

Martin Kupka a kolektiv

Smrt a umírání v celostní perspektivě

Psychologické, sociální a spirituální aspekty

PSYCHÉ

GRADA®

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Kupka, Martin, 1976-
Smrt a umírání v celostní perspektivě : psychologické, sociální a spirituální aspekty / Martin Kupka a kolektiv. -- Vydání 1.. -- Praha : Grada, 2024. -- 1 online zdroj. -- (Psyché)
České a anglické resumé
Obsahuje bibliografii a rejstříky

ISBN 978-80-271-7668-7 (online ; pdf)

* 612.013 * 616-036.88 * 393 * 616-036.887 * 364.642.8 * 616-039.75 * 364-58 * 614.253:179.7 * 179.7 * 364.624.4 * 364.624.6:612.67 * (048.8:082) * (0.034.2:08)
– smrt
– umírání
– ztráta blízké osoby
– paliativní péče
– hospicová péče
– eutanazie
– osamělost
– strach ze smrti
– zážitky blízké smrti
– kolektivní monografie
– elektronické knihy

364-1/-7 - Druhy sociální pomoci a služeb [18]

Martin Kupka a kolektiv

Smrt a umírání v celostní perspektivě

Psychologické, sociální a spirituální aspekty

PSYCHE

GRADA®

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy
Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude ***trestně stíháno****.*
Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou ***bez souhlasu nositele práv zakázány****.*

T A
Č R

Tato publikace byla vytvořena se státní podporou Technologické agentury ČR v rámci Programu na podporu aplikovaného výzkumu a inovací SIGMA 1. VS SIGMA DC3. Podpora inovačního potenciálu společenských věd, humanitních věd a umění. Projekt TQ01000067 Online poradenství pro pozůstalé: Provázení procesem truchlení.

Mgr. Martin Kupka, Ph.D., a kolektiv

SMRT A UMÍRÁNÍ V CELOSTNÍ PERSPEKTIVĚ

Psychologické, sociální a spirituální aspekty

Autorský kolektiv:
Mgr. Jan Kaňák, Ph.D.
PhDr. Martina Kosová
Mgr. Lenka Macháčková
Mgr. Klára Machů, Ph.D.
Mgr. Matěj Mičulka
PhDr. Olga Pechová, Ph.D.

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401
www.grada.cz
jako svou 9821. publikaci

Recenzenti:
prof. PhDr. Karel Paulík, CSc.
doc. PhDr. Radko Obereignerů, Ph.D.
PhDr. Katarína Loneková, Ph.D.

Odpovědná redaktorka Andrea Černá
Redakce a korektury Gabriela Kostašová
Grafická úprava Antonín Plicka
Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka
Počet stran 304
Vydání 1., 2024

Vytiskla TISKÁRNA V RÁJI, s.r.o., Pardubice

© Grada Publishing, a.s., 2024
© Univerzita Palackého v Olomouci, 2024
© Martin Kupka et al., 2024

ISBN 978-80-271-7669-4 (ePub)
ISBN 978-80-271-7668-7 (pdf)
ISBN 978-80-271-3947-7 (print)

Obsah

Uvedení do problematiky **9**

1. Význam smrti v životě člověka **13**

2. Umírání a smrt v historické perspektivě **19**
2.1 Umírání a smrt v minulosti a současnosti **20**
2.2 Přechodové rituály a jejich vztah ke smrti a umírání **23**
2.2.1 Fáze přechodových rituálů 24
2.3 Pohřební rituál v minulosti a současnosti **26**
2.4 Význam pohřebního rituálu pro dnešního člověka **27**
2.5 Odmítání tradičního pohřebního rituálu **28**

3. Paliativní péče **31**
3.1 Definice paliativní medicíny **33**
3.2 Formy paliativní péče **34**

4. Hospic a léčebny dlouhodobě nemocných **37**
4.1 Tři formy hospicové péče **38**
4.2 Kritéria poskytnutí lůžkové hospicové péče **41**
4.3 Léčebny dlouhodobě nemocných **43**

5. Paliativní péče jako zátěžová situace **45**
5.1 Zdroje emočních problémů a zátěže zdravotníků **45**
5.2 Syndrom vyhoření **48**
5.2.1 Popis jednotlivých příznaků syndromu vyhoření 49
5.2.2 Přehled profesí s rizikem vzniku syndromu vyhoření 51
5.2.3 Diferenciální diagnóza syndromu vyhoření 51
5.2.4 Stádia vyhoření 53
5.2.5 Rizikové a protektivní faktory ve vztahu k vyhoření 54
5.2.6 Možnosti prevence syndromu vyhoření 56
5.3 Předpoklady pro práci v oblasti paliativní medicíny **57**

6. Smrt a osamělost **59**
6.1 Klasifikace osamělosti **60**
6.2 Existenciální osamělost **61**

6.2.1 Existenciální osamělost a vztah 62
6.2.2 Existenciální osamělost a smrt 64
6.3 Osamělost u pozůstalých 66

7. Propojení života a smrti 71
7.1 Probouzející zkušenost 73
7.2 Smrt – pozitivní příspěvek k životu 74
7.3 Posttraumatický rozvoj 76
7.3.1 Historie problému 77
7.3.2 Definování posttraumatického rozvoje 79
7.3.3 Domény posttraumatického rozvoje 81
7.4 Logoterapie 83

8. Strach ze smrti 87
8.1 Primární zdroj úzkosti 88
8.2 Smrt a psychopatologie 90
8.3 Dvě základní obrany proti smrti 92
8.3.1 Výlučnost 92
8.3.2 Absolutní zachránce 93
8.4 Smrt a psychoterapie 94
8.5 Terapeut a jeho vlastní postoje ke smrti 95

9. Terror Management Theory 97
9.1 Zpřítomnění smrtelnosti: mortality salience 99
9.2 Zvýšená vybavitelnost myšlenek na smrt: death-thought accessibility 100
9.3 Nárazník proti úzkosti: anxiety buffer 101
9.4 Kritika TMT 102
9.5 TMT v České republice 103

10. Pojetí smrti v ontogenezi 105
10.1 Psychoanalytické pojetí 106
10.2 Kognitivní pojetí 107
10.2.1 Ontogeneze uvědomování si smrti v kontextu kognitivního přístupu 108
10.2.2 Faktory ovlivňující vývoj konceptu smrti 112
10.3 Existenciální pojetí 116

11. Vyrovnávání se s terminálním onemocněním 123

11.1 Emocionalita umírajícího člověka **127**
11.1.1 Obavy a strach 127
11.1.2 Vina 128
11.1.3 Bolest 129
11.1.4 Zlost 130
11.1.5 Smutek 130

12. Členění procesu umírání **133**
12.1 Pre finem **133**
12.2 In finem **139**
12.3 Post finem **142**

13. Umírání dětí **145**
13.1 Prožívání letálního onemocnění dítětem **145**
13.2 Umírání a věk dítěte **146**
13.2.1 Děti ve věku do tří let 147
13.2.2 Děti ve věku tří až pěti let 148
13.2.3 Děti ve věku šesti až patnácti let 149
13.2.4 Období adolescence 150
13.3 Faktory snižující odolnost dítěte **151**
13.4 Faktory zvyšující odolnost dítěte **155**
13.5 Terminální stádium **157**

14. Ztráta blízkého člověka **163**
14.1 Proces truchlení **164**
14.2 Komplikované truchlení **170**
14.3 Terapeutické možnosti **173**

15. Vliv religiozity (spirituality) na průběh truchlení **175**
15.1 Spirituální bypass **177**
15.2 Posmrtný život jako zdroj pokračující vazby **178**
15.3 Komplikované spirituální truchlení **179**
15.4 Zaměření intervencí ve vztahu ke spiritualitě **180**

16. Rozhodnutí o konci života **183**
16.1 Historie problému **186**
16.2 Přístupy v jednotlivých zemích **188**
16.2.1 Eutanazie v Nizozemí 189
16.2.2 Asistovaná sebevražda ve Švýcarsku 190
16.3 Předem vyslovená přání v ČR **191**

16.4 Etické kontroverze **193**
16.4.1 Lékařská etika 193
16.4.2 Kompetence pacienta 196
16.4.3 Eutanazie a paliativní péče 199
16.4.4 Kluzký svah 200

17. Zážitek blízkosti smrti **205**
17.1 Změněné stavy vědomí **207**
17.2 Historie problému **210**
17.3 Výčet základních intrapsychických fenoménů jevu NDE **214**
17.4 Rámec jevu NDE **216**
17.5 Bližší charakteristika základních intrapsychických fenoménů jevu NDE **218**
17.6 Nepříjemné zkušenosti **231**
17.7 NDE u dětí a mládeže **232**
17.8 Koncepce vysvětlující jev NDE **236**

18. Náboženské a spirituální aspekty smrti a umírání **243**

19. Utrpení, vina a smrt, ale také život v radosti, upřímnosti a humoru **249**

Souhrn **259**

Summary **263**

Seznam použité literatury **269**

O autorech **295**

Jmenný rejstřík **297**

Věcný rejstřík **302**

Uvedení do problematiky

Tato kniha si klade za cíl přistoupit k problematice smrti a umírání v psychosociálně-spirituálním kontextu. Navazujeme na publikaci *Psychosociální aspekty paliativní péče*, která vyšla v nakladatelství Grada v roce 2014. V mnoha ohledech původní práci rozšiřujeme a činíme aktuální. Témata umírání a smrti jsou nutně velmi konkrétní a velmi osobní. Nelze je příliš relativizovat. Se smrtí a umíráním se potká každý z nás v tom lepším případě několikrát za život. Dovoluji si tuto myšlenku vyslovit s ohledem na přirozenou kontinuitu umírání, kterou bych přál sobě i každému dalšímu člověku. Smrt i umírání jsou základními zdroji úzkosti – strachu. Každému z nás se v průběhu života úzkost ze smrti a strach z umírání zpřítomní. Pokud tyto obavy nebudou právě osobní, mohou se týkat našich blízkých.

V průběhu života obavy týkající se smrti zakoušíme s různou intenzitou, záleží na věku a okolnostech. Pravda je taková, že lidským údělem, pokud chceme zůstat zdraví, je vyrovnat se s úzkostí adaptivně. Vše, co je živé, chce přežít. Udržet tvar, který je životaschopný. Přežít a být životaschopný znamená být schopen odpovídat, reagovat na výzvy, které nás propojují s ostatními lidmi a se světem jako s celkem. Pokud tuto schopnost (dovednost) ztratíme, naše šance zůstat naživu se umenší. Pro mě jakožto psychologa je v tomto ohledu důležitá oblast prožívané životní smysluplnosti. Hledat a nacházet důvody k životu. Pokud si svůj život neumíme zdůvodnit, ztrácíme odhodlání se na něm aktivně podílet.

Být životaschopný znamená také mít k dispozici určitou míru vlastní svobody. Být svobodný znamená, že můžeme směřování svého života ovlivnit. Znamená to také investici svého života směrem k něčemu pro nás významnému. Do třetice můžeme o svobodě uvažovat v kontextu osudovosti. Někdy jsou prostě „kostky vrženy" a nám nezbývá nic jiného než tuto vrženost unést, přijmout či integrovat. Tam, kde nemůžeme okolnosti měnit, záleží na vztahu, který k této fakticitě zaujmeme, a také záleží, jakou změnou projdeme my sami. O tuto svobodu nelze tak lehce přijít, spíše je potřeba ji objevovat a uvědomovat si ji i navzdory okolnostem.

K výše uvedenému je zapotřebí odolnost – resilience, se kterou se částečně rodíme a kterou si rovněž od dětství utváříme nejen díky lásce rodičů, ale rovněž díky úspěšným pokusům v odpovídání životu. V tomto ohledu je zmiňovaná úzkost důležitým ukazatelem významu – smyslu. Podobně jako bolest má i úzkost v prvé řadě informační či ochranný význam – ukazuje na to, co je důležité, co je hodnotou, co má smysl, co má či může být uskutečněno. Týká se našich důvodů k životu.

Být naživu je základní hodnotou a využít tuto základní hodnotu je rozhodující. Ukazuje se to právě na konci života, kdy přijetí prožitého či získané zkušenosti, jinými slovy všechny odpovědi, které člověk poskytl, vytvářejí jedinečný příběh, který strach ze smrti a umírání na osobní i společenské rovině desenzitizuje. V tomto ohledu sice smrt naši individualitu zničí, ovšem náš příběh se natrvalo stává součástí tváře světa, tak jak ho známe. Pokud změníme úhel pohledu či, chcete-li, správně zaostříme, uvidíme pomíjivost a zároveň trvalost toho, co jednou již vzniklo. Je to docela zajímavý paradox!

Zdá se, že univerzálním etickým imperativem je přispívat k tomu, aby svět byl příjemným místem, místem vhodným k životu, místem, které umožňuje život. Můžeme to říci také jinak: pokusit se žít šťastně a ve stejném směru pomáhat i dalším lidem, či alespoň nebýt překážkou ostatním lidem v tomto snažení. Snad každý člověk touží po tom, aby se mu život podařil. Uvědomování si smrti, setkávání se smrtí poukazuje na to, že život není samozřejmost, že uteče jako sen. Co je pomíjivé, je najednou vzácné. Jinými slovy – na prahu smrti a při setkání se smrtí začínáme chápat, co je důležité a jak je třeba žít.

Před deseti lety jsem na podobném místě napsal, že na smrt nelze pohlížet pouze jako na tragický moment života. Setkání se smrtí je iniciační zkušeností. Vědomí smrti nás nutí žít upřímně – poctivě, protože zjišťujeme, že záleží i na maličkostech. Žití s vědomím pomíjivosti nás může v přítomném okamžiku přivést k hlubokým prožitkům děsu, žalu, chaosu, bezmoci, úzkosti, ale také k úžasu, trpělivosti, laskavosti, vděčnosti a radosti. Vědomí vlastní smrti nás nutí dokončit úkoly, které před nás život postaví či které si vybereme za své. Čas je omezený a nepřijatá odpovědnost je do budoucna zárodkem viny, která nás dožene.

Již jsem zde psal, že každý člověk chce být šťastný či úspěšný. Pokud si spojujeme štěstí a úspěch především s hektickým dosahováním cílů, žijeme pouze pro budoucnost. V tomto ohledu nás může vědomí vlastní smrtelnosti probudit do staré dobré přítomnosti, protože „hodiny našeho života se nepočítají, nejsou-li poklidné“. Při podrobnější introspekci bychom nejspíše došli k závěru, že v průběhu každého dne, pokud už nejsme malé děti, pobýváme ve všech třech časových pásmech najednou – minulost, přítomnost, budoucnost. Ovšem pouze přítomnost je „skutečná“.

Smrt (či konečnost) je jednou z mála jistot. Jsme schopni ji chápat jako přirozenou součást našeho života, pokud dokážeme vnímat, že život není lineární, ale spíše cyklický proces. Nádech a výdech, střídání noci a dne, proměna roku v jednotlivých ročních obdobích. Střídání generací jako vlna za vlnou. Myslím, že čím blíže byl člověk zemi, čím blíže žil přírodě, tím plněji byl schopen vnímat, že je součástí většího celku.

Vědomí smrtelnosti vytváří tlak a nutí dospělého člověka dávat životu smysl každý den. Myslet na smrt prostě svědčí životu a jeho kvalitě. Tím nemám na mysli nějaké morbidní utápění se v myšlenkách na smrt; úzkost ze smrti je naprosto přirozená. Jenže právě ona úzkost může být vnitřním kompasem člověka na jeho cestě životem. Myslím, že každý člověk chce prožít dobrý, úplný život. Pokud se tak stane, může přijmout vlastní smrt i smrt svých blízkých. Znamená to naslouchat vlastní přirozenosti. Pokud to dokážeme, můžeme si uvědomit, že kolem nás je spousta dalších cítících bytostí, nejen lidí. A to je základ pro praktickou každodenní etiku.

Tak jako před deseti lety v publikaci věnující se tomuto tématu bych i nyní rád tuto knihu věnoval lidem, kteří v životě hledají pevný bod – místo, odkud se mohou vydat do světa. Sám za sebe říkám, že vědomí vlastní smrti je pro mne pevným bodem, který nemohu ignorovat. Elisabeth Lukas (2009) je toho názoru, že existují zvláštní místa a stavy, které „čistí" antény našeho vědomí (svědomí) a filtrují vnější rušivé podněty. Takovými léčivými místy jsou meditace, relaxace, ticho, samota. Sedět za jasné noci pod hvězdnou oblohou nebo z vrcholku hory pozorovat východ slunce. Tyto zkušenosti ukazují směr. Umělci, básníci i terapeuti vědí, že to jsou zážitky, které dokáží povzbudit duši člověka. A právě terapeuti příležitostně, při konfliktech hodnot, při nejistotě v rozhodování, ambivalenci a hledání cesty, doporučují, aby člověk šel do pustiny, houpal se na mořských vlnách nebo se díval v noci na oblohu a hledal zde vlastní přirozenost. Když se totiž zacloní nepodstatné, odkryje se podstatné. Právě samota může člověku nabídnout konfrontaci se smrtí a úzkostí. Může zvýšit nepohodlí člověka a tak poukázat na to podstatné a opomíjené.

Martin Kupka

1. Význam smrti v životě člověka

Martin Kupka

„Otázka po smyslu života nevyvstává nikdy naléhavěji a palčivěji než v okamžiku, kdy vidíme, jak poslední dech právě opouští dosud živé tělo."
— Carl Gustav Jung

Smrt je jedním ze základních lidských témat, se kterým jsme v průběhu života mnohokrát konfrontováni, a nutně tak hledáme jeho smysl prostřednictvím umění, náboženství, filozofie, vědy a samozřejmě také prostřednictvím každodenní životní praxe. Každý den se člověk snaží dát svému životu tvar a přinést smysluplnou odpověď na výzvy, které před nás staví. Všechna náboženství či spirituální nauky se pokouší odpovědět na tři základní otázky: Odkud jdeme? Jakým způsobem žít, abychom naplnili své poslání? Kam se vracíme? Úzkost ze smrti a celkově existence utrpení v člověku nutně mobilizují energii k hledání odpovědí, k hledání smyslu navzdory nebo právě proto, že život je časově omezený (Yalom, 2022). V tomto kontextu se nabízí několik spolu souvisejících otázek: Má můj život smysl, když stejně nakonec zemřu? Má život jako takový smysl, který by nebyl zničen nevyhnutelnou smrtí? Je konečnost překážkou smyslu?

Frankl (1996, 1997, 2022), Längle (2023) či Yalom (2020) soudí, že témata smrti a smyslu života jsou spolu propojena. Ovšem tento svazek by nebyl úplný, pokud bychom z něj vyloučili svobodu, odpovědnost a samotu. Vždyť co jiného než rozhodnutí a následky, které každá volba přinese, nás vrátí ke smrti a smyslu. Každá volba, kterou učiníme, znamená, že něco se uskuteční, a tudíž něco přežije, zůstane zachováno, a něco jiného nikoli. Nikdo se nemůže rozhodnout za nás a nikdo od nás nemůže odejmout důsledky, které volba přinese – žijeme sice ve společenství s ostatními, ale nesmíme zapomínat na to, že žijeme také sami za sebe. Vědomí sebe sama nás od ostatních odděluje. Život se nás ptá a my odpovídáme. A odpovídat znamená zároveň pokládat otázku (Längle, 2023).

Člověk se rozhoduje na základě vědomí a svědomí. V procesu rozhodování hrají důležitou roli nejen okolnosti a naše předchozí zkušenosti, ale také naše hodnoty – to, na čem nám záleží, co je pro nás důležité. Frankl (2022) považuje za orgán smyslu svědomí, které, pokud je s ním člověk v kontaktu, mu ukazuje cestu skrze

vnitřní dialog. S každým rozhodnutím se v tom lepším případě pojí bezprostředně či s časovým odstupem prožitek smyslu – posouzení, zda volba byla namístě. Tento prožitek má na mysl i tělo člověka blahodárný, zklidňující účinek, a je dokonce vhodným anestetikem na úzkost ze smrti.

Technicky orientovaná civilizace, ve které žijeme, se snaží podrobit si smrt, zvítězit nad ní, získat nad ní kontrolu. Současná mentalita sociálních sítí degraduje smrt na ztrátu možnosti užívat si, předvádět a sdílet. Kult mládí, výkonnosti a krásy se odvrací od stáří, smrti a utrpení. Smrt jako by nepatřila k lidem, jejichž zásadní motivací je bavit se, sdílet, vytvářet nereálný obraz ideálního života. Pěstování optimismu za každou cenu odmítá myšlenku na možné utrpení a smrt. Převládá názor, že zabývat se smrtí je morbidní. Kdo tak činí, není v pořádku (Ariés, 2020).

Huxley (2004) popisuje degradaci a bagatelizaci smrti ve světě zkonstruovaném inženýry štěstí. Život je pečlivě naplněn prací a dětinskými zábavami, lidé jsou vedeni k tomu, aby se chovali celý život stejně. Lékařská péče účinně brzdí vnější projevy stárnutí. Umírání je rychlé a témata smrti, utrpení, tragédie a smyslu jsou dokonale podrobena cenzuře.

U širší laické i odborné veřejnosti převládá mínění, že zabývat se smrtí je nepatřičné, či dokonce patologické. Dle tohoto názoru je třeba od ní odvracet pozornost pacientů, zdravých dospělých a samozřejmě dětí. Když se nám pak toto téma jednou otevře, má podobu strachu či děsu, před kterým jsme bezbranní, protože na něj nejsme připraveni (Haškovcová, 2010).

Pokud pochopíme a přijmeme smrt jako součást života, potom ji ve chvíli, kdy skutečně přijde, budeme čelit snadněji. Pokud se lidé vyhýbají myšlenkám na smrt, přestože je jim v hloubi duše jasné, že musí neodvratně přijít, je to nepatřičné a nijak si tím nepomohou. Totéž platí v případě myšlenek na stáří – pokud je nepřijímáme jako součást života, ale považujeme je za něco nechtěného, vědomě se jim v myšlenkách vyhýbáme. Aby život dostal smysl, je nezbytně nutné akceptovat nemoc, stáří, umírání a smrt jako přirozené součásti života (Gjamccho, 2006).

Obecně bychom něco takového mohli říci o utrpení a položit si otázku, zda utrpení má nějakou pozitivní hodnotu. S problémem existence utrpení ve světě je možné se vyrovnat pomocí odhalení jeho smyslu. Existuje utrpení, které je lidmi působeno záměrně a je i odůvodněné a oprávněné. Je to utrpení spojené s námahou, sportem, poznáváním nových věcí, s učením se. Něco momentálně namáhavého, těžkého a bolestného není příjemné, ale v perspektivě času je to smysluplné. Takovýto druh utrpení má svůj předem daný smysl a člověk ho akceptuje, a může se na něj dokonce i těšit (Raban, 2008).

Existuje však množství forem utrpení, kam smrt a umírání rozhodně patří, které si nepřejeme a nevolíme, a přesto se s nimi potkáme. Nakonec nám nezbyde nic

jiného než je přijmout a nést, protože se jedná o nedílnou součást života. Kouzlo dle Kosové et al. (2014) spočívá v tom přestat životu klást podmínky – něco přijímat a něco jiného ne.

Má utrpení nějaký pozitivní význam? Přijetí a pochopení života jako celku, ve kterém se snoubí radost s bolestí, v sobě zahrnuje pochopení a přijetí utrpení, se kterým se každý z nás nutně setká. Gjamccho (2006) poukazuje na nutnost rozšíření vědomí s ohledem na to, že netrpíme sami, že se bolest, nemoc, stáří a smrt týkají i ostatních lidí a cítících bytostí obecně. Sdílíme stejnou cestu, v základu stejný osud. Zde se otevírá prostor pro soucit, který posiluje a dodává odvahu. S touto odvahou pociťujeme více klidu a klid je nutný k soustředění a pozornosti. Díky soustředění a pozornosti se nám odkrývá význam věcí a jevů. Život najednou dává smysl, což působí uklidňujícím dojmem. Pokud naše perspektiva zahrnuje i utrpení bezpočtu jiných bytostí, naše vlastní utrpení se může jevit jako snesitelné. To je koneckonců i jeden z účinných terapeutických faktorů, na kterých stojí terapeutické či svépomocné skupiny.

K prožitku smyslu se nejčastěji můžeme přiblížit skrze práci a prožitek, ale svůj význam má také utrpení. Skrze poukázání na možnou realizaci postojových hodnot přinesl Frankl (1996) do psychologie a psychoterapie nové procesové prvky. Člověk může zrát a růst právě v utrpení. Trpíme jenom něčím, co nemůžeme učinit důstojným, a něčím, co nedokážeme přijmout jako svůj úkol. Frankl (1997) chápe existenciální analýzu jako uschopnění člověka k utrpení, což vede k vnitřní svobodě navzdory osudovosti.

Mnohdy máme pocit, že smrt není skutečná, že se netýká nás, ale těch druhých, jako bychom v tomto životě měli setrvat navěky. Tento sebeklam je zdrojem mnoha nesnází. Vědomí pomíjivosti všech věcí se může stát pobídkou k disciplinovanějšímu, ukázněnému životu. To ovšem neznamená trestání nebo kontrolu zvnějšku. Nejde o zákaz, ale spíše o to, že pokud existuje rozpor mezi krátkodobým a dlouhodobým cílem, měl by člověk obětovat krátkodobé uspokojení tomu trvalejšímu. Totalita dusí rozvoj člověka. Individualismus naopak znamená, že neočekáváme pomoc zvnějšku a neočekáváme ani žádné rozkazy, spíše sami přebíráme iniciativu. Každý člověk si do jisté míry vytváří vlastní život – minulost, přítomnost i budoucnost. Svoboda a individualita proto vyžadují sebekázeň, vyžadují přijetí odpovědnosti (Gjamccho, 2006).

Pokud je člověk schopen žít s vědomím, že jednou zemře, dokáže realisticky zvážit svou situaci a nebude v přílišné míře obtěžován zbytečnými starostmi. Nebude zanedbávat věci, na kterých v dlouhodobé či dohledné perspektivě opravdu záleží. Pokud dospějeme k závěru, že zemřeme, můžeme začít zkoumat, co má skutečnou hodnotu. Můžeme pochopit, že život běží velmi rychle kupředu, začneme si více vážit svého času a dělat to, co je důležité. Potlačení myšlenek na smrt a umírání

neodstraní jejich realitu. Místo toho hrozí oploštění života. Podobně jako v alegorii *Konec civilizace*, jejímž autorem je zmiňovaný Huxley.

Nutno dodat, že pokud činí člověk vědomou volbu, rozhoduje se v kontextu minulosti, přítomnosti i budoucnosti. Smysl jeho konání nezávisí nutně na cíli, jehož může dosáhnout, není závislý na úspěchu jednání, tedy na budoucnosti. Smysl spočívá rovněž v nepodmíněnosti sebenasazení, které je vždy ve spojení s přítomným okamžikem (Wicky, 2007).

Naši předkové měli oproti nám v tomto kontextu jistou výhodu. Rození i umírání bylo ještě v poměrně nedávné minulosti více vnímáno jako přirozená součást životního cyklu. Stálo v centru pozornosti, bylo více na očích. Děti se seznamovaly s rozením i umíráním přímo (Říčan, 2004). Dnes jsou smrt i narození člověka zpravidla odsunuty do nějaké instituce mimo okruh rodiny. Dříve se musela rodina postarat o mnoho záležitostí. Počtem členů byla velká, vícegenerační. Rodina byla rovněž společenstvím, ve kterém probíhala tvorba. Dnes je rodina považována spíše za společenstvo konzumní (Sobotková, 2007).

Zde se opět můžeme vrátit k problematice smyslu v životě, který je s tématem individuální smrti spojený. Obyvatelé preindustriálního světa měli spoustu starostí, avšak zdá se, že problém bezesmyslnosti mezi nimi nebyl. Smysl se získával různými způsoby. Navíc byli lidé často zaměstnáni uspokojováním jiných, základnějších potřeb pro přežití. Bojovali s nouzí, trpěli a pracovali s minimem volného času, s minimem času pro sebe (Yalom, 2020).

Zdá se, že rozvoj absence smyslu je částečně spojen se snahou potlačit utrpení a těžkosti. Nikoli je přijmout či pochopit, ale eliminovat. Je to paradoxní, protože málokdo by si přál v životě trpět a prožívat bolest. Všichni lidé touží po štěstí a snaží se vyhnout utrpení, všichni tak klademe životu nějaké podmínky.

Lukas (2009) je toho názoru, že i psychologie se ve 20. století koncentrovala na osvobození člověka od podmínek, které ho činí nešťastným a omezují jeho život. Psychologie se snažila osvobodit člověka od vnitřních pudových překážek, od strachu z autorit či od špatného svědomí. Ve druhé polovině dvacátého století se radikálním, pozitivním směrem změnila životní situace lidí především v euroamerické kultuře. Většina obyvatel byla osvobozena od každodenní nouze. Narůstá množství volného času a snadno dostupné zábavy pro každého (Postman, 2010).

Lukas (2009) dále v úvaze pokračuje, když tvrdí, že očekávané absolutní štěstí se nedostavuje. Místo toho narůstá počet sebevražd, drogově závislých osob a kriminálních činů. Zvyšuje se rovněž počet mrzutých, neurotických a depresivních lidí. Obyvatelé preindustriálního světa žili blízko zemi, vnímali sami sebe jako součást přírody. Orali, seli, sklízeli, vařili a přirozeně zajišťovali své pokračování v budoucnosti prostřednictvím plození a výchovy dětí. Uvědomovali si cyklus,

kontext a celek svého života. Jejich každodenní práce byla tvořivá a spojená se základními potřebami. Tito lidé měli díky zemědělství přirozenou sounáležitost se širším celkem (Říčan, 2004).

Obyvatelé dnešního urbanizovaného a technického světa musí čelit životu často bez nábožensky podloženého kosmického významového kontextu. Jsou odříznuti od spojení s přírodním světem, a tím i základním řetězcem života. Máme jednoduše příliš mnoho času klást si zneklidňující otázky, přemýšlet o sobě. Navíc velká část současné práce postrádá srozumitelnou hodnotu a populační exploze relativizuje smysl plození a výchovy dětí (Yalom, 2020).

Nadměrná úzkost ze smrti se velmi často maskuje právě jako absence smyslu v životě. Jinak řečeno, absence smyslu v životě prohlubuje úzkost ze smrti. Na povrchní úrovni by se dalo očekávat, že nespokojení a zklamaní lidé by mohli uvítat odpočinek, který smrt přinese. Opak je pravdou. Pocit naplnění, že člověk život prožil dobře, že jeho život měl smysl, zmírňuje strach ze smrti. Člověk nedokáže čelit vyhlídce na nevyhnutelnou smrt, dokud nepoznal plný život (Yalom, 2014).

Výstižně to popisuje také v úvodu citovaný Jung (1993, 1994), když tvrdí, že existuje spousta mladých lidí, kteří mají strach ze života, kteří se bojí skočit do proudu dravé řeky, po které přece tolik touží. Existuje ovšem snad ještě větší počet stárnoucích lidí, kteří mají týž strach ze smrti. Mladí lidé, kteří se bojí života, trpí později právě tak stejným strachem ze smrti.

Frankl (2022) přirovnává lidský život k natáčenému filmu. Dosavadní minulost je již exponovanou částí filmu, na němž je zachycena každá scéna. Žádnou již nelze z filmu odstranit. Budoucnost, kterou má člověk ještě před sebou, je dosud neosvícená. Jedinec není pochopitelně jediným tvůrcem filmu. Život jako takový je nevyzpytatelný a někdy omezující. Člověka můžeme vnímat jako spoluautora. V rámci nám přisouzené „vrženosti do světa" odpovídáme na vše, co se děje, jak si sami zvolíme. Věci se člověku nedějí, nýbrž vždy se děje něco skrze nás. V každé drobné scéně, která se natáčí a přechází tak do již exponované části filmu, je zároveň i naše odpověď. A pokud to byla dobrá odpověď, upřímná a smířlivá, za níž si můžeme stát a hlásit se k ní, pak je jejím prostřednictvím v této scéně zároveň obsažen náboj životního smyslu, který nemůže být zahlazen individuální smrtí.

Co dodat závěrem této kapitoly? Snad to, že pokud chceme najít cesty vnitřním i vnějším světem, měli bychom být pozorní, všímaví a uvědomit si, že nebudeme žít věčně. Můžeme tak vstoupit do důvěrnějšího vztahu se světem. A k tomu potřebujeme všechny smysly. Co vidím, slyším, cítím, chutnám, hmatám. Jak o životě smýšlím a jaký vztah k němu zaujímám.

Když užíváme smysly, je důvěrnější, co nás potkává. Co je důvěrnější, se nám otvírá. Co se nám otvírá, nám ukazuje své bytí. Co nám ukazuje své bytí, nám odkrývá

kořen smyslu. Když se setkáváme s kořenem smyslu jiných životů, dotýkáme se našeho vlastního pocitu smyslu.

Co to znamená pro konkrétní život? Znamená to nebýt lhostejný. Smysly a smysl patří k sobě. Hledání smyslu není pouze duchovním činem, ale zároveň každodenním jednáním. Proto je rozdíl, zdali někdo život pouze pozoruje, nebo se do něj dokáže ponořit, zdali poslouchá koncert z nahrávky, nebo v koncertním sále, zdali zdraví znuděným ahoj, nebo vřelým stiskem ruky. Kdo jde životem s otevřenými smysly, tomu se otevírá smysl. Můžeme říci, že takový člověk je pozorný, všímavý k bytí vlastnímu i jinému.

Komu se otevírá smysl v životě, tomu se otevírá i cesta ke štěstí, třebas tichému, ne hned viditelnému. Můžeme rovněž uvažovat, že takový člověk žije autenticky a přestává se nepřiměřeně bát smrti (Čálek, 1992, 2010; Batchelor, 2001; Benda, 2007; Lukas, 2009; Böschemeyer, 2010).

2. Umírání a smrt v historické perspektivě

Martin Kupka

„Zachovejme klid, neboť za sto let to všechno bude jedno."
— Ralph Waldo Emerson

Smrt člověka znepokojuje. Nelze ji odejmout z našeho osudu a její načasování je nejisté. Zdravý, mladý člověk si myšlenku na smrt zpravidla nepřipouští, pokud nemá specifické zkušenosti s chronickou nemocí či předčasným úmrtím v rodině či vrstevnické skupině. Smrt mladému člověku připadá jako něco vzdáleného, co se jej momentálně netýká (Haškovcová, 2015). Naopak ve druhé polovině života je dle Junga (1993, 1994) i Yaloma (2020) prakticky nemožné na smrt nemyslet a ztrácet toto téma ze zřetele.

Umírání a smrt jsou pro každého bezesporu zásadní události. Je to základní jistota, kterou máme, je to univerzální zkušenost, kterou každý z nás podstoupí. V průběhu života odcházejí naši blízcí, až nakonec i my sami staneme před touto limitní hranicí (Grof, 2017). Lidský život začíná narozením a končí smrtí. Člověk je vržen do světa, nevolí své zrození a nemůže se rozhodnout pro svou nesmrtelnost (Haškovcová, 2015). Ti, kteří očekávají svou smrt v dohledném čase, stejně jako jejich rodinní příslušníci, proto zcela pochopitelně hledají informace a poznatky, jak tu stejnou situaci prožívali a jak se s ní vyrovnávali jiní lidé (Haškovcová, 2007).

Raban (2008) i Haškovcová (2010) konstatují, že v minulosti se člověk setkával s umíráním a smrtí častěji. Tato osobní konfrontace je nyní méně zřetelná. Je to způsobeno tím, že většina lidí umírá v nějakém lékařském zařízení a často bez rozloučení s nejbližšími a bez jejich účasti. Lidem v naší společnosti běžně chybí řada zkušeností, které se smrtí souvisí, což brání v osvojení alespoň základní znalosti potřeb těžce nemocných a umírajících lidí i pozůstalých. Bez znalosti problematiky je pak konkrétní pomoc obtížná, až nemožná (Haškovcová, 2010).

2.1 Umírání a smrt v minulosti a současnosti

Lze konstatovat, že v preindustriálním období se ke smrti a umírání přistupovalo odlišně. Smrt vždy uchvacovala lidskou představivost a již od dob prastarých kultur se stávala inspirací mnoha uměleckých děl či náboženských aktivit (Bailey, 2006). Společným jmenovatelem řady pohřebních obřadů u přírodních národů je jejich nezlomná víra v posmrtný život a zároveň ambivalentní postoj k mrtvým. Na jedné straně můžeme spatřit tendenci usnadnit zemřelým cestu do světa duchů a na straně druhé jim zabránit v návratu (Ariés, 2020; Soukup, 2000, 2004).

Již v úvodu této kapitoly bylo řečeno, že smrt se stala předmětem tabuizace. Dnešní technicky vyspělá medicína je charakteristická tím, že velmi intenzivně bojuje o ohrožený život každého člověka. Vyspělé technologie vznikají proto, aby lidem byly k užitku, ale my, jakožto jejich uživatelé, jsme většinou nakonec nuceni přehodnotit vlastní cíle a vlastní život právě kvůli moderním technologiím, které svým působením před nás staví otázky, na které jsme původně nebyli, a ani nemohli být připraveni (Cassel, 2000).

Haškovcová (2010) je toho názoru, že lékařská věda tabuizovala smrt. Smrt se do našeho pojetí života v euroamerické kultuře dá začlenit obtížně. Pro dnešního člověka je samozřejmostí žít dlouho, úspěšně a šťastně. Dnešní člověk se chce především bavit a nemá zájem zaobírat se strastí, nemocí, stářím, utrpením a smrtí. Také v tomto kontextu spoléháme na lékaře, kteří v současnosti umí skutečné zázraky. Technická vyspělost medicíny je obdivuhodná. V takovémto kontextu je ovšem velmi obtížné zemřít. Na této skutečnosti nemění nic ani fakt, že svou smrtelnost dovedeme na racionální rovině přijmout – každý dospělý člověk ví, že jednou zemře. Ovšem racionální uchopení je bez emočního doprovodu a konkrétních zkušeností velmi povrchní.

Současná ustálená představa je taková, že smrt by měla přijít nejen na konci dlouhé a řekněme úspěšné cesty životem, ale také optimálním způsobem: rychle, bezbolestně a s pomocí profesionálů, kteří vědí, co mají udělat (Haškovcová, 2007).

Fenomén tabuizované smrti se po druhé světové válce stává obecným jevem. Smrt je vnímána jako nutný, ale nepatřičný fenomén, který se vlastně nehodí do světa ovládaného vědou, technikou, médii a zábavou – do světa, který je orientován na růst (Postman, 2010).

V současné době se dá těžko mluvit o trendu. Přesto je mediální obraz běžného života vyladěn na mládí, úspěch, výkon. Navíc se tak děje v pokřivené, většinou nereálné podobě. Smrt je skryta, mlčíme o ní a setkáváme se s ní často pouze v podobě mediální zprávy o tragédii (Bělohradský, 1997).

Problém nastává tehdy, pokud se smrt objeví blízko. Když vážně onemocní nebo umírá někdo nám drahý, když lékař opakovaně zažívá konfrontaci s umíráním a neví, co říci pozůstalým a jak se k umírajícímu člověku zachovat (Haškovcová, 2015).

Současná situace ve vztahu k umírajícím má své kořeny v 19. století. Díky technické akceleraci a rozvoji vědy začínáme v dříve beznadějných případech nad smrtí vítězit. Prodlužuje se také délka života, smrt je méně vidět a předmětem zájmu se stává život. Ten se díky rozvoji výrobních sil zrychlil a zrychlují se také pohřební rituály. Když člověk zemře, je pohřbíván rychleji a zároveň se pohřbu účastní méně lidí. Na smrt už není čas, jako by se neustálému růstu a výkonnosti nesměla postavit do cesty žádná překážka. Koncem 19. století se začíná hovořit o komercionalizaci smrti. Pohřební rituál, jako vše ostatní, se stává předmětem byznysu (Ariés, 2020).

Dřívější nákladné pohřby přestávají být běžné. Pohřební rituál i obřad se zkracuje a černé šaty jako symbol smutku jsou viděny většinou pouze na pohřbu a posléze spíše výjimečně. Zármutek nad ztrátou tudíž není registrován a okolí neví, že dotyčného postihla tragická událost. Lidé mimo rodinu tak nemohou zaujmout vůči pozůstalému odpovídající postoj. Nechápou, jak obtížným životním obdobím si prochází. Se smrtí se tedy zachází tak, jako by vůbec nebyla přirozenou součástí života. I smutek ze ztráty je vytěsňován, společnost vyžaduje, aby truchlení nad ztrátou co nejrychleji skončilo (Kast, 2015).

Společnost smrt izolovala. Kromě smrti státních činitelů a jiných významných osob většinou nepoznáme, že někdo zemřel. Pohřební vůz v hustém městském provozu téměř nikdo nepostřehne. Pohřeb už nemá šanci člověka či společnost zastavit, zpomalit a umožnit alespoň jistou míru reflexe, rekapitulace či rozjímání. Smrt jednotlivce už nenaruší běh světa, který musí jít stále kupředu. Život, zvláště ve městech, plyne tak, jako by nikdo neumíral (Ariés, 2020; Grof, 2017).

Záležitosti týkající se smrti (stejně tak i života) se měnily neustále, avšak spíše pozvolně. Ovšem výše popsané vzniklo prakticky během života jedné generace s nástupem průmyslové revoluce a následně dvou válek vedených v celosvětovém rozměru. Změna byla příliš rychlá. Jevy, o nichž v minulosti nikdo příliš nepřemýšlel, jsou najednou všeobecně známé, diskutuje se o nich, stávají se námětem pro knihy, výzkumy, televizní pořady či lékařské a psychologické semináře a kurzy (Ariés, 2020).

Kast (2015) uvádí, že člověk dnes už většinou neumírá doma, a i když se rychle rozvíjí mobilní paliativní péče, tak pokud nedojde k razantní změně, většina z nás zemře v nemocnici, kde je uplatňován praktický, profesionální a často neosobní přístup. Zdravotníci vnímají smrt nezřídka jako prohru, zároveň jsou pod velkým tlakem rodiny, pacienta samotného a nelze opomenout ani rizika trestního řízení při pochybení v péči.

Cílem zdravotníků je nemocného zachránit, a pokud to nedokážou, těžko se s tím vyrovnávají. Jsou přesvědčeni, že svůj čas musí věnovat těm pacientům, které zachránit mohou, což často vede k izolaci umírajícího a k neochotě či obavě komunikovat s pozůstalými. Umírající člověk ovšem svou situaci vnímá, nechce být sám, přítomnost druhého člověka na něj působí uklidňujícím dojmem (Haškovcová, 2007).

Lidé dnes umírají jiným způsobem než kdysi – na jiných místech, v jiném životním čase a kontextu. Při starostlivosti o nemocné a umírající hrála dříve hlavní úlohu rodina. Péče lékaře se týkala především bohatých či jinak významných osob (Ariés, 2020).

Rodinný (domácí) model umírání měl po staletí stejný scénář, kdy každý věděl, jaký je jeho úkol. Pečovat o umírajícího člena rodiny bylo běžné a samozřejmé. Umírající věděl, co se bude dít, až nadejde jeho čas. V průběhu života se potkal se smrtí a tak, jak procházel životem, měl i různé úkoly v situacích, kdy jeho příbuzní onemocněli, umírali a on se věnoval roli doprovázejícího. Díky tomu si mohl do hloubky uvědomit, že se do podobné situace jednou dostane sám. Lidé se takto učili nejen o umírající pečovat, ale také věděli, jak umírání a smrt probíhají. Už dítě se učilo akceptovat smrt jako nutnou součást života, ale i poznávalo zblízka roli, kterou bude opakovaně zastávat jako osoba doprovázející a jedinkrát jako osoba umírající (Kupka, 2008a).

Člověk byl díky těmto zkušenostem méně nejistý ve svém chování vůči umírajícímu či truchlícímu, dokázal zvládnout to, co je dnes prezentováno jako adekvátní přístup k letálnímu pacientovi a jeho pozůstalým. Není ovšem pochyb o tom, že člověk se smrti bál. Osobní zkušenost vedla k poznání toho, jaké formy může umírání mít, a navíc strach ze smrti, z onoho kroku do prázdnoty, je naprosto přirozený (Haškovcová, 2007).

Nelze jistě propadat omylu, že všichni měli štěstí zemřít v blízkosti členů rodiny. Z předchozích řádků nutně vyplynulo, že péče o umírající byla především laická. Dlouhodobým a naléhavým problémem společnosti se stal úkol zajistit každému umírajícímu alespoň základní materiální zázemí a pokrýt nejdůležitější fyzické potřeby. Péče o nemocné a umírající se postupně ujímaly obce, šlechta, církev. Historický vývoj chudobinců, chorobinců, špitálů a pastoušek jasně ilustruje snahy o vznik funkční a dostupné sítě pomoci potřebným lidem (Ariés, 2020).

Každý z nás by si určitě přál dobrou smrt. Současná medicína nám může umožnit prožít závěr života bez velkých bolestí. Hovoří se o biopsychosociálním komfortu, ale lidé přesto nejsou spokojeni, protože u jejich lůžka bude stát neznámý profesionál nebo člen rodiny, který je bezradný, vystrašený a neví, co má dělat. Zdravotník může vykonat pro umírajícího jistě hodně. Nemůžeme po něm ale požadovat, aby zajistil každému pacientovi komfort psychický nebo aby plně pochopil jeho spirituální

potřeby. Je však v jeho možnostech zajistit podmínky a vytvořit tak prostor pro naplnění výše uvedeného ve spolupráci s klinickým psychologem, terapeutem či duchovním. Tito pracovníci budou schopni poskytnout pomoc a oporu nejen umírajícímu, ale i jeho blízkým (Haškovcová, 2007).

Spojení moderních poznatků medicíny spolu s prostorem pro účast příbuzných umírajícího, kteří participují na péči o něj, se jeví jako možná cesta pro řešení tohoto problému. Tato snaha se v současném přístupu k umírajícím realizuje skrze hospicové hnutí, které vzniká v šedesátých letech 20. století, kdy dochází k vytvoření kombinace rodinného modelu umírání s vyspělou medicínskou praxí (Špatenková, 2023).

Smrt dříve nastávala většinou po ritualizovaném rozloučení. Tyto postupy jsou transkulturně typické a jejich hlavním cílem bylo pomoci umírajícímu přijmout snesitelným způsobem konec, dosáhnout jistého stupně smíření (vyrovnání) a rovněž pomoci pozůstalým zvládnout truchlení a intenzivní smutek (Kübler-Ross, 2015; Haškovcová, 2007).

Důležité je rovněž zmínit, že skutečnost blížící se smrti nebyla umírajícímu zastírána. Frankl (1996, 1997) tvrdí, že pokud chceme něco změnit a s něčím pracovat, musíme to nejprve přijmout a připustit, že to existuje a že se nás to týká, což platí i pro osudové události, které změnit nemůžeme. V takovémto případě můžeme projít osobní transformací, kterou výše uvedený autor dává do souvislosti s postojovou realizací smyslu.

2.2 Přechodové rituály a jejich vztah ke smrti a umírání

Gennep (2018) uvádí, že tzv. přechodové rituály představují významný příklad společensky uznaných obřadů, které poskytovaly prožitkový nácvik umírání u starověkých civilizací a přírodních národů. Jejich hlavním účelem je změnit a přetvořit postavení jedince uvnitř vlastní kultury. Načasování připadá na dobu zásadních fyziologických a společenských změn, jako je například narození dítěte, křest, dospívání, svatba, menopauza, umírání, pohřeb a truchlení.

V euroamerické kultuře je v současnosti čas hlavních přechodů z jednoho životního období do dalšího spojen obvykle s obavami. Určitě to platí o dospívání, středním věku, stáří a samozřejmě i o umírání a smrti. Dokonce i porod dostává v naší kultuře mírně zápornou nálepku. Rodička je degradována do role pacientky

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázku z knihy Smrt a umírání v celostní perspektivě**.**
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.