smrti (Death Anxiety Scale). Původní škála obsahovala patnáct položek dotýkajících se úzkosti, kterou v jedinci vzbuzuje myšlenka na smrt (Templer, 2006). Některé vlastnosti této škály jsme již zmínili v kapitole 5 teoretické části, na tomto místě ještě shrneme, že skór ve škále úzkosti ze smrti pozitivně koreluje s projevy psychopatologie, je nezávislý na věku a že negativně koreluje se zvnitřněnou religiozitou (Templer, 2006). Abdhel-Khalek (2012) na základě položkové analýzy identifikoval osm položek, které sytí skór v testu nejvýznamnější měrou. Tyto položky jsme použili v našem šetření.

Položky byly přeloženy autorem této práce, studentem psychologie, který má bohaté jazykové znalosti a žil a pracoval v anglicky mluvící zemi, ve spolupráci s profesionálním překladatelem. Zpětný překlad do anglického jazyka provedli nezávisle na sobě dva angličtí rodilí mluvčí. Rozdíly mezi původní verzí a zpětným překladem byly posouzeny jak profesionálním překladatelem, tak autorem této práce a byla vytvořena druhá verze českého překladu škály. Tuto v předvýzkumu hodnotilo deset respondentů z hlediska její srozumitelnosti. U žádné položky nebyly zaznamenány výraznější problémy s pochopením.

V české verzi škály se podařilo zachovat odpovídající počty slov určité třídy a s určitým zabarvením. Negativní i pozitivní formulace výroků jsou věrny originální verzi.

Zkrácenou verzi škály jsme si vybrali z ekonomických důvodů. Překlad škály je náročný proces a přínos překladu ověří až opakované použití škály. Škála má v našem výzkumu sloužit jako pomůcka ke kvantifikaci úzkosti ze smrti, k zachycení případné tenze, kterou myšlenka na smrt v jedinci vzbuzuje.

Probandi na pětibodové Likertově škále zaznamenávali míru souhlasnosti každého výroku se svými vlastními pocity a vnímáním. Možný skór ve škále se pohyboval od osmi do čtyřiceti bodů.

#### **9.3.2. Prožívaná smysluplnost života**

Tento psychologický konstrukt jsme se rozhodli nahlížet z hlediska Rekerovy a Wongovy (1988) teorie (viz 4.4.). Jednou ze škál pracujících s tímto konceptem je



i Halamova „škála životnej zmysluplnosti“ (ŠŽZ), ktorá sa pro naše účely jevila jako nejvhodnější i z důvodu, že už původní verze je jazykově i kulturním kontextem blízká českému prostředí. V našem výzkumu jsme použili překlad Komadové (2009). Blíže škálu představujeme v teoretické části této práce (viz 4.5.3.).

### **9.3.3. Obsah představ o smrti**

Představou o smrti rozumíme mentální reprezentaci toho, co přijde po smrti. Pro ověření naší hypotézy jsme se rozhodli populaci rozdělit podle obsahu představ o smrti do tří skupin, podle obsahu výpovědí na otázky o obsahu představ o smrti a asociacích k pojmu smrt. Dotazník i tvorba kategorií a jejich bližší charakteristiky jsou představeny v kapitole 8, pro přehlednost je ještě stručně přiblížíme i zde:

#### **Představy ničeho (N=25)**

Respondenti si představují, že po smrti nebude nic.

#### **Představy konkrétní formy transcendence (N=15)**

Respondenti zařazení do této kategorie se smrtí spojují představu pokračování existence v jedné konkrétní formě.

#### **Představy neurčité formy transcendence (N=11)**

Tuto skupinu respondentů nejlépe charakterizuje rozporuplnost představ a nejistota vstříc představě smrti jako stavu, spojená s očekáváním transcendence existence v blíže nespecifikované podobě.

### **9.3.4. Polarita emoce spojené s představou o smrti**

Probandům byla v rámci našeho dotazníku předložena otázka na to, jakou emoci v nich vlastní představy o smrti vyvolávají. Tato položka byla zařazena za otázku po představách jedince o smrti jako stavu. Odpověď měli probandi zanést na osmistupňovou bipolární škálu. Vyšší skóre na škále znamenal pozitivnější emoci, nižší emoci negativní. Termín v textu této práce používáme i ve zkrácené verzi – „polarita emoce“.

Podobný způsob zjišťování emocí probandů použili i Van Laarhoven a kol. (2011) ve svém výzkumu postojů ke smrti. Metodika kladení otázek po představách jedince a následného administrování Likertovy škály k záznamu vyplynulé emoce vychází ze sebekontrační metody Hermannových (viz 4.5.1.) .

### **9.3.5. Síla víry v posmrtný život**

Tento konstrukt byl měřen pomocí otázky, zda proband věří v nějakou formu posmrtného života, s nabídkou Likertovy škály na vyjádření síly této víry. Síla víry v posmrtný život nabývá hodnoty od 1 – nejmenší stupeň, do 8 – nejsilnější stupeň víry. Položka byla zařazena až na závěr našeho dotazníku, za všechny administrované škály. Účelem takového zařazení bylo oddělit ji co nejvíce v čase od probandova přemýšlení nad vlastními představami o smrti jako stavu. Tuto proměnnou jsme se do výzkumu rozhodli zařadit jako jeden ze způsobů měření kvality představ o smrti.

### **9.3.6. Spiritualita**

Spiritualitu jsme po vzoru Van Laarhoven (2011) operacionalizovali pomocí otázky o víře v boha nebo jinou vyšší sílu a nabídkou osmibodové škály na zaznamenání síly takové víry. Spiritualitou tedy budeme pro účely výzkumu rozumět subjektivně vnímanou sílu víry v boha nebo jinou formu vyšší síly.

Použité položky jsou k nahlédnutí v plném znění v příloze B této práce.

## 10. ANALÝZA DAT

Pro posouzení platnosti hypotéz jsme zvolili statistickou analýzu dat v programu SPSS. Použité statistické nástroje jsme vybrali na základě charakteristik jednotlivých zkoumaných proměnných. Náš konstrukt obsah představy o smrti je proměnnou nominální, naše konstrukty polarita emoce a síla víry jsou ordinálními proměnnými, stejně jako použité škály ŠŽZ a Škála úzkosti ze smrti.

Vztahy nominální a ordinální proměnné jsme zkoumali za použití Kruskal-Wallisova neparametrického testu pro více než dva nezávislé soubory. Kruskal-Wallisův test porovnává hodnoty mediánů zkoumané ordinální proměnné pro každou z hodnot nominální proměnné (Rimarčík, 2007).

Souvislosti ordinálních proměnných jsme zkoumali výpočtem Spearmanova koeficientu pořadové korelace, jenž vyjadřuje sílu závislosti dvou ordinálních proměnných s neznámým pravděpodobnostním rozdělením (Pallant, 2011). Při posouzení nezávislosti proměnných, či síly jejich vzájemné závislosti, jsme vycházeli z Cohenova (1988) pojetí: korelace pod 0,1 je triviální; 0,1–0,3 malá; 0,3–0,49 střední a nad 0,5 velká.

### 10.1. Použité škály a jejich statistické vlastnosti

#### 10.1.1. Polarita emoce

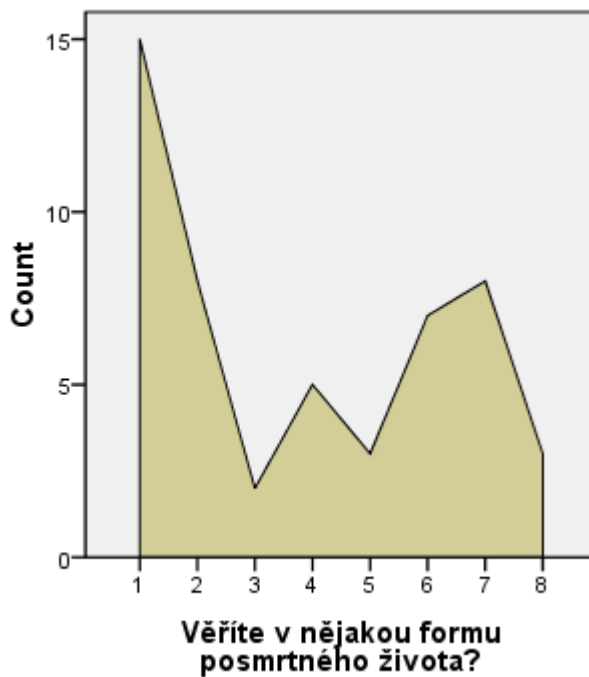
Škála polarity emoce byla probandy využívána v plném rozsahu, minimum bylo 1, maximum 8, průměr 4,73, modus 5, standardní odchylka 2.



Graf 3.

### 10.1.2. Síla víry v posmrtný život

Nejčastěji zvolenou hodnotou na škále síly víry v posmrtný život byla 1, druhou nejčastější 7. Rozložení naší výzkumné populace dosáhlo dvou vrcholů v obou extrémech škály, jak ukazuje příložený graf4., střed škály (hodnoty 4 a 5) byl pro vyjádření síly víry v posmrtný život využíván poměrně málo (15,7 %).



Graf 4.

Tab. 7. – Věříte v nějakou formu posmrtného života?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	15	29,4	29,4	29,4
	2	8	15,7	15,7	45,1
	3	2	3,9	3,9	49,0
	4	5	9,8	9,8	58,8
	5	3	5,9	5,9	64,7
	6	7	13,7	13,7	78,4
	7	8	15,7	15,7	94,1
	8	3	5,9	5,9	100,0
Total		51	100,0	100,0	

### 10.1.3. Úzkost ze smrti

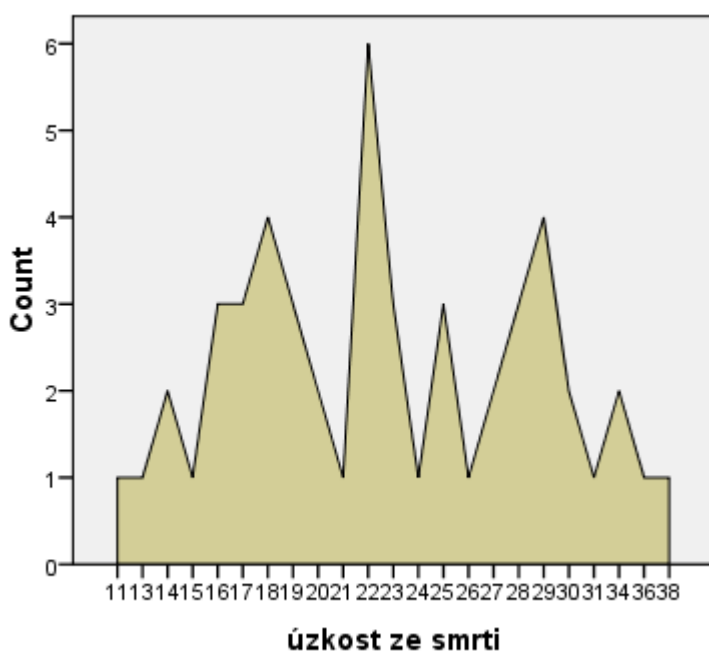
Následující tabulka a graf ukazují statistické vlastnosti skórování naší výzkumné populace v testu úzkosti ze smrti.

Probandi v této škále skórovali v téměř plném teoretickém variančním rozpětí škály, hodnoty modu a mediánu jsou totožné a velmi blízké průměru, nachází se mírně nalevo od teoretického středu škály.

**Tab. 8.**  
**Statistics / úzkost ze smrti**

N	Valid	51
	Missing	0
Mean		22,92
Median		22,00
Mode		22
Std. Deviation		6,280
Variance		39,434
Range		27
Minimum		11
Maximum		38

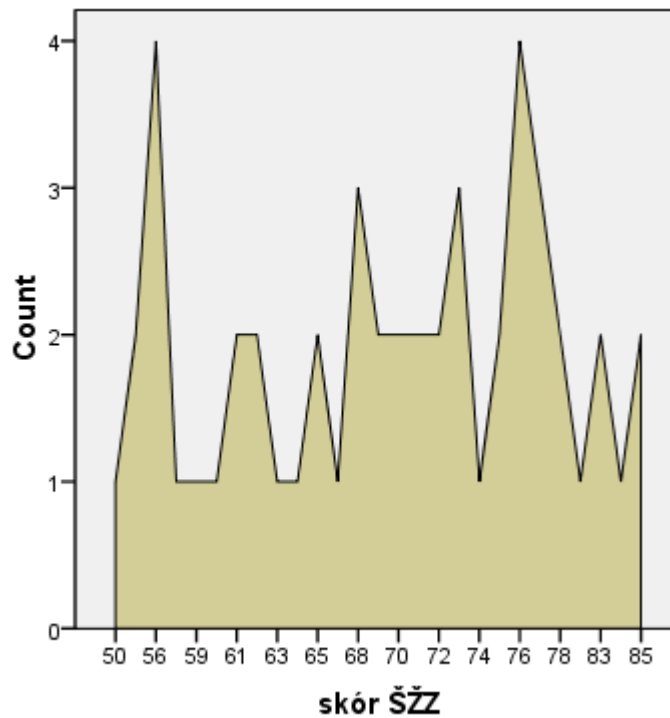
Reliabilitu škály jsme ověřili výpočtem Cronbachova alfa, které dosáhlo hodnoty 0,746, a Spearman-Brownova koeficientu pro split-half, který dosáhl hodnoty 0,846. Oba koeficienty vyjadřují vysokou míru reliability.



**Graf 5.**

#### 10.1.4. ŠŽZ

Probandi skórovali v rozmezí od 55 do 85 bodů. Průměr (mean=69,27) a medián (median=70) jsou si velmi blízko, nacházejí se napravo od teoretického středu škály o hodnotě 54. Rozložení naší populace podle výsledků v této škále je bimodální, jak ukazuje následující graf. Reliabilita škály pro náš vzorek měřena pomocí Cronbachova alfa dosáhla hodnoty 0,731.



Graf 6.

#### 10.2. Testování hypotéz

##### H 1: Hodnota polarity emoce variuje v závislosti na obsahu představ o smrti.

K analýze dat jsme měli probandy rozděleny do tří skupin podle obsahů představ o smrti (viz 8.6.). K ověření platnosti hypotézy o souvislosti těchto dvou proměnných jsme použili Kruskal-Wallisova neparametrického testu pro tři a více nezávislých souborů. Naši hypotézu H 1 můžeme přijmout na hladině významnosti  $p=0,01$ , respektive na uvedené hladině významnosti zamítáme  $H_0: \mu_1=\mu_2=\mu_3$ .

Představy konkrétní formy transcendence se pojí spíše s pozitivní emocí (mean score=6,53). Představy ničeho se pojí s emocí vyjádřenou v dolní, negativní části spektra (mean score=3,52). Průměrná hodnota polarity emoce pro probandy s představami neurčité formy transcendence se nachází mezi oběma skupinami.

Tab. 9.a – Ranks

Typ představy o smrti		N	Mean Rank
Jaký ve vás tato představa vzbuzuje pocit?	představa ničeho	25	18,70
	představa konkrétní formy transcendence	15	39,13
	představa neurčité formy transcendence	11	24,68
	Total	51	

Tab. 9.b – Test Statistics<sup>a,b</sup>

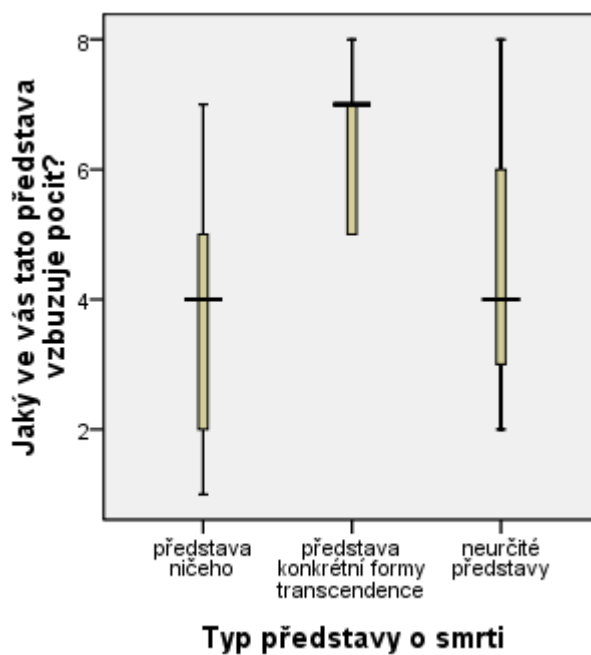
	Jaký ve vás tato představa vzbuzuje pocit?
Chi-Square	18,278
Df	2
<b>Asymp. Sig.</b>	<b>,000</b>

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: Typ představy o smrti

Tab. 9.c  
Means / Polarita emoce

Typ představy o smrti	Mean	N	Std. Deviation
představa ničeho	3,72	25	1,696
představa konkrétní formy transcendence	6,53	15	1,187
představa neurčité formy transcendence	4,55	11	2,115
Total	4,73	51	2,040



Graf 7.

## H 2: Hodnota síly víry v posmrtný život variuje v závislosti na obsahu představ o smrti.

Spojitost těchto dvou proměnných jsme ověřili za pomoci Kruskal-Wallisova neparametrického testu. Naši hypotézu H 2 můžeme označit jako platnou na hladině významnosti  $p=0,01$ , respektive zamítáme platnost nulové hypotézy ( $H_0: \mu_1=\mu_2=\mu_3$ ).

Pro představy ničeho je hladina průměrné síly víry nejnižší (mean score=1,80). Oba druhy představ implikující transcendenci dosahují průměrné síly víry na druhém konci škály, viz tabulka 10. c.

Tab. 10.a – Ranks

	Typ představy o smrti	N	Mean Rank
Věříte v nějakou formu posmrtného života?	představa ničeho	25	14,32
	představa konkrétní formy transcendence	15	39,53
	představa neurčité formy transcendence	11	34,09
	Total	51	

Tab. 10.b – Test Statistics<sup>a,b</sup>

	Věříte v nějakou formu posmrtného života?
Chi-Square	32,310
Df	2
<b>Asymp. Sig.</b>	<b>,000</b>

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: Typ představy o smrti

Tab. 10.c – Means / síla víry

Typ představy o smrti	Mean	N	Std. Deviation
představa ničeho	1,80	25	1,225
představa konkrétní formy transcendence	6,13	15	1,685
představa neurčité formy transcendence	5,18	11	1,991
Total	3,80	51	2,522



**H 3: Síla víry v posmrtný život pozitivně koreluje s polaritou emoce spojené s představou jedince o smrti.**

Spojitosť víry v posmrtný život a polaritu emoce vázané na představu o smrti jsme ověřili pomocí Spearmanova korelačního koeficientu:

**Tab. 11.**

		Jaký ve vás tato představa vzbuzuje pocit?	Věříte v nějakou formu posmrtného života?
<b>Spearman's rho</b>	Jaký ve vás tato představa vzbuzuje pocit?	Correlation Coefficient	,534**
		Sig. (2-tailed)	,000
		N	51

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Mezi oběma proměnnými existuje významná pozitivní souvislost. Hypotézu H 3 tedy prohlašujeme za platnou na hladině významnosti  $p=0,01$ , respektive zamítáme platnost nulové hypotézy o rovnosti pořadí probandů podle průměrných skóre v obou zkoumaných škálách.

**H 4: Polarita emoce spojené s představou o smrti negativně koreluje s úzkostí ze smrti.**

Míru společné variance těchto dvou proměnných jsme zjišťovali za pomoci Spearmanova korelačního koeficientu pro dvě ordinální proměnné. Naše hypotéza H 4 se ukázala jako platná na hladině významnosti  $p=0,01$ , respektive výsledky testu dovolují zamítnout nulovou hypotézu o nezávislosti obou zkoumaných proměnných. Mezi sledovanými proměnnými existuje negativní souvislost střední až velké síly:

**Tab. 12.**

		Jaký ve vás tato představa vzbuzuje pocit?
<b>Spearman's rho</b>	úzkost ze smrti	Correlation Coefficient
		Sig. (2-tailed)
		N

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

### H 5: Úzkost ze smrti variuje v závislosti na obsahu představ o smrti.

Za pomoci Kruskal-Wallisova testu jsme ověřili platnost hypotézy o závislosti míry úzkosti ze smrti na obsahu představ o smrti. Naši hypotézu H 5 jsme nuceni na hladině významnosti  $p=0,05$  zamítnout, přijímáme nulovou hypotézu ( $H_0: \mu_1=\mu_2=\mu_3$ ).

Tab. 13.a – Ranks

Typ představy o smrti	N	Mean Rank
úzkost ze smrti představa ničeho	25	27,98
představa konkrétní formy transcendence	15	20,03
představa neurčité formy transcendence	11	29,64
Total	51	

Tab. 13.b – Test Statistics<sup>a,b</sup>

	úzkost ze smrti
Chi-Square	3,531
Df	2
<b>Asymp. Sig.</b>	<b>,171</b>

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: Typ představy o smrti

Tab. 13.c – Means / úzkost ze smrti

Typ představy o smrti	Mean	N	Std. Deviation
představa ničeho	23,84	25	6,799
představa konkrétní formy transcendence	20,53	15	5,276
představa neurčité formy transcendence	24,09	11	5,924
Total	22,92	51	6,280

### H 6: Síla víry v posmrtný život negativně koreluje s úzkostí ze smrti.

Pro výpočet síly a významnosti vztahu mezi proměnnými jsme použili Spearmanův neparametrický test korelace. Objevili jsme zápornou souvislost mezi proměnnými, která se ukázala jako statisticky nevýznamná na hladině významnosti  $p=0,05$ , a proto jsme byli nuceni naši hypotézu H 6 zamítnout, platí tedy nulová hypotéza o nezávislosti proměnných.

Tab. 14.

			úzkost ze smrti
<b>Spearman's rho</b>	Věříte v nějakou formu posmrtného života?	Correlation Coefficient	-,156
		<b>Sig. (2-tailed)</b>	<b>,274</b>
		N	51

### H 7: Prožívaná smysluplnost života variuje v závislosti na obsahu představ o smrti.

K ověření platnosti hypotézy o souvislosti těchto dvou proměnných jsme užili Kruskal-Wallisova neparametrického testu pro tři a více nezávislých souborů. Výsledky testu nedosáhly požadované hladiny významnosti  $p=0,05$ , proto hypotézu H 7 nemůžeme přijmout, platí nulová hypotéza ( $H_0: \mu_1=\mu_2=\mu_3$ ).

Tab 15.a – Ranks

	Typ představy o smrti	N	Mean Rank
kognitivní komponent	představa ničeho	25	26,10
	představa konkrétní formy transcendence	15	29,33
	představa neurčité formy transcendence	11	21,23
	Total	51	
motivační komponent	představa ničeho	25	26,52
	představa konkrétní formy transcendence	15	30,83
	představa neurčité formy transcendence	11	18,23
	Total	51	
afektivní komponent	představa ničeho	25	26,78
	představa konkrétní formy transcendence	15	26,13
	představa neurčité formy transcendence	11	24,05
	Total	51	
skór ŠŽZ	představa ničeho	25	26,86
	představa konkrétní formy transcendence	15	29,20
	představa neurčité formy transcendence	11	19,68
	Total	51	

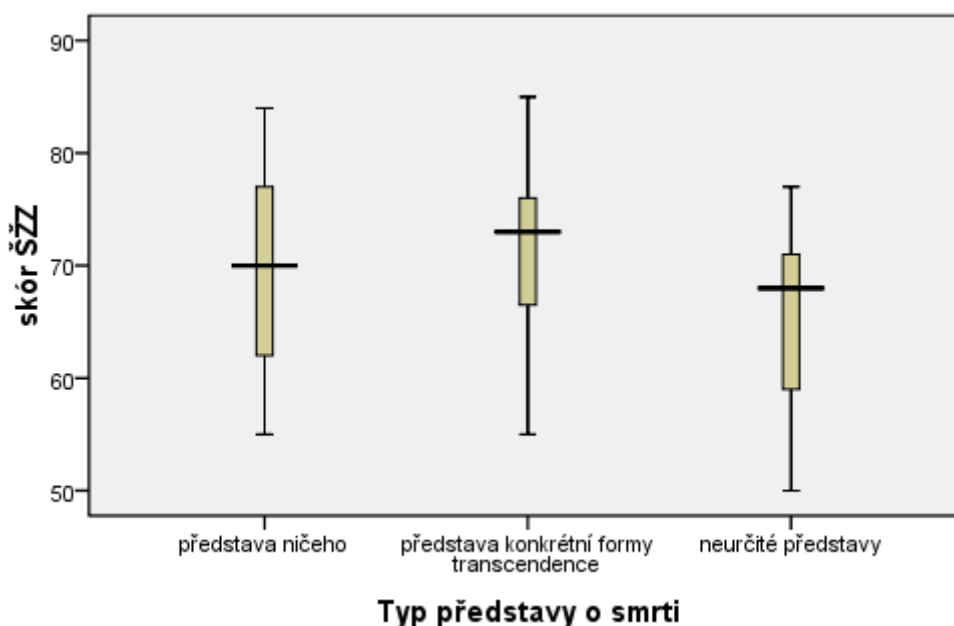
Tab. 15.b – Test statistics

	kognitivní komponent	motivační komponent	afektivní komponent	skór ŠŽZ
Chi-Square	1,899	4,660	,264	2,771
Df	2	2	2	2
<b>Asymp. Sig.</b>	<b>,387</b>	<b>,097</b>	<b>,876</b>	<b>,250</b>

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping  
Variable: Typ  
představy o smrti

Následující graf ukazuje rozložení celkového skóru v testu smysluplnosti života pro každou z obsahových kategorií představ o smrti:



Graf 8.

**H 8: Polarita emoce spojené s představou o smrti pozitivně koreluje s prožívanou smysluplností života.**

Hypotézu o významné míře společné variance pro tyto dvě proměnné jsme testovali výpočtem Spearmanova korelačního koeficientu. Mezi proměnnými se neukázala žádná spojitost. Hypotézu H 8 jsme byli nuceni zamítnout na hladině významnosti  $p=0,05$ , platí tedy nulová hypotéza o nezávislosti zkoumaných proměnných.

Tab. 16.

			Jaký ve vás tato představa vzbuzuje pocit?
Spearman's rho	<b>skór ŠŽZ</b>	Correlation Coefficient	,115
		Sig. (2-tailed)	,421
		N	51
	<b>kognitivní komponent</b>	Correlation Coefficient	,152
		Sig. (2-tailed)	,286
		N	51
	<b>motivační komponent</b>	Correlation Coefficient	,056
		Sig. (2-tailed)	,694
		N	51
	<b>afektivní komponent</b>	Correlation Coefficient	,076
		Sig. (2-tailed)	,598
		N	51

### H 9: Síla víry v posmrtný život pozitivně koreluje s prožívanou smysluplností života.

Závislost těchto dvou proměnných jsme zkoumali za použití Spearmanova korelačního koeficientu. Síla víry v posmrtný život nesouvisí s celkovým skóre dosaženém v ŠŽZ ani s výší skóre pro žádnou ze subškál testu. Naši hypotézu H 9 zamítáme na hladině významnosti  $p=0,05$ , platí nulová hypotéza o nezávislosti proměnných.

Tab. 17.

			Věříte v nějakou formu posmrtného života?
Spearman's rho	<b>skór ŠŽZ</b>	Correlation Coefficient	-,031
		Sig. (2-tailed)	,828
		N	51
	<b>kognitivní komponent</b>	Correlation Coefficient	,041
		Sig. (2-tailed)	,776
		N	51
	<b>motivační komponent</b>	Correlation Coefficient	-,047
		Sig. (2-tailed)	,743
		N	51
	<b>afektivní komponent</b>	Correlation Coefficient	,013
		Sig. (2-tailed)	,930
		N	51

**H 10: Úzkost ze smrti negativně koreluje s prožívanou smysluplností života.**

Spojitost skóru v testu úzkosti ze smrti a v ŠŽZ jsme sledovali pomocí Spearmanova korelačního koeficientu:

Tab. 18.

			úzkost ze smrti
Spearman's rho	<b>kognitivní komponent</b>	Correlation Coefficient	-,018
		Sig. (2-tailed)	,900
		N	51
	<b>motivační komponent</b>	Correlation Coefficient	,057
		Sig. (2-tailed)	,690
		N	51
	<b>afektivní komponent</b>	Correlation Coefficient	,088
		Sig. (2-tailed)	,540
		N	51
<b>skór ŠŽZ</b>	Correlation Coefficient	,035	
	Sig. (2-tailed)	,810	
	N	51	

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Míra společné variance obou proměnných se blíží nule, skór v testu úzkosti ze smrti nesouvisí ani s žádným z komponentů smysluplnosti života. Naši hypotézu H 10 označujeme jako neplatnou, přijímáme nulovou hypotézu o nezávislosti obou proměnných.

## 11. VÝZKUMNÁ ZJIŠTĚNÍ

### 11.1. Přehled přijatých a zamítnutých hypotéz

Všechny tři hypotézy o souvislosti použitých konceptů představ o smrti jsme prohlásili za platné. Můžeme konstatovat, že jedinci s představou konkrétní formy transcendence po smrti mají vůči představě smrti pozitivnější emoce než jedinci s představami neurčité formy transcendence a představami ničeho, přičemž jejich síla víry v posmrtný život je, jak jsme předpokládali, nejvyšší. Probandi s představou neurčité formy transcendence mají v průměru vyšší sílu víry v posmrtný život a pozitivnější emoci spojenou s představou smrti než probandi s představami ničeho.

Následující hypotézy tedy **přijímáme**:

**H 1: Hodnota polarity emoce variuje v závislosti na obsahu představ o smrti.**

**H 2: Hodnota síly víry v posmrtný život variuje v závislosti na obsahu představ o smrti.**

**H 3: Síla víry v posmrtný život pozitivně koreluje s polaritou emoce spojené s představou jedince o smrti.**

Dále můžeme konstatovat, že jediným faktorem, z námi zkoumaných konceptů, který ovlivňuje míru úzkosti ze smrti u našich probandů, je polarita emoce spojené s představou jedince o smrti jako stavu.

Následující hypotézu tedy **přijímáme**:

**H 4: Polarita emoce spojené s představou o smrti negativně koreluje s úzkostí ze smrti.**

Zbylé dvě hypotézy o vztahu úzkosti ze smrti k představám o smrti na základě analýzy dat **zamítáme**:

**H 5: Úzkost ze smrti variuje v závislosti na obsahu představ o smrti.**

**H 6: Síla víry v posmrtný život negativně koreluje s úzkostí ze smrti.**

Hypotézy o vztahu prožívané smysluplnosti života jedince a jeho představách o smrti se rovněž ukázaly jako neplatné.

Následující hypotézy **zamítáme**:

**H 7: Prožívaná smysluplnost života variuje v závislosti na obsahu představ o smrti.**

**H 8: Polarita emoce spojené s představou o smrti pozitivně koreluje s prožívanou smysluplností života.**

**H 9: Síla víry v posmrtný život pozitivně koreluje s prožívanou smysluplností života.**

Stejně tak se na našem výzkumném vzorku nepotvrdila dřívějšími výzkumy naznačená spojitost mezi koncepty úzkost ze smrti a smysluplnost života.

Následující hypotézu **zamítáme**:

**H 10: Úzkost ze smrti negativně koreluje s prožívanou smysluplností života.**

Pro přehlednost předkládáme tabulku středních hodnot celkových skóre všech čtyř zkoumaných škál pro každou z kategorií představ. Hodnoty mediánu jsou pro proměnné ve statisticky významném vztahu zvýrazněny tučně.

**Tab. 19. – Report**

Typ představy o smrti		skór ŠŽZ	úzkost ze smrti	<b>síla víry</b>	<b>polarita emoce</b>
<b>představa ničeho</b>	Median	70,00	22,00	<b>1,00</b>	<b>4,00</b>
	Std. Deviation	9,088	6,799	1,225	1,696
	N	25	25	25	25
<b>představa konkrétní formy transcendence</b>	Median	73,00	20,00	<b>7,00</b>	<b>7,00</b>
	Std. Deviation	9,098	5,276	1,685	1,187
	N	15	15	15	15
<b>představa neurčité formy transcendence</b>	Median	68,00	25,00	<b>6,00</b>	<b>4,00</b>
	Std. Deviation	8,237	5,924	1,991	2,115
	N	11	11	11	11
Total	Median	70,00	22,00	4,00	5,00
	Std. Deviation	9,005	6,280	2,522	2,040
	N	51	51	51	51



## 11.2. Další výzkumná zjištění

Jak jsme zmínili výše, do našeho dotazníku jsme zařadili ještě několik otázek, jejichž vztah k našim proměnným nebyl vyjádřen ve výzkumných hypotézách. Tyto proměnné byly do výzkumu zařazeny z důvodu mapování pole pro případný další výzkum naší problematiky.

### 11.2.1. Spiritualita a představy o smrti

Značné množství výzkumů na poli psychologie smrti se zabývá spojitostí spirituality a nábožnosti jedince s jeho vztahem ke smrtelnosti (viz kapitola 5). Abychom nezanedbali tuto možnou souvislost, zařadili jsme do našeho výzkumu i jednu otázku na spiritualitu jedince.

Tato proměnná do značné míry sdílí varianci s naší proměnnou síla víry v posmrtný život, její závislost s polaritou emoce spojené s představou o smrti je rovněž signifikantní, míra Spearmanova korelačního koeficientu však nedosahuje příliš vysoké hodnoty.

Tab. 20.

			Věříte v boha nebo nějakou formu vyšší síly?
<b>Spearman's rho</b>	Věříte v nějakou formu posmrtného života?	Correlation Coefficient	<b>,815**</b>
		Sig. (2-tailed)	,000
		N	51
	Jaký ve vás tato představa vzbuzuje pocit?	Correlation Coefficient	<b>,387**</b>
		Sig. (2-tailed)	,005
		N	51

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Souvislost spirituality s obsahem představy o smrti byla potvrzena Kruskal-Wallisovým testem. Nejvyšší míry spirituality dosahují jedinci s představou konkrétní formy transcendence, nejnižší jedinci s představou ničeho.

Tab. 21. a – Ranks

Typ představy o smrti		N	Mean Rank
Věříte v nějakou formu posmrtného života?	představa ničeho	25	14,32
	představa konkrétní formy transcendence	15	39,53
	představa neurčité formy transcendence	11	34,09
Total		51	

**Tab. 21. b – Test Statistics<sup>a,b</sup>**

	Věříte v nějakou formu posmrtného života?
Chi-Square	32,310
Df	2
<b>Asymp. Sig.</b>	<b>,000</b>

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: Typ představy o smrti

**Tab 21. c – Report**

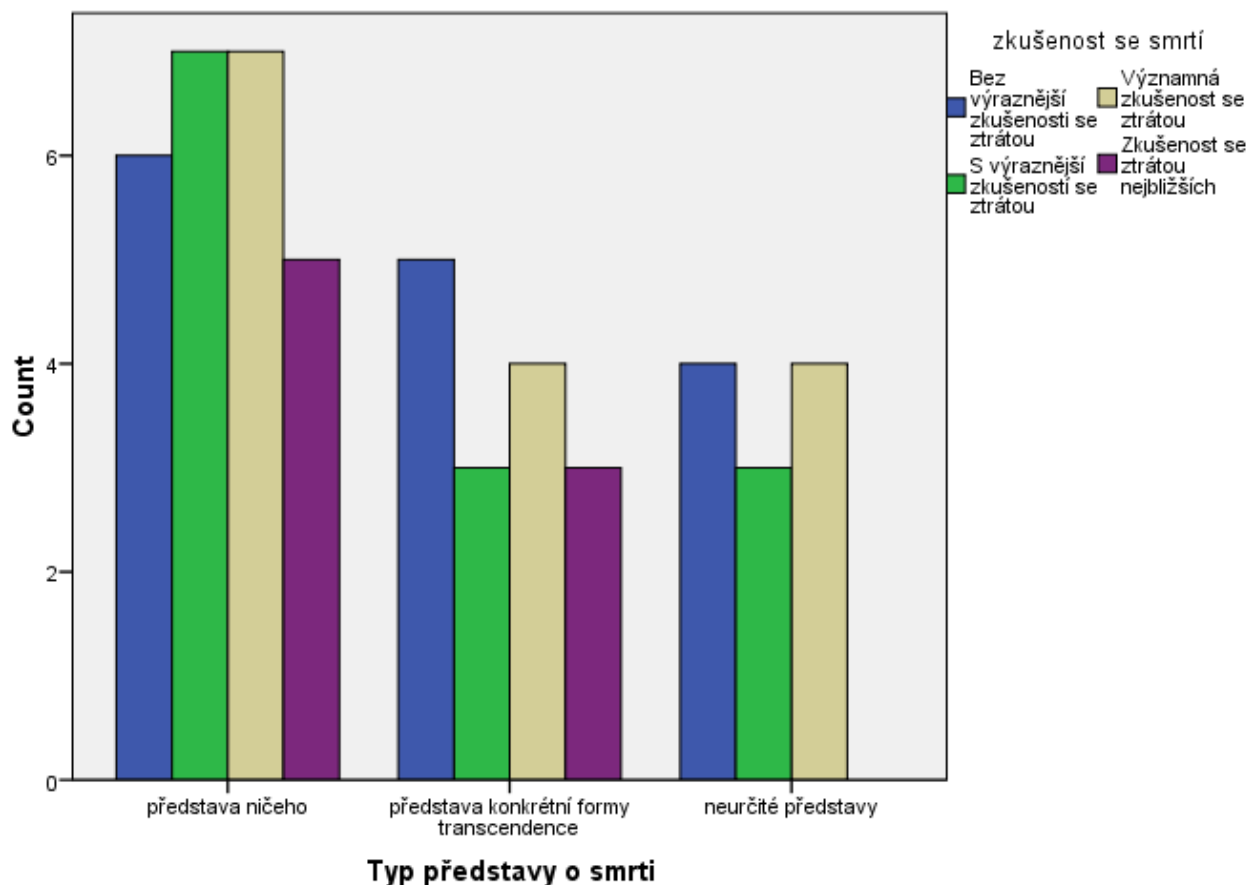
Typ představy o smrti	Median	Std. Deviation	N
představa ničeho	3,00	1,826	25
představa konkrétní formy transcendence	6,00	1,740	15
představa neurčité formy transcendence	6,00	1,794	11
Total	5,00	2,195	51

### 11.2.2. Zkušenost se ztrátou

Pro platnou statistickou analýzu souvislostí této proměnné s ostatními sledovanými jsme neměli dostatečně velký výzkumný vzorek (N=51), skupina s nejvyšší zkušeností se ztrátou byla zastoupena pouze několika málo probandy (N=8). Následující graf a tabulka naznačují možný trend v datech, který by bylo vhodné prozkoumat na, z hlediska této proměnné, vyrovnaněji rozloženém vzorku.

**Tab. 22 - Crosstabulation**

	zkušenost se ztrátou				Total
	Bez výraznější zkušenosti se ztrátou	S výraznější zkušeností se ztrátou	Významná zkušenost se ztrátou	Zkušenost se ztrátou nejblížešich	
představa ničeho	6	7	7	5	25
představa konkrétní formy transcendence	5	3	4	3	15
představa neurčité formy transcendence	4	3	4	0	11
	15	13	15	8	51



Graf 9.

Probandi z kategorie „zkušenosti se ztrátou nejblížešich“, tedy jedinci, jimž zemřel někdo z úzké rodiny nebo partner, mají pouze určité představy o smrti, ať se již jedná o představy ničeho či představy konkrétní formy transcendence.

### 11.2.3. Prožitek situace ohrožení vlastního života

Do dotazníku jsme zařadili i otázku, zda se proband ocitl v životě nebezpečné situaci, respektive, jak blízko vlastní smrti už se podle svého mínění nacházel. Odpověď probandi vyznačovali na osmibodové Likertově škále. Mezi touto proměnnou a ostatními sledovanými faktory jsme nenalezli žádnou spojitost.

#### 11.2.4. Šíře uváděných vlivů na utváření představ o smrti

Šíří vlivů na utváření představ jedince o smrti rozumíme počet motivů, které proband zmínil jako určující pro současnou podobu obsahu jeho vlastní představy o smrti. Tato proměnná pozitivně koreluje s polaritou emoce spojené s představou o smrti na hladině významnosti  $p=0,05$ . Tuto míru korelace můžeme označit jako středně silnou (Cohen, 1988).

Tab. 23.

			Jaký ve vás tato představa vzbuzuje pocit?
<b>Spearman's rho</b>	šíře vlivů	Correlation Coefficient	<b>,352</b>
		Sig. (2-tailed)	,011
		N	51

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

## 12. DISKUZE

### 12.1. Kvalitativní metody

Metodika, kterou jsme zvolili pro výzkum představ o smrti, pro výzkum toho, jak si představujeme smrt jako stav, který nás čeká po životě, by mohla být i do budoucna přínosná k mapování takových představ u vybraného souboru jedinců. Těžiště kvalitativního šetření, které probíhalo písemnou formou, se nacházelo ve třech otázkách. Úvodem dotazníku jsme se ptali na první asociace probanda ke slovu smrt. Druhá položka zjišťovala obsah představ o smrti jako stavu a závěrem jsme se probandů ptali na jejich subjektivní názory na kořeny a vlivy vlastních představ. Šlo nám o to, zachytit představy tak, jak je v sobě proband nosí.

Probandi popisovali své představy smrti jako stavu, nepsali o okolnostech úmrtí, o strachu z bolesti nebo z toho, že smrt znamená ztrátu. Jejich odpovědi variovaly, co se týče obsahu i šíře popisnosti. Očekávali jsme, že každý proband vyjádří v dotazníku své představy, tak jak je v sobě nosí, ať už se naší tematice v myšlenkách věnuje pravidelně nebo vůbec. Snažili jsme se co nejméně ovlivnit odpovědi probandů, proto měly otázky spíše stručnou a strohou formu. Jsme si vědomi toho, že polostrukturovaný rozhovor s probandy by nám přinesl širší výpovědi, dozvěděli bychom se nejspíše více o detailech představ, o jejich emočním zabarvení, o konkrétních momentech takových aspektů představ, které jsou jen obtížně popsitelné slovy anebo nevyplují na povrch hned, během krátké chvíle, které je zapotřebí k vyplnění dotazníku. Jelikož nám šlo především o první zmapování konceptu představ o smrti, metoda sběru dat pomocí dotazníku s několika málo přesně stanovenými otevřenými otázkami se zdála být vhodnější a našemu očekávání dostála. Pro další výzkum představ o smrti zůstává otevřená možnost polostrukturovaných rozhovorů s vybranými probandy, které by, jak věříme, přinesly datový základ pro ucelenější typologii takových představ. Z tohoto důvodu jsme v dotazníku zjišťovali, kteří z probandů by měli zájem o další spolupráci na výzkumu našeho tématu, a v odpověď jsme získali dvacet jedna e-mailových adres od jedinců ochotných k eventuální účasti na dalším šetření.

V případě realizace takového výzkumu bychom zvolili kvótní výběr do výzkumného souboru, např. podle typu představ jedince o smrti a podle jeho zkušeností se smrtí blízkých, a snažili se tak obsáhnout téma v celé jeho šíři.

## 12.2. Způsob sběru dat

Jelikož v našem výzkumu šlo i o to, získat vzhled do relevance rozložení kategorií představ v naší výzkumné populaci, k výběru výzkumného vzorku jsme použili metodu sněhové koule (Harnoll a kol., 2003). Ač výběr nepovažujeme za reprezentativní ani pro danou věkovou populaci, k této metodě jsme se uchýlili s vizí toho, že náš soubor bude, co se týče představ o smrti, do určité míry variovat a že zachycená různost podkryje jejich možnou variabilitu v celé populaci daného věku. Pomocí metody sněhové koule se nám podařilo získat poměrně rozmanitý vzorek, co se týče oblastí typu vzdělání a kulturních a výchovných vlivů na vývoj představ jedince. Tím, že respondenti vybírali sami další potenciaální respondenty, kterým by mohli poslat odkaz na dotazník v elektronické podobě, byla zaručena určitá míra ochoty k participaci u respondentů oslovených tímto způsobem. Svědčí o tom fakt, že pouze jeden vyplněný dotazník jsme byli nuceni vyřadit z vyhodnocování, protože se obsah výpovědí netýkal přímo našeho tématu. Nově vyplněné dotazníky přibývaly velmi často vždy po několika v krátkém čase za sebou. Odpovědi probandů, kteří dotazník vyplnili v těsné časové blízkosti, na první pohled sdílely určité paralely. Nová skupina respondentů téměř pravidelně přinesla i kvalitativně nový motiv. Věříme, že tyto skupinky respondentů se vždy rekrutovaly z blízkého okolí jednoho z dříve oslovených respondentů, blízkých autorovi této práce, který zareagoval na žádost o šíření dotazníku v elektronické podobě. Metoda šíření dotazníku v elektronické podobě byla zvolena s ohledem na věk zkoumané populace, pro kterou je elektronické prostředí přirozenou součástí každodenní reality.

## 12.3. Smrt jako stav

Ukázalo se, že přibližně polovina z našich probandů se smrtí jako stavem pojí představu ničeho, další třetina žije s konkrétní vizí posmrtné transcendence a zbytek probandů má vůči smrti představy neurčité formy transcendence. Charakteristiky těchto představ blíže představujeme v kapitole 8 empirické části této práce. Zde bychom se rádi podívali na to, jak se představy našich probandů váží k eschatologiím, filozofiím a psychologickému bádání, které jsme představili v teoretické části této práce.

Jak zapadají výsledky kvalitativní části našeho výzkumu do zmapované teorie?

Nejčastěji zastoupené představy ničeho bychom mohli spojit s tím, co jsme identifikovali jako víru v nic (viz kapitola 3). Yalom (2008) píše, že spolu s Epikurem (1970) sdílí útěšnou představu toho, že po smrti bude to samé, co bylo před smrtí, nic, kterého si žádným způsobem nejsme vědomi. Tuto představu dobře ilustruje výpověď jednoho z našich probandů: „Nebude nic. Velké prázdno. Bez času. Nějak si ale představuji, že je to to samé,

co je před narozením. Pak jen člověk chvíli je a pak zase není. Neexistuje přítomnost, osobnost, jen nekonečné prázdno“ (28). V antice bychom našli ještě přirovnání smrti ke spánku, Hypnos je mytologickým bratrem Thanata. Přirovnání smrti ke spánku se objevila mezi našimi respondenty z této kategorie představ. Zbytek výpovědí z této kategorie si vystačil s prostým přirovnáním smrti k nicotě. Spánek nebo stav před narozením jsou nejbližší metafory smrti jako stavu bez vědomí, stavu ničeho, stavu absence bytí.

Představy konkrétní formy transcendence nabývaly pestřejších forem, rozsah obsahů zmíněných probandy z této skupiny sdílel paralely k mnohým vizím smrti, které jsme si představili v prvních dvou kapitolách teoretické části této práce. Mezi respondenty se objevily představy nebe jako místa věčného odpočinku duší; představy pekla a očistce, míst, která duším zesnulých přinášejí utrpení, v našem vzorku zcela chyběly. Co se týče dočasnosti a věčnosti posmrtného údělu, zastoupeny byly oba motivy. Dočasností posmrtného údělu rozumíme jeho omezené trvání v čase. Víru v dočasnost posmrtného údělu, typickou jak pro východní filozofie, tak pro ty křesťanské eschatologie, které v sobě obsahují ideu očistce, jsme v našem vzorku identifikovali především v představách, že po smrti následuje další život v novém těle, v představách reinkarnace. Motiv věčnosti posmrtného údělu, jeho neomezeného trvání v čase, byl vyjádřen v představách s popisem místa, které na naše duše po smrti čeká.

Ve výpovědích respondentů se objevila i víra v platnost způsobu smrti, víra v to, že moment a způsob našeho úmrtí hrají podstatnou roli vůči obsahu našeho posmrtného údělu. Staří křesťané, a řada dalších kultur, věřili, že kupříkladu smrt v boji naši duši vynese do nebes, oproti tomu nečestná a především náhlá smrt může zapříčinit zatracení naší duše (Ariès, 2000; Grof, 2009). Víra v platnost způsobu smrti nejspíše stojí i u kořenů tradiční péče o umírající. Průběh posledních dnů, příprava umírajícího na odchod a důstojné rituální rozloučení s ním byly odedávna součástí kulturních tradic napříč časem i prostorem. V naší společnosti význam náboženských rituálů spojených s odchodem a umíráním upadá (Harrison, 2003), jejich opodstatněnost a váhu zdůrazňují knihy s thanatologickou tematikou (mj. Kübler-Rossová, 1993; Blumenthal-Barby, 1987), které jsme si blíže představili v kapitole 2 teoretické části této práce. Thanatologové nezakládají svou víru v platnost péče o psychiku umírajícího na představách o tom, co bude po smrti. Jejich snahy koření v lidském soucitu a ve víře v platnost života do posledního okamžiku. Přesto považujeme za důležité, že víra v platnost způsobu smrti (která je podle našeho mínění jedním z myšlenkových kořenů péče o umírající i snah o plnokrevné vyrovnávání se se ztátou bližních pomocí rituálů, které dokážou zařadit smrt druhých mezi přirozené události života a zmírnit psychické dopady ztráty, přiřadit jí potřebný význam) se objevila i mezi našimi respondenty.

V první kapitole zmiňujeme další aspekt víry v posmrtný život, jehož dva póly střídavě nabývaly na důležitosti v různých eschatologiích. Ve výpovědích našich respondentů byl obsažen pouze jeden z těchto pólů, víra v individuální posmrtný osud. Žádný z probandů, kteří vyjádřili představy o konkrétní formě posmrtné transcendence, se nevyjadřoval explicitně o tom, že by všechny zemřelé čekal osud společný. Motiv posledního soudu v raně křesťanské podobě, kdy všichni zemřelí čekají spící na příchod Krista, který je následně v jednom okamžiku všechny naráz spasí, tedy motiv, který vyjadřuje víru v kolektivní osud zemřelých, není mezi našimi probandy aktuální. Variaci na toto téma jsme v odpovědích našich respondentů nezachytili.

Můžeme tedy shrnout, že náš výzkumný vzorek smrt jako stav reprezentuje nejčastěji jako úplný konec vědomí a existence. Mezi těmi, kdo věří v určitou formu posmrtné transcendence, se spíše než křesťanské motivy, jejichž výskyt by byl teoreticky v našich zeměpisných šířkách kulturně opodstatněný, objevují motivy inspirované východními filozofiemi, jako je třeba buddhismus. Předpokládáme, že tyto výsledky kvalitativní analýzy jsou do značné míry zapříčiněny tím, že výzkum proběhl na vzorku vzdělaných mladých dospělých žijících ve velkém městě.

Mezi nejčastěji uváděnými vlivy na utváření představ našich probandů nalezneme ateistickou výchovu a ovlivnění „logickým“ myšlením, založeným na empirické zkušenosti, které možnost další formy existence po smrti přirozeně vylučuje. Dalším významným vlivem na utváření představ o smrti uváděným našimi probandy je studium východní literatury, která srozumitelným způsobem předkládá pro mnoho lidí lákavou vizi kontinuity existence v podobě koloběhu znovuzrození. V našem vzorku se nenašel proband, který by se jednoznačně hlásil ke křesťanskému pohledu na posmrtný život, naopak, několik probandů se o vizi nebe a pekla vyjadřovalo spíše výsměšným nebo zlehčujícím způsobem.

Věříme, že v reprezentativním vzorku populace by se objevil o něco větší podíl motivů souvisejících s křesťanskou tradicí. Domníváme se, že zejména starší generace, kterým se dostalo jiných způsobů výchovy, by měly být v tomto ohledu silněji ovlivněny střeoevropskou kulturní tradicí.

Mentální reprezentace smrti jako stavu má podle našich zjištění více dimenzí. V následující části diskuze shrneme několik rozměrů našeho konstruktů představ o smrti, které se nám zdají být nejplatnější pro další výzkum:

#### **Obsah představy:**

Minimální možné členění obsahu představy o smrti je na obsah žádný a konkrétní, tedy na představy ničeho, nepředpokládající transcendenci existence po smrti, a představy takovou



transcendenci předpokládající. Dále by bylo možné soustředit se na konkrétní charakteristiky obsahu představy, ať už obecné (představa dalšího pozemského života vs. představa jiné formy existence), anebo jejich koreláty ve známých eschatologiích (víra v reinkarnaci vs. víra v nebe).

#### **Polarita emoce spojené s vlastní představou smrti:**

Tuto proměnnou jsme zjišťovali za použití osmibodové škály a náš přístup se zdá být pro její operacionalizaci dostačující. Jak jsme již zmínili, v kategorii probandů s představou konkrétní formy transcendence se v našem výzkumném vzorku neobjevily žádné citově negativně zabarvené popisy posmrtného života, jakými by mohly být kupříkladu představy pekla nebo očistce. Je pravděpodobné, že ve větším a rozmanitějším vzorku by se v kategorii konkrétních představ transcendence objevily i představy negativního charakteru. Tato škála by pak pomohla blíže kvantifikovat představy o smrti. Zároveň se na našem vzorku ukázalo, že skór v této položce do značné míry souvisí s úzkostí jedince ze smrti.

#### **Síla víry v posmrtný život:**

Sílu víry v posmrtný život probandi opět vyznačovali na osmibodovou škálu. Taková škála se ukázala být dobrou pomůckou ke kvantifikaci představ o smrti. Skór na škále jednoduchým způsobem vyjadřuje, zda probandovi představy o smrti implikují transcendenci existence a na kolik jsou tyto představy pevné. Rozborem dat se také ukázalo, že síla víry v posmrtný život významně silně koreluje se spiritualitou jedince.

#### **Určitost vs. neurčitost představy:**

V kvalitativním výzkumu jsme tento rozměr představ monitorovali vyhledáváním takových výrazů ve výpovědích probandů, které implikovaly nejasnost a neurčitost představ. V případném dalším výzkumu tematiky se budeme více soustředit na tento rozměr představ a na jeho kvantifikaci. Vyhodnocování vztahu obsahu představ o smrti a prožívané smysluplnosti života nepřineslo žádná statisticky významná zjištění (viz kapitoly 10 a 11), i tak jsme zaregistrovali, že nejmenšího skóru v testu smysluplnosti života a nejvyššího skóru na škále úzkosti ze smrti měli tendenci dosahovat probandi s představami neurčité formy transcendence (viz Tab. 19., s. 104). Právě neurčitost představ byla jedním ze společných momentů pro tyto probandy. Věříme, že důkladnějším rozdělením probandů na ose určitosti a neurčitosti jejich představ by bylo možné získat zajímavý datový podklad pro další prozkoumání spojitosti konceptu smrti a prožívané smysluplnosti života.

Všechny popsané rozměry představ o smrti prokázaly statisticky významnou vzájemnou korelaci, každý z rozměrů popisuje konkrétní aspekt představ, a dohromady tak tvoří vnitřně soudržný koncept.

### 12.3. Vztah našich zjištění k předchozím výzkumům tematiky

Na základě dat získaných na velmi skromném výzkumném vzorku padesáti probandů, který je oproti populaci stejného věku celkově vzdělanější, nemůžeme příliš odvážně zobecňovat výsledky našeho kvantitativního šetření. V následující stati pouze naznačíme tendence, které jsme v získaných datech vyzorovali, a srovnáme je s výzkumnými zjištěními předchozích bádání v těchto oblastech psychologie.

Obsah představ o smrti souvisí s polaritou emoce spojené s myšlenkami na to, co přijde po smrti. Probandi s představou konkrétní formy transcendence mají pozitivnější pocity vůči představě vlastní smrti. Spilka a kol. (1977) na základě svého výzkumu představ o smrti dospěli ke tvorbě dvou kategorií, do kterých své probandy rozčlenili. Do první patřili ti, jejichž představy o smrti měly pozitivnější charakter, do druhé ti s negativnějšími očekáváním. Představy o smrti jako stavu byly pouze jednou ze složek konceptu, který Spilka a kol. (1977) zkoumali. Do skupiny probandů s pozitivní vizí smrti byli zařazeni Spilkou ti, kteří uvedli, že po smrti očekávají posmrtný život s lákavým obsahem. Náš výzkum tedy zopakoval Spilkovo zjištění, že víra v transcendenci s konkrétním, jedinci vyhovujícím obsahem se pojí s pozitivnější emocí vůči vizi vlastní smrti.

Naše šetření přineslo zjištění, že síla víry v posmrtný život bývá přítomna u jedinců s pozitivní emocí spojenou s vlastní představou smrti. Jedinci s obsahem představ o smrti implikujícím konkrétní formu transcendence existence po smrti vykazovali ve srovnání s ostatními zkoumanými skupinami nejvyšší stupně síly víry v posmrtný život. Toto zjištění je souhlasné se závěry Dezzutera a kol. (2009), že zvnitřněná forma náboženství a víra v transcendenci se pojí s pozitivnějšími postoji ke smrti.

Zdá se, že síla víry v posmrtný život je důležitou složkou spirituality jedince, která navíc přímo souvisí s jeho vztahem k představě vlastní smrti. Použití tohoto konceptu, jehož operacionalizace je velmi ekonomická (jedna otázka a odpověď na osmibodové škále), by mohlo být vhodné i pro budoucí výzkum představ o smrti, eventuálně jako součást dotazníku, který by se podobných otázek dotýkal.

Vícero výzkumů (Dezzuter a kol., 2009; VanLaarhoven, 2011) poukázalo na spojitost mezi zvnitřněnou nábožností jedince a jeho postojem ke smrti. Ač těžiště naší práce neleželo ve výzkumu nábožnosti a spirituality a tuto proměnnou jsme ani nezahrnuli do našich hypotéz, rozhodli jsme se do výzkumného dotazníku zařadit i jednoduchou formu konceptualizace spirituality jedince, pomocí otázky o víře v boha nebo jinou formu vyšší síly,

kteřou již dříve použil Van Laarhoven (2011). Učinili jsme tak, abychom nezanedbali v našem výzkumném kontextu často používanou proměnnou a její možný vliv na naše konstrukty. Naš výzkum ukázal, že otázka po spiritualitě jedince, jeho víře v nadpřirozené síly, významně pozitivně koreluje se silou víry v posmrtný život.

Neimeyer, Wittkovski a Moser (2004) usuzují, že mezi úzkostí ze smrti a vírou v posmrtný život není významná spojitost. Naše šetření může potvrdit jejich závěry. Mezi silou víry v posmrtný život a úzkostí ze smrti jsme objevili pouze slabou statisticky nevýznamnou negativní korelaci. Naš koncept obsahu představ o smrti se rovněž ukázal být nezávislý na míře úzkosti ze smrti.

Objevili jsme však statisticky významnou negativní korelaci mezi polaritou emoce spojené se smrtí a úzkostí ze smrti. Zjištění můžeme interpretovat tak, že náš koncept polarity emoce spojené s představou o smrti by mohl být jedním z faktorů, které přispívají k míře úzkosti jedince ze smrti. Jelikož náš výzkum přinesl také zjištění, že obsah představ o smrti souvisí s polaritou emoce spojené s představou smrti, stálo by za zvážení prozkoumat závislost úzkosti ze smrti a představ o smrti v dalším šetření na větším a reprezentativnějším vzorku, abychom mohli na vztah těchto proměnných usuzovat platněji.

Drolet (1990) se výzkumně zabýval spojitostí reprezentací symbolické nesmrtnosti, tedy toho, do jaké míry a jakým způsobem si jedinec představuje pokračování vlastní existence, v symbolické podobě, po své smrti. Drolet (1990) svůj výzkum neomezil jen na konkrétní představy stavu, ve kterém se jedinec bude po své smrti nacházet, koncept symbolické nesmrtnosti zahrnuje i představy o pokračování vlastní existence v existenci potomků, národa, lidstva či v podobě díla, které za sebou člověk za života zanechá. V našem kvalitativním výzkumu zazněl podobný přístup k představě toho, co bude po smrti, pouze v jedné z výpovědí. Naše otázky na představy respondenta byly nejspíše formulovány způsobem, který probandy příliš nenaváděl k uvažování nad kontinuitou existence v jiné podobě než ve formě přirovnatelné k posmrtnému životu. Zároveň však tuto odpověď tón naší otázky nevyklučoval. Každopádně jednou z forem reprezentací symbolické nesmrtnosti je i představa o kontinuitě vlastní existence nezávisle na fyzické smrti těla. Naši respondenti, kteří vyjádřili představy konkrétní formy transcendence po smrti, tedy mají alespoň částečně rozvinutý koncept symbolické nesmrtnosti. Drolet (1990) dospěl na základě výzkumu na našem výzkumném vzorku věkově podobném, o něco starším, vzorku populace (porovnával dvě skupiny 18–30 a 30–40 let) k teorii, že osobní koncept symbolické nesmrtnosti a jeho síla podporují pocit prožívané smysluplnosti života. Drolet (1990)

teoretizuje, že reprezentace symbolické nesmrtnosti je nedílnou součástí osobních koncepcí jedince o smysluplnosti života. Droletovo zjištění o vztahu víry v určitou formu nesmrtnosti a prožívání života jako smysluplného se nám s použitím našich konceptů nepodařilo zopakovat.

Routledge a Juhl (2010) tvrdí, že lidé s vyšší prožívanou smysluplností života nevykazují v situacích připomínajících jedinci vlastní smrtelnost zvýšenou úzkost ze smrti. Vess a kol. (2009) dochází k závěru, že propracovaná a s okolím sdílená reprezentace světa zajišťuje nižší míru úzkosti ze smrti. V souladu s „terror management theory“ (viz kapitola 5.6.) usuzují, že se lidé v situacích zvyšujících míru myšlenek na smrt uchylují ke sdíleným vysvětlením povahy světa. K podobným zjištěním dochází i Christopher a kol. (2006). Hochmann a Hoggs (2011) zabývající se stejnou tematikou tvrdí, že sdílená vysvětlení povahy světa mají moc zvýšit náš pocit smysluplnosti života a snížit míru našeho strachu ze smrti.

Uvedené studie a teorie nás dovedly k myšlence, že by mohla existovat souvislost mezi smyslem života, obzvláště pak jeho kognitivní složkou, pojmem Rekera a Wonga (1988), jímž se blíže zabýváme v kapitole 4, a představami jedince o smrti. Kognitivní komponent smyslu života je vysoký u jedinců, kteří dobře rozumí vztahu vlastního prožívání k vnějším okolnostem života. Prožívají vlastní život i jeho širší kontext, sociální prostředí, kulturu, jako smysluplné. Jejich reprezentace světa dávají smysl, smysl jim dává i vlastní fungování ve světě. Domníváme se, že i představy o smrti by měly být součástí smysluplné koncepce světa a existence jedince. Stav smrti, ke kterému každý z nás pomalu směřuje, vyžaduje smysluplné začlenění do vztahu k dalším osobním koncepcím o světě a realitě. Propracovaný koncept smrti by pak měl přispívat k větší srozumitelnosti a soudržnosti vlastních představ o světě. Jedince, který chápe svět a svou existenci v něm jako smysluplnou a jehož osobní koncepty o fenoménech života, jedním z nichž je i smrt, jsou propracované, bude projevovat vyšší prožívanou smysluplnost života.

Náš výzkum však neprokázal žádnou souvislost mezi koncepty smysluplnosti života a představ o smrti. Data našeho výzkumného vzorku vykazují pouze jednu slabou statisticky nevýznamnou tendenci: nejnižšího skóre v testu smysluplnosti života měli tendenci dosahovat jedinci s neurčitou představou o smrti. Tato tendence by dobře zapadala do výše zmíněných zjištění z předchozích výzkumů tematiky. Nejistota v představách o světě a existenci, tedy i v našich představách o smrti, může vést k prožívání života jako méně smysluplného. Tuto tezi, kterou výzkum na našem vzorku nepotvrdil, bychom rádi v budoucnu přezkoumali na širším vzorku.

Náš výzkum nepřinesl zobecnitelná zjištění, pomohl nám ale vytyčit několik směrů, kterými by se další výzkum naší tematiky mohl vydat. Nabízí se konstatovat, že zopakování našeho výzkumu na početnějším a reprezentativnějším vzorku by mělo přinést platnější zjištění.

Kombinace kvalitativních a kvantitativních metod, jak je obsahoval náš výzkumný design, má svá pro i proti. Vzorek, který jsme získali, byl zároveň příliš malý na to, aby se na něm projevil skrytější trendy v kovarianci dat, na druhou stranu byl příliš velký na to, aby kvalitativní analýza mohla jít do nejhlubších detailů. Metoda výběru vzorku způsobila, že mnoho témat se opakovalo a některá se dost možná vůbec neobjevila. Proto bychom do budoucna volili odlišný postup.

Výzkum bychom rozdělili do dvou fází. Nejprve bychom za pomoci kvalitativní metodologie na menším a diverzifikovanějším vzorku důkladně zmapovali představy o smrti a jejich možné souvislosti. Po té bychom na základě zjištění z takového šetření a z výzkumu zveřejněného v této práci vytvořili inventář tvrzení o představách o smrti. Takový nástroj, pokud by prokázal dobré psychometrické vlastnosti v pilotních studiích, by pak mohl být lépe použitelný k výzkumu psychologických souvislostí našeho konstruktů představ o smrti.

## Reference:

- Abdel-Khalek, A. M. (2012). The Death Distress Construct and Scale. *Omega: Journal Of Death & Dying*, 64, 171-184.
- Abdel-Khalek, A. M. (2002). Death obsession in Egyptian samples: Differences among people with anxiety disorders, schizophrenia, addictions, and normals. *Death Studies*, 26, 413-424.
- Abdel-Khalek, A. M., Lester, D., Maltby, J., & Tomás-Sábado, J. (2009). The Arabic Scale of Death Anxiety: Some Results from East and West. *Omega: Journal Of Death & Dying*, 59(1), 39-50.
- Affeldt, D. L., & MacDonald, D. A. (2010). The relationship of spirituality to work and organizational attitudes and behaviors in a sample of employees from a health care system. *Journal Of Transpersonal Psychology*, 42(2), 192-208.
- Álvarez-Ramírez, L. Y. (2009). Actitudes frente a la muerte en un grupo de adolescentes y adultos tempranos en la ciudad de Bucaramanga. *Aquichan*, 9(2), 156 – 170.
- Ariès, P. (2000). *Dějiny smrti*. Praha: Argo.
- Bardo thödol: Tibetská kniha mrtvých: (vysvobození v bardu skrze naslouchání). (2008). Praha: Argo.
- Baum, S. K. (1988). *Sources of meaning through the life span*. Paper presented at the Annual Meeting of the American Psychological Association (96th, Atlanta, GA, August 12-16, 1988).
- Beit-Hallahmi, B. (2004). Death, fantasy and religion transformations. In J.S. Piven (Ed.), *The psychology of death in fantasy and history* (pp. 87–118). Westport: Praeger Publishers.
- Bering, J.M. (2002). The existential theory of mind. *Review of General Psychology*, 6, 3–24.
- Berman, A. L., Hays, J. E. (1973). Relation ship between death anxiety, belief in an afterlife and locus of control. *Journal of Consulting and Clinic Psychology*. 41(2), 318.
- Blackemore, S. J. (1996). Near-death experiences. *Journal Of The Royal Society Of Medicine*, 89(2), 73.
- Blatný, M., Millová, K., Jelínek, M., & Osecká, T. (2010). Životní smysluplnost: Osobnostní souvislosti a antecedenty. *Československa Psychologie*, (3), 225-234.
- Blumenthal-Barby, K. (1987). *Kapitoly z thanatologie*. Praha: Avicenum.

- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Cotton, R. C., Range, L. M. (1990). Children's death concepts: Relationship to cognitive functioning, age, experience with death, fear of death and hopelessness. *Journal of Clinical Child Psychology*, 19(2), 123-127.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Creativity: flow and the psychology of discovery and invention*. New York: HarperPerennial.
- Démuthová, S. (2011). Vývin chápania smrti v ontogenéze. *Sociálni Studia*, 8(2), 87-106.
- Dezutter, J., Soenens, B., Luyckx, K., Bruyneel, S., Vansteenkiste, M., Duriez, B., & Hutsebaut, D. (2009). The Role Of Religion in Death Attitudes: Distinguishing Between Religious Belief and Style of Processing Religious Contents. *Death Studies*, 33(1), 73-92.
- Drolet, J. (1990). Transcending death during early adulthood: Symbolic immortality, death anxiety and purpose in life. *Journal Of Clinical Psychology*, 46(2), 148-160.
- Ellis, L., Wahab, E. A., & Ratnasingan, M. (2012). Religiosity and fear of death: Three nations comparison. *Mental health, Religion and Culture*. 21(1), 113-146.
- Epikuros, Publius, S. (1970). *Myšlenky. Myšlenky o štěstí a mravnosti., Myšlenky z životní etiky*. Praha: Svoboda.
- Erikson, E. H. (2002). *Dětství a společnost*. Praha: Argo.
- Fillion, L., Rèjeanne, D., Trémblay, I., DeGrâce, G.R., & Breitbart, W. (2006). Enhancing meaning in palliative care practice: A meaning-centered intervention to promote job satisfaction. *Palliative and Supportive Care*. 4, 333–344.
- Frankl, V. E. (1994). *Člověk hledá smysl: úvod do logoterapie*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství J. Kocourek.
- Frankl, V. E. (1996). *Lékařská péče o duši*. Brno: Cesta.
- Freud, S. (1947). *Studie o hysterii*. Praha: J. Albert.
- Freud, S. (1999). *Mimo princip slasti a jiné práce z let 1920-1924*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství.
- Fromm, E. (1993). *Strach ze svobody*. Praha: Naše vojsko.
- Grof, S. (2009). *Lidské vědomí a tajemství smrti*. Praha: Argo.

- Halama, P. (2002) Vývin a konštrukcia škály životnej smysluplnosti. *Československá psychologie*, 46(3), 265 – 276.
- Halama, P. (2007). *Zmysel života z pohľadu psychológie*. Bratislava: SAP - Slovak Academic Press.
- Harrison, T. (2003). *Druhá strana smrti*. Praha: Návrat domů.
- Hartnoll, R., Griffith, P., Taylor, C., Hendricks, V., Blanken, P., Nolimal, D., Weber, I., Toussirt, M., & Ingold, R. (2003). *Průručka k provádění výběru metodou sněhové koule - Snowball Sampling*. Úřad vlády ČR, 2003. Získáno 20.6.2012 z [http://www.drogy-info.cz/index.php/publikace/metodika/prirucka\\_k\\_provadeni\\_vyberu\\_metodou\\_snehove\\_koule](http://www.drogy-info.cz/index.php/publikace/metodika/prirucka_k_provadeni_vyberu_metodou_snehove_koule)
- Hohman, Z. P., & Hogg, M. A. (2011). Fear and uncertainty in the face of death: The role of life after death in group identification. *European Journal Of Social Psychology*, 41(6), 751-760.
- Hooyman, N. R., & Kramer, B. J. (2006). *Living Through Loss: Interventions Across the Life Span*. New York: Columbia University Press.
- Christopher, A. N., Drummond, K., Jones, J. R., Marek, P., & Therriault, K. M. (2006). Beliefs about one's own death, personal insecurity, and materialism. *Personality And Individual Differences*, 40(3), 441-451.
- Jick, T. D. (1979). Mixing Qualitative and Quantitative Methods: Triangulation in Action. *Administrative Science Quarterly*, 24(4), 602-611.
- Jung, C. G. (1994). *Duše moderního člověka*. Brno: Atlantis.
- Jung, C., & Shamdasani, S. (2010). *Červená kniha*. Praha: Portál.
- Kastenbaum, R. (2000). *Psychology of Death*. New York: Springer Publishing Company.
- Komadová, K. (2009). *Suicidální proces v dospělé populaci*. Disertační práce. Praha: UK FF.
- Křivohlavý, J. (2006). *Psychologie smysluplnosti existence: otázky na vrcholu života*. Praha: Grada.
- Kübler-Rossová, E. (1993). *O smrti a umírání*. Turnov: Arica.
- Küng, H. (2006). *Věčný život?* Praha: Vyšehrad.
- Längle, A. (2002). *Smysluplně žít: aplikovaná existenciální analýza*. Brno: Cesta.



- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada.
- Lester, D. (1990). The Collet-Lester fear of death scale: The original vision and a revision. *Death Studies*, 14, 451 – 468.
- Lifton, R.J. (1979). *The Broken Connection*. New York: Simon and Shuster.
- Loučka, M., & Vančura, J. (2011). Koncept smrti u dětí: Komponenty a determinanty. *Československa Psychologie*, (1), 38-48.
- Lukasová, E. (1992). *LOGO - test: zkouška k měření prožívané smysluplnosti a existenciální frustrace*. Chrudim: Mach.
- Maslow, A. (2000). *Ku psychologii bytia*. Modra: Persona.
- McClain-Jacobson, C., Rosenfeld, B., Kosinski, A., Pessin, H., Cimino, J., & Breitbart, W. (2004). Belief in an afterlife, spiritual well-being and end-of-life despair in patients with advanced cancer. *General Hospital Psychiatry*, 26 (6), 484-486.
- Mikšík, O. (2007). *Psychologická charakteristika osobnosti*. Praha: Karolinum.
- Moody, R. A. (1991). *Život po životě: Úvahy o životě po životě; Světlo po životě*. Praha: Odeon.
- Morganová, J., & Farsides, T. (2009). Measuring Meaning in Life. *Journal Of Happiness Studies*, 10 (2), 197-214.
- Naderi, F. F., & Esmaili, E. E. (2009). Collet-Lester Fear of Death Scale Validation and Gender-Based Comparison of Death Anxiety, Suicide Ideation and Life Satisfaction in University Students. *Journal Of Applied Sciences*, 9 (18), 308-316.
- Neimeyer, R. A., Wittkowski, J., & Moser, R. P. (2004). Psychological research on death attitudes: an overview and evaluation. *Death Studies*, 28(4), 309-340.
- Pallant, J. (2011). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using SPSS*. Crows Nest NSW: Allen & Unwin.
- Parnia, S., & Fenwick, P. (2001). Near death experiences in cardiac arrest: visions of a dying brain or visions of a new science of consciousness. *Resuscitation*, 52(1), 5-11.
- Prochaska, J., & Norcross, J. (1999). *Psychoterapeutické systémy: průřez teoriemi*. Praha: Grada.

- Reid, J.K. (1996). Tickets to adulthood? The relationship between life attitudes, death acceptance, and autonomy in adulthood. *Family Therapy*, 23(2), 135-149.
- Reker, G. T., & Wonk, P. T. P. (1988) Aging as an individual process. Towards a theory of personal meaning. In J. E. Birren and V. L. Bengtson (Eds): *Emergent Theories of Aging* (pp. 214 – 246).New York: Springer.
- Rimarčík, M. (2007). *Štatistika pre prax*. Získáno 12.7.2012 z [http://books.google.cz/books?id=n9a86Nb9EZ8C&printsec=frontcover&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](http://books.google.cz/books?id=n9a86Nb9EZ8C&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- Routledge, C., & Juhl, J. (2010). When death thoughts lead to death fears: Mortality salience increases death anxiety for individuals who lack meaning in life. *Cognition and Emotion*. 24, 848 – 854.
- Shushan, G. (2009). *Conceptions of the afterlife in early civilizations: universalism, constructivism, and near-death experience*. London ; New York : Continuum.
- Schnell, T. (2009). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *Journal Of Positive Psychology*, 4(6), 483-499.
- Spilka, B., Stout, L., Minton, B., & Sizemore, D. (1977). Death and Personal Faith: A Psychometric Investigation. *Journal For The Scientific Study Of Religion*, 16(2), 169.
- Steger, M. F., Hicks, B. M., Krueger, R. F., & Bouchard, T. J. (2011). Genetic and environmental influences and covariance among meaning in life, religiousness, and spirituality. *Journal Of Positive Psychology*, 6(3), 181-191.
- Strauss, A., & Corbinová, J. (1999). *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Boskovice: Albert.
- Templer, D. I. (1970). The construction and validation of the Death Anxiety Scale. *Journal of General Psychology*, 82, 165-177.
- Templer, D. I., Awadlla, A., Al-Fayez, G., Frazee, J., Bassman, L., Connely, H., & Abdel-Khalek, A. M. (2006). Construction of a death anxiety scale-extended. *Omega: Journal Of Death & Dying*, 53(3), 209-226.
- Tomás-Sábado, J., Limonero, J. T., Templer, D. I., & Gómez-Benito, J. (2004). The Death depression scale-revised. Preliminary empirical validation of the spanish form. *Omega: Journal Of Death & Dying*, 50(1), 43-52.

- Van Laarhoven, H., Schilderman, J., Verhagen, C., Vissers, K., & Prins, J. (2011). Perspectives on death and an afterlife in relation to quality of life, depression, and hopelessness in cancer patients without evidence of disease and advanced cancer patients. *Journal Of Pain And Symptom Management*, 41(6), 1048-1059.
- Vess, M., Routledge, C., Landau, M. J., & Arndt, J. (2009). The dynamics of death and meaning: The effects of death-relevant cognitions and personal need for structure on perceptions of meaning in life. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 97(4), 728-744.
- Wong, P. P., Reker, G. T., & Gesser, G. (1994). Death Attitude Profile—Revised: A multidimensional measure of attitudes toward death. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Death anxiety handbook: Research, instrumentation, and application* (pp. 121-148). Philadelphia, PA US: Taylor & Francis.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Yalom, I. D. (2008). *Pohled do slunce: o překonávání strachu ze smrti*. Praha: Portál.

## **Příloha A:**

V této příloze předkládáme k nahlédnutí výpovědi probandů na tři otázky po představách o smrti tak, jak je vyplnily do dotazníku. V textu jsou provedeny z důvodu větší přehlednosti drobné úpravy – doplnění interpunkce a velkých písmen na začátky vět a odstranění překlepů. Číslo před výpovědí je ID respondenta, pod kterým jsou jeho výroky citovány v textu naší práce.

### **Co si představujete, že bude po smrti?**

1. Světlo, zář, všechno, spojení s kosmickým vědomím, nirvána.
2. Trochu se obávám, že po smrti nebude nic a tu nicotu si představit nedokážu, a protože je děsivé a nepříjemné se o to vůbec pokoušet, tak se těmto představám zásadně vyhýbám.
3. Tělo zemře, buňky se rozpadnou, duše se vrátí do míst, odkud přišla. K centru, k božstvu, k původní pravdě. Duše tam zhodnotí, co dostala na tomto světě, o co přišla, jaké rány jí pomohly vyrůst, jaký rozvoj se odehrál... Naplánuje si pak další život, do života to, co potřebuje k radosti, štěstí, naplnění.
4. Nic, což si představit nejde.
5. Nic, spánek beze snu.
6. Nekonečný cyklus převtělování a přeměny energie a hmoty.
7. Nebe.
8. Reinkarnace, vyúčtování.
9. Nic.
10. Nic – konec.
11. Jasně, že bych si chtěla na obláčku povídat s Virigií Woolfovou a poslouchat zpěv Bille Holiday! Ale nevím, nevím. Pokud něco, tak to určitě nebude subjektivní vědomí, které je vázané na mé individuální já tak, jak ho mám/jím jsem teď. Jestli něco může být, tak jen způsobem, který nejsem schopná nahlídnout a pochopit, protože je zcela mimo mou zkušenost. Ale toto je spekulativní metafyzická linie. Na "přízemnější", empirické rovině (a pro mě skutečně reálné) ale čekám jen postupný rozklad těla...
12. Život ve snu, který vyústí do jiné existence.
13. Kompletní zánik, žádná přetrvávající forma vědomí.
14. Představuji si, že záleží hodně na způsobu umírání. Když je rychlá a nečekaná. jako vypnutí obrazovky. když je dlouhá, jako postupné propadání se hlouběji do tmy, ticha,

nitra. Vzdalování se od světla a zvuků světa. Přes tunel do jiného světa naší duše.  
Vynoří se nejintenzivnější vzpomínky a dojmy. Něco jako nové narození.

15. Nic.
16. Asi jen prázdnota.
17. Asi nic.
18. Snažím se uklidnit představou, že po smrti musí "něco" být, aniž bych si pod tím představovala něco konkrétního, ale spíše o tom pochybuji.
19. Nic, smrt znamená konec.
20. Po smrti bude to, co je ve spánku...prostě nevědomí...nicota.
21. 1) Má fyzická složka přestane existovat, duchovní přetrvá a získá jinou podobu, v jiném čase a světě mimo tento svět, ale jaký bude, to nevím a v podstatě to neřeším, protože nemám tak jako tak možnost to ovlivnit.  
2) Nic.  
3) (nejhorší možnost) Narodím se znovu jako člověk v jiném čase a prožiju si dalších pár desetiletí naplněných lidskou hloupostí :/
22. Nic.
23. Lidské oko nevidělo, lidské ucho neslyšelo a na lidskou mysl nevstoupilo, co Bůh připravil v nebi - ohledně posmrtného "života" mám jistotu, vzhledem k jeho absolutní transcendenci si s ním však nespojuji žádnou konkrétní představu.
24. Strašně bych si přál, aby něco bylo...
25. Věřím v posmrtný život. Jaký bude, je pro nás samozřejmě jednou velkou záhadou :)
26. Nejdříve temné a chladné nic, z čeho se pomalu začnou přeměňovat dosud neznámé vjemy a pocity. Oproštění se od všech myšlenek a ztotožnění se s jakýmsi vyšším bytím. Každopádně přerod do něčeho jiného, těžko popsatelného... Je to ale spíše taková pocitová záležitost, než nějaké konkrétní představy. - nic.
27. Smrt je teprve pro mě začátek něčeho zas nového. To že člověka spálí či zakopou pod zem není pro mě hezký konec člověka. Podle mého duše či něco takového dál funguje a žije dál. Trošku směšná představa, že tady kolem nás se pohybuje spousta duší, ale mě to utěší víc než to jak to je. Přeci by jsme tu nebyli jen tak na krátkou chvíli.
28. Nebude nic. Velké prázdno. Bez času. Nějak si ale představuji, že je to to samé, co je před narozením. Pak jen člověk chvíli je a pak zase není. Neexistuje přítomnost, osobnost, jen nekonečné prázdno.
29. V průměrných případech se po smrti se bude hodnotit, jaký byl náš život na zemi - zda se nám podařilo vyvinout se tak, jak jsme chtěli před inkarnací - podle toho se budeme

dále utvářet, nějakou dobu setrváme bez těla, a poté se znovu inkarnujeme, abychom pracovali dále na své dlouhé cestě ke smyslu života, až se nakonec nebudeme muset inkarnovat vůbec. Případy výjimečných lidí - ať ve špatném či v dobrém - budou mít nejspíš jiné posmrtné osudy.

30. Nic - alespoň co se týče individuálního (jedinečného) vědomí. Definujme "nic" jako přesný opak existence. Nebo můžeme říci zjednodušeně, že nám přestane pracovat mozek.
31. Návrat do kokonu.
32. Představuji si, že se duše dostane na nějaké místo, kde bude hodně světla, obrovské vzdušné prostory- asi by se to dalo nazvat nebem. Nějak tam ale nemám lidi..
33. Vůbec nic.
34. Představuji si nějaké příjemné místo, vzduchoprázdno, lehkost, žádná gravitace, bílé prostředí, mlha, kde se sejdu s členy rodiny.
35. Nic.
36. Podle mého po smrti nic není a člověk si poté vlastně už ani neuvědomuje, že je mrtvý.
37. Vědomí přestane existovat, po smrti už není nic.
38. Myslím si, že něco bude určitě, nějak si nedokážu představit, že po smrti veškeré mé vědomí zmizí, ale jak by to mohlo vypadat?, Já si představuju, že podle zákonů fyziky se energie neztrácí, ale pouze mění, tak si myslím by to mohla být jistá forma reinkarnace.
39. Po smrti přijde nicota, absolutní klid, konec vědomí sebe sama. To ve smyslu subjektivním, tj. jak to budu vnímat já sám. Objektivně to konec nebude, jen dojde k určitému druhu přeměny energie, atomárních i subatomárních částic v rámci vesmíru stejně tak jako člověk z nějaké energie a částic vznikl. K tomu ještě patří pokračující existence mé DNA stopy a to jak v rámci rodové linie i celého lidského genofondu.
- ~~40. Po smrti bude život. Život je věčněj.~~
41. Nevěřím v jakýkoliv posmrtný život. Věřím, že všechny formy existence člověka zaniká (vědomí) zanikají se smrtí a tedy nastává subjektivní nicotno (void) způsobené absencí pozorovatele.
42. Nejbližší je mi asi představa reinkarnace, kdy je další život přidělen podle karmy.
43. Nic.
44. Tma.
45. Jako když usnu.

46. Moje myšlenky o tom, co bude po smrti, se čas od času liší. Někdy věřím, že nastane další koloběh života, někdy, že je to definitivní konec. O posmrtném životě často nepřemýšlím, nedokážu si definovat přesnou představu (např. čím nebo kým budu, zda existuje spása nebo zatracení apod.)
47. Další život v jiném já nebo případně pokračování vědomí jako součásti něčeho jiného/všeho – těžko říct ;)
- Už jen proto, že výše uvedený konec je děsivý, tak po fyzické smrti něco takového musí být ;p)
- Ale nevím, jestli se mi to nestalo – což je taky kapku děsivé.. kdyby to takhle fungovalo, tak by se mi to už stát muselo (nebo je tohle můj první život?) a vzhledem k tomu, že o tom vědomě nevím, tak je to jak kdyby se to nestalo..což se vlastně rovná konci...
48. Myslím, že klid a mír.
49. Po smrti se moje já jaksi rozloží na dvě části. Mé fyzické tělo se vrátí zpátky do hlíny, rozpadne se na prvočásti a má duše si vybere, kam, do jakých okolností se znova narodí, vzhledem k tomu, jak jsem žila svoje dosavadní životy.
50. Představuji si, že po smrti nebude nic. Dost možná existuje něco jako duše, ale myslím, že pokud ta po smrti opustí tělo, pak už není součástí nás samých a my po smrti již nic neprožíváme. Nevěřím na ráj ani peklo.
51. Obávám se, že nic, konec vnímání sebe sama i světa kolem.
52. Nic. Smrt si představuji jako definitivní konec života, po němž už nic není.



## Co vás první napadne, když se řekne "smrt"?

1. kostra, lebka.
2. mrtvola, krev, mouchy, smrad, pláč.
3. konec, uvolnění, bůh, hrůza, lítost.
4. starý člověk na lůžku, pravděpodobně v nemocnici.
5. černá, kosa, smrtka,
6. Die Hard.
7. kořist.
8. černá, smrtka.
9. život.
10. smíření.
11. prázdno, tma, nepochopitelno/neuchopitelno, absurdita, nevyhnutelnost.
12. odcházení.
13. tma, konec, proces, klid, lítost.
14. tma.
15. svoboda.
16. beznaděj.
17. konec.
18. úzkost.
19. konec, smutek, prázdnota.
20. konec, tma, prázdno, nic.
21. svoboda, klid, ticho, hvězdy, modrá barva.
22. temno, smutek, konec.
23. postava smrtky v černé kápi s kosou.
24. konec.
25. umírání.
26. chlad, otázky, konec.
27. nový směr.
28. šedivá, film, tma, prázdno.
29. vstup do jiného světa, domov, pozemský smutek.
30. konec, finito, ende, šlus a tak podobně.
31. mordor.
32. konec života.

33. konec.
34. hřbitov, válka, tunel s bílým světlem na konci.
35. konec.
36. konec života.
37. odchod, konec, rodina.
38. konec, nejistota, tajemství, očekávání, nový začátek.
39. nic, prd.
- ~~40. Live and let live.~~
41. konec.
42. kosti, zdechlina, kříž.
43. konec.
44. smrt.
45. kost, tma, země.
46. tma, černá barva.
47. konec.
48. černá.
49. transformace.
50. prázdnota.
51. strach.
52. konec, zármutek, ztráta.

**Napište prosím, co si myslíte, že mělo největší vliv na vaše představy o tom, co bude po smrti.**

1. To co mi říkali, když jsem byl malý. Trip na hodně houbičkách, když mi bylo 14. Buddhistický knížky, knihy o klinické smrti.
2. Myslím si, že to bylo výchovou mé matky, nemyslím to špatně, ale vychovávala mě silně ateistickým způsobem, nikdy jsem jako malá neslyšela, že po smrti "přijde člověk do nebička" nebo "se změní v nějaké zvířátko", ale spíš, že žijeme jen jednou, máme jednu šanci užít si život co nejlépe a že po smrti jednoduše NEBUDEME, NIC nebude...
3. Osobní seberozvoj, různé skupiny lidí, náboženské, přátelé studující filosofii a podobné humanitní obory, vlastní studium humanitního zaměření. Knihy jako Hovory s Bohem, Celestýnské proroctví, Ženy, které běhaly s vlky apod.
4. Vzdělání, tzn. psychologie, filosofie jako koníček, popularizační knihy o vědě (Dawkins), aj. (Hitchens). Názory přátel. Byl to odklon od náboženství (matka).
5. Vzdělání.
6. Sledování různých cyklů v přírodě.
7. Představy o smrti konzumní společnosti. Nemám ucelenou představu, o které bych přemýšlel a konstruoval ji.
8. Nedokážu říct. je to moje určitá životní filosofie.
9. Výchova.
10. Má práce se seniory. Ateistická rodina.
11. Společnost, ve které žiju (představy jiných kultur jsou třeba úplně jiné), znalosti. Strach z nebytí (>vede mě k tendenci chtít věřit v pokračování života -nebo vědomí- v nějaké podobě) a (ne-racionální) nepochopitelnost toho, jak může někdo nebýt. Na druhé straně vnímání této tendence jako slabosti a neschopnosti čelit tomu, že je to prostě definitivní.
12. Za prvé jsem četl nějakou knihu o buddhismu, když mi bylo 12, za druhé jsem pečoval o seniory.
13. Stejně těžké, jako odpovědět na otázku, co mělo vliv na mé představy o životě. Četba, rodina, zkušenosti, přátelé...
14. Příběhy o klinické smrti, buddhismus.
15. Představy o tom, co bude po smrti, nemám. V pubertě jsem si přála, aby se duše mohla pohybovat po světě. A sledovat lidi.

16. Asi vyrůstání v "západní" společnosti, navíc, téměř ateistické. Smrt se neřeší, je to pouze konec a nic víc.
17. Práce v Hospicu.
18. Pud sebezáchovy.
19. Výchova - nikdo z rodiny není věřící.
20. Odklon od těch představ, které jsem měl jako dítě a náctiletý...jejich kritická reflexe. přemýšlení. četba.
21. Mé vlastní úvahy o životě, smrti, lidech, hodnotách... které mě s postupem času přivádějí ke stále většímu rozporu s hodnotami velké části společnosti, v níž žiji (nechci, aby to vyznělo rádobí filozoficky, ale momentálně mě nenapadá, jak to zformulovat lépe:).
22. Ateismus.
23. Náboženství (katolické i jiné), filosofie.
24. Prostředí v jakém jsem vyrůstal, rodina, kamarádi, knihy.
25. Výchova, víra, rozum.
26. Pocit konce, nevyhnutelné odloučení od všeho, co jsem dosud poznala. A takový ten pocit, že už nikdy neudělám, nevidím, nepromluví...
27. Nejvíce se asi na tom podílelo mé čtení knížek a návštěvy kostela. Nejsem věřící, ale kostely moc miluji. A určitě můj strach ze smrti a co bude po něm.
28. Vše, životní zkušenost. To jak přemýšlím a že přemýšlím a co mě utvořilo k tomu jak přemýšlím. Asi nejlepší slovo je výchova.
29. Duchovní literatura a setkání s lidmi se schopnostmi rozšířeného vidění
30. Nemyslím si, že by něco mělo nějaký zásadní vliv na mé uvažování, spíše to tak postupně vykrystalizovalo. Samozřejmě, byly tam takové věci jako rezignace na víru v Boha (v mém případě křesťanského) a představu posmrtného ráje/očistce/pekla na základě evidentních výmyslů o stvoření světa. Kdyby snad bůh (teď už ne konkrétní) existoval, musel by to být neuvěřitelný pragmatik, protože jinak by asi nedopustil hrůzy jako genocidu Židů a dalších etnik, světové války atd. Takže opravdu nevěřím na nějaké spravedlivé hodnocení našich skutků "na Zemi" a z toho se odvíjejícího posmrtného života. Spíš si představuju boha pod pojmem "příroda" - nějaký hybatel, který odstartoval tvoření a zanikání věcí, aby se z nich tvořily věci nové. Ty nové věci však, alespoň co se týče uvědomění si sebe sama, nemají nic společného s těmi starými - tudíž nenásleduje NIC po smrti, pokud tedy přistoupíme na to, že smrt bereme jako stav ve kterém si již trvale a nevratně nic neuvědomujeme. Tyhle úvahy

ve mě postupem času vyvstaly, ale opravdu vám už nejsem schopný říci, kdy a z jakého podnětu se tak stalo.

31. Hlasy, které někdy slyším
32. Rodiče, víra (od mala chodím do kostela, jsem křtěná).
33. Nejspíš dosti ateistická výchova ze strany mojí matky a nechuť k náboženství vypěstovaná mým otcem:)
34. Kniha Život po životě, buddhistické učení - Dalajlámovy knihy, debaty s blízkými lidmi, filmy znázorňující posmrtný život (už si bohužel nevzpomenu na názvy).
35. Logika, pohled na svět, těžko odhadnout.
36. I když věřím na určité energie, které člověka obklopují, přesto mám materialistický pohled na život.
37. Ateistická rodina a okolí, vzdělání.
38. Asi knihy, filmy a různé teorie a debaty, u kterých jsem byl přítomen. A taky po těch různých ztrátách, nějaká potřeba si zdůvodnit co se vlastně stalo a proč.
39. Literatura a vědomosti načerpané z různých informačních médií.
40. ~~Jednou jsem se zhulil a byl jsem zamyšlenější asi tak, jako je autor tohoto otazníku. Potom mi to všechno došlo a byl jsem šťastnější.~~
41. Racionální výchova, ateismus (vzešlý z výchovy i z vlastního postupně utvrzovaného pohledu na svět).
42. Experimenty s psychedelickými drogami, přátelé a duchovní literatura.
43. Logické myšlení - nic být nemůže - člověk je jen hmota.
44. Fantazie.
45. Četba knih a poslouchání Vložte Kočku.
46. Asi vzdělání, četba apod.
47. Marihuana, filmy, četba, hudba, přátelé.
48. Pohádky, báje, příběhy, náboženství
49. Seznámení s buddhismem.
50. Výchova v rodině, Bible, buddhistické učení.
51. Zkušenost s omdlením, anestezie při operaci.
52. Všeobecně vnímané náboženské koncepty - osobně však neuznávám žádné náboženství, později racionální přístup, že po smrti nic nenásleduje.

## **Příloha B:**

## 1. Představy o smrti

### Zadání:

Tento dotazník se týká především toho, co si představujete, že bude po smrti. Data budou využita ke zpracování diplomové práce a vaše osobní údaje nebudou nikde uváděny.

### Co vás první napadne, když se řekne "smrt"?

Uveďte jakékoliv slovo, nebo slova, která ani nemusí mít se smrtí zjevnou souvislost

### Co si představujete, že bude po smrti?

Pokuste se co nejpřesněji popsat svou představu. Vaše odpověď může být krátká i dlouhá, jde o to, aby co nejlépe obsáhla vaše představy o tom, co bude po smrti.

### Jaký ve vás tato představa vzbuzuje pocit?

	1	2	3	4	5	6	7	8	
pozitivní	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	negativní

### Máte zkušenost se smrtí někoho blízkého? (příbuzného, partnera, blízkých přátel...)

Pokud ano, napište prosím jak je tomu dlouho a v jakém jste byli vztahu.

### Stalo se vám někdy, že vás smrt někoho v okolí nečekaně silně zasáhla?

Pokud ano, napište prosím jak je tomu dlouho a v jakém vztahu jste byli se zesnulým.

### Byl/a jste někdy v životě nebezpečné situaci?

Na škále prosím vyznačte jak blízko jste byl/a smrti. \*1 znamená "nijak blízko", 8 znamená "velmi blízko".

1	2	3	4	5	6	7	8
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Napište prosím, co si myslíte, že mělo největší vliv na vaše představy o tom, co bude po smrti.

### Věříte v boha nebo nějakou formu vyšší síly?

Zaškrtněte jednu z možností. 1 znamená "vůbec nevěřím", 8 znamená "bezvýhradně věřím"

1	2	3	4	5	6	7	8
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Věříte v nějakou formu posmrtného života?

Zaškrtněte jednu z možností. 1 znamená "vůbec nevěřím", 8 znamená "bezvýhradně věřím".

1	2	3	4	5	6	7	8
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 2. Škála životnej zmyslupnosti

(autor: Halama, 2002; český překlad: Komadová, 2009)

### Zadání:

Před vámi je 18 výroků týkajících se vašeho života i života obecně, se kterými můžete souhlasit nebo nesouhlasit. U každého z výroků označte na stupnici od 1 (vůbec nesouhlasím) do 5 (úplně souhlasím) odpověď, která nejlépe vyjadřuje váš názor.

**Svůj život považuji za hodnotný a užitečný.**

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Ani pořádně nevím, co chci v životě dělat.**

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Podářilo se mi v životě najít určité poslání nebo úkol.**

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Cítím, že můj život má jasný směr.**

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Vůbec nechápu, na co jsem na světě a proč vlastně žiji.**

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**V mém životě jsou věci, ve kterých se naplno angažuji.**

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Vím, jaký je konečný cíl mého života.**

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Těším se na to, co mi můj život v budoucnosti přinese.**

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



**Nemám dost sil uskutečnit to, co považuji za důležité.**

1 2 3 4 5

**Mám životní filosofii nebo přesvědčení, které mi pomáhá vidět v životě smysl.**

1 2 3 4 5

**Můj život je plný zajímavých věcí.**

1 2 3 4 5

**Jsem se svým životem spokojený(á), i když je někdy těžký.**

1 2 3 4 5

**V životě mám vícero plánů a cílů.**

1 2 3 4 5

**Překážky a problémy ve mně probouzejí nové síly a schopnosti.**

1 2 3 4 5

**Život mi připadá prázdný a bezcenný.**

1 2 3 4 5

**Mám v životě určité záměry, které by jsem rád/a naplnil/a.**

1 2 3 4 5

**Život se mi zdá jednotvárný a většinou mě nudí.**

1 2 3 4 5

**Znechucení a apatie jsou běžnou součástí mého života.**

-

### 3. Škála úkosti ze smrti

(autor: Templer, 1970; zkrácená verze: Abdel-Khalek, 2012; český překlad: překl. aut.)

#### Zadání:

U osmi tvrzení týkajících se vašich myšlenek na smrt vyznačte na škále od 1 do 5 nakolik se s daným tvrzením ztotožňujete. 1 znamená "nesouhlasím", 5 znamená "zcela souhlasím".

#### Velmi se bojím umřít.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#### Když druzí mluví o smrti, neznervózňuje mě to.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#### Smrti se vůbec nebojím.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#### Nijak zvlášť se nebojím, že bych měl onemocnět rakovinou.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#### Myšlenky na smrt mě zpravidla neznepokojují.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#### Mívám strach, že dostanu infarkt.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#### Bojím se, že zemřu bolestivou smrtí.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#### Pohled na mrtvolu mě děsí.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>