

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky a psychologie

ROLE SMRTI V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA

Bakalářská práce

České Budějovice 2014

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Marta Franclová, Ph.D.

Vypracovala: Vladěna Spáčilová

Studijní program: Psychologie

Studijní obor: Psychologie

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě, fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Olbramkostece dne 18. 4. 2014

.....

Vladěna Spáčilová

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala paní PhDr. Martě Franclové, Ph.D. za její odborné vedení a poskytování velmi cenných rad a připomínek v průběhu zpracování mé práce. Poděkování patří také ředitelce Domova pro seniory ve Znojmě, sociální pracovníci za umožnění realizace praktické části a v neposlední řadě také samotným respondentům za jejich ochotu účastnit se rozhovorů.

Anotace

Tato bakalářská práce se zabývá problematikou smrti a postoji lidí ke smrti. Teoretická část se věnuje tématice postojů, smrti a roli smrti v životě člověka. Vychází především z existenciální psychoterapie. Praktická část je tvořena kvalitativní metodologií, jsou zde realizovány rozhovory s konkrétní skupinou osob. Jedná se o jedince žijící v domově pro seniory. Tuto věkovou skupinu jsem si vybrala z toho důvodu, že senioři již bilancují dosavadní život a s vědomím, že se blíží jeho konec, o této problematice uvažují.

Cílem bakalářské práce je popsat a pochopit jaké postoje dotyční jedinci zaujímají k fenoménu smrti a zda v jejich životech hraje smrt nějakou roli.

Klíčová slova

Postoje, smrt, pojetí smrti, strach ze smrti, stáří

Annotation

This Bachelor thesis deals with problems of death and attitudes of people to the death. Theoretical part focuses on the topic of attitudes, death and a role of death in human life. It is based especially on the existential psychotherapy. Practical part is created by qualitative methodology. There are interviews with a particular group of people. These are individuals living in the homes for seniors. I chose this age group because seniors look back upon their previous life knowing that its end is approaching, so they consider this issue.

The aim of this Bachelor thesis is to describe and understand the attitudes of concerned individuals to the phenomenon of death and if the death plays a role in their lives.

Key words

Attitudes, death, concept of death, fear of death, old age

Obsah

ÚVOD.....	8
TEORETICKÁ ČÁST	9
1. POSTOJE	9
1.1. Vymezení postojů.....	9
1.2. Struktura postojů	9
1.3. Funkce postojů	10
1.4. Vznik a změna postojů	10
2. SMRT	10
2.1. Vymezení pojmu smrt	10
2.2. Postoje ke smrti v průběhu lidských dějin	11
2.3. Psychologické pojetí smrti	12
2.4. Strach ze smrti.....	14
2.5. Obranné mechanismy	16
2.6. Postoj ke smrti.....	17
2.7. Vývoj pojetí smrti	18
2.8. Přijetí vlastní smrtelnosti	20
3. CHARAKTERISTIKA STÁŘÍ.....	21
3.1. Vývojové období stáří.....	21
3.2. Umístění do domova pro seniory.....	22
PRAKTICKÁ ČÁST	23
1. CÍL VÝZKUMU A VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....	23
2. VÝZKUMNÝ SOUBOR	23
3. POUŽITÁ METODA.....	24
3.1. Způsob zpracování dat	25
4. ETICKÉ ZÁSADY VÝZKUMU	25
5. POSTUP REALIZACE VÝZKUMU.....	26
6. VÝSLEDKY – SHRNUTÍ VÝPOVĚDÍ RESPONDENTŮ	26
6.1. Jaký postoj zaujímají senioři ke smrti?.....	26
6.2. Jak senioři hodnotí vlastní život?	27
6.3. Jak prožívají setkání / konfrontaci se smrtí?	28
6.4. První setkání se smrtí	30

6.5. Strach ze smrti.....	30
6.6. Myšlenky na smrt.....	31
7. DISKUSE.....	32
ZÁVĚR.....	36
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ A LITERATURY.....	38
PŘÍLOHY.....	41

ÚVOD

Tato bakalářská práce se zabývá problematikou smrti, konkrétně postoji ke smrti a rolí, kterou tento fenomén sehrává v životě lidí. Domnívám se, že dané téma je v našem sociokulturním prostředí poměrně tabuizované. Dříve se lidé se smrtí setkávali mnohem častěji. Pečovali o své umírající blízké a smrt tak byla součástí života rodiny. Všeobecně platí, že většina lidí má ostych hovořit o konečnosti života, neboť v dnešní době je trendem přesouvat umírání do nemocničního prostředí. Velmi málo lidí tedy umírá v prostředí svého domova. Smrt je tak zahalena strachem, neznámem a tajemstvím. Prostřednictvím medializace je mnohdy vnímána dokonce tragicky.

Hlavním cílem práce je popis postojů, které konkrétní skupina jedinců (tj. senioři) zaujímá ke smrti, ale také snaha porozumět jim. Přestože většina lidí (vč. již zmíněných seniorů) o smrti nemluví, jsem přesvědčená, že vhodným zpracováním daného tématu může dojít k větší vyrovnanosti i přijetí vlastní smrtelnosti. Skrze rozhovory proto seniorům nabízím prostor ke sdílení myšlenek na smrt i obav z ní. Rovněž bych ráda, aby téma mé bakalářské práce přivedlo její čtenáře k zamyšlení se nad vlastním životem a přijetí smrti jako přirozené součásti života, neboť vědomí konečnosti života dává životu smysl a nutí nás žít autenticky.

Ve své závěrečné práci jsem chtěla zkoumat postoje lidí k nějaké skutečnosti. Žádné vhodné téma mne však nenapadlo. Na myšlenku zjišťovat postoje lidí ke smrti mě přivedla až vedoucí mojí práce PhDr. Marta Franclová, Ph.D. Zprvu jsem se zdráhala tímto tématem zabývat, ale vzhledem k tomu, že sama nemám vyhraněný postoj k této problematice, stal se pro mne fenomén smrti velkou výzvou. Najednou jsem si začala více všimnat reakcí lidí na smrt. Mnozí přátelé a známí se mému tématu práce podívovali a nevěřicně kývali hlavou. Někdo se smál a jiní se tázali, zda mi téma nepřipadá příliš morbidní. Sama za sebe však mohu říci, že díky vypracování této bakalářské práce, rozhovorům s respondenty a intenzivnímu uvažování nad danou problematikou u mne došlo nejen k významnému posunu v oblasti vnímání smrti, ale i k většímu vyrovnaní se s konečností vlastního života.

TEORETICKÁ ČÁST

1. POSTOJE

První kapitola teoretické části se zabývá problematikou postojů. Nejprve vymezím termín postoje a dále nastíním strukturu, funkce a vznik postojů.

1.1. Vymezení postojů

Koncept postojů je téma, kterým se již zabývalo mnoho autorů a byla mu věnována celá řada výzkumů, avšak jednotná definice tohoto pojmu stále neexistuje. G. W. Allport vymezuje postoj jako „*mentální a nervový stav pohotovosti, organizovaný zkušeností, vyvíjející direktivní nebo dynamický vliv na odpovědi individua vůči všem objektům a situacím, s nimiž je v relaci*“ (Nakonečný, 1999, s. 131). Definice však neodlišuje postoje od motivů. Tyto koncepty proto rozlišil Th. M. Newcomb následovně: „*Postoj determinuje způsob jednání, kdežto motiv je příčinou jednání*“ (Nakonečný, 1999, s. 131). Newcomb dále chápe postoj jako predispozici vnímat, myslet a jednat vůči dané věci (Nakonečný, 1999).

Setkat se ale můžeme i s jinými definicemi, např. dle Alice H. Eagly a S. Chaikena je postoj „*psychologická tendence, která se projevuje v hodnocení konkrétní entity s jistým stupněm upřednostňování nebo odmítání*“ (1998, s. 269, in Výrost, 2008). Postoje podmiňují naše jednání a chování, spolupodílí se na kognitivním procesu myšlení či vnímání, ovlivňují meziskupinovou spolupráci a na základě pozměnění postojů druhých osob můžeme ovládat jejich chování. Postoje představují hodnotící vztah k objektu, jímž může být nějaká konkrétní či abstraktní věc, neživá věc či osoby. Postoje jsou uloženy v paměti a vybaveny při vnímání předmětu postoje, přičemž vybavení může nastávat kontrolovatelně nebo automaticky (Hewstone, 2006).

1.2. Struktura postojů

Dle tříkomponentového modelu lze předpokládat, že každý postoj se skládá ze tří složek: kognitivní složka – zahrnuje poznatky o objektu postoje, emotivní složka – zahrnuje emoce, které vyvolává objekt postoje, a konativní složka – představuje způsob jednání vůči objektu postoje (Nakonečný, 1999).

Koncepce Fishbeina a Ajzena vnímá postoj jako unidimenzionální, tzn. že postoj zahrnuje pouze emocionální složku. R. P. Bagozzi zase člení postoj na kognitivní a emocionální složku a postoje jsou tak podle něj dvoudimenzionální. Výsledky výzkumů však podporují spíše komplexnější pojetí postojů (Výrost, 2008).

1.3. Funkce postojů

Postoje mají pro jedince individuální význam a plní v jeho životě určité funkce:

- Znalostní funkce - postoje slouží k organizování zkušeností, uspořádávání poznatků o sobě i okolním světě či ke zpracování informací.
- Utilitární funkce – postoje ovlivňují chování jedince tak, aby dosáhl odměn a vyvaroval se trestům.
- Funkce sociální identity – skrze postoje jedinec vyjadřuje hodnoty a dochází ke ztotožnění se s konkrétní sociální skupinou.
- Funkce udržování sebeúcty – postoje chrání jedince před negativními objekty, chrání a stabilizují jeho integritu a sebeobranu (Hewstone, 2006).

1.4. Vznik a změna postojů

Část postojů je vrozená, většina se však utváří na základě zkušeností, zprostředkovaně nebo sociálním učením během života (Výrost, 2008). Za určitých podmínek může docházet ke změně postojů či jejich intenzity. Postoj se může změnit důsledkem nějaké výrazné osobní zkušenosti. H. C. Triandis charakterizoval čtyři faktory změn postojů: důvěryhodnost zdroje informace, atraktivita zdroje informace, moc zdroje informace, a styl, struktura a obsah informace (Nakonečný, 1999).

2. SMRT

Druhou kapitolu věnující se tématice smrti, strachu ze smrti i obranným mechanismům považuji za stěžejní v teoretické části bakalářské práce. Tomu odpovídá i její rozsah vzhledem k ostatním.

2.1. Vymezení pojmu smrt

Na smrt lze nahlížet z různých úhlů pohledu dle vědního oboru – např. filozofie, psychologie, lékařství, etika. V rámci bakalářské práce budu vycházet z psychologického

úhlu pohledu, přičemž klíčový pro mě bude náhled existenciální psychoterapie, jejímž významným představitelem je Irvin D. Yalom (podrobněji viz str. 12).

Pro současnou moderní medicínu je typické, že bojuje o ohrožený život každého jedince ve snaze nedovolit smrti zvítězit. Smrt je pak považována za selhání techniky i jednotlivých lékařů (Haškovcová, 2007).

Smrti předchází umírání. Jedná se o proces, který má různou časovou délku a je prožíván individuálně. Dle délky tohoto procesu lze odlišit pomalé či dlouhodobé umírání a rychlou smrt (Kelnarová, 2007).

Fenoménem smrti se zabývá interdisciplinární obor thanatologie. Jde o obor zabývající se smrtí a umíráním (Jankovský, 2003).

Smrt představuje zánik jedince. Z lékařského hlediska se smrt vykládá jako biologická smrt mozku. Jedná se o stav, kdy je vyloučené obnovení životních funkcí. Smrti předchází umírání a poslední fáze umírání je označována jako terminální stav. V případě dovršení geneticky daného programu života se jedná o fyziologickou smrt. Patologická smrt je důsledkem nemoci, úrazu či násilí (Hegyí, 2001).

Ve stručném psychologickém slovníku lze vyčíst následující definici smrti: „*Smrt je stav, kdy u člověka dochází k nezvratným změnám v mozku a v jejich důsledku k selhání center řídících krevní oběh a dýchání*“ (Hartl, 2004, s. 248).

2.2. Postoje ke smrti v průběhu lidských dějin

Postoj lidí k fenoménu smrti se během vývoje lidstva měnil. Názory byly ovlivněny náboženstvím, filozofickým pojetím i sociokulturní úrovní dané společnosti. Již v nejstarším období lidských dějin, resp. v době kamenné, lze vytušit, že lidé pohřbívali mrtvé do země. Jedná se o nejstarší způsob pohřbívání. Pohřbení bylo výrazem lidskosti a úcty k zemřelému. Pro civilizaci doby bronzové je typické polyteistické náboženství a pohřbívání v dubových rakvích. Lze usuzovat, že víra v posmrtný život sloužila ke kompenzaci strachu před smrtí. V egyptské civilizaci měla víra a představa posmrtného života zásadní význam. Egypťané chránili tělo mrtvého jedince balzamováním, mumifikací a do hrobky jej ukládali i s předměty každodenní potřeby, neboť se domnívali, že mrtvý bude žít po smrti stejně jako dříve v pozemském světě. Pro starověké Řecko bylo charakteristické polyteistické náboženství. Smrt pro Řeky představovala přirozenou součást života a zemřít v boji pro blaho druhých pro ně bylo ctí. Konec života je spojován

s opuštěním duše lidského těla. V křesťanském pojetí je smrt jakýmsi vyústěním životní cesty a naděje na spojení s Kristem. Smrt nepředstavuje pro křesťany hrůzu, pouze v situaci úmrtí jedince, který není smířen s Bohem. Ve středověku v období morových pandemií byla smrt všudypřítomná a ústředním tématem. V 19. století došlo v důsledku rozvoje medicíny a zlepšení hygienických záležitostí ke snížení úmrtnosti. Byla však zjevná sociální nerovnost mezi lidmi, kdy bohatí jedinci mohli prchat před pandemií, avšak chudí lidé umírali v bídě. Umírání bylo spojeno s rituály. Scénář domácího modelu umírání se předával z generace na generaci a děti byly již odmalička se smrtí konfrontovány. Učily se smrt akceptovat a osvojovat si roli doprovázejícího. Institucionalizování smrti a úmrtí přichází ve druhé polovině dvacátého století, což znamená, že umírající jsou odsouváni do nemocnic, kde je umírajícímu zajištěna odborná péče, nikoli však upřímná psychická podpora, empatie či náklonnost. V dnešní době lidé na smrt nemyslí, nehovoří o ní a téma je tudíž tabuizované. Velká část současné populace pocituje ve vztahu ke smrti strach a nejistotu. Počátkem sedmdesátých let bylo zahájeno tzv. detabuizování smrti, což znamená, že se smrti věnuje postupně více pozornosti (Kelnarová, 2007). V současnosti jsou budována speciální zařízení určená pro umírající jedince, např. hospice. Smyslem těchto zařízení je umožnit jedinci důstojné umírání a pohodlné žití úměrné jeho možnostem (Haškovcová, 1994).

Zkráceně by se dalo říci, že dříve byla smrt přirozenou součástí života. Dnes se sice každodenně se smrtí setkáváme, avšak zprostředkovaně prostřednictvím médií. Zpravidla se jedná o havárie či jiné mimořádné okolnosti. Téma smrti se velmi často objevuje rovněž ve filmech, kde je většinou spojováno s nepřirozenou příčinou. Díky tomu v nás přirozená smrt vzbuzuje hrůzu a obavy. Tabuizace smrti je v naší společnosti velice rozšířená (Beran, 2010).

„Smrtnost po staletí připomínala latinská slova memento mori, což znamená: Měj na paměti, že zemřeš, a tedy nemrhej svým časem, dělej to, co má smysl (hodnotu) a poměřuj své činy též z hlediska své smrtnosti“ (Beran, 2010, s. 25).

2.3. Psychologické pojetí smrti

Yalom (2006) definoval hlavní opěrné body existenciální psychodynamiky, které představují čtyři základní záležitosti – smrt, svoboda, osamělost a ztráta smyslu. Těmto záležitostem se ve své práci podrobně věnoval.

Život a smrt spolu velmi úzce souvisí. Může se zdát, že následují po sobě, ale ve skutečnosti jsou propojeny a existují současně. Smrt ovlivňuje náš duševní život, prožívání i chování. Je neodlučitelnou součástí života, její uvědomění život obohacuje a posouvá nás z jednoho způsobu bytí do způsobu vyššího. Dále působí jako katalyzátor, díky němuž se naše žití stává autentičtější a zvyšuje radost ze života. Důkazem pozitivního vlivu smrti na život jsou výpovědi lidí, kteří zažili osobní setkání se smrtí, neboť právě u nich došlo k významnému posunu životní perspektivy a osobním změnám. Tato konfrontace s vlastní smrtí je významnou hraniční situací, která může způsobit posun ve způsobu žití jedince (Yalom, 2006). Yalom (2006) uvádí následující životní posuny:

- Přeskupení životních hodnot – přehlížení nepodstatného.
- Pocit osvobození – jedinec nedělá to, co nechce.
- Zesílené vnímání přítomnosti – život není odkládán do budoucnosti.
- Radost ze základních věcí v životě – změny ročních období, uplynulé Vánoce.
- Hlubší komunikace s blízkými lidmi.
- Méně obav z odmítnutí a mezilidských vztahů.

Mezi další katalyzátory probouzející zkušenosti Yalom (2008) řadí následující životní události:

- smutek ze ztráty člověka, na němž nám záleželo
- nemoc, která ohrožuje vlastní život
- rozpad a ukončení důvěrného vztahu
- významné životní události – např. kulaté narozeniny
- traumatické události – např. požár, znásilnění
- odchod dětí z domova
- ztráta či změna práce
- odchod do penze
- přestěhování do domova důchodců

Tématu smrti se věnoval i významný psycholog Viktor E. Frankl (2006, s. 81), který zaujímal ke smrti následující postoj: „*Kdybychom byli nesmrtelní, mohli bychom právem odsunovat každé jednání do nekonečna, nezáleželo by na tom vykonat je právě nyní, mohlo by být zrovna tak dobře vykonáno teprve zítra nebo pozítří, za rok nebo za deset let. Takto však, tváří v tvář smrti jako nepřekročitelné hranici své budoucnosti a ohraničení svých možností, se nacházíme pod nátlakem, abychom využili času svého života*

a nenechali bez užitku projít kolem sebe jedinečné příležitosti, jejichž konečný souhrn pak tvoří celý život.“

Celá řada myslitelů o smrti přemýšlela. Mnozí z nich dospěli k závěru, že uvažování o smrti obohacuje život, neboť smrt je součástí života (Yalom, 2006).

Je všeobecně známo, že lidé se myšlenkami na smrt v průběhu života příliš nezaobírají. Kdyby tomu však nebylo a lidé by se myšlenkám na konečnost života nebránili, kromě toho, že by u nich mohlo dojít k přijetí a větší vyrovnanosti, nemusela by také jejich vědomí konce života provázet lítost nad svým životem. Australská spisovatelka Bronnie Ware, která se mimo jiné věnovala také profesi pečovatelky paliativní péče, si povšimla několika opakujících se vzorců životních příběhů lidí, kteří byli vystaveni konfrontaci blízké smrti. V rámci rozhovorů s umírajícími jedinci Bronnie Ware zaregistrovala určité směry lítosti:

- První věcí, kterou lidé při perspektivě blízké smrti litují, je, že neměli dostatek odhodlání žít podle sebe, ale žili podle očekávání ostatních.
- Druhou věcí je lítost nad tím, že příliš tvrdě pracovali.
- Třetí věcí, která v nich vzbuzovala lítost, bylo vědomí, že neprojevovali a nedávali najevo své city.
- Dále jedinci litovali, že během života nezůstali ve spojení se svými přáteli.
- A poslední věcí, kterou autorka uvádí, je lítost lidí, že si nedovolili být šťastnější (Ware, 2012).

2.4. Strach ze smrti

Strach je primárně reakcí na ohrožení života a hrozbu bolesti. Bývá spojen s únikovou reakcí nebo obranou před nebezpečím. Při prožitku strachu máme obavu z konkrétního objektu, z konkrétní hrozby. Avšak úzkost je emoční stav, kdy jedinec prožívá obavu z nejasného, nekonkrétního předmětu (Nakonečný, 2000).

Někteří badatelé se domnívají, že strach ze smrti se skládá z dílčích strachů. James Diggory a Doreen Rothmanová uskutečnili výzkum, na jehož základě sestavili seznam obav ze smrti. Ten je uspořádán následovně dle klesající četnosti výskytu:

- Vlastní smrt způsobí smutek blízkým lidem.
- Vlastní plány skončí.

- Obavy z bolestivého umírání.
- Konec veškerého prožívání.
- Neschopnost postarat se o ty, kdo jsou na mé osobě závislí.
- Obavy z toho, co následuje po smrti.
- Obavy z toho, co se stane s tělem (Yalom, 2006).

„Člověk se děsí (neboli má úzkost z toho), že sám sebe ztratí a stane se nicotou. Tato úzkost se nedá lokalizovat“ (Yalom, 2006, s. 53). Úzkost z ničeho přesouváme na strach z něčeho, neboť jedině tak můžeme s úzkostí bojovat. Již od raných let se u jedince vyvíjí obranné mechanismy, které mají za úkol odvrátit strach ze smrti. Primární úzkost je transformována do snesitelnější podoby a k jejímu zmírnění dochází v případě navázání na konkrétní situaci či předmět. Smrt jako primární zdroj úzkosti vyvolává obavy po celý život. Projevuje se však v podobě manifestních obav či tvorbou psychologických obran. Taková přeměna strachu následně ztěžuje identifikaci primárního zdroje úzkosti, protože s primární úzkostí se setkáváme výjimečně. Zdrojem úzkosti a také prvotním pramenem psychopatologie je právě smrt (Yalom, 2006). Úzkost ze smrti je mnohdy zastřena a skrytá za jinými symptomy, dále může být zdrojem mnoha našich obav či konfliktů, a přímá spojitost se smrtelností nebývá patrná (Yalom, 2008). Ačkoli tyto syndromy jedince znevýhodňují či omezují, zároveň ho úspěšně chrání před otevřenou úzkostí ze smrti. Psychiatrické syndromy, které zahrnují psychotické či neurotické reakce, jsou pak považovány za maladaptivní reakce na úzkost ze smrti (Yalom, 2006).

Strach ze smrti je ovlivňován několika faktory:

- Věk – postoj lidí k vlastní smrti je individuální. Obecně je však známo, že strach ze smrti ubývá s rostoucím věkem jedince.
- Gender – ženy se obávají smrti méně než muži. Komunikují s blízkými lidmi, hledají u nich oporu a snáze se s jejím vědomím vyrovnají. Muži aktuálnost vlastní smrti spíše popírají, v případě jejího racionálního přijetí o ní nehovoří a emoce neprojevují.
- Osobnostní vlastnosti – strach ze smrti zesiluje depresivní a úzkostné ladění jedince.
- Míra obtížnosti současného života – snáze přijímají konec vlastního života lidé, jejichž život je těžký a šance na jeho zlepšení nejsou příliš reálné; dále lidé, kteří jsou ve svých možnostech zásadně limitováni. Smrt tedy přijímají jako vykoupení.

- Vyrovnanost s vlastním životem – nesplněné povinnosti či nedokončené úkoly strach z konce života zvyšují.
- „Stabilita hodnot a identifikace s určitým životním názorem snižují strach ze smrti“ – smrt snáze přijímají lidé věřící (Vágnerová, 2007).

Příčinou utrpení některých lidí je strach o své blízké, které zde zanechají, že nebudou mít možnost je podpořit či ochránit. Pro matku je těžké, že neuvidí své dítě růst a nemůže jej utěšit (Hennezel, 1997).

2.5. Obranné mechanismy

Strach ze smrti může být vědomý a nevědomovaný. O vědomém strachu hovoříme tehdy, pokud člověk dokáže o svých obavách mluvit a je u nich patrná spojitost se smrtí. Všeobecná úzkost je typická pro nevědomovaný strach. S touto úzkostí se člověk vyrovnává pomocí psychických obranných mechanismů (Vymětal, 2003).

Již od dětství se u jedince vyvíjí obranné mechanismy, které jsou založeny především na popření za účelem odvrácení obav ze smrti. Člověk využívá při vyrovnávání se s úzkostí konvenční obrany (vytěsnění, racionalizace, přemístění, sublimace) a specifické obrany (výlučnost, absolutní zachránce). Adaptivní postupy, které si budujeme, zahrnují strategie založené na popření. Tyto strategie však zvyšují stres, znemožňují adaptaci a zpomalují růst (Yalom, 2006).

2.5.1. Výlučnost

Jedním z obranných mechanismů sloužících k popření smrti je výlučnost. Jedná se o nejběžnější a nejsilnější obranný mechanismus, který je výrazem vnitřního přesvědčení o vlastní neporušitelnosti. Jinými slovy jde tedy o hlubokou víru ve vlastní výlučnost (Yalom, 2006). *„Přijmout vlastní smrt znamená podívat se zpříma na řadu dalších těžko stravitelných pravd, z nichž každá má své vlastní silové pole úzkosti: že člověk je konečný, že jeho život opravdu skončí, že svět nicméně přetrvává dál, že člověk je jeden z mnoha – nic víc, nic míň; že vesmír neuznává výlučnost jednotlivce“* (Yalom, 2006, s. 129). V případě uvědomění si iracionality vlastního přesvědčení o jedinečnosti je jedinec rozzlobený a cítí se zrazený. Naše víra o vlastní jedinečnosti a výjimka ze zákonů přírody nám umožňuje lépe snášet subjektivně pociťovanou nepohodu a úzkost z poznání smrti, které se stále ozývají na okraji našeho vědomí (Yalom, 2006).

2.5.2. Absolutní zachránce

Jedná se o víru v existenci vlastního osobního zachránce. Může se jednat o sílu či bytost, která nás neustále pozoruje a chrání. Někdo svého zachránce spatřuje v nadpřirozené bytosti, někdo ve vyšším principu a někdo ve svém okolí. Tato obrana není tolik účinná jako víra ve vlastní jedinečnost či výlučnost, neboť člověka vnitřně omezuje a spíše se zhroutí. Jedinec se prostřednictvím absolutního zachránce vystavuje nebezpečí, a to ztrátě sama sebe a nerozvíjení vlastních možností. Nejčastěji se tato obrana hroutí v případech, kdy dotyčný onemocní smrtelnou či nevyléčitelnou nemocí nebo vnímaný druhý člověk jako zachránce zemře či odejde (Yalom, 2006).

Člověk si nevytváří pouze jednu obranu, ale ve snaze se ochránit před úzkostí využívá více vzájemně propojených obran. Víra ve vlastní výlučnost a víra v existenci absolutního zachránce jsou vzájemně svázány. Obrany vznikají již v dětství a mají jistý vliv na charakterové vlastnosti dané osoby (Yalom, 2006).

2.6. Postoj ke smrti

Chápání smrti a života jako tragického je pouze jeden z postojů, které může jedinec zaujmout. Postoj ke smrti jistě ovlivňuje struktura osobnosti, společenské zařazení, kvalita interpersonálních vztahů a podobně (Haškovcová, 1975).

Postoj ke smrti má tři složky:

- Citová složka – zahrnuje zejména strach, úzkost či jinou emoci ve vztahu ke konci života. Pozitivní hodnocení smrti lze zaznamenat u lidí, kteří nadměrně trpí a mají nepříznivé vyhlídky.
- Kognitivní složka – představuje vlastní zkušenost s úmrtím či vědomosti o smrti a umírání.
- Z toho vyplývající chování je podmíněno zejména emocemi (Vágnerová, 2007).

Jedinec může ke smrti zaujmout takový postoj, že bude smrt přehlížet, ignorovat, obávat se jí, nebo ji přijme.

V roce 2011 byl realizován výzkum v rámci České republiky na populaci starší 14 let. Na projektu spolupracovalo hospicové občanské sdružení Cesta domů a agentura STEM/MARK. Šetření bylo zaměřeno na problematiku vnímání konce života a umírání. Ráda bych zde uvedla některé výsledky této studie:

- Bylo zjištěno, že dvě třetiny populace o smrti někdy přemýšlí. Častěji o konci života uvažují ženy a příslušníci mladší generace.
- Hovořit o smrti je pro dvě pětiny osob těžké, častěji pro mladší jedince. Naopak příslušníci starší generace nemají tak velké obtíže o tomto tématu mluvit. Obecně myšlenky na smrt se svými blízkými nikdy nesdílí třetina populace.
- 58 % lidí se domnívá, že do hovorů o tématu smrti by měly být zapojeny i děti. Podle pětiny populace by děti měly být do konverzace zapojeny ve věku mezi 10. a 14. rokem.
- 77 % populace si myslí, že tématu smrti a umírání není v naší společnosti věnován dostatečný prostor.
- Za důvody tabuizace tématu populace považuje: strach ze samotného konce života, dlouhodobé opomíjení tématu, mediální nezajímavost, nedostatek víry a nedostatek přímých zkušeností s umíráním. (Důvody jsou seřazeny dle klesající četnosti.)
- 96 % populace se shoduje, že smrt je nevyhnutelná a přijít musí.
- Lidé se na umírání nejvíce obávají: ztráty důstojnosti, bolesti, odloučení od blízkých, osamocení, duševního strádání a toho, co bude po smrti (Večerková, 2011). Opět řazeno dle klesající četnosti.

2.7. Vývoj pojetí smrti

Vývoj pojetí smrti rozčlenil Vymětal (2003) do několika částí:

- Děti ve věku do tří let – nerozlišují mezi živým a mrtvým, neživým. Děti v tomto věkovém období vyžadují přítomnost dospělé pečující osoby.
- Děti ve věku od tří do šesti let – začínají rozlišovat mezi živým a mrtvým. Smrt je chápána jako přechodný stav, mrtvé je spojováno s nehybností a spánkem. Děti se domnívají, že smrt se jich netýká, setkávají se s ní zejména v pohádkách. Typická je vázanost na rodiče a s ní související separační úzkost.
- Děti ve věku od šesti do deseti let – jedná se o období mladšího školního věku do počátku dospívání. Mladší děti mají obavy z bytostí představujících smrt (např. smrtka). Smrt vnímají neosobně a s odstupem. Postupně však začínají akceptovat, že smrt je konečná, nevratná a nevyhnutelná.
- Od počátku dospívání do dospělosti – s rozvojem abstraktního myšlení se vytváří představa a pojem smrti až do dospělé formy. V souvislosti s osamostatňováním

mladého jedince a vnímáním sebe sama jako autonomní bytosti se objevuje i strach ze smrti.

- U dospělých lidí - je smrt asociována s neznámem, nebytím, úzkostí nebo naopak klidem a pokojem. „*Vlastní smrt se v představách dospělých lidí projevuje třemi charakteristikami – nevratností (jde o definitivní konec), univerzálností (týká se bez výjimky všech a je nevyhnutelná) a zástavou životních funkcí (např. srdeční činnosti, dýchání)*“ (Vymětal, 2003, s. 270).

Obdobně charakterizuje vývoj pojetí také Říčan (2004), podle něhož se jedinec k vztahu ke smrti propracovává postupně během svého vývoje. V nejranějším období dítě o smrti neví nic, kojeneček zná opuštěnost a děs ze samoty a v předškolním období dítě pojem smrti již zná. Téma se totiž objevuje v pohádkách. Dále se s ní setkává v podobě úmrtí zvířat, v naší kultuře však nikoli se smrtí člověka. Smrt vnímá jako vratnou událost. Naopak tomu je v mladším školním věku, kdy dítě začíná chápat smrt jako nevratnou událost a při pomyslení na smrt se objevuje strach (Říčan, 2004). „*Děti, které dlouhodobě pobývají v nemocnici, duševně velmi rychle dospívají*“ (Harrison, 2003, s. 166). Ve starším školním věku děti chápou smrt jako konec utrpení a velmi vzácně suicidují. Jedinec v adolescentním věku už dokáže zcela pochopit vážnost smrti. Vzhledem k danému tématu je zranitelnější než dříve a následně i později. U osoby v mladé dospělosti je charakteristická především obava ze smrti druhého člověka. Jedince v roli rodiče děsí obava ze smrti vlastního dítěte více než vlastní smrt. V období krize životního středu téma vlastní smrti opět vyvstává. Tělesná involuce a úmrtí vrstevníků dále naléhavěji připomínají vlastní konec života. Lidé ve stáří o smrti často mluví, zejména o okolnostech úmrtí svých známých, neboť je dané téma pro ně aktuální. Smrt někoho z blízkého okruhu může být pro některé jedince větším trápením než vlastní smrt. Smrt druhých a s ní spojené naše jednání i prožívání nás připravuje na vlastní smrt (Říčan, 2004). Staří jedinci jsou zpravidla s faktem konečnosti života vyrovnání. V případě, že jsou unaveni životem, nemocní nebo osamělí, smrt vítají. Lidé se většinou více obávají umírání než smrti (Hegyí, 2001). Dosáhnout určité vyrovnanosti můžeme tehdy, když přijmeme stárnutí, smíříme se se ztrátami a přijmeme skutečnost, že jednoho dne nás čeká smrt. Těžko se ale smířujeme s faktem, že jednou náš život skončí (Daigneault, 2011).

„*Přijmout fakt konečnosti lidského života je projevem zralosti a životní moudrosti*“ (Jankovský, 2003, s. 139).

Podobný pohled na vývoj pojetí smrti má Elisabeth Kübler – Rossová. Podle této švýcarské lékařky mají děti zpočátku strach z opuštění a po dosažení věku přibližně čtyř let se ke strachu z odloučení přidruží i strach ze zmrzačení. Zejména tehdy, když si spojí smrt se zohaveným tělem mrtvých zvířat, např. přejeté zvíře, pták roztrhaný kočkou aj. Později děti vnímají smrt jako přechodný stav. Když povyrostou, vnímají smrt již jako trvalou a často ji personalizují do podoby, která je podmíněná kulturou. Po dovršení devátého či desátého roku vnímá jedinec smrt již jako nevratnou a trvalou událost (Kübler – Rossová, 2003).

Na závěr bych ještě zmínila studii, kterou provedla Maria Nagy, jež se individuálně setkala s 378 dětmi ve věku od 3 do 10 let za účelem rozhovoru o tématu smrti. Tento rozhovor doplnila kresbou, kdy děti požádala, aby nakreslily výkres, který by reprezentoval jejich představu o smrti. Výsledky studie rozdělila do tří hlavních vývojových fází, i když dochází k určitému překrývání. První fáze zahrnuje děti do pěti let – tyto předškolní děti obvykle neuznávají, že smrt je definitivní. Druhá fáze je vymezena věkem od pěti do devíti let, kdy děti začínají vnímat smrt jako definitivní, avšak člověk nemusí zemřít, pokud je chytrý a šťastný. Poslední fáze zahrnuje děti ve věku devíti či deseti let – tyto děti již uznávají, že smrt je nevyhnutelná a univerzální. Vědí, že každý na světě zemře bez ohledu na to, jak je chytrý. Zdá se, že dítě dosáhlo dospělého pojetí smrti, ale neměli bychom být příliš ukvapení s tímto závěrem (Nagy, 1948, 1959, in Kastenbaum, 2006).

Na základě vlastní práce dospěl Yalom k některým závěrům. Domnívá se, že děti se myšlenkami na smrt intenzivně a hluboce zabývají. Strach ze smrti má vliv na jejich prožívání. Smrt pro ně představuje záhadu a jejich úkolem je se s tímto strachem ze zániku vyrovnat. Vypořádání se se strachem je založeno především na popření. Myšlenky na smrt vyvstávají dále zejména v adolescenci a v situacích ohrožení kariéry či odchodu do důchodu (Yalom, 2006).

2.8. Přijetí vlastní smrtelnosti

Jak jsem se již zmínila výše, dle Yaloma může uvědomění si vlastní smrtelnosti a přijetí smrti náš život zkvalitnit.

Je přirozené, že při pomyšlení na vlastní odchod pocítujeme obavy. Kdyby však naše existence nebyla časově omezená, mohli bychom vše odkládat do nekonečna a

nevážili bychom si některých jedinečných a vzácných chvil, které život přináší, např. první zamilování, příchod dětí či chvíle přátelských setkání. Časová omezenost života by nás měla vést k moudrosti a odpovědnosti v rozhodování (Křivohlavý, 1995).

Již předchozí kapitola byla věnována problematice obranných mechanismů vůči vědomí smrti. Úzkosti ze smrti se bráníme nejčastěji racionalizacemi a zejména popřením. Ke smrti se však můžeme stavět i tak, že ji přijmeme, vědomě ji akceptujeme. Takový vztah ke smrti může následně jedince vést k odpovědnému vedení vlastního života, rozvíjení svých kompetencí a smysluplného vážení času (Vymětal, 2003).

3. CHARAKTERISTIKA STÁŘÍ

Pro komplexnost hlavní tematiky a výzkumného záměru, kterými se práce zabývá, je na závěr teoretické části vložena kapitola pojednávající o vývojovém období stáří.

3.1. Vývojové období stáří

Stáří začíná kolem šedesátého roku věku. Je to období, které s sebou přináší mnoho evidentních změn, např. tělesnou a duševní involuci, proměnu emocionality, odchod do důchodu či změnu způsobu života. Se všemi uvedenými změnami a mnoha dalšími se musí jedinec vyrovnat.

Erik H. Erikson, významný německý psycholog, rozčlenil vývoj osobnosti do osmi stádií. Dodatečně bylo přidáno i stádium deváté. Podle něj je pro stáří typické téma psychosociální krize - integrita proti zoufalství. Ctností, která krystalizuje v tomto sporu, je moudrost. Tu Erikson charakterizuje jako „*zvláštní způsob informovaného a nezaujatého zabývání se životem jako takovým, tváří v tvář smrti*“ (Erikson, 1999, s. 60). Opakem moudrosti je opovržení jako reakce na pocit blížící se ukončenosti. U mnoha lidí ve stáří je vzrůstající pocit stagnace příčinou zoufalství (Erikson, 1999).

Dle Říčana (2004) je pro dosažení integrity neboli celistvosti zapotřebí:

- Pravdivost k sobě samému – poznání na čem nám v životě záleželo.
- Smíření se vším, co bylo – jedná se o smíření s pozitivními i negativními událostmi v životě.
- Domov – představuje místo, kam náležíme, kde jsou lidé, které máme rádi, je to to, o co usilujeme a s čím jsme se sžili.

- Životní filozofie – jedná se o filozofii, ke které jedinec dospívá svými životními zkušenostmi a uvažováním.

3.2. Umístění do domova pro seniory

Velmi těžkou životní situací, se kterou se mnoho jedinců ve stáří setkává, je kromě úmrtí partnera či zhoršení zdravotního stavu také umístění do domova důchodců nebo do jiné instituce ústavní péče. Domov důchodců bývá volen především z důvodu úbytku fyzických i psychických schopností a klesající soběstačnosti. Pro daného jedince znamená tento přesun významný mezník v jeho životě, který také bývá často spojován s výraznou změnou životního stylu. Zátěž z umístění do domova důchodců spočívá v několika ohledech, zejména ale ve ztrátě osobního zázemí. Přemístění totiž symbolizuje ztrátu autonomie a pro seniory je jakýmsi signálem blížící se smrti. Tato změna predeterminuje budoucnost. Senioři ji vnímají jako poslední fázi svého života, od níž nic příjemného neočekávají (Vágnerová, 2007).

PRAKTICKÁ ČÁST

1. CÍL VÝZKUMU A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Cílem praktické části předložené bakalářské práce je deskripce postojů vybrané skupiny respondentů k fenoménu smrti. Snažím se zde o lepší pochopení vztahu seniorů k vědomí konečnosti života, porozumění jejich životu a odhalení možných souvislostí, které se podílí na vytvoření těchto postojů.

Hlavní výzkumná otázka:

Jak konkrétní skupina jedinců (tj. senioři) vnímají smrt?

Specifické výzkumné otázky:

Jaký postoj zauímají senioři ke smrti?

Jak hodnotí vlastní život?

Jak prožívají kontakt / konfrontaci se smrtí?

Jaká je jejich první vzpomínka na smrt?

Prožívají senioři strach ze smrti?

Zabývají se senioři myšlenkami na smrt?

2. VÝZKUMNÝ SOUBOR

Výzkumný soubor je tvořen celkem sedmi respondenty, z nichž všichni jsou klienty domova pro seniory. Respondenti byli záměrně vybráni přes instituci. Cílovou skupinou byli senioři ve věkové kategorii od šedesáti let věku. Kritéria stanovená pro výběr jedinců byla následující: splnění věkové kategorie, využívání služeb domova pro seniory a souhlas s účastí na výzkumu. Z osloveného počtu osmi lidí jeden muž svoji účast odmítl. Výzkumný vzorek je tedy složen ze tří mužů a čtyř žen, z toho jeden manželský pár.

Soubor byl sestaven metodou záměrného či účelového výběru, který je velmi rozšířenou metodou výběru výzkumného vzorku. Respondenti jsou při něm cíleně vyhledáni a vybráni na základě určitého kritéria, jímž může být např. určitá vlastnost nebo stav. Dalším důležitým kritériem je samozřejmě ochota účastnit se výzkumu (Miovský, 2006). V rámci metody záměrného výběru jsem využila strategii záměrného výběru přes instituci, „*kdy využíváme určitého typu služeb nebo činnosti nějaké instituce, určené pro cílovou skupinu, která nás výzkumně zajímá*“ (Miovský, 2006, s. 138).

3. POUŽITÁ METODA

Pro realizaci praktické části bakalářské práce jsem se rozhodla použít kvalitativní metodologický rámec. Jako metodu sběru dat jsem zvolila hloubkový polostrukturovaný rozhovor, jehož jsem se rozhodla využít vzhledem k citlivosti zkoumaného tématu, možnosti individuálně reagovat na odpovědi či reakce respondentů a snaze co nejvíce pochopit postoj seniorů ke smrti. S každým respondentem jsem realizovala dvě až tři setkání, čímž jsem chtěla navodit důvěrnější vztah a atmosféru. Doufala jsem také, že senioři budou díky tomu sdílnější, ochotnější a otevřenější. Dále jsem chtěla spojit potřebné s užitečným a v případě zájmu respondentům věnovat čas, popovídat si s nimi a vyslechnout je. Rozhovory byly uskutečněny v měsících listopad a prosinec 2013. Trvaly v rozmezí 30 – 60 minut a byly nahrávány diktafonem. Vedení rozhovorů nebylo v některých případech snadné. Zdálo se mi, že dotazovaní někdy nepochopili zcela správně znění mojí otázky a měli tak tendenci odpovídat na něco jiného.

Příklad:

Já: Dobře. ... Když se pokusíte zavzpomínat, jaká nejranější vzpomínka, která se nějak dotýká smrti, se Vám vybaví?

Paní S.: To je smutný. Vloni jsem byla sestře na pohřbu v Brně. A teď mi umřel synovec. Takže já už nemám nikoho, jsem sama. Tak to mě tak bolí a furt přemýšlím nad tím synovcem. On neměl už kam jít, jen ležel v nemocnici, tam pro ležící. Tak tam ležel, měl rakovinu. Minulý týden umřel...

...

Já: Dobře. Vnímáte na smrti něco pozitivního?

Paní S.: Co třeba například?

Já: Třeba někdy se lidi zmiňují, že když je někdo hodně nemocný, tak je pro něj smrt vysvobozením nebo jestli si myslíte, že když si uvědomujete smrt, tak je vlastně ta smrt pro vás výzvou žít smysluplně?

Paní S: No tak... já ani nevím... Když to není rodina, tak mi to tak nepřipadá.

3.1. Způsob zpracování dat

Nahrané rozhovory jsem následně doslovně přepsala do elektronické podoby, vytiskla a opakovaně přečetla. Pro lepší pochopení a orientaci jsem si sepsala jakýsi příběh každého respondenta. Poté jsem se zaměřila na jednotlivé rozhovory. Nejprve jsem si vyčlenila samostatné odpovědi na výzkumné otázky a oddělila potřebné údaje od těch zbytečných. Následně jsem příběhy a výpovědi dotazovaných mezi sebou porovnávala v rámci výzkumných otázek. Na ty jsem se rovněž pokusila odpovědět. Dále jsem popsala výpovědi respondentů a pro umožnění lepšího vhledu čtenáři jsem svoje komentáře doplnila autentickými citacemi výroků jednotlivých seniorů.

„Deskriptivní přístup ke kvalitativní analýze je ve svém užším pojetí založen na předpokladu, že procesy třídění, klasifikace a deskripce jsou samy o sobě analytickým postupem a hlubší analýza kvalitativních dat jdoucí za tyto fáze je příliš spekulativní“ (Miovský, 2006, s. 220).

Jak jsem již nastínila výše, rozhodla jsem se pro deskriptivní zpracování získaných dat.

4. ETICKÉ ZÁSADY VÝZKUMU

Všichni respondenti byli předem osloveni a již v rámci úvodního setkání seznámeni s účelem a cílem výzkumu. Byli také ujištěni, že i přes nahrávání rozhovorů bude zachována jejich anonymita a dodrženo pravidlo mlčenlivosti z mé strany. Při zahájení rozhovoru jsem měla předem připravenou následující formulaci: *„Výzkum, který provádím, se týká smrti a postojů, jež k ní lidé zaujímají. Tímto rozhovorem bych ráda zjistila Váš názor na smrt. Mám sice připravené některé otázky, ale ráda bych si s Vámi také povídala. Rozhovor bude nahráván a anonymní. Můžete mi sdělit cokoli Vás napadne. Pokud se nebudete chtít k něčemu vyjadřovat, příp. budete chtít rozhovor ukončit, budu Vaše*

rozhodnutí respektovat. Informace, které takto získám, budou použity výhradně pro zpracování mojí práce“.

5. POSTUP REALIZACE VÝZKUMU

V červnu 2013 jsem oslovila ředitelku Centra sociálních služeb Znojmo za účelem povolení provedení zmíněného výzkumu mezi klienty Domova pro seniory, který pod toto centrum spadá. Po jejím schválení jsem již veškeré další náležitosti řešila s příslušnou sociální pracovnící. Obě uvedené ženy byly s účelem mého výzkumu řádně seznámeny. Po pečlivém prostudování literatury, která je uvedena v seznamu použité literatury, jsem se pokusila definovat výzkumný problém a sestavit stěžejní otázky pro rozhovor. Vše jsem následně konzultovala s vedoucí mé bakalářské práce PhDr. M. Franclovou. Poté následovala schůzka se sociální pracovnící, která byla velice ochotná ke spolupráci. Mimo jiné mi sdělila své obavy, že si klienti nebudou chtít o tématu smrti se mnou povídat a že rozhovory mohou být pro ně i mne dosti emocionálně náročné. Tímto svým názorem mě částečně znejistila. Pro připomenutí uvádím, že rozhovory byly realizovány v měsících listopad a prosinec 2013. Ačkoliv jsem se v souvislosti s nimi zpočátku obávala, že respondenty svými otázkami zneklidním, byla jsem jejich otevřeností a ochotou pomoci mile překvapena. Jistá míra ostychu se spíše projevovala u mne. Rozhovory probíhaly individuálně, v přirozeném prostředí seniorů – tj. osamotě v jejich vlastním pokoji. Pouze v jednom případě byla u rozhovoru muže přítomna v pokoji i jeho manželka. Všichni senioři působili v průběhu rozhovorů klidně a vyrovnaně. Tím jsem získala dojem, že smrt vnímají jako zcela přirozenou součást života, tj. něco co je samozřejmé a musí zákonitě přijít.

6. VÝSLEDKY – SHRNUÍ VÝPOVĚDÍ RESPONDENTŮ

Účelem této kapitoly je přehledné shrnutí, popis výpovědí respondentů a snaha nalézt odpovědi na výzkumné otázky.

6.1. Jaký postoj zaujímají senioři ke smrti?

Z výpovědí respondentů lze téměř s jistotou říci, že smrt vnímají jako přirozenou součást života, která je nevyhnutelná, očekávaná a zcela normální: „*Smrt je normální,*

přirozená.“, „Život je dlouhá etapa a patří k ní totiž i smrt.“, „Člověk se jednou narodí a musí taky jednou zemřít. To je... To jinak nejde, to je normální.“ Pro někoho zase smrt představuje jakýsi zákon: „Je to zákon přírody. A s tím se musíme každý smířit. A s tím žijeme, že jednou odejdeme.“ Asociuje také představu konečnosti: „... je to součást života, i když je to ukončení života...“, „... smrt je uzavření nějaký ty etapy.“. Někteří dotazovaní rovněž považují smrt za vysvobození pro ty, kteří jsou vážně nemocní a nemohoucí: „... v té nemoci je to vysvobození.“

Jedna z respondentek pracovala jako zdravotní sestřička Červeného kříže v lazaretě. Domnívá se, že právě její profese ji značně ovlivnila ve vnímání smrti. Často se s ní zde totiž setkávala. Dle mého názoru je postoj ke smrti i jiným skutečnostem ovlivněn nejruznějšími životními událostmi, okolnostmi či zkušenostmi, s nimiž jsme během života konfrontováni. Povolání zdravotní sestry nebo lékaře má pak na pojetí smrti dozajista nemalý vliv.

Na základě získaných odpovědí usuzuji, že senioři si uvědomují konečnost života a také s tímto nevyhnutelným faktem počítají. Díky tomu jsou vyrovnaní jak s vlastním životem, tak i s otázkou smrti, čímž dosahují určitého stupně zralosti. Na význam přijetí faktu konečnosti života poukazuje mimo jiné Jankovský (2003, s. 139): „Přijmout fakt konečnosti lidského života je projevem zralosti a životní moudrosti.“

6.2. Jak senioři hodnotí vlastní život?

Většina respondentů (přesněji šest ze sedmi) je s vlastním životem spokojená a hodnotí jej jako krásný. Pouze jedna z dotazovaných vyjádřila nad svým životem nespokojenost. Tato paní popsala, že měla špatný život a litovala svého rozhodnutí vstoupit do manželství se svým manželem: „Víc mám těch špatných vzpomínek na můj život. Hlavně na manželství, manžel mě podváděl a nakonec v osmdesáti letech utekl s jinou. Je to darebák no...“. Tato respondentka však má radost alespoň ze svých dětí a v domově pro seniory se momentálně cítí spokojeně.

Ostatní respondenti řadili mezi své významné radostné životní události svatbu: „Tak nejradostnější pro mě bylo, když jsme se brali s manželkou.“, „Nejradostnější událost pro mě byla má svatba s manželem.“, dále šťastné manželství: „...měli jsme šťastný manželství.“, „No co může být v životě nejradostnější, než když se vám narodí děti a máte štěstí v manželství.“, a již předeslané narození dětí: „Děti mám taky v pořádku,

vychovaný, v životě mi neudělaly ostudu... Mám z nich obou radost.“, „*Radost jsem měla, když se nám narodili dva kluci.*“, „*Z dětí, z těch mám radost.*“. Zde bych ráda upozornila na skutečnost, že se lidé hodně soustředili na vzpomínky, které se týkaly jejich vlastní svatby, ať už v dobrém či zlém. Domnívám se, že tato událost je pro ně tolik životně důležitá proto, že měla zásadní vliv na jejich následný život.

Dva muži dále uvedli, že je během života vnitřně naplňovala jejich záliba. Byli též spokojeni se svojí prací. Naopak za nejsmutnější událost všichni respondenti označili úmrtí někoho ze svých blízkých, nejčastěji rodičů či životních partnerů: „*Tak nejvíce je pro mě smutný, že zemřela manželka.*“, „*To byla ta nejbolestivější událost mého života, ... smrt mé dcery.*“, „*... nejsmutnější událost pro mě byla, s tím jsem se dlouho nemohla srovnat, když mi umřela maminka.*“

Z rozhovorů tedy vyplývá, že respondenti jsou se svými životy celkově spokojeni a smířeni, což je velice významný moment, který ovlivňuje jejich postoj ke smrti. Tuto skutečnost vyzdvihuje Říčan (2004), který se domnívá, že pro dosažení integrity je zapotřebí být pravdivý k sobě samému, smířit se s životem takovým jaký byl, s pozitivními i negativními vzpomínkami.

Tyto odpovědi na zadanou otázku jsem očekávala, nijak mne tedy nepřekvapily. Obdivovala jsem však rozmanité životní osudy seniorů, včetně jejich radostí i útrap, se kterými se potýkali.

6.3. Jak prožívají setkání / konfrontaci se smrtí?

Každý z dotazovaných se za svého života setkal s mnoha bolestivými ztrátami z okruhu svých blízkých, známých či kamarádů. Většina respondentů žije sama bez partnera a mnozí z nich už nemají ani své sourozence. Dle mého názoru se mladí lidé obávají smrti daleko více než senioři, což je s největší pravděpodobností způsobeno tím, že zážitky a zkušenosti uvedené výše nemají nebo jich mají jen velmi málo a smrt je tak pro ně zatím velkou neznámou. Zprávy o smrti a úmrtích jiných lidí získané prostřednictvím médií nijak neprožívají: „*Tak to neprožívám, protože ty lidi ani neznám.*“ Lituji jedině mladé lidi a děti, kteří podle nich měli budoucnost ještě před sebou. Myslím si, že téma smrti, které se v dnešní době vyskytuje stále častěji v nejrůznějších filmech a seriálech, je zde prezentováno velice nepřirozeně. Lidé se tak díky tomu stávají k této problematice lhostejní a nijak tuto skutečnost neprožívají. Jeden z respondentů k tomu ale podotkl, že

prožívá soucit a má slzy v očích, když se setká s pohřebním průvodem, a to i v případě, že mrtvého jedince ani jeho pozůstalé nezná. Zcela přirozeně popisují respondenti odchod nějakého člena rodiny či někoho blízkého jako ten nejsmutnější. Taková ztráta je vždy těžce zasáhne, prožívají ji, mrzí je, rmoutí a vyvolává pocit smutku: „... tu určitou dobu vám to přijde... že to nemůžete zvládnout.“, „Zamrzí mě, že když někdo náš známý odchází.“ Vyrovnat se s touto ztrátou a bolestí jim pomáhá čas a další životní okolnosti: „...musíte myslet na něco jiného. Právě, že jsem byla ještě v pracovním procesu, kluci tady byli, v rodině byla radost z narození první vnučky.“

U dvou mužů můžeme konstatovat, že pravděpodobně stáli tváří v tvář smrti. Jednoho z nich totiž postihl infarkt a druhému selhalo srdce během operačního zákroku. A právě ten je přesvědčen, že prožil klinickou smrt. Uvádí, že se mu zdál divný sen a před očima mu proběhl celý život. Tento muž přiznává, že ona událost značně ovlivnila jeho další život: „To víte, člověk si toho života potom považuje... Jsem rád, když mám děcka kolem sebe...“

Někteří z respondentů také uvedli, že při úmrtí nějakého člověka si vždy řeknou: „Tak už odpočíváš, nic tě nebolí, starosti nemáš.“ Velice mě však překvapila a zároveň zarazila odpověď respondentky, která bez ostychu přiznala, že při úmrtí známého hned uvažuje nad tím, co zlého jí daný jedinec udělal, čím jí ublížil. Po dlouhém přemýšlení proč tomu tak je, jsem dospěla k názoru, že je to pravděpodobně způsob, kterým si dotazovaná pomáhá vyrovnat se se ztrátou tohoto člověka.

Někteří respondenti se také shodli na tom, že litují především pozůstalé, kterých se taková bolestivá situace týká nejvíce. Rovněž vyjádřili názor, že úmrtí partnera patří k těm nejhorším: „Nejsmutnější je to v životě, když vám odejde ten nejbližší.“, „... říkám manželovi, nechtěla bych se dožít toho, abych ti musela zařizovat pohřeb nebo něco takovýho, protože vím, že bych to těžce nesla“

Konfrontace se smrtí je dle získaných výpovědí velmi subjektivní a individuální záležitostí. Prožívání ovlivňuje jednak to, koho se smrt týká, a jednak zkušenost z podobných předešlých situací. Je zajímavé, že každý z respondentů si přeje rychlou smrt bez útrap. Nedává tak příležitost svým blízkým připravit se na jeho / její odchod a patřičně jej prožít. Je to však pouze moje domněnka a zároveň jeden z mnoha úhlů pohledu.

6.4. První setkání se smrtí

Někteří respondenti si své první setkání se smrtí, které obvykle spadá do období dětství, nevybavují. Je možné, že jim nikdo z rodinného okruhu v tomto raném období nezemřel, ale za pravděpodobnější považují skutečnost, že si spíš na tuto situaci v důsledku svého nízkého věku nevzpomínají. Někdo proto uvádí svoji první vzpomínku na odchod někoho blízkého až z období dospělosti. Výjimku tvoří dva muži, kteří si vzpomínku týkající se smrti člena své rodiny vybavili. Tuto událost datovali přibližně do věku svých čtyř až pěti let. Vzhledem k tomu, že pravou podstatu smrti tehdy ještě nechápali, tak si nepřítomnost dané osoby vysvětlovali po svém a také podle toho, jak jim situaci vyložili dospělí. Jeden z respondentů viděl svého mrtvého strýce ležet v posteli. Domníval se, že spí. Přesto se mu snažil dát sousto chleba do úst, neboť chtěl, aby papal, jak sám uvedl. Babička mu ale vysvětlovala, že strejda už papat nebude. On to však nechápal. Dále si už jen pamatuje, jak lidé okolo říkali, že je mrtev. Druhému muži zase jeho babička vysvětlila nepřítomnost dědečka tak, že odešel do nebe a muž tomu jako malý chlapec opravdu věřil. Jiná respondentka pro změnu vyprávěla, jak se jako dítě setkávala se smrtí u drůbeže. Tehdy jí údajně smrt připadala škaredá, nechutná, ale zároveň ji fascinovala.

6.5. Strach ze smrti

Z výpovědí je zřejmé, že senioři strach ze smrti nemají, neboť je podle nich zcela přirozená a není se tedy čeho bát. Mnoho lidí si dozajista přeje být s otázkou vlastní smrti tak vyrovnána a smířena jako oni. Je ale vůbec možné být stoprocentně smířen s vlastní smrtí? Jedna z dotazovaných uvádí: „...*na tu smrt nemůže být nikdo připravenej tak jako stoprocentně.*“ Ostatní respondenti zase tvrdí: „*Já se nebojím smrti...*“, „...*nikdo by se nemusel smrti bát. Smrt holt není zlá...*“, „*Každý jednou odejde, tak čeho se budu bát.*“, „*Ne, nemám strach. Já vím, že to přijde, že to přijít musí...*“. Je tomu ale skutečně tak?

Ve vyprávění seniorů si lze také povšimnout, že mají obavy spíše z nepříjemného průběhu umírání než ze smrti jako takové: „...*trápit se to je hrozné. Když vidím, že někdo nemůže sám na záchod, musí ho krmit, tak to je nepříjemné.*“, „*Když nad tím přemýšlím, tak bych jen chtěla, abych moc netrpěla.*“, „...*nechtěla bych teda zůstat tady někomu... No, aby se o mě musel starat, abych byla bezmocná...*“. Jejich obavy ale pramení spíše z nepříjemného pocitu, že dotyčný bude na někom závislý. Dnešní doba totiž od jedinců vyžaduje určitou míru samostatnosti a soběstačnosti. Díky této skutečnosti neumí lidé přijímat nabízenou péči bez rozpaků.

Všichni respondenti vyjádřili stejné přání ohledně vlastního konce života: „...*kdybych mohla večer ulehnout a ráno se neprobudit.*“, „*Přál bych si, aby to přišlo, aby člověk nemusel trpět...*“, „*Nejradši bych zalehl a ráno se už neprobudil.*“, „*Nejkrásnější by asi bylo, kdybych lehl a ráno se probudil a zjistil, že jsem dočista mrtvej (smích).*“ Nutno podotknout, že i když autor posledního výroku zažil již několikrát infarkt a dokonce i klinickou smrt, k otázce smrti se staví s humorem a nadsázkou. Je ale otázkou, zda mu právě tento nadhled nepomáhá překonávat skutečné obavy ze smrti.

Nelze také opomenout fakt, že někteří respondenti vyjádřili obavy z ohrožení života svých blízkých: „... *říkám manželovi, nechtěla bych se dožít toho, abych ti musela zařizovat pohřeb.*“, „*Dnes mám největší starost o syna, kterej jezdí s kamionem, tak mám strach, aby se někde nevyboural.*“ V teoretické části jsem zmínila, že strach ze smrti má mnoho podob. Některé z nich lze vysledovat i ve vyprávění dotazovaných.

6.6. Myšlenky na smrt

Respondenti většinou uvedli, že se myšlenkami na smrt příliš nezabývají. Někteří ale přiznali, že s narůstajícím věkem tyto myšlenky přichází samy a vidina smrti se tak stává stále reálnější: „*Já nad tím moc nepřemýšlím.*“, „*Já jsem už stará, tak s tím počítám.*“, „... *jako mladá ne, ale teď poslední dobou, co už mám ten hrob zakoupenej už patnáct let, tak od té doby jako jo.*“, „*Ted' ve stáří hodně přemýšlím, blíží se to.*“, „*No teďka zatím o smrti nepřemýšlím.*“ Myslím si, že senioři neuvažují o smrti více než o čemkoliv jiném. Ale přestože tvrdí, že se myšlenkami na smrt moc nezaobírají, vyjádřili všichni jasné přání, jaký konec by si představovali. Z toho tedy usuzuji, že myšlenky na smrt čas od času do jejich vědomí přeci jen vstupují.

Dále se ukázalo, že tyto myšlenky většinou přichází v obdobích, kdy se necítí dobře, jsou nemocní nebo se něco děje s jejich partnerem: „... *když není člověku moc dobře, tak přemýšlí.*“, „*Asi když přijde nějaká ta nemoc, tak to potom probíráš.*“, „...*když mi není někdy nějak dobře, tak uvažuji, zda nepřišla už ta poslední hodina.*“ Na tuto skutečnost poukazuje též Kelnarová (2007), podle níž člověk začíná myslet mimo jiné i na smrt zejména v situaci úrazu či nějakého onemocnění.

Senioři se o tématu smrti s nikým příliš nebaví. A pokud náhodou tyto myšlenky s někým sdílí, jedná se většinou o manžela či manželku: „*No moc ne. Když je někdo*

nemocný, tak o smrti se bavíte až jako poslední.“, „Akorát s tím mým manželem se bavíme o smrti...“, „Myslím si, že by lidi o tomto měli mluvit, aby na to byli připraveni.“

Na konci rozhovoru jsem se respondentů optala, jak se cítili při konverzaci na toto téma. Jejich reakce byly následující: „...nebylo to nepříjemné, jsem rád, zavzpomínal jsem si...“, „Nebylo mi to nepříjemné.“, „Povídání bylo normální. Jsem ráda, že jsem si povídala o tom s Váma.“ Z výpovědí lze tedy usuzovat, že seniorům hovor na téma smrti a jejich života, sdílení myšlenek a vzpomínek nečinilo zvláštní problémy. Rozhovor považovali za naprosto normální, jako kdyby se mluvilo o čemkoliv jiném. Pouze jedna respondentka uvedla: „...člověk není zvyklý se o tomto otevřeně bavit, takže takový zvláštní.“

7. DISKUSE

V rámci této kapitoly bych se ráda zamyslela nad tím, jaké faktory mohly ovlivnit podobu získaných dat a výsledků, jaká jsou další úskalí této bakalářské práce a jaké potenciální zdroje nepřesností by se mohly objevit. Dále se pokusím zasadit získané výsledky do širšího kontextu, popř. porovnat je s již známými fakty a studii.

V teoretické části jsem se pokusila nastínit problematiku postojů a roli smrti v životě člověka. Jedná se o velmi obsáhlá témata, přesto jsem se snažila podat přehledné shrnutí hlavních poznatků a toho, co jsem považovala za nejdůležitější. Jsem si dobře vědoma toho, že jsem neobsáhla danou problematiku v celé její komplexnosti a složitosti. Domnívám se však, že informace v teoretické části budou srozumitelné jak odborníkům a laikům, tak i široké veřejnosti.

V praktické části jsem využila kvalitativního metodologického rámce a metody rozhovoru s vybranými respondenty. Za úskalí při sběru dat a jejich zpracování považuji svoje omezené zkušenosti. Průběh rozhovorů byl ovlivněn jak mojí osobností, tak i osobnostmi respondentů samotných. Přestože byl každý rozhovor individuální a jedinečný, odrážely se v nich stejné faktory (např. temperament jedince, jeho zkušenosti, úroveň verbálního vyjadřování apod.). Během rozhovorů jsem se snažila reagovat i na specifické odpovědi respondentů. Při následném pročitání prepisu mě ale napadaly ještě další doplňující otázky a zároveň jsem si povšimla, že některé moje otázky samy naváděly k určitému typu odpovědí. Rovněž jsem dospěla k názoru, že by nebylo špatné výzkumný

soubor doplnit ještě o další respondenty, příp. rozšířit o jinou věkovou skupinu, což by mohl být podnět k dalšímu detailnějšímu rozpracování tématu (např. v rámci diplomové práce). Vzhledem k použité metodologii jsem si vědoma, že výsledky nelze zobecňovat na širší populaci. Co se týče rozhovorů, očekávala jsem větší rozmanitost výpovědí a bohatost získaných dat. Tento neuspokojivý výsledek byl však pravděpodobně způsoben mým již zmiňovaným nedostatkem zkušeností. Nedokázala jsem v rozhovorech využít takových momentů, které přímo nahrávaly k rozvinutí tématu a zjišťování dalších podrobností. Dále jsem si vědoma, že některé části bakalářské práce mohou být ovlivněny mojí vlastní subjektivitou, ačkoli jsem se snažila o ryze objektivní náhled na získaná data. V průběhu rozhovorů jsem se snažila k seniorům přistupovat empaticky, citlivě, ale zároveň nezaujatě. Uvědomuji si však, že každý z dotazovaných ve mně vyvolával rozmanité pocity.

Některé z mých získaných výsledků potvrzují již dřívější zjištění a fakta uváděná v literatuře. Příkladem je respondent, který po prožití klinické smrti popsal stejné posuny v rámci svého života jako Yalom po konfrontaci s vlastní smrtí. Někteří badatelé dospěli ve svých výzkumech k závěrům, že strach ze smrti se skládá z dílčích strachů. I já jsem si povšimla ve výpovědích jednotlivých respondentů, že tento strach může mít různé podoby. Rovněž názor, že přijetí svého života pozitivně ovlivní i přijetí smrti, je shodný s tím, co lze vyčíst z dostupné literatury. Můj další úsudek, že senioři nemají potíže hovořit o tématu smrti, našel svoji oporu ve výzkumu agentury STEM/MARK, jehož výsledky jsou detailněji popsány v teoretické části.

V odpovědích seniorů na otázku - Jak hodnotí vlastní život? - jsem předem očekávala, že mezi nejsmutnější události svého života zařadí odchod blízkých, rodiny či přátel. Na tuto skutečnost poukazují i výsledky studie psychologů Holmese a Raheho. Ti dotazováním velkého počtu lidí sestavili seznam těžkých životních událostí od těch relativně nejlehčích až po ty těžké. Mezi poměrně lehčí těžké události lidé řadili konflikty, hádky, odchody dětí z domova a změny zaměstnání; mezi těžší události patřily nemoci, a to jak vlastní, tak i členů rodiny, rozvody; a nejtěžší životní situací byly případy úmrtí (Křivohlavý, 1995).

Ráda bych zde zmínila postřeh, který však přímo nesouvisí s vytyčeným tématem a cílem bakalářské práce. Během rozhovorů a následně i během jejich přepisu jsem si povšimla, že respondenti považují svatbu za jednu z nejvýznamnějších událostí svého života (ať už v dobrém či ve zlém). To se však dostává do rozporu se skutečností dneška,

kdy je obecně známo, že počet uzavírání sňatků značně klesá. Na mysli mi proto vystanula otázka: Proč se dnešní lidé ochuzují o jednu z tak významných událostí života? Nalezení odpovědi by dozajista stálo za hlubší prozkoumání.

Dále se myslím, že dříve lidé více prožívali odchod svých blízkých, byli umírajícímu nablízku a provázeli jej, čímž se dle mého názoru s jeho úmrtím i lépe vyrovnali. V dnešní době už tomu ale většinou tak není. Lidé se spíš snaží umírání přehlížet a pak je náhlá smrt obvykle zaskočí. Paradoxem však je, že oni sami si přejí zemřít rychle a bez útrap, což pro jejich blízké znamená opět náhlý odchod, na který se nemohou připravit a patřičně jej prožít.

V průběhu rozhovorů mě překvapila jistota, se kterou respondenti sdělovali, že strach ze smrti nemají, že se smrti nebojí, že každý jednou odejde a není se tedy čeho bát. Dlouho jsem zvažovala a zároveň obdivovala, jak jsou s otázkou vlastní konečnosti srovnání. Napadla mě však také varianta, zda se spíše nesnaží těmito formulacemi vlastní obavy ze smrti zastřít a nenamlouvají si tím pouze, že jsou se smrtí vyrovnání a přitom sami v hloubi duše dobře ví, že tomu tak není. Je vůbec možné se někdy vyrovnat s tím, že už nikdy neuvídíme vyrůstat své potomky a vnoučata, že už nikdy na své kůži nepocítíme teplo slunečních paprsků aj.? Myslím si, že takové otázky lze zodpovědět jen velmi obtížně. Nabízí se ale také možnost, že senioři mají v této souvislosti jisté obavy, avšak nechtějí je druhým sdělovat, neboť mají strach, že by je druzí litovali či nevěděli jak reagovat, čímž by se obavy a nejistota seniorů mohly ještě prohloubit. Na základě sdělení respondentů usuzuji, že jsou s faktem smrti vyrovnání.

Přestože sociální pracovnice domova pro seniory na začátku naší spolupráce vyjádřila názor, že se senioři k danému tématu mojí bakalářské práce pravděpodobně nebudou chtít příliš vyjadřovat, jsem ráda, že se její předpověď nepotvrdila. Naopak z toho usuzuji, že seniorům není v domově poskytnut prostor k podobným debatám. Nutno podotknout, že nikdo z dotazovaných rozhovor v jeho průběhu neukončil, naopak se někteří dokonce vyjádřili, že jsou za něj vděční. To mě velice potěšilo, neboť i tohle bylo mým dílčím cílem. Jsem přesvědčená, že by měl být dán seniorům dostatečný prostor ke sdílení myšlenek či obav týkajících se smrti, protože zpracování této problematiky (např. skrze rozhovor) může přinést lepší vyrovnání se a smíření s touto skutečností.

Na závěr této kapitoly bych ráda podala návrh k dalšímu výzkumu. Jak jsem se již zmínila výše, nebylo by špatné výzkumný vzorek rozšířit a provést rozhovory i se seniory

žijícími mimo domov či s respondenty jiné věkové kategorie. Problematika postojů by se dala zkoumat i jiným způsobem než rozhovorem, popř. kombinovat rozhovor s jinou metodou (např. projektivní technikou).

ZÁVĚR

Bakalářská práce je členěna tradičně na dvě části, a to teoretickou a praktickou. V teoretické části jsem se pokusila o nastínění problematiky vědomí smrti v životě člověka. Dále jsem zde uvedla způsoby, kterými se můžeme s tímto vědomím vyrovnávat, a neopomněla jsem zmínit ani faktory mající vliv na postoj ke smrti apod. V rámci praktické části byl použit kvalitativní výzkum s metodou rozhovoru k získávání potřebných dat. Výsledky výzkumu se shodují s fakty, které jsou uváděny v odborné literatuře. Domnívám se, že můj výzkum neodhalil žádné nové informace a fakta, ale spíše potvrdil to, co bylo již napsáno či řečeno. Nicméně za pozitivní přínos své práce považuji fakt, že její přečtení umožní čtenáři lepší pochopení postojů seniorů k problematice konečnosti života (tedy smrti) i jejich dalších potřeb v rámci této tematiky. Práce může také posloužit k zamyšlení se nad problematikou smrti, a to jak všeobecně, tak i nad svou vlastní smrtí. Mimo jiné poukazuje i na to, že zabývat se otázkou smrti je zcela přirozené a detabuizace tématu smrti je tak na místě.

Dále bych ráda vyzdvihla to, co považuji v rámci praktické části za to nejdůležitější. Budu-li usuzovat na základě výpovědí respondentů, vnímám nejsilněji to, že dotazovaní chápou smrt jako přirozenou součást života, jíž se nebojí, a s vlastním životem jsou spokojeni. Domnívám se, že přijetí vlastního života a spokojenost s ním se následně odráží i v přijetí smrti jako nevyhnutelné součásti života. Byla jsem překvapena ochotou respondentů ke sdílení daného tématu, neboť jde bezesporu o velmi osobní a důvěrné skutečnosti. Byla jsem ráda jednak za pozitivní ohlasy k rozhovorům a jednak za to, že nedošlo k situaci negativního vnímání konverzace.

Zjištěná fakta v rámci svého výzkumu bych shrnula následovně:

- Pro seniory představuje smrt zcela přirozenou skutečnost, které se nikdo z nás nevyhne.
- Senioři ve vztahu ke smrti nepocítují obavy. Strach mají spíše z nepříjemného průběhu procesu umírání.
- Senioři jsou otevřeni ke sdílení svých myšlenek týkajících se smrti.
- Většina seniorů se cítí životně šťastných.

Dále bych ráda předala tuto bakalářskou práci Domovu pro seniory ve Znojmě, který mi poskytl prostor pro realizaci výzkumné části. Práce by mohla posloužit jeho

pracovníkům k lepšímu pochopení prožívání otázky vlastního konce života a problematiky pojetí smrti u seniorů.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ A LITERATURY

Knihy:

- 1) Beran, J. (2010). *Lékařská psychologie v praxi*. Praha: Grada.
- 2) Daigneault, A. (2011). *Krize jako šance*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.
- 3) Erikson, E. H. (1999). *Životní cyklus rozšířený a dokončený*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny.
- 4) Frankl, V. E. (2006). *Lékařská péče o duši: základy logoterapie a existenciální analýzy*. Brno: Cesta.
- 5) Harrison, T. (2003). *Druhá strana smrti*. Praha: Návrat domů.
- 6) Hartl, P. (2004). *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál.
- 7) Haškovcová, H. (1975). *Rub života – líc smrti*. Praha: Orbis.
- 8) Haškovcová, H. (1994). *Lékařská etika*. Praha: Galén.
- 9) Haškovcová, H. (2007). *Thanatologie*. Praha: Galén.
- 10) Hegyi, L. (2001). *Klinické a sociálne aspekty ošetrovania starších ľudí*. Trnava: Slovak Academic Press.
- 11) Hennezel, de M. (1997). *Smrt zblízka: umírající nás učí žít*. Praha: ETC Publishing.
- 12) Hewstone, M., & Stroebe, W. (2006). *Sociální psychologie*. Praha: Portál.
- 13) Jankovský, J. (2003). *Etika pro pomáhající profese*. Praha: Triton.
- 14) Kelnarová, J. (2007). *Tanatologie v ošetrovatelství*. Brno: Littera.

- 15) Křivohlavý, J., & Kaczmarczyk, S. (1995). *Poslední úsek cesty*. Praha: Návrat domů.
- 16) Kübler – Ross, E. (2003). *O dětech a smrti*. Praha: ERMAT.
- 17) Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.
- 18) Nakonečný, M. (1999). *Sociální psychologie*. Praha: Academia.
- 19) Nakonečný, M. (2000). *Lidské emoce*. Praha: Academia.
- 20) Říčan, P. (2004). *Cesta životem*. Praha: Portál.
- 21) Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum.
- 22) Vymětal, J. (2003). *Lékařská psychologie*. Praha: Portál.
- 23) Výrost, J. (2008). *Sociální psychologie*. Praha: Grada.
- 24) Ware, B. (2012). *Čeho před smrtí nejvíce litujeme*. Praha: Portál.
- 25) Yalom, I. D. (2006). *Existenciální psychologie*. Praha: Portál.
- 26) Yalom, I. D. (2008). *Pohled do slunce*. Praha: Portál.

Online zdroje:

- 27) Kastanbaum, R. *The Psychology of Death*. Springer Publishing Company [online]. 2006 [cit. 2014-02-26] Dostupné z: http://books.google.cz/books?id=dMfC9N2BoDAC&printsec=frontcover&hl=cs&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=

28) Večerková, B. *Umírání a péče o nevléčitelně nemocné*. [online] 2011 Získáno dne 26. 2. 2014 z :
<http://www.umirani.cz/res/data/017/001909.pdf>

PŘÍLOHY

V této kapitole uvádím ukázky dvou přepsaných rozhovorů.

Rozhovor s panem S.:

Já: Já se domnívám, že život je jako cesta, jako výlet, který má svůj začátek, průběh a konec. V průběhu té cesty narážíme na situace, které mohou být radostné, ale i smutné. Já bych Vás chtěla poprosit, aby jste se zamyslel, nad cestou svým životem a sdělil mi, jaké nejradostnější a nejsmutnější události jste zažil.

Pan S.: No... Já si vzpomínám na svoje dětství, protože bylo krásný. Naši rodiče nás brali na chatu, tenkrát to ještě nebylo moc, chodili jsme na procházky, protože táta dělal myslivce a měli jsme krásný mládí a dětství. Potom když jsem povyrosl, šel jsem se vyučit, vyučil jsem se řezníkem, což bylo moje přání a přání mého strejdy, kterej to taky prováděl. Jsou to krásný vzpomínky. Jenže život jde dál, přišla vojna, ježiš tam bylo pěkně, člověk vzpomíná, ale byli to zabítý dva roky. No tam jsem se vlastně seznámil s manželkou... Tak jsme se poznali, vzali jsme se. Jasně, že tak jako v každém manželství nějaké ty srandy jsou, to patří k životu, ale měli jsme šťastný manželství. Pak přišly děcka. Živil jsem se vlastně tou řezničinou. Práce to byl můj koníček. Potom jsem začal dělat myslivost, to byla jedna z mých nejkrásnějších vzpomínek a do dneška je, protože to byly zážitky, který jako ten kdo neprožívá tady tohle tu myslivost, tak neví co to je.

Já: Ano chápu...

Pan S.: Ten život pomale utíkal, bavil jsme se se syny, protože kluci hrávali fotbal, dělal jsem jim trenéra, to byly taky zážitky, na který člověk vzpomíná do dneška. Jenže léta naskakovaly, přišlo mi onemocnění, onemocněl jsem. Pak jsem měl zase velkou radost z vnučky, to bylo moje potěšení, s ní jsem neběhal kilometry v kočárku. A ten život jde dál. Prodělal jsem nějaký ty nemoci, ale jsem tu dál, a člověk by nechtěl pryč. Ale ta doba může přijít. Byl jsem v nemocnici, prožil jsem klinickou smrt... holt mě nemohli dát dohromady, když to srdíčko... no to byly takový sny v tom umělým spánku, ani o tom nebudu mluvit.

Já: Pokud je Vám to nepříjemné, nemusíte...

Pan S.: Život je dlouhá etapa a patří k ní totiž i smrt. Já třeba osobně se smrti nebojím. Trošku jsem si na sáhl, ale radši jsem ju ještě odložil (smích). To je jasný že. No a jak

říkám, je to součást života, i když je to ukončení života, a proto si myslím, že nikdo by se nemusel smrti bát. Smrt holt není zlá... Horší jsou před ní nějaký ty nemoci, ale jako taková si myslím, že není zlá.

Já: Takže mezi nejkrásnější vzpomínky patří vzpomínky na dětství, myslivost, manželství.

Pan S.: Jo a ještě děti a vnuci. No dneska jsem rád, že se ráno probudím a jsem dobrý.

Já: A nějaká vzpomínka na smutnou událost?

Pan S.: Smrt mých rodičů... No... Hlavně matky.

Já: A co pro Vás znamená smrt?

Pan S.: Je to součást života. Dá se říct, že fyzické ukončení. A pro ty co zůstanou, tak si na mě třeba vzpomenou. Pro mě osobně je to prostě fyzický konec.

Já: Přemýšlíte někdy nad smrtí?

Pan S.: No popravdě ve srandě umírám každéj druhej den. Beru to ze srandy a tak škádlím manželku, děcka, dělám z toho srandu. Protože jsem si zažil svoje, že už jsem tam jednou nohou byl, tak proto to беру tak celkem sportovně. Ale smrt je prostě součást života.

Já: Když říkáte, že jste tam už jednou nohou byl, tak změnil se pak Váš pohled na smrt či na život?

Pan S.: A tak to víte, že jo. Tenkrát, když jsem byl mladší a někdo by mi řekl, že umřeš, tak bych ho nechal prohlídnout. Ale potom co jsem to zažil, bych řekl, že není se čeho bát. To víte, člověk si toho života potom považuje... Jsem rád, když mám děcka kolem sebe... Ale zásadně jsem život nezměnil. Akorát někdy je holt smrt důstojná a někdy nedůstojná. Někdo asi trpí, vždyť jsou ty nemoci všelijaký... Nejkrásnější by asi bylo, kdybych lehl a ráno se probudil a zjistil, že jsem dočista mrtvej (smích).

Já: Takže po té zkušenosti jste si vážil víc toho života, ale zásadní změny co se týče života, se neděly?

Pan S.: Ale to víte, že se změnilo, člověk zestárl a ten zdravotní stav už nedovoluje, to co jsem si mohl dovolit dřív. To víte, že se mi pryč nechce, ale snažím se to brát sportovně.

Já: Dobře... A co prožíváte, když čtete například o smrti v novinách nebo se objeví nějaká zmínka v televizi?

Pan S.: No... Abych pravdu řekl, tak já nějak pocity nevyjadřuju. Ale když takhle čtu v novinách nebo slyším, tak je mi to tak... mladý lidi nebo děcka, tak to je nejhorší.

Já: Chápu... A obavy ze smrti jste říkal, že nemáte?

Pan S.: Nemám.

Já: Když se pokusíte se zamyslet, tak jaká nejranější vzpomínka, která se týká smrti, Vás napadne?

Pan S.: Já vzpomínám třeba na dědy, protože jsem za ním jezdíval a přijel jsem tam za rok a on tam nebyl...

Já: Kolik Vám bylo?

Pan S.: To mě bylo kolem těch pěti roků.

Já: A to jste tam přijel po tom roce a on tam nebyl. Vzpomínáte jak jste to chápal?

Pan S.: Tenkrát oni byli dost pobožní, tak mi babička řekla, že šel do nebe, takže tak nějak mi to asi vysvětlovali.

Já: A myslíte si, že jste tenkrát chápal pravou podstatu smrti?

Pan S.: Tenkrát ne. Pak mi zemřel ten strejda řezník, protože on se zastřelil, protože byl nemocnej, tak to mě tenkrát jako zasáhlo.

Já: A to Vám bylo kolik?

Pan S.: To mi bylo těch devatenáct roků. To už jsem chápal smrt. On byl nemocnej, měli mu rezat nohy a on chtěl být hrdej a on napsal, než by jste na mě vzpomínali jako na mrzáka, tak radši jsem skončil takhle. No a potom později, celkem brzo zemřela mamka.

Já: Ano... Ještě bych se ráda vrátila, když Vám bylo těch 5 let, jak jste si to vysvětloval?

Pan S.: No nijak, řekli mi, že je v nebíčku, tak jsem si myslel, že je tam někde nahoře.

Já: Rozumím Vám... V jakých situacích si uvědomujete vlastní smrtelnost?

Pan S.: No dřív ani ne, ale jak člověk zestárne. I když už nejsem mladej, ale furt si myslím, že bych tam nemusel.

Já: A když uvažujete nad smrtí, tak co pociťujete?

Pan S.: Já nad tím moc nepřemýšlím. Ale když není člověku moc dobře, tak přemýšlí. Já si myslím, že pokud ještě může, tak se nikomu odsud nechce. Ale nikdo se tomu neubráníme. Ani já ani Vy.

Já: Vnímáte na smrti něco pozitivního?

Pan S.: No smrt Vám ukončí život a teď záleží na Vás, jak jste ho prožil. Je to příroda. A nějak nic pozitivního na tom nevidím. Je to příroda a my jsme součástí té přírody.

Já: Rozumím Vám. My jako lidé si uvědomujeme vlastní smrtelnost, a myslíte si, že je to pro nás výzva žít smysluplně?

Pan S.: No... nevím jak odpovědět... nevím...

Já: Dobře... Když si vybavíte nějakou situaci, kdy jste se smrtí setkal, třeba smrt někoho blízkého, kamaráda, co v takové situaci prožíváte?

Pan S.: Možná si myslíte, že jsem tvrděj řezník a já nevím co všechno, ale já jsem zas měkkej na tohle... Když jedem autem nebo někde jdem a jde pohřeb, tak já toho člověka neznám, nikdy jsem ho neviděl a já začnu slzet jo (smích). To je nějaký soucítění nebo nevím. To víte, že je to nepříjemný, když vám někdo umře. Jasný, když vidím, že je těžko nemocnej, tak smrt je úleva pro všechny, hlavně pro toho nemocného. No ale zase když je to nějaký zabítí nebo havárka, tak je to škoda.

Já: Ehm... Co prožíváte nebo se Vám honí hlavou, když jste například někomu na pohřbu?

Pan S.: Tak záleží jak toho člověka jsem znal. Když to byli kamarádi, vzpomínáte na zážitky, co jste zažili, není to příjemný. Radši bych s ním vzpomínal při nějaký jiný příležitosti, třeba při vínečku a tak (smích). A jsou taky lidi, kdy na ten pohřeb jdu jako z občanské slušnosti, taky mi to není jedno, ale když odejdou kamoši, tak je to horší. Pokud jste se pohádali nebo tak, tak to zapomínáte a vzpomínáte jen na to hezký. Pohřeb beru jako důstojné rozloučení se životem toho údajnýho člověka.

Já: A mohl by jste mi, pokud budete chtít, ještě něco sdělit k události, jak jste říkal, že jste si na tu smrt už sáhl?

Pan S.: No nic příjemného... To jsem byl při nemoci, na operaci, mlátili do mě elektriku... Když jsem byl v tom umělém spánku, tak jsem měl sny! To mě proběhl život před očima v té chvíli. Já jsem tam pracoval, chodil jsem za kámoškama, měl jsem tam děcka! A když jsem se probрал a ptali se mě jestli vím kde jsem. Tak to víte, to jsem koukal co se děje. Na psychiku to bylo tvrdý... Tady to probuzení bylo tvrdý... Na to Vás ani doktoři nemůžou připravit. Já když jsem se probрал, tak jsem byl úplně zblblej. Já jsem slyšel doktora, kterej se o mě staral, a slyšel jsem dáme mu to a to jo. No a mě to v hlavě šrotovalo a já jsem si vsugeroval, že mě chce oddělat jo, když jsem se probрал. A já jsem toho doktora od sebe odstrčil a řekl, že ho nechcu, aby mě odpojili ze všech přístrojů, že mě chcou zabít... To bylo v pátek večer. No ale přišla druhá paní doktorka, ta si se mnou povídala tady ohledně toho, ona mi vysvětlila co a jak. Další den ráno jsem už byl normální, prý jsem se údajně z toho vyspal, doktorovi jsem se omluvil. No člověk neví co se v takových situacích všechno může odehrát.

Já: Ano rozumím, to musel být silný zážitek. A byl jste Vy někdy u toho, když někdo umíral?

Pan S.: Jedině v nemocnici. To když jsem byl po tom prvním infarktu, tak já tam ležím, přivezli tam chlapa vedle na postel, tak vykládáme a najednou on se se mnou přestal bavit, tak se podívám a on byl mrtvej. Pak přivezli jinýho chlapa, takovej statnej, obrovskej, ale bez noh, ten křičel do noci a pak když zmlkl, tak byl mrtvej. Tak to bylo i na mě tenkrát moc.

Já: No to asi není nic příjemného. A ovlivnili Vás tady ty situace nějak?

Pan S.: No člověk si pak toho života považuje víc. Ale co člověk má nějaký ty neřesti, tak toho se nezbavíte.

Já: Mluvíte někdy o smrti s někým?

Pan S.: No moc ne. Když je někdo nemocný, tak o smrti se bavíte až jako poslední. To se ho snažíte spíš utěšit.

Já: Jaký to pro Vás teď bylo si se mnou o smrti povídat?

Pan S.: A tak... Normální jako... Je to život.

Rozhovor s paní M.:

Já: Já si myslím, že život lze přirovnat k nějaké cestě či výletu, který má svůj začátek, průběh a konec. V rámci celého života se setkáváme s příjemnými i nepříjemnými událostmi. A já bych Vás poprosila, zda by jste se zamyslela nad svým životem, a byla bych ráda, kdyby jste mi o něm povykládala. Mohou to být vzpomínky z dětství, vzpomínky radostné i smutné.

Paní M.: Narodila jsem se ve Znojmě. Můj otec byl stolař, moje maminka chodila po školách. Byli jsme čtyři děti. Moji sourozenci už odešli... Jsou jak se říká už v nebi. A já jsem jediná zůstala z rodu. Chodila jsem do měšťanky, byla jsem ve Vídni na klinice. Nejradostnější událost pro mě byla má svatba s manželem.

Já: Ano...

Paní M.: S ním jsem žila padesát devět let a deset měsíců. Šťastně jsme žili, byl velice hodný, měli jsme spolu tři děti... čtyři vlastně... protože děvčátku bylo jednadvacet měsíců, když mi zemřela. To byla ta nejbolestivější událost mého života... Smrt mé dcery.

Já: To je mi líto...

Paní M.: Nejstarší syn je v Pardubicích. Zase taková rána osudu, onemocněl výronem páteře, ale naštěstí byl operován na neurochirurgii v Hradci Králové. Dneska je mu devětašedesát let a tehdy mu bylo dvaatřicet, ale žije. Tak to je taková bolestivo-radostná událost. Vlastně mi zemřelo to děvčátko, chtěli jsme ještě děvčátko a narodili se mi vlastně dva kluci, dvojčátka. A celkově svůj život považuji jako pěkný a šťastný.

Já: To jsem ráda, že jste spokojená... Nyní by mě zajímalo, co pro Vás znamená smrt?

Paní M.: Je to zákon přírody. A s tím se musíme každý smířit. A s tím žijeme, že jednou odejdeme.

Já: Ano, souhlasím. A co ve Vás vyvolává smrt? Když například slyšíte o úmrtí v televizi a podobně.

Paní M.: No když je to mladej člověk, je mě to líto, protože měl život před sebou. Já smrt jinak beru, že prostě musí bejt. Ovšem když je to u mladýho člověka, je to tragédie.

Já: Rozumím Vám... Máte Vy sama obavy ze smrti?

Paní M.: Ne, nemám strach. Já vím, že to přijde, že to přijít musí, že ta hodina přijde a proti tomu není žádná pomoc.

Já: Já si pamatuji, že když jsem u Vás tady byla poprvé, tak jste se mi zmínila, že jste byla sestřičkou u Červeného kříže. Ukazovala jste mi dokonce i Vaši fotku. Setkávala jste se v rámci této práce s úmrtím u lidí?

Paní M.: Ano, to jsem se setkávala.

Já: A myslíte si, že tady ta Vaše profese, tak Vás ovlivnila ve vnímání a postoji ke smrti?

Paní M.: Ano, určitě.

Já: Já bych byla ráda, pokud by jste mi o tom mohla povyprávět třeba více.

Paní M.: Viděla jsem, že každý má, jak se říká, určeno co má sníst a vypít a když to sní a vypije a že je to každého osud. Mám třeba v rodině příklad. Sestra byla na prázdninách s dětima, chlapec se tam odpoledne topil, čtyři a půl roku byl starej. A ona že tam nebude a pojedje domů. Jela domů a před znojemským hřbitovem chlapec vypadl z vlaku a zabil se. A bydleli tehdy na Gotwaldce, pár kroků od domova. Čili věřím v to, že každý člověk má tu hodinu, kdy musí odejít. A když ho to čeká, tak ho to nemine.

Já: Ehm, to je zajímavé... A máte ještě nějaké vzpomínky, když jste byla tou sestřičkou?

Paní M.: Já jsem byla jako dvacátéjtřetí ročník nasazená ve vojenském lazaretě, čili já jsem měla pacienty v rukách od těch dvaceti do padesáti. Někteří byli chudáci těžcí mrzáci na do smrti, někdo se z toho pěkně vyhrabal. Tu práci jsem dělala ráda a dodneška jsem takovej typ připravenej kdykoliv někomu pomoci. Sice těch sil moc není... no podle mých sil pomoci.

Já: Zajisté, to je pochopitelné... Když se pokusíte zamyslet se, tak jaká nejranější vzpomínka, která se týká smrti, se Vám vybaví?

Paní M.: Když jsem byla jako holčička, tak si nevzpomínám. To když umřel dědeček, kterej byl u nás, to už jsem byla dospělá. Jako dítě jsem se smrtí nesetkala. To nám nikdo neodešel.

Já: Takže si vzpomínáte na nějakou událost, která se týká smrti, až jste byla dospělá?

Paní M.: Ano.

Já: A jak jste tenkrát vnímala smrt, když Vám poprvé někdo odešel?

Paní M.: No bylo to stářím... Muselo to být. Bylo mu osmdesát pět let a žil u nás, protože maminka byla jediná dcera. On nás vlastně taky vychovával a vzpomínám na něho, mám ho i támhle na fotografiích. Když šla maminka do práce, tak nás vypravoval do školy, dohlížel, abychom napsali úkoly, protože rodiče oba pracovali.

Já: Ano. A nevzpomínáte si přece jen, že by někdo umřel třeba v sousedství, ne třeba přímo z rodiny?

Paní M.: To jistě, na vesnici jsme se setkávali se smrtí, ale u těch cizích to tolik neprožíváte víte. Mám ráda každého, jak se říká, ale v rodině je to nejhorší. Ale беру to u každého, že prostě musí být.

Já: Jistě. A jak jste vnímala smrt, se kterou jste se setkávala v rámci práce sestřičky v Červeném kříži?

Paní M.: No řekla, jsem si, tebe už nic nebolí, ty už nemáš starosti a líto mě bylo jen těch pozůstalých, protože ti trpěli nejvíc.

Já: Chápu... A V jakých situacích si Vy sama uvědomujete vlastní smrtelnost, že i Váš život jednou skončí?

Paní M.: No když mi není někdy nějak dobře, tak uvažuji, zda nepřišla už ta poslední hodina... A беру to jako, že to musí být.

Já: A když někdy nad smrtí přemýšlíte, jaké pocity máte, co se ve Vás odehrává?

Paní M.: Je mi líto každého člověka, který trpí, ale jsem všemu otevřená, můžu mluvit o všem.

Já: Vnímáte na smrti něco pozitivního?

Paní M.: Musí to být. Je to ta příroda. Všecko jednou přijde a odejde.

Já: My vlastně jako lidé si smrt uvědomujeme, někdo si ji zcela uvědomuje, někdo se myšlenkám na smrt brání. Myslíte si, že kdyby tomu tak nebylo, kdybychom si nebyli vědomi vlastní smrtelnosti, tak že bychom se nesnažili smysluplně žít?

Paní M.: Já myslím, že každý by měl brát ten život, tak jak je, jak přichází, i rány osudu i radostné chvíle. Prostě tohle vše je život. A život je boj a boj je život.

Já: Na tomhle přirovnání je jistě alespoň kousek pravdy. A myslíte si, že vědomí smrti bylo a je pro Vás výzvou žít smysluplně? Aby jste s životem byla spokojená?

Paní M.: No vždycky jsem se snažila žít tak, abych na konci života byla spokojená, vyrovnaná a klidná, nebála se smrti.

Já: Pokud si vybavíte nějakou událost, kdy jste se setkala se smrtí nebo situaci, že jste byla někomu na pohřbu, tak co se Vám honí hlavou, co prožíváte, jaké máte myšlenky?

Paní M.: Říkám si, tak už odpočíváš, nic tě nebolí, starosti nemáš. Je mi líto toho člověka, že odešel, ale nejvíc líto mi je vždy těch pozůstalých, protože ty to vždycky bolí nejvíc.

Já: Dobře. Vy jste se tedy zmiňovala, že smrti se nebojíte... Ještě bych se Vás zeptala, jaké to pro Vás bylo si povídat o smrti?

Paní M.: Přišlo mi to normální... smrt je normální, přirozená. Viděla jsem lidi umírat, lidi vysvobozený, lidi nešťastný. Se vším jsem se v životě setkala a vyrovnala.

Já: Takže jste se setkala přímo i s umírajícím člověkem?

Paní M.: Ano.

Já: A mě by velice zajímalo, když jste byla u toho přítomná, jak jste to vše prožívala a vyrovnávala se s tím?

Paní M.: Já jsem osoba lítostivá, v první řadě mě ho bylo líto. Já jsem viděla umírat i mého manžela, já jsem mu i zatlačila oči... Umřel na mozkovou mrtvici. Tak jsem se s ním už jako v agonii rozloučila. A to byla taky jedna z velkých ran osudu... dlouho jsme spolu žili. Ale prostě tohle přináší život. Můžeme to čekat, každou chvíli. Dnes mám největší starost o syna, kterej jezdí s kamionem, tak mám strach, aby se někde nevyboural... Pochovávala jsem dceru, pochovávala jsem vnučku... Měla šestnáct měsíců. To jsou velmi bolestivé rány, ale musí je člověk brát, že přijdou, tak jako i ty radostný.

Já: Vy se tedy k smrti stavíte, že je to součást života, ale ve chvíli, když se dozvíte, že někdo blízký zemřel, tak jaké emoce pociťujete?

Paní M.: Je mě to vždy líto, ale беру to jako každého osud.

Já: Mě momentálně nenapadá, na co bych se Vás mohla ještě zeptat... Chtěla by jste ještě něco říct, co nebylo třeba řečeno a podobně? A jaké to pro vás bylo si o smrti povídat?

Paní M.: Povídání bylo normální. Jsem ráda, že jsem si povídala o tom s váma. Smrt je prostě zákon přírody a proti tomu jsme všichni bezmocní. Všechno na světě hyne a uhýná letem. Jen čas nás na zapomenutí svádí a jediné co provází nás světem je blahá vzpomínka na šťastné mládí.