

**UNIVERZITA KARLOVA**

**HUSITSKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA**

**Pohled mladých lidí na téma smrti v dnešní společnosti**

**The view of young people on the topic of death in today's society**

Bakalářská práce

Vedoucí práce:

PhDr. Jana Procházková

Autor:

Lenka Šustová

Praha 2022

### **Poděkování**

Chtěla bych poděkovat PhDr. Janě Procházkové za vedení bakalářské práce. Dále také všem respondentům, kteří byli ochotni se mnou uskutečnit rozhovor i na takové téma, jako je smrt.

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem předkládanou bakalářskou práci „Pohled mladých lidí na téma smrti v dnešní společnosti“ vypracovala samostatně. Dále prohlašuji, že všechny použité prameny a literatura byly řádně citovány a že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 2.5. 2022

Lenka Šustová

## **Anotace**

Bakalářská práce se zaměřuje na téma smrti, které se ve společnosti nemusí vyskytovat tak často. Konkrétně se jedná o názor ze strany mladých lidí ve věku od 20 do 30 let. V části teoretické je tato problematika přiblížena kapitolami, jejichž obsah se věnuje pojmům okolo smrti a mladé generace. Z části praktické, tedy z rozhovorů, je možné pozorovat, jak mladí k tématu přistupují. Neboť smrt ve společnosti, jako téma zcela přirozené, se příliš často nevyskytuje. Výsledkem práce tedy získáme přehled této problematiky z pohledu mladých lidí.

## **Klíčová slova**

Smrt, bolest, mladá generace, zármutek, život

## **Annotation**

Bachelor thesis focuses on the topic of death, which may not occur that often in society. Specifically, it is the opinion of young people between the ages of 20 and 30. In the theoretical part, the issue is approached with chapters that focus on the terms around death and the young generation. From the practical part, that is interview, it is possible to observe how young people approach the topic. Because death in society, as a completely natural topic, does not occur very often. As a result of the work we get an overview of the subject from the perspective of young people.

## **Keywords**

Death, pain, young generation, grief, life

## Obsah

Úvod.....	7
Teoretická část .....	8
1. Život jedince .....	8
1.1. Současná mladá generace.....	8
1.2. Vlivy na jednotlivce během života.....	9
1.3. Krize z brzké smrti .....	10
2. Smrt jako něco zcela přirozeného.....	11
2.1. Smíření se smrtí v současnosti .....	12
2.2. Reakce na smrt .....	12
2.2.1. Ztráta rodiče .....	13
2.2.2. Ztráta partnera.....	14
2.3. Děti a téma smrti .....	14
2.4. Mladí lidé a téma smrti .....	16
3. Fáze doprovázející smrt.....	17
3.1. Co dalšího provází smrt .....	17
3.1.1. Zármutek.....	17
3.1.2. Proces truchlení.....	18
3.1.3. Strach .....	19
3.1.4. Deprese .....	19
3.1.5. Utrpení .....	20
4. Cesta zpět do běžného života .....	21
4.1. Pomoc po ztrátě blízkého .....	21
4.2. Komunikace po ztrátě blízkého.....	21
4.3. Vzpomínky na zesnulé .....	22
4.4. Pomoc profesionální.....	22
5. Otázka posmrtného života .....	23

Praktická část .....	24
6. Základní informace o průzkumu .....	24
6.1. Cíl průzkumu.....	24
6.2. Metoda průzkumu .....	24
6.3. Způsob provedení šetření .....	25
6.4. Tabulka s respondenty.....	25
7. Výsledky průzkumu.....	26
8. Diskuse .....	31
Závěr .....	36
Seznam použité literatury .....	37
Seznam příloh .....	39
Příloha č. 1- Ukázka přepsaného rozhovoru č. 1 .....	40
Příloha č. 2- Ukázka přepsaného rozhovoru č. 2 .....	42
Příloha č. 3- Ukázka přepsaného rozhovoru č. 3 .....	44
Příloha č. 4- Ukázka přepsaného rozhovoru č. 4 .....	46
Příloha č. 5- Ukázka přepsaného rozhovoru č. 5 .....	47
Příloha č. 6- Ukázka přepsaného rozhovoru č. 6 .....	49
Příloha č. 7- Ukázka přepsaného rozhovoru č. 7 .....	51
Příloha č. 8- Ukázka přepsaného rozhovoru č. 8 .....	53
Příloha č. 9- Ukázka přepsaného rozhovoru č. 9 .....	55

## Úvod

Cílem bakalářské práce je zjistit, jak moc věnují mladí lidé pozornost tématu smrti. Zda je takové téma v jejich kolektivu probírané, nebo se naopak jedná o něco, čemu zase až tak nevěnují pozornost. Jedná se tedy o obecný názor na smrt z pohledu mladých lidí. Dále se v této práci rozebírá, co vše přiřazují mladí lidé ke smrti, nebo zda považují za vhodné hovořit o daném tématu i před dětmi. V neposlední řadě se práce věnuje také tomu, jak mladí přistupují k vyhledání pomoci po ztrátě. Práce se dělí na dvě části. První část, tedy teoretická, obsahuje kapitoly, které se věnují např. tomu, co smrt pro lidi představuje, jak ke smrti přistupují děti a mladí lidé, co smrt provází atd. V části praktické jsem zrealizovala rozhovory, konkrétně s devíti respondenty ve věku od 20 do 30 let, které se věnují této problematice. Následně jsem rozhovory vyhodnotila a získané poznatky porovнала v diskusi s částí teoretickou.

Podle mě žijeme v době, kdy se o tématu smrti nechce téměř nikdo bavit. I když během psaní této práce došlo k výrazným změnám, jelikož v současnosti se svět již delší dobu potýká s pandemií a momentálně také s válkou. Tím pádem se to téma může v některých případech objevovat čím dál častěji. Ale obecně si stále myslím, že se jedná o téma složité na to, aby se o něm mezi lidmi hovořilo tak často. A u mladých lidí se jedná ještě o mnohem větší problém. Vidím to tak, že tématu nevěnují téměř žádnou pozornost a spíše smrt vnímají jako něco, co u nich nastane až někdy za dlouhou dobu. To však není vždy pravda a smrt může přijít kdykoliv. Zнала jsem velké množství lidí, kteří byli ve velmi mladém věku a smrt je i přes jejich, v některých případech, velmi pozitivní přístup k životu překvapila. A to poté bolí nejspíš úplně nejvíc, když nás opustí někdo tak mladý, který měl celý život teprve před sebou. Smrt pro nás tedy může představovat něco velmi bolestivého. Samozřejmě to chápou, jedná se o téma složité a těžké na to, aby ho jedinec nějakým způsobem přijal. Ovšem smrt si jednou přijde pro každého z nás. A důvod, proč se jí tak moc obáváme, může pramenit především z toho, že se jedná o téma neprobírané.

# Teoretická část

## 1. Život jedince

Každý prožije zcela jedinečný život. Člověk se jednou narodil a nastane také moment, kdy “přejde na druhý břeh”, tedy že zemře. Během svého života se jedinec setkává s velkým počtem lidí, kteří mu postupně pomáhají tvořit jeho cestu životem. Během té se postupně každý z nás vyvíjí. Při takovém vývoji se u jedince mohou objevovat nové vlastnosti. S přibývajícím věkem je čím dál více samostatnější, tedy už není tak závislý na jiných, jak tomu bylo dříve (Říčan, 2014).

### 1.1. Současná mladá generace

Momentálně žijeme v době, kdy by se dalo říci, že náš svět spěje k lepšímu. Sekot (2006) uvádí, že v současnosti je zdravotní péče na mnohem vyšší úrovni, než jak tomu bylo v letech předchozích. Když se k tomu ještě navíc přidá vliv, který pochází ze strany techniky a velmi viditelného zlepšení životní kvality, je před námi svět, ve kterém postupem času dochází také ke snižování úmrtnosti. Následkem takového faktu je tedy jasné, že průměrný věk je čím dál vyšší. Jak tedy zmiňuje Sekot (2006), díky lepší úrovni života ve společnosti je dožití vysokého věku v současné době mnohem častější. Ovšem z pohledu mladé generace se často nemusí jednat o něco až tak pozitivního.

Jde o to, že mladí lidé se stárnutí obávají, neboť poté nenásleduje již nic jiného než samotný konec života. Jejich občas vcelku nevhodné chování přisuzují obavám z toho, že je v budoucnosti čeká úplně to samé. „*Pro mnohé mladé lidi a pro střední generaci je totiž vysoký věk symbolikou nemoci, neschopnosti, závislosti a smrti*“ (Sekot, 2006, s. 157).

Dahlke (1998) ve své knize popisuje, že v současnosti chtějí být lidé co nekrásnější, bez zdravotních problémů a vypadat co nejdéle mladě. Mají touhu být na světě tak dlouho, jak to jen jde, ale zároveň se obávají postupného stárnutí. Pravděpodobně se tak snaží zahnat to, co stejně jednou nastane, tedy že dojdou do seniorského věku, po kterém následuje smrt. Tu se tedy snaží oddálit, jak to jen jde.

Občas může být také složité přímo určit, kdo dospělým již je a kdo naopak není. Zda to určuje přímo věk, nebo to, jak zralý jedinec je. Jinak se bude chovat osoba, co se již od 18 let stará sama o sebe a odlišně zase ta, která ještě v 26 letech žije u rodičů. Je známo pár znaků, díky kterým se dá označit dospělý jedinec. Mezi takové se řadí schopnost zvládat práci, popřípadě studium bez větších problémů s tím, že daný jedinec je již samostatný. Na to navazuje také samostatnost, co se týče běžného života (např. mladá žena je schopna sama vařit a v případě že se objeví problém, tak se o něm poradí s někým jiným). Dále se již více



pohybuje v okolí jiných lidí, než svých rodičů. Čím starší totiž je, tím méně času se mu naskytne pro trávení času s rodiči. V případě, že nebydlí již sám, se snaží u rodičů vytvořit svůj vlastní prostor, bez toho aniž by jim byl na obtíž. Co se týče vztahu, vyhledává již spíše ty dlouhodobější a zároveň se stará o ty okolo, ať už se jedná o rodinu, či nového partnera. V neposlední řadě se snaží plánovat, co a jak by si v budoucnu představoval (Říčan, 2014).

Jak popisuje Říčan (2014), ve věku od 20 do 30 let se jedinec stává mladým dospělým. Snaží se již myslet reálně, bez jakýchkoliv nesmýslných nápadů, které mnohdy plynuly z nezkušenosti. Je více přesvědčený, že něco dobrého v budoucnu nastane a má nadějně vyhlídky. Zároveň ale díky dobrému pocitu, který mu daná situace poskytuje, je pro mladého jedince mnohdy stárání i smrt něco, co nastane až za dlouho.

Vágnerová uvádí (2007), že když se jedinec nachází mezi 20-40 lety, bývá takové období označováno jako mladá dospělost. V takovém období dochází mnohdy k uplatnění vhodné profese a také k nalezení nějakého již stálejšího vztahu, co se týče partnerství. V dospělosti se u jedince vyskytuje také čím dál více povinností, které bývají mnohem náročnější, než jak tomu bylo doposud.

## **1.2. Vlivy na jednotlivce během života**

Sekot (2006) ve své knize zmiňuje, že se člověk během života pravidelně setkává s obrovským množstvím vlivů. S jednotlivými vlivy se jedinec potýká již od úplného začátku, tedy od narození. Jak dále Sekot (2006) popisuje, takové vlivy přicházejí z různých zákoutí našeho života, nejčastěji se jedná například o vliv ze strany naší rodiny, vrstevníků či kolegů z práce. K dalším ukázkám toho, že je jedinec během postupného začleňování do společnosti značně ovlivňován, patří také různé prostředky určené ke komunikaci, či cizí lidé, které během života potkáváme zcela náhodně.

Co se týče postupného začleňování jedince do společnosti, probíhá u každého po celý život, tedy až do smrti, a to zcela bez výjimek. Během této cesty si daná osoba prožije mnoho změn, které ho během cesty životem potkají. Jako první se jedná například o přechod z věku dětského do dospělého. Následně, během dospělosti, pak často mnoho lidí zasáhne tzv. krize středního věku. Původ takové krize většinou vychází z nějakého nenaplněného určeného cíle. Ten si mohl jedinec zadat na začátku své kariéry, původ ale může být také v neúspěšném studiu. Co se týče seniorského věku, může se časem objevit neschopnost najít si nějaký určitý bod, který jedince obohacuje a činí ho šťastným. Naopak se dostavuje pocit osamocení bez jakéhokoliv smyslu života. (Sekot, 2006)

Helus (2015) podotýká, že během života potkávají jedince také různé události, které se ale dají považovat za výjimečné, neboť se nestávají až tak často. Mezi takové se může

řadit například celková změna jedince, ve smyslu nového životního stylu. U dětí, popřípadě dospívajících, je důležité uvědomit si, že pokud něco takového nastane, je vhodné je nějakým způsobem povzbudit, aby pochopily, že to, co se děje je zcela v pořádku.

Můj názor je takový, že se jedná především o to, že ať už se nachází jedinec v jakémkoliv stádiu života, vždy ho něco ovlivňuje. A díky těm určitým vlivům se postupně vytváří osobnost jedince. Ta je u každého vždy zcela jedinečná. Např. někde slyšíme názory, kterým postupem času začínáme věřit, jenže z jiné strany můžeme slyšet něco zcela jiného a je jen na nás, jakému tvrzení uvěříme. V případě smrti se jedná téměř o to samé. Každá osoba má svůj vlastní názor a během života takovými názory může ovlivňovat lidi, kteří se pohybují v jeho blízkosti.

### **1.3.Krize z brzké smrti**

Jedince většinou potká během života mnoho krizí a dle mého může jedna z nich pramenit také z toho, že člověk stárne a smrt se postupně blíží. Jak popisuje Říčan (2014), během období, kdy se může objevit krize životního středu, si jedinec uvědomuje, že smrt si pro něj může přijít kdykoliv. To plyne z toho, že po dovršení 40 let přibývají u osob mnohdy zdravotní problémy a postupně začínají také mnohem častěji umírat lidé podobného věku.

Dahlke (1998) také podotýká, že pokud se v životě dostaví krize středního věku, jedná se celkem o nepříjemné období. V kontextu se smrtí to totiž představuje skutečnost, že jedinec se nachází ve druhé části svého života. To co ho teď čeká, je pouze a jen příchod stáří, a že mládí je už zcela a jistě ztraceno.

Jedinec si uvědomí, že toho má již celkem dost zažitého a nyní dochází k přechodu do druhé poloviny cesty životem. Na mysl tak může přicházet to, že smrt se pomalu, ale jistě blíží čím dál víc. Začíná se řešit, co osobu ještě čeká, co v mládí neudělal a odkládal to na neurčito. Po přechodu do věku seniorského již nastává období, kdy jedinec zpětně vzpomíná na to dobré, co prožil a obrací se tedy spíše do minulosti než k budoucnosti (Říčan, 2014).

## 2. Smrt jako něco zcela přirozeného

Jak popisuje Říčan (2014), smrt patří ve všech případech ke každému jedinci, který se kdy na světě narodil. Osoby tak během svého života proplouvají touto, ve většině případů, dlouhou cestou a předem mnohdy tuší, že smrt někdy nastane. Dle Vágnerové (2007) je v současné době smrt téměř tabuizovaná. O smrti slýcháme často v médiích, ale se smrtí blízko nás se setkáváme jen velmi zřídka. Smrti se ale nikdo nevyhne, a proto je vhodné se s ní smířit.

Otázka smrti představuje jednu z těch nejsložitějších. Víme, že smrt přijde pro každého z nás. Pro někoho v čase, kdy to čekal, pro jiného zase v momentě, který ani v nejmenším nepředpokládal. Se smrtí se každý z nás musíme nějakým vlastním způsobem vypořádat i přes to, že vlastně nevíme, co nastane a jak to vůbec přijmeme. „*Když se narodíme, nemáme k dispozici žádný návod k obsluze života, musíme se prostě učit za pochodu. A totéž platí i o smrti. Všichni se k ní musíme nějak postavit; rodíme se bez ničeho a stejně tak odsud odcházíme*“ (Eaton, 2017, s. 6).

Kalanithi (2016) ve své knize zmiňuje, že s příchodem smrti si jedinec uvědomí mnohé. Mezi to se může řadit také vnímání času. Například u mnoha profesí pozorujeme to, že je zapotřebí nějaký výhled do budoucnosti, jelikož určitý obor vyžaduje dlouhá léta studia. Ovšem se smrtí, která se vyskytuje poblíž, s něčím takovým nelze téměř vůbec počítat.

Samuel (2018) uvádí, že smrt v okolí jednotlivé osoby většinou výrazně zaskočí. Je jedno, zda o jejím příchodu věděli již delší dobu, nebo je zaskočila nečekaně. Rána, která osoby zasáhne, je v obou případech stejně bolestivá. Zásadním problémem, s kterým se okolo tématu můžeme potýkat, je, že obava plyne nejčastěji z malé informovanosti o daném tématu a následném zármutku.

Ví se, že smrt si “přijde pro každého”. Co se ale neví, je to, kdy něco takového nastane a také jak zemřeme. Někoho zastihne infarkt, jiného zase nevyлéčitelná nemoc. Mohou se najít i tací, kterým život přinášel pouze a jen bolest a smrt se pro ně stane vlastně vysvobozením z toho všeho trápení. Ke smrti přistupuje každý zcela jinak, ovšem jedno je ale téměř u všech stejné a to, že smrt blízké osoby je jedním z nejbolestivějších momentů vůbec. Současná společnost se tímto tématem zabývat většinou nechce, neboť mluvit o smrti, jako o něčem přirozeném, je téměř nepochopitelné a odpuzující (Říčan, 2014).

Jak uvádí Jakoby (2005), téma smrti v dnešní společnosti se může objevovat a to takovým způsobem, že o ní hovoří v médiích a téměř každý film či seriál obsahuje v ději smrt. Na druhou stranu se lidé se smrtí nemusí setkávat tak často, jelikož dochází mnohem

více k tomu, že se dožívají vyššího věku. Proto se lidé se smrtí kolem nich mnohdy setkávají až ve věku pozdějším.

Je ovšem důležité naučit se o smrti mluvit, neboť v současné době se takovému tématu snažíme spíše vyhýbat. „*Naše společnost smrt vytěsnila, jako by téměř popírala její existenci. Tohle popírání má za následek, že umírající člověk a jeho rodina a přátelé nejsou vůbec připravení na něco, čemu se nedá vyhnout. Všichni umřeme. Ale místo abychom existenci smrti uznali, snažíme se ji skrýt*“ (Ware, 2012, s. 31). Myslím si tedy, že by bylo vhodné naučit se o smrti mluvit, jako o něčem zcela přirozeném, abychom po ztrátě byli schopni fungovat nadále i bez zesnulého.

## **2.1.Smíření se smrtí v současnosti**

Mezi složité situace můžeme dle Ware (2012) řadit například takové, ve kterých se blíží smrt k jednomu z našich blízkých. Ztráta např. rodiče je často téměř nepředstavitelná, neboť nás v ten moment opouští osoba, u které jsme vždy našli oporu. Ware (2012) dále popisuje, že takové ztráty se bojí každý, ovšem někdy jsou lidé v takových chvílích schopni se zachovat i agresivně. Což má velmi často svůj původ v tom, že v současné společnosti je dosti složité o smrti mluvit, neboť většina se tváří, jako by mezi námi smrt téměř nebyla.

„*Lidé nejenže nejsou připraveni vypořádat se s přívalem silných emocí, ale najednou jsou zoufale vyděšení a zranitelní, což platí o rodinách ještě více než o umírajících*“ (Ware, 2012, s. 122).

Ware (2012) dále také podotýká, že u umírajících často můžeme pozorovat, že mnohdy jsou se smrtí již smířeni, ovšem jejich blízcí se začnou chovat tak, že je přepadne jakýsi pocit viny a především strachu. Což je to nejhorší, co můžeme umírajícímu udělat. Často si ti, kterým někdo umírá, neuvědomí, jak se v tento moment chovají. Přehnané reakce některých tak mohou ještě více zhoršit stav umírajícího, který by si v ten moment nejvíce přál, aby byla jeho rodina u něj a chovala se zcela normálně.

## **2.2.Reakce na smrt**

Jedinec reaguje na určité věci v životě různými způsoby. Stejně tak tomu může být i u reakce na smrt blízkého. Je jen na dané osobě, jak se v daný moment zachová „*Pojmem chování se označuje navenek se projevující psychika, její smysluplné celky, tedy to, co člověk činí, říká a jak se tváří*“ (Nakonečný, 2004, s. 13).

Jak popisuje Nakonečný (2004), obecně rozlišujeme dvě formy chování. Jako první se jedná o chování expresivní, které je typické tím, že pro osobu představuje to, co v daný moment prožívá ve skutečnosti (např. se chová mile, neboť má dobrou náladu). Tou druhou

formou je chování adaptivní. Takové chování naopak zahrnuje reakci, že chování jedince neodpovídá tomu, jak by ve skutečnosti reagovat chtěl.

Myslím si, že je pouze na jedinci, jak zareaguje. Velký vliv má také to, v jaké situaci se momentálně nachází. Pokud bude dotyčný po náročném dni a ještě se stane něco dalšího, bude jeho reakce velmi ovlivněna. S tématem kolem smrti je to podobné. Je vhodné sdělit tuto skutečnost člověku tak, aby to mohl zpracovat a nějak se s tím vyrovnat. Bolest, která se jeví jako neodžitá, totiž může způsobit následky, které jsou ještě mnohem horší, než kdyby si tím člověk prošel hned v ten daný moment.

Přístup k tématu smrti se může u člověka měnit také podle toho, v jaké fázi života se momentálně nachází. Z vlastní zkušenosti vím, že jako malá jsem smrt zas až tak moc nevnímala, ovšem v určitém věku mě okolnosti kolem tohoto tématu velmi zajímaly. V pubertě jsem měla celkem často strach z toho, že mě opustí některý z mých blízkých. Během dospělosti jedinec o smrti zas až tak nepřemýšlí, něčím si už v životě prošel a dospělý již ví, jak se věci mají. K pochopení názoru na smrt v seniorském věku mi velmi napomohla praxe v domově pro seniory. Z většiny rozhovorů bylo poznat, že se smrtí jsou již smířeni, i když výjimky, které se týkaly strachu z blízké smrti, tam také byly možné v některých případech zachytit.

Říčan (2014) uvádí, že ať už se jedinec nachází v jakémkoliv věku, jeho pohled na smrt se časem mění. Jinak bude na smrt reagovat senior, pro kterého je smrt blízko a jinak zase malé dítě, které o smrti téměř vůbec neuvažuje.

### **2.2.1. Ztráta rodiče**

Samuel (2018) uvádí, že rodiče pro většinu z nás v životě představují jakousi jistotu, která tu pro ně vždy bude, ať už se děje cokoliv. Avšak smrt si jednou přijde pro všechny, takže ztráta rodiče nastane u každého. Po smrti rodičů se u jedince často dostává uvědomění si té reality, že smrt tu mezi námi je, jelikož “další místo ve frontě připadlo již na něho”. Ztráta rodiče u mladších lidí, ale nejen u nich, je často doprovázena obrovským steskem, který přetrvává i dlouhé roky poté. Dle Grollmana (2017) takovou ránou, jako je ztráta rodiče, se kterým měl jedinec úzký vztah, nastává obrovská a především bolestná změna. Člověk si často až nyní uvědomí, co vše za život udělal špatně, že se mnohdy choval ke svým rodičům zcela nevhodně s ohledem na to, že jsou to lidé, kteří se o něj starali během života.

Samuel (2018) ve své knize zmiňuje, že smrt jednoho z rodičů, či obou, mívá také dopad na další vztahy, které jedinec během života utváří. Budoucí domácnost tak tedy

mohou potkat různé trable, jakou jsou například hádky, v některých případech i násilí, či častější stavy opilosti.

V případě, že dojde ke ztrátě obou rodičů, jedná se o bolest dvojnásobnou. Navíc se mění i to, jak momentálně jedinec bude fungovat v běžném životě, a to především platí u dospívajících. Jedinec začne pociťovat, že od teď musí věci zvládat více sám, bez rady rodičů. Poté je nutné nalézt oporu u zbytku rodiny, neboť sám něco takového rozhodně v současném stavu, po ztrátě, nezvládne. Mít po takovém zážitku někoho u sebe, je to nejdůležitější (Grollman, 2017).

### **2.2.2. Ztráta partnera**

Pokud někdo v životě přijde o "svoji polovičku", jedná se často o velkou bolest, kterou taková událost zasadí do života. Co se týče ovdovění, jedná se o mnohem vyšší číslo u žen než u mužů. Z toho tedy plyne, že muži oproti ženám umírají často dříve. V případě opačném, tedy pokud zemře jako první žena, se udává, že smrt muže zastihne nejčastěji v prvních dvou letech (Samuel, 2018).

Jestliže jedinec přijde o partnera, dle Grollmana (2017) ve většině případů pociťuje velkou ránu na srdci. Například se dostávají stavy, jejichž obsahem je to, že se jedinec bojí najít někoho nového. Má strach z případné další ztráty, nebo naopak z připuštění nového partnera do života. To by totiž mohlo znamenat, že se jedinec snaží jít dál, bez partnera zesnulého.

Po ztrátě partnera pozůstalý jedinec mnohdy neví, jak dál v životě pokračovat. Snaží se někde nalézt útěchu a té se může dostavit například u lahve s alkoholem. Jedná se tak o pomyslnou náplast, kterou se snaží zaplnit své dosavadní rány. Po závislosti na alkoholu může jedinec často propadnout také dalším stavům. Mezi ty se řadí velmi nebezpečné deprese. Ty ve spojení s alkoholem tvoří špatně zvládatelnou kombinaci. Jedná se o jakýsi začarovaný kruh, ze kterého je složité se dostat, jelikož alkohol často jedinec používá jako tlumící prostředek na deprese. U člověka tedy následně nastávají mnohem horší stavy (Samuel, 2018).

### **2.3. Děti a téma smrti**

Kolem sebe pozoruji, že mluvit s dětmi o smrti, je pro rodiče často velmi náročným úkolem, který se však bohužel objeví během dětství v každém případě. Myslím si, že je důležité s dětmi o smrti mluvit, i když se jedná o takto složité téma. Tento názor vychází z mé vlastní zkušenosti, jelikož již jako dítě jsem ztratila někoho velmi blízkého a upřímně jsem vděčná za to, že mi bylo sděleno, co se stalo.

V dětství můžeme proces truchlení, a to jak jim smrt sdělit, rozdělit do několika částí. U těch nejmenších velmi často stačí jednoduché vysvětlení. Děti v takovém věku tématu pozornost příliš nevěnují, především proto, že mu mnohdy ještě nerozumí. Podrobnější informace však začínají mnohem více zjišťovat děti, které jsou již starší. Za věk, ve kterém se zvědavost zcela projeví, se mnohdy považuje osm a více let (Goldman, 2015). Což mohu z vlastní zkušenosti potvrdit, neboť jsem něco takového v určitém věku také zažila. U mě byla zvědavost kolem tématu způsobena především tím, že se mě spolužáci neustále vyptávali, co se stalo mému blízkému a proč vlastně zemřel. To s odstupem času přisuzuji tomu, že děti se prostě v takovém věku o smrt začínají mnohem více zajímat.

Jak popisuje Goldman (2015), zvědavost donutí pátrat po odpovědích a různých informacích kolem smrti především během dospívání. Často se dospívající snaží nalézt odpovědi a to např. v kolektivu mezi svými vrstevníky. To, že smrt nelze zvrátit, si totiž postupně uvědomují, a to rok od roku mnohem více. Člověk zkrátka není stvořen tak, aby na světě žil pořád a činí nás to tak tedy smrtelnými, a to bez jakýchkoliv výjimek.

To, jak smrt dítě chápe, se postupem času tedy celkem mění a právě dětství představuje období, kdy jsou takové změny viditelné. Dítě, které je před nástupem do školy, již něco málo o smrti ví. S takovým tématem se setkává, například pokud mu rodiče čtou pohádky. Blíže se ke smrti ale spíše dostane v případě, že zemře nějaké zvíře. Jenže jedná se o věk, kdy je dítě přesvědčeno, že ti co jednou zemřeli, se bez problému časem zase vrátí zpět. Po nástupu do školy již dochází ke zjištění, že jedinec nesmrtelný není a tedy, že pokud někdo zemře, už se prostě nevrátí. Smrt již téměř zcela chápou po dovršení 10 let. Při dospívání smrti rozumí, zároveň se ale objevuje strach z toho, co vše by se mohlo stát, kdyby zemřel někdo z jeho blízkých (Říčan, 2014).

Vágnerová (2005) ve své knize zmiňuje, že když se jedinec nachází ve školním věku, začíná tak, co cítí, prožívat mnohem víc, než jak tomu bylo doposud. Po dosažení nejčastěji 10 let již děti mohou mnohem více začínat rozumět emocím. Takové emoce mohou mít následně vliv také na jednání s okolím.

Jako těžký moment popisuje Goldman (2015) vysvětlení toho, jaký byl vlastně důvod smrti dotyčného. Rodičům často běží v hlavě to, že takovou informaci jejich dítě přeci není schopné pochopit a ustát. Jenže ve skutečnosti je to zcela naopak. V případě, že je dítěti sdělena lež, nebo vnímá, že se s ním o smrti nikdo téměř baví nechce, začne to vnímat mnohem hůře. Důležité tedy je, aby informace, která jim má být sdělena, nebyla lež, a především aby odpověď nezahrnovala pro dítě nijak složité podrobnosti.

Dále bývá kladena i otázka, kam zemřelý po smrti vlastně odejde. Dle Goldman (2015) máme každý z nás nejspíš představu nějakého života po životě, kam se člověk po smrti vydá. Často se stává, že i přes to, že blízký zemře, chováme k němu city i nadále. Děti žijí v přesvědčení, že zesnulý tak úplně neodešel. Mezi časté názory patří, že je stále kdesi na nebi.

Je nutné mít také na paměti, že dítě často neví, co po smrti někoho z okolí, bude následovat. Jsem teď na řadě já, nebo třeba moje maminka? Jde o to, že dítě po takovém traumatu může mít obrovský strach. Začne se cítit v ohrožení, jeho špatný psychický stav může být dále také narušován například nočními můrami. Je tedy vhodné o tom, co se děje, s dítětem mluvit. V případě, že dítě je i tak stále neklidné a neustále se něčeho obává, je vhodné vyhledat odbornější pomoc, která ho o jistých věcech může ujistit (Goldman, 2015).

## **2.4. Mladí lidé a téma smrti**

Jak popisuje Říčan (2014), mladý člověk smrti již zcela rozumí a nastávají často situace, kdy se objevuje obrovský strach o ty druhé. Pokud někdo v okolí zemře, pro mladé je nejdůležitější, kdo daná osoba byla. Jak život plyne, staršího jedince již více dále zajímá, kolika let se zemřelý dožil.

V mládí může jedinec po ztrátě člověka zažívat mnoho. Do jeho rozjetého života, který je plný zážitků, poznání a nekonečných možností z ničeho nic vstoupí obrovská a krutá bolest. První, co může nastat po zjištění smrti blízkého, je šok. Mladí mohou mít pocit, že mají kontrolu téměř nad vším, a proto je to může tak z nenadání podrazit. Často lidé nepocitují bolest, je to vlastně jako by najednou přestali cítit, jako by byli zcela prázdní (Grollman, 2017).

Jak dále píše Grollman (2017) následuje to, že se nedokáže jedinec smířit s tím, že ho dotyčný opustil. Snaží se mu např. napsat, čeká, než se ozve nazpátek. Mnohdy lidé přisuzují smrt dotyčného jen pouhé náhodě, která je založena na nějakém omylu. Ovšem ten moment přijetí pravdy vždy nastane. I kdyby za pár dnů, týdnů či několik měsíců, ten moment prostě nastane.

V neposlední řadě může dle Grollmana (2017) potkat osobu dále také neskutečný hněv. Ten často směřuje např. na ty, co zesnulého ošetřovali. V případě nehody na viníka, občas ale také na lidi okolo. Takový hněv však není věčný, po nějaké době prostě postupně vymizí.



### 3. Fáze doprovázející smrt

Jedná se celkem o 5 stádií, které ve své knize popisuje Kübler-Ross (2015). Jako první je stadium, během kterého jedinec mnohdy popírá skutečnost. Takové stadium zahrnuje událost, kdy se jedinec dozví, že se jeho blízký nachází ve fázi umírání, nebo že již zemřel. Často dochází k tomu, že není schopen uvěřit tomu, co se stalo. Takové popírání však většinou netrvá dlouho a vystřídá ho fáze jiná. V dalším stadiu dle Kübler-Ross (2015) dochází k tomu, že jedince postihne zlost. Proč se tohle muselo stát zrovna mně? Objevovat se mohou také stavy, kdy všichni v okolí se najednou mohou stát nepřáteli, neboť zrovna je nic takového nepotkalo. Jako třetí stadium se označuje takové, kdy se jedinec snaží smlouvat. Jde o to, že se jedinec domnívá, že i přes to všechno co ho postihlo, by se teď něco mohlo obrátit v jeho prospěch. Velmi často dochází k tomu, že lidé vysloví prosbu směrem k Bohu a věří, že by se jim mohla splnit. V následujícím stadiu, tedy čtvrtém, mnohdy jedinec propadá depresi. Často to pramení z toho, že je toho na umírajícího, popřípadě na jedince, kterému zemřel blízký, mnohdy hodně. V posledním stadiu popisuje Kübler-Ross (2015), že jedinec již danou událost zcela přijme. Je ale důležité nezaměňovat tuto fázi za šťastnou, neboť opak je pravdou a přichází mnohdy velmi smutné období.

#### 3.1. Co dalšího provází smrt

Dle mého je důležité uvědomit si, že toho co smrt provází, je celkem dost. Ať už se jedná o ztrátu velmi blízké osoby, nebo někoho, koho jedinec sotva znal, vždy tam bývá něco, co tu ztrátu provází. V následujících podkapitolách je popsáno, co smrt může doprovázet.

##### 3.1.1. Zármutek

Jak popisuje Grollman (2017) mnoho lidí může mít často pocit, že zármutek představuje něco špatného. Ovšem tak tomu v žádném případě není. Nejedná se o žádnou nemoc, ale o reakci, kterou odpovídáme na ztrátu někoho blízkého.

*„Zármutek je emoční reakce na ztrátu, v našem případě smrt“ (Samuel, 2018, s. 21).*

Dle Samuel (2018) si musíme uvědomit, že zármutek je velmi bolestivý. Abychom byli schopni takovou porci bolesti přijmout, je nutné si najít nějaký záchytný bod, který nám napomůže takové bolesti překonat. Ten určitý bod pro nás mohou představovat lidé kolem nás a jejich podpora.

Po ztrátě se mnohdy celkem trápíme. Máme pocit, že to snad nikdy neskončí, že nás to bude strašit stále dokola. Jedno je ale zcela jisté, bolest za nějaký čas začne postupně slábnout. Neví se přesně kdy, ale rozhodně se tento stav časem zlepšší. Každý z nás jsme jiný

a čas na truchlení bude tak u každého zcela individuální. Jedinec se musí zaměřit především sám na sebe, porovnávání s někým jiným není vůbec vhodné a mohlo by naopak způsobit, že se situace zhorší (Grollman, 2017).

Během prožívání zármutku je dobré si uvědomit, že jakákoliv reakce jedince, ať už se jedná např. o pláč či křik, je pochopitelná a pozůstalí kolem sebe potřebují ostatní, aby jim byli nablízku a v případě problémů jim nějakým způsobem napomohli (Kübler-Ross, 2015).

### **3.1.2. Proces truchlení**

*„Proces, kterým si musíme projít, abychom si zvykli na svět, ve kterém náš blízký už nežije, se jmenuje truchlení“* (Samuel, 2018, s. 21).

Dle Říčana (2014) jde tedy o proces, který by se měl po smrti blízkého, objevit téměř u každého. Problém by mohl nastat, pokud by pozůstalý nebyl ani trochu schopen si tímto procesem projít. Důležité totiž je, aby se bolest odžila téměř okamžitě po ztrátě blízkého.

Často bývá také vhodné uvědomit si, že truchlení je zcela individuální. Mnohdy je to překvapující, ale někteří lidé jsou schopni přejít ztrátu blízkého téměř okamžitě bez jakýchkoliv závažnějších problémů. Ovšem na druhou stranu jsou i takové případy, kdy jedinec truchlí i dlouhé roky (Bonanno, Kaltman, 2001).

Jde především o to, že jedinec, jak popisuje Samuel (2018), se musí naučit to, jak nadále pokračovat v reálném světě i bez zesnulého. Hlavní však je, abychom správně porozuměli tomu, co proces truchlení zahrnuje.

*„Je to vědomý i nevědomý proces, který zpočátku vnímáme velice intenzivně, jeho intenzita však slábne ruku v ruce s tím, jak se učíme svůj zármutek lépe ovládat“* (Samuel, 2018, s. 22).

Jak popisuje Samuel (2018), pořád dokola myslíme na zesnulého, ovšem musíme normálně fungovat i v reálu. Například povinnost kolem rodiny, ve škole či v práci nám však mohou napomáhat s bolestí, kterou v současnosti prožíváme.

Pomoc z okolí je velmi častá. To si přeje, aby ten, co truchlí, byl nadále silný. Naopak v případě, že dojde k tomu, že pozůstalý propadne vší bolesti a není schopen to nějak přejít, může se objevit odsouzení od ostatních. V současné době je společnost přesvědčena o tom, že vše, co se v životě porouchá, dokáže dát zase nějak dohromady. A pokud by se něco takového přeci jen nepovedlo, prostě to vše v daný moment ponecháme a začneme hezky nanovo. Jenže něco takového nelze bohužel u zármutku uskutečnit. Dojdeme k přesvědčení, že zármutek přejít jen tak snadno nejde a skutečnost, že něco nenapravíme, je zcela pravdivá (Samuel, 2018).

### 3.1.3. Strach

Jak již bylo řečeno, smrt přináší bolest. Dle mého si to ovšem jedinec mnohdy uvědomí až v případě, že se smrt objeví v okolí. Z čehož může následně narůstat strach, během kterého si uvědomujeme, že něco prostě není správně. Dle Říčana (2014) strach, který smrt doprovází, je u jedince zjevný v každém případě. S takovým strachem je vždy nutné se nějak vyrovnat a naučit se ho mírnit, neboť v opačném případě by mohl jedince zcela pohltnout. A tak se společnost často smrt snaží vytěsnit zcela mimo.

Jak popisuje Kübler-Ross (2015), smrt pro lidstvo vždy představovala, a nejspíš také představovat bude, něco z čeho mají lidé strach. Což je ale něco, co lze zcela pochopit. Neboť možné spojení smrti s naší osobou je pro jedince zcela nepředstavitelné.

Důležité je také mít na paměti, že v současnosti je například mnohem jednodušší léčba nemocného, než tomu bylo v letech minulých. Dříve umíralo i mnoho mladých lidí na nemoci, které se momentálně dají velmi úspěšně léčit (Kübler-Ross, 2015). Dalo by se tedy říci, že nyní by strach ze smrti mohl být o něco menší, ale to nemusí být zas až tak pravda. Důvodem by podle mě mohlo být i to, že smrt v žádném případě nechceme zatahovat do našich běžných životů.

Kübler-Ross (2015) uvádí, že příčinou strachu může být, že velké množství lidí se obává osamělosti, která se smrtí bývá často spojována. Umírání v současnosti představuje něco, co už pro nás není vůbec lidské. Zde je to myšleno tak, že mnoho lidí je odvezeno do nemocnice a v případě, že se smrt u dotyčného dostaví, umírá vlastně pacient nakonec téměř osamocen.

### 3.1.4. Deprese

Deprese se u tématu smrti dají rozdělit na dva rozdílné typy. Jako první se mluví o depresi, která se nazývá reaktivní. Ta druhá je naopak deprese přípravná. Jak již z názvu vyplývá, v případě deprese reaktivní dochází k reakci na nějakou událost, která jedince již zasáhla. U deprese druhé má jedinec naopak strach z toho, co nastane v budoucnu (Kübler-Ross, 2015).

Dle Kübler-Ross (1992) k depresi u umírajících, či toho kdo někoho ztratil, mnohdy dochází vlivem všech okolností. A tak si jedinec prochází ještě mnohem těžším obdobím. Následkem toho se může stát, že v životě jedince již není místo pro jakoukoliv radostnou událost či něco pozitivního.

Jak uvádí Grollman (2017), je vhodné jakýkoliv druh deprese nějakým způsobem začít řešit, neboť pro tělo představuje obrovský zásah. Deprese, týkající se následků úmrtí blízké

osoby či obav ze smrti vlastní, může jedince doprovázet nějaký měsíc, ovšem zdržet se bohužel může i dlouhé roky.

### 3.1.5. Utrpení

Tento pojem může být často používán v souvislosti s tématem smrti. Utrpení se může zvyšovat s blížícím se příchodem smrti. Je však dobré uvědomit si, že utrpení se nás může držet i během života. Možná se to nezdá, ale tento pojem se vyskytuje téměř všude. Například již v bibli se o utrpení hovoří, a to celkem často. „*Oči mám zkalené utrpením, po celé dny jsem tě, Hospodine, volal, vztahoval jsem k tobě dlaně*“ (Ž 88,10).

O utrpení často hovoří ve svých dílech také V. E. Frankl. Osud, který je člověku nějakým způsobem uložen, s sebou nese také obrovskou porci utrpení. A je pouze a jen na jedinci, jak se s utrpením vypořádá. Zda zvládne přijmout bolest a popere se s tím, nebo jí nakonec propadne (Frankl, 2016).

Dle Kübler-Ross (2015) bylo dříve na světě mnohem více věřících lidí. Pro ně představovala smrt jakýsi posun do jiného života. Tam, kam se jedinec dostal, se bolest téměř nevyskytovala a utrpení zde nemělo místo se projevovat.

V letech minulých představovala bolest něco mnohem přijatelnějšího. V běžném životě se snažíme v současnosti bolest utlumit. Což v minulosti nebylo zas až tak časté, lidé bolest přetrpěli a stávali se tak čím dál silnějšími. Byli tedy připraveni téměř na cokoli, co je mělo v budoucnu potkat. Dá se tedy říci, že utrpení mělo dříve mnohem větší význam a ten se v současné době již téměř vytratil (Kübler-Ross, 2015).

Jako malá jsem si myslela, že utrpení se objevuje pouze u lidí, kteří během života udělali nějaké zlé věci a že se jim to tak vrací nazpátek. Čím starší jsem, tím více jsem přesvědčená, že to v žádném případě není pravda. Utrpení potká i tu nejhodnější duši a všichni kolem si mohou často říkat, že proč to potkalo zrovna tu určitou osobu. To samé si mohou lidé říkat v případě, pokud zemře v jejich okolí někdo, kdo byl zdravý a neměl žádné problémy. Jenže jak již bylo několikrát zmíněno, smrt si přijde pro každého. Pouze nikdo netušíme, kdy nastane, a proto ze smrti vlastně můžeme mít takový strach.

## **4. Cesta zpět do běžného života**

Jak popisuje Grollman (2017), jde o velmi složitou cestu, jelikož se jedinec může cítit, jako kdyby nikam nepatřil. V případě, že se odváží vstoupit zase zpátky mezi své vrstevníky, pociťuje zvláštní, mnohdy nepříjemnou, atmosféru. To obvykle plyne z toho, že lidé v okolí netuší, jak zareagovat.

### **4.1. Pomoc po ztrátě blízkého**

Pomoc po ztrátě může být buď od blízké osoby, nebo konkrétně od nějakého profesionálního pracovníka. Co se týče možnosti druhé, mnohdy dochází k tomu, že mnoho lidí na takovou možnost pomoci nemá např. finanční prostředky. Ať už je to ale pomoc od blízkého či profesionála, vždy by měl mít pozůstalý po svém boku někoho, kdo tu pro něj bude a vyslechne ho tak, kdykoliv bude mít potřebu o čemkoliv hovořit (Kübler-Ross, 2015).

### **4.2. Komunikace po ztrátě blízkého**

Pro jedince se jedná o velmi důležitý bod. Jak uvádí Nakonečný (1999), komunikace slouží na základě toho, že si s určitou osobou jedinec předává nějaké nové informace. Základem takové komunikace ovšem nejsou pouze slova, ale zahrnuje to také různé pohyby těla.

Dle Kübler-Ross (2015) může být pro některé pozůstalé podstatné, aby to co zažívají, mohli následně po ztrátě s někým probrat. Nejvhodnější by bylo, kdyby se jednalo o někoho, kdo zesnulou osobu znal. Tak by spolu mohli hovořit např. o tom, jaké vzpomínky na zesnulého mají. Tedy i taková možnost, jako je rozhovor s někým blízkým, mnohdy může pomoci, aby se pozůstalý dostal z prvotního šoku pro smrti. Také Špaténková (2013) popisuje, že hlavní co lidé po ztrátě blízké osoby potřebují, je především podpora. Tu by měli nalézt nejlépe u někoho z okruhu rodinného, popřípadě blízkých. Problém však může nastat v situaci, kdy i ostatní členové rodiny jsou mnohdy zasaženi ztrátou. Pokud tedy nenajde pozůstalý pomoc ani u nich, následuje pomoc od někoho z řad profesionálů.

Komunikace je tedy podstatná i v případě, že jedinec ztratí někoho velmi blízkého. Může nastat, že se uzavře do sebe a nemá potřebu s nikým v okolí komunikovat. Určitá komunikace ovšem může jedinci velmi zlepšit jeho současný stav. Daná osoba o svých pocitech ve většině případů však moc mluvit nechce. Poslouchá také např. takové věty jako: „Neboj se, to časem zmizí, ta bolest s tebou nebude pořád.“ Jenže takové věty nejsou vhodně zvolené. Následně se totiž daná osoba může cítit ještě mnohem hůř. Ale zároveň si musí uvědomit, že ta druhá osoba se mu jen snaží pomáhat, ovšem nejspíš si neví rady, jak přesně na to (Grollman, 2017).

Během komunikace dochází k tomu, že si s jinými osobami jedinec sděluje své názory, nebo také co momentálně daná osoba cítí. Jde tedy o to, že pokud s někým jedinec probírá např. své problémy, může mu to pomoci se nějak posunout v životě dál (Leblanc, 2021). Což si myslím, že je základem profesionální pomoci, kdy odborníkovi sděluje jedinec své problémy a ten se mu následně snaží napomáhat.

### **4.3. Vzpomínky na zesnulé**

Neznám snad téměř nikoho, kdo by na zesnulé ze svého okolí alespoň jednou za čas nezavzpomínal. I smrt člověka, kterého jsme znali pouze od pohledu, nás může zasáhnout tak moc, že na něj občas vzpomínáme. Jenže co když časem naše vzpomínky slábnou a my se tak začínáme bát, že na zesnulého zcela zapomeneme. Pro začátek je dobré si uvědomit, co pro nás vzpomínky vůbec představují.

*„Možná, že jsou signálem bdělé sebekritičnosti a bdělého svědomí: ve šťastných chvílích nám připomínají možnosti nebezpečí, ztrát a neúspěchů a ve chvílích nešťastných nám dávají naději návratu ke štěstí, které jsme již zažili“ (Nakonečný, 2004, s. 139).*

Goldman (2015) podotýká, že je tedy vhodné po smrti blízkého občas trénovat paměť, neboť to může přispívat k tomu, aby lidé na zesnulé nezapomínali. Strach ze situace, kdy dítě či dospělý zapomene, je v některých případech velký. Je tedy dobré čas od času na zesnulého zavzpomínat a to např. formou prohlížení fotografií. U dětí se může jednat také o vyprávění různých příběhů, které zahrnují zesnulého, to jaký byl či jak vypadal. Díky tomu tak můžeme být nápomocní těm, kteří se takové možné ztráty vzpomínek obávají.

### **4.4. Pomoc profesionální**

V momentě, kdy se jedinec není schopen sám, či za pomoci blízkých, dostat z bolesti, způsobené ztrátou milované osoby, je na řadě pomoc profesionální. Mezi takové se řadí pomoc například od psychoterapeuta, odborně vzdělaného sociálního pracovníka, psychologa či faráře. Otázkou často bývá, v jakých situacích pomoc vyhledat. Mnohdy se jedná o moment, kdy daná osoba začíná mít větší problémy i v životě běžném. Jde například o to, kdy jedinec není schopen se již delší dobu posunout v životě dál. Poté také může mít dlouhodobější problémy se spánkem a je stále unavený. Mnohdy se lidé cítí zcela osamoceni a nemají nikoho, kdo by je vyslechl. Častější problémy mohou být také s alkoholem a v nejhorším případě začíná jedinec přemýšlet i nad sebevraždou (Grollman, 2017).

Grollman (2017) ve své knize také zmiňuje, že lidé mají velmi často problém pomoc vyhledat, jelikož se obávají, co by si například pomyslelo jejich okolí, nebo že je s nimi něco špatně. Ovšem vyhledat pomoc se mnohdy jeví jako událost, po které jedinec bude schopen zase žít běžný život.

## 5. Otázka posmrtného života

Co nás čeká po smrti? Jedná se o velmi složitou otázku, která se v dnešní společnosti může vyskytnout. Každý na ni ovšem máme svoji vlastní odpověď, i když se ji mnohdy snažíme skrývat. Jedinec si v hlavě utvoří nějakou představu, které se i po názorech ostatních může držet nadále. Představu např. takovou, že po smrti už nás čeká jen to dobré, že se jedná o jakousi odměnu za to, co vše jsme na zemi zažili a zvládli.

Jak popisuje Říčan (2014) existují různé pohledy, které se postupem času mohou také občas měnit. Například věřící osoby mají dvě možné cesty, které po smrti následují a kam se zesnulý vydá, a to buď do pekla nebo nebe, či ráje. Také Goldman (2015) podotýká, že ve většině případů převažují názory, které zastávají takové tvrzení, že člověk po smrti putuje kamsi do nebe. Naopak tvrzení, že zesnulý našel klid po smrti u Boha, mohou často zastávat lidé, kteří během života našli nějakou víru.

Jak píše Looser (2013), cest, kam po smrti odchází duše, může být mnoho. Jako nejhorší cestu si někteří lidé mohou představovat například peklo. V takovém případě, jako je peklo, se jedná o velmi vzdálené místo a to především od Boha.

Wheeler (2012) uvádí, že se dále vyskytuje také téma reinkarnace. Ta se ve světě vyskytuje již celkem dlouho. Mezi hlavní příznivce reinkarnace patří dle Wheelera (2012) skupina lidí, kteří se řadí mezi buddhisty a hinduisty. Základem toho všeho je karma. Ta vychází z toho, že jak se jedinec choval v jednom životě, tak následně v životě dalším bude žít z následků života předchozího.

Jako děti jsme také mohly často slyšet názor, že existují dvě cesty, které jedince po smrti čekají. První je cesta do nebe. Ta ovšem nastává pouze v případě takovém, že byla ta daná osoba hodná a nekonala za života nic zlého. Druhá cesta je pomyslně směrem dolů, tedy do pekla. Tato cesta následovala v takovém případě, že jedinec se během života nechoval tak, jak by měl. Ovšem je důležité uvědomit si, zda takovým názorům jsou schopni uvěřit lidé i v dnešní společnosti. Neboť to, že existuje po smrti nějaké zmiňované nebe či peklo se na zemi sděluje již dlouho a čím je svět vyspělejší, tím složitější se může jevit takový fakt vůbec přijmout (Eaton, 2017).

## Praktická část

### 6. Základní informace o průzkumu

#### 6.1. Cíl průzkumu

Průzkumná část bakalářské práce se zaměřuje na mladé lidi, ve věku od 20 do 30 let, a jejich názor na téma smrti. Cílem bylo získat informace, jak moc se takové téma vyskytuje v současné době ve společnosti mladé generace. Jak probandí takové téma vnímají, zda se odpovědi budou shodovat, nebo naopak vzniknou zcela odlišné názory, které mohou být ovlivněny např. tím, čím si jedinec v životě prošel, tedy jaký osud ho potkal.

#### 6.2. Metoda průzkumu

V této části práce jsem použila kvalitativní metodu, konkrétně tedy rozhovor. Ten zahrnuje otázky, které se zabývají tématem smrti a problematikou kolem ní. Jedná se o obecný názor na dané téma, a zda je důležité o něm mluvit. Dále se zaměřuje na proces truchlení a možné vyhledání pomoci po ztrátě blízkého. V neposlední řadě také na to, co je součástí smrti.

Jak popisuje Reichel (2009), co se týče rozhovoru, jde o velmi oblíbenou techniku a to především v oblasti pedagogiky, sociologie a psychologie. V této práci se jednalo konkrétně o polostrukturovaný (někdy také částečně řízený) rozhovor, který jsem vytvořila. Otázky jsou již tedy připravené, ovšem nemusí být kladeny v nějakém určeném pořadí. Během rozhovoru se mohou dále objevovat také otázky, které danou problematiku doplňují (Reichel, 2009).

#### Otázky použité v rozhovoru

1. *Jak vnímáte téma smrti ve Vašem okolí? Jedná se o téma časté v dnešní společnosti, nebo naopak zcela výjimečné?*
2. *Je podle Vás důležité o smrti mluvit?*
3. *Domníváte se, že je vhodné mluvit o tomto tématu i před dětmi?*
4. *Mění se Váš pohled na smrt? Jak? V jakých souvislostech?*
5. *Jaký máte názor na možné vyhledání pomoci v případě, že člověku někdo zemřel?*
6. *Je podle Vás vhodné projít si procesem zjevného truchlení, nebo naopak přejít smrt blízkého tak, že to v sobě bude jedinec dusit?*
7. *Co dalšího provází smrt?*
8. *Co se podle Vás děje s člověkem po smrti?*



### 6.3. Způsob provedení šetření

V současné době, kdy se stále potýkáme s pandemií, bylo velmi složité sehnat vhodné respondenty. Nakonec se mi to podařilo zprostředkováním přes další osoby, kteří mi jako respondenty doporučili lidi z jejich okolí. Získala jsem devět respondentů, kteří se nachází ve věku od 20 do 30 let. Konkrétně se jedná o 4 muže a 5 žen. Osm rozhovorů jsem uskutečnila během dubna 2021. Poslední, tedy devátý, jsem doplnila v listopadu 2021. Kvůli současné situaci probíhaly rozhovory pouze přes videohovory, jelikož osobní schůzku nebylo možné uskutečnit. Nikdo z respondentů, k mému překvapení, rozhovor neodmítl a všichni ochotně spolupracovali. Nejdelší trval 32 minut. Důvodem bylo, dle mého to, že respondent zažil před uskutečněním rozhovoru úmrtí blízké osoby. Naopak ten nejkratší trval 11 minut. Průměrná doba rozhovoru je tedy 20 minut. O daném tématu neměl nikdo problém mluvit.

### 6.4. Tabulka s respondenty

	<b>Pohlaví</b>	<b>Věk</b>	<b>Zaměstnání</b>
<b>Respondent č. 1</b>	Žena	23	Student
<b>Respondent č. 2</b>	Žena	20	Barista
<b>Respondent č. 3</b>	Muž	22	Student
<b>Respondent č. 4</b>	Muž	28	Automechanik
<b>Respondent č. 5</b>	Žena	26	Fyzioterapeut
<b>Respondent č. 6</b>	Žena	30	Učitelka
<b>Respondent č. 7</b>	Muž	21	Brusič
<b>Respondent č. 8</b>	Muž	24	Student
<b>Respondent č. 9</b>	Žena	25	Celní deklarant

## 7. Výsledky průzkumu

Na základě rozhovorů je možné pozorovat výsledky, které u některých témat překvapily a u jiných zase naopak potvrdily mé očekávání. Rozhovory jsem uskutečnila s devíti respondenty, ve věku od 20 do 30 let. Průměrný věk probandů je 24 let.

### **Jak vnímáte téma smrti ve Vašem okolí? Jedná se o téma časté v dnešní společnosti, nebo naopak zcela výjimečné?**

Respondenti č. 1 a 2 uvádí, že takové téma je ve společnosti zcela tabu. To, že se o smrti lidé nebaví až do té doby, dokud se neobjeví, podotýká v rozhovoru respondent č. 2. „*Není to ani příjemné se mezi lidmi o takovém tématu bavit*“, což je názor, který zastává respondent č. 3. Respondent č. 4 odpověděl, že „*to prostě zas až tak časté není*“. Vliv má na dané téma v současné době pandemie, se kterou se svět potýká. To zmiňuje respondent č. 3, 5 a 6. U respondenta č. 5 to přisuzuji především tomu, že pracuje v nemocnici a přijde tak s daným tématem více do kontaktu. „*Ta smrt je prostě přirozenou součástí vlastně skoro každého pracovního dne*“. Respondent č. 6 zase podotýká, že „*hodně se o tom tedy mluví spíš v médiích*“. Dále zmiňuje také, že „*to téma je takové jakoby odosobněné*“. Respondent č. 7 zastává názor, že „*když to není nutné se o tom bavit, tak se tomu snažím vyhnout*“. Respondent č. 8 je zase toho názoru, že konverzace na dané téma se nevyvolává nějak úmyslně. „*Pokud se už o tom začne nějak bavit, tak je to téma, které chci asi co nejdřív opustit*“. Stále častěji se téma smrti vyskytuje u respondenta č. 9 a to především u rodičů. „*Že se řeší, co by se stalo, kdyby náhodou zemřel někdo blízký, jako na koho se to přepíše a tak*“. Všichni respondenti, s výjimkou respondenta č. 5 (ten zmiňuje pouze to, že nyní je to téma častější, než jak tomu bylo doposud) a respondenta č. 9, uvedli, že o smrti se lidé moc bavit nechtějí.

### **Je podle Vás důležité o smrti mluvit?**

Na tom, že je vhodné o smrti mluvit, se shodlo 7 z 9 respondentů. Respondent č. 2 upozorňuje na to, že by bylo vhodné o smrti mluvit ještě předtím, než se objeví v naší blízkosti. „*Mnohem lépe by se to tak dalo přijmout*“. Respondent č. 3 zastává názor takový, že „*kdybychom se bavili o smrti, bude to spíš smrt více připomínat a hlavně přivolávat*“. Respondent č. 4 zmiňuje, že „*když o ní někdo potřebuje mluvit, tak je to důležité*“. Respondent č. 5 zase podotýká, že je to vhodné, ale ve společnosti tomu tak bohužel není. Respondent č. 6 je přesvědčen, že se smrtí do styku lidé vlastně ani moc neprijdou. „*Už jsme si zvykli, že ti lidé před tou smrtí jsou většinou v nemocnici, nebo v domově důchodců*“. Dané téma je vhodné probrat a to v případě, pokud se vyskytne, což popisuje respondent č. 7. Respondent č. 8 poukazuje také na možné psychické problémy, které se mohou objevit,

pokud se daná problematika téměř vůbec neprobírá. „*Ta konverzace a rozebírání daného tématu je strašně důležitá*“. Za realistu se považuje respondent č. 9 a dodává, že „*je to stejný jako u zvířat, prostě si to nechci připustit, že by to mělo přijít třeba během 5 či 10 let*“.

### **Domníváte se, že je vhodné mluvit o tomto tématu i před dětmi?**

Respondent č. 1 zastává názor, že „*to chce o dost citlivější přístup, než je normálně k dospělým*“. Respondent č. 2 zase zmiňuje, že „*obecně pro lidi je těžký pochopit koncept smrti*“. To, že by děti nemusely mnohdy zcela dobře pochopit, co přesně se stalo, podotýká respondent č. 3. Podobného názoru je také respondent č. 5, který uvádí, že „*ze začátku ty malé děti to moc jako neumí pochopit, že najednou je ten člověk pryč, takže tam použít možná nějaké přirovnání, nebo vysvětlení, že se na ně třeba zesnulý kouká z nebe*“. Naopak respondent č. 4 je takového názoru, že „*říct pravdu je rozumný a správný*“. Neříkat vše podle pravdy, z počátku menším dětem, považuje za správné respondent č. 6 a spíše „*je na to nějak postupně připravovat*“. Respondent č. 7 poukazuje na to, že důležitý je i vztah dítěte k zesnulé osobě a na základě toho zvolit přístup, jak mu to má být sděleno. Od určitého věku považuje za vhodné respondent č. 8, aby dětem bylo vysvětleno, co vlastně smrt je. Pro respondenta č. 9 je zase důležité, aby bylo dětem vysvětleno, co se stalo bez podrobnějších detailů.

### **Mění se Váš pohled na smrt? Jak? V jakých souvislostech?**

Respondenti č. 1, 2, 4, 5 a 7 jsou toho názoru, že jejich pohled na smrt se postupem času mění. U respondenta č. 1 došlo k výrazným změnám, a to především, po ztrátě velmi blízké kamarádky. „*Téma smrti pro mě do té doby bylo jako něco, co se normálně v okolí nestává*“. Respondent to vnímal tak, že umírají pouze starší, nebo velmi nemocní lidé. Po ztrátě došlo k uvědomění si toho, že se to děje i jiným. „*Furt je to pro mě dost těžké téma, ale odchod kamarádky můj pohled celkem změnil*“. Pro respondenta č. 2 hraje výraznou roli, jak ke smrti došlo. Například sebevraždu vnímá spíše jako vysvobození. Respondent č. 4 podotýká, že když se to víc dotýká daného jedince, tedy že je to víc osobní, tak se to začne nějak měnit. V zaměstnání přichází do styku se smrtí respondent č. 5, proto se pohled na smrt mění a zamyšlení nad tématem je mnohem častější, než jak tomu bylo v letech předchozích. Zlomovým bodem se stala, pro respondenta č. 7, smrt pradědečka. „*Od té doby se to jako rovná, stává se z toho součást života*“. Výjimku tvoří respondenti č. 3, 6, 8 a 9, u kterých se pohled na smrt nijak výrazně nemění. Pro respondenta č. 3 znamená smrt konec, který je zcela definitivní. Stále stejný názor zastává respondent č. 6 a pouze dodává, že se smrtí jedinec přijde do styku více, čím je starší. Smrt jako takovou vnímá respondent č. 8 jako „*velmi smutný okamžik, ale také jako něco přirozeného*“. U respondenta č. 9 se názor

také nemění a komentuje to se slovy, že je již ve věku, kdy prostě ví, že jedinec může zemřít kdykoliv.

### **Jaký máte názor na možné vyhledání pomoci v případě, že člověku někdo zemřel?**

Všichni respondenti se shodli na tom, že vyhledání odborné pomoci považují za vhodný postup po ztrátě blízkého. 2 z 9 respondentů (č. 1 a 2) přímo zmínili, že se jedná o velmi individuální záležitost. Respondent č. 1 popisuje, že mnohdy lidé co vypadají zcela v pořádku, mohou mít ty problémy ve skutečnosti nejhorší. Respondent č. 2 zase zmiňuje, že „někdo pomoc nechce, chce se s tím vypořádat sám“. Ale rozhodně je vhodné „dát najevo, že si o tu pomoc říct může“. Respondent č. 3 považuje za vhodné řešení vyhledání pomoci v případě, kdy jedinec není schopen se s danou situací vypořádat. Dále respondent č. 4 zmiňuje, že toho kdo pomoc potřebuje, by v žádném případě nedosuzoval. Vyhledání pomoci schvaluje i respondent č. 6 a to především u lidí, kterým zemřel někdo náhle. Respondent č. 7 je toho názoru, že „kdokoliv cítí potřebu tu pomoc vyhledat, tak by rozhodně měl, protože od toho ty experty máme a může to zanechat veliký šrámy v podstatě na duši“. Respondent č. 8 podotýká, že pokud není jedinec, po ztrátě blízkého, schopen fungovat v běžném životě, je rozhodně vhodné nějakou odbornější pomoc vyhledat. „Poněvadž mu to pomůže si uvědomit i další okolnosti a vyrovnat se s tím o něco lépe a rychleji“. Jako jediný zmínil ve své odpovědi, že návštěva psychologa by byla vhodná jednou za čas běžně, respondent č. 9.

### **Je podle Vás vhodné projít si procesem zjevného truchlení, nebo naopak přejít smrt blízkého tak, že to v sobě bude jedinec dusit?**

8 z 9 respondentů zastávají názor, že truchlením je, v každém případě, vhodné si projít. Respondent č. 1 hovoří přímo o tom, že „spousta lidí má takovou osobnost, že to v sobě prostě zamknou“. Je tedy vhodné si tím projít hned po ztrátě osoby, ale každý z nás na to reaguje zcela odlišně. Respondent č. 2 danou otázku komentuje se slovy, že „někdo si truchlení nemůže dovolit, nemá na to čas“. Respondent č. 3 zmiňuje, že „když někdo truchlí, měl by to ze sebe dostat“. Respondent č. 4 zase popisuje, že je lepší klidně i déle truchlit, než to v sobě dusit po celý život. Respondent č. 5 také podotýká, že „určitě je to truchlení něco, co by tam mělo být nejlépe hned na začátku“. To, že je vhodné nějak truchlení projevit zmiňuje respondent č. 6. „Já třeba ty věci nerada ventiluju veřejně. Ale pak když jsem doma sama, třeba ve sprše, tak to nechám tak nějak projít“. Každý to má nejspíš zcela jinak, ale to, že dá smutek najevo zcela bez problému, uvádí respondent č. 7. Respondent č. 9 popisuje, že po smrti jednoho z prarodičů na tom byl 2 dny velmi špatně, ale tak po 3 týdnech následoval návrat do normálu. Jediný respondent, který přímo nezmiňuje, že se jedná o

vhodnou věc, je respondent č. 8. Komentuje to se slovy, že velmi záleží na tom, jak moc blízký byl zesnulý pro pozůstalého. „*Já si myslel, že když zemře blízký člověk, že se mě to fakt hluboce dotkne. Ale pak, když se to opravdu stalo, tak mi nejspíš tak blízký zas nebyl, jelikož se mě to zas tolik nedotklo*“.

### **Co dalšího provází smrt?**

V dané otázce se odpovědi respondentů začaly lehce odlišovat, ale k nějaké shodě nakonec došlo. Jako vysvobození vnímá smrt respondent č. 1. „*Když umírající člověk už se fakt jako trápí, příbuzný se trápí s ním, tak když zemře, sice má nějakou záplavu negativních emocí, ale zároveň se mu uleví, že ten umírající člověk se už netrápí*“. Respondent č. 8 ve své odpovědi zmiňuje také jisté vysvobození v souvislosti se smrtí. 3 z 9 respondentů (č. 3, 6 a 8) ke smrti přiřazují bolest. Tu zmiňují především u pozůstalých. Dále také 3 z 9 respondentů zmiňují starosti, které se po smrti blízkého mohou objevit. Hovoří například o tom, že se po ztrátě musí chodit mnohdy po soudech, či zařizovat to, co měl do té doby na starost již zesnulý jedinec. Respondent č. 2 řadí mezi problémy, po smrti blízkého, také ty fyzické. „*Člověk to neprožívá vnitřně, ale spíše navenek- únava, zvracení a bolesti břicha*“. Respondent č. 4 přímo popisuje, že se jedná „*o směs pocitů, které rozhodně nejsou příjemný*“. Vzpomínání zmiňuje respondent č. 6. „*Že se jedinci dále vybavují vzpomínky po odchodu toho blízkého*“. Za nevěřícího se označuje respondent č. 7 a smrt bere jako konečnou. „*Když někdo zemře v okolí, tak mně zůstane prostě prázdná díra v životě, která se jako úplně nezaplní, ale tak nějak se s ní musí počítat*“. Jako jediný hovoří o utrpení, které je spojené se smrtí, respondent č. 8. Také strach považují 3 z 9 respondentů za něco, co smrt provází. Strach přímo ze ztráty někoho dalšího z blízkých, popisuje respondent č. 5 a 9. „*Z toho přichází tedy strach, ale ne z té vlastní smrti, ale ze smrti někoho blízkého*“.

### **Co se podle Vás děje s člověkem po smrti?**

Někteří respondenti zmiňují ve své odpovědi duši. Respondent č. 1 uvádí, že duše neodchází, ale pouze naše tělo. Ti lidé s námi tedy jsou nadále a hlavní je, aby si je pamatovali ti pozůstalí. „*Já vlastně věřím v to, že dokud na člověka myslíte, tak s námi stále ještě je a až v momentě, kdy se jedinec odpoutá od toho, že zesnulý odešel, tak on už jako vážně odejde taky*“. Karmu zmiňuje ve své odpovědi respondent č. 2. „*Když člověk prožívá ty životy za sebou, tak s každou smrtí přichází zdokonalení duše*“. Následně ty duše zůstávají mezi světem živých a mrtvých. „*Je tam časová lhůta, během které jsou mezi a musí přijít do stavu smíření s tím prožitým životem, aby mohli jít dál*“. Naopak v negativním smyslu o duši mluví respondent č. 7 a to takovým, že se s názorem kolem duši neztotožňuje. „*Po smrti následuje jen pohřeb, nic jiného*“. Podobného názoru je respondent č. 9, který hovoří o tom,

že s myšlenkou posmrtného života nesouhlasí. „*Chci mít takový pocit, jako že po smrti není úplně nic*“, to zmiňuje respondent č. 3. Názor, že se z jedince stane pouze a duch a putuje do nebe, zastává respondent č. 4. Respondent č. 5 popisuje, že takový názor, který řeší otázku posmrtného života, se může měnit během života. Ovšem nemá nějaké konkrétní místo, kam se po smrti putuje. „*Po smrti něco je, akorát jako co, to je těžko odhadnutelné*“. Respondent č. 6 pochází z rodiny křesťanů, takže je tam přesvědčení, že po smrti něco bude. A následují dvě cesty- ta dobrá a ta špatná. Respondent č. 8 zase uvádí, že zjišťovat dopředu, co po smrti následuje, je zcela zbytečné a že „*do určité míry by se měl člověk nechat překvapit*“.

## 8. Diskuse

Průzkumné okruhy

1. *Je pro mladé lidi téma smrti “aktuální”, ve smyslu zda nad ním uvažují a vnímají jej kolem sebe?*
2. *Co vše považují za součást smrti?*
3. *Považují mladí za vhodné rozebírat dané téma také před dětmi?*
4. *Jak přistupují k vyhledání pomoci?*

Jako první průzkumný okruh jsem zvolila, zda je téma smrti pro mladé “aktuální”. Mým cílem bylo zjistit, jak se mezi mladými dané téma vyskytuje. Sama se totiž věkově nacházím mezi skupinou probandů a dle mého je téma smrti ve společnosti celkem neprobírané. Dle Ware (2012) je současná společnost mnohdy přesvědčena, že smrt jako by ani neexistovala. Na podobném názoru se shodli také respondenti č. 1 a 2, kteří popisují, že téma smrti je zcela tabu. Což se v mém průzkumu také potvrzuje, neboť také dle Vágnerové (2007) je smrt tabuizovaná. Dále 7 z 9 respondentů přímo zmínilo, že se o smrti bavit lidé nechtějí, ale zároveň stejný počet respondentů také podotklo, že probírat problematiku tématu smrti považují za vhodné. Můj výchozí předpoklad byl tedy naplněn, neboť si myslím, že je dobré mluvit i o takovém tématu, které je pro některé nepříjemné. Je to něco, co patří ke každému z nás a kdo se jednou narodil, také jednou zemře, což zmiňuje např. Říčan (2014). U mladé generace považují téma smrti za něco, co se vyskytuje méně často, než jiná témata. Dle respondenta č. 8 se rozebírání tématu smrti úmyslně nevyvolává, a když už o smrti hovoří, tak se jedná o téma, které chce velmi rychle opustit. Dle mého se u mladých téma smrti neprobírá pravděpodobně také z důvodu, že mohou mít pocit, že smrt je něco, co se často objevuje až ve vyšším věku, kdy se u člověka mnohdy objevuje víc onemocnění. Takto to ve své odpovědi zmiňuje respondent č. 1, u kterého došlo ke změně pohledu na smrt po ztrátě velmi mladé kamarádky. Respondent přímo popisuje, že do té doby vnímal, že mladí lidé prostě neumírají, ale pouze ti starší a nemocní. Dle Grollmana (2017) může v takové situaci nastat také šok, neboť mladý člověk se do té doby mohl cítit téměř neohrožený. Myslím si, že je dále také vhodné se zamyslet nad tím, jak se jedinci během života mění pohled na smrt. Dle průzkumu se pohled na smrt mění u 5 z 9 respondentů. Mezi těmi, kterým se pohled na smrt nemění, je např. respondent č. 8 a smrt vnímá jako něco smutného, ale zároveň přirozeného. Také pohled respondenta č. 6 se nemění a uvádí, že do styku se smrtí přijde jedinec víc, čím je starší. Dle Sekota (2006) vyšší věk pro mladé představuje často život spojený již s různými nemocemi a následnou smrtí. Odpovědi respondentů mě tedy celkem překvapily, jelikož si myslím, že čím starší jedinec

bude, tím více se jeho pohled na smrt může měnit. Pro mladé je tedy smrt, dle mého, tématem, se kterým se často nesetkávají. To může pramenit z toho, že je to většinou téma nepříjemné a raději tak svoji konverzaci věnují tématům jiným. Což jsem pozorovala také během průzkumu, jelikož atmosféra při rozhovorech byla napjatá. Všimla jsem si, že u všech otázek se probandí pozastavovali a dlouho přemýšleli, co vůbec řeknou. U otázky poslední, tedy co se podle nich děje po smrti s člověkem, se téměř všichni respondenti i lehce pousmáli. Řičan (2014) popisuje, že věřící mají mnohdy dvě cesty- peklo nebo ráj. Něco podobného, konkrétně tedy cestu dobra a zla, popisuje také respondent č. 6, který jak sdělil, pochází z rodiny křesťanů. U respondenta č. 8 následovala odpověď taková, že by se každý z nás měl nechat vlastně nakonec překvapit. Je tedy asi pouze a jen na jedinci, jak bude k tématu smrti přistupovat. Dle mého není nic špatného na tom, jednou za čas vést konverzaci také na téma, jako je zrovna smrt.

*Druhý průzkumný okruh* měl za cíl zjistit, co mladí lidé přiřazují ke smrti. Dle mého se jedná o velmi zajímavé poznatky, neboť každý jedinec si může se smrtí spojovat něco jiného. Jsem přesvědčena, že ke smrti patří zármutek, který v sobě zahrnuje mnoho dalšího. Dle Grollmana (2017) je především důležité uvědomit si, že to, co lidé po ztrátě prožívají, nepředstavuje nic špatného. Podle mě se jedná o velmi podstatnou věc, neboť smrt může být pro mnoho z nás velmi složitá. Co se týče truchlení, 8 z 9 respondentů ve svých odpovědích zmiňují, že je vhodné si jím projít. V tomto průzkumu se to tedy potvrzuje, neboť dle Řičana (2014) je nutné si danou bolest odžít co nejdříve po nějaké ztrátě. Dále podle Samuel (2018) představuje truchlení něco, během čeho by se jedinec měl naučit, jak žít dál i po ztrátě blízké osoby, a jak je podstatné se následně navrátit zpět do běžného života. S tím se shoduje také odpověď respondenta č. 9, který hovoří o tom, že pár dní po smrti blízkého na tom byl velmi špatně, ale následně si uvědomil, že návrat zpět do běžného fungování je nutný. Z výpovědi respondenta je možné pozorovat, že i přes bolest, kterou cítíme po ztrátě blízkého, je dále potřebné se naučit fungovat dál, a to jak kvůli sobě, tak i kvůli okolí. Lidé z blízkého okruhu se nám mohou snažit pomáhat a podle Samuel (2018) je taková pomoc celkem častá, neboť okolí se někdy snaží truchlícího jedince povzbudit, aby nadále zůstával silný. Jediný respondent (č. 8) přímo nezmínil, že co se týče truchlení, se jedná o něco vhodného. Ale poukázal na událost, kdy mu zemřel někdo blízký a respondenta se to téměř vůbec nedotklo. Dle mého se nejspíš nejednalo o někoho, s kým by měl respondent zcela úzký vztah nebo např. tuto situaci sebeobránně popřel. Tato okolnost tedy může hrát také podstatnou roli. A i taková reakce by se dala považovat za přijatelnou, neboť např. Grollman (2017) podotýká, že každý jsme odlišný a porovnání s ostatními nepřipadá, v takovém případě, vůbec v úvahu.



Co mladí považují za součást smrti, je také bolest. Konkrétně se jedná o odpověď 3 respondentů z 9. Já považuji bolest za zcela pochopitelnou, neboť pokud zemřel někdo blízký, může jít často o bolestivou událost. Upřímně jsem ale čekala danou odpověď u více respondentů, a proto jsem byla překvapena, že se nakonec objevila pouze u tří z nich. Což přisuzuji tomu, že mladí se v takovém věku mohou mnohdy cítit téměř neohrožení a bolest nemusí tedy být to první, co při ztrátě cítí. A proto v některých případech mladí mohou pociťovat prázdnotu, jako kdyby téměř necítili, což je dle Grollmana (2017) celkem časté. Něco takového se pravděpodobně stalo respondentovi č. 8. Jako další se může objevovat také strach. Řičan (2014) podotýká, že strach se objevuje mnohdy v situacích, kdy jde o naše blízké. Což se v průzkumu potvrzuje, neboť strach ze ztráty blízkého popisuje respondent č. 5 a 9. Podle Kübler-Ross (2015) strach může mít příčinu také z osamělosti, neboť umírání není již téměř vůbec lidské, jelikož mnoho umírajících prožívají své poslední chvíle osamoceni např. v nemocnicích. Což zmiňuje respondent č. 6, který hovoří o tom, že lidé se smrtí do styku moc nepřijdou, neboť chvíle před smrtí tráví mnohdy v domově důchodců nebo v nemocnici. Jako jediný zmínil utrpení ve své odpovědi respondent č. 8. Myslím si, že se nejedná o něco překvapivého, jelikož dle mého se utrpení může objevovat již během života a to u kohokoliv. Například Frankl (2016) hovoří o tom, že osud každého z nás má v sobě zároveň nějaké to utrpení. To, že se po smrti blízkého nadále vybavují vzpomínky, podotýká respondent č. 6. U jedince tedy dochází ke vzpomínání. Což Nakonečný (2004) popisuje tak, že ve špatných chvílích nám napomáhají si vybavit to, co jsme zažívali ve chvílích radostných. Shrnula bych to tak, že vzpomínky pro nás mohou představovat něco, co nás v nesnázích může "podržet". Na druhou stranu je ale zřejmé, že se mohou vyskytovat také vzpomínky pro nás ne příliš radostné a mohou jedinci, dle mého, způsobit bolest. A ta, jak jsem již popisovala, je také něco, co ke smrti patří. U dětí, a nejen u nich, je při fázi truchlení dle Goldman (2015) vhodné také vyprávění, nebo prohlížení fotografií, které zahrnují zesnulou osobu. Celkem mě překvapilo, že nikdo z respondentů nezmínil u tématu smrti depresi. Neboť např. podle Kübler-Ross (2015), která popsala 5 stádií doprovázejících smrt, se deprese objevuje konkrétně ve 4. stádiu. Je tedy možné, že respondenti popsali vše, co se může k depresi vázat, až zcela zapomněli konkrétně depresi zmínit. Dle Grollmana (2017) je vhodné depresi řešit, neboť se u jedince může vyskytovat i dlouhé roky. Jak jsem již zmínila na začátku, každý si pod tím, co se pojí ke smrti, může představovat něco jiného. I když nakonec přeci jen k nějaké shodě v odpovědích došlo, tak si myslím, že se jedná o zcela individuální záležitost a ta může být v jednotlivých případech ovlivněna např. věkem jednotlivce, či v jaké situaci se jedinec momentálně nachází a podobné.

*Třetí průzkumný okruh* se zabývá tím, zda mladí považují za vhodné, rozebírat téma smrti před dětmi. Myslím si, že se jedná o celkem složité téma obecně. 7 z 9 respondentů se shodlo na tom, že o smrti je ale vhodné mluvit. Respondent č. 5 dodává, že by bylo dobré o ni mluvit, ale bohužel tomu tak ve společnosti není. Což se také potvrzuje, neboť dle Říčana (2014) se společnost smrti zabývat nechce a považuje takové téma za něco odpuzujícího. Respondent č. 2 zase podotýká, že by bylo vhodné o daném tématu hovořit mnohem dříve, než když se následně objeví. Řekla bych tedy, že by to možná při příchodu smrti bylo o dost snadnější, než když se o tom vůbec nemluví. Dle Samuel (2018) je totiž obava, která plyne z malé informovanosti o smrti, celkem častým problémem. O to složitěji se téma smrti rozebírá také s dětmi. Mnohdy si děti žijí pouze ve svém světě a ten reálný moc nevnímají. Je tedy důležité, se u takového tématu pozastavit a zvolit správný přístup, jak dětem něco takového vysvětlit. Respondent č. 1 podotýká, že u dětí je potřeba výrazně citlivější přístup, než jak je tomu u dospělých. Dle Říčana (2014) se chápání ze strany dítěte, co se týče smrti, celkem často mění. Což je pochopitelné, jinak bude vnímat smrt blízkého dítě šestileté a jinak zase dítě patnáctileté. Dle Vágnerové (2005) dochází kolem 10. roku k tomu, že dítě začíná pomalu rozumět svým emocím takovým způsobem, že to co dříve cítil, moc neprožíval, ale nyní to pociťuje mnohem intenzivněji. Respondent č. 3 zase zmiňuje, že děti mnohdy nemusí zcela pochopit, co se vlastně událo, nebo také kde zesnulý je. Respondent č. 5 tedy považuje za vhodné použití nějakého přirovnání, např. že je zesnulý na nebi. To se také potvrzuje, neboť dle Goldman (2015) jsou děti velmi často přesvědčeny, že zesnulý stále ještě někde je a za takové místo považují především nebe. Jediný respondent, který je zcela pro sdělení reálného stavu, je č. 4. Takovou cestu považuje respondent za zcela správnou. S čímž se zcela ztotožňuji ovšem tak, že bych nezacházela do konkrétních detailů. Dle Goldman (2015) je důležité o tématu smrti s dětmi mluvit, i když se toho rodiče mnohdy obávají. Jenže lži mají mnohem horší následky, než jak by tomu bylo s pravdou bez složitějších podrobností. V dané průzkumné otázce šlo především o to, zda mladí lidé považují téma smrti za něco, o čem se má s dětmi mluvit. Každý respondent měl sice svoji vlastní odpověď, ale nakonec se téměř shodli. Odpovědi v mém průzkumu bych tedy shrnula tak, že o smrti bychom s dětmi určitě hovořit měli. V opačném případě se dle Goldman (2015) může dítě cítit čím dál hůř a co se týče psychického stavu, mnohdy dochází ke zhoršení. Pokud si sám rodič neví rady a u dítěte nadále dochází ke změnám chování, je vhodné vyhledání odborné pomoci, což podotýká Goldman (2015). Dle mého je důležité dětem po smrti blízkého věnovat velkou pozornost, i když to třeba není příjemné pro nikoho.

Ale vzhledem k tomu, že dítě mnohdy neví, co přesně se stalo, tak je nutné zajistit, aby nebylo samo a vždy se mu snažit odpovídat, ať už se ptá kolem tématu smrti na cokoliv.

*Posledním průzkumným okruhem* je to, jak mladí lidé přistupují k vyhledání pomoci. Myslím si, že obecně se jedná o událost, po které vedle sebe pozůstalý potřebuje mít nějakou určitou podporu. Dle mého je ztráta rodiče, partnera či blízkého člověka ve většině případů bolestivá a jedinec mnohdy netuší, jak má ve svém životě pokračovat. Po ztrátě např. partnera dle Grollmana (2017) může nastat to, že se truchlící bojí pokračovat dál ve svém životě bez partnera a zároveň může mít také strach z možného nalezení někoho nového. Co zde bylo popsáno, tedy smrt partnera, je jedna z mnoha ztrát, které mohou jedince během života potkat. Dle Kübler-Ross (2015) je důležité, aby tam po ztrátě byla nějaká pomoc, a to buď ze strany blízkých, nebo nějakého profesionála, ovšem na druhou zmiňovanou pomoc nemají někteří lidé finanční prostředky. I přes to si ale myslím, že v případě přetrvávajících problémů po ztrátě, je vyhledání profesionální pomoci vhodné. Na stejném názoru, tedy že je vyhledání profesionální pomoci vhodné, se shodli v průzkumu všichni respondenti. Pro respondenta č. 1 a 2 se jedná o zcela individuální záležitost. Také si myslím, že každý z nás bude mít odlišnou reakci, co se týče možného vyhledání pomoci. Respondent č. 7 zase podotýká, že ten kdo pomoc potřebuje, tak by ji určitě vyhledat měl, neboť „*od toho ty experty máme*“. Mezi takové se dle Grollmana (2017) řadí např. psycholog a farář. Důležité je také si uvědomit, kdy je vlastně vhodné nějakou pomoc vyhledat. Podle mě mnoho lidí pomoc ze začátku vyhledávat moc nechce, což může mít původ např. v tom, že se bojí svěřit se se svými pocity někomu jinému. Dle Grollmana (2017) může taková situace pramenit také z toho, že jedinec může mít obavy z toho, co si o něm pomyslí lidé kolem. Pro respondenta č. 6 je vhodné vyhledání pomoci u lidí, kterým zemřel někdo náhle. Respondent č. 8 zase popisuje, že pomoc doporučuje vyhledat v případě, že jedinec není schopen fungovat dál v životě běžném. Což se v průzkumu také potvrzuje, neboť dle Grollmana (2017) jde o ten moment, kdy má jedinec problémy i v běžném životě, konkrétně se jedná např. o poruchy spánku, problémy s alkoholem nebo, že se jedinec cítí zcela osamocen. Dle mého je tedy vyhledání pomoci zcela v pořádku a myslím si, že k něčemu takovému bude docházet čím dál častěji a to nejen kvůli ztrátě někoho blízkého. To čím si naše současná společnost prochází (pandemie a válka) totiž dle mého výrazně ovlivní každého jedince. Důsledkem toho si myslím, že pomoc začne vyhledávat mnohem více lidí, než jak tomu bylo doposud.

## Závěr

Tato bakalářská práce měla za cíl zjistit, jak mladí lidé ve věku 20-30 let přistupují obecně k tématu smrti. I přes to že se situace během psaní mé bakalářské práce, co se týče pohledu na smrt vlivem především pandemie, měnila, tak jsem i nadále přesvědčena, že mladí lidé do kontaktu se smrtí stejně nakonec příliš nepřijdou. Což se v průzkumu také potvrdilo, neboť převažoval názor takový, že téma smrti se v konkrétní věkové kategorii vyskytuje pouze ve výjimečných situacích a je tak téměř neprobírané. Ovšem výrazný vliv měla na odpovědi respondentů již zmiňovaná pandemie. Nadále však to téma respondenti považují za něco téměř neprobíraného. Z výsledků průzkumu jsem vyzorovala, že dotazovaní by s dětmi o tom, co smrt představuje, hovořili bez konkrétních detailů. Mladí lidé považují za součást smrti kromě truchlení také strach, bolest a starosti. Vyhledání pomoci, ať už profesionální nebo od někoho z blízkých, by po ztrátě volili všichni respondenti.

*Shrnula bych to tak, že můj předpoklad byl potvrzen a mladí, které jsem kontaktovala, se s tématem smrti, přes některé výjimky, příliš nesetkávají. Naše současná společnost jako by stále nepřipouštěla, že smrt patří a vždy patřit bude k přirozenému koloběhu života. Vzhledem k tomu, čím si momentálně procházíme (pandemie) a co ještě může nastat v budoucnu, tak je možné, že v následujících letech by lidé mohli k tématu smrti přistupovat zcela odlišně. Vyloučit také nelze, že naopak k žádné výrazné změně nedojde a dané téma zůstane i nadále téměř neprobírané. Já si ovšem myslím, že téma smrti se ve společnosti bude vyskytovat čím dál častěji a proto by bylo vhodné se mu nějakým způsobem více věnovat a to například ve školách. Následně by se tak dané téma mohlo více objevovat i v rodinách a docházelo by tak k tomu, že by se o něm více mluvilo. Poté už jen záleží na jedinci, jak bude k takovému tématu, jako je zrovna smrt, přistupovat.*

## Seznam použité literatury

- (2008). *Bible: Písmo Svaté Starého a Nového zákona (včetně deuterokanonických knih)*. Český ekumenický překlad. 15. vydání (6. opravené vydání). Praha: Česká biblická společnost. ISBN 978-80-85810-74-5.
- Bonanno, G. A. a Kaltman S. (2001). The varieties of grief experience. *Clinical Psychology Review*, **21**(5), 705-734. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(00\)00062-3](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(00)00062-3).
- Dahlke, R. (1998). *Nemoc jako řeč duše: výklad chorobných příznaků*. Praha: Pragma. ISBN 80-7205-632-8.
- Eaton, B. (2017). *Tajemství života po smrti*. 2. vydání. Praha: Knižní klub. ISBN 978-80-7549-600-3.
- Frankl, V. E. (2016). *A přesto říci životu ano: psycholog prožívá koncentrační tábor*. 4. vydání. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství. ISBN 978-80-7195-868-0.
- Goldman, L. (2015). *Jak s dětmi mluvit o smrti*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0819-8.
- Grollman, E. A. (2017). *Slon v pokoji: o smrti a zármutku pro dospívající*. 2. vydání. Praha: Cesta domů. ISBN 978-80-88126-36-2.
- Helus, Z. (2015). *Sociální psychologie pro pedagogy*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4674-6.
- Jakoby, B. (2005). *Tajemství umírání: co dnes víme o procesu umírání*. Liberec: Dialog. ISBN 80-86761-42-8.
- Kalanithi, P. (2016). *Můj poslední výdech*. Bratislava: Noxi. ISBN 978-80-8111-386-4.
- Kübler-Ross, E. (1992). *Hovory s umírajícími*. Nové Město nad Metují: Signum Unitatis. ISBN 80-85439-04-2.
- Kübler-Ross, E. (2015). *O smrti a umírání: co by se lidé měli naučit od umírajících*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0911-9.
- Leblanc, L. (2021). *Sebepéče pro pečující: průvodce vědomou péčí*. Praha: Alferia. ISBN 978-80-271-1395-8.
- Looser, G. (2013). *Kam odchází duše: průvodce po onom světě*. Liberec: Dialog. ISBN 978-80-7424-051-5.
- Nakonečný, M. (1999). *Sociální psychologie*. Praha: Academia. ISBN 80-200-0690-7.
- Nakonečný, M. (2004). *Psychologie téměř pro každého*. Praha: Academia. ISBN 80-200-1198-6.
- Reichel, J. (2009). *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3006-6.

- Říčan, P. (2014). *Cesta životem: vývojová psychologie*. 3. vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0772-6.
- Samuel, J. (2018). *Cesty zármutku: příběhy o životě, smrti a přežití*. Brno: Host. ISBN 978-80-7577-466-8.
- Sekot, A. (2006). *Sociologie v kostce*. 3. vydání. Brno: Paido. ISBN 80-7315-126-X.
- Špaténková, N. (2013). *Poradenství pro pozůstalé: principy, proces, metody*. 2., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3736-2.
- Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-0956-0.
- Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1318-5.
- Ware, B. (2012). *Čeho před smrtí nejvíce litujeme*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0168-7.
- Wheeler, G. (2012). *Za branami smrti: naděje na nové setkání*. Praha: Advent-Orion. ISBN 978-80-7172-893-1.

## **Seznam příloh**

Příloha č. 1- Ukázka přepsaného rozhovoru č. 1- 23 let, žena

Příloha č. 2- Ukázka přepsaného rozhovoru č. 2- 20 let, žena

Příloha č. 3- Ukázka přepsaného rozhovoru č. 3- 22 let, muž

Příloha č. 4- Ukázka přepsaného rozhovoru č. 4- 28 let, muž

Příloha č. 5- Ukázka přepsaného rozhovoru č. 5- 26 let, žena

Příloha č. 6- Ukázka přepsaného rozhovoru č. 6- 30 let, žena

Příloha č. 7- Ukázka přepsaného rozhovoru č. 7- 21 let, muž

Příloha č. 8- Ukázka přepsaného rozhovoru č. 8- 24 let, muž

Příloha č. 9- Ukázka přepsaného rozhovoru č. 9- 25 let, žena

## **Příloha č. 1- Ukázka přepsaného rozhovoru č. 1**

1. Jak vnímáte téma smrti ve Vašem okolí? Jedná se o téma časté v dnešní společnosti, nebo naopak zcela výjimečné?

*„Přijde mi, že téma smrti je v současnosti tabu. Lidé se o takovém tématu bojí mluvit, i když podle mě je to důležité. Když mi zemřela velmi mladá kamarádka, vnímala jsem, jak moc se o tom lidé bojí mluvit. Aby třeba náhodou nenarazili na něco, co by mi mohlo ublížit ještě více“.*

2. Je podle Vás důležité o smrti mluvit?

*„Ano, podle mě určitě. Již jsem to zmiňovala u první otázky“.*

3. Domníváte se, že je vhodné mluvit o tomto tématu i před dětmi?

*„Ano, avšak v určité míře. Podle mě to chce o dost citlivější přístup, než je normálně k dospělým. Nebýt před nimi tak konkrétní. Zas na druhou stranu je fajn být upřímný, ale musí se k tomu přistupovat nějak hodně citlivě. Když se bude dítěti lhát, tak by to i tak mohlo na dospělém vycítit, že jeho to jako trápí. Asi bych úplně nelhala, ale nějak bych to zaobalila“.*

4. Mění se Váš pohled na smrt? Jak? V jakých souvislostech?

*„Určitě se mění. Myslím si, že tenkrát jsem to právě prožívala intenzivněji, po odchodu mé kamarádky. Téma smrti pro mě do té doby bylo jako něco, co se normálně v okolí nestává. Že lidé umírají, jenom když jsou hodně nemocní, nebo starší. A přišlo mi tak nepředstavitelný, že by měl odejít někdo mladý, nebo prostě z mého okolí. Ale stalo se tak, zjistila jsem, že i jako jiní lidé umírají a už s tím tématem pracuji jinak než dříve. Furt je to pro mě dost těžké téma, ale odchod kamarádky můj pohled celkem změnil“.*

5. Jaký máte názor na možné vyhledání pomoci v případě, že člověku někdo zemřel?

*„Je dost individuální, jak to člověk zpracovává. Nedávno jsem to zrovna s někým řešila, že třeba v rodině mohou být různé osobnosti lidí a jeden je schopen zařídit pohřeb a ještě si to tolik jako nepřipustí a přijde to až později. A takový lidé tu pomoc možná potřebují nejvíc, protože si neprožijí ty emoce a pak to v sobě nějak drží. Pomoc tedy určitě, ale nutit ji někomu asi ne. Ten člověk to musí chtít sám“.*

6. Je podle Vás vhodné projít si procesem zjevného truchlení, nebo naopak přejít smrt blízkého tak, že to v sobě bude jedinec dusit?

*„Určitě, ty emoce stejně jednou přijdou, jednou se vyplaví. A možná čím dřív, tím se pak jsou schopni posunout dál. Ale ono spoustu lidí má takovou osobnost, že to v*



*sobě prostě zamknou. Je důležité to prožít, ale je to dost individuální. Já jsem pro to, prožít si to hned“.*

7. Co dalšího provází smrt?

*„Záleží nejspíš na situaci, pokud člověk umírá a někdo mu ublížil, nebo měl třeba rakovinu, tak třeba zde se může objevit nenávist. Pak podle mě hodně nějaký strach, ale hodně to může být i určitá úleva. A to když umírající člověk už se fakt jako trápí, příbuzný se trápí s ním, tak když zemře, sice má nějakou záplavu negativních emocí, ale zároveň se mu uleví, že ten umírající člověk se už netrápí, když to trvá dlouho“.*

8. Co se podle Vás děje s člověkem po smrti?

*„To je taková složitá otázka. No já na jednu stranu věřím v něco jako, úplně nemůžu říct, že bych věřila v nějaký posmrtný život. Ale na druhou stranu mám pocit, že ty lidi když jako odejdou, tak jim vlastně odejde spíš tělo, než že by jim odešla duše. A mám také pocit, že tady s námi furt jsou a záleží na těch lidech, co si je pamatují. Že já vlastně věřím v to, že dokud na člověka myslíte, tak s námi stále ještě je a až v momentě, kdy se jedinec odpoutá od toho, že zesnulý odešel, tak on už jako vážně odejde taky. Spíš chci věřit tomu, že odchází někam, kde se jednou všichni sejdem. Ale nemám přímo konkrétní místo, jestli nebe nebo nějaký ráj, či peklo“.*

## Příloha č. 2- Ukázka přepsaného rozhovoru č. 2

1. Jak vnímáte téma smrti ve Vašem okolí? Jedná se o téma časté v dnešní společnosti, nebo naopak zcela výjimečné?  
*„Spíše se o takovém tématu nemluví, lidé v okolí o tom mluvit nechťejí. Nejspíš si myslí, že by to mohlo mít negativní dopad. Je to tabu a citlivé téma. Nemluví se o něm, dokud nepřijde. Smrti se ale nedá zabránit, ani ji nějak ovlivnit“.*
2. Je podle Vás důležité o smrti mluvit?  
*„Myslím, že ano. Nebo jako na jednu stranu ano, ale na druhou stranu, už by se o tom mělo mluvit i před tím, když je někdo třeba nemocný. Hodně lidí totiž dělá, že to neexistuje a podle mě by bylo snazší, kdyby se o tom mluvilo předtím. Mnohem lépe by se to tak dalo přijmout“.*
3. Domníváte se, že je vhodné mluvit o tomto tématu i před dětmi?  
*„Tak napůl. Obecně pro lidi je těžký pochopit koncept smrti. Takže i ty děti by to mohlo mást. Mělo by jim být především vysvětleno, že je to zcela běžný“.*
4. Mění se Váš pohled na smrt? Jak? V jakých souvislostech?  
*„Pro mě se to mění v tom, jak ta smrt zrovna třeba přišla. Když si to někdo způsobí sám, myšleno sebevraždou, je to pro něj pozitivní, jelikož se to třeba stalo vysvobozením. Ale jsou i tragický případy, kdy to někdo nechce, ale i přes to ho potkala nějaká situace či bouračka“.*
5. Jaký máte názor na možné vyhledání pomoci v případě, že člověku někdo zemřel?  
*„Je to individuální. Někdo pomoc nechce, chce se s tím vypořádat sám a přejít to. Určitě bych do toho nikoho nenutila. Nechat to na tom, kdo někoho ztratil, ať se rozhodne sám. Ale zase mu dát najevo, že si o tu pomoc říct může. Takže vyhledání mi přijde vhodné“.*
6. Je podle Vás vhodné projít si procesem zjevného truchlení, nebo naopak přejít smrt blízkého tak, že to v sobě bude jedinec dusit?  
*„Člověk to nejspíš nedokáže ovlivnit. Někdo si truchlení nemůže dovolit, nemá na to čas, ovšem poté ho to zastihne v budoucnu. Přesto si myslím, že je dobré to prožít a nesnažit se to zazdít. Ale myslím si, že se to vždycky stane tak, jak má“.*
7. Co dalšího provází smrt?  
*„Vím, že jsou nějaká stádia truchlení, ale každý má podle mě jinou dominantní. Může se to projevat fyzicky, myšleno tak, že člověk to neprožívá vnitřně, ale spíše navenek- únava, zvracení a bolesti břicha“.*
8. Co se podle Vás děje s člověkem po smrti?

*„Ve mně se pere myšlenka budhismu. Ne přímo reinkarnace, ale vyrovnaní karmy. Když člověk prožívá ty životy za sebou, tak s každou smrtí přichází zdokonalení duše. Lidé, co zažili klinickou smrt, často zmiňují Boha a pocit klidu. Což mě přivádí k myšlence nebe a toho, že se nejedná o nebe, které prezentují média, ale jde o vyrovnaný stav duše- emočně, nejedná se tak o nic fyzického. Co se týče duší po smrti, mohou být podle mě ztracené mezi světem mrtvých a živých. A že ten stav ztracení může být do té doby, než se duše rozhodnou, kam půjdou. Je tam časová lhůta, během které jsou mezi a musí přijít do stavu smíření s tím prožitým životem, aby mohli jít dál“.*

### Příloha č. 3- Ukázka přepsaného rozhovoru č. 3

1. Jak vnímáte téma smrti ve Vašem okolí? Jedná se o téma časté v dnešní společnosti, nebo naopak zcela výjimečné?  
*„No tak upřímně budu-li to brát k dnešní době, je to téma časté. V médiích se to hodně řeší, všechny kosí korona. Ale zase obecně není tak běžné se o smrti bavit. Není to ani příjemné se mezi lidmi o takovém tématu bavit“.*
2. Je podle Vás důležité o smrti mluvit?  
*„Podle mě se o smrti nemluví, pokud ano tak pouze v případě když nastane. Přejde mi, že kdybychom se bavili o smrti, bude to spíš smrt více připomínat a hlavně přivolávat“.*
3. Domníváte se, že je vhodné mluvit o tomto tématu i před dětmi?  
*„No já děti nepovažuju za méně inteligentní nebo nechápavé. Ale spíš jako v téhle spojitosti bych měl strach, že by to nemusely moc dobře chápat. Já sám osobně si vybavím, když mi rodiče oznámili, že mi zemřela prababička, tak jsem popravdě moc nechápal, nerozuměl jsem tomu, co se jako děje. Bylo mi asi 6 let, bylo to nějak těsně před nástupem do školy. Takže spíš si myslím, že ne úplně lhát dětem, ale snažit se jim to nějak prostě vysvětlit, aby to pochopily. Ale jako určitě jim nelhat, to mi přijde jako blbost“.*
4. Mění se Váš pohled na smrt? Jak? V jakých souvislostech?  
*„Můj pohled na smrt se v žádném případě nemění. Občas když mluvím o nějakých běžných věcech, tak rád třeba vtipkuju, že nic prostě není tak strašného, jako smrt. Smrt prostě беру jako definitivum. To je prostě něco, z čeho se člověk už nevyliže a pro mě to znamená definitivní konec“.*
5. Jaký máte názor na možné vyhledání pomoci v případě, že člověku někdo zemřel?  
*„Já chápu, že když jako někdo někoho ztratí, že to pro něj musí být strašně těžký. Sám jenom vím, teď z nedávné zkušenosti, ač to nebyl člověk z rodiny, ale pouze někdo blízký, jak je to těžký. Dostává se z toho blbě. Nedokážu si představit, kdyby měl zemřít někdo z mé rodiny, nechci na to ani myslet. Musí to být hodně těžký a chápu to, že někteří lidé to prostě nezvládnou a vyhledání odborné pomoci vidím jako možné řešení toho, aby se přes to nějakým způsobem dostali. Zase ale smrt patří k životu, a aby smrtí někoho jiného jste narušil, či zničil život někoho dalšího, mi přijde jako irelevantní“.*
6. Je podle Vás vhodné projít si procesem zjevného truchlení, nebo naopak přejít smrt blízkého tak, že to v sobě bude jedinec dusit?

*„Určitě si myslím, že když někdo truchlí, měl by to ze sebe dostat. Je to emoce jako každá jiná a emoce by se měly projevovat. Už je známo i z nějakých lékařských studií, že tlumení a dušení emocí v sobě naopak může vytvářet psychické problémy. Neříkám, že projev emocí má být vysloveně nějaká slabost, jedná se prostě o přirozenou věc“.*

7. Co dalšího provází smrt?

*„V první řadě si vybavím, jestli je to pravda nebo ne. Snažím se to pochopit, jestli se to opravdu stalo. Nejdřív se s tím nemůžu smířit, protože to prostě odmítám, přijde mi to jako blbost. Ale když se s tím smírím a nějak to vezmu, tak s tím přichází emoce a bolest nad ztrátou. Následně jako potíže, sám to teď vím po ztrátě blízkého, či různé starosti, neboť se toho místo něj musí hodně zařizovat“.*

8. Co se podle Vás děje s člověkem po smrti?

*„Já vysloveně v žádný náboženství nevěřím, považuji se za ateistu. Já si myslím, že chci mít takový pocit, jako že po smrti není úplně nic. Líbí se mi teorie energií, že po smrti se naše duše stane energií, která jakoby nás tady doprovází dál na tom světě a případně může dojít k jakési reinkarnaci, k znovuzrození. Vycházel bych už jenom z regrese, což je téma, které mě poslední dobou zajímá a ta teorie je hodně zajímavá. Takže si myslím, že tohle by bylo asi takový to, čemu bych po smrti věřil a v co bych doufal, že po smrti nastane“.*

#### **Příloha č. 4- Ukázka přepsaného rozhovoru č. 4**

1. Jak vnímáte téma smrti ve Vašem okolí? Jedná se o téma časté v dnešní společnosti, nebo naopak zcela výjimečné?  
*„No zrovna v mém okolí to prostě zas až tak časté není. Moc se o tom lidé kolem prostě nebaví“.*
2. Je podle Vás důležité o smrti mluvit?  
*„Myslím si, že když o ní někdo potřebuje mluvit, tak je to důležité. Ale když to jako nevnímáte, nebo nepotřebujete, tak nevidím důvod, proč to zbytečně řešit“.*
3. Domníváte se, že je vhodné mluvit o tomto tématu i před dětmi?  
*„Určitě říct dětem pravdu. V mém případě mi vždy bylo řečeno vše, tak jak se stalo a nějak jsem to prostě přijal. Myslím si, že říct pravdu je rozumný a správný“.*
4. Mění se Váš pohled na smrt? Jak? V jakých souvislostech?  
*„No tak vždycky, když to začne být osobní, tak se to změní, což je celkem logický“.*
5. Jaký máte názor na možné vyhledání pomoci v případě, že člověku někdo zemřel?  
*„Nevím, do té pozice jako nevidím. Což myslím tak, že nevidím do hlavy lidí. Takže pokud potřebují pomoc, rozhodně bych to neodsuzoval“.*
6. Je podle Vás vhodné projít si procesem zjevného truchlení, nebo naopak přejít smrt blízkého tak, že to v sobě bude jedinec dusit?  
*„Stoprocentně bulet jako želva. Je prostě podle mě mnohem lepší týden, klidně i 14 dnů, truchlit, než to v sobě celý život dusit“.*
7. Co dalšího provází smrt?  
*„Jde o směs pocitů, které rozhodně nejsou příjemný. V té psychické rovině jsou to prostě takové různé pocity, ale v té obecné rovině s tím je spojeno spoustu jako dalších věcí. Jako když Vám zemře někdo příbuzný, tak se musí zařizovat spoustu věcí, kolikrát chodit i po soudech. Je to prostě spoustu dalších starostí“.*
8. Co se podle Vás děje s člověkem po smrti?  
*„Člověk jde po smrti do nebe. Stane se z něj duch. Může to vyznít dost divně, ale já si tohle prostě myslím. Kdybych na to koukal racionálně, tak jak umře tělo, je to pro mě prostě hnusná představa. Ale zase ta vnitřní část, dalo by se říci osobnost, asi někam jako pokračuje dál“.*

## Příloha č. 5- Ukázka přepsaného rozhovoru č. 5

1. Jak vnímáte téma smrti ve Vašem okolí? Jedná se o téma časté v dnešní společnosti, nebo naopak zcela výjimečné?  
*„Myslím si, že vzhledem k tomu, že je teď to onemocnění, tak je to vlastně častější, než to bylo doted'. Vzhledem k tomu, že jsem zdravotník, tak ta smrt je prostě přirozenou součástí vlastně skoro každého pracovního dne“.*
2. Je podle Vás důležité o smrti mluvit?  
*„Já si myslím, že určitě je. Ale moc se to v dnešní společnosti nedělá. Jako sama jsem tím byl konfrontována až vlastně na vysoké škole. A že to prostě do té moderní společnosti nepatří, ale myslím si, že je to špatně“.*
3. Domníváte se, že je vhodné mluvit o tomto tématu i před dětmi?  
*„Rozhodně jo, protože to patří prostě k životu, stejně jako narození tak i ta smrt. A je to vlastně součástí života každého. Asi ze začátku ty malé děti to moc jako neumí pochopit, že najednou je ten člověk pryč, takže tam použít možná nějaké přirovnání nebo vysvětlení, že se na ně třeba zesnulý kouká z nebe. A potom až budou větší, tak jim to dovysvětlit“.*
4. Mění se Váš pohled na smrt? Jak? V jakých souvislostech?  
*„Asi jako mění, je to hlavně nejspíš kvůli tomu zdravotnictví. Že jako člověk fakt přichází do styku se smrtí víc, než když byl mladší. Ale no pořád je to takový jako, že o tom člověk často přemýšlí, ale jaký je ten správný názor nebo tak, to si úplně nejsem jistá. Takže jako zabývá se tím člověk často, ale nevím, jestli ty názory jsou úplně správné“.*
5. Jaký máte názor na možné vyhledání pomoci v případě, že člověku někdo zemřel?  
*„Určitě to schvaluji. Pokud ten člověk cítí, že si s tím neporadí, tak si myslím, že je to mnohem lepší, než se v tom jako topit sám. Že jako ten odborník může pomoci, protože ví třeba, co a jak se dá udělat, jak se dá situace zlehčit. Pokud to člověk nezvládá, tak je to rozhodně vhodné“.*
6. Je podle Vás vhodné projít si procesem zjevného truchlení, nebo naopak přejít smrt blízkého tak, že to v sobě bude jedinec dusit?  
*„To je asi na každém, jakou má tu psychiku. Ale myslím si, že určitě je to truchlení něco, co by tam mělo být nejlépe hned na začátku. Ale zase neříkám, že pokud netruchlí, tak je to špatně. Jde o to, že asi nám ten člověk chybět bude a neměli bychom se tak stydět za to, že to tak je. Během truchlení se s tím jedinec může vyrovnat nějakým způsobem díky tomu, že postupně to truchlení odchází“.*

7. Co dalšího provází smrt?

*„Já si hned představím umírání, které je podle mě jako vlastně to, čeho se člověk bojí, než té smrti. Takže to mně jako děsí trošku, a potom ještě odchod někoho blízkého. Že člověk přemýšlí, co by dělal, kdyby zemřel ten a ten. Z toho přichází tedy strach, ale ne z té vlastní smrti, ale ze smrti někoho blízkého“.*

8. Co se podle Vás děje s člověkem po smrti?

*„Tak to je dobrá otázka. Tak jako asi se to také mění v průběhu života. Jako bylo by hezké, kdyby šel jako zesnulý na nějaké místo, kde je to jako fajn. Ale vlastně nejsem člověk, který by nějak věřil na posmrtný život nebo tak. Ale na druhou stranu si myslím, že po smrti něco je, akorát jako co, to je těžko odhadnutelné. Takže uvidíme“.*



## **Příloha č. 6- Ukázka přepsaného rozhovoru č. 6**

1. Jak vnímáte téma smrti ve Vašem okolí? Jedná se o téma časté v dnešní společnosti, nebo naopak zcela výjimečné?

*„No tak já si myslím, že zrovna v tuhle chvíli je to téma docela časté, vzhledem ke koronaviru, jak nám pořád sdělují ty úmrtí. Ale zase si myslím, že to téma je takové jakoby odosobněné. Víme, že někde se třeba stala nehoda a zemřeli lidé, není to přímo, že by se to ale týkalo nás. Hodně se o tom tedy mluví spíš v médiích. A potom jako v okolí mých přátel, to spíš ne, pokud se to netýká nějaké aktuální situace“.*

2. Je podle Vás důležité o smrti mluvit?

*„No já si myslím, že možná trošku jo, protože pak mi přijde, že jakoby když vezmu ten blízký okruh těch přátel, tak potom když dojde na téma smrti, tak třeba já nevím, jak reagovat. Nevím no, přijde mi, že už jsme si zvykli, že ti lidé před tou smrtí jsou většinou v nemocnici, nebo v domově důchodců a my přímo s tou smrtí se vlastně nesetkáme. No a třeba pro mě je to nepříjemný, nebo jako nejsem si v té situaci jistá, třeba jak se mám chovat, ať už před tím nebo potom. Proto si myslím, že by se o tom mělo jako víc mluvit“.*

3. Domníváte se, že je vhodné mluvit o tomto tématu i před dětmi?

*„Já si myslím, že je to dost individuální. Asi u těch malých dětí, kteří to úplně nemusí pochopit, je možná lepší jim ze začátku neříkat pravdu a spíš je na to nějak postupně připravovat, a pak jim to říct se vším všudy. Ale pokud je dítě starší a člověk má pocit, že to zvládne, tak myslím, že nemá smysl moc jako chodit kolem horké kaše. Prostě to říct tak, jak to je, samozřejmě s ohledem na to dítě a jeho věk. Je to individuální a jako asi o tom nemluvit nějak s tím okecáváním kolem“.*

4. Mění se Váš pohled na smrt? Jak? V jakých souvislostech?

*„Myslím si, že se ten pohled na smrt u mě asi nemění, mám to asi pořád stejně. Akorát čím je člověk starší, tak tím se s ní jako setkává častěji. Děda nebo babička, že to prostě tak odchází. Jakoby nemyslím si, že by se mi ten pohled nějak na to měnil. Spíš mi právě přijde, to co jsem říkala na začátku, že je to takový odosobněný, protože vždycky ten člověk je buď v nemocnici, nebo třeba už v domově, kdy ta rodina nemá možnost se o něj postarat. Takže je to vlastně takové, že s tím člověkem v těch posledních chvílích jako nejste. A když ho jdete navštívit do nemocnice, nebo do toho domova, tak je to zase takové, že tam jsou i jiní lidé na tom pokoji, není to úplně komfortní a osobní“.*

5. Jaký máte názor na možné vyhledání pomoci v případě, že člověku někdo zemřel?

*„Ta pomoc je asi dobrá ve chvíli, kdy zemře někdo někomu náhle. Že u těch starších lidí se to nějak očekává, že to nějak přijde. Ale když se stane nějaká nehoda, nebo člověk zemře mladý, ale i starší z ničeho nic, tak asi tam si myslím, že ta pomoc je někdy i jako potřebná. Aby se s tím ti lidé vyrovnali, když to nezvládnou sami, tak vyhledat nějakou odbornou pomoc, která jim s tím pomůže“.*

6. Je podle Vás vhodné projít si procesem zjevného truchlení, nebo naopak přejít smrt blízkého tak, že to v sobě bude jedinec dusit?

*„Mně zase přijde, že záleží prostě na tom jedinci. Já třeba ty věci nerada ventiluju veřejně. Ale pak když jsem doma sama, třeba ve sprše, tak to nechám tak nějak projít. Takže záleží na tom člověku, co pro něj je komfortnější, jak se s tím on sám vypořádá. Že třeba nemusí na pohřbu mu téci potoky slz, ale potom třeba když je sám, tak to nějak ze sebe dostat. Je určitě lepší to nějak co nejdřív ze sebe dostat, než to v sobě dusit“.*

7. Co dalšího provází smrt?

*„No asi jako bolest a smutek. Pak asi nějaké rozloučení. A i jako vzpomínání, že k tomu patří. Že se jedinci dále vybavují vzpomínky po odchodu toho blízkého“.*

8. Co se podle Vás děje s člověkem po smrti?

*„Tak to je dost dobrá otázka. Já pocházím z křesťanské rodiny, takže já tam mám daný pohled, že po smrti člověk čeká na to, co bude. Pokud se choval tak, jak by měl, tedy správně, tak ho čeká něco hezkého a pokud se nechoval ideálně a ví o tom, tak ho čeká něco zlého. Jako nejsem úplně zarytá křesťanka, ale přemýšlím, jestli třeba jako fakt budeme žít nějaký život po tom, takový koloběh prostě. Mám to prostě takové smíchané. Prostě pokud člověk prožije dobrý život, tak ho čeká po té smrti něco pěkného, ať už je to další život, nebo třeba nebe z pohledu křesťanství, a když nežil podle morálních hodnot, tak ho naopak čeká něco špatného. Asi nějak tak no“.*

## Příloha č. 7- Ukázka přepsaného rozhovoru č. 7

1. Jak vnímáte téma smrti ve Vašem okolí? Jedná se o téma časté v dnešní společnosti, nebo naopak zcela výjimečné?  
*„To je těžký, jedná se o standardní součást života. Není to nutně úplně častá věc. Na druhou stranu, že by to bylo extrémně neobvyklé, se také říct nedá. Když to není nutné se o tom bavit, tak se tomu snažím vyhnout“.*
2. Je podle Vás důležité o smrti mluvit?  
*„Tak ano, ale nic se nemá přehánět. Rozhodně je důležitý to řešit, nebo probrat, když se to téma naskytne. Když na ni prostě přijde řeč, třeba když se dítě zeptá, jak to funguje se smrtí, tak je asi dobré ho nějak informovat“.*
3. Domníváte se, že je vhodné mluvit o tomto tématu i před dětmi?  
*„Já si myslím, že je to s rezervami a záleží na mentálním věku toho dítěte a potažmo kdyby se jednalo o smrt někoho konkrétního, tak v jakém je s ním i třeba vztahu“.*
4. Mění se Váš pohled na smrt? Jak? V jakých souvislostech?  
*„Nejspíš ano, ale je to těžký. Já jsem smrt neměl potřebu řešit až zhruba do nějakých 12 let, kdy mi zemřel pradědeček a to teda byla nějaká první bližší zkušenost a nebylo to úplně příjemné. No brečel jsem prostě jak želva. Ale od té doby se to jako rovná, stává se z toho součást života“.*
5. Jaký máte názor na možné vyhledání pomoci v případě, že člověku někdo zemřel?  
*„Já si myslím, že kdokoliv cítí potřebu tu pomoc vyhledat, tak by rozhodně měl, protože od toho ty experty máme a může to zanechat veliký šrámky v podstatě na duši. I když počkat, to nerad říkám, protože na duši tak úplně nevěřím. Ale může to prostě zanechat obrovský škody na té mentalitě“.*
6. Je podle Vás vhodné projít si procesem zjevného truchlení, nebo naopak přejít smrt blízkého tak, že to v sobě bude jedinec dusit?  
*„To záleží na jedinci. Z mého pohledu já klidně dám najevo ten smutek, nemám s tím vůbec problém a je to prostě součástí toho. Truchlení je úplně normální součást smrti“.*
7. Co dalšího provází smrt?  
*„Když někdo zemře v okolí, tak mně zůstane prostě prázdná díra v životě, která se jako úplně nezaplňuje, ale tak nějak se s ní musí počítat. Pro mě jako nevěřícího je smrt prostě konečná“.*
8. Co se podle Vás děje s člověkem po smrti?

*„Nic. Za mě žádný posmrtný život asi není. Po smrti následuje jen pohřeb, nic jiného.  
Já nepracuju s názorem duší no, což už jsem říkal“.*

## Příloha č. 8- Ukázka přepsaného rozhovoru č. 8

1. Jak vnímáte téma smrti ve Vašem okolí? Jedná se o téma časté v dnešní společnosti, nebo naopak zcela výjimečné?  
*„V mém okolí je téma smrti méně časté. Spíš se na to narazí v nějaké příležitosti, během konverzace. Tohle téma se nevyvolává úplně úmyslně, a pokud se už o tom začne nějak bavit, tak je to téma, které chci asi co nejdřív opustit“.*
2. Je podle Vás důležité o smrti mluvit?  
*„Podle mě je zejména ve chvíli, kdy dojde ke smrti blízkého člověka. Z vlastní zkušenosti ale vím, že když k tomu úmrtí došlo, tak jsem to ale nepraktikoval. Ale z jakýchsi zkušeností, které se vážou na psychické problémy, si uvědomuji čím dál víc, že ta konverzace a rozebírání daného tématu je strašně důležitá“.*
3. Domníváte se, že je vhodné mluvit o tomto tématu i před dětmi?  
*„Ano, s dětmi bych o tom mluvil od věku, asi když jsou schopni uvědomit si, že někdo blízký tedy zemřel. Tak jim to vysvětlit, co ta smrt je a co všechno obnáší“.*
4. Mění se Váš pohled na smrt? Jak? V jakých souvislostech?  
*„Domnívám se, že můj pohled na smrt se za spoustu let, co smrt vnímám, nijak nezměnil. Stále smrt vnímám jako velmi smutný okamžik, ale také jako něco přirozeného a nijak jsem na téma smrti názor nezměnil, tím co přináší, obnáší a znamená“.*
5. Jaký máte názor na možné vyhledání pomoci v případě, že člověku někdo zemřel?  
*„Pokud pozůstalý cítí, že je jeho situace, vlivem úmrtí blízkého člověka, nepříjemná, opravdu nedokáže už ani běžně fungovat, tak bych mu doporučil, aby psychologickou pomoc vyhledal, poněvadž mu to pomůže si uvědomit i další okolnosti a vyrovnat se s tím o něco lépe a rychleji“.*
6. Je podle Vás vhodné projít si procesem zjevného truchlení, nebo naopak přejít smrt blízkého tak, že to v sobě bude jedinec dusit?  
*„Určitě to zase záleží na tom, jak člověk co zemřel, byl jedinci blízký. A to se pak odrazí v tom, jak to on sám bude vnímat. Já si myslel, že když zemře blízký člověk, že se mě to fakt hluboce dotkne. Ale pak když se to opravdu stalo, tak mi nejspíš tak blízký zas nebyl, jelikož se mě to zas tolik nedotklo, což mě jako pak dost zamrzelo. Ale zbytečně jsem se jako nechtěl moc do toho ponořovat“.*
7. Co dalšího provází smrt?  
*„To se dost odvíjí od té příčiny úmrtí. Když člověk zemře ve spánku, tak je to asi to nejlepší, co může nastat. Bohužel když je to třeba autonehoda a ten člověk je ještě*

*třeba při vědomí a cítí bolest, tak to je teda opačný extrém. Těžko si představit, když v nějakých historických obdobích docházelo k mučení lidí, než je popravili. To muselo být opravdu peklo. To radši už aby toho člověka zabili rovnou, než aby mu předtím třeba polámali kosti. Takže smrt provází bolest, hlavně pro pozůstalé. Dále také třeba i utrpení, ale do určité míry to může být i vysvobození“.*

8. Co se podle Vás děje s člověkem po smrti?

*„S duší člověka po smrti se něco stane. Ale co, to musí člověk zjistit, až když zemře. Že si tohle každý musí tedy objevit po své smrti a hledat to dopředu je asi neuskutečnitelné a do určité míry by se měl člověk nechat překvapit“.*

## Příloha č. 9- Ukázka přepsaného rozhovoru č. 9

1. Jak vnímáte téma smrti ve Vašem okolí? Jedná se o téma časté v dnešní společnosti, nebo naopak zcela výjimečné?  
*„Myslím si, že je častější než dřív. Už i rodiče na to dost najíždí. Že se řeší, co by se stalo, kdyby náhodou zemřel někdo blízký, jako na koho se to přepíše a tak“.*
2. Je podle Vás důležité o smrti mluvit?  
*„Asi jo, ale je to prostě nepříjemný o tom mluvit. Hlavně třeba s blízkými, protože jako jsem realista, vím, že to někdy přijde. Je to stejný jako u zvířat, prostě si to nechci připustit, že by to mělo přijít třeba během 5 či 10 let. Takže mluvit jo, ale je to nepříjemný téma“.*
3. Domníváte se, že je vhodné mluvit o tomto tématu i před dětmi?  
*„Asi od určitého věku. Když je to dítě třeba ještě v 8. třídě, kdy ten svět ještě jako nevnímá, jak by měl, tak to podle mě není úplně jako dobrý. Když už nějaké úmrtí nastane, např. prarodiče, tak je dobrý mu to vysvětlit, prostě o co jde a co se stalo. Ale víc se v tom nešťourat, to není dobrý, protože to na každým zanechá nějakou stopu“.*
4. Mění se Váš pohled na smrt? Jak? V jakých souvislostech?  
*„Asi ne, tak jako už je mi 25 let, tak jako vím, že prostě lidé můžou umřít kdykoliv. Může se stát blbá náhoda, i třeba mě nebo komukoliv“.*
5. Jaký máte názor na možné vyhledání pomoci v případech, že člověku někdo zemřel?  
*„Je to dobré, i jako v dnešní době jít jednou za čas k psychologovi si popovídat. Např. o věcech, který nechceme řešit s nikým, ani s kamarádkou. Že to může být jedinci prostě nepříjemný. No a vyřešit to s někým z jiný strany, je mnohem lepší, než to v sobě dusit“.*
6. Je podle Vás vhodné projít si procesem zjevného truchlení, nebo naopak přejít smrt blízkého tak, že to v sobě bude jedinec dusit?  
*„Podle mě každý truchlí jinak, ale je dobré si tím projít. Já třeba když mi zemřel děda, tak jsem byla na základce, takže ty emoce by nyní byly jiné. Myslím si, že jsem z toho byla špatná dva dny, ale po 2-3 týdnech jsem prostě musela začít fungovat. To že někdo neprojeví emoce, není vůbec jako špatný, protože to má každý úplně jinak“.*
7. Co dalšího provází smrt?  
*„Jsou to starosti. Dál máme strach např. z toho, že může zemřít někdo další blízký. Stres kolem pohřbu je také častý, nebo také následné dědictví se řeší“.*
8. Co se podle Vás děje s člověkem po smrti?

*„No zpopelnění nebo rakev a následný rozklad. Ale na posmrtný život nebo něco kolem duší úplně nevěřím. Jako bylo by to hezký, že po smrti bychom se všichni sešli. Ale jsem prostě ateista, takže na tohle nevěřím“.*