

Martin Kupka a kolektiv

# Smrt a umírání v celostní perspektivě

Psychologické, sociální  
a spirituální aspekty

## 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

**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**.



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](http://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 RÁJLI, 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

<b>Uvedení do problematiky</b>	<b>9</b>
<b>1. Význam smrti v životě člověka</b>	<b>13</b>
<b>2. Umírání a smrt v historické perspektivě</b>	<b>19</b>
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
<b>3. Paliativní péče</b>	<b>31</b>
3.1 Definice paliativní medicíny	33
3.2 Formy paliativní péče	34
<b>4. Hospic a léčebny dlouhodobě nemocných</b>	<b>37</b>
4.1 Tři formy hospicové péče	38
4.2 Kritéria poskytnutí lůžkové hospicové péče	41
4.3 Léčebny dlouhodobě nemocných	43
<b>5. Paliativní péče jako zátěžová situace</b>	<b>45</b>
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
<b>6. Smrt a osamělost</b>	<b>59</b>
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
<b>7.</b>	<b>Propojení života a smrti</b>	<b>71</b>
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
<b>8.</b>	<b>Strach ze smrti</b>	<b>87</b>
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
<b>9.</b>	<b>Terror Management Theory</b>	<b>97</b>
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
<b>10.</b>	<b>Pojetí smrti v ontogenezi</b>	<b>105</b>
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
<b>11.</b>	<b>Vyrovňávání se s terminálním onemocněním</b>	<b>123</b>

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
<b>17. Zážitek blízkosti smrti</b>	<b>205</b>
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
<b>18. Náboženské a spirituální aspekty smrti a umírání</b>	<b>243</b>
<b>19. Utrpení, vina a smrt, ale také život v radosti, upřímnosti a humoru</b>	<b>249</b>
<b>Souhrn</b>	<b>259</b>
<b>Summary</b>	<b>263</b>
<b>Seznam použité literatury</b>	<b>269</b>
<b>O autorech</b>	<b>295</b>
<b>Jmenný rejstřík</b>	<b>297</b>
<b>Věcný rejstřík</b>	<b>302</b>



# 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 umění. 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 změním 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. Žít 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 stárí, 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 stárí – 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, stárí, 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 žítu 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 odvalu. S touto odvahou pocítujeme 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 bezsmyslnosti 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 (Řičan, 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 též 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 neosvětlená. 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, třebaš 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; Böschmeyer, 2010).