

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

UVĚDOMOVÁNÍ SI SMRTELNOSTI A JEHO DŮSLEDKY

MORTALITY AWARENESS AND ITS CONSEQUENCES



Magisterská diplomová práce

Autor: **Bc. Jan Bajaja**

Vedoucí práce: **Mgr. Klára Machů, Ph.D.**

Olomouc

2025

Na tomto místě bych rád poděkoval všem, kteří napomohli vzniku této magisterské diplomové práce. Děkuji Mgr. Kláře Machů, Ph.D. za její odborné vedení, trpělivost a ochotu. Mé velké poděkování patří také všem mým blízkým, mé manželce, rodičům, prarodičům i mé sestře, kteří mi všichni byli po celou dobu studia velkou podporou. V neposlední řadě, tuto magisterskou diplomovou práci věnuji mé zesnulé tetě Anně, na kterou velmi vzpomínám.

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma:
„Uvědomování si smrtelnosti a jeho důsledky“ vypracoval naprosto samostatně
pod odborným dohledem vedoucího této diplomové práce a uvedl jsem všechny
použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne

Podpis

OBSAH

Číslo	Kapitola	Strana
	ÚVOD	7
	TEORETICKÁ ČÁST	8
1	Uvědomování si vlastní smrtelnosti.....	9
1.1	Smrt ve vztahu k vybraným fenoménům	10
1.2	Koncept smrti a jeho vývoj v průběhu života	14
1.3	Koncept uvědomování si vlastní smrtelnosti	16
1.4	Faktory ovlivňující vědomí vlastní smrtelnosti	18
2	Psychologické teorie vědomí smrti.....	20
2.1	Posttraumatic Growth Theory	20
2.2	Terror Management Theory	21
2.3	Dual Existential Systems Model	25
2.4	Meaning Management Theory	26
2.5	Temporal Scarcity	27
3	Formy konfrontace se smrtí.....	28
3.1	Přímé a osobní formy konfrontace se smrtí.....	30
3.1.1	Bezprostřední konfrontace se smrtí	30
3.1.2	Konfrontace se smrtí v důsledku stárnutí	32
3.1.3	Profesní konfrontace se smrtí	33
3.1.4	Konfrontace se smrtí v důsledku globálních událostí	34
3.2	Nepřímé či symbolické formy konfrontace se smrtí	35
3.2.1	Kulturní a symbolické formy konfrontace se smrtí.....	35
3.2.2	Vzdělávání o smrti	36
3.2.3	Bucket list aneb seznam přání před smrtí.....	37
3.2.4	Konfrontace se smrtí prostřednictvím filozofické praxe	39
3.2.5	Další formy konfrontace se smrtí	40
4	Benefity uvědomování si smrtelnosti	43
4.1	Podpora fyzického zdraví	44
4.2	Přehodnocení životních cílů.....	46
4.3	Prosociální postoje a chování.....	48
4.4	Vztahy a sociální vazby	50
4.5	Další potenciální benefity	51
	VÝZKUMNÁ ČÁST	55
5	Výzkumný problém, cíl a otázky	56
5.1	Výzkumný problém	56

5.2	Výzkumný cíl a výzkumné otázky	57
6	Metodologie výzkumu	58
6.1	Metodologický přístup a typ výzkumu	58
6.2	Výzkumný soubor	59
6.3	Metoda získávání dat	60
6.4	Etika výzkumu	61
6.5	Metoda zpracování a analýzy dat	62
7	Výsledky výzkumu	66
7.1	Uvědomování si smrtelnosti	67
7.1.1	Podoba	67
7.1.2	Frekvence	68
7.1.3	Intenzita	68
7.2	Připomínky smrtelnosti	69
7.2.1	Přímá setkání se smrtí	69
7.2.2	Profesní kontakt se smrtí	71
7.2.3	Nepřímá či zprostředkovaná setkání se smrtí	73
7.2.4	Společenské a globální události	75
7.2.5	Smrt v přírodě	75
7.2.6	Plynutí času a stárnutí	77
7.3	Faktory ovlivňující uvědomování si smrtelnosti	78
7.3.1	Osobnostní charakteristiky	78
7.3.2	Spirituální a existenciální rámec	78
7.3.3	Časová perspektiva	80
7.3.4	Zkušenost se smrtí blízké osoby	81
7.3.5	Častost setkání se smrtí	81
7.4	Vyrovňávání se s vědomím smrtelnosti	81
7.4.1	Strach a úzkost ze smrti	81
7.4.2	Obranné strategie a znecitlivění	83
7.4.3	Smíření a klid	84
7.5	Důsledky uvědomování si smrtelnosti	84
7.5.1	Změna životních priorit	85
7.5.2	Zvýšená motivace	86
7.5.3	Smysluplné prožívání času	87
7.5.4	Orientace na přítomnost	87
7.5.5	Vděčnost	88
7.5.6	Prohloubení vztahů s blízkými	88
7.5.7	Negativní důsledky	89
7.6	Interakce připomínky – faktory	90
7.6.1	Vzpomínky	90

7.7	Interakce faktory – vyrovnávání se.....	91
7.7.1	Inspirace.....	91
7.8	Interakce vyrovnávání se – důsledky	92
7.8.1	Postoj ke smrti.....	92
7.9	Interakce důsledky – připomínky	92
7.9.1	Otevřenost tématu smrtelnosti.....	92
7.10	Interakce uvědomování si smrtelnosti – faktory	93
7.10.1	Vývoj	93
8	Zodpovězení výzkumných otázek.....	95
9	Diskuze	97
9.1	Výzkumný soubor	97
9.2	Použité metody	99
9.3	Interpretace výsledků	101
9.4	Limity výzkumu	106
9.5	Využití výsledků výzkumu	107
10	Závěr	109
11	Souhrn	110
	LITERATURA	113
	PŘÍLOHY	

ÚVOD

Smrt se týká náš všech. A všichni to víme. V Česku zemře v průměru jeden člověk každých 6,5 minut (Český statistický úřad). Myšlenky na naši smrtelnost v nás přirozeně vyvolávají strach (Yalom, 2012) a proto se jim snažíme instinktivně vyhýbat (Becker, 1973). Žijeme, „jako bychom měli žít věčně, nikdy nám nepřijde na mysl naše pomíječnost, nepozorujeme, kolik času už přešlo. Ztrácíme z něho, jako bychom brali z plného... a zatím možná právě ten den, který někomu nebo něčemu dáváme darem, je náš poslední“ (Seneka, 1977, s. 135). Co můžeme získat tím, když vneseme smrt do našich každodenních životů? Známá latinská fráze *memento mori* aneb pamatuj na smrt má mnohem více společného se soustředěním se na život než na smrt (Wellman, 2020). Záměrné uvědomování si konečnosti nás tak může paradoxně probudit k životu. Umožňuje nám žít život takovým způsobem, abychom na něj byli hrdí, až přijde náš čas zemřít. Jak píše Seneka (1977, s. 132), „Život je dlouhý, umíš-li jej užívat.“ Tento potenciál uvědomování si smrtelnosti je v naší společnosti ruku v ruce s tabuizací smrti opomíjen. Potenciál měnit životní priority, poukazovat na důležitost vztahů či více oceňovat ony „ohromné maličkosti“ všedních dnů (Chesterton, 2011, s. 7), aniž bychom museli prožít tragickou událost nebo čekat na naše stáří. Pozitivní změna je možná ihned. Vědomí smrti nás tak překvapivě učí žít a oceňovat krásu života.

Teoretická část práce přibližuje koncept uvědomování si smrtelnosti, vývoj jeho chápání napříč historií i lidským životem a také faktory, které jej ovlivňují. Dále je čtenář seznámen s různými psychologickými teoriemi, jež se týkají uvědomování si smrtelnosti a jeho vlivu na naše chování, prožívání a myšlení. V neposlední řadě jsou popsány možné formy konfrontace se smrtelností a především různé pozitivní důsledky, které se s uvědomováním si smrtelnosti pojí.

Cílem výzkumné části této práce je vytvoření teoretického modelu procesu uvědomování si smrtelnosti a popsání důsledků, které jsou s ním spojeny. Výzkum byl proveden za využití kvalitativní metodologie a kvalitativních metod.

V rámci této práce jsem využil nástrojů ChatGPT (OpenAI) a Elicit (Ought) k orientačnímu vyhledávání a shrnování odborných studií. Všechny výstupy byly dále ověřeny a zpracovány mnou jakožto autorem práce.

TEORETICKÁ ČÁST

1 UVĚDOMOVÁNÍ SI VLASTNÍ SMRTELNOSTI

Každý z nás jednou zemře. „*Smrt je vlastní všem lidem, je konečná, nevratná a nevyhnutelná*“ (Thorová, 2015, s. 475). Všichni o tom víme, ale ne každý z nás si tuto skutečnost plně uvědomuje. Smrt je jediná univerzální událost, která nás všechny ovlivňuje mnohem více, než si ve skutečnosti jsme schopni připustit (Yalom, 2012). UVědomování si vlastní smrtelnosti je zároveň „*stinnou stránkou lidského intelektu*“ (Solomon, Greenberg, & Pyszczynski, 2015, s. 13). Na jednu stranu spolu s dalšími živými bytostmi sdílíme intenzivní touhu po pokračování naší existence, na druhou stranu jsme dostatečně inteligentní na to, abychom si byli vědomi pomíjivosti naší existence. Toto vědomí staví každého z nás do děsivé situace (Solomon, Greenberg, & Pyszczynski, tamtéž) a myšlenkám na konečnost života se tak většina z nás snaží instinktivně vyhýbat (Becker, 1973).

Smrt jako taková je složitý fenomén zahrnující biologické, psychologické, duchovní, kulturní a sociální složky (Kastenbaum, 2000). Lze ji definovat mnoha způsoby v kontextu jednotlivých vědeckých disciplín. Obecná definice smrti zní: „*Smrt je individuální zánik organismu, tedy také člověka*“ (Haškovcová, 2000, s. 74). Definicí smrti z psychologického hlediska je pak završení života a všech jeho vývojových etap. V kontextu teologie je smrt koncem pozemského života a přechod do posmrtného života, případně začátek života nového. Z pohledu sociologie je smrt ukončením životního cyklu (Špaténková, 2014).

Ať už je náš postoj ke smrti jakýkoliv, smrt určuje to, jak žijeme. Lze tak zjednodušeně říct, že „*všechny lidské činnosti jsou rámovány úzkostí ze smrti a zabarveny naší kolektivní i individuální snahou vyřešit tuto nevyhnutelnou a neřešitelnou existenciální danost*“ (Wong & Tomer, 2011, s. 99). Způsoby, jak se vypořádáváme se smrtí, se v průběhu lidských dějin podstatně změnily. Smrt se proměnila ze sociálního fenoménu, spojujícího komunitu, ve vysoce individualizovanou a medikalizovanou událost, jež byla odsunuta z veřejného prostoru (Aries, 1974). V posledních desetiletích vzrostl zájem o fyzickou dokonalost a prodlužování délky života. Současně se však o to více prohloubila neschopnost realitu smrti přijmout

(Fonseca & Testoni, 2012). Moderní kultura tak upřednostňuje iluzi nesmrtelnosti před upřímným rozhovorem nebo zamyšlením se nad konečností každého z nás. Jak ale zdůrazňuje Wong a Tomer (2011, s. 99), „*naš vztah ke smrti nelze redukovat pouze na úzkost a strach... je třeba začít zkoumat pozitivní postoje ke smrti.*“

V následujících podkapitolách se proto zaměřím na různé způsoby, jimiž lidstvo v průběhu historie reflektovalo smrt a smrtelnost. Nejprve se budu věnovat pojetí smrti v náboženství, filozofii, kultuře, umění i v akademické sféře. Následně se zaměřím na současné chápání konceptu smrti. V závěru se pak budu zabývat samotným konceptem uvědomování si vlastní smrtelnosti, jeho teoretickým ukotvením a klíčovými faktory, které toto uvědomění ovlivňují.

1.1 Smrt ve vztahu k vybraným fenoménům

Myšlenka, že vědomí naší smrtelnosti má klíčovou roli ve všech lidských záležitostech, je starobylá a lze ji nelézt v Bibli, Tóře, Koránu i starověkých buddhistických textech (Solomon, Greenberg, & Pyszczyński, 2015). Smrt totiž představuje hluboký existenciální problém, s nímž se lidé v průběhu historie vypořádávali především prostřednictvím **náboženství**. Různá náboženství tradičně poskytovaly návody jak žít tak, aby člověk dosáhl posmrtné spásy. Zároveň smrt v tomto kontextu není chápána jako konec, ale jako přechod do jiného stavu existence, čímž nám náboženství pomáhá se vyrovnat s nevyhnutelnou konečností naší existence (Hood, Hill & Spilka, 2009). Rozličné náboženské tradice přistupují k otázce smrti a posmrtné existence odlišně. Například křesťané věří v posmrtný život v nebi či pekle, hinduisté v reinkarnaci a v některých domorodých kulturách převládala víra v pokračující přítomnost zemřelých v životě živých (Gire, 2014).

Výzkum vztahu mezi religiozitou a úzkostí ze smrti však přináší dlouhodobě nejednoznačné výsledky. Náboženství může na jednu stranu působit jako zdroj útěchy (Dezutter, Luyckx & Hutsebaut, 2009) a chránit nás před úzkostí ze smrti nejméně třemi způsoby. Za prvé, poskytuje nám víru v božskou moc ovlivňující svět a tím nám dává i pocit částečné kontroly nad našim osudem. Za druhé, nabízí nám symbolickou nesmrtelnost formou účasti na božském plánu či náboženské komunitě. Za třetí, slibuje nám doslovnou nesmrtelnost naší duše formou jejího

přechodu na jinou úroveň existence (Vail et al., 2010). Na druhou stranu ale může naše náboženské přesvědčení posilovat úzkost ze smrti, a to především kvůli neplnění duchovních požadavků (Basset & Bussard, 2021; Cicirelli, 2011). V jeho teorii, zabývající se obavami ze smrti, Ellis spolu s kolegy (2013) vysvětluje, že to, zda víra v posmrtný život sama o sobě úzkost z konečnosti života snižuje či naopak prohlubuje, závisí na individuálním pojetí morálních a náboženských norem, vnímané dosažitelnosti spásy a představě o povaze božstva.

Smrt zaujímá ústřední místo ve všech známých **kulturách**, přičemž názory na smrt a způsoby, jak se různé společnosti se smrtí vyrovnávají, se výrazně liší (Carter et al., 2023). Tato rozmanitost je dána i tím, že je poměrně obtížné definovat, co přesně smrt znamená (Gire, 2014). V západní kultuře se v posledních několika desetiletích objevuje obecná tendence smrt vytěšňovat, především její medikalizací a individualizací (Zimmermann & Rodin, 2004). V důsledku toho jsme smrt o to více oddělili od našeho každodenního života. Vědomí smrtelnosti na kolektivní úrovni přitom v minulosti kolísalo v závislosti na globálních hrozbách, jako bylo jaderné zbrojení, terorismus nebo například nedávná pandemie Covid-19. Takovéto události mohly navzdory své negativní povaze vést i k většímu ocenění života a posílení mezilidských vztahů (Cox et al., 2021).

S rozlišnými přístupy k otázce smrti a posmrtné existence napříč kulturami úzce souvisejí i rituály s ní spojené. Tyto rituály se liší napříč různými kulturami, od veřejných projevů truchlení, přes způsoby pohřbívání až po specifické symboly, které jsou se smrtí spojovány (Solomon, Greenberg, & Pyszczyński, 2015). Jak uvádí Finkelstein s kolegy (2024, s. 1065), rituály tak *„mohou zmírnit úzkost a poskytnout účastníkům úlevu, smysl a podporu, zejména když se potýkají s obtížemi a nejistotou, jakou zažívají na konci života.“* Rituály do značné míry také ovlivňují, jak moc je smrt v dané společnosti vnímána jako tabu. V některých společnostech, například v Mexiku, jsou děti již od útlého věku vedeny k přijímání smrti jako přirozené součásti života. Tento přístup se odráží i v mnoha jejich tradicích, například oslavě dne zemřelých „Día de los Muertos“ (Lobar et al., 2006). Smrt a narození představují v různých kulturách dva zásadní a vzájemně se zrcadlící přechody v životním cyklu člověka. Oba procesy jsou rámovány rozličnými rituály, které symbolicky vyjadřují začátek a konec existence a zároveň umožňují příslušníkům dané kultury zpracovat

hluboké existenciální změny (Wojtkowiak & Mathijssen, 2022). Po smrti blízkých se pozůstali snaží udržet pouto se zesnulými prostřednictvím vzpomínek, uchovávání osobních předmětů nebo rituálních tradic. Tyto různé praktiky, jako například obětování jídla zesnulým v Japonsku, vzpomínání na zesnulé během Dušiček či modlitby k předkům, pomáhají nalézt útěchu, překonat zármutek a také zachovat symbolické spojení se zemřelými (Reynolds & Grün, 2024).

Smrt a smrtelnost představují ústřední téma západní **filozofie** od dob antiky až po současnost. Už ve starověkém Řecku Platón v dialogu *Faidón* (1994) popisuje filozofii jako přípravu na dobrou smrti. Epikúros zase tvrdil, že smrt je konec vnímání, a proto by nás neměla děsit. Strach ze smrti je dle něj to jediné, co lidem brání v naplněném životě (Mitsis, 2012). Podobně i stoíctí filozofové, jako Seneka či Epiktétos, považovali vědomí vlastní konečnosti za motivaci k plnohodnotnému a ctnostnému životu (Lachs, 2005). Další významný představitel stoického učení, Marcus Aurelius, shrnuje tuto myšlenku v jeho knize *Hovory k sobě* (2006, s. 16) slovy „*Jednej, mluv a myslí ustavičně tak, jako by ses už měl rozloučit se životem!*“

Michel de Montaigne (2008), francouzský filozof šestnáctého století, nabádal k pravidelné meditaci o smrti jako o nástroji, jak zbavit smrt její děsivosti. Německý filozof Friedrich Nietzsche ve svém díle *Tak pravil Zarathustra* (2021) mimo jiné čtenáři překládá myšlenkový experiment věčného návratu a vyzývá jej k úvaze, zda by chtěl jeho úplně identický život opakovat donekonečna. William James, jeden ze zakladatelů vědecké a empirické psychologie, označoval smrt jako skutečné jádro lidské existence. Vědomí, že zemřeme, má dle něj hluboký a všeprostupující vliv na naše myšlenky, pocity a chování, a to téměř v každé oblasti našeho života, ať už jsme si toho vědomi či nikoliv (Solomon, Greenberg, & Pyszczynski, 2015).

V moderní filozofii tvoří smrtelnost a její důsledky pro lidský život základ existenciální filozofie a psychologie (Hoelterhoff, 2015). Dle Martina Heideggera (2018), jednoho z nejvýznamnějších filozofů 20. století, můžeme čelit smrti a žít smysluplný život pouze skrze uvědomování si naší smrtelnosti a nevyhnutelné úzkosti z ní. Konkrétně Heidegger rozlišuje neautentické a autentické „bytí ke smrti“. V rámci neautentického postoje člověk myšlenky na smrt potlačuje a vyhýbá se jim. Autentický postoj naopak znamená plné přijetí vlastní konečnosti, které vede mimo

jiné například k přehodnocení životních hodnot (Spitzenstätter & Schnell, 2020). Dánský filozof Søren Kierkegaard (1941) v jeho díle upozorňuje na to, že pokud nejsme ochotni přijmout spolu s radostí ze života i úzkost ze smrti, nemůžeme žít smysluplný život. Rovněž Viktor Frankl (2018) v jeho psychoterapeutickém směru, logoterapii, zdůrazňuje, že i tváří v tvář utrpení a smrti může člověk nalézat smysl. Všichni tito výše zmínění autoři zdůrazňují význam vědomé konfrontace s vlastní smrtelností, shodují se v důležitosti přijetí smrti jako součásti naplňujícího života a nabízejí inspiraci k jeho smysluplnému prožití (Fitzpatrick, 2024).

Smrt byla napříč dějinami silně inspirujícím tématem i v **umění a literatuře**, přičemž její ztvárnění odráží dobové postoje ke smrti (Townsend, 2008). Ve středověku dominovala ikonografie smrti, například postava smrtky nebo žánr *danse macabre* (Bennett-Carpenter, 2017). Ten představoval alegorické znázornění nevyhnutelnost smrti napříč společenskými vrstvami. Malby typu *vanitas*, často zobrazující lebky, hodiny či zvadlé květiny, varovaly před marnivostí a pomíjivostí života. I v novověku zůstala smrt silnou inspirací pro uměleckou tvorbu, od obrazu *Lebka se zapálenou cigaretou* od Vincenta van Gogha po surrealistické lebky Pabla Picassa (Walter, 2019). Literatura se tématu smrti věnuje od doby, kdy lidé začali psát a číst. Čtyři tisíce let starý *Epos o Gilgamešovi* je příběhem o hrdinově cestě k poznání, že musí žít ve stínu smrti jeho přítele a nakonec i jeho vlastní smrti. *Ars moriendi* z 15. století radila čtenářům, jak zemřít „dobrou smrtí“ (Ariès, 2020). Smrt se objevuje v dílech Danta Alighieriho, Williama Shakespeara, Emily Dickensonové či například Lva Nikolajeviče Tolstého, kde často představuje podnět k hlubší existenciální reflexi (Wellman, 2020).

Akademický zájem o smrt a vědomí smrtelnosti jako výzkumné téma byl v první polovině 20. století utlumen mimo jiné kvůli tehdy kontroverzní teorii pudů, podle níž v sobě neseme nevědomou touhu po smrti, Thanatos, která je však vyvažována životními instinkty, Eros. Freud (1999) v tomto kontextu tvrdil, že existenci smrti se snažíme popírat, o konceptu existenciální úzkosti se však tehdy příliš nemluvalo. To změnil až Herman Feifel roku 1959 vydáním knihy *The Meaning of Death*. V té mimo jiné poznamenává, že „tím, že si smrt uvědomujeme, zostřujeme a zesilujeme naše uvědomění si života“ (Feifel, 1959, s. 123). Feifel je považován za zakladatele moderní psychologie smrti (Corless, 2003) a jeho práce mimo jiné

přispěla k formování thanatologie, interdisciplinárního oboru zabývajícího se smrtí, umíráním a zármutkem (Fonseca & Testoni, 2012). K vědeckému zájmu o smrt velkou měrou přispěla i Elisabeth Kübler-Rossová, která výrazně podpořila rozvoj hospicové péče a napomohla otevřenější diskusi o smrti (Fonseca & Testoni, 2012). Od 70. let 20. století vznikaly první specializované vědecké časopisy zaměřené na téma smrti a stejně tak rostl i objem výzkumů věnujících se postojům ke smrti, truchlení a vzdělávání o smrti (Wittkowski et al., 2015).

1.2 Koncept smrti a jeho vývoj v průběhu života

Uvědomování si smrtelnosti zákonitě předchází pochopení samotného konceptu smrti. Od 70. let minulého století panuje mezi většinou autorů shoda na tom, že koncept smrti se skládá z několika dílčích subkonceptů či komponentů. Mezi výzkumníky existují rozdíly v názorech na jejich přesný počet i vymezení, avšak obecně se uznává následujících pět hlavních subkonceptů: *nevyhnutelnost*, *univerzalita*, *ireverzibilita*, *nefunkčnost* a *příčinnost* (Slaughter & Griffiths, 2007). Schopnost porozumět těmto základním principům smrti určuje úroveň pochopení konceptu smrti. Osvojování těchto principů probíhá ve věku od 5 do 10 let. Dle Monsó (2019) není koncept smrti binární, tedy přítomný či nepřítomný, ale spíše existuje na určitém spektru. Dítě si jej netvoří přes noc, ale dosahuje ho postupně. Jakmile dítě přijme skutečnost, že všechno živé jednou nevyhnutelně zemře, dochází k porozumění komponentám nevyhnutelnosti a univerzality smrti. Nevratnost neboli finalita smrti pak znamená, že smrt je definitivní a že mrtvý člověk nemůže opět žít (Démuthová, 2010). Po osvojení subkonceptu nefunkčnosti dítě rozumí tomu, že po smrti dochází k ukončení všech vitálních funkcí (Žaloudíková, 2016). Pochopení komponenty příčinnosti pak znamená porozumění vnitřním i vnějším událostem a příčinám, které mohou vést ke smrti. Předpokladem je však již určitá znalost biologických souvislostí (Speece, 1995).

Ať už přímé nebo nepřímé uvědomování si smrtelnosti a s tím související strach ze smrti se v průběhu života mění, mimo jiné i kvůli odlišené úrovni vystavení se smrti (Levinson, 1977; Kastenbaum, 1979). Již u kojenců je možné předpokládat instinktivní reakce na ohrožení, které jsou základem pozdějšího strachu ze smrti. Batolata vnímají ohrožení těla a učí se vyhýbat jeho poškození,

čímž se postupně rozvíjí další část konceptu smrti a strachu z ní. V předškolním věku je smrt často chápána jako reverzibilní, čemuž napomáhají i pohádky, ve kterých se postavy vracejí k životu. Přesto děti v situacích úmrtí někoho v rodině velmi výrazně vnímají smutek blízkých osob. Ve školním věku děti postupně chápou smrti jako nevratný jev, i když si její dopady na sebe či své blízké plně neuvědomují (Říčan, 2004).

V adolescenci se vnímání smrti zintenzivňuje. Mladí lidé dle Yaloma (2012) mohou být smrtí zaujatí a se strachem ze smrti se vypořádávají pomocí různých mechanismů. Může se jednat o hraní násilných počítačových her či provozování extrémních a nebezpečných aktivit. Uvědomění si vlastní smrtelnosti se prolíná s otázkami identity, jedinečnosti a partnerských vztahů. Ve fázi mladé dospělosti ustupuje úzkost ze smrti do pozadí kvůli společensky preferovaným cílům, jako jsou budování kariéry či zakládání rodiny (Yalom, tamtéž). Rodičovství může dávat vnímání smrti nový rozměr, a to strach ze smrti vlastního dítěte (Machů, 2012).

Myšlenky na smrt se mohou znovu zintenzivňovat v souvislosti s krizí středního věku, kdy se jedinec uvědomuje, že má již polovinu svého života za sebou. Formou obrany před tímto uvědoměním může být přehnané dokazování si stále trvající vitality. Jacques (in Říčan, tamtéž) pokládá vyrovnání se s konečností života za řešení krize středního věku. Pochopení a přijetí nevyhnutelnosti smrti přináší dospělému jedinci určitý pocit svobody a pomáhá mu se soustředit na to, co je pro něj skutečně důležité. Může se tak více soustředit na prožívání přítomnosti či rozvíjení vztahů s blízkými osobami. Naopak jedinec, který myšlenky na svou smrtelnost potlačuje, musí vynakládat velké úsilí na udržení takovéto formy obrany. Pokud mu jakákoliv událost či podnět toto téma připomene, může se jej to dotknout více než jedince, který konečnost života akceptuje (Říčan, tamtéž). Podobně i Erikson v jeho teorii psychosociálního vývoje uvádí, že jednotlivci ve středním věku si více uvědomují blížící se smrt. Toto uvědomění může vést ke stagnaci, a ztrátě zájmu o angažování ve společnosti, nebo naopak může přispět k rozvoji generativního chování a snaze o zapojení se do společnosti k vytvoření něčeho hodnotného a zanechání odkazu budoucím generacím (Erikson, 2015).

Téma smrti je ve stáří postupně více přítomné i v důsledku úmrtí vrstevníků. „Staří o tom rádi mluví, zajímají se, jak zemřel kdo z jejich známých... Není to veselá tematika, ale je aktuální; a to, o čem se mluví, je méně děsivé než to, o čem se mlčí a nač přitom nejde nemyslet“ (Říčan, 2004, s. 371). Na možné důsledky zvýšeného vědomí smrtelnosti ve stáří upozorňuje i Erikson (2015). Dle něj v tomto období přichází poslední vývojová krize, a to napětí mezi integritou ega, neboli smířením a pocitem smyslu, a zoufalstvím vyvolaným právě strachem ze smrti. Výzkumy ukazují, že generativita pomáhá zmírňovat strach ze smrti tím, že umožňuje vnímat přesah vlastního života skrze vytváření odkazu pro ostatní, který zde zůstane i po naší smrti (McAdams, de St. Aubin & Logan, 1993).

S vnímáním smrtelnosti ve stáří se pojí také *Socioemotional Selectivity Theory* (Carstensen, Isaacowitz & Charles, 1999). Tento model, založený na jedinečné lidské schopnosti sledovat čas, přichází s předpokladem, že vnímání omezeného času vede k upřednostňování emocionálně smysluplných cílů před cíli orientovanými na budoucnost, a to zejména u osob ve starší dospělosti (Caarstensen, 2021).

1.3 Koncept uvědomování si vlastní smrtelnosti

Co vlastně znamená vědomí smrti? Merriam-Webster Dictionary (n.d.) definuje vědomí, *awareness*, jako „*znalost a pochopení, že se něco děje nebo existuje.*“ Uvědomění si vlastní smrtelnosti neboli *mortality awareness* (dále MA) je pak uznání a pochopení toho, že naše životy jednoho dne skončí (Stein & Cropanzano, 2011). Pojem *mortality awareness* vychází z *Terror Management Theory* (dále TMT) neboli „teorie zvládání strachu“, kterou vytvořili sociální psychologové Pyszczynski, Greenberg a Solomon. Samotné TMT se budu více věnovat v kapitole 2.2. Jak trefně poznamenává Sköld (2021), pojem „uvědomování si smrti“ představuje poměrně problematický koncept. Smrt sama o sobě není jevem, který bychom mohli skutečně poznat nebo chápat, protože označuje konec veškeré naší zkušeností a vědomí. Skutečné uvědomění si smrti je zprostředkováno smrtí druhých než nás samotných a do jisté míry tak pramení z prožívaného či očekávaného zármutku.

Až na několik výjimek se dosud velká část odborné literatury zaměřené na uvědomování si vlastní smrtelnosti soustředila především na jeho negativní

dopady a procesy spojené se strachem ze smrti. Novější studie, kterým se budu věnovat v dalších kapitolách, však ukazují, že MA je vícerozměrný fenomén a může být spojen i s pozitivními dopady (McEwan, McDermott & Hefferon, 2022). Z tohoto důvodu budu nadále pro účely mé diplomové práce vycházet z modelu **The Multidimensional Mortality Awareness Measure and Model** (dále MMAMM), navrženého Levasseurovou, McDermottem a Lafrenierovou (2015). Ten reflektuje právě mnohorozměrnost MA a chápe jej jako komplexní psychologický konstrukt s potencionálními pozitivními i negativními projevy a dopady.

Dle MMAMM má uvědomování si vlastní smrtelnosti pět základních dimenzí: *mortality legacy* (touha po zanechání odkazu), *mortality fearfulness* (strach ze smrti), *mortality acceptance* (přijetí vlastní smrtelnosti), *mortality disempowerment* (pocit bezmoci vůči smrti) a *mortality disengagement* (odpoutanost od tématu smrti). Dimenze *mortality legacy* vychází z Eriksonova pojetí generativity a zahrnuje vše, co po člověku zůstane – hodnoty, filantropické aktivity či například umění. *Mortality fearfulness* je odvozena z teoretického rámce TMT a reflektuje existenciální strach, který lidé prožívají, když přemýšlí o své vlastní smrti nebo o smrti jiných lidí (Becker, 1973). *Mortality acceptance* se týká schopnosti efektivně se vyrovnat se svou smrtelností prostřednictvím jejího filozofického přijetí a je určitou protiváhou ke strachu a úzkosti, zahrnutých do předchozí dimenze. *Mortality disempowerment* zachycuje uvědomění si osobní bezvýznamnosti při konfrontaci se smrtelností a pocit nemožnosti se smrti vyhnout. Poslední dimenze, *mortality disengagement*, popisuje vyhýbání se tématu smrti a vnímání smrti jako vzdálené a nerelevantní události (Levasseur, McDermott & Lafreniere, 2015).

Podobně na rozdílné poznatky o pozitivních i negativních aspektech MA v odborné literatuře reagovali i Grant a Wade-Benzoni (2009), kteří navrhli model **The Contingency Model of Death Awareness**. Tento model ve stručnosti vychází z dvousložkového systému zpracování informací (Metcalf & Mischel, 1999). První cestou je „horký“ systém, který zpracovává, často podvědomé, připomínky smrti a smrtelnosti emocionálně a impulzivně. Z toho vychází první dimenze tohoto modelu, *úzkost ze smrti*. Druhou cestou je „chladný“ systém, který umožňuje racionální zhodnocení vlastní smrtelnosti, v kontextu tohoto modelu nazvaného *reflexe smrtelnosti*. V kontextu tohoto modelu je reflektování vlastní smrtelnosti

„uvedení svého života do kontextu, zamyšlení se nad jeho smyslem a účelem a zhodnocení, jak se na něj budou dívat ostatní po naší smrti“ (Grant & Wade-Benzoni, 2009, s. 605), což přesně odpovídá vícerozměrnosti uvědomování si vlastní smrtelnosti.

1.4 Faktory ovlivňující vědomí vlastní smrtelnosti

Na základě studie Wilochové & McDermotta (2022) byly identifikovány klíčové faktory, které výrazně ovlivňují různé z dimenzí MA vymezených modelem MMAMM. Nejvýznamnějším prediktorem se ukázala být zvláště *časová perspektiva*, jež měla vliv na čtyři z pěti dimenzí MA. Negativní pohled na minulost a fatalistické vnímání přítomnosti byly pozitivně asociovány s vyšší mírou pocitu bezmoci vůči smrti a strachu ze smrti. Naopak pozitivní vnímání minulosti pozitivně korelovalo s vyšší touhou po zanechání odkazu a paradoxně také se zvýšeným pocitem strachu ze smrti, což může dle autorů odrážet silnější uvědomění si hodnoty vlastního života. Druhým významným faktorem byla *spokojenost s věkem*. Ta se ukázala být lepším prediktorem některých dimenzí MA než samotný chronologický věk. Vyšší míra spokojenosti s vlastním věkem byla spojena s nižší úrovní strachu ze smrti a vyšší mírou přijetí smrtelnosti. Jak ale uvádí Varthiniová s Rathnasabapthyovou (2024), i samotný chronologický věk patří mezi další z významných prediktorů reflektování smrtelnosti. *Vnímání sociálního vyloučení* bylo spojeno se zvýšeným pocitem bezmoci a nižší akceptací smrti. To naznačuje, že pocit vyloučení ze sociálních struktur může podkopat schopnost konstruktivně se vyrovnávat s vlastní smrtelností (Maxfield et al., 2014). V neposlední řadě zvýšená *snaha o zdravé stravování a fyzickou aktivitu* byla spojena s nižší mírou strachu ze smrti a pocitu bezmoci. Tyto výsledky lze interpretovat jako snahu zvýšit kontrolu nad vlastním životem a tělem (McEwan et al., 2018).

Podobně ve studii Levasseur, McDermott a Lafreniere (2015) se například ukázalo, že zodpovědnost za tělesné i duševní zdraví a snaha o duchovní růst jsou významnými prediktory touhy po zanechání odkazu. To může naznačovat, že lidé, kteří si uvědomují význam zanechání odkazu pro další generace, mají tendenci se více starat o své zdraví a individuální růst. Dle očekávání také vyšší vzdělání a věk souvisí s nižší mírou strachu smrti.

Brutvanová (2014) v její magisterské diplomové práci zaměřené na motivační aspekt uvědomění si vlastní smrtelnosti uvádí že důležitou proměnnou, významně ovlivňující reakci na uvědomění si vlastní konečnosti, je vnímání *smyslu života*. Jeho přítomnost působí jako určitý „tlumič“ proti strachu ze smrti (Lyke, 2013), zatímco absence smyslu v životě tuto úzkost posiluje. Zároveň platí, že konfrontace s vlastní smrtelností může smysl života dále prohloubit (King, Hicks a Abdelkhalik, 2009). Dále Brutvanová zmiňuje tvrzení Cozzolina (2006), že na postoj ke smrtelnosti má vliv i *naplňování základních potřeb*, mezi které Cozzolino řadí autonomii, vztahovost a kompetenci. Jedinci, kteří tyto potřeby naplňují, vykazují vyšší míru psychické pohody a jsou lépe chráněni vůči úzkosti ze smrti (Brutvanová, 2014).

Pro zajímavost také zmíním přehled nejvýznamnějších faktorů ovlivňujících strach ze smrti, který s uvědomováním si vlastní smrtelnosti do velké míry souvisí. Výzkumy ukazují, že ženy obecně vykazují vyšší míru strachu ze smrti než muži (Depaola et al., 2003; Chan & Yap, 2009), přičemž rozdíly mezi pohlavími se mohou lišit mimo jiné v závislosti na kulturním kontextu. Možné podoby vlivu náboženského přesvědčení na strach ze smrti byly již zmíněny v podkapitole 1.1. Mnohé studie se rozcházejí ve zjištěních, týkajících se vlivu věku na strach ze smrti. Někteří autoři (Maxfield et al., 2007) uvádí, že starší jedinci pociťují nižší úzkost ze smrti v porovnání s mladšími či lidmi ve středním věku, a to například z důvodu větší vyrovnanosti se smrtí či akceptace myšlenek na smrt kvůli jejich dostupnosti. Jiní autoři (Varthini & Rathnasabapthy, 2024) tvrdí, že s věkem se může zvyšovat také úroveň úzkosti ze smrti a reflexe tohoto tématu. Pocit smyslu života negativně koreluje se strachem ze smrti (Lyke, 2013). Naopak osobní zkušenost se smrtí blízkého člověka může dle některých výzkumů míru úzkosti ze smrti zvýšit (Florian, Mikulincer & Green, 1994). Mezi některé z dalších faktorů patří například *moudrost* (Tomer, Eliason & Wong, 2013) či *profesní zkušenost* (Curtis et al., 2023). Celkově lze tedy říci, že míra strachu ze smrti závisí na kombinaci osobnostních charakteristik, životních zkušeností a kulturního i náboženského kontextu, které dohromady ovlivňují, jakým způsobem chápeme a přijímáme naši konečnost.

2 PSYCHOLOGICKÉ TEORIE VĚDOMÍ SMRTI

Všichni se potýkáme s určitou formou vědomé či nevědomé úzkosti ze smrti a každého z nás ovlivňuje pravděpodobně více, než jsme schopni nebo ochotni si připustit (Greenberg et al., 1990). Zdá se však, že „*to není tak úplně smrt jako taková, co motivuje naše chování, jako spíše jistota, že přijde a nejistota, kdy k ní dojde*“ (McEwan, McDermott & Hefferon, 2018, s. 628). Různé teoretické modely, kterým se budu věnovat v této kapitole, se snaží přinést vhled do toho, jakým způsobem smrt vnímáme, jak se s ní vyrovnáváme a jaký jí dáváme smysl (Fitzpatrick, 2024).

2.1 Posttraumatic Growth Theory

Poznatky o možných důsledcích uvědomění si vlastní smrtelnosti lze získat například zkoumáním skutečných zkušeností se smrtí. Odborná diskuze věnovaná traumatickým událostem na ně však častěji nahlíží spíše v kontextu přidružených komplikací a negativních následků, mezi něž patří například posttraumatická stresová porucha (Khoo & Oh, 2023). Jak však uvádí Calhoun spolu s kolegy (1999), ta postihuje přibližně pouze 1 až 12 % přeživších traumatických událostí. Výzkum v posledních desetiletích naopak prokázal, že u mnohých jedinců, kteří zažijí traumatickou událost, dochází k pozitivním životním změnám a osobnímu růstu (Cuzzolino et al., 2004; Tedeschi & Calhoun, 1995).

Tímto konceptem se zabývá zejména *teorie posttraumatického růstu* (dále PTG). Tedeschi a Calhoun (2004) uvádí, že traumatický zážitek způsobuje narušení a zpochybnění životních cílů, hodnot a světonázoru jedince, protože ve světle dané negativní události se mohou jevit jako nedosažitelné. Mezi tyto traumatické události může patřit například diagnóza život ohrožujícího onemocnění, přežití vážné nehody, přírodní katastrofy či například násilného činu (Khoo & Oh, 2023). Pozitivní změny nemusí být pozorovány jen u těch, kteří jsou či byli přímo ohroženi na životě (McEwan, McDermott & Hefferon, 2022). PTG byl zaznamenán například i u rodinných příslušníků, kteří pečovali o blízké s rakovinou (Abdi et al., 2025), pozůstalých (Lakshmi et al., 2024) či zdravotníků (Azoulay et al., 2025). Zmíněné

traumatické události mohou vést k přehodnocení situace s cílem znovu vybudovat nové životní cíle a světonázor (Tedeschi & Calhoun, 2004). Tato změna představuje zlepšení v porovnání se stavem před daným traumatem a dle inventáře Tedeschiho a Calhouna (1996) se projevuje ve *smysluplnějších mezilidských vztazích, větším vědomí osobní síly, změně priorit, zvýšené spiritualitě* a v neposlední řadě ve *vyšší schopnosti ocenit život jako takový*. Mezi další popsané pozitivní změny patří také *přehodnocení životních priorit a osobní rozvoj* (Levesque & Maybery, 2012).

Výskyt PTG je velmi individuální záležitostí a nejedná se o automatický důsledek prožitého traumatu (Tedeschi & Calhoun, 2004). Výsledky mnoha studií však ukazují, že 30 až 90 % jedinců, kteří zažili určitou traumatickou událost, uvádí alespoň nějakou pozitivní změnu (Humphreys & Joseph, 2004). Zároveň z mnoha výzkumů vyplývá skutečnost, že *„z časového hlediska je posttraumatický rozvoj srovnatelný v krátkodobém a dlouhodobém horizontu, tedy že má tendenci přetrvávat v čase.“* (Brutvanová, 2014, s. 11). Mezi klíčové faktory, které mají na PTG vliv, patří nižší věk, pozitivní afektivita, adaptivní zvládací strategie, aktivita, interpersonální vztahy, sociální podpora, víra, nižší depresivita a také vyšší osobní pohoda (Manne et al., 2004; Lelorain, Bonnaud-Antignac & Florin, 2010).

Z výše zmíněných poznatků o PTG vychází i některé další modely či teorie, mezi nimi například *Dual Existential Systems Model* a na něj navazující intervence *death reflection* (Cozzolino et al., 2004), kterým se budu věnovat v podkapitole 2.3.

2.2 Terror Management Theory

Za základní milník ve vědeckém zkoumání vědomí vlastní smrtelnosti je považováno vydání knihy *The Denial of Death* (1973) kulturního antropologa Ernesta Beckera. Ten vychází z evoluční teorie a zdůrazňuje, že naší hlavní výhodou, v porovnání s jinými živočichy, je schopnost uvědomování si vlastní existence a plynutí času, což nám přináší na jednu stranu evoluční výhodu, na druhou stranu i břemeno, a to právě vědomí vlastní konečnosti. Toto uvědomění je v rozporu se základním pudem sebezáchovy a vyvolává trvalou existenciální úzkost. Strach ze smrti je dle Beckera klíčovým motivačním faktorem našeho jednání. S úzkostí z nevyhnutelnosti vlastní smrti se dle něj vyrovnáváme mimo jiné prostřednictvím

tzv. *projektů nesmrtelnosti*. Jedná se například o horlivé dodržování náboženských doporučení s vidinou posmrtné spásy, úsilí o vytvoření odkazu pro budoucí generace či snahu o zajištění pokračování vlastního rodu (Becker, 1973).

Beckerovo dílo inspirovalo vznik *Terror Management Theory* (dále TMT), jejímiž autory jsou Jeff Greenberg, Tom Pyszczynski a Sheldon Solomon. Tato teorie vysvětluje, jak se lidi vyrovnávají s úzkostí vyvolanou vědomím vlastní smrtelnosti. Podle TMT jsou mnohé naše myšlenky, emoce i naše chování motivovány snahou zmírnit strach ze smrti, a to dvěma způsoby. Prvním způsobem je naše víra v určitý kulturní světový názor neboli *cultural worldview*. Jedná se o souhrn sdílených hodnot a přesvědčení v rámci vlastní sociální skupiny, který nám poskytuje určitý smysl a řád a spolu s tím také často slibuje pokračování existence po smrti, ať už v podobě náboženských představ či prostřednictvím symbolického odkazu (Burke, Martens & Faucher, 2010). V jednom z výzkumů (Wade-Benzoni et al., 2012) připomenutí smrtelnosti u jednotlivců zvýšilo pravděpodobnost, že budou v budoucnu ochotni darovat peníze jiným lidem, což je trefná ukázka snahy chtít zanechat odkaz, který nám symbolicky umožní žít i za hranicemi našeho života.

Druhým způsobem, jak se dle TMT vyrovnáváme s naší úzkostí ze smrti, je kladné posilování našeho sebehodnocení neboli *self-esteem*. Kladné hodnocení sebe sama je podmíněno tím, jak dobře jsme se drželi daného kulturního světového názoru (George & Park, 2014). V kontextu této teorie to znamená přesvědčení jedince o smysluplnosti a důležitosti lidského života, které vychází z víry v určitý kulturní narativ, a spolu s tím také přesvědčení o vlastní výjimečnosti a nepostradatelnosti. Toto přesvědčení v sobě posilujeme při jakémkoliv náznaku ohrožení vlastní osoby. Zároveň o to více znevažujeme takové názory ostatních, které neodpovídají tomu, co sami považujeme za správné (Castano et al., 2011). Celkově nám tato přesvědčení poskytují pocit smyslu, hodnoty a symbolické nesmrtelnosti, čímž působí jako psychologické „nárazníky“ proti existenciální úzkosti (Greenberg et al., 1986). Jemné připomínky smrti, jako je pohled na projíždějící sanitku či na vlastní vrásky, nás mohou vést k distancování se od naší tělesnosti, která symbolizuje naši křehkost a smrtelnost, a k posilování naší symbolické hodnoty zdůrazňováním vlastních úspěchů, intelektu či morálních kvalit (Solomon, Greenberg & Pyszczynski, 2015).

Autoři TMT předpokládají, že pokud je lidem připomenuta jejich smrtelnost, automaticky se aktivují typické obranné mechanismy, jako je vědomé popírání či racionalizace myšlenek na smrt. V kontextu této teorie jsou takovéto obranné mechanismy nazývány jako *proximální* neboli blízké. Poté, co se myšlenky na smrt přesunou do nevědomí, začínají se projevovat takzvané *distální*, vzdálené obrany. Těmi jsou právě zmíněné kladné hodnocení sebe sama a zastávaných kulturních světonázorů. Principem experimentálního zásahu v kontextu výzkumů TMT je tedy vystavení participantů určitému podnětu, který slouží jako připomínka smrti a smrtelnosti. Po určité časové proluce se přesouvá tento podnět do nevědomí. Nadále však působí na chování participanta v dalších situacích, kterým je vystaven. (Kosloff et al., 2019). Efekt podnětu je o to silnější, čím je delší proluka mezi jeho působením a změřením distálních obran (Burke, Martens & Faucher, 2010).

V souvislosti s výzkumy TMT byly vyvinuty a popsány tři klíčové hypotézy. Jedná se o *mortality salience* (dále MS), *anxiety buffer* (dále AB) a *death-thought accessibility* (dále DTA) (Greenberg et al., 1990). Hlavním předpokladem hypotézy MS je, že připomenutí smrtelnosti povede k silnější obraně zastávaného kulturního světonázoru a k posilování sebehodnocení. MS, které je vlastně zpřístupněním či uvědomění si smrtelnosti, lze navodit různými způsoby – od písemných reflexí a dotazníků měřící strach ze smrti, přes promítání filmů nebo luštění křížovek s tématem umírání, až po návštěvu hřbitovů (Cox et al., 2019). Příkladem může být studie, ve které byli ti jednotlivci, kteří byli dotazováni v blízkosti pohřebního ústavu, mnohem vstřícnější k podpoře charitativních organizací, než ti účastníci, kteří na stejné dotazy odpovídali o několik ulic dále (Jonas et al., 2002). V dalším, již klasickém experimentu Rosenblatta a jeho kolegů (1989), udělili soudci, kterým byla prostřednictvím písemného úkolu připomenuta jejich smrtelnost, přísnější tresty pachatelce, která určitým způsobem porušila kulturní normy.

Druhá z hypotéz, AB, se týká ochranné funkce posíleného sebehodnocení. Pokud je před připomenutím smrti určitým způsobem jedinci zvýšen pocit jeho vlastní hodnoty, bude se s úzkostí ze smrti lépe vyrovnávat. Sebehodnocení tak funguje jako „nárazník“ proti úzkosti ze smrti (Cox et al., 2019). Poslední hypotéza, DTA neboli zvýšená vybavitelnost myšlenek na smrt, vychází z opačné logiky než hypotéza MS, tedy že pokud jsou ohroženy klíčové zdroje sebehodnocení nebo

kulturní identity, zvýší se v důsledku toho dostupnost myšlenek na smrt. Měří se většinou pomocí lexikálních úloh, ve kterých jedinci častěji doplňují slova týkající se smrti. Ohrožení sebehodnocení, například formou negativní zpětné vazby na IQ test, zvyšuje tendenci vybavovat si slova související se smrtí (Hayes et al., 2008).

Vedle sebehodnocení a kulturních světonázorů někteří autoři, například Mario Mikulincer (2019), navrhuji třetí způsob obrany proti strachu ze smrti, a to mezilidské vztahy. Tento přístup vychází z Bowlbyho (2010) teorie attachmentu, podle níž lidé v situacích ohrožení vyhledávají blízkost a podporu. Tuto hypotézu, tedy že připomenutí smrti zvyšuje vnímanou hodnotu sociálních vazeb a ochotu zapojit se do společných aktivit, potvrdily i některé studie (Mikulincer et al., 2000; Florian et al., 2002). Sami autoři TMT později uznali tuto dimenzi jako významný doplňující ochranný faktor (Solomon et al., 2015).

Ačkoli má TMT rozsáhlou empirickou podporu, kritici této teorie upozorňují na její výrazné zaměření na negativní a obranné reakce. Dle kritiků způsoby, jakými se vypořádáváme s naší úzkostí ze smrti, nemusí být vždy pouze negativní, jako je kupříkladu znevažování odlišných světonázorů (Castano et al., 2011), chamtivost a neuvážlivé nakládání s financemi (Kasser & Sheldon, 2000) nebo třeba zvýšená preference autoritářských vůdců (Cohen et al., 2004). Upozorňují, že uvědomování si smrti může vést také k prosociálnímu chování (Hirschberger, 2010), zvýšení vděčnosti a ocenění jednoduchých radostí v životě (Frias et al., 2011) či osobnímu růstu (Pyszczynski et al., 2006). Existuje mnoho nedávných výzkumů, které popisují potenciální pozitivní důsledky MA. Těm se budu věnovat v kapitole 4.

TMT však i přesto interpretuje tyto potenciálně pozitivní projevy, konkrétně osobní růst, jako další formu obrany před úzkostí ze smrti, nikoliv jako naplňování základních lidských potřeb (Wong & Tomer, 2011). Je však důležité zmínit, že dle autorů TMT lidské chování formují jak obranné, tak růstově orientované motivy, přičemž obranné potřeby je nutné uspokojit dříve, než může nastat osobní růst (Pyszczynski et al., tamtéž). Zatímco TMT se zaměřuje jen na obranné procesy, jiné teorie zdůrazňují kromě strachu ze smrti i růstové motivy. Některým z těchto teorií se budu věnovat v následujících podkapitolách.

2.3 Dual Existential Systems Model

Sociální psycholog Philip J. Cozzolino (2006) kritizuje zmíněné hypotézy TMT, které dle něj reprezentují smrt abstraktním a odosobněným způsobem, vzdáleným od reálného prožitku blízké smrti. Cozzolino spolu s jeho kolegy (2004) na základě zjištění z výzkumů posttraumatického růstu a zážitků blízké smrti (Tedeschi & Calhoun, 2004) navrhl tzv. *Dual Existential Systems Model*. Tento model ve stručnosti říká, že pokud jsme vystaveni tématům smrti a smrtelnosti abstraktním způsobem (prostřednictvím tradičních MS úkolů), přikláníme se k abstraktním způsobům zvládání, jako je posílení našeho sebepojetí či obrana našich světonázorů. Vystavení se naší konečnosti osobním a velmi konkrétním způsobem naopak podporuje růstově orientované procesy, jako je třeba stanovování si vnitřních cílů, autentičnost a osobní rozvoj. Cozzolini (2006) tedy předpokládá, že forma konfrontace se smrtelností určuje, zda budou jednotlivci reagovat obranou či růstovou orientací.

Jako alternativu k hypotéze MS Cozzolino s kolegy (2004) navrhli intervenci nazvanou *death reflection manipulation* (dále DRM), která představuje specifitější, osobnější a intenzivnější způsob, jak se mohou participantů konfrontovat se svou vlastní smrtelností, a která aktivuje motivační stavy orientované na růst (Cozzolino & Blackie, 2013). Vytvořením a operacionalizací DRM autoři usilují o určitou formu analogie k zážitkům blízké smrti neboli *near-death experience* (dále NDR). Účastníci jsou v jejím rámci vyzváni, aby si detailně představili scénu vlastní smrti během požáru v bytovém domě. Samotný scénář se snaží účastníky vést k velmi živé, osobní a konkrétní představě. Následně odpovídají na otázky, zaměřené na jejich prožitky a očekávané vlastní reakce v posledních chvílích, reflektování vlastního života a odhad reakcí blízkých na jejich smrt. Cílem těchto otázek je aktivace některých prvků posttraumatického růstu (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Jak naznačují výsledky mnoha výzkumů, které budu zmiňovat především v kapitole 4, tato vědomá a živá forma uvědomění si vlastní smrtelnosti se pojí s mnoha pozitivními důsledky. V kontextu tzv. *Meaning Making Model* lze vážnou konfrontaci s vlastní konečností považovat za určitou formu stresující události, která může vést k přehodnocení životních hodnot a orientací (Park, 2010). V reakci

na tato zjištění souhlasili autoři TMT s Cozzolinovým (2006) tvrzením, že osobnější a konkrétnější konfrontace se smrtí a s vlastní smrtelností může vyvolat pozitivní růst. Zároveň ale jedním dechem dodávají, že někteří jedinci mohou na takováto živá setkání se smrtí reagovat s o to větší úzkostí (Pyszczynski et al., 2006).

2.4 Meaning Management Theory

Kanadský profesor psychologie Paul T. P. Wong v jeho *Meaning Management Theory* (dále MMT) nabízí také určitý doplňkový teoretický rámec k TMT. Wong (2007) tvrdí, že TMT příliš zdůrazňuje negativní stránku uvědomování si vlastní smrtelnosti a naopak méně prostoru věnuje tomu, jak může vědomí konečnosti působit jako podnět k hlubší reflexi životních cílů a hodnot i smysluplnějšímu životu. Wongova teorie vznikla v kontextu pozitivní psychologie a vychází zejména z existenciálně-humanistické tradice. Jejím základním předpokladem je, že lidé jsou motivováni nejen samotnou potřebou přežít, ale také hledáním smyslu a důvodu existence. MMT tedy zkoumá, jak nám hledání smyslu umožňuje žít naplněný život tváří v tvář naší smrtelnosti (Wong & Tomer, 2011). Tento proces se skládá ze tří vzájemně propojených mechanismů: *hledání smyslu*, *utváření smyslu* a *rekonstrukce smyslu*, které probíhají na různých rovinách (Wong, 2010).

Dalším klíčovým konceptem MMT je přijetí smrti neboli *death acceptance*. Naším úkolem v kontextu uvědomování si vlastní smrtelnosti by dle této teorie mělo být aktivní úsilí o akceptaci smrti prostřednictvím smysluplného života. Přijetí smrti může v konečném důsledku fungovat jako zdroj osobního růstu a pozitivní transformace. Wong a Tomer (2010) rozlišují tři základní formy přijetí smrti, které mohou ovlivnit i související prožívání úzkosti ze smrti – *neutrální*, *přístupující* a *únikovou*. Neutrální přijetí znamená racionální akceptaci smrti jako nezvratného konce. Přístupující akceptace je založena na víře v posmrtnou existenci. Úniková akceptace zahrnuje chápání smrti jako vysvobození z utrpení (Wong et al., 1994). MMT tak v celkovém kontextu popisuje způsob, jakým se vyrovnáváme s naší smrtelností jako souhru tří faktorů – *úzkosti ze smrti*, *přijetím smrti* a *vnímaným smyslem života*. Nacházení smyslu v životě je nezbytným základem pro vytvoření si postoje k přijetí smrti a snížení úzkosti ze smrti, což v konečném důsledku vede k naplněnějšímu a autentičtějšímu životu (Spitzenstätter & Schnell, 2020).

TMT považuje hledání smyslu převážně za obranný mechanismus proti úzkosti ze smrti. MMT naopak chápe potřebu smyslu jako primární motivační sílu, která je v tomto kontextu zdrojem růstu, autentičnosti a životní spokojenosti (Wong & Tomer, 2011). Wongova teorie tak představuje alternativní, ale komplementární paradigmatický rámec, který nepopírá závěry TMT, ale spíše je rozšiřuje o růstově orientovanou perspektivu (Wong, 2007).

2.5 Temporal Scarcity

Dle principu *temporal scarcity* získává zdroj, pokud je jakýmkoliv způsobem omezený, na hodnotě (Moore, 1963). Pokud vnímáme jako jeden z takovýchto omezených zdrojů i čas, pak právě uvědomění si jeho ohraničenosti může zvýšit ocenění některých zážitků nebo pravděpodobnost, že si je budeme o to více užívat (Carstensen, Isaacowitz & Charles, 1999). Výzkum kupříkladu ukázal, že uvažování o konci probíhající zkušenosti může vést k intenzivnějšímu prožívání přítomnosti (Kurtz, 2008) nebo že připomenutí si časové omezenosti významných zážitků v nás, bez ohledu na náš věk, vyvolává pocity dojemnosti (Ersner-Hersfield et al., 2008). V tomto kontextu zářímování smrtí činí náš život mnohem cennější a vzácnější (Kim, Zauberman & Bettman, 2012). Připomínky smrtelnosti tedy nemusí být pouze hrozbou, která vyvolává obranné reakce, ale jak uvádí Wellman (2020), mohou vést i k pozitivnějšímu hodnocení života a prožívaných událostí.

King, Hicks a Abdelkhalik (2009) v jejich studii vycházeli nejen z principu časové vzácnosti, ale také z opačného efektu – pokud je něco vysoce ceněno, je to také vnímáno jako vzácné a omezené. Autoři tuto obousměrnou vazbu mezi vnímanou vzácností a hodnotou aplikovali právě na problematiku uvědomování si smrtelnosti. Výsledky této studie podpořili tvrzení, že vědomí smrtelnosti kognitivně reprezentuje vzácnost nebo omezenost života a že vazba mezi vnímanou hodnotou a vzácností funguje i v tomto kontextu. V kontrastu s TMT tak mohou být bezprostřední reakce na připomínky smrtelnosti vysvětleny pomocí jednoduššího kognitivního mechanismu, a to snahou o posílení vnímané hodnoty života díky jeho omezenosti. Paradoxně posilování hodnoty života dle autorů současně zvyšuje také dostupnost myšlenek na smrt.

3 FORMY KONFRONTACE SE SMRTÍ

I přesto, že je téma smrti v naší společnosti v posledních několika desetiletích vytěsňováno z každodenního života, většina z nás se s ní, ať už v přímé či nepřímé podobě, čas od času setkává. Může se jednat například o vážnou nemoc, nehodu či dokonce nečekanou smrt někoho z našich blízkých, různé globální události jako byla například nedávná pandemie Covid-19 (Cox et al., 2021), dále různé významné životní milníky (Yalom, 2012) či zdánlivě nevýznamné situace, kdy nás osloví kniha nebo film s touto tematikou. Konfrontace s vlastní smrtelností představuje poměrně komplexní fenomén, který je v odborné literatuře pojímán různými způsoby. Mnozí autoři se shodují, že konfrontace se smrtí může nabývat různých forem, od přímého setkání až po nepřímou, reflexivní či symbolickou konfrontaci. Jednotná klasifikace těchto forem však dosud, dle mého nejlepšího vědomí a svědomí, neexistuje. V této kapitole se zaměřím na přehled nejčastěji uváděných forem konfrontace se smrtí v odborné literatuře, a i když tento výčet nebude vyčerpávající, věřím, že alespoň částečně zachytí šíři této problematiky.

S určitým vymezením různorodých forem konfrontace s vlastní smrtelností přichází v jejich studii zaměřené na uvědomování si smrtelnosti v každodenním životě McEwanová, McDermott a Hefferonová (2018). Autoři se odkazují na jejich model MMAMM a zdůrazňují multidimenzionální pojetí uvědomování si vlastní smrtelnosti, které může být spojeno s negativními i pozitivními důsledky. Výzkum byl realizován pomocí polostrukturovaných rozhovorů s účastníky (N = 10) ve věku 21 až 53 let o každodenních zkušenostech s MA. Analýza pomocí zakotvené teorie odhalila čtyři hlavní témata. V kontextu této kapitoly je klíčové první z těchto témat, *momenty MA*, které odpovídá na otázku, jak daní účastníci prožívají svou vlastní smrtelnost. Autoři toto téma dále rozlišili na dvě podtémata – *externě vyvolané momenty MA* a *interně vyvolané momenty MA*.

Externě vyvolané momenty MA byly spojeny mimo jiné s traumatickými událostmi či pociťovanou fyzickou zranitelností při účasti na různých aktivitách, a byly tedy vyvolány vizuální nebo skutečnou blízkostí smrti. Jeden z účastníků

popisoval, že si svou smrtelnost více uvědomuje při jízdě na kole, další účastnice pak při rozhovorech s některými jejími vážně nemocnými či umírajícími blízkými: „... když jsem je sledovala a poslouchala, musela jsem o tom opravdu přemýšlet.“ (McEwan, McDermott & Hefferon, 2018, s. 636). Interně vyvolané momenty MA se dle autorů zdály být součástí jiných psychických procesů a vedly obecně účastníky k úvahám o existenciálních otázkách, ale i k přemýšlení o smrti jako o východisku z náročné situace. Jeden z účastníků například uvedl: „*Jsou chvíle, kdy opravdu přemýšlím o smrti jako o východisku, jako o úlevě.*“ (McEwan, McDermott & Hefferon, 2018, s. 637). Účastníci výzkumu také uváděli, že poprvé si jejich smrtelnost více uvědomili při nemoci či úmrtí blízké osoby, náboženském vzdělávání o posmrtném životě nebo v souvislosti s vyobrazením smrti v médiích. Význam MA se dle participantů vyvíjel v průběhu života v souvislosti s jejich přibývajícím věkem, rodičovstvím či životními rozhodnutími (McEwan, McDermott & Hefferon, 2018).

Podobně Kuklová se spolu s jejími kolegy (2022) zaměřila na prozkoumání individuálních a (polo)profesionálních přístupů ke konfrontaci s vlastní smrtelností a souvisejícími dopady na vnímanou psychosociální pohodu a osobní růst. Výzkum byl realizován formou polostrukturovaných rozhovorů s účastníky staršími 80 let (N = 10) a s život limitujícím onemocněním (N = 10). Mezi těmito dvěma skupinami participantů nebyly zjištěny žádné významnější rozdíly, co se přístupu ke smrti a individuálních forem konfrontace s vlastní smrtelností týče. Z vyprávění participantů vyplynuly různé formy konfrontace s vlastní smrtelností – *teoretické vzdělávání, praktická příprava na smrt, rozhovory o tématech souvisejících se smrtí, reflexe či hlubší přemýšlení o tématech souvisejících se smrtí a uvažování o smrti v náboženském či spirituálním kontextu.*

Teoretické vzdělávání zahrnovalo získávání informací od odborníků, z literatury či médií a poskytovalo větší jistotu a nové způsoby zvládání. Praktická příprava, týkající se především plánování pohřbu, sepisování závěti nebo dříve vyslovených přání, vyvolávala u většiny účastníků pocity klidu a kontroly, i když u některých byla spojena také s pocity úzkosti. Rozhovory o smrti formou diskuze s blízkými nebo odborníky, podporovaly otevřenost a sdílení obav a přinášely úlevu i humor. Osobní reflexe a vnitřní úvahy o smrti, strachu a posledních přáních vedly k posílení vnímaného smyslu života a naopak jen výjimečně vyvolávaly

úzkost. V neposlední řadě víra a spirituální praxe pomáhaly zvládat strach ze smrti a podporovaly pocit smíření a vnímání smrti jako součásti života. Celkově tyto převážně pozitivní účinky vedly dle samotných účastníků ke zlepšení pocíťované psychosociální pohody a kvality jejich života (Kukla et al., 2022.)

V následujících podkapitolách se pokusím nastínit některé další z možných podob konfrontace se smrtí a vlastní smrtelností. Dělení na *přímé a osobní* a *nepřímé či symbolické* formy částečně vychází ze zmiňované studie McEwanové, McDermotta a Hefferonové (2018). Za přímou konfrontaci se smrtí považují takové momenty, které jsou způsobeny „*osobními či společenskými příčinami...*“ a „*byly vyvolány fyzickou či skutečnou blízkostí smrti.*“ (McEwan, McDermott a Hefferon, 2018, s. 636). Nepřímá nebo symbolická konfrontace zahrnuje ty situace, kdy jedinec nevnímá zmiňovanou blízkost smrti u sebe ani jiných osob, ale s vlastní smrtelností se různou formou vědomě konfrontuje. Tyto momenty jsou „*vnitřně způsobeny...*“ a „*dokládají hledání pochopení smyslu života skrze pochopení toho, co se stane po smrti, ale také potenciální zisk z toho, že život je pomíjivý.*“ (McEwan, McDermott a Hefferon, 2018, s. 637)

3.1 Přímé a osobní formy konfrontace se smrtí

3.1.1 Bezprostřední konfrontace se smrtí

Teorie posttraumatického růstu, které jsem se věnoval v kapitole 2.1, vychází ze sledovaných pozitivních důsledků jakožto reakce na přímé a intenzivní setkání se smrtí. Mezi ty patří úmrtí blízké osoby, znásilnění, diagnóza život ohrožujícího či chronického onemocnění (Sheikh & Marotta, 2005), přírodní katastrofy (Cryder et al., 2006) či například život ohrožující nehody (Snape, 1997). Nejčastěji takovéto studie zahrnují pacienty s rakovinou (Tomich & Helgeson, 2004). Více byly uváděné formy konfrontace se smrtí a jejich důsledky popsány v podkapitole 2.1.

S bezprostředními setkáními se smrtí souvisí i zážitky blízké smrti neboli *near-death experiences* (dále NDEs). Ty jsou ve vědecké literatuře typicky popisovány jako změněné stavy vědomí, které vznikají v různých život ohrožujících situacích, a se kterými se pojí zážitky, které přesahují běžnou zkušenost. NDEs se často vyskytují v kontextu terminálního onemocnění či extrémního traumatu, jako jsou například násilné události nebo těžké nehody. Zdokumentovány jsou však také

případy katastrofických událostí, jako jsou teroristické útoky, války či přírodní katastrofy, v nichž jak oběti, tak záchranáři hlásili NDEs (Lawrence, 2017). Mezi společné rysy patří například pocit odloučení od vlastního těla, ztracení v čase a prostoru, pocit jednoty nebo transcendence a s tím spojený snížený strach ze smrti (Barreto, in press), pocity klidu, setkání s duchovními bytostmi a zesnulými, setkání s jasným světlem nebo retrospekce celého života (Khanna & Greyson, 2015). I přes neodmyslitelnou subjektivnost tyto zážitky vykazují poměrně konzistentní vzorce napříč kulturami (Athappilly & Greyson, 2006; Belanti et al., 2008).

NDEs jsou tradičně spojovány s potenciálně transformačním dopadem a pozitivními důsledky, jako je snížený strach ze smrti (Auxéméry, 2013), posílená spiritualita, větší ocenění a chuť do života, zvýšené zaměření na přítomnost, pocit smyslu a účelu života, soucit s druhými lidmi či snížený zájem o materialistické aspekty života (Barreto, in press). Jak však zmiňuje Cozzolino (2006), ne všechny důsledky NDEs mohou být čistě pozitivní a často mohou být tyto události spojeny i s hněvem, smutkem nebo příznaky posttraumatického stresu (Greyson, 2001). Pozitivní důsledky traumatu tak mohou existovat vedle těch negativních a trauma jako takové je stále vnímáno jako nepříjemná událost (Tedeschi & Calhoun, 2004).

V poměrně zásadní studii van Lommela a jeho kolegů (2001) bylo zjištěno, že ze zkoumaných jedinců ($n = 344$), kteří přežili srdeční zástavu, a bylo s nimi s odstupem času provedeno výzkumné šetření, uvedlo prožitky podobné NDEs pouze 18 % z nich. Většina přeživších byla při následném šetření sebevědomější, sociálně uvědomělejší a více nábožensky založená než před danou událostí. Ti, kteří hlásili zážitky podobné NDEs, vykazovali také zvýšenou empatii, větší zájem o spiritualitu a menší úzkost ze smrti. Hloubka NDEs korelovala s věkem, předchozími zážitky a kontextem událostí. V porovnání s tím Parnia s kolegy (2001) zjistili, že pouze 11,1 % ze zkoumaných osob, které přežily srdeční zástavu, hlásilo zážitky podobné NDEs. Jak však uvádí Wellman (2020, s. 45), taková blízká setkání se smrtí „jsou vzácnou událostí, kterou většina z nás nikdy nezažije.“

3.1.2 Konfrontace se smrtí v důsledku stárnutí

Přirozený proces stárnutí, který je spojen s postupným poklesem fyzického i psychického výkonu, vede nevyhnutelně k uvědomování si konečnosti vlastního života (Bergman, Bodner & Shrira, 2018). Pociťované fyzické a psychické ztráty, které s tímto uvědoměním souvisí, obvykle vyvolávají existenciální otázky popsané například Yalomem (2012). Ty jsou zaměřeny na hledání smyslu, naději či úzkost (Boston & Schreiber, 2011; Henoch & Danielson, 2009). Vyhýbání se vědomí blížící se smrti může eventuálně vést k dysfunkčním strategiím zvládání a zvýšené úzkosti (Wittkowski, 2015), zatímco akceptující postoj k vlastní konečnosti může snižovat úzkost a pomoci tak k „dobré smrti“ (Neimeyer, Wittkowski & Moser, 2004).

Cicirelli (2003) v kontextu jeho *přechodného modelu strachu ze smrti u starších dospělých* uvádí, že strach ze smrti u starších dospělých kulminuje mezi 75 až 84 lety života a pak postupně klesá. Tento strach narůstá s rostoucím vědomím omezené délky života, které je podpořeno úbytkem fyzické i kognitivní zdatnosti. Zvýšený strach ze smrti vyvolává „přechodné období“, v němž starší lidé reinterpretovali své postoje k životu i smrti a snaží se o snížení úzkosti ze smrti. Mezi některé ze strategií zvládání patří například popření a potlačení, důraz na religiozitu, posílení vazeb s rodinou, snaha o zanechání odkazu budoucím generacím, kognitivní reorganizace či praktické přípravy na smrt. Účastníci tohoto výzkumu ve věku nad 90 let obvykle vyjadřovali klidné přijetí smrti.

Jak uvádí Towsleyová, Hirschmanová a Maddenová (2015), konverzacím o konci života se staršími jedinci se jejich příbuzní často vyhýbají. Tyto autorky se pokusily popsat komunikaci o konci života mezi obyvateli domovů pro seniory (N = 16), jejich rodinnými příslušníky (N = 12) a pečujícími personálem (N = 10). Z obsahové analýzy sesbíraných dat vyplynulo jako hlavní téma *zmeškané rozhovory*. Všechny tři zmíněné skupiny účastníků jen zřídka hovořili o preferencích týkajících se konce života, nepředávali si informace ani sami od sebe nezahajovali konverzaci na toto téma. Jak v neposlední řadě autorky uvádí, ne všichni senioři chtěli o konci života vést rozhovory, ale mnozí chtěli být dotázáni alespoň na své preference.

3.1.3 Profesionální konfrontace se smrtí

Mezi povolání, které nejčastěji přicházejí do kontaktu s umírajícími a tedy i tématem smrti, patří v první řadě zdravotničtí pracovníci, zejména odborníci v oblasti paliativní péče (Watson et al., 2019). Uvědomováním si smrti a konečnosti života u zdravotníků, konkrétně zdravotních sester (N = 2882), se zabýval například Qin s kolegy (2025). Cílem jejich studie bylo prozkoumat profily uvědomování si smrtelnosti a identifikovat faktory, které toto uvědomování ovlivňují. Na základě získaných dat byly identifikovány tři profily uvědomování si smrtelnosti: *klidní reflektující (nízká úzkost ze smrti, vysoká reflexe smrti)*, *úzkostliví (vysoká úzkost ze smrti, nízká reflexe smrti)* a *úzkostliví reflektující (vysoká úroveň ze smrti i reflexe smrti)*. Mezi faktory, které významně predikovaly zařazení do jednoho z těchto profilů, patřila *psychická odolnost, délka služby, rodičovský status, úroveň vzdělání či informovanost v souvislosti se vzděláváním o smrti*. S profilem klidných reflektujících se pojily faktory jako odolnost nebo zapojení se do vzdělávání o smrti, z čehož mimo jiné vyplývá právě důležitost vzdělávání o smrti budoucích zdravotníků. V českém prostředí se zkoumáním tématu smrti pohledem zdravotnických pracovníků a pracovníků v pomáhajících profesích zabývala například Havlíková (2025).

Arena spolu s jeho kolegy (2022) v jejich studii v návaznosti na kontingenční model Granta a Wade-Benzoniho (2009) předpokládali, že každodenní konfrontace s tématem smrti v rámci některých povolání může vyvolávat hlubší reflexi vlastní smrtelnosti spíše než úzkost ze smrti, a tedy mít i pozitivní vliv na život daných jedinců (Sliter et al., 2014). Mezi tyto povolání řadí autoři například i pracovníky pohřební služby (N = 107), které autoři porovnávali s odpovídajícím kontrolním vzorkem (N = 121) v autonomní motivaci a testovali moderující roli šesti konstruktů souvisejících s růstově orientovaným zpracováním připomínek smrti – *psychologická flexibilita, zvědavost, neutrální přijetí smrti, úzkost ze smrti, strategie zvládání orientované na přístup a vyhyčivé chování*. Pracovníci v pohřebnictví měli v porovnání s kontrolní skupinou výrazně vyšší autonomní motivaci. Tato pozitivní souvislost se ukázala zejména u jedinců s vyšší flexibilitou a nižší úzkostí ze smrti.

Podobnou problematikou, tedy možnými pozitivními důsledky reflektování vlastní smrtelnosti v kontextu zaměstnání, se zabýval i Yuan s kolegy (2018). Autoři

vyvinuli *Death Reflection Scale*, která měří na růst orientované kognitivní funkce a prosociální chování v kontextu reflektování vlastní smrtelnosti (Richter, 2025). Výsledky zaznamenané u vzorku hasičů (N = 268) naznačují, že reflektování vlastní smrtelnosti může pomáhat v udržení si prosociální motivace.

3.1.4 Konfrontace se smrtí v důsledku globálních událostí

Jak uvádí Takeuchi a kol. (2021), zatímco zdravotničtí pracovníci, záchranáři nebo policisté se téměř denně různým způsobem konfrontují s tématem smrti, není obvyklé, aby se běžný zaměstnanec nacházel v takovém prostředí, kde si smrtelnost uvědomuje. To ale do určité míry změnila nedávná pandemie COVID-19, která si nejen že vyžádala miliony životů po celém světě, ale pro mnoho z nás byla právě i připomínkou konečnosti a křehkosti lidského života. Podobně také další globální události, jako například války, teroristické útoky, přírodní katastrofy či nehody mohou být takovouto připomínkou.

Konkrétně na problematiku uvědomování si vlastní smrtelnosti v kontextu pandemie Covid-19 a souvisejících pozitivních dopadů se zaměřilo mnoho autorů (Cox et al., 2021; Luo et al., 2022; Takeuchi et al., 2021). První zmíněný kolektiv autorů v čele s Coxovou (2021) navázal na zjištění některých dřívějších výzkumů (Wong & Tomer, 2011; Schippers & Ziegler, 2019; De Jong et al., 2020), dle kterých může zvýšený strach ze smrti přispívat k růstově orientovaným procesům, které se podobají posttraumatickému růstu. Autoři zkoumali souvislost mezi úzkostí spojenou s pandemií Covid-19, strachem ze smrti a duševní pohodou účastníků. Z výsledků vyplynulo, že zvýšené obavy a strach ze smrti v důsledku pandemie byly spojeny se zvýšeným nacházením „výhod“ této situace, ať už se jednalo o větší důraz na vztahy, vděčnost za život, trpělivost či snahu o zlepšení zdraví. Zvýšené nacházení výhod souviselo s vyšší spokojeností se životem, vnímaným smyslem života, sebevědomím, odolností a vitalitou. Ačkoliv mnoho jedinců v souvislosti s pandemií Covid-19 pociťovalo problémy s duševním zdravím, zjištění této studie naopak poukázaly na některé pozitivní důsledky této globální situace.

V kontextu těchto zjištění je však třeba zmínit i výsledky studie Trzebińskiego a jeho kolegů (2020), které naznačily, že vyšší úroveň spokojenosti se životem

a pociťované smysluplnosti souvisela s nižší úrovní stresu a úzkosti v důsledku pandemie. Smysluplný život, spolu s dalšími faktory, tak může sloužit jako určitý „tlumič“ úzkosti z těchto situací.

3.2 Nepřímé či symbolické formy konfrontace se smrtí

3.2.1 Kulturní a symbolické formy konfrontace se smrtí

Problematické rozličných kulturních a symbolických přístupů ke smrti jsem se již věnoval v podkapitole 1.1. Různé rituály a symbolické formy umožňují lidem vyjádřit zármutek, udržet pouto se zesnulými a dát smysl přechodu mezi životem a smrtí. Mezi některé již zmíněné patří mexický Día de los Muertos, přinášení obětí předkům v Japonsku či vzpomínkové tradice během naší Památky zesnulých. Tyto kulturně podmíněné formy konfrontace se smrtí tak nejen že zmírňují naši úzkost, ale také pomáhají jedincům i komunitám začlenit smrt do širšího rámce života. Jak uvádí Moisseeffová (2020), samotné pohřební obřady bývají v naší kultuře krátké, formální a citově zdrženlivé. Smutek se projevuje spíše v soukromí než veřejně. Současně je však smrt všudypřítomným mediálním tématem. Objevuje se téměř denně ve zprávách, filmech či seriálech, kde je nám však prezentována z „bezpečné vzdálenosti“. Kolektivní truchlení nad smrtí celebrit nebo sledování fikčních příběhů o smrti umožňuje lidem prožívat emoce sdíleně, avšak bez přímé osobní konfrontace s tělesnou skutečností smrti (Moisseeff, 2020).

V mé bakalářské diplomové práci (Bajaja, 2023), zabývající se komunikací o smrti s dětmi v mateřských školách, uváděly dotazované učitelky, že nejčastější a zároveň velmi příhodnou příležitostí k zařazování tématu smrti do předškolního vzdělávání, je právě Památka zemřelých, lidově zvaná Dušičky. Jak uváděla jedna z účastnic, Dušičky pojmají především v kontextu vzpomínání na zemřelé a spolu s dětmi „vzpomínali na ty, kdo už tu s námi nejsou.“ (Bajaja, 2023, s. 61). Další účastnice považuje za důležité ukázat dětem, že při vzpomínání na zemřelé „*můžeme být smutní, ale zároveň i vzpomínat s radostí*“ (Bajaja, 2023, s. 61). Podobnou příležitostí byl i Halloween, o kterém však některé z účastnic uváděly, že je to „*vlastně únik od toho tématu. Že se vlastně bojíme...*“ (Bajaja, 2023, s. 62).

3.2.2 Vzdělávání o smrti

Termín *death education* (dále DeEd) neboli vzdělávání o smrti označuje druh vzdělávacích aktivit, které jsou zaměřené na usnadnění porozumění a přijetí smrti (Wass, 2004). DeEd reaguje na tendence moderní, sekularizované kultury, která toto téma považuje za tabu a omezuje jej na nemocniční prostředí. Podporuje také reflexi existenciálních otázek a vede k dosažení většího pocitu kontroly nad strachem ze smrti (Testoni et al., 2021a). Na DeEd lze nahlížet i pohledem různých úrovní prevence. Většina takovýchto kurzů je formou primární prevence a realizují se tedy v situacích, kdy ještě u studentů zpravidla neexistuje přímá zkušenost se smrtí. Zkušenosti s DeEd jakožto primární prevencí naznačují, že mimo jiné učí lepšímu zvládání úzkosti, zvyšuje empatické porozumění a napomáhá přehodnocování aspektů vlastního života (Testoni et al., 2020b; Testoni et al., 2019).

Vzdělávání o smrti je většinou pojímáno z multidisciplinární perspektivy a může být realizováno jak prostřednictvím formálních teoretických přednášek, tak i méně formální aktivit. Mezi mnohé z nich patří například sledování tematických filmů (Testoni et al., 2020a) či čtení tematických knih (Lekes et al., 2022) a následná diskuze, využití imaginativních technik (Testoni et al., 2021b) nebo psychodramatu (Testoni et al., 2019), zprostředkování arteterapeutických zážitků (Testoni et al., 2018), psaní vlastního nekrologu (Payne et al., 2022), návštěva hospice a rozhovory s jeho pracovníky (Testoni et al., 2021b), návštěva hřbitovů a podobných prostorů (Lekes et al., 2022) či využití prvků mindfulness (Cacciatore, 2015).

Jak již bylo zmíněno výše, vzdělávání o smrti je důležité zejména v kontextu vzdělávání studentů zdravotnických a jiných pomáhajících profesí, kteří se mohou v budoucnu se smrtí a truchlením často setkávat. Testoniová spolu s kolegy (2020a) ale zdůrazňuje i důležitost vzdělávání o smrti a souvisejících tématech v běžných základních či středních školách, a to takovou formou, která bude přizpůsobena věku a vývojové fázi žáků. DeEd pomáhá dětem a dospívajícím pochopit odlišnost mezi vyobrazením smrti v médiích a realitou smrti v běžném životě a podporuje je v reflexi existenciálních témat. V neposlední řadě je třeba zmínit, že téma smrti může do školního prostředí přinést nejen smrt některého z učitelů, žáků, jejich příbuzných či domácích mazlíčků, ale i různé přírodní katastrofy či nedávná

pandemie Covid-19. Jak uvádí Rodríguez s kolegy (2022), těchto situací mohou učitelé potenciálně využít a prostřednictvím upřímné komunikace mohou žákům napomáhat v citlivém uvědomování si tématu smrti a konečnosti života

3.2.3 Bucket list aneb seznam přání před smrtí

Jednou z dalších forem konfrontace se smrtí, která je mimo jiné často užívána v souvislosti se vzděláváním o smrti, je vytvoření seznamu přání neboli *bucket listu*. Jedná se v jednoduchosti o seznam aktivit, událostí a cílů, které si chce jednotlivec splnit před jeho smrtí. Vytvoření takového seznamu nabízí danému jedinci možnost konfrontovat se s vlastní smrtelností kreativním a v ideálním případě i pozitivním způsobem, uspořádat si priority a plánovat budoucnost s ohledem na konečnost života (Ritter, Bagasra & Richards, 2023). Pojem *bucket list* vychází z anglického idiomu „*kick the bucket*“, označujícího úmrtí (Periyakoil, Neri & Kraemer, 2018). Do širšího povědomí se dostal počátkem prvního desetiletí 21. století v souvislosti s uvedením stejnojmenného filmu *The Bucket List*. Jak uvádí Zascerinska, Sharpley a Wright (2022), sestavování seznamu přání se postupem času stalo běžnou kulturní praxí, která může sloužit jako prostředek ke zvládání úzkosti z konečnosti života.

Velká část odborné literatury, která se zabývá seznamy přání, se zaměřuje na vážně nemocné a umírající pacienty v paliativní péči (Chu & Gruhn, 2015; Ullrich et al., 2022). Dle některých studií jsou hlavními faktory, které mají vliv na obsah bucket listu, věk a spiritualita (Periyakoil, Neri & Kraemer, 2018). Studie Chuové a kolegů (2018) byla kromě analýzy obsahu zaměřena i na vliv časového horizontu (hypotetické zbývající doby života) a věku na obsah těchto seznamů přání. Jedním ze zjištěných rozdílů byla inklinace starších dospělých k přáním a cílům založených na emocionálním významu. Periyakoilová, Neri a Kraemerová (2018) v jejich studii mimo jiné předkládají zajímavé doporučení, aby se praktičtí lékaři pravidelně ptali na seznam přání jejich pacientů. Dle autorů může tato krátká intervence pomoci při poskytování a plánování personalizované péče.

Studie Ritterové, Bagasrové a Richardsové (2023) byla zaměřena na využití tvorby bucket listu jakožto velmi neformální, personalizované a k reflexi vybízející aktivity v kontextu vzdělávání o smrti. Analýza bucket listů studentů bakalářského

studia (N = 146) odhalila převládající zaměření na zážitky a zkušenosti, především v podobě cestování a trávení času s blízkými. Zjištění autorů korespondovala s výsledky dalších, již zmíněných, studií (Chu & Gruhn, 2015; Ullrich et al., 2022). V jiné, již starší studii (Chou, Two & Woodard, 2005), která se zaměřila na analýzu odpovědí studentů bakalářského programu ošetrovatelství (N = 167) na následující zadání: „*Uveďte pět věcí, které plánujete udělat šest měsíců před smrtí.*“ Výsledkem bylo pět hlavních kategorií přání: *navázání nebo opětovné spojení s rodinou a blízkými přáteli, specifické cíle (například cestování), duchovní uvědomění (například odpuštění či reflexe), sebeurčení (například schopnost otevřeně čelit osudu) a altruismus.*

Určitou obdobou bucket listu je i projekt *Before I Die*. Jedná se o celosvětový projekt umělkyně Candy Chang, která v roce 2011 po smrti jí blízké osoby vytvořila na zdi jednoho z domů v New Orleans interaktivní dílo, vybízející kolemjdoucí k zamyšlení se nad smrtelností a doplnění fráze: „*Než umřu, chci...*“. Od té doby vzniklo přes čtyři tisíce takovýchto instalací ve více než 75 zemích světa (Rawlings, Miller-Lewis & Tieman, 2018). Stejně jako sepsání bucket listu, i tato aktivita může přispět k hlubšímu uvědomění si vlastní smrtelnosti a reflexi toho, zda jedinec žije život takovým způsobem, jakým by chtěl (Cogdill-Richardson, Bluck & Mroz, 2024). Pro zajímavost uvedu výzkum Rawlingsové, Miller-Lewisové a Tiemanové (2018), v němž autorky analyzovaly odpovědi na frázi „*Než umřu, chci...*“ u účastníků online kurzu (N = 633), zaměřeného na vzdělávání o smrti. Z analýzy vyplynulo celkově dvanáct hlavních témat: *rodina, vykonání aktivity, osobní cíle, žít život naplno, štěstí, láska, vyšší dobro, mír, zanechání odkazu, vděčnost, náboženství a zdraví.* Odpovědi autoři kategorizovali na směřující dovnitř (na sebe) a směřující ven (na ostatní).

Za zmínku jistě stojí i velmi důležitá osvětová kampaň Centra paliativní péče s názvem *Preventivní prohlídka života*. Jejím cílem je nejen zvýšit povědomí široké veřejnosti o důležitosti paliativní péče, ale prostřednictvím deseti otázek podnítit jednotlivce k zamyšlení nad vlastním životem a k případné změně, tak, aby žili naplněný život, na který budou na jeho konci moci s radostí vzpomínat. Podle průzkumu agentury STEM některý z výstupů této kampaně vidělo až 17 % dospělé populace v České republice, jejich sdělení oslovilo 77 % respondentů a 73 % z nich přimělo k reflexi vlastního života (Centrum paliativní péče, 2025).

3.2.4 Konfrontace se smrtí prostřednictvím filozofické praxe

Jak již bylo zmíněno v podkapitole 1.1, uvědomování si smrtelnosti je jedním z klíčových témat mnohých filozofických směrů, například i stoicismu. Ten nabízí poměrně komplexní přístup k překonávání strachu ze smrti pomocí racionální reflexe a pravidelné mentální přípravy. Důležitým nástrojem je i tzv. „negativní vizualizace“, která slouží k představení si potenciálních budoucích ztrát, nemocí či smrti s cílem připravit se na tyto skutečnosti a snížit úzkost z nich. Stoicismus tak jedince vede k hlubšímu přijetí smrtelnosti a schopnosti žít vědomě v přítomném okamžiku, což může mít potenciál i v kontextu kognitivně-behaviorální terapie zaměřené na úzkost ze smrti (Menzies & Whittle, 2022).

Studie Hammerové a Gordona (2023) se zaměřila na subjektivní zkušenost účastníků specifické intervence *28 Days Joyful Death Writing with the Stoics*. Jednalo se o bezplatný asynchronní kurz, zaměřený na každodenní kontemplaci o smrti. Účastníci (N = 6) denně obdrželi email s úryvkem z knihy *Hovory k sobě* Marka Aurelia, parafrází tohoto úryvku a doporučenými ke kontemplaci. Zároveň mohli všichni účastníci komunitně sdílet své reflexe prostřednictvím online platformy. Po absolvování tohoto programu byly provedeny polostrukturované rozhovory, které byly následně analyzovány pomocí interpretační fenomenologické analýzy. Analýza odhalila dvě hlavní témata, z nich v kontextu této diplomové práce je relevantní především druhé z nich, *význam rozjímání o smrti*. To zahrnovalo osobní ztráty i přínosy v podobě smyslu, pozitivních emocí a užitečných návyků. Jedna z účastnic zmiňovala, že ji uvažování o smrtelnosti „*hodně přivedlo do přítomnosti*“ (Hammer & Gordon, 2023, s. 17). Další z účastníků popisoval, že uvažování o smrti mu přineslo větší jasnost v tom, „*co se rozhodnu dělat a co nedělat... Mám prostě pocit, že neztrácím čas. ...Mohl bych vyjít ze dveří a být sražen třeba autobusem. Odteď za hodinu. Nebo bych mohl žít dalších padesát let. Takže nechci promarnit ani jedno z toho.*“ (Hammer & Gordon, 2023, s. 18). Autoři závěrem upozorňují na potenciální přínos stoicismem inspirovaných cvičení, zaměřených na uvědomování si vlastní smrtelnosti, jakožto terapeutické intervence v kontextu existenciální terapie.

3.2.5 Další formy konfrontace se smrtí

Mezi některé z dalších forem nepřímé konfrontace se smrtí patří i **maranasati** neboli meditace o smrti, která je podrobně popsána již v raných buddhistických textech. Její podstatou je vnímání nevyhnutelnosti a nepředvídatelnosti smrti. Cílem není vyvolat strach, ale spíše rozvinout naléhavost, odložit marné touhy a žít život smysluplněji a v přítomném okamžiku (Moon, 2019). Existuje více postupů, jak může být tato forma meditace praktikována. Například Moon (2019, s. 8) ji navrhuje praktikovat v sedě, s počátečním zaměřením pozornosti na dech a následným soustředěním na myšlenku: „*Kdybych už neměl o moc více času na život, co bych dělal?*“ Dále však uvádí, že důležitým aspektem je spojování smrti s kontextem času. To je možné například i všímáním si pomíjivosti a jedinečnosti všech různých okamžiků (Shonin & Gordon, 2014). Další z možných forem nastínila Stellová (2016), která v její studii využívala cvičení zaměřené na meditaci o vlastní smrti v nejhorším (náhlá a neočekávaná smrt) a nejlepším scénáři (postupné umírání v přítomnosti blízkých), po níž následovala reflexe a společná diskuze.

Mezi další z možných situací, ve kterých se může jedinec setkat s tématem smrti, patří i akce nazvané **death café**. Ty mají za cíl vytvořit bezpečný prostor v komunitním duchu pro konverzace o smrti, umírání a truchlení a zvýšit povědomí veřejnosti o konečnosti života a vším, co se s tím pojí (Seifu et al., 2024). Umožňují lidem setkávat se a sdílet své zkušenosti, nápady, moudrost, starosti a přání související s s tímto tématem (McLoughlin et al., 2015). Tato setkání mají několik zavedených pravidel, dle kterých se jedná o většinou nepravidelné „*neziskové akce, které by měly být pořádány v přístupném, respektujícím a důvěrném prostoru, bez úmyslu vést účastníky k jakémukoliv závěru, produktu nebo postupu, a to společně s osvěžujícími nápoji a výživným jídlem – a dorem*“ (Miles & Corr, 2017, s. 152).

Subjektivní zkušeností lidí, kteří se účastní těchto akcí, se výzkumně zabývali například Seifuová a kolegové (2024). Autoři nejprve s účastníky (N = 9) provedli polostrukturované rozhovory, které následně analyzovali za pomoci interpretativní fenomenologické analýzy. Mezi klíčová témata patřily *cena za vyhýbání se smrti, ocenění a strach ze smrti a uvědomování si smrtelnosti a souvisejících hodnot*. Dle mnoha účastníků dává uvědomění si konečnosti mnohým věcem hodnotu a smysl: „*Některé*

věci jsou vzácné a krásné právě proto, že jsou dočasné... některé okamžiky jsou zázračné, protože se prostě stanou jednou." (Seifu et al., 2024, s. 59). I přesto však pro ně smrt zůstává zdrojem nejistoty a strachu. Vědomí smrti je často vede také k reflexi jejich priorit a k zaměření se na vztahy a osobní autenticitu: „*Myslím, že ... nás nutí více si uvědomovat náš každodenní život a to, co je skutečně důležité, a nutí nás přehodnotit celou tuhle honbu za úspěchem a co to doopravdy znamená.*" (Seifu et al., 2024, s. 61). Někteří účastníci také popisovali různé formy, jak se se svou smrtelností konfrontovali nebo konfrontují, ať už se jednalo o přítomnost u umírání blízké osoby, práci porodní doly, denní afirmace nebo četbu tematických knih.

Rád bych na tomto místě zmínil i jeden z dalších projektů Centra paliativní péče, a to konverzační karetní hru *Řekni mi*, která vznikla jako nástroj pro otevírání citlivých rozhovorů o hodnotách, přáních a potřebách v souvislosti se závěrem života. Napomáhá zdravotníkům a dalším pečovatelům, pacientům, jejich rodinám či studentům pomáhajících profesí mluvit o tématech, která bývají často odkládána či tabuizována. Hra byla vytvořena podle americké předlohy *Hello*, dříve *My Gift of Grace* a adaptována do českého prostředí. V současné době vyškolení regionální koordinátoři pořádají veřejná komunitní hraní, a to nejen v domovech pro seniory. Cílem projektu je podpořit otevřenou komunikaci o smrti a tím posílit porozumění, empatii i připravenost na nevyhnutelné životní situace (Centrum paliativní péče).

Na neochotu mnoha z nás o konečnosti života uvažovat, natož o ní mluvit s dalšími lidmi, ve své studii upozorňují i Albers s Hassenzahlem (2024). Jedním z řešení může být i **využití moderních technologií**. Autoři v jejich studii nabídli účastníkům (N = 100) jako určitou alternativu rozhovor o jejich vlastní (a ideální) smrti, preferencích souvisejících s jejich pohřbem a nadějích na posmrtný život se speciálně navrženým chatbotem. Před a po takovéto intervenci účastníci vyplnili dva dotazníky, které hodnotily postoje ke smrti (DAP-R) a připravenost hovořit o smrti se svými blízkými (REOLC). Výsledky ukázaly zlepšení postoje ke smrti, snížení strachu ze smrti a zvýšení připravenosti na rozhovory o konci života s blízkými. Účastníci, kteří vykazovali větší snížení strachu ze smrti, projevovali větší zájem o přípravu na jejich smrt, formulovali konkrétnější preference ohledně jejich smrti a viděli provázanost mezi smyslem života a smyslem smrti. Naopak účastníci, kteří vykazovali menší snížení strachu ze smrti, odpovídali ohledně

těchto témat povrchně a stručně a také uváděli, že je důležitější se soustředit na život než přemýšlet o smrti. Jak trefně uvedl jeden z účastníků: „*Raději bych, kdyby to bylo co nejdál! Upřímně nevím... v posledních minutách jsem o smrti přemýšlel víc, než kdy dřív.*“ (Albers & Hassenzahl, 2024, s. 15). Závěrem autoři uvažují nad možnými přínosy využití moderních technologií nejen v souvislosti se vzděláváním o smrti, ale i v kontextu usnadnění přijetí terminální nemoci pacientem (Zeng et al., 2020), vytváření nástrojů na podporu hodnocení péče v závěru života (Sas et al., 2016) nebo usnadnění procesu sepsání závěti (Schulte et al., 2020). Důležitým prvním krokem je ale autorů uvědomění, že i konverzace s umělou inteligencí může vést k lepším postojům ke smrti a dalším pozitivním důsledkům.

Na další z mnoha možností, jak využít moderní technologie k uvědomování si vlastní smrtelnosti, upozorňuje i Gaggioliová (2018). Autorka sdílí svou vlastní zkušenosti s mobilní aplikací WeCroak, která je inspirována bhútánským lidovým rčením, že aby byl člověk opravdu šťastný, musí pětkrát denně přemýšlet o smrti. Aplikace v jednoduchosti svým uživatelům pětkrát denně formou upozornění připomíná jejich smrtelnost spolu s různými citáty o konečnosti života. I když jsme denně z médií zavaleni různými informacemi, které se týkají smrti, může to dle Gaggioliové paradoxně vést k nižší citlivosti vůči tomuto tématu. Výše zmíněná aplikace či jí podobné technologie tak mohou přimět lidi aktivně přemýšlet o svém životě a smrtelnosti a být tak prostředkem ke zlepšení jejich duševní pohody.

V neposlední řadě je možné si konečnost života připomínat i sledováním **tematických filmů** či čtením **tematických knih**. Poměrně nedávné rozšíření TMT, *TMT of Meaningful Entertainment (TMT-ME)* předpokládá, že lidé se vyrovnávají se strachem ze smrti i prostřednictvím smysluplné zábavy, jež funguje jako tlumič této úzkosti. Smysluplné filmy, v nichž hraje důležitou roli smrt některé z postav, také pomáhají divákům konfrontovat „*se se strachem ze smrti v bezpečné vzdálenosti... a vyzívají k tomu, aby jej přijali a překonali*“ (Das & de Graaf, 2024, s. 5).

4 BENEFITY UVĚDOMOVÁNÍ SI SMRTELNOSTI

Jak jsem již nastínil v kapitole 1, na důležitost vědomí vlastní smrtelnosti a související pozitivní důsledky je upozorňováno v literatuře, umění, filozofii či náboženství již od starověku. Dosavadní výzkum, vycházející především z TMT, se však doposud zaměřoval především na negativní, úzkost vyvolávající aspekty uvědomování si vlastní smrtelnosti. Jak uvádí Yuan spolu s jeho kolegy (2018), tato perspektiva zachycuje pouze část reality a ignoruje tak potenciálně pozitivní účinky konfrontace se smrtí. Novější přístupy (Cozzolino et al., 2004; Vail et al., 2012) zdůrazňují, že uvědomování si vlastní konečnosti může mimo jiné vést například k prosociálnímu chování, empatii, hledání smyslu a osobnímu růstu. Dále může také motivovat k altruismu, změně životních priorit či většímu ocenění života. V posledních letech je tak zdůrazňováno multidimenzionální pojetí uvědomování si smrtelnosti (Levasseur, McDermott & Lafreniere, 2015).

Vail spolu s jeho kolegy (2012) navazují na Beckera (1973), který zdůrazňoval důležitost identifikace těch způsobů zvládání úzkosti ze smrti, které představují co nejmenší škodu jak pro jednotlivce, tak i pro společnost. Pozitivní důsledky uvědomování si smrtelnosti tedy autoři definují jako „*existenciálně motivované postoje nebo chování, které minimalizují újmu sobě i ostatním a podporují zdraví na fyzické, sociální i psychické rovině*“ (Vail et al., 2012, s. 305). Autoři dále upozorňují na tři důležité aspekty, které se s touto definicí pojí. V první řadě zdůrazňují, že základní funkcí všech forem zvládání strachu ze smrti, které popisuje TMT, je chránit psychiku před úzkostí (Routledge et al., 2010). Takovouto funkci mohou tedy plnit nejen negativní, ale i pozitivní způsoby zvládání. Za druhé, i zdánlivě pozitivní reakce mohou mít negativní důsledky, pokud jsou přehnané nebo zneužité. Například láska může být považována za pozitivní sociální reakci, ale pokud se je jediným či nevyváženým zdrojem smyslu, může působit škodlivě. Za třetí, i při snaze o objektivní vymezení zůstává klasifikace „pozitivních“ aspektů do jisté míry subjektivní (Vail et al., 2012).

Výše zmínění autoři (Vail et al., 2012) předkládají *heuristický model pozitivního zvládání strachu ze smrti*, který shrnuje do té doby existující literaturu zaměřenou na pozitivní aspekty uvědomování si smrtelnosti, poukazuje na nedostatečně prozkoumaná témata a navrhuje potenciální oblasti pro budoucí výzkum. Model vychází z teorie duálních procesů popsaných TMT, ve které se rozlišují vědomé a nevědomé myšlenky na smrt. Vědomá aktivace myšlenek na smrt vyvolává racionálně působící strategie vyrovnání se s úzkostí ze smrti. Ty mohou vést mimo jiné k vyšší motivaci ke zdravějšímu chování. Vědomé myšlenky na smrt mohou dále spustit proces úmyslného přehodnocení osobních cílů, ať už trivializací nerelevantních cílů nebo investicí do cílů, které jsou vnímány jako smysluplné. I poté, co se myšlenky související se smrtí stávají nevědomými, zůstávají vysoce dostupné, což může spouštět druhý způsob zpracování. Nevědomé, ale dostupné myšlenky na smrtelnost spouštějí kulturně orientované reakce, jako je posilování sebeúcty, upevňování hodnot a vztahů či rozvoj prosociálních postojů. U kognitivně flexibilních jedinců mohou navíc podporovat tvořivost a osobní růst. Tento model ukazuje, že vědomá i nevědomá aktivace myšlenek na smrt může vést nejen k obranným, ale i pozitivním reakcím.

V této kapitole se budu opírat právě o tuto kategorizaci pozitivních aspektů uvědomování si vlastní smrtelnosti, navrženou Vailem a jeho kolegy (2012). Protože je však postavena především na výzkumech souvisejících s TMT a z ní vycházejících intervencí, pokusím se ji doplnit o co nejaktuálnější zjištění z novějších výzkumů. Mnohé z nich jsou zaměřeny na důsledky různých způsobů konfrontace s vlastní smrtelností, popsaných v kapitole 3. V podkapitole 4.5 se budu věnovat takovým pozitivním aspektům, jež nejsou v modelu Vaila a kolegů (2012) původně zahrnuty.

4.1 Podpora fyzického zdraví

Mnohé okolnosti, které souvisejí se zdravím, v nás mohou vyvolávat vědomé myšlenky na smrt. Na jednu stranu můžeme takovéto myšlenky na smrt potlačovat a také popírat naši zranitelnost vůči faktorům, které ohrožují naše fyzické zdraví (Goldenberg & Arndt, 2008). Výzkumy ukazují, že připomínky smrtelnosti mohou podporovat „nezdravé“ chování, je-li zdrojem sebehodnocení například atraktivní vzhled (Routledge, Arndt & Goldenberg, 2004). Na druhou stranu mnohé výzkumy

ukazují, že vědomí vlastní smrtelnosti může podporovat zdraví prospěšné chování, pokud jsou dostupné adekvátní copingové strategie, jedinec vnímá jejich účinnost a jeho sebeúcta je podmíněna udržováním dobrého zdraví. Ze starších výzkumů v kontextu TMT vyplývá, že myšlenky na smrt tak mohou například posílit záměr být fyzicky aktivní (Arndt, Schimel & Goldenberg, 2003), snížit intenzitu kouření u kuřáků s nízkou mírou cravingu (Arndt et al., 2013) či třeba zvýšit používání opalovacích krémů (Routledge, Arndt & Goldenberg, 2004). Dále může vědomí vlastní smrtelnosti posilovat ochotu podstoupit opatření k prevenci rakoviny (Cooper, Goldenberg & Arndt, 2010), a to zejména u osob, které věří, že jejich činy mohou pozitivně ovlivnit jejich zdraví (Arndt, Routledge & Goldenberg, 2006). Obecně tedy může vědomí vlastní smrtelnosti motivovat jedince k takovému chování, které podporuje jeho fyzické zdraví a pomáhá mu předcházet zdravotním rizikům. Dle některých autorů (Jackson & Aiken, 2006) mohou být také určité formy připomínek smrtelnosti potenciálně účinným doplňkem zdravotních intervencí, zaměřených na posilování sebeúcty jednotlivce.

V jednom z poměrně nedávných výzkumů se Allevová spolu s kolegy (2020) zaměřila na potenciální pozitivní vliv reflektování vlastní smrtelnosti na zlepšení vnímání vlastního těla u žen (N = 158). Jak autoři popisují, negativní vnímání vlastního těla může mít negativní dopad na mnohé oblasti života žen, od fyzického a psychického zdraví, přes vztahy, až po jejich vzdělávání a kariéru. Účastnice byly rozděleny do dvou experimentálních a jedné kontrolní skupiny. Ženy v první experimentální skupině reflektovaly svou vlastní smrtelnost, druhá experimentální skupina simulovala intervenci mortality salience. Výsledky poukázaly na vyšší spokojenost s tělesnou hmotností u žen v experimentálních skupinách, ve srovnání s ženami v kontrolní skupině. U žen s vyšší orientací na krásu byla zaznamenána o to větší spokojenost s tvarem těla u účastnic v první experimentální skupině, v porovnání s druhou experimentální skupinou. Reflexe smrtelnosti má dle autorů potenciál ženy povzbudit k tomu, aby se v dané chvíli cítily spokojenější se svým tělem, bez ohledu na to, zda má takovou váhu či tvar, jaký by si ideálně přály.

Mezi novější výzkumy, které se zabývají pozitivními důsledky uvědomování si smrtelnosti na zdraví účastníků, patří i studie Khooa a Ohové (2023). Autoři zkoumali, zda intervence v podobě reflektování vlastní smrtelnosti může zvýšit

účinnost protikuřáckých osvětových sdělení v porovnání s tradičním přístupem v podobě mortality salience. Hlavním předpokladem bylo, že death reflection, které vychází z výzkumů posttraumatického růstu a vede účastníky ke konkrétní představě vlastní smrti, může zvýšit otevřenost k pozitivní změně a posílit záměr přestat kouřit. V online experimentu byli účastníci (N = 92), aktivní kuřáci, náhodně rozděleni do tří skupin (death reflection, mortality salience, kontrolní skupina). Výsledky ukázaly, že reflektování vlastní smrtelnosti významně posílilo pocit posttraumatického růstu, což následně zvýšilo identifikaci s hlavní postavou osvětového sdělení a vedlo k silnějšímu záměru přestat kouřit. V porovnání s tím mortality salience neprokázala žádný efekt. Hlubší reflexe vlastní smrtelnosti se dle autorů v porovnání s tradičním přístupem TMT založeném na strachu ukazuje být přesvědčivější, jelikož posiluje smysluplnost a sebereflexi místo obranných reakcí.

4.2 Přehodnocení životních cílů

Vědomé myšlenky na smrt mohou napomoci také přehodnocení životních cílů a hodnot. Teoretický rámec pro tuto oblast výzkumu poskytuje *teorie sebeurčení* (Ryan & Deci, 2017). Tato teorie rozlišuje vnitřními a vnějšími hodnotami. Vnitřní, intrinsické hodnoty, zahrnují důraz na osobní růst, pěstování mezilidských vztahů a péči o vlastní komunitu. Vnější, extrinsické hodnoty, v západní kultuře obvykle zahrnují důraz na slávu, bohatství nebo fyzickou přitažlivost (Kasser & Ryan, 1993; Kasser & Ryan, 1996). Zatímco TMT a z ní vycházející výzkumy (Arndt et al., 2004) předpokládají, že strach ze smrti vede k posilování vnějších hodnot, novější studie ukazují, že hlubší reflexe vlastní smrtelnosti může mít opačný efekt (Kasser, 2016). Vědomí smrtelnosti nás může motivovat ke zpochybňování extrinsických cílů, zaměřených na kulturně definovaný úspěch, a orientaci na smysluplnější a osobně hodnotnější intrinsické cíle (Brandtstädter et al., 2010; Vail et al., 2012).

Lykinsová s kolegy (2007) se zaměřila právě na to, zda každodenní vědomé připomínání si vlastní smrtelnosti povede k vyšší orientaci na intrinsické hodnoty na úkor těch extrinsických. Účastníci (N = 103) byli náhodně rozděleni do tří skupin, s death reflection intervencí, mortality salience intervencí a do kontrolní skupiny. Následně po dobu šesti dnů prováděli úkoly spojené s danou intervencí. Vnímaná důležitost různých životních cílů byla posuzována pomocí *Life Goals Inventory*.

Důležitým zjištěním bylo, že u účastníků, kteří byli již na začátku výzkumu více zaměřeni na vnitřní cíle, reflektování vlastní smrtelnosti k utvrzení této orientace. Stejně tak u jedinců, kteří byli v začátku výzkumu více zaměřeni na vnější cíle, vedla tato intervence k utvrzení dané orientace.

Relativně podobný výsledek přinesla i studie Vaila a jeho kolegů (2019), která zkoumala, jaký vliv má uvědomění si vlastní smrtelnosti na spokojenost se životem v závislosti na orientaci na životní cíle. Ve dvou experimentech ($N = 263$, $N = 389$) účastníci nejdříve vyplnili *Aspirations Index*, sloužící k určení relativní orientace na intrinsické či extrinsické cíle. Poté byli vystaveni intervenci v podobě mortality salience či kontrolnímu podnětu. Následně hodnotili svou životní spokojenost. Výsledky ukázaly, že u více extrinsicky orientovaných jedinců uvědomění si vlastní smrtelnosti vedlo ke snížení spokojenosti se životem, zatímco u spíše intrinsicky orientovaných jedinců vedlo k jejímu zvýšení. Autoři tak zdůrazňují, že vědomí vlastní smrtelnosti může působit buď jako zdroj ohrožení či jako podnět k hlubšímu ocenění života, a to v závislosti na intrinsické či extrinsické orientaci jedince.

Výsledky výše zmíněných studií jsou v rozporu se studií Cozzolina a jeho kolegů (2004), na kterou navazovaly. Tito autoři mimo jiné zjistili, že reflexe vlastní smrtelnosti vedla u účastníků orientovaných na vnější hodnoty k posunu směrem k intrinsické orientaci. Na podobný efekt, tedy zesílení orientace na vnitřní hodnoty a zeslabení orientace na vnější hodnoty v důsledku death reflection, poukázaly i výsledky studie Prenticeho, Kassera a Sheldona (2017). Tento efekt se však projevil pouze u jedinců s vyšší mírou osobnostního rysu otevřenost zkušenosti.

Novější studie Lekešové a kolegů (2022) se zaměřila na vliv death education nejen na hodnotovou orientaci studentů, ale i jejich postoje ke smrti a prožívanou duševní pohodu. Účastníky ($N = 150$) byli vysokoškolští studenti navštěvující buď kurz vzdělávání o smrti či jiný, se smrtí nesouvisející kurz. Všichni účastníci vyplnili dotazníky měřící výše zmíněné aspekty, a to na začátku a konci semestru. K měření orientace na vnitřní či vnější životní cíle byla použita zkrácená verze *Aspiration Index*. Z výsledků výzkumu mimo jiné vyplynulo, že vzdělávání o smrti vedlo účastníky k tomu, aby kladli větší důraz na intrinsické hodnoty, jako je zaměření na vztahy s blízkými, osobní růst a pomoc druhým.

Podobně v již zmíněném kvalitativním výzkumu Seifuové a jejich kolegů (2022) účastníci popisovali, že uvědomování si vlastní smrtelnosti jim mimo jiné napomáhá v přehodnocování jejich životních hodnot. Jak uváděla jedna z účastnic: *„nutí nás více si uvědomovat každodenní život, co je skutečně důležité. Nutí nás přehodnotit celou tu honbu za úspěchem a co to doopravdy úspěch vlastně je.“* (Seifu et al., 2022, s. 61).

4.3 Prosociální postoje a chování

Jak již bylo zmíněno v podkapitole 2.1, jedním z klíčových předpokladů TMT je, že připomínky smrtelnosti aktivují potřebu posilovat sebeúctu prostřednictvím dodržování internalizovaných kulturních standardů hodnoty, které tvoří základ jejich sebehodnocení nebo světonázoru (Gailliot et al., 2008; Jonas et al., 2008). Uvědomování si smrtelnosti tedy samo o sobě neurčuje směr lidského jednání. Klíčovým faktorem je v tomto kontextu souhrn přesvědčení a hodnot jedince, který vytváří rámec pro úsilí o zvyšování sebeúcty (Crocker & Wolfe, 2001). Z výzkumů vycházejících z TMT vyplývá, že mnoho forem posilování světonázoru může mít společensky škodlivé důsledky, mezi něž patří například intolerance, předsudky, chamtivost či agrese (Kasser & Sheldon, 2000; Bushman et al., 2007). Pokud jsou však významným aspektem světonázoru jedince naopak prosociální hodnoty, jako je tolerance, empatie či soucit, mohou reakce na uvědomování si smrtelnosti vést k potenciálně pozitivním důsledkům (Vail et al., 2012).

Výsledky mnoha výzkumů, ve kterých byly respondentům různou formou připomenuty hodnoty tolerance a rovnosti, ukázaly, že uvědomění si smrtelnosti mělo za následek snížení předsudků či posílení pozitivního postoje vůči menšinám (Gailliot et al., 2008). V podobném duchu, tedy pokud jsou zdůrazněny kulturní hodnoty týkající se pomoci druhým (Gailliot et al., 2008; Jonas et al., 2008), soucitu (Vail et al., 2009), pacifismu (Jonas et al., 2008) či ochrany životního prostředí (Fritsche et al., 2010), mohou u účastníků připomínky smrti podpořit jejich úsilí o dodržování těchto kulturních norem.

Na tyto poznatky navázala i studie Zaleskiewicz, Gasirowské a Kesebira (2015), jejíž výsledky ukázaly, že konfrontace s vlastní smrtelností může vést také ke zvýšenému prosociálnímu chování. Účastníci, kterým byla připomenuta jejich

smrtelnost, projevovali větší štědrost a zároveň pociťovali hlubší subjektivní uspokojení ze svého jednání. Prosociální chování tak dle autorů může sloužit jako určitý adaptivní mechanismus, který napomáhá snižovat úzkost z vědomí vlastní konečnosti a posiluje pocit smyslu a propojení s ostatními. Autoři poslední výše zmíněné studie navázali na předchozích výzkum, který ukázal, že vědomí vlastní smrtelnosti vede k nárustu prosociálního chování a vstřícnějšímu postoji k charitě (Joireman & Duell, 2005; Joireman & Duell, 2007). Tento jev, výzkumníky nazvaný „Scrooge efekt“, odkazuje na hlavní postavu novely Charlese Dickense, Vánoční koleda, která se po hluboké konfrontaci s vlastní smrtelností promění z chamtivého a zatrpklého v laskavého a štědrého (Jonas et al., 2002).

Poměrně nedávná studie Thielemanové a Cacciatorové (2019) zkoumala vliv vzdělávání o smrti na empatii a všímavost u studentů magisterského programu sociální práce (N = 111). Studenti absolvovali intenzivní kurz zaměřený na téma smrti a zármutku, který zahrnoval zážitkovou výuku, reflektivní psaní, diskuze či cvičení zaměřené na všímavost. Empatie byla měřena pomocí *Empathy Assessment Index* a všímavost pomocí *Five Facet Mindfulness Questionnaire*. Výsledky mimo jiné poukázaly na statisticky významné zvýšení celkové empatie a zlepšení čtyř z pěti dimenzí všímavosti. Kvalitativní data z otevřených odpovědí odhalila tři hlavní témata: *zvýšení uvědomění, prohloubení pocitu propojení s druhými lidmi a profesní připravenost na práci s truchlícími klienty*. Výsledky dle autorů ukazují, že vzdělávání o smrti může významně posílit osobní i profesní rozvoj studentů a rozvíjet jejich schopnost všímavosti, empatie a zvládání náročných témat v jejich budoucí profesi. Jak uvedl jeden z účastníků: „*Tento kurz mi umožnil pochopit skutečný význam empatie a soucitu.*“ (Thieleman & Cacciatore, 2019, s. 479). Zjištění výzkumu se shodují s výsledky podobného výzkumu Cacciatorové a jejich kolegů (2015).

Ucelený pohled na to, jak uvědomování si vlastní smrtelnosti podporuje prosociální chování, nabízí velmi aktuální přehledová studie Changové, Wangové a Zhonga (2025). Autoři provedli narativní literární rešerši v databázích PubMed, Web of Science a ScienceDirect, kde vyhledávali anglicky psané studie kombinující klíčová slova „death reflection“, „prosocial behavior“ a „post-traumatic growth“. Na základě analýzy 45 relevantních výzkumů vysvětlují, že death reflection může vést prostřednictvím mechanismů, které jsou popsány v modelu posttraumatického

růstu (PTG), ke kognitivní restrukturalizaci a emočnímu růstu. Tento proces dle autorů celkově mění tři klíčové oblasti: *vnímání sebe sama, mezilidské vztahy a životní filozofii*. Takovéto změny následně zvyšují tendenci k prosociálnímu jednání, jako je dobrovolnictví, dary na charitu nebo pomoc druhým. Autoři také uvádí, že daný proces může fungovat jako adaptivní copingový mechanismus v obdobích krize, jako jsou různé přírodní katastrofy či nedávna pandemie Covid-19.

4.4 Vztahy a sociální vazby

Již od raného dětství slouží vztahy s primárními pečovateli jako symbolické zdroje bezpečí, které chrání jedince před existenční úzkostí (Bowlby, 2010). Tyto vazby v podobě pociťovaného existenčního bezpečí přetrvávají až do dospělosti a rozrůstají se o další mezilidské vztahy (Mikulincer et al., 2003). Vztahy s druhými lidmi tak představují důležitý prostředek ke zvládnutí úzkosti ze smrti (Hart, Shaver & Goldenberg, 2005; Mikulincer & Florian, 2000; Weise et al., 2008). Uvědomování si vlastní smrtelnosti může přispívat ke vzniku a kultivaci romantických vztahů (Hirschberger, Florian & Mikulincer, 2003) a také zvyšovat oddanost k partnerovi (Florian, Mikulincer & Hirschberger, 2002). Stejně tak má vědomí smrti vliv i na náš rodinný život. Připomínky smrtelnosti v nás mohou zvyšovat touhu mít děti, jakožto zajištění „symbolické nesmrtelnosti“ (Fritsche et al., 2007; Zhou et al., 2008).

V širším souvislosti může mít uvědomování si smrtelnosti také pozitivní dopad na komunitní úrovni. Příkladem může být podpora ostatních členů vlastní sociální skupiny či zvýšená ochota přispět na charitu, věnující se vlastní komunitě (Hirschberger, Ein-Dor & Almakias, 2008). Na jednu stranu výsledky mnoha studií v kontextu TMT naznačují, že posílený pocit sounáležitosti může vést k odmítání osob, kteří nejsou členy dané skupiny (Pyszczynski et al., 2006). Na druhou stranu, poměrně nedávný výzkum Motyla a kolegů (2011) ukazuje, že při připomenutí hodnoty lidskosti, osobnějším kontaktu s členem jiné skupiny či pociťované sdílené hrozbě (například klimatické změně), může vědomí smrti posílit procesy směřující k toleranci, spolupráci a mírovému soužití.

V již zmiňované studii Seifuové a kolegů (2022) někteří účastníci uváděli své přesvědčení, že plnější uvědomování si pomíjivosti a konečnosti života dává mimo

jiné hlubší význam i jejich vztahům. Pro mnohé z nich tak vědomí smrtelnosti slouží jako katalyzátor pro větší intimitu s jejich blízkými a otevřenější vyjadřování citů. Jak uváděla jedna z účastnic: „Mám pocit, že by lidé měli vědět, kdy jsou milováni... když mají na váš život pozitivní dopad, měli by to vědět. A mám pocit, že není dost času to všem říct“ (Seifu et al., 2022, s. 61). Důležitost vztahů v souvislosti s vědomím vlastní smrtelnosti uváděli i někteří z účastníků studie Paynové a kolegů (2022, s. 102), která byla zaměřena na zhodnocení účinků jedné z možných aktivit v kontextu vzdělávání o smrti: „Jedna z věcí, která pro mě hodně znamená, je rodina... doufám, že si mě budou pamatovat jako skvělou manželku a matku, která tu vždycky byla pro svého manžela a děti, a vždycky se snažila dělat to, co je pro ně nejlepší.“ Podobně se vyjadřovala i další z účastnic: „Také chci, aby na mě bylo vzpomínáno jako na štedrou a soucitnou přítelkyni... která vždy byla ochotná udělat maximum pro ty, které milovala a na kterých jí hluboce záleželo.“ (Payne et al., 2022, s. 102).

4.5 Další potenciální benefity

Mezi další z potenciálních benefitů, který se dle výzkumu s uvědomováním si vlastní smrtelnosti pojí, patří i prohloubená **vděčnost** a ocenění života. Na tento aspekt se zaměřila například i studie Friasové a kolegů (2011). Tito autoři navázali na výzkum o posttraumatickém růstu a pozitivních důsledcích vědomí vlastní smrtelnosti. Účastníci výzkumu, vysokoškolští studenti (N = 113), byli náhodně rozděleni do tří skupin: se standardní manipulací mortality salience, se specifickou manipulací death reflection a kontrolní. Účastníci před a po manipulaci vyplnili dotazník měřící emoční stav, *Positive and Negative Affectivity Scales* (PANAS), a dotazník měřící vděčnost. Výsledky ukázaly, že nejvýraznější nárůst vděčnosti se objevil ve skupině s death reflection manipulací, zatímco mortality salience měla mírný účinek a kontrolní skupina žádný. Efekt se neprojevil u obecného pozitivního afektu, což naznačuje, že zvýšení vděčnosti bylo důsledkem konfrontace s vlastní smrtelností, nikoliv jen zlepšené nálady. Jak uvádí autoři, uvědomění si konečnosti života souvisí s jeho vnímáním jako omezeného zdroje. Tento mechanismus přímo souvisí s principem *time scarcity*, popisovaným v podkapitole 2.5. Autoři se zamýšlí také nad tím, jaký dopad by mohlo mít dlouhodobé reflektování vlastní smrtelnosti a zda jsou pozitivní účinky udržitelné. Podobně ve studii Testoniové a jejich kolegů

(2021b), zaměřené na zhodnocení účinků death education u adolescentů, mnozí z účastníků uváděli následnou vděčnost a také ocenění života. Jak zhodnotila jedna participantka: „*Tento kurz mi dal schopnost pochopit, jak důležité je prožít každý okamžik co nejlépe a na maximum svých možností.*“ (Testoni et al., 2021b, s. 4). Na větší ocenění života jakožto jednoho z pozitivních důsledků hlubší reflexe vlastní smrtelnosti upozorňují v jejich studii například i Dasová, Fransenová a Oliverová (2024).

S vnímáním života jakožto omezeného zdroje se pojí další pozitivní funkce, a to zvýšená **motivace** k dosahování cílů. Mezi jeden z mála českých výzkumů, který se zabývá uvědomováním si vlastní smrtelnosti, v tomto konkrétním případě jeho motivačním aspektem, patří magisterská diplomová práce Brutvanové (2014). Ta zkoumala, zda uvědomění si vlastní konečnosti může zvýšit motivaci jedince ke změně v dosahování osobních cílů. Výzkumná část byla uskutečněna formou experimentu s vysokoškolskými studenty oboru psychologie (N = 25). Ti si zvolili osobní cíl, jenž chtěli uskutečnit během šesti měsíců. Motivace účastníků ke změně byla měřena před a po zásahu pomocí dotazníku *University of Rhode Island Change Assessment Scale*. Experimentální skupina po dobu jednoho týdne denně prováděla imaginaci vlastního pohřbu, zatímco kontrolní skupina nebyla s tématem smrti konfrontována. Výsledky částečně potvrdily hypotézu, že uvědomění si smrtelnosti může zvýšit motivaci ke změně a zároveň snížit úzkost ze smrti. Ukázalo se také, že ženy a věřící jedinci vykazovali vyšší úzkost než muži a nevěřící. Závěrem autorka konstatuje, že práce s uvědoměním si vlastní smrtelnosti může mít pozitivní psychologické dopady a představuje potenciální nástroj osobního rozvoje. Podobně shrnul účinky vědomí vlastní smrtelnosti jeden účastník již zmiňovaného výzkumu McEwanové, McDermotta a Hefferonové (2022, s. 638): „...*funguje jako motivace k tomu, aby se čas počítal, abych věděl, že mám na zemi jen jednu šanci.*“

Další aspekt, který se nejen jako jeho důsledek pojí s uvědoměním si vlastní smrtelnosti, je pociťovaný **smysl**. Výzkumy také ukazují, že lidé, kteří vnímají svůj život jako smysluplný, dokážou při konfrontaci se smrtelností účinněji odolávat obvyklé úzkostné reakci na uvědomění si smrti (Routledge & Juhl, 2010). Jinými slovy, existenciální smysl nás chrání před existenciální úzkostí. Na opačný efekt upozorňovali například mnozí z účastníků studie McEwanové, McDermotta a Herfferonové (2022). Ti viděli jeden z pozitivních aspektů uvědomování si vlastní

smrtnosti v tom, že staví život do perspektivy a podporuje úvahy o smyslu života. Jak poznamenala jedna z účastnic: „*Pokud nepřemýšlíte o životě a smrti nebo o tom, k čemu tohle všechno je... pak o mnoho přicházíte.*“ (McEwan, McDermott & Hefferon, 2022, s. 638). Také výsledky studie Cozzolina, Blackiové a Meyerse (2014) naznačují, že hlubší konfrontace s vlastní smrtelností může vést k psychickému růstu a zesílení smyslu života. Podobně například Spitzenstätter se Schnellovou (2020) zkoumali, jak zvýšené uvědomění si vlastní smrtelnosti ovlivňuje postoje ke smrti a prožívání smyslu života. V rámci jejich randomizované kontrolované studie byla intervenční skupina (N = 51) vystavena sedmitýdennímu programu zaměřenému na vědomou reflexi smrti. Kontrolní skupina (N = 47) pouze vyplňovala dotazníky. Použity byly validované škály měřící strach a přijetí vlastní smrti a dimenze smyslu života. Výsledky ukázaly, že intervence vedla ke snížení strachu ze smrti a ke zvýšení jeho přijetí, ale neovlivnila postoje ke smrti ani prožívaný smysl života. Předpokládaný účinek na smysluplnost se mírně projevil jen u nábožensky založených účastníků. Autoři uzavírají, že vědomá konfrontace se smrtelností může pozitivně ovlivnit vztah k umírání, ale zásadní existenční změny či růst smyslu života se nedostavují snadno a závisí na osobních a spirituálních faktorech.

Často zmiňovaným pozitivním důsledkem, který se pojí s hlubším vědomím vlastní smrtelnosti, je i zvýšená **všímavost**. Výsledky některých výzkumů, které naznačují tuto souvislost, jsem již zmiňoval v kapitole 4.3 (Cacciatore et al., 2015; Thieleman & Cacciatore, 2019). Zajímavé zjištění přinesla i studie Taylora (2016). Ten zkoumal, jak intenzivní setkání se smrtí, například při vážné nemoci, úrazu nebo ztrátě blízkého, mohou vyvolat spontánní všímavost spolu s hlubokou osobní transformací. Autor metodologicky vycházel z kvalitativní fenomenologické studie osob (N = 32), které po obdobích těžkého utrpení zažily trvalou pozitivní proměnu. Analýza ukázala, že tato „intenzivní setkání se smrtelností“ vedly k zintenzivnění vnímání, většímu prožívání přítomnosti, hlubšímu propojení s lidmi a přírodou a autentickým vztahům. Jak Taylor uvádí, tento stav se pojí s přesměrováním pozornosti od minulosti a budoucnosti k přítomnému okamžiku a poklesem „mentálního šumu“. V neposlední řadě autor zmiňuje, že vědomé rozjímání o smrti může vyvolat obdobně prospěšné účinky bez nutnosti skutečného ohrožení života.

Opačnému vzťahu, tedy vlivu meditace a mindfulness na snížení strachu ze smrti, se věnoval například Anālayo spolu s kolegy (2022).

Pro zajímavost krátce zmíním také *Death Reflection Scale* (dále DRS), což je spolehlivý nástroj k přesnějšímu měření pozitivních důsledků reflektování vlastní smrtelnosti i postojů ke smrtelnosti, navržený Yuanem a kolegy (2018). Důvodem, proč tuto škálu zmiňuji, je pět unikátních dimenzí, do kterých je rozdělena, a které vymezují hlavní pozitivní důsledky reflektování vlastní smrtelnosti. První dimenzí je *motivace k pomoci*, která se týká projevů laskavosti a prosociálního chování. Další dimenzí je *motivace k životu*, která měří tendenci stanovovat si životní cíle či vnímat smrtelnost jako motivátor. Třetí dimenze, *dívání se na život v perspektivě*, hodnotí důsledky v podobě určitého nadhledu a tolerance. Předposlední dimenze, *zanechání osobního odkazu*, měří úvahy o vlastní odkazu. Poslední dimenzí je *spojení s ostatními*, která hodnotí touhu trávit čas s blízkými lidmi a otevřeněji k nim vyjadřovat city (Varthini & Rathnasabapathy, 2024). Tyto jednotlivé dimenze přehledně shrnují většinu z již výše zmíněných pozitivních důsledků uvědomování si smrtelnosti.

V předchozích kapitolách jsem již přiblížil mnoho dalších studií, zaměřených na potenciální pozitivní aspekty uvědomování si vlastní konečnosti (Cox et al., 2021; Hammer & Gordon, 2023; Testoni et al., 2020b; Testoni et al., 2019; Yuan et al., 2018), proto zde nebudu již jejich výsledky a zjištění opakovat. Myslím si, že toto téma má i nadále velký výzkumný potenciál a že v následujících letech bude přibývat mnoho dalších, velmi podnětných studií. Věřím také, že výzkumná část této magisterské diplomové práce, která bude popsána v dalších kapitolách, může představovat sice nevelký, ale významný příspěvek k hlubšímu porozumění této problematice.

VÝZKUMNÁ ČÁST

5 VÝZKUMNÝ PROBLÉM, CÍL A OTÁZKY

5.1 Výzkumný problém

Podle Miovského (2006) je formulace výzkumného problému klíčovým krokem, na němž závisí další části práce, neboť právě on určuje směr a zaměření celé studie. Strauss s Corbinovou (1999) rozlišují tři hlavní zdroje výzkumných problémů. Jedná se o *osobní či profesní zkušenost výzkumníka, inspiraci odbornou literaturou a poznatky z již realizovaných studií na obdobné téma*. Miovský (tamtéž) dále zdůrazňuje význam alespoň základní orientace výzkumníka v dané problematice, což umožňuje přesnější a srozumitelnější formulaci výzkumného problému a z něj vyplývajících výzkumných otázek.

Otázkou, jaké jsou potenciální pozitivní či negativní důsledky uvědomování si smrtelnosti, se zabývalo již více autorů (Fitzpatrick, 2024; Hammer & Gordon, 2023; Kukla et al., 2022; Lokes et al., 2022; McEwan, McDermott & Hefferon, 2022; Thieleman & Cacciatore, 2019; Vail et al., 2012; a mnozí další). Navzdory zmíněným výzkumům však i nadále zůstává tato problematika nedostatečně prozkoumanou. Jak upozorňují McEwanová, McDermott a Hefferonová (tamtéž), chybí především kvalitativní výzkum zaměřený na subjektivní zkušenost jednotlivců uvědomujících si cíleně vlastní smrtelnost v jejich každodenních životech, včetně jimi prožívaných emocí, nově získaných vhledů a integrací těchto prožitků do běžného života. Podobně Lokesová s kolegy (tamtéž) vyzdvihují význam dalšího výzkumu, který by byl zaměřen na zkoumání proměnných ovlivňujících vztah mezi hlubší reflexí smrtelnosti a důsledky, které se s ní pojí. Dále tito autoři, podobně jako například Thielemanová spolu s Cacciatorovou (tamtéž), upozorňují na význam zkoumání dlouhodobých účinků uvědomování si smrtelnosti, a to nejen v profesním kontextu.

Určitou inspirací pro mě byla i osobní zkušenost s různými aktivitami, které mě vedly k hlubšímu uvědomování si smrtelnosti. Jednalo se zejména o koordinaci komunitních hraní již zmíněné hry *Řekni mi* či absolvování vysokoškolského kurzu *Psychologické aspekty paliativní péče*. Důležitými zkušenostmi byly také bližší setkání s vážnými nemocemi v blízké rodině a veskrze pozitivní změny, které následovaly.

5.2 Výzkumný cíl a výzkumné otázky

Po určení výzkumného problému je dalším krokem stanovení hlavního cíle výzkumu. Jak uvádí Miovský (2006, s. 123), jedná se o „*popis hlavního výzkumného problému, kterým se chceme zabývat.*“ **Cílem výzkumu této magisterské diplomové práce je vytvořit teoretický model procesu, prostřednictvím kterého si jedinci uvědomují smrtelnost a popsat, jaké důsledky se s tímto uvědomováním pojí.**

Po stanovení výzkumného problému a cíle výzkumu následovala formulace výzkumných otázek, které slouží k upřesnění zaměření výzkumu a k vymezení jeho hranic (Řiháček et al., 2013). Výzkumné otázky byly stanoveny následovně:

- A. **Jakým způsobem si jedinci uvědomují smrtelnost?**
- B. **Jaké faktory se s uvědomováním si smrtelnosti pojí?**
- C. **Jaké jsou důsledky uvědomování si smrtelnosti?**

6 METODOLOGIE VÝZKUMU

V této kapitole čtenáři podrobněji přiblížím průběh realizace výzkumné části své magisterské diplomové práce. Nejprve se zaměřím na použitý metodologický přístup a typ výzkumu, což umožní čtenáři lépe proniknout do problematiky tohoto výzkumu a porozumět jeho výsledkům. Následně představím výzkumný soubor, jeho charakteristiky a způsob výběru účastníků, stejně jako použitou metodu sběru dat. Samostatná část bude věnována etickým aspektům výzkumu. Kapitolu uzavřu popisem metody zpracování a analýzy získaných dat.

6.1 Metodologický přístup a typ výzkumu

Výzkum této magisterské diplomové práce byl realizován za využití **kvalitativního přístupu** a z něj vycházejících metod. Vzhledem k tomu, že téma smrtelnosti a smrti obecně může být pro mnohé citlivé a emočně náročné, zvolil jsem právě tento přístup, který umožňuje vytvořit pro účastníky výzkumu důvěrné a bezpečné prostředí. Kvalitativní přístup také výzkumníkovi umožňuje hlouběji proniknout do zkoumané problematiky a porozumět podstatě jevů v dosud nepřiliš probádaných oblastech, nebo naopak získat nový pohled na již známé skutečnosti (Strauss & Corbinová, 1999). Dále se vyznačuje využíváním principů „jedinečnosti, neopakovatelnosti, kontextuálnosti, procesuálnosti a dynamiky“ (Miovský, 2006, s. 18) a v neposlední řadě i zohledňováním reflexivity výzkumníka.

Za typ kvalitativního výzkumu této magisterské diplomové práce jsem zvolil tzv. **případovou studii** (Hendl, 2005), respektive *vícepřípadovou studii*. Dle Hendla (tamtéž, s. 104) se jedná o „*detailní studium jednoho případu nebo několika málo případů*“, přičemž případ je v tomto kontextu jasně vymezený a představuje ústřední objekt výzkumného zájmu (Miovský, tamtéž). Může jím být zejména osoba, skupina osob či organizace. Můj výzkum se soustředí na jedince, kteří si uvědomují vlastní smrtelnost. Protože do něj bylo zahrnuto 6 jedinců, jedná se o *vícepřípadovou studii*.

6.2 Výzkumný soubor

Do výzkumného souboru bylo vybráno celkem 6 participantů. Podmínkou pro zařazení do výzkumu byl věk nad 18 let, spolehlivý přístup k internetu spolu s možností důvěrného prostoru během výzkumného rozhovoru a především také aktuální zkušenost se zamýšlením se nad smrtelností. Za takovouto zkušenost byla považována konfrontace se smrtelností prostřednictvím psaní, meditace, duchovní praxe, umění, přímé profesní zkušenosti, hlubšího přemýšlení či čehokoliv jiného, co takovéto uvědomění podpořilo. Častost či intenzita těchto zážitků uvědomění nebyla zásadní podmínkou. Podobně i náboženské přesvědčení a vzdělání nehrálo při výběru participantů zásadní roli. Tyto informace však byly blíže prozkoumány v kontextu úvodních, demografických otázek v samotném rozhovoru. V neposlední řadě byla určitým předpokladem pro zapojení do výzkumu i ochota jedince na dané téma vést výzkumný rozhovor. Pro větší přehlednost přikládám tabulku účastníků i s jejich základními charakteristikami (viz Tabulka č. 1).

	VĚK	POHLAVÍ	VZDĚLÁNÍ	RODINNÝ STAV	NÁBOŽENSKÉ PŘESVĚDČENÍ
Účastník č. 1	36	muž	vysokoškolské magisterské	ženatý	bez n. přesvědčení
Účastník č. 2	24	žena	vysokoškolské magisterské	svobodná	římskokatolické
Účastník č. 3	28	muž	středoškolské	zasnoubený	animistické
Účastník č. 4	54	žena	vysokoškolské bakalářské	v partnerství	bez n. přesvědčení
Účastník č. 5	37	žena	vysokoškolské bakalářské	svobodná	bez n. přesvědčení
Účastník č. 6	47	muž	vysokoškolské magisterské	svobodný	římskokatolické

Tabulka č. 1: Přehled a charakteristika participantů

Participantů byli vybráni na základě metody **samovýběru** a metody **prostého záměrného výběru**. Obě metody řadí Miovský (2006) mezi nepravděpodobnostní metody výběru participantů a také je označuje za jedny z nejvíce používaných v souvislosti s kvalitativním výzkumem. Metoda samovýběru je dle Miovského

(2006, s. 133) „založena na principu dobrovolnosti, respektive aktivního projevení zájmu zapojit se do výzkumné studie“ a „jedná se o situaci, kdy více potenciálním účastníkům výzkumu nabízíme možnost se do výzkumu zapojit.“ V kontextu této studie se jednalo o odpověď na inzerát, který byl umístěn v různých skupinách na sociální síti Facebook. Principem metody prostého záměrného výběru je pak výběr participantů na základě předem stanovených kritérií. Kritéria mého výzkumu jsem již zmiňoval v odstavci výše. Pro potenciální účastníky jsem připravil informativní dopis, který obsahoval všechny nezbytné informace o výzkumu i jeho cílech (viz Příloha č. 2).

Je důležité také zmínit, že participantů byli záměrně vybíráni tak, aby byla pokud možno co nejvíce pokryta širší možných forem konfrontace se smrtelností. V této souvislosti byl inzerát umístěn na takové skupiny na sociální síti Facebook, které vyhovovaly tomuto požadavku. Jednalo se například o skupiny jednotlivců zajímajících se o paliativní a hospicovou péči, již zmiňovaný fenomén *Death Cafés* či stoickou filozofii. Participantů, kteří byli vybráni metodou prostého záměrného výběru byli osloveni především na základě jejich profese. Jednalo se tak například o hrobníka, římskokatolického kněze či terapeutku poskytující služby pozůstalým.

Stejně tak byli účastníci do výzkumu záměrně vybráni z věkové kategorie 18–65 let, protože mladší a středně dospělí lidé vykazují podle studií vyšší míru úzkosti ze smrti než například senioři a jsou také častěji orientováni na extrinsické hodnoty, které stárí nebo vědomí smrtelnosti zpochybňuje, díky čemuž mohou z utváření celistvějšího vztahu ke smrti více těžit (Fitzpatrick, 2024).

6.3 Metoda získávání dat

Data pro účel výzkumu byla získána prostřednictvím **polostrukturnovaných rozhovorů**, které Miovský (2006) označuje za nejrozšířenější způsob výzkumných interview. Vyznačují se kompromisem mezi nadměrnou strukturou a naprostou nestrukturnovaností a přináší tak určitou flexibilitu, která „dává respondentovi možnost volně mluvit o tématu, reflektovat svůj postoj k němu a rozvíjet o něm své myšlenky“ (Řiháček et al., 2013, s. 15). Výzkumník se při něm sice drží předem vytvořeného schématu a okruhu otázek, ale pořadí otázek je možné přizpůsobovat konkrétnímu rozhovoru a podporovat tak jeho plynulost, přesnost i výtěžnost. Výzkumník také

může pokládat účastníkům doplňující otázky a propracovávat tím téma do takové hloubky, jaká je žádoucí pro výzkumné cíle a otázky (Miovský, 2006).

Základní struktura rozhovorů sestávala ze tří hlavních otázek, jež vycházely z mnou předem stanovených výzkumných otázek. Na hlavní otázky navazovaly doplňující podotázky, které rozšiřovaly konkrétní tematické okruhy. Osnova těchto výzkumných rozhovorů je umístěna v Příloze č. 4 a ukázka přepisu jednoho z rozhovorů pak v Příloze č. 5, k čemuž jsem dostal od Účastníka č. 6 ústní souhlas.

Před realizací samotného sběru dat jsem provedl pilotní studii navrženého rozhovoru, abych prověřil vhodnost metody zvolené pro zachycení výzkumného záměru (Miovský, tamtéž). Pilotní studie proběhla na konci srpna 2025 a na jejím základě jsem především poupravil formulaci a také pořadí několika doplňujících podotázek. Protože se upravená osnova výzkumného souboru významně nelišila od té původní, byl participant z pilotní studie zařazen do navazující analýzy dat.

Samotný sběr dat byl uskutečněn v září až říjnu 2025. Ve všech případech byl výzkumný rozhovor realizován online pomocí platformy Google Meet. Ze strany participantů byl vždy zajištěn klid i bezpečné prostředí pro sdílení. Před začátkem samotného výzkumného rozhovoru byli všichni účastníci seznámeni s důležitými informacemi o průběhu výzkumu, které zmiňuji v podkapitole 6.4. Data v podobě audio záznamu z těchto rozhovorů byla souběžně fixována na dva diktafony. K této formě fixování výzkumných dat mi byl participanty poskytnut ústní informovaný souhlas. Délka výzkumných interview se pohybovala mezi 35 až 60 minutami.

6.4 Etika výzkumu

Miovský (tamtéž) zdůrazňuje, že etické normy psychologických výzkumů zahrnují tři klíčové roviny, které je nutno dodržet. Jedná se o ochranu jednotlivých účastníků, ochranu samotného výzkumníka a kontrolu možného vzájemného vlivu výzkumníka a výzkumného pole. Při projevení zájmu o účast ve výzkumné studii bylo potenciálním účastníkům poskytnut informativní dopis (viz Příloha č. 2), který objasňoval výzkumný problém, hlavní cíle i plánovaný průběh výzkumu. Realizace výzkumných rozhovorů proběhla online a účastníci tak mohli být v prostředí, které je jim důvěrně známé a bezpečné. Před jejich zahájením jsem znění informativních

dopisů zopakoval a doplnil jej o výklad veškerých etických zásad výzkumu. Všichni participanté souhlasili s dobrovolnou účastí ve výzkumu, pořízením audiozáznamu i se zpracováním získaných dat pro účely mého výzkumu prostřednictvím ústního informovaného souhlasu, jehož přibližné znění je uvedeno v Příloze č. 3. Zároveň jsem účastníky informoval o možnosti kdykoliv a bez udání důvodu z výzkumu odstoupit, a to i zpětně. Po celou dobu výzkumné práce jsem měl také na paměti Miovského (2006, s. 284) doporučení, že „*nesmí dojít k jakékoliv hmotné, duševní či jiné újmě účastníků výzkumu*“. Vzhledem k citlivosti výzkumného tématu jsem také dbal na to, abych žádného z participantů nenutil pokračovat v odpovědích, pokud jsem vnímal rostoucí nepohodlí. Vždy jsem také respektoval, pokud některý z účastníků odmítl na otázku odpovědět a s touto možností byli participanté předem seznámeni.

Získaná data byla následně uložena na uzamčeném počítači a při transkripci byla kompletně anonymizována. Účastníkům byla přidělena čísla 1 až 6 a veškeré zmínky o jejich jménech, příjmeních, názvech konkrétních pracovišť či lokalit byly nahrazeny písmeny X, Y a Z, díky čemuž nemohlo dojít k jejich identifikaci.

Jako malé poděkování za čas i ochotu sdílet své postoje a zkušenosti v rámci tohoto citlivého tématu jsem každému participantovi po skončení rozhovoru zaslal drobnou odměnu ve formě poukázky do knihkupectví v hodnotě 100 Kč.

6.5 Metoda zpracování a analýzy dat

Po dokončení jednotlivých rozhovorů a jejich přepisu do textové podoby následovala analýza těchto dat. Pro tento úkol jsem zvolil metodu *zakotvené teorie*, jejíž hlavním cílem je hledání a vytvoření určité teorie, která se týká vymezeného prostředí, cíle i populace (Hendl, 2016). To nám umožní zkoumanému jevu nejen lépe porozumět, ale také jej v rámci možností předvídat či ovlivňovat. Nejčastějším zdrojem výzkumných dat pro zakotvenou teorii je dle Řiháčka a jeho kolegů (2013) právě mnou zvolená metoda polostrukturovaných rozhovorů.

Analýzu výzkumných dat je možné dělit na 3 fáze (Řiháček et al., 2013). První fází je *otevřené kódování*, což je tvorba konceptů ze získaných dat. Tato fáze spočívá ve vyhledávání takových částí analyzovaného textu, jež nesou jakoukoliv informaci vztahující se k výzkumnému problému. Tyto úseky se označují pojmem *významové*

jednotky. Poté následuje vzájemné porovnávání a třídění nalezených významových jednotek a jejich částí, na základě čehož jsou následně pojmy řazeny do určitých kategorií či subkategorií, a to dle jejich klíčových vlastností a dimenzí (Miovský, 2006). Vzhledem k tomu, že v kontextu tohoto procesu dochází k systematickému a neustálému porovnávání jednotlivých významových jednotek a také kategorií, je možné jádro zakotvené teorie označit dle Strausse a Corbinové (1999) za *metodu neustálého porovnávání*. V Tabulce č. 2 uvedené níže je vyobrazen příklad postupu otevřeného kódování dat získaných z rozhovoru s Účastníkem č. 6. K jednotlivým kódům jsou také přiřazeny i tzv. *memos* neboli poznámky a postřehy, jež se k těmto kódům váží (Řiháček et al., 2013). Konečný počet získaných kódů byl **466**. Jednotlivé kódy byly roztříděny do **29** subkategorií. Ty byly následně rozřazeny do **5** kategorií.

Rozhovor s Účastníkem č. 6	Kódy
(A) „A takže jako takový ten pohled do slunce... takové to bez nějakých těch příkras... tak to opravdu bylo až potom tváří v tvář, kdy jsem pracoval jako ošetřovatel v hospici. A tam to opravdu bylo na denním pořádku... Tam se člověk jako hmatatelně dotýkal té smrti.“ (B) „Že mě to přijde, že celá ta naše společnost je prostě postavená na neskutečném polstrování a určité významné obraně vůči lidské pomíjivosti.“ (C) „Samozřejmě i mnohé ty modlitby, třeba v tom breviáři, které jsou spojeny se žalmy, tak tam ten existenciální aspekt je velice silný... Zrovna dneska ráno tam byly takové ty žalmové pasáže, které nutí člověka přemýšlet nad tím, že je tady jenom prach a že jak rychle uteče ten lidský život a tak dále.“ (D) „Takže si myslím, že to dává člověku takový nadhled a že prostě neřeší, jak se lidově říká, hlouposti. Jo, neztrácí se v nějakých druhotnostech, ale je rád za to, že prostě ještě ty rodiče má. A že ty věci nejsou samozřejmé.“	A: blízké nebo osobní setkání se smrtí <i>Memos: Účastník popisuje určitou přelomovou situaci v jeho životě, kdy byl se smrtelností velmi osobně a přímo konfrontován.</i> B: obranné mechanismy <i>Memos: Účastník popisuje jeho názor o tom, že téma smrti je ve společnosti velmi tabuizované a že se plně konfrontaci s naší smrtelností přirozeně bráníme.</i> C: Téma smrti v modlitbě <i>Memos: Účastník popisuje, že si smrtelnost uvědomuje i prostřednictvím jejich připomínek v různých duchovních textech.</i> D: nadhled ve vztazích <i>Memos: Účastník popisuje nadhled, toleranci a respekt jakožto jeden z mnoha pozitivních důsledků uvědomování si smrtelnosti.</i>

Tabulka č. 2: Ukázka otevřeného kódování rozhovoru s Účastníkem č. 6

Druhou fází metody zakotvené teorie je hledání teoretických vztahů mezi nově vzniklými koncepcemi, což Strauss spolu s Corbinovou (tamtéž) označují jako *axiální kódování*. Dle Řiháčka a kolegů (tamtéž) si skutečnosti, že mezi jednotlivými

koncepty existují různé souvislosti, výzkumník všímá již během první fáze analýzy dat. V této fázi se tedy přistupuje k systematickému vyhledávání a identifikování vzájemných vztahů mezi kategoriemi a subkategoriemi. Třetí a také poslední fází je *výběr centrální kategorie* a následná formulace teorie. Centrální kategorie je zpravidla hlavním tématem analýzy a je také možné ji smysluplně propojit se všemi dalšími kategoriemi. Tato závěrečná fáze zakotvené teorie je nazývána *selektivní kódování* (Strauss & Corbinová, 1999). V Tabulce č. 3 poskytnu ukázkou postupu seskupování samostatných kódů do subkategorií a obecných kategorií. Tato tabulka samozřejmě nezobrazuje všechny subkategorie ani k nim příslušící kódy.

KATEGORIE	SUBKATEGORIE	KÓDY
uvědomování si smrtelnosti	1) frekvence 2) intenzita	1) každodennost přírozené situace 2) náročnost dívání se do slunce
připomínky	3) osobní setkání 4) smrt v přírodě	3) smrt bratra doprovázení absence tragédií 4) pozorování živočichů koloběh přírody
faktory	5) osobnostní a kognitivní rámec 6) časová perspektiva	5) zvědavost vnímavost 6) střední věk stárnoucí rodiče
vyrovnávání se	7) strach a úzkost ze smrti 8) smíření a klid	7) strach ze smrti blízkých strach z vlastní smrti 8) přijetí smrtelnosti nemožnost přijetí smrti
důsledky	9) vděčnost 10) negativní důsledky	9) vděčnost za blízké užívání si maličkostí 10) bezohledné chování absence negativ

Tabulka č. 3: Ukázkou seskupování kódů do subkategorií a obecných kategorií

Při práci s metodou zakotvené teorie jsem se řídil konkrétními postupy a doporučeními Strausse a Corbinové (1999), Miovského (2006), Řiháčka a kolegů (2013) a Hendla (2016). Pro analýzu získaných dat jsem využíval program *Atlas.ti* 9. Dle mého názoru jsem dosáhl tzv. *teoretické nasycenosti*, tedy bodu, kdy „*nová data přestávají z analytického hlediska přinášet nové informace*“ (Řiháček et al., 2013, s. 51). Především během posledních rozhovorů jsem zaznamenal, že výpověď účastníků o jejich pocitech, zážitcích či pohledech se často podobala výpovědím participantů před nimi. Avšak vzhledem k tomu, že teoretická saturace by měla posuzována z hlediska tvorby vzorku, je vysoce pravděpodobné, že jsem do mého výzkumného vzorku nezískal účastníky s rozdílnými pocity, zážitky či pohledy. Tomuto aspektu se budu blíže věnovat v podkapitole věnované limitům výzkumu.

7 VÝSLEDKY VÝZKUMU

V této kapitole čtenáři představím konečné výsledky výzkumu. Schéma č. 1, které je uvedené níže, vyobrazuje vztah mezi centrální kategorií – **uvědomováním si smrtelnosti**, a dalšími kategoriemi – **připomínky**, **faktory**, **vyrovnávání se** a **důsledky**. Všechny tyto zmíněné kategorie se významně váží jak k samotnému uvědomování si smrtelnosti, tak ke zvoleným výzkumným otázkám. Stejně tak byly objeveny podstatné souvislosti mezi jednotlivými kategoriemi. Uvedené kategorie vznikly na základě získaných dat z polostrukturovaných rozhovorů s participanty a jejich analýzy. Toto schéma zobrazuje rozložení jednotlivých kategorií a centrální kategorie i přesné podoby interakcí mezi jednotlivými kategoriemi. Obsahuje také výčet subkategorií, které tvoří buď obecné kategorie či vzájemné interakce.

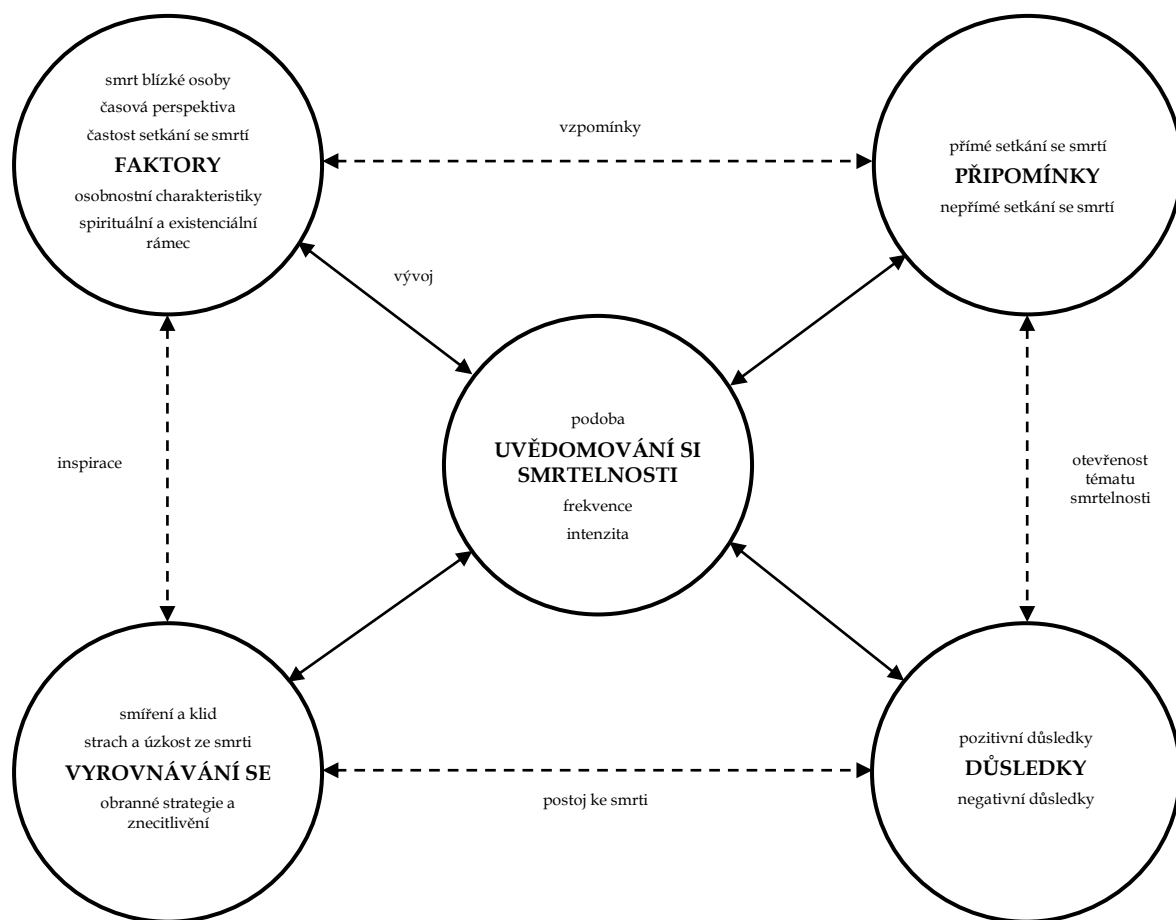


Schéma č. 1: Centrální kategorie, kategorie, subkategorie a jejich vzájemné vztahy

Tento ucelený model výsledné teorie tak poskytuje vhled do problematiky uvědomování si smrtelnosti. V následujících podkapitolách se již zaměřím na bližší popis a vysvětlení jednotlivých subkategorií, kategorií i jejich vzájemných interakcí. Z důvodu dodržení etických pravidel výzkumu budu jednotlivé účastníky nazývat čísly 1 až 6, tedy tak, jak jsou označeni také v Tabulce č. 1.

7.1 Uvědomování si smrtelnosti

Centrální kategorií bylo zvoleno uvědomování si smrtelnosti. Tento koncept se zásadním způsobem vztahuje nejen k samotnému výzkumnému problému, ale také ke všem dalším kategoriím a spolu s tím má vliv na jejich vzájemné interakce. Centrální kategorie zahrnuje níže uvedené subkategorie.

7.1.1 Podoba

Samotné uvědomování si smrtelnosti účastníci popisovali jako uvědomění si konečnosti: „Že člověk si prostě najednou uvědomí, že má nějakou prostě konečnost“ (Účastník č. 6) a omezenosti jejich života či života jejich blízkých: „Jako hele, fakt máš tady omezený čas“ (Účastník č. 2). V jiných případech se jednalo o vědomí křehkosti života: „Snažím se připomínat to, že prostě chybí strašně málo a ten svět může být úplně prostě jiný nebo ten prožitek už se nemusí opakovat“ (Účastník č. 1) či univerzality smrti: „...fakt si připustit to, že to vůbec nemáme v rukou, to je fakt šílený“ (Účastník č. 5).

Většinou má tedy toto uvědomování si konečnosti intelektuální povahu a je součástí dalších myšlenek: „Já si myslím, že to všechno zapadá do nějakého takového balíčku věcí, co mě třeba v životě nějak ovlivnily nebo myšlenek, které mě ovlivnily a podle kterých se teda potom snažím žít život.“ (Účastník č. 1). Jak však popisoval jeden z účastníků, přílišná intelektuální snaha o uvědomování si vlastní smrtelnosti může v konečném důsledku postrádat smysl: „Protože já zjišťuju, že to stejně nikam moc nevede a že i ta intelektuální snaha si to nějak zarámovat, tak vždy bude pokulhávat. Že to prostě nemá řešení... a že je to zbytečné tomu věnovat ten čas a ten prostor. Myslím si, že přes to přese všechno, že tam mám hodně z toho načtené, hodně jsem se s tím snažil pracovat, ale cítím, že to prostě praská ve švech a že to nemá řešení. Já to spíš používám jako určitý aparát, jak třeba o tom hovořit s někým... tyhle ty intelektuální reflexe. Ale vlastně pro můj život jako takový to nemá až tak moc nějaký zásadní dopad.“ (Účastník č. 6).

7.1.2 Frekvence

Celkově 3 z 6 dotazovaných účastníků uvedli, že si smrtelnost a pomíjivost života uvědomují určitým způsobem téměř denně: „Ale jinak mi přijde, že často, vlastně na denní bázi docela, když tak jako nad tím přemýšlím“ (Účastník č. 2), případně velmi často: „Já myslím, že je to vlastně jako... nechci říkat jako pořád, protože to taky asi jako není...“ (Účastník č. 5). Eventuálně se toto uvědomování pojí se situacemi, které daný účastník sice zažívá téměř každý den, ale pouze někdy si je s uvědoměním konečnosti spojí: „...možná někdy v takových těch okamžicích, kdy člověk hodně prožívá ten aktuální okamžik... ten přítomný okamžik, kdy prostě... se zadíváte na hezký západ slunce a vlastně si říkáte, že je to fajn, si to užít, protože to nemáte navěky“ (Účastník č. 1). Podobně to uváděl také Účastník č. 3: „Ale úplně cíleně po tom nejdu... Spíš bych řekla, že si to uvědomuju opravdu v takových těch... Možná to jsou svým způsobem meditace. Kdy se opravdu člověk zpřítomní v tom daným okamžiku, že prostě si prožije ten daný okamžik. Ale jako nějak cíleně se tomu nevěnuju, jako že bych se snažila si to téma nějak přitáhnout...“ Všichni účastníci uváděli, že si smrtelnost uvědomují minimálně příležitostně a to v souvislosti s různými formami připomínek konečnosti života, jež budu popisovat v jedné z následujících podkapitol.

Častost uvědomování si konečnosti života se také pojí s důležitostí, jakou tomu daný účastník připisuje: „My tu za chvíli nebudem, budem mrtví... nemyslím to negativně. Já to myslím jenom tak, ať si to uvědomujeme, že je to dobré to vědět... že vlastně mě osobně to přijde zajímavé a něco mi to do toho života dává“ (Účastník č. 2). Podobně to uváděl také Účastník č. 1: „... jsou Vánoce a loučím se s babičkou. A první věc, co mě napadne, je, že je to naposledy.“

7.1.3 Intenzita

Intenzita uvědomování si smrtelnosti se zákonitě pojí s dalšími kategoriemi, avšak jak uváděli mnozí účastníci, nenechávají na sebe toto vědomí plně dolehnout: „Troufnu si říct, že celou tu závažnost té lidské konečnosti samozřejmě nenechám na sebe dolehnout. To je nesmírně náročné po mnoha stránkách. Alespoň si teda myslím, v této fázi života... Každopádně nenechávám to s celou tou vahou na sebe dopadnout... být v tom a žít v tom dlouhodobě... to je jako extrémně náročné“ (Účastník č. 6). Někteří z účastníků

si pomáhali různými přirovnáními: „Ale myslím si, že, jak Yalom říkal, je to jako dívání se do slunce. Nikdo to nevydrží dlouho. Nebo není to naší přirozeností...” (Účastník č. 5).

7.2 Připomínky smrtelnosti

Formy konfrontace se smrtelností byly jedno z klíčových témat výzkumných rozhovorů. Tato kategorie se mimo jiné vyznačuje množstvím subkategorií, které je však možné klasifikovat do přímých a nepřímých forem konfrontace se smrtelností. Protože se však jednotlivé identifikované příklady těchto setkání s tématem smrti a konečnosti života navzájem prolínají, rozhodnul jsem se také pro jemnější členění v podobě následujících subkategorií.

7.2.1 Přímá setkání se smrtí

Všichni participantů byli v průběhu jejich života konfrontováni s tématem smrti či smrtelnosti prostřednictvím osobních či přímých setkání se smrtí. Jednalo se například o úmrtí prarodičů: „... s úmrtím prababičky, když mi bylo tak kolem 16 let. A následně hned toho roku ještě i její dcery, mé babičky. Takže to byly dvě babičky, které nám umřely takhle hodně za sebou... na rakovinu... tam byla ta smrt přítomná v té konverzaci... a mí mámě umřel brzo táta, že se zabil při autonehodě, když byla malá. Takže tohle byl takový příklad smrti, když jsem odmala neměl dědu“ (Účastník č. 4). Další příklad uváděl Účastník č. 5: „... když mi bylo devět, tak zemřel děda náhle na infarkt. A to byla vlastně první zkušenost s nějakým oficiálním obřadem pohřbu.“ Podobný, ale poměrně nedávný zážitek uváděl také Účastník č. 6: „Já jsem minulý rok pohřbíval moji babičku, ke které jsem měl velice silný vztah.“ Specifickou situaci popisoval také Účastník č. 2, jehož rodina se starala o dva vážně nemocné prarodiče: „potom později v tom mém dětství, tak my jsme měli doma první dědečka i babičku, kteří pomalu umírali. A vlastně oba zemřeli v nemocnici, ale umírali postupně u nás.“

Jeden z účastníků popisoval jako velmi silnou konfrontaci se smrtí úmrtí jeho bratra během autonehody: „Když mi bylo 28, tak mi zemřel brácha při autonehodě. Bylo to hodně náhlé a nečekané... Bylo mu tenkrát 33, takže já už jsem ho o dost přežila... A to si myslím, že to moje uvažování hodně převrátilo do trochu jiného uvažování a jiného směru. I v tom, tak uvažuji o životě, i v tom, jak uvažuji o smrti“ (Účastník č. 5).

Za osobnější setkání se smrtí je možné považovat i úmrtí osoby, kterou daný účastník osobně znal, například jejich vrstevníka: „... u nás ve vesnici... tři roky zpátky, se vyboural můj spolužák ze základky... vlastně umřel na motorce“ (Účastník č. 2). Podobnou zkušenost uváděl i Účastník č. 1: „... byli jsme tam takový... tři šikovný děti. A jeho zajelo auto, když mu bylo 15 a ona si vzala jako depresivní pacient život, když jí bylo asi 22.“ Jak oba účastníci shodně uváděli, na dané situace si čas od času vzpomínají: „Takže tam jako je teďka křížek a když tama člověk projíždí, tak si uvědomí, že někdo v jeho věku už tady nějakou dobu není a je po smrti“ (Účastník č. 2). Podobně uvědomění uváděl i Účastník č. 1: „Takže si vždycky, když potkám jeho tatínka, který bydlí furt tam u nás ve vesnici, tak si to jako uvědomím, jak je ta věc vlastně křehká. Občas mi to probleskne hlavou, že jsem to mohl být klidně já, že můžu být klidně na řadě... Že to byli lidi, kteří byli úplně nastartovaný na podobný život a nikdy si ho vlastně nemohli takhle užít, jak si ho užívám teďka já“ (Účastník č. 1).

Za osobní setkání se smrtí je možné považovat i ohrožení života samotných účastníků, a to například během různých nehod: „... měl jsem dvakrát velice vážnou autonehodu... Takže tam jsem si to nějak více uvědomoval“ (Účastník č. 6).

Určitou formu osobnějších setkání se smrtí účastníci zažili i v kontextu smrti jejich domácích mazlíčků: „Paradoxně první bytost, kterou jsem doprovodila na konci života, byl náš pejsek, fenka, se kterou jsem opravdu prošla takovým procesem doprovázení“ (Účastník č. 3). Jak uváděl Účastník č. 4: „... i když je to vlastně zvířátko, tak pořád je to člen rodiny.“ Často se také jednalo o první setkání účastníků se smrtí: „Tím to asi jako začalo, přes ty zvířátka, křeček, pak kočka...“ (Účastník č. 5).

Jedním z mnoha dalších osobnějších setkání se smrtí byla také dobrovolnická činnost v hospici, kterou uváděli 2 z účastníků: „Takže skutečně ten nejhmatatelnější dotyk se smrtí, to bylo až opravdu v hospici. Tam jsem to intenzivně prožíval... takže jako takový ten pohled do slunce... takové to bez nějakých těch příkras... A tam to bylo opravdu na denním pořádku... Tam se člověk hmatatelně dotýkal té smrti“ (Účastník č. 6).

V neposlední řadě jeden účastník také zmiňoval důležitost osobní zkušenosti se smrtí: „Pokud on tam nemá nějakou tu reálnou zkušenost. Něco, čemu bychom mohli říct psychospirituální krize... která má skutečně transformační dopad na toho člověka, že mu to tam zůstane jako taková jakási pečeť“ (Účastník č. 6).

7.2.2 Profesní kontakt se smrtí

Celkově 3 z 6 účastníků se ve svém aktuálním zaměstnání setkávají různým způsobem s tématem smrti a smrtelnosti. Jeden z těchto účastníků byl se smrtelností konfrontován také v některých z jeho minulých zaměstnání a jeden účastník pouze v jeho minulém zaměstnání. Účastník č. 6, který vykonává povolání katolického kněze, je se smrtelností konfrontován například při doprovázení vážně nemocných a umírajících: „... *ted'ka jsem doprovázel v poslední době, myslím, že... minimálně tři lidi, kteří byli v posledním stádiu rakoviny. Takže jsme se hodně o těch věcech bavili. Tak tam to bylo takové velmi intenzivní a osobní.*“ Ten stejný participant byl s tématem konečnosti konfrontován také při jeho službě v armádě: „*Protože jsem byl deset roků v armádě, takže tam s tím člověk je prostě konfrontován*“, a to jak při výcviku: „... *při tom samotném výcviku. Ten byl jako hodně tvrdá, protože jsem byl vlastně u výsadkářů, tak tam si člověk po mnoha stránkách sáhl na dno a vlastně si začínal více uvědomovat, jak ten život je prostě křehký... že jsem fakt úplně na hranici a že stačilo trošku. Vždycky jsem se třeba nemusel zabít, ale mohlo tam dojít k nějakému vážnému zranění*“, tak v důsledku smrti kolegů: „... *protože tam nějakí kolegové zahynuli. Tak to byla věc... myslím, že si to člověk více uvědomoval.*“ Jak tento účastník dále uváděl, uvědomování si smrtelnosti při službě v armádě bylo do určité míry specifické, a to v důsledku její banalizace: „*Že vlastně tam opravdu ta smrt byla nějakým způsobem prostě součástí. Nehovořilo se o ní otevřeně, jako o nějaké syrovosti, ale spíš tam bylo hodně takových... Já tomu říkám od slova Halloween, takže halloweenizace smrti. Taková nějaká ta banalizace té smrti, že to není tak strašné... snaha nějak to zesměšnit, snaha dát tomu takový... ne tak fatální a úzkostlivý nádech... Ale vyloženě podívat se smrti do očí s tou vší syrovostí a tím, co tak člověka silně zúzkostňuje, co mu přináší strach, tak to tam prostě nebylo.*“

Další z těchto tří účastníků pracuje jako hrobník. Jak uváděl, uvědomování si smrtelnosti v důsledku jeho povolání přicházelo pozvolna: „... *vlastně jsem to bral hodně povrchově... hrozně pragmaticky... spíš na tu praktičnost zaměřenej, než na nějaký hlubší prožívání smrti a tak... A to se mění... Vím, že to mám docela ojedinělé, že často lidi smrt probírali dlouho v sobě a pak nějak přešli k tomu pohřebnictví...*“ a postupem času se prohlubuje: „...*vyvíjí se právě tím směrem, že to prohlubuju v sobě.*“ Jak dále uváděl: „*Já si do toho občas projektuju jako sám sebe, že mi někdo umřel. Představuju si třeba, když někomu umřela třeba máma... tak si představuju, že mi umřela máma. Vždycky skoro je to*

právě tak, že se hodně vžiju do té role. A představuju si to a zase si tak alespoň uvědomím, jestli jsem máme stačil všechno říct... jestli kdyby ted'ka umřela, jestli necejtím, že jsme něco spolu neprožili, co jsme ještě měli prožít. Je to fajn si tohle připomínat... Jestli jsem jí dost říkal, že ji mám rád a... jaký jsou fajn rodiče... Jestli tohle všechno vědí, kdyby mi náhodou odešli. Tak to je vždycky super, si tohle zase uvědomit a pak jim to říct.“

Některé z těchto účastníků vedla k těmto specifickým profesím jejich osobní zkušenost se smrtí někoho blízkého: *„Ale úplně k téhle práci, pracovat s pozůstalýma, mě přivedlo to, že když mi bylo 28, tak mi zemřel brácha při autonehodě“* (Účastník č. 5). Často tito účastníci uváděli, že důležitý aspekt jejich specifických povolání je, že jim přijde smysluplné: *„A vlastně jsem zjistila, že... to možná i trochu jako dává nějaký smysl vlastně tomu, co my jsme si zažili jako rodina, co já jsem zažila a že tam můžu být pro někoho tou oporou... a je to to, co mi dává jako velkej smysl v životě“* (Účastník č. 5). Stejně to uváděl i Účastník č. 4: *„Já jsem hrozně moc nechtěl dělat zbytečnou práci, která... nemá žádný hluboký přesah právě k té přírodě... nějakému tomu jakoby návratu... až se dá říct... u mě v hlavě se rodila touha dělat něco smysluplného, něco, co pomůže společnosti i planetě a tady tomu propojení, jako nás a přírody“, který také zmiňoval jistotu jeho zaměstnání jako další důležitý aspekt: „... tak to jsem si říkal, hele, smrt je taky jistota.“*

Všichni tito účastníci také zmiňovali potřebu jistého odstupu od tématu smrti a smrtelnosti v kontextu výkonu jejich povolání: *„Potřebuji tam hodně určitě pracovat s tím, kdy si to pouštět k sobě a kdy se do toho nějak vžívat a kdy zůstat úplně odosobněnej od toho. Ale zase to nesmí být takový, že jsem úplně necitlivej... Musím pořád... zachovávat nějaký takovej... vyvážený stav, něco mezi tím, že mě to ani moc nebere a zároveň ukazuju spoluúčast“* (Účastník č. 4), ale i důležitost autenticity: *„Myslím, že tam se neautenticita neodpouští, v uvozovkách... že ta lidskost, to, co oni cítí, že fakt je tam ten zájem, tak je nějak důležitý pro ten vztah dlouhodobě“* (Účastník č. 5). Jak ale uváděl Účastník č. 4, některé situace se jej samozřejmě více dotýkají: *„Jsou pohřby, kterým se třeba věnuju víc... Třeba ted'ka jsme s jednou paní pozůstalou kopali hrob... jsem se do toho hodně vžil... jako kdyby to byla nějaká moje známá... protože jsem s ní strávil tolik času na tom hřbitově a ona mi tolik povídala, že jsem to najednou bral hodně osobně, ten zármutek na tom pohřbu.“*

7.2.3 Nepřímá či zprostředkovaná setkání se smrtí

Někteří účastníci se s tématem smrtelnosti konfrontovali například během meditací: „Jako dotkla jsem se toho i v meditacích. Asi jako nejintenzivněji, když jsem si třeba na týden dopřála pobyt ve tmě. Tak tam jsem se zabývala i tímhle tématem“ (Účastník č. 3), duchovních cvičení: „... myslím si, že v tom duchovním životě něco jako v rámci psychospirituální krize. Tak tam si troufnu říct, že tam bylo něco, čemu já rozumím jako blízkost smrti. Byl tam nějaký velice hluboký prožitek v duchovní meditaci, který byl pro mě silně transformační“ (Účastník č. 6) či během modliteb: „Já už třeba začínám tu modlitbu tím, že prostě prach jsem a v prach se obrátím. Takové to vědomí té lidské křehkosti a pomíjivosti... i mnohé ty modlitby... tak tam ten existenciální aspekt je velice silný... zrovna dneska ráno tam byly takové ty žalmové pasáže, které nutí člověka přemýšlet nad tím, že je tady jenom prach a že jak rychle uteče ten lidský život“ (Účastník č. 6).

Určitým zprostředkovatelem uvědomění si smrtelnosti mohly být i různé knihy: „to pro mě byl takový důležitý moment tady v tomhle tématu, kdy potom jsem si tu knížku... Čeho před smrtí nejvíce litujeme... vlastně poslechla jako audioknihu... to mě mohlo být 18 nebo 19... a pak jsem nad tím začala možná přemýšlet z nějakého jiného úhlu pohledu“ (Účastník č. 2) či filmy: „... třeba podobně jako pandemie nebo válka na Ukrajině se mnou zacvičilo, když jsem viděla seriál Černobyl. Protože tam přijde taková ta projekce na moje blízký lidi“ (Účastník č. 3). Jak dále tento účastník pokračoval: „... vzhledem k tomu, že tý literatury, ať už beletrie nebo i nějaké naučné literatury v tomhle tom tématu, mám načteno docela hodně... i jako nakoukáno třeba filmy... Tak se mi to těžko odhaduje, ale určitě to nějaký vliv na mě má.“

Další, poměrně podobná forma setkání s tématem smrti a smrtelnosti byla prostřednictvím multimédií: „... jsem se k tomu tématu vrátila trošku jinak, bylo v jednom YouTube videu... už dlouho sleduju takový kanál... a jedna epizoda tam byla o tom, že ten jeden klučina se skamarádil s nějakým klukem... který byl ve stejném věku ... a který vlastně umíral. A on ho navštěvoval a ten díl vlastně končí tím, že ten kluk zemřel... a ještě jsem si vlastně připomněla... to byla slečna na YouTube, která měla cystickou fibrózu... a ona potom zemřela... Tak to mě oslovilo, protože to byla taky holčina v mém věku. A pak ještě příběh dalšího klučiny... mladý člověk... vždycky to byli mladí lidi...

vždycky přes ty multimédia to někdo byl... je to zase jiný náhled na to. Když to podají ti tvoji vrstevníci, tak to zase vnímáš možná jinak“ (Účastník č. 2).

Se smrtí a připomenutím pomíjivosti života se účastníci setkávají běžně také prostřednictvím médií: *„Ona je blízko jako obecně... ať už si zapnete zprávy nebo cokoli, tak tam je dennodenně, že někdo zemřel při autonehodě, při jiným neštěstí, nebo někdo třeba známější na rakovinu, nějaký onemocnění... hodně se o tom mluví“ (Účastník č. 5).* Podobný náhled měl i Účastník č. 1: *„když se někde občas objeví nějaká sbírka... stává se to prostě všem... u těchto relativně známejších a medializovanejších diagnóz si to jako často uvědomím, že to prostě jako je vlastně furt blízko... když se mi naskytne v mém okolí nějaký okamžik nebo událost, kdy někdo zemře nebo se stane nějaká tragédie, ať už bezprostředně blízko mě nebo někde a já se to dozvím třeba i z médií nebo prostě si něco přečtu.“*

Obecně různé případy vážnější nemoci některé z blízkých či známých lidí participanti vnímají jako určitou nepřímou připomínku smrtelnosti: *„... když se něco děje, co připomíná tu smrtelnost, to znamená například nějaký nemoci...“ (Účastník č. 1).* Obdobně na to nahlížel také Účastník č. 3: *„... je to tak, že když je někdo nemocnej, ať už je to člen rodiny nebo někdo v blízkém okolí, tak logicky se mi to jako připomíná... samozřejmě nemyslím rýmu nebo něco jiného, ale prostě když je nějaká větší nemoc... každá takováto událost mi to tak ještě jako víc připomene.“* V návaznosti na to, jak zmiňuje Účastník č. 2, může jako připomínka smrtelnosti působit také smuteční oznámení: *„... člověk jde, podívá se na nějaké parte, tak tam si to taky zase nějak uvědomíš“* či místo úmrtí: *„To byla bouračka. Takže tam je teďka křížek a když tama člověk projíždí, tak si uvědomí, že jako někdo v jeho věku už tady nějakou dobu vlastně není a je po smrti.“*

S připomenutím křehkosti života a smrtelnosti se někteří účastníci setkávají také během různých aktivit, například adrenalinových sportech: *„... kamarád tahal nějakou cestu a už tam byl takový vyčerpaný a tak trochu vtipkoval se smrtí a já mu říkám, že ne, to je jako fakt, ono je to pravda, my jako umřeme za chvíli“ (Účastník č. 2).*

V neposlední řadě mohou určitou zajímavou formou připomínat smrtelnost i moderní technologie, například mobilní aplikace, jako tomu bylo u Účastníka č. 2: *„používám mobilní aplikace WeCroak... je to založené na... tom, že nějakí mniši takhle pětkrát denně kontemplují nad smrtí a tím žijí šťastnější život... a mě to pětkrát denně připomíná aplikace a je to fajn.“*

7.2.4 Společenské a globální události

Nepřímé setkání se smrtí nabízejí účastníkům i různé globální události, jako byly v nedávných letech pandemie Covid-19: „*Ten Covid byl takový, že ta smrt byla všude kolem. A třeba známým někdo umřel... a hodně se o tom mluvilo*“ (Účastník č. 4). Podobně si v této době svou smrtelnost uvědomoval i Účastník č. 3: „*Jako byl to taky velkej strach a velký obavy, jak to vlastně bude. Takže ano, tohle na mě mělo vliv.*“ Na jiné účastníky a jejich uvědomování si smrtelnosti tato událost velký vliv neměla: „*Takže jako ten Covid, byť to byla samozřejmě celosvětová tragédie, tak mě osobně se to jako nedotklo nějak zásadně negativně*“ (Účastník č. 1).

Další geopolitickou událostí, která má vliv na uvědomování si smrtelnosti u některých účastníků, je stále probíhající válečný konflikt na Ukrajině: „*Tam, zvlášť v tom ukrajinsko-ruském konfliktu, tam to vnímám jako výrazně... tím, jak je to blízko*“ (Účastník č. 1). Podobně si smrtelnost, především blízkých, uvědomuje v souvislosti s tímto konfliktem i Účastník č. 3: „*... válka na Ukrajině, kdyby se týkala nás tady blíž, tak já mám dospělého syna. Takže on by nejspíš do té války musel jít a já bych musela mít velký strach o jeho život. A možná bych musela čelit i tomu, že o ten život přijde. A s tím rozhodně tak úplně smířená nejsem, jako s těma muškátama.*“

Jeden z účastníků zmiňoval také probíhající izraelsko-palestinský konflikt v Gaze: „*... v posledních měsících se mě hodně dotýká to, co se děje v Gaze. Ale tam se na to dívám úplně jinak na tu smrt... tam vidím, že tu smrt má někdo v rukou a dobrovolně se rozhoduje, že tam budou umírat děti a obyčejní civilisté*“ (Účastník č. 2).

Určitou každoroční událostí, která ze své podstaty mimo jiné také slouží jako připomínka konečnosti života je i Svátek zesnulých neboli Dušičky: „*Myslím, že to tak vždycky cítím třeba právě kolem těch Dušiček*“ (Účastník č. 4).

7.2.5 Smrt v přírodě

Mnozí účastníci také často uváděli, že uvědomování si konečnosti života mají spojené s přírodou. Jak uváděl Účastník č. 3, je pro něj: „*... těžký odlišit, co byla příčina a co následek... Jestli v důsledku toho, že jsem si začala více uvědomovat... tak jsem se víc jako přimknula k přírodě, k přírodním jevům... a naopak, ty přírodní jevy mi zase ale ukazují tu konečnost zpátky. Takže těžko říct, co byla příčina a co následek. Ale nějak*

vliv to určitě mít bude, protože určitě to nějak spolu souvisí.“ Dále tento participant poukazuje na záběr tohoto uvědomování, od obecného koloběhu ročních období: „... začíná to takovými věcmi jako takový ten koloběh v té přírodě... to střídání těch ročních období... asi intenzivněji než dřív prožívám třeba to, že vlastně na jaře se to tak jako spousta těch věcí obrozuje nebo rodí. A pak vlastně zase na konci, jak začne ten podzim a zima, tak že ty věci jakoby končí nebo umírají... je tam i taková jako větší úcta a pokora před tím, že prostě co je živé, to je živé, ale nebude to živé napořád...“, přes rostliny: „je to prostě zvláštní, že opravdu to jako takhle prožívám, i když jde o muškát na balkóně... že pozoruju... že obrazí na jaře... pak začne kvést...a teď třeba vždycky na podzim to je takový okamžik, že ty muškáty začnou být nejkrásnější v okamžiku, kdy vím, že už to mají za pár. Protože přijdou mrazíky a já je nemám kam dát na zimu. Takže jako se tak kochám tím, že jsou ještě v tý plný síle, ale vím, že za chvíli už to nebude...“ až po běžné zážitky každodenního života: „A jinak tak jako v běžném životě... v souvislosti s tím, že všechno je pomíjivý... tak někdy v takových těch okamžicích, kdy člověk prožívá ten aktuální, ten přítomný okamžik... kdy prostě se zadíváte na hezký západ slunce a vlastně si říkáte, že to je fajn, si to užít, protože to nemáte navěky.“ Jak Účastník č. 3 dodává: „... takových příkladů bych mohla uvést celou řadu, ale vlastně by se opakoval pořád ten stejný princip.“

Jako určitá připomínka smrtelnosti může působit také různá činnost, která je s přírodou spojená: „Nebo když kosím louku, protože já ji kosím kosou, vlastně jako smrtka s kosou... A vlastně je to docela přesný, že jo... Protože ta smrtka má kosu a kosí lidi, a když kosí lidi louku, tak právě jí berou ten život, v uvozovkách... ale ona se zase znovu narodí... tak to jsou takový činnosti, u kterých si to taky zvědomuju“ (Účastník č. 4).

Často účastníci uváděli také pocit propojenosti s přírodou: „že ta vztahovost je vlastně na všechny směry. Může mi bejt nějaká včela úplně jedno, ale když si uvědomím v tomto kontextu, tak vlastně i já jsem jako závislá na ní... získala jsem hrozně velkou úctu a respekt k tomu životu i vlastně takhle k té přírodě. Takže jako tohle pozoruju a nad tím jako žasnu... nebo ráda koukám jako na hvězdy, na měsíc“ (Účastník č. 5). Podobný pocit propojení popisoval i Účastník č. 4: „snažím se to tak vnímat, protože vidím... že to má na mě strašně pozitivní účinky, když se snažím vnímat ty stromy jako živý a tak... díky tomu vznikají krásný vztahy mezi mnou a tou přírodou.“

7.2.6 Plynutí času a stárnutí

Jako určitá přirozená připomínka smrtelnosti pro mnohé z účastníků slouží i časovost, ať už je spojena s každodenním vnímáním plynutí času, jeho omezeností, stárnutím či srovnáváním se s vrstevníky. Mnozí účastníci uváděli, že velmi silně a velmi často si uvědomují omezenost času: „... že ten můj čas je teda nějak konečný a tím pádem ho mám věnovat těm smysluplnějším věcem, pokud můžu... takže určitě i nějaký tohle neplýtvání časem“ (Účastník č. 4). I Účastník č. 1 uváděl, že si pomíjivost života více uvědomuje: „Takže to rád připomínám, protože ta pomíjivost je obrovská.“ Často toto uvědomování souvisí také s přibývajícím věkem účastníků: „... s tím přibývajícím věkem si uvědomuji, jak ten čas je vzácná komodita...že ten čas prostě plyne a s přibývajícím věkem plyne ještě víc... alespoň mám takový dojem... protože když je člověk mladší, tak moc si to tak ještě neuvědomuje“ (Účastník č. 6). Někteří mladší účastníci si pomíjivost života uvědomovali spolu se strachem z nenaplněných možností: „Řekl bych si, že to je škoda, že zrovna teďka v tomto věku, kdy se těším na věci, co se ještě budou dít. Že by bylo škoda to neprožít, ale řekl bych si, že to tak má být“ (Účastník č. 1).

Stejně tak je pro mnohé účastníky připomínkou smrtelnosti i stárnutí, ať už jejich: „Já jako s věkem, samozřejmě vzhledem k tomu, že už mi je nějakých 54, to sice není nějaký kdoví jaký věk... Ale zase na druhou stranu si člověk uvědomí, že už má pravděpodobně tu větší část života za sebou a že vlastně mám takovou tendenci uvědomění toho, že to tady nemám navždy... Tak jako některé věci trochu přehodnocovat nebo jinak vnímat“ (Účastník č. 3) i jejich blízkých: „... třeba teďka mám na mysli mé rodiče. Mému tátovi bude 82, mojí mamce 76... sice nic nenasvědčuje tomu... že se jejich život blíží ke konci. Ale přeci jenom ten věk už něco říká“ (Účastník č. 6). V podobném duchu se vyjadřoval například i Účastník č. 1: „... s těma prarodičema si to uvědomuju často, že prostě bych měl ten čas, když ho máme společný, tak abych jim ho dával... aby mi to nebylo líto, že jsme si ten čas nedali, když jsme mohli... ten člověk si toho vždycky samozřejmě váží nejvíce až v okamžiku, kdy o to přijde. Nebo jako si říká, tyjo, toho jsem si mohl ještě víc vážit“ Podobnou připomínkou smrtelnosti, která souvisí s časem, je i smrt vrstevníků: „... už jsem několikrát zažila, že i moji vrstevníci zemřeli v důsledku nemoci... a tím pádem se na ty věci koukám jinak a víc si to uvědomuju... že se to tak prostě děje a nevíme předem, jak to bude dál s náma v tom životě“ (Účastník č. 3).

7.3 Faktory ovlivňující uvědomování si smrtelnosti

Faktory, které mají na uvědomování si konečnosti života vliv, byly jedním ze stěžejních témat výzkumných rozhovorů. Tato kategorie vyvolala také mnohé interakce s dalšími kategoriemi. Kategorii faktory tvoří následující subkategorie.

7.3.1 Osobnostní charakteristiky

Na to, jakým způsobem účastníci přistupují k vědomí vlastní smrtelnosti, mohou mít vliv mnohé jejich osobnostní charakteristiky. Jak to uváděl sám jeden z účastníků: *„blízkost tý smrti může pomoci žít do lepšího života... ale zároveň záleží na míře, intenzitě a taky na tom, jaký jsme v bazálu... nebo jaký máme ten psychický základ“* (Účastník č. 5). Mnozí z participantů popisovali, že u sebe v porovnání s jinými lidmi vnímají větší citlivost na taková témata, mezi které patří i konečnost života: *„Kdybych byl mnohem větší balvan nebo necita nebo nebyl bych k těmhle věcem vnímavý, tak bych třeba byl na to připravený paradoxně líp. Nebo hůř, já nevím“* (Účastník č. 1). Obdobně se vyjadřoval také Účastník č. 6: *„... jsem emocionálně založený, velmi citlivý a měl jsem... jsem se úplně rozztrácel ve svém nitru... já si troufnu říct, že mám celkem bohatý vnitřní život, ale jsem zjistil, že to nikam nevede.“* Účastník č. 3 zase dával do souvislosti jeho přirozenou zvědavost se smrtelností a koncem života: *„... já jsem takový jako hodně zvědavý člověk, takže já jsem vlastně jako asi zvědavá, jaký to bude, až z toho života budu odcházet. Co vlastně bude?“* Ten stejný účastník také uváděl, že přirozeně měl vždy blízko ke starším lidem a i s tím spojenému tématu smrti: *„... od mala jsem měla blíž nejblíže jako je starým lidem... už jako malá holka... že prostě nejenom z rodiny, ale i cizí starý lidi, že mi nebylo za těžko si s nima povídat a že oni jako si rádi povídali se mnou.“* V neposlední řadě nejen v souvislosti s tématem smrti někteří účastníci zmiňovali, že přirozeně některé situace vnímají odlehčeně: *„Já se neberu tak vážně. Beru to jako hroznou úlevnost... se jako neprožívat“* (Účastník č. 1).

7.3.2 Spirituální a existenciální rámec

Důležitou roli v tom, jakým způsobem jedinci nahlíží na vědomí smrtelnosti, hraje i jejich spiritualita a náhled na existenciální témata, často vycházející z jejich náboženských přesvědčení. Téměř všichni participanté uváděli různá přesvědčení či postoje ke smyslu pozemského života a posmrtné existence. Jak se vyjádřil

Účastník č. 1: „... myslím si, že každý člověk by měl v něco věřit. Že ta víra v něco, v někoho, ten lidskej druh udržuje v nějakých mezích, v nějakým smyslu...“ Sám tento účastník uváděl, že jeho osobní víru nelze jednoduše definovat: „nejsem členem žádný církve... ani ničeho takového... je to spíš takový pelmel toho, k čemu jsem došel, co jsem si přečetl a co mi prostě jakoby vytvoří nějaký klid.“ Další účastníci se hlásili například ke křesťanství, buddhismu: „... co se týká nějakýho praktikování, tak tam to je víc o tom buddhismu“ (Účastník č. 3) či například animismu: „... rád si představuju, že ta země nebo ta příroda... má vlastní duši a nějakej svůj život... kterej jako uctívám a respektuju a vidím ho všude kolem sebe...“ (Účastník č. 4).

Určitá osobní víra mnohé z účastníků udržuje v jakési naději, ať již během života: „... není to něco, že až se za náma zaklapnou... vrátka krematoria. Ale že je to nesmírně silné už teď. A že mi to dává tu možnost se opravdu podívat těm věcem do očí“ (Účastník č. 6) či v souvislosti s otázkami pokračování existence po smrti: „... myslím si, že tam to moc odpovídá na tu otázku, co bude po smrti... a že je tam úplně velká naděje, že tam něco je a že je to o mnoho lepší, než to, co zažíváme tady... že když odejde někdo blízký, tak mám důvěru, že se s ním dějou dobré věci. Že věřím, že tam něco potom je... že to mělo smysl“ (Účastník č. 2). Jak pokračoval v jeho úvahách Účastník č. 6: „hodně mě drží moje hluboká zkušenost s tím, jehož nazýváme živým Bohem... během duchovních cvičení... a tam já říkám, že jsem se po druhé narodil... bylo to extrémně silné... bylo tam něco, čemu já rozumím jako blízkost smrti. Byl tam nějaký velice hluboký prožitek, který byl pro mě silně transformační... jistě, pořád jsem člověk ve svém těle s těmi všemi mechanismy a nějakým tím uvědomováním si a prožíváním... konečnosti... a ve vědomí mi možná naskakuje v tom nějaká ta úzkost... Tak přesto přese všechno je to velice uklidněno právě touto zkušeností... nikdy mi to nedá prostě úplně stoprocentně padnout do nějakého zmaru... do nějaké ztracenosti... a prostě primární, co tam velmi často u mě je... je prostě klid. Takže je to něco, co mě prostě nějak zoláštěně drží.“

Podobně se vyjadřoval také Účastník č. 4, který svou víru definuje jako animismus: „a s tou smrtí je to právě potom hrozně snadný, když vnímám, že všechno je živý. I to v uvozovkách neživý... kámen nebo hlína... že jakmile tady zetlím, tak stejně budu pořád ta hlína, kterou vnímám, že má nějakou esenci života. Takže proto je to pro mě tady dost uklidňující a těším se, až zetlím a až se tady přerodím v něco nového, co bude žít dál... vlastně nemusím nutně vědět, co se mnou bude po smrti... mě stačí, když budu v nějaký

formě zachovanej dál... a přijde mi, že mi to pomáhá v mém rozhodování v životě.“ Víra v reinkarnaci pomáhá i Účastníkovi č. 3: „... přemýšlím o tom i z hlediska nějakýho návratu, nějaký reinkarnace... že ta energie úplně nezaniká... Sama v myšlenkách se tím zaobírám, tak to teda vlastně je, co to vlastně představuje, co mi to vlastně říká i jakým způsobem to má třeba i vliv na to, jak se rozhoduju.“

Určitou jistotu či úlevu však přináší některým účastníkům také naprosto opačná víra: *„... už jako předtím se ustálilo to moje snímání tý smrti jako toho, že prostě je to konec a že potom nic není... takové to materialistické... jsme prostě jen soubor atomů, pak se jako rozpadneme... shnijem v té zemi nebo nás prostě spálej na uhel... a to jsou pak nějaký atomy, který se vrátěj do tý přírody, ale to už jako nejsem já... nemám tam tu víru v tom, že je nějaká duše nebo něco, co přežívá... prostě smrt a šlus... A je to pro mě vlastně svým způsobem nějak jako úlevný“ (Účastník č. 5).*

V souvislosti s osobním setkáním se smrtí někteří participanté uváděli jistou změnu jejich pohledu na lidstvo, která také ovlivňuje to, jak ke vědomí smrtelnosti přistupují i nyní: *„... že my jsme součástí tohodle celku... a že vlastně jako všichni nějak směřujeme stejně... Všichni chceme žít“ (Účastník č. 5).* Stejně se vyjadřoval i Účastník č. 6: *„Ale pak jsem vlastně pochopil, že tam něco nás na té hlubině všechny lidi napříč generacemi, napříč společností hluboce spojuje.“*

V neposlední řadě jeden účastník také uváděl, jakým způsobem náboženské přesvědčení ovlivňuje nejen jeho nahlížení na posmrtný život, ale dává mu i jistou motivaci pro určitý způsob života zde na zemi: *„... nějakou tu motivaci... že je to tady i nějaká zkouška toho, jak obstojíme v té lásce a vztahu k tomu Bohu. Takže taky určitě výzva ho žít dobře, protože to tady není všechno, na tomto světě“ (Účastník č. 2).*

7.3.3 Časová perspektiva

Jak již bylo zmíněno v subkategorii Plynutí času a stárnutí, časový aspekt téměř u většiny účastníků slouží jako jedna z připomínek jejich smrtelnosti. Spolu s tím je ale také faktorem, který má na toto uvědomování vliv. S přibývajícím věkem participantů či jejich blízkých se pojí také častější uvědomování si konečnosti života, jejich: *„... možná, že už jsem starší, tak si ty věci více uvědomuju. Protože když je člověk*

mladší, tak moc si to tak ještě neuvědomuje“ (Účastník č. 6) i jejich blízkých: „A moji rodiče taky stárnou, takže tam na to myslím poměrně dost často“ (Účastník č. 3).

7.3.4 Zkušenost se smrtí blízké osoby

Dalším faktorem, který hraje roli v uvědomování si smrtelnosti, je zkušenost se smrtí blízké osoby, případně jiná významná událost spojená s tímto tématem. Například Účastník č. 5 uváděl, že mnohé každodenní situace má doposud spojené s bratrovou smrtí: *„Třeba pokaždé, když nasedám do auta, tak si řeknu... jak to dneska asi dopadne“ (Účastník č. 5).*

7.3.5 Častost setkání se smrtí

V neposlední řadě může mít na uvědomování si konečnosti života vliv, jak časté toto uvědomování je. Tato subkategorie úzce souvisí například se subkategorií Profesní kontakt se smrtí, protože jak uváděli téměř všichni účastníci, kteří jsou se smrtí konfrontováni velmi často či denně v souvislosti s jejich zaměstnáním, může docházet k určitému odstupu od tohoto tématu. I někteří další účastníci, kteří si svou smrtelností uvědomují jinými způsoby, například pomocí mobilní aplikace, uváděli, že při příliš časté reflexi dochází k určitému znecitlivění či přivyknutí: *„... že ten mozek je na to už zvyklý, že tam vidí to upozornění, že v té chvíli si možná ani neuvědomím, že tam něco nového přišlo“ (Účastník č. 2).*

7.4 Vyrovnávání se s vědomím smrtelnosti

Způsoby, jakými se více či méně vědomě účastníci vyrovnávají s vědomím konečnosti života sice nebyly stěžejním tématem výzkumu, během výzkumných rozhovorů s participanty jsme se jich však mnohokrát přirozeně dotknuli. Pod tuto kategorii spadají všechny následující subkategorie, zahrnující formy zvládání, od strachu či úzkosti až po klid a smíření.

7.4.1 Strach a úzkost ze smrti

Z výzkumných rozhovorů s účastníky je možné usuzovat, že primární reakcí na uvědomění si smrtelnosti je strach či úzkost. Jak poznamenal Účastník č. 6, strach ze smrti považuje za základ všech forem strachu: *„... já si myslím, že hlavním kořenem*

veškerých těch strachů, veškerých těch úzkostí, je právě ten jako strach z té naší konečnosti. To je prostě alfa a omega. Ono se to potom jako promítá... propisuje do všech těch různých úzkostí a stavů, které by člověk třeba hned nedal do souvislosti se strachem z vlastní konečnosti.“ Jak vzpomínali někteří z účastníků, strach ze smrti pociťovali přirozeně již v jejich dětství: „... jedno určitý období jsem hodně intenzivně plakal v noci... nemohl jsem spát, protože jsem se hrozně děsil smrti... to je ten moment, kdy jsem si to začal nějak uvědomovat a strašně mě to děsilo... ta prázdnota, jaký je to nebýt... že si to neumím představit, že se toho strašně bojím“ (Účastník č. 4).

Mnozí participanti uváděli, že tento určitý strach ze smrti pociťují přirozeně i v současnosti: „... mám prostě obavy... když si babička bere naši dcerku, tak aby se s ní nevybourala v autě, protože je prostě plašan... Příklad. To mě děsí“ (Účastník č. 1). Například Účastník č. 5 uváděl: „Třeba když pokaždé nasedám do auta... že najedu na kluzkej povrch nebo náhodou bude někdo blbě předjíždět... nebo mě může trefit šlak“ Jak dále tento účastník pokračuje, už to má v tý hlavě nějaký větší prostor, že stačí jako vteřina. Že to vůbec nemáme v rukou... že to jsou dvě strany jedné mince... ta smrtelnost... ta křehkost toho života... má to samozřejmě nějaký pozitiva... ta vděčnost za spoustu věcí... Ale také je to spojený s nějakým větším strachem a úzkostí.“ Účastník č. 6 si tuto přirozenou reakci vysvětloval následovně: „... ty emoce spojené s tou konečností jsou daleko silnější... a ten náš frontální mozek... který je zodpovědný za kognitivní reflexe... tak to stejně převálcuje. A najednou, co si člověk perfektně přečte a myslí si, jak už to má všechno zpracováno, tak prostě přijde ta síla té emoce.“

Někteří participanti však uváděli, že uvědomování si vlastní smrtelnosti v nich strach nevyvolává, nebo si toho alespoň nejsou vědomi. Jak uváděl například Účastník č. 3: „... nepamatuju si, že bych pociťovala nějaký významný strach ze smrti... Nikdy mě to neděsilo... Fakt nepociťuju nějaké obavy.“ Jak dále tento participant pokračoval: „Mám samozřejmě obavy o blízký, že když by se se mnou něco stalo... Obzvlášť, kdyby to přišlo nějak nečekaně.“ Z rozhovorů vyplynulo v této souvislosti zajímavé zjištění, a to že participanti pociťují mnohem větší strach spojený se smrtí blízkých: „... ale vlastně mám mnohem větší strach ze smrti svých blízkých, protože jsem si zažila, jak to jako bolí... a že ten svět to obrátí naruby... Takže tam to zažívám nějak intenzivněji“ (Účastník č. 5) či strach, jak by se jejich blízcí vyrovnali s jejich vlastní smrtí: „... s tou smrtelností těch blízkých je to mnohem horší. A myslím si, že i ta moje

smrtelnost je právě kvůli těm mejm blízkejm vlastně pro mě horší. Vím, že by tím trpěli ti moji blízcí, a proto bych nechtěl umřít“ (Účastník č. 4). Podobně se vyjadřovali i další účastníci: „Jako u smrti své... že kdyby se to mělo stát někdy teď, tak vlastně by mě strašně mrzelo to, že by to museli zažívat třeba moji rodiče, kteří jsou starší, a které by to asi hodně bolelo... ale na druhou stranu... u smrti těch blízkých... tak je to stejné, strach z toho, že tu nebudou“ (Účastník č. 2). Tento strach dávali mnozí participanti do přímé úměry s věkem i vztahovou blízkostí: „... u těch starších lidí v rodině jsem na to připravenej, myslím si, dobře... U babičky, u dědy... U rodičů zase míň a ještě míň třeba, kdyby měla, nedej Bože, umřít moje snoubenka. Tak to by byla největší rána“ (Účastník č. 4).

Někteří participanti také uváděli, že strachu ze smrti si všímají v jejich okolí: *„... to okolí se bojí tý smrti... Bojí se velkejch emocí a toho, že prostě k tomu ty slzy patří, patří k tomu ty divný otázky a to smýšlení... o hodnotě života“ (Účastník č. 5).*

7.4.2 Obranné strategie a znecitlivění

Další, poměrně přirozenou reakcí, která velmi často následuje po uvědomění si smrtelnosti a strachu s ní spojeným, jsou určité obranné reakce, které tento strach pomáhají participantům zmírnit: *„Všichni máme strašně moc takových zjemňovadel a zlehčovadel a polštářků, které nám brání, abychom to nechávali dlouhodobě na sebe doléhat... Že mi přijde, že celá ta naše společnost je prostě postavená na neskutečném polstrování a určité významné obranně vůči lidské pomíjivosti“ (Účastník č. 6). Určitý příklad uvedl například Účastník č. 5: „Když nějaký máme umře dítě... říkáme si, Ježíš, co dělala, to by se mě nestalo. A to je obranej mechanismus... myslím, že každý ho máme... Protože fakt si připustit to, že to vůbec nemáme v rukou, o je fakt šílený. A je to nějak ohrožující... A je těžký se s tou úzkostí nebo s tím strachem nějak naučit žít...“ Jak dále tento účastník pokračuje, určitým opakem je naopak jistá otupělost či necitlivost, zmiňovaná již v subkategoriích Profesní kontakt a Častost setkání s tématem smrtelnosti: „A druhá stránka věci může bejt prachsprostá otupělost. Že když dennodenně něco umírá, tak už nám to nepříjde nějak zvláštní, dokud se to nedotkne nás osobně.“*

Jistou obrannou strategií může být například humor: *„že třeba nějaký kamarád ohledně toho udělá nějaký humor... a já říkám, to je fakt pravda, my tu za chvíli nebudem, budem mrtví... ale já to nemyslím negativně... Já to myslím jenom, ať si to uvědomují. Že to*

je dobré vědět“ (Účastník č. 2). Další obranou reakcí může být také zapominání či vytěsnění: „... uvědomuji si, že jsem spoustu věcí vytlačil... kolik věcí, které prostě ta moje mysl zapomněla... Jenom občas mi to takhle jako vyvstane“ (Účastník č. 6).

7.4.3 Smíření a klid

Někteří účastníci vyjadřovali explicitně, jiní implicitně, přesvědčení o jejich smířenosti či vyrovnanosti se smrtelností: *„... poslední roky, i s tím, jak jsem si prostě nacházel nějaký tyhle ty svoje víry, tak můj konkrétně vztah k tomu, že tady prostě nebudu nebo bych nebyl, mi přijde, že je relativně vyrovnaný... v tom smyslu, že jsem se naučil sám sebe nepřeceňovat nebo se neprožívat... Já si myslím, že když člověk nad tím přemýšlí a připouští si to, že to prostě je schopen potom líp zvládnout, ty situace, které přichází přirozeně v tom životě i ty, které přijdou“ (Účastník č. 1). Jak ale dále stejný participant uváděl: „... je možný, že třeba ten svůj pohled na tu smrt ještě přehodnotím, teď jsem takový hrdina, protože mám prostě ještě babičky a dědy... mám ty prarodiče i rodiče... neumřela mi ani máma, ani táta nebo sourozenec, takže tohle jsem zatím ještě nezažil... Já vlastně nevím, jak zareaguju, až se něco stane... Že teďka jsem uvědomělej hrdina, neznamená, že jím budu, až s tím budu plně konfrontován.“ Podobně se vyjadřoval i další účastník: „... to, co jsem řekla, působí vlastně tak, že smrt je super. Ale jako určitě si myslím, že... se na to nemůže člověk úplně připravit. Když by mě ta smrt v nějaké blízké době potkala, ať už jako u blízkých nebo u mě, že bych třeba věděla, že mám za chvíli zemřít, tak to stejně bude jako hodně, hodně těžké a určitě to bude strašně náročné a nebudu asi úplně šťastná. Určitě je to jiné ve chvíli, kdy... ji nemám úplně blízko, v rámci těch bližních“ (Účastník č. 2). Jak také uváděl Účastník č. 6: *„něco jako dospělý člověk, který je schopen opravdu přijmout se vším všudy vlastní konečnost, pravděpodobně neexistuje.“**

7.5 Důsledky uvědomování si smrtelnosti

Ať už pozitivní či negativní vnímané důsledky uvědomování si smrtelnosti byly dalším stěžejním tématem výzkumných rozhovorů. Tato kategorie se skládá ze dvou subkategorií, které dělí tyto důsledky na pozitivní a negativní. Zajímavým, i když ne překvapivým zjištěním, kterému se budu také dále věnovat v diskuzi, je velké množství vnímaných pozitivních důsledků, které jednotliví účastníci uváděli a naopak poměrně častá absence vnímaných negativ reflektování smrtelnosti. Pro

jejich množství a větší přehlednost jsem se rozhodnul roztřídit jednotlivé pozitivní důsledky na následující subkategorie.

7.5.1 Změna životních priorit

Jednou ze mnoha zaznamenaných subkategorií pozitivních důsledků byla změna v životních cílech a prioritách účastníků v důsledku hlubšího uvědomování si konečnosti života. Jeden účastník například uváděl: „... mám kolem sebe spoustu ambiciózních lidí... a oni pořád říkají „a já musím ještě tohle a dokud neudělá tohle, nebude tohle a prostě ještě tady musím být, abych udělal tady ten dům a támhle auto a tři děti a to...“ A já jsem se od tohohle nějak oprostil“ (Účastník č. 1). Podobně se vyjadřoval také Účastník č. 6: „Takže toto mě třeba hodně pomáhá umenšit takové ty moje egocentrické prostě projevy. Tak tam hodně s tím pracuju.“

Často účastníci zmiňovali potřebu smysluplných životních cílů: „... hodně jsem si uvědomoval tu konečnost, co tady teda chci za ten život stihnout... že jsem to začal takhle víc pojímat, že už si nemůžu jen tak jako vymýšlet... že už bych se měl nějak rozhodnout pro to, co teda je fakt smysluplný... že ten můj čas je teda nějak konečnej a tím pádem ho mám věnovat těm smysluplnějším věcem, pokud můžu. Takže určitě i nějaký tohle to... neplýtvání časem“ (Účastník č. 4). Podobně se vyjadřoval i Účastník č. 5: „... jsou pro mě důležité nějaký hodnoty... aby ten můj život měl nějaký smysl. Vidím ho hodně ve své práci, vidím ho v tom, jaká můžu třeba být kamarádka pro své blízký... jaká můžu být dcera a třeba někdy jako partnerka... ty vztahy vnímám jako důležité.“

Někteří účastníci také uváděli, že jim vědomí konečnosti života pomáhá při jejich různých životních rozhodnutích: „Dává to možnost tváří v tvář tomu rozlišit, co v životě je podstatné a co je nepodstatné. A že těch podstatných věcí vlastně v životě moc není. Že prostě chcete mít nějaký kvalitní vztah... vztahy... nemusím jich mít ale moc... Nemusím zažít všechno. Nemusím mít takové to prostě FOMO, ale prožívat víc tu přítomnost. Všímej si prostě maličností, raduj se z maličností. Buď spokojen s tím, co máš a snaž se prostě přinášet klid, urovnání, pokoj. Jo, takový ty úplně univerzální, základní lidské potřeby“ (Účastník č. 6). Podobně se vyjadřoval i Účastník č. 3: „... jsem třeba v něčem rozhodnější. Že něco, kolem čeho bych dřív chodila delší dobu nebo bych se obávala něčeho... tak vlastně dneska si říkám... na to už není čas. A to není tak, že bych si myslela, že brzo

umřu, ale prostě jako ten život vím, že není nekonečný a chci ho ještě kvalitně prožít. Takže možná mi to pomáhá... takovým principem trošku jako Occamovy břitvy. Prostě se věnovat těm zásadním věcem a ty méně zásadní vůbec nebrat v potaz... že mám tendenci uvědomění toho, že to tady nemám navždy, tak některé věci přehodnocovat nebo jinak vnímat.“

7.5.2 Zvýšená motivace

Uvědomování si vlastní smrtelnosti a spolu s tím i časové omezenosti života dává účastníkům pocit určité naléhavosti a je pro ně významným motivátorem: „... ta smrt je možná takový jako motivátor... Jako hele, fakt tady máš omezený čas a ta smrt se může stát vlastně kdykoliv, tak žij ten život teda nějak dobře, nějak jako opravdu tak pravdivě a tak, jak bys ho chtěl žít... když se ve mně třeba objeví nějaká touha něco udělat, tak té touze naslouchat a potom jít za ní... A u těch jiných lidí, třeba i starších, tak si uvědomuješ, že ta smrt vlastně tady je úplně třeba blíž... a může se stát kdykoliv. Tak tam je to zase takový motivátor, žít ty vztahy tak, abys nelitoval toho, když ten člověk odejde...“ (Účastník č. 2). Podobně se vyjadřoval i Účastník č. 6: „... je to paradoxně jako velice oživující. Že člověk, když prostě najednou si uvědomí, že má nějakou konečnost, tak alespoň u mě v té vědomé části, to nezpůsobuje nějakou úzkostlivost, ale spíš jako opravdu tu snahu prožít ten život... ten den, ten okamžik, co nejkvalitněji... Mě prostě přijde, že ta smrt je neskutečným palivem... Palivem zajet na hlubinu.“

Jiní účastníci se snaží strach ze smrti využívat v kontextu zvýšené motivace ke svému prospěchu: ... mám tu hlavu... odjakživa... nastavenou do nějakých strachů nebo malování čerta na zeď... Tak se to snažím jakoby zneužívat tak, abych z toho měl nějaký jakoby profit, aby mi to vlastně pomohlo... vlastně mi to pomáhá si říct „hele, teď je to úplně naopak, buď rád, že teď a tady to můžeš vzít a jít to vyzkoušet... připrav se, udělej to nejlíp, jak dokážeš a vždyť je to vlastně skvělý, že to můžeš udělat...“ Protože se taky může stát, že prostě za rok třeba, když to přeženu... tady nebudeš... díky tomu se právě snažím ty dny, kdy to tak prostě není, si užívat anebo prostě žít správně a naplno“ (Účastník č. 1). Často pro mnohé z nich znamená smrt určitou motivaci pro dosahování jejich cílů: „... vím, že to jako jednou přijde, ale chtěla bych, aby to přišlo jako ve chvíli, kdy už ... prostě budu mít pocit, že jsem udělala nějakou jako smysluplnějšího... Vlastně tady něco jako zanechat významnýho alespoň třeba pro pár jedinců“ (Účastník č. 5). Jak dále tento participant dodává: „zároveň vím, že když se něco stane, no tak se to hold nestane. Bylo

by fajn, kdybych měla tu možnost, ale nemusím... je fakt, že to nemám tak... co kdybych zítra umřela, tak teď se budu tlačit do nějakých velkých výkonů a nebudu kvůli tomu spát, abych to stihla, kdyby mě náhodou trefilo. Tak to nemám.“

7.5.3 Smysluplné prožívání času

S odstavem výše se pojí také často účastníky zmiňovaná snaha o kvalitní trávení jejich času: „... ten čas trávit fakt kvalitně. Ať už to znamená cokoliv, tak hlavně ať je strávenej kvalitně... to neznámá, že mám být nutně produktivní, ale ať je ten čas prostě... ať stojí za to... když je to tady omezeně“ (Účastník č. 4). Dle Účastníka č. 2: „... se to jako pojí určitě s tím... nepromarnit tady čas něčím, co třeba jako nechci dělat nebo v čem nevidím smysl.“ Podobně se vyjadřoval i Účastník č. 1: „... mám to poslední dva nebo tři roky, jsem si došel k tomu... asi i díky tomu stoicismu... že prostě se jako snažím v ty daný dny, co mám tady k dispozici, prostě dělat to nejlepší, co dokážu a víc jako neumím a prostě neudělám. Tak, abych... až se otočím za tím životem, tak abych prostě mohl říct, že jsem to neodflákl nebo že jsem udělal to, co jsem mohl. Abych odešel v takovém pokoji.“

Se snahou smysluplně prožívat přítomný okamžik se dle participantů nepojí jen důraz na dosahování vytyčených cílů. Mnozí z nich zdůrazňovali i důležitost kvalitně stráveného času formou odpočinku: „... já si nemyslím, že dennodenně žiju nějakou hluboce naplněnou smysluplnou život. Někdy prostě proválím celý dny u nějakýho seriálu... není to ideální, ale vlastně cejtím, že to teď jako potřebuju, protože jsem třeba unavená nebo se necejtím na žádnou činnost... A jsem s tím v pohodě“ (Účastník č. 5). Jiný účastník se vyjadřoval v podobném duchu: „... ale zas se to nesmí přehánět. Teďka taky rád tlenívím, jakože jen tak lenívím a u toho si představuju, že tlím. Takže ne, že by kvůli tomu ze mě byl workoholik, ale spíš ten čas fakt strávit kvalitně“ (Účastník č. 4).

7.5.4 Orientace na přítomnost

Za další veskrze pozitivní důsledek uvědomování si smrtelnosti označovali účastníci: „větší ukotvenost v prostoru a čase... A zjednodušení života, si myslím“ (Účastník č. 6). Jak uváděl další účastník: „To, co v tom spěchu jsem třeba dřív vůbec nevnímala nebo hrozně málo, tak teď to vnímám mnohem vědoměji, s mnohem větším úžasem. A to je možná o tom, ten úžas. Že jsem se vlastně naučila žasnout. To zní divně, ale pro mě je v tom vlastně neskutečná nabíjecí síla. V tom, že spousta obyčejných věcí ve mně

vzbuzuje úžas... Jsou to třeba ty ptáci... ráda koukám na život. A to můžou bejt ptáci, včely, různej jinej hmyz... vydržím na ně takhle koukat fakt poměrně dlouhou dobu a mám u toho takovej hřejivej pocit“ (Účastník č. 5). Účastník č. 1 uváděl zase jiný příklad: „Rád, když jdu do práce, se kouknu do nebe a jen tak si uvědomuju ten svět, který mě obklopuje.“

7.5.5 Vděčnost

Se zvýšenou vnímavostí se pojil také zvýšený pocit vděčnosti. Téměř všichni účastníci zmiňovali, že vědomí konečnosti jim pomáhá: *„vážit si toho, nebrat spoustu věcí jako samozřejmost, bejt hodně vděčná... že so najednou dokážu užívat spousty obyčejných věcí... ráda si užívám těch úplně bazálních věcí. To, že můžu si dát s našima kafe, můžu jet s kámoškou na výlet, že můžu civět z okna a čumět 10 minut na ptáky, jak se krmí z krmítka“ (Účastník č. 5). Podobně se vyjadřoval i Účastník č. 6: „... co bych podtrhl, fakt prostě všímání si drobností, maličností a opravdu se prostě radovat z takových hloupostí, jako je, že je zase nový den a že si můžu dát kafe... To uvědomování si té smrti je pro mě nějakým zvláštním způsobem něco velice uklidňujícího, co mě prostě přivádí k životu... ta smrt... mi vlastně odkrývá krásu... nesamozřejmost ... hloubku života.“*

Účastník č. 1 zase uváděl, že mu vědomí vlastní smrtelnosti pomáhá: *„být jako vděčný za to, že prostě jako tenhle ten problém já neřeším anebo že ho nemusím řešit... může se stát cokoliv a už to prostě nikdy nebude takový... může to přijít okamžitě. A když máme to štěstí, že... jsme všichni v pohodě, máme zdravé děti a nějakou práci a kde bydlet a co jíst a kde spát, tak je to vlastně jako... obrovský dar, že tady na tom světě to můžeme takhle prožít. Takže to si rád připomínám, protože ta pomíjivost je obrovská.“*

Mnozí participanté také uváděli, že pociťují hlubší vděčnost za své blízké: *„... že člověk je rád za to, že ještě ty rodiče má... že ty věci nejsou samozřejmé“ (Účastník č. 6).*

7.5.6 Prohloubení vztahů s blízkými

V návaznosti na zvýšenou vděčnost za mnohé aspekty jejich života jakožto pozitivního důsledku uvědomování si smrtelnosti někteří participanté také uváděli prohloubení vztahů s blízkými: *„... ono si najednou uvědomíte, že ty vztahy mají obrovskou hodnotu. Říkáte si... to jediný, co má smysl, jsou ty vztahy... potřebujeme fakt mít ty jako dobrý vztahy. A že bez toho je prostě všechno těžší“ (Účastník č. 5). Jak dále*

tento účastník popisuje, platí zde jistá specifika: „A je to teda pro mě jednodušší ve vztazích novějších, což jsou třeba přátelé a podobně. A vlastně těžší je to třeba s rodičema, kde už samozřejmě historicky jsou ty vztahy nějak nastaveny i tím, jaký jsou rodiče. Kdybych prudce změnila nějak svůj chování, tak je vyděším, takže na ně jdu tak pomalejc... Ale jako... pomohlo mi to třeba mít mnohem lepší vztah se sjezma rodičema, bejt k nim chápatější, tolerantnější... Že věci, které mě dřív hrozně vytáčely, teď беру jako s úsměvem.“

Určitý nadhled ve vztazích zmiňovali i další participant, například Účastník č. 6: „Já si myslím, že určitě mi to dává určitý nadhled... Že třeba nad čím jsem se takzvaně čertil ve vztahu k mému tátovi a jeho vlastnostem, tak už více méně mě to nechává v klidu... Ať už ten strávený čas není třeba úplně stoprocentní a není úplně ideální, když jsme spolu... přesto je to takové... o klidnosti a eliminaci věcí, které by mě před tou dobou vadily... Takže si myslím, že to dává člověku takový nadhled a že prostě neřeší, jak se říká lidově, hlouposti... neztrácí se v nějakých druhotnostech.“ či Účastník č. 3: „Myslím si, že mi to pomáhá postupem času získávat větší nadhled nad některýma věcmi, který jsem dřív prožívala jako strašně vážný a dneska mi připadají malicherný. Ať už to jsou různé spory nebo majetkový věci nebo nějaký vyhraněný názory některých lidí a tak... Je to jedna z věcí... pravděpodobně ne jediná, který mi pomáhají k tomu nadhledu.“ Krásně to shrnul Účastník č. 2: „... žít ty vztahy tak, abys nelitoval toho, když ten člověk teď odejde.“

7.5.7 Negativní důsledky

Při otázkách na možné negativní důsledky uvědomování si smrtelnosti mnozí účastníci uváděli, že si žádných nejsou vědomi: „No první reakce byla, že bych řekla, že ne“ (Účastník č. 3). Podobně se vyjadřovali i další: „Jako asi bych neřekla, že mi to přináší vyloženě něco negativního“ (Účastník č. 2). Jiní účastníci zase uváděli pouze hypotetické negativní důsledky: „... tak samozřejmě to může skýtat velké nebezpečí, pokud tam člověk nemá nějakou tu perspektivu z hlediska věčnosti. A pokud ten člověk se opravdu pouze omezí na tento prostor a čas, na tu svoji konečnosti, tak u některých velice citlivých jedinců to může fakt vést k tomu řešení, že to si radši vzít život... anebo že ten život prostě nemá žádný smysl a že to je takové komfortnější čekání na smrt... stejně tě za chvíli přestane všechno bavit, všeho sis užil... to může být takový destruktivní dopad na člověka... ono to fakt může vést do nějaké takové neživotnosti toho člověka. Že si vytvoří nějakou krustu, kde se snaží nějak rychle něco prožít, ale vlastně si ten život nepřipouští.“

Žije jenom tak, do jaké míry je to pro něj bezpečné... Anebo to může vést k tomu, že se začnu prostě chovat bezohledně. Urví, co můžeš... Tak to může být nějaký negativní dopad, pokud nad tím člověk začne přemýšlet a nemá tam vidinu něčeho hlubšího“ (Účastník č. 6). Jak také Účastník č. 6 dodával: „Ono to totiž fakt nemá řešení. Stejně má člověk tendence upadat do nějakých jistě ne pozitivních scénářů... Spíš tam převládají... z mé vlastní reflexe a literatury ty negativní scénáře, když se tím člověk zabývá... Opravdu si troufnu tvrdit, že málo kdy bývají nějaké ty pozitivní scénáře, které by skutečně ovlivnily kvalitu člověka.

7.6 Interakce připomínky – faktory

7.6.1 Vzpomínky

Vzpomínky na různé setkání se smrtí a zážitky s tím související působí nejen jako připomínky smrtelnosti, ale také toto uvědomování ovlivňují. Někteří účastníci uváděli, že se v jejich primárních rodinách bavili o smrti otevřeně: „... vždycky se komunikovalo i to, že někdo zemřel. Nepoužívaly se takový ty zjemňující výrazy, jako spinká nebo odešel... jednalo se nějak jako na rovinu... vždycky se o tom otevřeně mluvilo i před náma, před dětma“ (Účastník č. 5), jiní sdělovali, že toto téma nebylo v jejich primární rodině běžné: „... to byla taková ta typická rodina... něco málo se řekne, ale ne nějak extra do hloubky“ (Účastník č. 4). Podobně se vyjadřovali i jiní účastníci: „Řekla bych, že se to asi nikdy netabuizovalo... Ale taky si úplně nevybavuju, že by se o tom vyloženě nějak cíleně diskutovalo nebo bavilo“ (Účastník č. 2). Účastník č. 6 uváděl, že komunikace o tomto tématu v jeho primární rodině neprobíhala: „Nebavili jsme se o tom vůbec... nikdy jsme se nebavili explicitně o smrti a o konečnosti.“

Často také různí účastníci zmiňovali lítost, kterou zažívali, když s nimi nebylo v primárních rodinách o smrti komunikováno upřímně či otevřeně: „A bylo mě i líto, že vlastně tím, že u nás se jako nemluvalo o tom, když byl někdo vážněji nemocný, že vlastně odpadlo i takové to... že jsme přišli o ty poslední chvíle... nebo v tom smyslu nějak s tím člověkem strávit ten poslední čas nějak aktivně... že místo toho, abychom do nekonečna doufali, že to ještě bude dobrý, tak jsme mohli naopak být s tím člověkem u toho, co byly ty jeho poslední chvíle“ (Účastník č. 3).

Případně také účastníci zmiňovali, že různé negativní zážitky z rodinných pohřbů měli výrazný vliv na to, jak se k vlastní smrtelnosti a jejímu uvědomování

staví dnes: „... celý ten pohřeb byl právě takovej dost neutěšenej... neřeklo se tam v tom kostele vůbec nic osobního... připadal jsem si hrozně nepříjemně... mi to přišlo takový jako falešný ty emoce... Celý to právě ve mně zanechalo takovou pachut', že to není vůbec uspokojivej způsob rozloučení se“ (Účastník č. 4).

7.7 Interakce faktory – vyrovnávání se

7.7.1 Inspirace

Mnozí účastníci uváděli, že nejen v jejich větším uvědomování si smrtelnosti, ale také ve způsobech, jakými se vyrovnávají s tímto vědomím, se často inspirovali různými autory či odborníky. Jak uváděl Účastník č. 3: „... vzhledem k tomu, že tý literatury, ať už beletrie nebo i nějaké naučné literatury v tomhle tom tématu, mám načteno docela hodně... I tak jako nakoukáno třeba filmy... Určitě to nějaký vliv na mě má.“

Pro Účastníka č. 1 je v tomto kontextu významný například filozofický směr stoicismus: „... jak to říkají stoici... taková ta negativní vizualizace, že prostě vím, že se to může stát a že to prostě může přijít. Ale díky tomu se právě snažím ty dny, kdy to tak prostě není, si užívat anebo prostě žít správně a naplno.“ Pro Účastníka č. 6 je v této souvislosti důležitý jeho zájem o existenciální filozofii: „... hodně jsem právě četl věci z této oblasti. Hodně jsem se o to zajímal... Tak... tak už tím nějakým způsobem začala ta předpříprava na něco takového, jako je ta reálná zkušenost se smrtí. Takže tak jsem to potom začal nějak víc intenzivně promýšlet.“ Ten stejný účastník dodává: „... jsem si vzpomněl na toho Freuda, co mě před 10 lety jako oslovilo a co mě pořád jako takový určitý leitmotiv s tímhle tématem pojí, tak to je právě... Chceš-li žít, myslí na smrt.“ Ještě další účastník zase zmiňoval významné literární autory: „... vím, že jsem jela tenkrát v ruských klasikách a Dostojevský a takhle... kde o tom byly hodně ty úvahy... nebo Nietzsche a tyhly ty. A jsem se do toho dost položila v tomhle směru.“

Účastník č. 1 také uváděl, že jej v jeho vztahu ke smrtelnosti inspiroval i jeho kamarád: „Vždycky se mi vkrádá v tomto tématu věta mého kamaráda, který vždycky říká... Carpe diem, dokud žijem... Jako užívej život... užívej dne, dokud tady jsi.“

7.8 Interakce vyrovnávání se – důsledky

7.8.1 Postoj ke smrti

Se způsoby, jakými se jednotliví účastníci vyrovnávají s vědomím konečnosti života, i s tím, jaké vnímají důsledky tohoto uvědomování, se pojí také jejich postoj ke smrti obecně. Jak uváděl například Účastník č. 3: „... řekla bych, že tu myšlenku jako takovou... že ji přijímám jakoby víc v klidu“ Ten stejný účastník však také dodával: „... myslím si, že to fakt není jediná správná cesta, že jich je strašně moc a že je úplně přirozený, že si to někdo pustí blíž, někdo ne. Že tohle je nějaká moje cesta... ale že mi přijde úplně pochopitelný, že pro někoho by tohle vůbec nebylo a najde si zase úplně něco jinýho.“ Účastník č. 2 pro změnu uváděl, že nad jeho vlastním vztahem ke smrti jako takové se paradoxně příliš nezamýšlí „... to je vlastně docela těžké. Ačkoliv mi přijde, že o té smrti hodně mluvím, tak vlastně zamyslet se, jaký já k tomu mám vyloženě vztah... možná, že jsem o tom tak nepřemýšlela.“

Jak již bylo vícekrát v předchozích subkapitolách zmíněno, i přesto, že mnozí z účastníků považují svůj vztah ke smrti za poměrně vyrovnaná, zároveň pociťují určitý strach, který je spojen především s představou, že by mohli zemřít v blízké době: „... mám takový jako doufání... touhu... aby to jako nebylo brzo... nechci ještě umřít. A jako vím, že to jednou přijde, ale chtěla bych, aby to přišlo ve chvíli, kdy už... budu mít pocit, že jsem udělala něco jako smysluplnějšího... že jsem obklopená těma lidma, které mám ráda... že jsem se postarala o své rodiče... Tohodle bych se chtěla dožít“ (Účastník č. 5). Obdobně se vyjadřoval i Účastník č. 4: „Moje smrt je vlastně hrozně v pohodě. Fakt by mi nevadilo umřít. Řekl bych si, že je to škoda, že zrovna teďka v tom věku, kdy se tak těším na věci, co se ještě budou dít. Že by bylo škoda to neprožít. Ale řekl bych si, že to tak má být. Myslím, že bych to přijal v pohodě.“

7.9 Interakce důsledky – připomínky

7.9.1 Otevřenost tématu smrtelnosti

Na základě výzkumných rozhovorů s účastníky také mimo jiné vyplynulo, že i díky převážně pozitivním důsledkům uvědomování si vlastní smrtelnosti jsou tomuto tématu více otevření a jsou na něj citlivější na jeho připomínky, které vnímají

o to více: „... možná v tom smyslu, že když o tom víc přemýšlím, že jsem jako citlivější na to téma... když se někde kolem mě ocitne... víc si toho všímám, jsem to na víc citlivější a víc o tom třeba i přemýšlím. Že mi to připomene třeba něco, co takhle vidím. To může být ať už vyprávění někoho nebo třeba nějaká událost... A vlastně každá takováto událost mi to ještě víc připomene“ (Účastník č. 3). Podobně se vyjadřoval i Účastník č. 1: „... tu svoji konečnost i uvědomuju spíš v posledních letech. Mnohem víc než dřív.“

S větší otevřeností tématu smrti a smrtelnosti se pojí také častější komunikace s blízkými o těchto otázkách: „... jsem byla potěšená tím, že se jsme se s rodiči začali bavit o věcech... jako o konci života. Oni vědí, že.. se dost o to téma zajímám a sami mají už takovou potřebu si to uspořádat. Takže jsme se začali bavit o tom, jak by si představovali pohřeb... poslední chvíle, nakousli jsme téma dříve vysloveného přání“ (Účastník č. 3). Jak uváděl další účastník: „Bavíme se o tom v práci s kolegou... bavíme se o tom i s mojí paní“ (Účastník č. 1). Další účastník zase zmiňoval, že je na téma smrtelnosti citlivější i v komunikaci, například s jeho přítelem „Já se většinou chytnu asi toho, jako co řeknou... že něco tak utrousí o smrti“ (Účastník č. 2).

7.10 Interakce uvědomování si smrtelnosti – faktory

7.10.1 Vývoj

Jak uváděli mnozí účastníci, uvědomování si smrtelnosti u nich procházelo určitým vývojem a tyto změny a nový náhled na toto téma ovlivňoval a ovlivňuje to, jakým způsobem si konečnost života uvědomují. Za první setkání se smrtí často účastníci označovali úmrtí v blízké rodině: „Úplně první moment? To budou asi takové ty dětské vzpomínky, když zemřel někdo v rodině“ (Účastník č. 3) či setkání s mrtvými živočichy: „...ve velmi raném dětství, když jsem si třeba všiml, že něco žilo a už nežije... Když jsem viděl nějakého ptáčka na zemi a tak dále“ (Účastník č. 6).

Jednou z trajektorií vývoje v tomto kontextu je postup od nezájmu o téma smrtelnosti po pracovní, intelektuální či jiné hlubší zaujetí. Častý byl určitý předěl či zlomový okamžik v životě participanta: „Já si myslím, že to bylo asi tak nějak cíleně, vědoměji... jako se vypořádávat s tou konečností... kdy to vlastně začalo mít takový ten intelektuální charakter... tak to spíš bylo až v armádě. Ne že bych předtím o to nejevil nějak zájem, ale o nějakou systematickou snahu se s tím vypořádat po té stránce intelektuální...“

nějak to myšlenkově zpracovat... tak to bylo opravdu až v období armády“ (Účastník č. 6). Jak dále tento účastník pokračuje, takovýchto zlomových okamžiků mohli účastníci prožívat více, v tomto případě následovala také dobrovolnická činnost v hospici: „Takže vlastně všechno to, co se týká té lidské křehkosti, tak tam opravdu člověk úplně ztratí iluzi. Nebo respektive jsem se probudil z toho Matrixu. Nechci říct, že to v armádě nebylo... ale tady to bylo opravdu největším předělem... jako by vám spadly ty šupiny z očí.“ Podobně to měli i další účastníci: „A pak přišel ten Covid a... ve mně to začalo tak nějak šrotovat... a to je právě ten moment, kdy jsem si hodně uvědomoval tu konečnost a co tady teda chci za ten život stihnout“ (Účastník č. 4). Účastník č. 3 popisoval jako určitý zlomový okamžik úmrtí v jeho blízkém okolí: „... když jsem se začala víc potkávat se smrtí ve svém blízkém okolí. Pravděpodobně při úmrtí prarodičů... víc jsem se tou otázkou začala zabývat a měla jsem potřebu si udělat sama pro sebe nějaký soukromý rituál nebo něco takového, nějaké skutečné rozloučení... To bylo někdy v době... kdy se to potom při studiu psychologie a sociologie snoubilo s otázkami stárnutí a přibližování se tomu konci života a pak teda už ta fáze umírání... takže se to tak prolnulo ty témata všechny do sebe.“

Z další z trajektorií v kontextu vývoje uvědomování si smrtelnosti může být považována změna od nižší k vyšší citlivost na toto téma a s tím související častější komunikace o daných otázkách s blízkými. Toto zjištění jsem již podrobněji nastínil v subkategorii Otevřenost tématu smrtelnosti.

8 ZODPOVĚZĚNÍ VÝZKUMNÝCH OTÁZEK

VO č. 1: **Jakým způsobem si jedinci uvědomují smrtelnost?**

Jedinci si smrtelnost uvědomují především jako vědomí omezenosti času, konečnosti a křehkosti života a nemožnosti mít život plně pod vlastní kontrolou. Toto uvědomování má většinou intelektuální a reflexivní podobu a může být také spojeno s přemýšlením o smyslu života, hodnotách či prioritách jedince. Vědomí smrtelnosti se u některých jedinců aktivuje každodenně nebo velmi často, u jiných spontánně a příležitostně v souvislosti s různými formami připomínek konečnosti života. Častost uvědomování si konečnosti života se také pojí s důležitostí, jakou tomu daný účastník připisuje. Intenzita tohoto uvědomování je, pokud je to možné, záměrně regulována. Jedinci si nedovolují nechat na sebe vědomí smrtelnosti zcela dolehnout, protože to může být psychicky vyčerpávající. Smrtelnost si jedinci uvědomují prostřednictvím různorodých připomínek, které lze rozdělit do několika hlavních oblastí. Jedná se o přímé zkušenosti se smrtí, nepřímé nebo symbolické připomínky, společenské a globální události a v neposlední řadě časovost a stárnutí. Samotné uvědomování si smrtelnosti prochází kontinuálním vývojem, především od nezájmu o téma smrtelnosti po hlubší zaujetí a otevřenost tomuto tématu. Vývoj se také vyznačuje určitými zlomovými okamžiky, jako jsou úmrtí blízkých osob.

VO č. 2: **Jaké faktory se s uvědomováním si smrtelnosti pojí?**

Způsob, jakým si lidé uvědomují smrtelnost, ovlivňuje souhra osobnostních rysů, spirituálního a existenciálního rámce, životních zkušeností i aktuální životní situace. Tyto faktory se navzájem prolínají a společně vytvářejí individuální přístup k tématu konečnosti. Na vnímání smrtelnosti má zásadní vliv osobnostní nastavení jednotlivce, především jeho citlivost, hloubka prožívání či třeba způsob přemýšlení o světě. Víra, spiritualita a osobní filozofie hrají v přístupu ke tématu smrtelnosti také klíčovou roli. Různé náboženské přesvědčení poskytují rámec naděje, smíření, avšak i ateistické pojetí smrti může jedinci přinášet pocit klidu a úlevy. Spiritualita tak funguje jako určitý stabilizační faktor, který jedincům pomáhá žít s vědomím konečnosti. To se mění i s věkem. S přibývajícím věkem i stárnutím blízkých se smrt

stává konkrétnější součástí života. Dalším faktorem je i osobní zkušenost se smrtí blízkého člověka. Významnou roli hraje i to, jak často se daný jedinec s tématem smrti setkává, ať už v jeho profesi, v rodině či v médiích. Příliš častý kontakt může vést k znecitlivění k tématu smrti a přílišnému využívání obranných mechanismů. Na samotné uvědomování si smrtelnosti a postoj ke smrti může mít také značný vliv způsob komunikace o smrti v primárních rodinách a vzpomínky s tím spojené. Jedinci se v tom, jak si uvědomují smrtelnost a jakým způsobem se s ní vyrovnávají, často inspiroují od různých autorů, především odborné literatury.

VO č. 3: Jaké jsou důsledky uvědomování si smrtelnosti?

Uvědomování si smrtelnosti se ukazuje jako zkušenost, která může mít jak pozitivní, tak negativní důsledky. Vědomí konečnosti vede jedince k přehodnocení životních cílů a k posunu od cílů extrinsických k intrinsickým. Vědomí smrtelnosti může pro některé jedince představovat měřítko, podle kterého rozlišují podstatné od nepodstatného. Tento posun se projevuje ve větší rozhodnosti a odvaze žít podle vlastních hodnot, nikoliv podle očekávání okolí. Pro mnohé jsou myšlenky na smrt zdrojem vnitřní energie a motivace. Vědomí konečnosti působí jako připomínka omezenosti času. Tento impuls se pojí s potřebou žít přítomně, vnímavě a využívat čas co nejkvalitněji. Jedním z velmi častých důsledků bylo také prohloubení vztahů a citlivost k druhým lidem. S tím se pojí také větší tolerance, trpělivost a schopnost neřešit malichernosti. Důležitým pozitivním důsledkem je také větší vděčnost za to, co člověk má. Vděčnost je určitým stabilizujícím prvkem, který umožňuje přijímat konečnost života s menší úzkostí. Jen výjimečně jedinci uváděli, že uvědomování si smrtelnosti v nich vyvolává úzkost, nejistotu či existenciální tíseň. Někteří z nich upozorňovali na to, že nadměrná reflexe smrtelnosti může vést k pocitu prázdnoty či nihilismu, a to především v případě, když chybí smysluplný rámec, do něhož lze konečnost života zasadit. Celkově ale převažuje rovnováha a přijetí.

9 DISKUZE

Cílem výzkumu bylo prozkoumat proces, prostřednictvím kterého si jedinci uvědomují smrtelnost a popsat, jaké důsledky se s tímto uvědomováním pojí. V této kapitole se zamyslím nad jednotlivými body, které výrazným způsobem ovlivnily realizaci výzkumu spolu s jeho výsledky. Zaměřím se především na výzkumný soubor, použité metody i interpretaci samotných výsledků, které se pokusím uvést do souvislosti s již realizovanými studiemi, které se zabývali stejným či podobným výzkumným problémem. V neposlední řadě v této kapitole reflektuji i možné limity výzkumu a nabízím nejen doporučení pro další výzkumy, ale také návrh možného využití výsledků tohoto výzkumu.

9.1 Výzkumný soubor

Samotný výzkumný soubor nabízí mnoho podnětů k zamyšlení. Výzkumný problém této magisterské diplomové práce představuje pro naprostou většinu lidí velmi citlivé téma. Na mírné nepochopení či rozpaky ze strany okolí při diskuzích o tématu mé práce jsem byl částečně již připraven díky mé bakalářské diplomové práci, která se zabývala podobně citlivým tématem. Spolu s tím jsem opět očekával určité komplikace při procesu hledání vhodných participantů. Tato má očekávání se naplnila pouze částečně. Najít dostatek možných účastníků mi trvalo poměrně delší dobu, než jsem očekával. Původním předpokladem bylo, že se mi jich podaří najít dostatečný počet metodou samovýběru. Brzy jsem však usoudil, že takovýmto způsobem by se mi nepodařilo oslovit dostatečně široké spektrum participantů, co se forem konfrontace se smrtelností týče. Z tohoto důvodu jsem se brzy uchýlil také ke druhé použité metodě výběru, a to prostému záměrnému výběru. V konečném důsledku tento krok hodnotím veskrze pozitivně, neboť díky tomu můj výzkumný soubor čítá účastníky, kteří se s vlastní konečností či konečností cizí konfrontují nebo konfrontovali různorodými způsoby. Vzhledem k tomu, že spektrum různých forem konfrontací se smrtelností je však mnohem širší, považuji tento aspekt také za slabou stránku této studie, což budu dále reflektovat v podkapitole 9.4.

Můj výzkum byl zaměřen na ty jedince, kteří si smrtelnost uvědomují zcela záměrně či cíleně. Tímto zacílením se výrazně lišil od již mnohokrát zmíněného výzkumu McEwanové, McDermotta a Hefferonové (2018), který byl pro mou studii v mnoha aspektech určitou inspirací. Jejich studie si podobně kladla za cíl pochopit procesy, jak lidé prožívají a chápou svou vlastní smrtelnost, co dělají pro tlumení úzkosti ze smrti a jak je myšlenky na smrt pozitivně či negativně ovlivňují. Zaměřila se však na ty jedince, kteří se nad konečností života nezamýšlí záměrně nebo cíleně. V tomto aspektu spatřuji mezi jejich a mým výzkumem významný rozdíl. Má studie je tak jistým rozšířením jejich výsledků v důsledku zkoumání velmi zúžené skupiny jednotlivců, která však zcela jistě nabízí inspiraci i pro běžnou populaci. Tomuto kontextu mého výzkumu se budu věnovat v dalších podkapitolách.

Během procesu hledání participantů metodou prostého záměrného výběru jsem se setkal pouze s jedním odmítnutím, jehož důvodem byl nedostatek časových možností potenciální účastnice. Během hledání participantů metodou samovýběru se celkově třikrát stalo, že potenciální zájemci o účast ve výzkumu se mnou po určité době přerušili online komunikaci. S jednou možnou účastnicí, která projevila zájem o účast ve výzkumu, jsem se individuálně domluvil, že bude vhodnější její účast zamítnout. Důvodem byla aktuálně prožívaná život ohrožující nemoc v její rodině. Přesto, že sama zájemkyně uváděla, že by pro ni výzkumný rozhovor na toto téma nebyl nijak traumatizující, pokusil jsem se z etických důvodů jakékoliv potenciální újmy předejít a se zájemkyní jsme se dohodnuli na její neúčasti.

Otázka samotného výběru účastníků mě také vedla k zamyšlení se nad tím, zda se budou ti jedinci, kteří projeví zájem o účast ve výzkumu či budou souhlasit se zapojením do jeho průběhu, určitým výrazným způsobem lišit od těch jedinců, kteří, i když inzerát také zaregistrovali, o zapojení se do výzkumu neprojevili zájem. Všichni zapojení účastníci se totiž vyznačovali otevřeností ke komunikaci o tématu konečnosti a téměř všichni spolu s tím zdůrazňovali důležitost vyrovnaného vztahu ke smrtelnosti. Spolu s tím však také zmiňovali postoj ke smrtelnosti jejich blízkých, který zdaleka není natolik vyrovnaný či vědomě reflektovaný, jako ten jejich. Tyto zmínky mě vedly k úvaze, že mnozí tito účastníci cítí jistou potřebu o tomto tématu komunikovat s dalšími osobami. Někteří z nich zdůrazňovali důležitost otevírání

tohoto tématu jak v rodinném, tak veřejném prostoru. Je tedy možné, že ti jedinci, kteří potřebu hovořit o tomto tématu nepociťují, se do této studie nepřihlásili.

Dalším aspektem, který chci v kontextu výzkumného souboru podrobit jisté reflexi, je věk účastníků. Ten se pohyboval mezi 24 až 54 lety, což dle mého názoru dostatečně pokrývá předem stanovené rozpětí mladší a střední dospělosti.

V neposlední řadě bych se rád zamyslel nad složením výzkumného souboru z hlediska vzdělání. 5 ze 6 účastníků tohoto výzkumu měli dokončené minimálně bakalářské vysokoškolské vzdělání. Tato skutečnost mě intuitivně vede k myšlence, že nad smrtelností se pravděpodobně více zamýšlí lidé vzdělanější. Předpokládám však, že se nejedná o jednoduchý ani univerzální vztah. Některé studie (Levasseur, McDermott & Lafreniere, 2015) naznačují, že vyšší vzdělání souvisí s nižší úzkostí ze smrti, a to pravděpodobně proto, že více vzdělaní lidé mají širší kognitivní rámce, více informací a vyšší schopnost abstraktního myšlení, což usnadňuje zpracování existenciálních témat. Uvažování o smrtelnosti však zcela jistě není funkcí vzdělání a významnou, ne-li významnější roli hrají osobnostní charakteristiky, spiritualita, životní zkušenosti či například věk daného jedince. Jistě je tak možné předpokládat, že nad konečností života se zamýšlí i lidé s nižším formálním vzděláním, například v důsledku životních zkušeností jako je ztráta či vážná nemoc blízké osoby.

9.2 Použité metody

V kontextu mého výzkumu bylo nezbytné zvážit vhodnost několika metod. Jednalo se o metody výběru účastníků, sběru dat, jejich zpracování a analýzy. Jako velmi vhodný hodnotím samotný zvolený kvalitativní výzkumný přístup, a to hned ze dvou, poměrně zřejmých důvodů. Prvním důvodem je velká citlivost zkoumané problematiky. Kvalitativní přístup mimo jiné poskytuje účastníkům bezpečné místo pro vyjádření všech jejich pocitů, myšlenek, názorů i zkušeností. Druhým důvodem je samotný výzkumný záměr, kterým je hlubší průnik do zkoumané problematiky a také získání co největšího množství relevantních a podrobnějších informací. Jak zmiňují Strauss a Corbinová (1999), kvalitativní přístup realizaci právě takového záměru umožňuje, a proto byla má volba jasná.

Vhodnost zvolených metod výběru účastníků jsem již částečně reflektoval v předchozí podkapitole. Rád bych zde zopakoval, že obě zmíněné metody výběru mi umožnily výběr a zařazení participantů do výzkumu dle předem stanovených kritérií. Díky kombinaci obou těchto metod jsem byl schopen najít nejen dostatečný počet účastníků, ale také se můj výzkumný soubor vyznačoval určitou rozmanitostí, která byla vzhledem k výzkumnému cíli vítaná.

Polostrukturované rozhovory jakožto zvolená metoda sběru výzkumných dat, mi především umožnily do zkoumané problematiky více proniknout. Během rozhovorů s účastníky jsem se tak mohl držet předem vytvořené struktury a okruhu otázek, zároveň mi však tento přístup umožnil pokládat doplňující otázky a také ponechat jednotlivým účastníkům dostatečnou míru volnosti v jejich odpovědích. I díky tomuto postupu byly zjištěny nové souvislosti ve zkoumané problematice. Jistým negativem této metody může být nutnost usměrňování participantů v jejich výpovědích, pokud by se začali vzdalovat od tématu výzkumu. S takovou situací jsem se během výzkumných rozhovorů setkal pouze několikrát. Většinou však tyto odbočky od položených otázek znamenaly naopak rozšíření dosavadních či zjištění nových souvislostí ve zkoumané problematice.

V neposlední řadě bych rád reflektoval volbu metody analýzy výzkumných dat. V průběhu realizace výzkumu došlo ke změně z původně zamýšlené metody interpretativní fenomenologické analýzy (dále IPA) na zakotvenou teorii (dále GT). Tato změna vycházela především z postupného upřesnění výzkumného problému, charakteru získaných dat a také z toho, jakým směrem se analýzy začala přirozeně rozvíjet. Původně plánované užití IPA bylo motivováno hlavně snahou porozumět subjektivní zkušenosti účastníků v souvislosti s jejich uvědomováním si konečnosti života. Během prvních rozhovorů a také prvních fází práce s daty se však ukázalo, že účastníci popisují nejen své prožitky, ale také samotný proces, v němž se vědomí smrtelnosti rozvíjí, mění a vede k různým typům reakcí a důsledků. V rozhovorech se opakovaně objevovaly prvky, které by bylo možné označit za fáze, mechanismy, interakce faktorů, způsoby zvládání či proměny v čase, což jsou charakteristiky, jež přesahují čistě fenomenologický popis zkušenosti. V této situaci se ukázalo, že IPA by omezovala možnosti analýzy dat, protože jejím cílem je detailní porozumění individuální zkušenosti a jejím významům, nikoliv vytváření teoretického rámce

nebo zachycení procesů napříč účastníky. GT se naopak ukázala jako adekvátnější rámec, protože jejím cílem je především identifikovat procesy, kategorie a vztahy mezi nimi a na jejich základě vytvořit teorii zakotvenou v datech. Takový přístup umožnil lépe zachytit komplexitu fenoménu spolu s jeho dynamikou.

K rozhodnutí přispělo i to, že data byla bohatá, obsahovala popisy vývoje postojů a chování a nabízela možnost generování kategorií vyšších úrovní, než je pro IPA typické. GT tak lépe odpovídala nejen výzkumným datům, ale i nově formulovanému cíli výzkumu, zaměřeného na porozumění procesu uvědomování si smrtelnosti a jeho důsledkům. Tuto změnu nepovažuji za odklon od původního záměru porozumět zkušenost jednotlivců, ale spíše za jeho určité rozšíření. Analýza v duchu GT umožnila odhalit mechanismy a struktury, které se napříč účastníky opakovaly a vytvořit model, jenž poskytuje komplexnější pohled na tento fenomén. Zároveň však byla zachována citlivost k individuálním zkušenostem. Tato změna metody analýzy dat tak byla přirozeným důsledkem toho, jak se nejen výzkumný problém, ale i samotná data postupně vyvíjela. Tento posun také umožnil dospět k obecnějším závěrům, které lépe odpovídají povaze zkoumaného jevu.

9.3 Interpretace výsledků

Výsledky mé studie podporují závěry výzkumu Levasseurové, McDermotta a Lafreniereové (2015), ve kterém tito autoři navrhli multidimenzionální model uvědomování si smrtelnosti, blíže popsany v podkapitole 1.3, dle kterého jedinci prožívají vědomí smrtelnosti různými způsoby. Dimenze MMAMM *mortality legacy* je teoreticky velmi podobná subkategorii Spirituální a existenciální rámec. Podobně dimenzi *mortality fearfulness* lze asociovat se subkategorií Strach a úzkost ze smrti. Dimenzi *mortality acceptance* reprezentují zjištění zahrnuté v subkategorii Smíření a klid. Dimenze *mortality disempowerment* je založena na konceptu podobném jako subkategorie Obranné strategie a znecitlivění. Poslední ze všech dimenzí tohoto modelu, *mortality disengagement*, může reprezentovat jedna z částí subkategorie Pozitivní důsledky, a to Orientace na přítomnost.

Tento určitý překryv výsledků mé studie a MMAMM je důležitý především proto, že tento model podporuje kvalitativními zjištěními a naznačuje tak, že formy

zvládání vědomí smrtelnosti a důsledky, které se s tím pojí, mohou být opravdu multidimenzionální a nikoliv čistě negativní, jak předestírá TMT. Tento přístup tak poznatky TMT nepopírá, ale spíše integruje. Výsledky mého výzkumu tak navazují na zjištění Lykinsové a kolegů (2007), Vaila a kolegů (2012) a mnoha dalších autorů, které jsem zmiňoval v kapitole 4.

Participantů se s konečností života konfrontují prostřednictvím rozmanitých přímých a nepřímých připomínek. Za přímé je možné považovat profesní kontakt se smrtí a také různá osobní setkání se smrtí či vážnou nemocí někoho z blízkých. Nepřímá a zprostředkovaná setkání se smrtí zahrnovala uvědomění si smrtelnosti v meditacích, duchovních cvičeních, během četby knih, sledování filmů nebo skrze různé formy multimédií. Nepřímo se mohou účastníci konfrontovat se smrtelností také prostřednictvím různých společenských či globálních událostí. V neposlední řadě si mnozí účastníci velmi silně všímají smrti a koloběhu života v přírodě. Tyto výsledky se podobají výsledkům studie McEwanové, McDermotta a Hefferonové (2018), v nichž participantů uváděli, že uvědomování smrtelnosti v nich vyvolávají události jako vážná nemoc či smrt blízkých, náboženské vzdělávání či vyobrazení tématu smrti v médiích. Výsledky mého výzkumu však významně rozšiřují okruh možných forem konfrontace s konečností života navržený těmito autory. Důvodem je dle mého názoru skutečnost, že v mém výzkumu jsem se zaměřil specificky na ty jedince, kteří si smrtelnost uvědomují cíleně a záměrně. Studie výše zmíněných autorů se však zaměřovala na jedince, kteří si smrtelnost uvědomují bezděčně.

Participantů ve studii zmiňované v odstavci výše také uváděli, že se u nich koncept uvědomování si smrtelnosti postupně vyvíjel v závislosti na jejich stárnutí či stárnutí jejich blízkých, nově získané odpovědnosti za rodinné příslušníky nebo rozhodnutí týkající se zdraví. Podobně v mé studii účastníci uváděli různé příklady, jak se u nich uvědomování si smrtelnosti postupně vyvíjelo, od první konfrontace s tématem smrtelnosti až po současnost. V tomto kontextu jsem také popsal některé ze zlomových zážitků či zkušeností, které měly na tento vývoj výrazný vliv.

Protože se v mém výzkumném souboru nacházeli celkově 3 jednotlivci, kteří se se smrtí setkávají přímo v kontextu jejich profese, považuji za zajímavé srovnání výsledků mého výzkumu s výzkumy, které se touto konkrétní tematikou zabývaly,

například studií Qina a kolegů (2025). Výpovědi všech daných účastníků koncepčně nejvíce odpovídají profilu *klidného reflektujícího*, tedy osoby, jež se vyznačuje nízkým strachem ze smrti a vysokou reflexí smrtelnosti. Pod tento profil by pravděpodobně bylo možné zařadit všech 6 participantů mého výzkumu.

Velká část účastníků mého výzkumu zmiňovala, že různé globální události jako například nedávná pandemie Covid-19 pro ně sice představovali připomínku smrtelnosti, avšak nikterak silnou. Zmiňovali však několik pozitivních důsledků, které během těchto událostí zažívali, jako posílení vztahů s jejich blízkými či větší vděčnost za každodenní prožitky. Tyto výroky se podobají zjištěním studie Coxové a kolegů (2021). Někteří účastníci také zmiňovali, že během pandemie zažívali obecně nižší stres a úzkost, v porovnání s jejich okolím. S tím mohou souviset také poznatky Trzebińskiego a jeho kolegů (2020), kteří tuto reakci dávají do souvislosti z vyšší spokojenosti se životem a pociťovanou smysluplností života, které působí jako určité „tlumiče“ úzkosti ze smrti, jak to uvádí také Lyke (2013). Téměř všichni participanté opravdu uváděli, že jejich životy považují za naplněné smyslem a tento existenciální rozměr je pro ně velmi důležitý. Mnozí také popisovali, že pociťují vysokou spokojenost s jejich životem.

Za zajímavé považují také srovnání účastníků, kteří mají zkušenost s bližším setkáním s konečností u sebe či někoho z jejich blízkých, s těmi participanty, kteří takovou přímou konfrontaci doposud nezažili. 4 z 6 účastníků takovou zkušenost uváděli a do jisté míry bylo možné u nich zaznamenat některé z projevů PTG, jako *důraz na mezilidské vztahy, větší vědomí osobní síly, změnu priorit, zvýšenou spiritualitu* a v neposlední řadě *vyšší ocenění života jako takového*. Tyto pozitivní důsledky tedy bylo do jisté míry možné připsat právě i PTG. Důležitým zjištěním tohoto výzkumu však je, že totožné pozitivní důsledky byly v podobném rozsahu a také intenzitě zaznamenány i u 2 účastníků, kteří přímou či osobní konfrontaci se smrtí doposud nezažili. Toto zjištění tak podporuje teoretický předpoklad Cozzolina (2004), jehož intervence *death reflection*, fungující jako určitá forma simulace traumatické události, navazuje na teorii PTG. Výsledky mé studie tak podporují předpoklad Changové, Wangové a Zhonga (2025), že je možné dosáhnout pozitivních důsledků PTG, aniž by konkrétní jedinec musel prožít reálnou traumatickou zkušenost. Je důležité však připomenout, že oba tito účastníci souhlasně uváděli, že absence takovéto reálné

zkušenosti se smrtí v nich vyvolává obavy, jak budou reagovat, pokud k takovéto situaci dojde a zda si uchovají stejný pozitivní postoj k tématu smrtelnosti.

Podobně jako závěry výzkumu Wilochové a McDermotta (2022) i výsledky mé studie označují *časovou perspektivu* a také *spokojenost s věkem* za jedny z klíčových faktorů, ovlivňujících uvědomování si smrtelnosti. Oba zmíněné faktory koncepčně odpovídají subkategorii Časová perspektiva. Dalším z identifikovaných faktorů je subkategorie Spiritualita a existenciální rámec. V tomto kontextu se u některých účastníků potvrdil předpoklad, že náboženství může působit jako zdroj útěchy (Dezutter, Luyckx & Hutsebaut, 2009) a do určité míry chrání jedince před úzkostí ze smrti (Vail et al., 2010). Jeden z participantů však dodával, že pro něj jeho víra kromě naděje představuje i určitý závazek k plnění duchovních požadavků, což koresponduje s tvrzením Basetta a Bussardové (2021). V neposlední řadě ovlivňují uvědomování si smrtelnosti také různé osobnostní charakteristiky. Jednou z nich je také *otevřenost zkušenosti*, jež pozitivně koreluje s nacházením pozitivních důsledků uvědomování si smrtelnosti (Prentice, Kasser & Sheldon, 2017) a stejně tak snižuje obranné reakce vůči tomuto uvědomování (Boyd, Morris & Goldenberg, 2017). Jak se ukázalo minimálně u jednoho z účastníků, tato osobnostní charakteristika hraje opravdu výraznou roli v jeho postoji ke smrti a uvědomování si smrtelnosti.

Co se různých strategií vyrovnávání se s vědomím smrtelnosti týče, většina participantů popisovala, že vědomí si smrtelnosti v nich často vyvolává úzkost a strach, což je v souladu s teoretickými předpoklady TMT i MMT. *Úzkost ze smrti, přijetí smrti a vnímání smyslu života* jsou dle Spitzenstättera a Schnellové (2020) tři způsoby, jak se vyrovnáváme se smrtelností. Tomuto teoretickému předpokladu odpovídají i nalezené subkategorie Strach a úzkost ze smrti a Smíření a klid. Tato zjištění tak navazují na teoretický předpoklad Wonga (2007), a to že na uvědomění smrtelnosti můžeme reagovat jak obrannou, tak růstovou reakcí. V souladu s TMT mnozí účastníci popisovali různé obranné strategie, které využívají ke zvládnutí vědomí konečnosti, jako je například popření, potlačení či kognitivní reorganizace, podobně jako to popisuje například Cicirelli (2003).

Identifikované pozitivní důsledky uvědomování si smrtelnosti odpovídají typickým projevům PTG, které jsem blíže popisoval v odstavcích výše. Spolu s tím

také tato zjištění navazují na mnohé předcházející výzkumy, zaměřené na pozitivní důsledky různých forem konfrontace s konečností života. Participanty popisovaná změna životních priorit a odklon od extrinsických cílů k těm intrinsickým odpovídá zjištěním Cozzolina a kolegů (2004), Lykinsové a kolegů (2007), Prenticeho, Kassera a Sheldona (2017), Lekesové a kolegů (2022) či Seifuové a jejich kolegů (2022). Tuto konkrétní oblast benefitů uvědomování si smrtelnosti považují za vcelku podrobně probádanou a popsanou. Další, poměrně detailně prozkoumaná oblast pozitivních důsledků, je prohloubení vztahů s blízkými. Tou se zabývá již TMT a novější studie na ni navazují. Důležitost vztahů a snahu pečovat o ně obdobně zmiňovali mnozí participanti ve studiích Seifuové a kolegů (2022) či Paynové a jejich kolegů (2022).

Dalším, poměrně často zmiňovaným pozitivním důsledkem byla vděčnost, na kterou obdobně upozorňují také výsledky výzkumů Testoniové a kolegů (2021b) a Dasové, Fransenové a Oliverové (2024). Vděčnost za mnohé aspekty života byla účastníky často dávána do souvislosti s uvědomovanou omezeností jejich času, což odpovídá konceptu *time scarcity*, popisovaném v kapitole 2.5. Friasová spolu s kolegy (2011) se v diskuzi jejich výzkumu zamýšlí nad otázkou, jaké dopady v souvislosti s vděčností může mít dlouhodobější uvědomování si smrtelnosti a zda jsou takové důsledky udržitelné. Troufám si tvrdit, že výsledky mého výzkumu nabízí těmto autorům alespoň částečnou odpověď. Všichni účastníci si smrtelnost uvědomují již delší dobu, minimálně několik let. Vděčnost, nejen za obyčejné nebo každodenní aspekty jejich života, u nich stále přetrvává či se dokonce prohlubuje.

Na další zaznamenanou pozitivní funkci uvědomění smrtelnosti, zvýšenou motivaci k dosahování cílů, upozornila již práce Brutvanové (2014). Velmi obdobně jako účastníci ve studii McEwanové, McDermotta a Hefferonové (2018) i účastníci v mém výzkumu zmiňovali, že vědomí smrtelnosti je pro ně určitým motivátorem k smysluplnějšímu prožívání života. Zesílení pociťovaného smyslu života označuje za další pozitivní důsledek i Cozzolino, Blackiová a Meyers (2014). Zjištění studie Spitzenstättera a Schnellové (2020), že uvědomování si smrtelnosti má pozitivní vliv na pociťovanou smysluplnost jen u nábožensky založených účastníků jsem naopak ve výsledcích mé studie nezaznamenal. Důraz na smysl a smysluplné prožívání života zdůrazňovali účastníci s i bez náboženského přesvědčení.

Téměř všichni účastníci také jakožto pozitivní důsledek v různých obměnách zmiňovali větší orientaci na přítomnost a s tím spojenou všímavost. Téměř shodně se zjištěními Taylora (2016) mnozí participanté uváděli, že uvědomění smrtelnosti u nich mimo jiné vedlo k zintenzivnění vnímání, především různých každodenních „maličností“, většímu zaměření na přítomnost nebo poklesu „mentálního šumu“. Tato zjištění navazují také na výsledky výzkumů Cacciatorové a jejích kolegů (2015) či Thielemánové a Cacciatorové (2019). Taylor (tamtéž) v této souvislosti shodně s výsledky mého výzkumu podotýká, že vědomé rozjímání o smrti může vyvolat prospěšné účinky podobné PTG bez nutnosti prožít jakékoliv traumatické události.

Za poměrně zásadní rozdíl v porovnání s výsledky již mnohokrát zmíněné studie McEwanové, McDermotta a Hefferonové (2018) považuji výraznou absenci popisovaných negativních důsledků ze strany participantů. Téměř všichni z nich uváděla, že v uvědomování si smrtelnosti nevidí jakékoliv negativa. Pouze jeden participant konkrétněji popisoval, že od intelektuální reflexe smrtelnosti postupně ustupuje, protože v ní nevidí smysl. Podobně se vyjadřovali i někteří participanté studie zmíněné výše. Za důvod absence popisovaných negativ vědomí smrtelnosti považuji především fakt, že vybraní participanté si smrtelnost uvědomují záměrně, především z důvodu vnímaných benefitů. Předpokládám, že pokud by účastníkům působilo vážnější negativa, pravděpodobně by od něj dříve či později upustili.

9.4 Limity výzkumu

V podkapitole 9.1 jsem již zmínil, že spektrum možných forem konfrontace se smrtelností je jednoznačně mnohem širší, než jaké se mi podařilo nashromáždit v mém výzkumném souboru. Tento aspekt tak považuji za výraznou slabinu mého výzkumu. Lze předpokládat, že v případě, že by se mi podařil nashromáždit větší počet participantů, kteří se s konečností života konfrontují různými jinými způsoby, výsledky by byly informačně bohatší a závěry této práce zobecnitelnější. Na svou obranu bych rád uvedl, že i když z rozhovorů s jednotlivými účastníky vyplynulo, že mnohé formy konfrontace mají společné, do samotného výzkumného souboru jsem se snažil vybírat participanty tak, aby se určitá primární forma uvědomování si smrtelnost neopakovala. V tomto kontextu jsem při výběru účastníků bral v potaz

nejen jejich profesi, ale i věk, náboženské přesvědčení či třeba zájmy. Jak jsem však výše zmínil v podkapitole 6.2, tyto charakteristiky nehrály při výběru klíčovou roli.

Spolu s tím bych rád také argumentoval, že stěžejním cílem studie nebylo prozkoumat co největší šíři forem konfrontace se smrtelností. V případě, že by tomu tak bylo, nabízela by se jako vhodnější metoda analýzy výzkumných dat tematická analýza (dále TA), čemuž by bylo potřeba také přizpůsobit počet účastníků. Tato skutečnost tak může být námětem pro budoucí studie, které by se mohly zaměřit na identifikaci různých forem uvědomování si smrtelnosti, jejich popis a tvorbu typologie bez nutnosti tvořit teoretický model či zkoumat individuální prožívání.

9.5 Využití výsledků výzkumu

Výsledky výzkumu a jednotlivá zjištění popsaná v odstavcích výše nabízí detailnější pohled na to, jaký je proces uvědomování si smrtelnosti, jaké faktory jej ovlivňují, jak se jednotlivci s tímto vědomím vyrovnávají a především také jaké jsou různé, nejen pozitivní důsledky tohoto uvědomování. Tento výzkum rovněž nabízí jistou inspiraci pro autory budoucích studií. Za zajímavý námět pro další výzkum považuji například širší prozkoumání benefitů uvědomování si smrtelnosti pomocí tematické analýzy, která se mi pro tento výzkumný záměr jeví jako ideální. Zjištění mého výzkumu zdaleka nepokryly celé spektrum možných pozitivních důsledků, které se s uvědomováním si konečnosti života pojí. Věřím, že takovýto či podobný výzkum by přispěl k většímu teoretickému ukotvení multidimenzionálního pojetí uvědomování si smrtelnosti a tím vyvážil vliv TMT, který v odborných publikacích zaměřených na toto téma stále přetrvává. Za další z možných námětů pro budoucí výzkum považuji i hlubší srovnání rozdílů PTG u jedinců, kteří mají zkušenost s blízkým či osobním setkáním se smrtí a jednotlivců, kteří pociťují projevy PTG „pouze“ v souvislosti s různými nepřímými formami konfrontace se smrtelností. Předpokládám však, že takovýto výzkum by byl eticky velmi náročný na realizaci.

Velmi rád bych věřil tomu, že výsledky tohoto výzkumu mohou být inspirací a podnětem i pro běžnou populaci. Inspirací v tom, že se změnou životních priorit, větším důrazem na vztahy, radostí z každodenních maličkostí či plněním si svých snů nemusíme čekat až na naše stáří či tragickou událost v našem blízkém okolí.

Přirozené pozitivní důsledky jsou možné i bez takovýchto zkušeností či dosažení určité fáze života. Na základě výsledků mého výzkumu dodávám, že si samozřejmě plně uvědomuji, že vědomí konečnosti může být pro mnohé z nás velmi ohrožující. Přece jen je toto téma v naší společnosti stále velmi tabuizované a jednotlivci, kteří byli zahrnuti do tohoto výzkumu, se v různých aspektech liší od běžné populace. I tak ale věřím, že by bylo skvělé, kdyby se nám více dařilo využívat přirozených situací či událostí k uvědomění, že náš čas i čas našich blízkých je omezený. Myslím, že takováto postupná změna v naší společnosti zcela jistě možná je, jak se ukazuje v souvislosti s mnohými iniciativami na zvýšení povědomí o paliativní péči. Věřím tak, že i tato práce může k tomuto povědomí alespoň minimálně přispět.

10 ZÁVĚR

Cílem mého výzkumu bylo vytvořit teoretický model procesu uvědomování si smrtelnosti a popsat, jaké důsledky se s tímto uvědoměním pojí. Pro tento cíl byly sestaveny celkem 3 výzkumné otázky, které přinesly závěry prezentované níže.

Jedinci si smrtelnost uvědomují jako omezenost času, konečnost a křehkost života i nemožnost mít jej plně pod kontrolou. Toto uvědomování má převážně intelektuální a reflexivní podobu a souvisí s přemýšlením o jedincových hodnotách, prioritách a smyslu života. U někoho se objevuje denně či často, u jiných spíše příležitostně, obvykle v souvislosti s různými připomínkami konečnosti. Frekvence souvisí s tím, jakou důležitost tomuto uvědomování jedinec přikládá. Jeho intenzitu se jednotlivci často snaží regulovat, protože plné dolehnutí tohoto vědomí může být nadměrnou psychickou zátěží. Smrtelnost si lidé připomínají skrze různé podněty či připomínky, například skrze přímou zkušenost se smrtí, profesní kontakt s tímto tématem, nepřímou nebo symbolickou konfrontaci, společenské či globální události a v neposlední řadě také skrze vnímání času a stárnutí.

Uvědomování si smrtelnosti formuje souhra osobnostních charakteristik, spirituálního či existenciálního rámce, životních zkušeností či časové perspektivy. Důležitým osobnostním rysem jsou především citlivost a otevřenost zkušenosti. Svou nezastupitelnou roli má i víra a spiritualita, které mohou poskytovat naději nebo klid. Pohled na smrtelnost se mění s věkem, jak se smrt stává konkrétnější spolu s postupným stárnutím či úmrtími blízkých. Významná je i osobní zkušenost se smrtí a četnost kontaktu s tímto tématem, ať už v profesi, rodině či médiích.

Samotné uvědomování si konečnosti života může mít pozitivní i negativní důsledky. Vědomí konečnosti vede hlavně k přehodnocení životních cílů a posunu k vnitřním hodnotám. Dále je zdrojem motivace a podporuje přítomné prožívání. Častým důsledkem je prohloubení vztahů, větší tolerance, trpělivost i vděčnost, která napomáhá zvládat úzkost ze smrti. Negativní dopady, jako jsou úzkost, pocity prázdnoty či nihilismus se objevují méně často.

11 SOUHRN

Tato magisterská diplomová práce se zabývá uvědomováním si smrtelnosti a jeho důsledky a je členěna na teoretickou a výzkumnou část.

Teoretická část se skládá ze čtyř kapitol. V první kapitole je čtenář pozvolna uveden do problematiky uvědomování si smrtelnosti a jeho vlivu na každého z nás (Wong & Tomer, 2011; Yalom, 2012). Dále jsou představeny různé způsoby, pomocí kterých lidstvo v průběhu historie reflektovalo konečnost života a které se týkají náboženství (Basset & Bussard, 2021; Vail et al., 2010), filozofie (Fitzpatrick, 2024), kultury (Reynolds & Grün, 2024), umění (Wellman, 2020) i akademického zájmu (Fonseca & Testoni, 2012). Následně je popsáno nejen současné pojetí konceptu smrti (Žaloudíková, 2016), ale také samotný koncept uvědomování si smrtelnosti z hlediska multifaktoriálního modelu (Levasseur, McDermott & Lafreniere, 2015). V neposlední řadě se také zabývám různými faktory, které toto uvědomování ovlivňují (Wiloch & McDermott, 2022).

Druhá kapitola pojednává o různých psychologických teoriích, které se týkají uvědomování si smrtelnosti a jeho vlivu na naše chování, prožívání a myšlení. Blíže se věnuji *teorii posttraumatického růstu* (Tedeschi & Calhou, 2004) i z ní vycházejícího *Dual Existential Systems* modelu (Cozzolino et al., 2024). Dále se věnuji klasické *Terror Management Theory* (Solomon, Greenberg & Pyszczynski, 2015) i práci Ernesta Beckera (1973), ze které tato teorie vychází. Dále popisuji jednotlivé hypotézy TMT, ale i kritiku, která se s touto teorií pojí (Wong & Tomer, 2011). V souvislosti s touto kritikou dále zmiňuji Wongovu (2007) *Meaning Management Theory*, která doplňuje TMT o růstové motivy. Zmiňuji také koncept *Temporal Scarcity* (Moore, 1963), který s uvědomováním si smrtelnosti úzce souvisí (King, Hicks & Abdelkhalik, 2009).

Třetí kapitola představuje jednotlivé formy konfrontace se smrtí a konečností života. Nejprve představuji možné dělení (McEwan, McDermott & Hefferon, 2018) a následně nabízím vlastní kategorizaci, konkrétně na přímé a nepřímé formy. Blíže popisuji bezprostřední konfrontace se smrtí neboli *near-death experiences* (Khanna & Greyson, 2015), *konfrontace se smrtí v důsledku stárnutí* (Cicirelli, 2003; Towsley,

Hirschman & Madden, 2015), *profesní konfrontace se smrtí* (Qin et al., 2025; Yuan et al., 2019) a *uvědomění smrtelnosti v důsledku společenských a globálních událostí* (Cox et al., 2021; Takeuchi et al., 2021). Dále se věnuji také různým nepřímým formám konfrontace se smrtí, jako jsou rozličné *kulturní rituály* (Moisseff, 2020), *vzdělávání o smrti* (Testoni et al., 2021a; Payne et al., 2022), *psaní si seznamu přání před smrtí* (Periyakoil, Neri & Kraemer, 2018; Rawlings, Miller-Lewis & Tieman, 2018), dále *filozofická praxe* (Hammer & Gordon, 2023) a mnohé další formy konfrontace se smrtí a smrtelností (Albers & Hassenzahl, 2024; Moon, 2019; Seifu et al., 2024).

Poslední kapitola teoretické části je věnována pozitivním důsledkům vědomí konečnosti života. Vycházím především z práce Vaila a kolegů (2012), ale zároveň jejich závěry rozšiřuji o nové poznatky z aktuálních studií. Pozitivní důsledky dělím na *podporu fyzického zdraví* (Alleva et al., 2020; Khoo & Oh, 2023), *přehodnocení životních cílů* (Lekes et al., 2022; Lykins et al., 2007; Vail et al., 2019), *vliv na prosociální postoje a chování* (Chang, Wang & Zhong, 2025; Thieleman & Cacciatore, 2019; Zaleskiewicz, Gasirowska & Kesebir, 2015) nebo *prohloubení vztahů a sociálních vazeb* (Payne et al., 2022; Seifu et al., 2022). Závěrem této kapitoly se věnuji i mnoha dalším potenciálním benefitům, jako jsou zvýšená *vděčnost* (Frias et al., 2011), *prohloubená motivace* (Brutvanová, 2014), *prohloubení pocíťovaného smyslu života* (Spitzenstätter & Schnell, 2020) nebo například *všímavost* (Taylor, 2016).

Cílem mého výzkumu bylo vytvořit teoretický model procesu uvědomování si smrtelnosti a popsat, jaké důsledky se s tím pojí. Výzkumné otázky mapovaly, jakým způsobem si jedinci uvědomují smrtelnost, jaké faktory toto uvědomování ovlivňují a jaké důsledky se s tím pojí. Spolu s tím bylo zjišťováno také to, jakým způsobem se jednotlivci vyrovnávají s vědomím konečnosti života.

Výzkumný soubor tvořilo celkem 6 jedinců, mužů i žen, kteří si konečnost života cíleně či záměrně uvědomují. Tito participanti byli vybráni na základě metod samovýběru a prostého záměrného výběru. Sběr výzkumných dat byl uskutečněn prostřednictvím metody polostrukturovaného rozhovoru. Následná analýza dat byla provedena na základě metody zakotvené teorie (Miovský, 2006; Řiháček et al., 2013; Strauss & Corbinová, 1999). Za centrální kategorii bylo zvoleno *uvědomování*

si smrtelnosti. Ta se významně pojila se všemi dalšími kategoriemi, kterými byly *připomínky, faktory, vyrovnávání se a důsledky*.

Jedinci si smrtelnost uvědomují především jako vědomí omezenosti času, pomíjivosti a křehkosti života a nemožnosti mít jej plně pod kontrolou. Takovéto uvědomování má většinou intelektuální a reflexivní podobu. U některých jedinců se aktivuje každodenně či velmi často, u jiných spontánně a příležitostně na základě různých připomínek. Častost tohoto uvědomování se pojí s důležitostí, jakou tomu daný jedinec připisuje. Intenzita je pro obavy z psychické náročnosti tohoto vědomí záměrně regulována. Připomínky smrtelnosti či formy konfrontace je možné dělit na přímé a nepřímé. Mezi přímé patří mimo jiné profesní kontakt se smrtí či osobní zkušenosti. Mezi nepřímé patří především společenské a globální události, stárnutí, časová perspektiva či různé symbolické a kulturní připomínky.

Způsob, jakým si jedinci uvědomují smrtelnost, ovlivňují především jejich osobnostní charakteristiky, spiritualita a existenciální aspekt, životní zkušenosti se smrtí i vnímání časové perspektivy. Mezi klíčové osobnostní charakteristiky patří citlivost, hloubka prožívání a také otevřenost a zvědavost. Víra, potažmo spiritualita poskytuje jedinci určitou naději, smíření a klid a funguje tak jako stabilizační faktor. S přibývajícím věkem jedince či jeho blízkých se uvědomování si smrtelnosti stává konkrétnějším. V neposlední řadě, příliš častý kontakt s tématem smrti může vést ke znečitlivění k tomuto tématu a přílišnému využívání obranných mechanismů.

Uvědomování si smrtelnosti může mít jak pozitivní, tak negativní důsledky. Vědomí konečnosti života vede jedince k přehodnocování životních cílů, posunu od extrinsických cílů k intrinsickým, větší motivaci uskutečňovat své záměry a žít smysluplný život, prohloubení vztahů s blízkými a větší toleranci k druhým lidem a v neposlední řadě k větší vděčnosti. Mezi některé z negativních důsledků může patřit pocit prázdnoty a nihilismu či bezohledné chování. Celkově však převažují spíše pozitivní důsledky spolu se smířením s konečností života.

Tato práce nabízí multifaktoriální pohled na uvědomování si smrtelnosti a faktory, které s ním pojí. Upozorňuje také na důležitost, alespoň příležitostného uvědomování si konečnosti života a jeho potenciální benefity.

LITERATURA

- Abdi, N., Momennasab, M., Yektatalab, S., Jaber, A. (2025). Post-traumatic growth as experienced by family caregivers of cancer patients in Iran: a qualitative content analysis. *BMC Palliative Care*, 24(192). <https://doi.org/10.1186/s12904-025-01805-3>
- Albers, R., & Hassenzahl, M. (2024). Let's Talk About Death: Existential Conversations with Chatbots. In *Proceedings of the 2024 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems* [sborník odborných příspěvků] (529, s. 1–14). Associations for Computing Machinery, New York, USA. <https://doi.org/10.1145/3613904.3642421>.
- Alleva, J. M., Atkinson, M. J., Schwarten, S., Theden, A., Waldén, M. I., & Martijn, C. (2020). The potential benefits of death reflection for improving women's body image. *Body image*, 35, 192–200. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.09.004>
- Anālayo, B., Medvedev, O. N., Singh, N. N., & Dhaussy, M. R. (2022). Effects of Mindful Practices on Terror of Mortality: A Randomized Controlled Trial. *Mindfulness*, 13(12), 3043–3057. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01967-8>
- Arena, A. F. A., MacCann, C., Moreton, S. G., Menzies, R. E., & Tiliopoulos, N. (2022). Living Authentically in the Face of Death: Predictors of Autonomous Motivation Among Individuals Exposed to Chronic Mortality Cues Compared to a Matched Community Sample. *OMEGA – Journal of Death and Dying*, 89(1), 379–403. <https://doi.org/10.1177/00302228221074160>
- Ariés, P. (1974). *The Western attitudes toward death: From the Middle Ages to the present* (P. M. Ranum, překladatel). The Johns Hopkins University Press.
- Ariés, P. (2000). *The hour of our death: The classic history of western attitudes toward death over the last one thousand years* (H. Weaver, překladatel). Knopf.
- Arndt, J., Routledge, C., & Goldenberg, J. L. (2006). Predicting proximal health responses to reminders of death: The influence of coping style and health optimism. *Psychology & Health*, 21(5), 593–614. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/14768320500537662>
- Arndt, J., Schimel, J., & Goldenberg, J. L. (2003). Death can be good for your health: Fitness intentions as a proximal and distal defense against mortality salience. *Journal of Applied Social Psychology*, 33(8), 1726–1746. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.1559-1816.2003.tb01972.x>
- Arndt, J., Solomon, S., Kasser, T., & Sheldon, K. M. (2004). The urge to splurge: A terror management account of materialism and consumer behavior. *Journal of Consumer Psychology*, 14, 198–212. https://psycnet.apa.org/doi/10.1207/s15327663jcp1403_2
- Arndt, J., Vail, K. E., 3rd, Cox, C. R., Goldenberg, J. L., Piasecki, T. M., & Gibbons, F. X. (2013). The interactive effect of mortality reminders and tobacco craving on smoking topography. *Health psychology: official journal*

of the Division of Health Psychology, American Psychological Association, 32(5), 525–532.
<https://doi.org/10.1037/a0029201>

Athappily, G. K., Greyson, B., & Stevenson, I. (2006). Do prevailing societal models influence reports of near-death experiences?: A comparison of accounts reported before and after 1975. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 194(3), 218–222. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1097/01.nmd.0000202513.65079.1e>

Aurelius, M. (2006). *Hovor k sobě*. Gasset.

Auxéméry, Y. (2013). The „near-death experience“ during comas: Psychotraumatic suffering or the taming of reality? *Medical Hypotheses*, 81(3), 379–382. <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2013.05.021>

Azoulay, É., Argaud, L., Labbé, V., Dumas, G., Bruneel, F., Jourdain, M., Guitton, C., Seguin, A., Jaber, S., Schnell, D., Vinatier, I., Ardisson, F., Ramakers, M., Herault, A., Lesieur, O., Cariou, A., Vieillard-Baron, A., Guisset, O., Pochard, F., Darmon, M., ... Kentish-Barnes, N. (2025). Posttraumatic Growth in Intensive Care Unit Health Care Professionals After COVID-19. *JAMA network open*, 8(8), e2527443. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2025.27443>

Bajaja, J. (2023). *Komunikace o smrti s dětmi v mateřských školách* [Bakalářská diplomová práce, Univerzita Palackého v Olomouci]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/li709b/>

Barreto, S. (in press). Near-Death Experiences: A Bibliometric and Systematic Review of Published Literature From 1977 to 2025. *OMEGA – Journal of Death and Dying*. <https://doi.org/10.1177/00302228251363788>

Bassett, J. F., & Bussard, M. L. (2021). Examining the Complex Relation Among Religion, Morality, and Death Anxiety: Religion Can Be a Source of Comfort and Concern Regarding Fears of Death. *OMEGA – Journal of Death and Dying*, 82(3), 467–487. <https://doi.org/10.1177/0030222818819343>

Becker, E. (1973). *The denial of death*. Macmillan.

Belanti, J., Perera, M., & Jagadheesan, K. (2008). Phenomenology of near-death experiences: a cross-cultural perspective. *Transcultural psychiatry*, 45(1), 121–133. <https://doi.org/10.1177/1363461507088001>

Bennett-Carpenter, B. (2017). Memento Mori in Art and Literature. In *Death in Documentaries*, 306, 29–55. Brill. https://doi.org/10.1163/9789004356962_003

Bergman, Y. S., Bodner, E., & Shrira, A. (2017). Subjective nearness to death and end-of-life anxieties: the moderating role of ageism. *Age & Mental Health*, 22(5), 678–685. <https://doi.org/10.1080/13607863.2017.1286459>

Boston, P., Bruce, A., & Schreiber, R. (2011). Existential suffering in the palliative care setting: an integrated literature review. *Journal of pain and symptom management*, 41(3), 604–618. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2010.05.010>

Bowlby, J. (2010). *Vazba: teorie kvality raných vztahů mezi matkou a dítětem*. Portál.

- Boyd, P., Morris, K. L., & Goldenberg, J. L. (2017). Open to death: A moderating role of openness to experience in terror management. *Journal of Experimental Social Psychology*, 71, 117–127. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2017.03.003>
- Brandtstädter, J., Rothermund, K., Kranz, D., & Kühn, W. (2010). Final decenterations: Personal goals, rationality perspectives, and the awareness of life's finitude. *European Psychologist*, 15(2), 152–163. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000019>
- Brutvanová, K. (2014). *Motivační aspekt uvědomění si vlastní smrtelnosti* [Magisterská diplomová práce, Masarykova univerzita]. Informační systém Masarykovy univerzity. <https://is.muni.cz/th/opshl/>
- Burke, B. L., Martens, A., & Faucher, E. H. (2010). Two decades of terror management theory: a meta-analysis of mortality salience research. *Personality and social psychology review: an official journal of the Society for Personality and Social Psychology, Inc*, 14(2), 155–195. <https://doi.org/10.1177/1088868309352321>
- Bushman, B. J., Ridge, R. D., Das, E., Key, C. W., & Busath, G. L. (2007). When God sanctions killing: Effect of scriptural violence on aggression. *Psychological Science*, 18(3), 204–207. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.1467-9280.2007.01873.x>
- Cacciatore, J., Thielemann, K., Killian, M., & Tavasolli, K. (2015). Braving Human Suffering: Death Education and its Relationship to Empathy and Mindfulness. *Social Work Education*, 34(1), 91–109. <https://doi.org/10.1080/02615479.2014.940890>
- Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G. (1999). *Facilitating Posttraumatic Growth: A Clinician's Guide*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781410602268>
- Carstensen L. L. (2021). Socioemotional Selectivity Theory: The Role of Perceived Endings in Human Motivation. *The Gerontologist*, 61(8), 1188–1196. <https://doi.org/10.1093/geront/gnab116>
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54(3), 165–181. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.54.3.165>
- Carter, C., Giosa, J., Rizzi, K., Oikonen, K., Stephenson, B., Holyoke, P. (2023). The Reflection Room®: Moving from Death-Avoiding to Death-Discussing. *OMEGA – Journal of Death and Dying*, 92(2), 919–941. <https://doi.org/10.1177/00302228231192163>
- Castano, E., Leidner, B., Bonacossa, A., Nikkah, J., Perrulli, R., Spencer, B., & Humphrey, N. (2011). Ideology, fear of death, and death anxiety. *Political Psychology*, 32(4), 601–621. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.1467-9221.2011.00822.x>
- Centrum paliativní péče. (n.d.) *Řekni mi: Konverzační karetní hra pro život a dobré umírání*. Centrum paliativní péče. Získáno 4. srpna 2025 z <https://paliativnicentrum.cz/projekty/rekni-mi>
- Centrum paliativní péče. (2025, 25. července). *Preventivní prohlídka života*. Centrum paliativní péče. <https://paliativnicentrum.cz/aktuality/preventivni-prohlidka-zivota>

- Cicirelli, V. G. (2003). Older adults' fear and acceptance of death: A transition model. *Ageing International*, 28(1), 66–81. <https://doi.org/10.1007/s12126-003-1016-6>
- Cicirelli, V. G. (2011). Religious and Nonreligious Spirituality in Relation to Death Acceptance or Rejection. *Death Studies*, 35(2), 124–146. <https://doi.org/10.1080/07481187.2011.535383>
- Codgill-Richardson, K., Bluck, S., & Mroz, E. L. (2024). Reflecting on death: Priorities for living well. *Death Studies*, 48(10), 1129–1136. <https://doi.org/10.1080/07481187.2023.2300008>
- Cohen, F., Solomon, S., Maxfield, M., Pyszczynski, T., & Greenberg, J. (2004). Fatal attraction: the effect of mortality salience on evaluations of charismatic, task-oriented, and relationship-oriented leaders. *Psychological science*, 15(12), 846–851. <https://doi.org/10.1111/j.0956-7976.2004.00765.x>
- Coper, D. P., Goldenber, J. L., & Arndt, J. (2011). Empowering the self: Using the terror management health model to promote breast self-examination. *Self and Identity*, 10(3), 315–325. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/15298868.2010.527495>
- Corless, I. B. (2003). An Interview with Herman Feifel. *Illness, Crisis & Loss*, 11(1), 15–24. <https://doi.org/10.1177/1054137302238950>
- Cox, C. R., Arndt, J., Pyszczynski, T., Greenberg, J., Abdollahi, A., & Solomon, S. (2008). Terror management and adults' attachment to their parents: the safe haven remains. *Journal of personality and social psychology*, 94(4), 696–717. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.4.696>
- Cox, C. R., Darrell, A., & Arrowood, R. B. (2019). The method behind the science: A guide to conducting terror management theory research. In C. Routledge & M. Vess (Eds.), *Handbook of terror management theory* (s. 85–132). Elsevier Academic Press. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/B978-0-12-811844-3.00004-4>
- Cox, C. R., Swets, J. A., Gully, B., Xiao, J., & Yraguen, M. (2021). Death concerns, benefit-finding, and well-being during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12(648609), 1–11. <https://psycnet.apa.org/doi/10.3389/fpsyg.2021.648609>
- Cozzolino, P. J. (2006). Death contemplation, growth, and defense: Converging evidence of dual-existential systems? *Psychological Inquiry*, 17(4), 278–287. <http://www.jstor.org/stable/20447339>
- Cozzolino, P. J., Blackie, L. E., & Meyers, L. S. (2014). Self-related consequences of death fear and death denial. *Death studies*, 38(6-10), 418–422. <https://doi.org/10.1080/07481187.2013.780110>
- Cozzolino, P. J., Staples, A. D., Meyers, L. S., & Samboceti, J. (2004). Greed, death, and values: from terror management to transcendence management theory. *Personality & social psychology bulletin*, 30(3), 278–292. <https://doi.org/10.1177/0146167203260716>
- Crocker, J., & Nuer, N. (2004). Do people need self-esteem? Comment on Pyszczynski et al. (2004). *Psychological bulletin*, 130(3), 469–488. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.469>

- Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108(3), 593–623.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-295X.108.3.593>
- Cryder, C. H., Kilmer, R. P., Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2006). An exploratory study of posttraumatic growth in children following a natural disaster. *The American journal of orthopsychiatry*, 76(1), 65–69.
<https://doi.org/10.1037/0002-9432.76.1.65>
- Curis, K., Dagnall, N., Drinkwater, K., & Denovan, A. (2023). Facing Death Anxiety: Effects of Professional Exposure To Death and Dying. *Journal of Scientific Exploration*, 37(4), 616–632.
<https://doi.org/10.31275/20233225>
- Český statistický úřad (n.d.). *Zemřelí, naděje dožití, příčiny smrti*. Získáno 10. listopadu 2025 z <https://csu.gov.cz/zemreli-nadeje-doziti-priciny-smrti?pocet=10&start=0&podskupiny=134&razeni=-datumVydani>
- Das, E., & de Graaf, A. (2024). When Meaningful Movies Invite Fear Transcendence: An Extended Terror Management Account of the Function of Death in Movies. *Communication Research*, 52(4), 484–511.
<https://doi.org/10.1177/00936502241247868>
- Das, E., Fransen, M. L., & Oliver, M. B. (2024). Beyond the denial of death: death meditation increases a sense of connectedness and appreciation of life. *Frontiers in psychiatry*, 15, 1477479.
<https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1477479>
- De Jong, E. M., Ziegler, N., and Schippers, M. C. (2020). From shattered goals to meaning in life: life crafting in times of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11(577708).
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.577708>
- Depaola, S. J., Griffin, M., Young, J. R., & Neimeyer, R. A. (2003). Death anxiety and attitudes toward the elderly among older adults: the role of gender and ethnicity. *Death studies*, 27(4), 335–354.
<https://doi.org/10.1080/07481180302904>
- Dezutter, J., Luyckx, K., & Hutsebaut, D. (2009). „Are you afraid to die?“ Religion and death attitudes in an adolescent sample. *Journal of Psychology & Theology*, 37(3), 163–173.
<https://doi.org/10.1177/009164710903700302>
- Démuthová, S. (2010). *Ked' umiera dieta*. Schola Philosophica.
- Ellis, L. Wahab, E. A., & Ratnasingan, M. (2013). Religiosity and fear of death: A three-nation comparison. *Mental Health, Religion & Culture*, 16(2), 179–199. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/13674676.2011.652606>
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2. vydání). Norton
- Erikson, E. H. (2015). *Životní cyklus rozšířený a dokončený*. Portál.

- Ersner-Hershfield, H., Mikels, J. A., Sullivan, S. J., & Carstensen, L. L. (2008). Poignancy: Mixed emotional experience in the face of meaningful endings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(1), 158–167. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.94.1.158>
- Feifel, H. (1959). *The Meaning of Death*. McGraw-Hill.
- Finklestein, A., Shaulov, A., & Neustat, Y. (2024). Honoring the moment of death: Lived experiences, practices, and rituals of internal medicine residents. *Death Studies*, 48(10), 1065–1075. <https://doi.org/10.1080/07481187.2023.2300059>
- Fitzpatrick, M. (2024). *Exploring the Potential Psychological Benefits of a Death Reflection Manipulation-Based Intervention* [Doktorská práce, University of Essex]. Dostupné z: <https://repository.essex.ac.uk/39579/>
- Florian, V., Mikulincer, M., & Green, E. (1994). Fear of personal death and the MMPI profile of middle-age men: The moderating impact of personal losses. *OMEGA – Journal of Death and Dying*, 28(2), 151–164. <https://psycnet.apa.org/doi/10.2190/38CT-BHUV-7HY5-VP6T>
- Florian, V., Mikulincer, M., & Hirschberger, G. (2002). The anxiety-buffering function of close relationships: Evidence that relationship commitment acts as a terror management mechanism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(4), 527–542. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.4.527>
- Fonseca, L. M., & Testoni, I. (2012). The emergence of thanatology and current practice in death education. *OMEGA – Journal of Death and Dying*, 64(2), 157–169. <https://doi.org/10.2190/om.64.2.d>
- Frankl, V. E. (2018). *A přesto říci životu ano: Psycholog prožívá koncentrační tábor*. Karmelitánské nakladatelství.
- Freud, S. (1999). *Mimo princip slasti a jiné práce z let 1920-1924*. Psychoanalytické nakladatelství.
- Frias, A., Watkins, P. C., Webber, A. C., & Froh, J. J. (2011). Death and gratitude: Death reflection enhances gratitude. *The Journal of Positive Psychology*, 6(2), 154–162. <https://doi.org/10.1080/17439760.2011.558848>
- Fritsche, I., Jonas, E., Fischer, P., Koranyi, N., Berger, N., & Fleischmann, B. (2007). Mortality salience and the desire for offspring. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43(5), 753–762. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.jesp.2006.10.003>
- Fritsche, I., Jonas, E., Kayser, D., & Koranyi, N. (2010). Existential threat and compliance with pro-environmental norms. *Journal of Environmental Psychology*, 30(1), 67–79. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2009.08.007>
- Gaggioli, A. (2018). Memento Mori: Digital Edition. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*, 21(4), 1–1. <https://doi.org/10.1089/cyber.2018.29109.csi>
- Gailliot, M. T., Sillman, T. F., Schmeichel, B. J., Maner, J. K., & Plant, E. A. (2008). Mortality salience increases adherence to salient norms and values. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(7), 993–1003. <https://doi.org/10.1177/0146167208316791>

- George L.S., & Park C.L. (2014). Existential mattering: Bringing attention to a neglected but central aspect of meaning? In A. Batthyany & P. Russo-Netzer (Eds.), *Meaning in positive and existential psychology* (s. 39–51). Springer Science + Business Media. https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/978-1-4939-0308-5_3
- Gire, J. (2014). How Death Imitates Life: Cultural Influences on Conceptions of Death and Dying. *Online Readings in Psychology and Culture*, 6(2). <https://doi.org/10.9707/2307-0919.1120>
- Goldenberg, J. L., & Arndt, J. (2008). The implications of death for health: A terror management health model for behavioral health promotion. *Psychological Review*, 115(4), 1032–1053. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0013326>
- Grant, A., & Wade-Benzoni, K. (2009). The hot and cool of death awareness at work: Mortality cues, aging, and self-protective and prosocial motivations. *Academy of Management Review*, 34(4), 600–622. <https://doi.org/10.5465/amr.34.4.zok600>
- Greenberg, J., Pyszczynski, T., & Solomon, S. (1986). The causes and consequences of the need for self-esteem: A terror management theory. In Baumeister, R. F. (Eds.), *Public self and private self* (s. 189–212). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4613-9564-5_10
- Greenberg, J., Pyszczynski, T., Solomon, S., Rosenblatt, A., Veeder, M., Kirkland, S., & Lyon, D. (1990). Evidence for Terror Management Theory II: The Effects of Mortality Salience on Reactions to Those Who Threaten or Bolster the Cultural Worldview. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 308–318. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.58.2.308>
- Greyson B. (2001). Posttraumatic stress symptoms following near-death experiences. *The American journal of orthopsychiatry*, 71(3), 368–373. <https://doi.org/10.1037/0002-9432.71.3.368>
- Hammer, K., & Van Gordon, W. (2023). Joyful Stoic Death Writing: An Interpretative Phenomenological Analysis of Newcomers Contemplating Death in an Online Group. *Journal of Humanistic Psychology*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/00221678231178051>
- Haškovcová, H. (2000). *Thanatologie*. Galén.
- Hart, J., Shaver, P. R., & Goldenberg, J. L. (2005). Attachment, self-esteem, worldviews, and terror management: Evidence for a tripartite security system. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(6), 999–1013. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.88.6.999>
- Havlíková, N. (2025). Learning from Death: Insights on Mortality, Meaning, and Life Enhancement from Professionals Working with the Dying [Bakalářská diplomová práce, Masarykova univerzita]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/tek7r7/>
- Hayes, J., Schimel, J., Faucher, E. H., & Williams, T. J. (2008). Evidence for the DTA hypothesis II: Threatening self-esteem increases death-thought accessibility. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44(3), 600–613. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2008.01.004>
- Heidegger, M. (2018). *Bytí a čas*. Oikoymenh.

- Hendl, J. (2016). *Kvalitativní výzkum*. Portál.
- Henoch, I., & Danielson, E. (2009). Existential concerns among patients with cancer and interventions to meet them: an integrative literature review. *Psycho-oncology*, 18(3), 225–236. <https://doi.org/10.1002/pon.1424>
- Hirschberger, G. (2010). Compassionate Callousness: A Terror Management Perspective on Prosocial Behavior. In M. Mikulincer & P. R. Shaver (Eds.), *Prosocial Motives, Emotions, and Behavior: The Better Angels of Our Nature* (s. 201–219). American Psychological Association.
- Hirschberger, G., Ein-Dor, T., & Almakias, S. (2008). The self-protective altruist: Terror management and the ambivalent nature of prosocial behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(5), 666–678. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/0146167207313933>
- Hirschberger, G., Florian, V., & Mikulincer, M. (2003). Strivings for romantic intimacy following partner complaint or criticism: A terror management perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20(5), 675–687. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/02654075030205006>
- Hoelterhoff, M. (2015). A theoretical exploration of death anxiety. *Journal of Applied Psychology and Social Science*, 1(2), 1–17. Dostupné z: <http://insight.cumbria.ac.uk/id/eprint/2208/>
- Hood, R. W., Hill, P. C., & Spilka, B. (2009). *Psychology of religion: An empirical approach* (4. vydání). Guilford Press.
- Huang, Z. T., & Wyer, R. S., Jr. (2015). Diverging effects of mortality salience on variety seeking: The different roles of death anxiety and semantic concept activation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 58, 112–123. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.jesp.2015.01.008>
- Humphreys, C., & Joseph, S. (2004). Domestic violence and the politics of trauma. *Women's Studies International Forum*, 27(5–6), 559–570. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.wsif.2004.09.010>
- Chan, L. C., & Yap, C. C. (2009). Age, gender, and religiosity as related to death anxiety. *Sunway Academic Journal*, 6, 1–16. Dostupné z: <http://sunway.edu.my/media/academic-journal>
- Chang, S., Wang, M., & Zhong, B. (2025). How does death reflection promote prosocial behaviors? — a literature review from the perspective of the post-traumatic growth model. *AME Medical Journal*, 0. <https://doi.org/10.21037/amj-25-8>
- Chesterton, G. K. (2011). *Ohromné maličkosti*. Karmelitánské nakladatelství.
- Chou, S.-M., Two, S.-N., & Woodard, B. (2005). Taiwanese Undergraduate Nursing Students' Personal Priorities before Death. *OMEGA – Journal of Death and Dying*, 51(1), 53–63. <https://doi.org/10.2190/8MFC-XHKV-5XR7-CHVR>
- Chu, Q., & Gruhn, D. (2015). Make a bucket list: How age and future time perspective impact life goals. *Gerontologist*, 55(Suppl. 2), 117. <https://doi.org/10.1093/geront/gnv505.15>

- Chu, Q., Grünh, D., & Holland, A. M. (2018). Before i Die: The Impact of Time Horizon and Age on Bucket-List Goals. *GeroPsych: The Journal of a Gerontopsychology and Geriatric Psychiatry*, 31(3), 151–162. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1024/1662-9647/a000190>
- Jackson, K. M., & Aiken, L. S. (2006). Evaluation of a multicomponent appearance-based sun-protective intervention for young women: uncovering the mechanisms of program efficacy. *Health psychology: official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 25(1), 34–46. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.25.1.34>
- Joireman, J., & Duell, B. (2005). Mother Teresa versus Ebenezer Scrooge: Mortality salience leads proselves to endorse self-transcendent values (unless proselves are reassured). *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(3), 307–320. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/0146167204271593>
- Joireman, J., & Duell, B. (2007). Self-transcendent values moderate the impact of mortality salience on support for charities. *Personality and Individual Differences*, 43(4), 779–789. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.02.003>
- Jonas, E., Martens, A., Kayser, D. N., Fritsche, I., Sullivan, D., & Greenberg, J. (2008). Focus theory of normative conduct and terror-management theory: the interactive impact of mortality salience and norm salience on social judgment. *Journal of personality and social psychology*, 95(6), 1239–1251. <https://doi.org/10.1037/a0013593>
- Jonas, E., Schimel, J., Greenberg, J., & Pyszczynski, T. (2002). The Scrooge effect: Evidence that mortality salience increases prosocial attitudes and behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(10), 1342–1353. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/014616702236834>
- K, N. V. S. L., Rajkumar, E., Gopi, A., Hareesh, P. V., Romate, J., Lakshmi, R., & Abraham, J. (2024). Correlates of post-traumatic growth among persons bereaved from cancer: A systematic review and meta-analysis. *PloS one*, 19(3), e0300291. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0300291>
- Kasser T. (2016). Materialistic Values and Goals. *Annual review of psychology*, 67, 489–514. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122414-033344>
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 410–422. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.2.410>
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(3), 280–287. <https://doi.org/10.1177/0146167296223006>
- Kasser, T., & Sheldon, K. M. (2000). Of wealth and death: Materialism, mortality salience, and consumption behavior. *Psychological Science*, 11(4), 348–351. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00269>
- Kasser, T., & Sheldon, K. M. (2009). Time affluence as a path toward personal happiness and ethical business practice: Empirical evidence from four studies. *Journal of Business Ethics*, 84(Suppl2), 243–255. <https://doi.org/10.1007/s10551-008-9696-1>

- Kastenbaum, R. (1979). "Healthy dying": A paradoxical quest continues. *Journal of Social Issues*, 35(1), 185–206. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1979.tb00794.x>
- Kastenbaum, R. (2000). *The psychology of death* (3. vydání). Springer.
- Khanna, S., & Greyson, B. (2015). Near-Death Experiences and Posttraumatic Growth. *The Journal of nervous and mental disease*, 203(10), 749–755. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000362>
- Khoo, G. S., & Oh, J. (2023). Imagine That You Died. Would You Still Smoke?: How Death Reflection Affects Health Message Reception Through Personal Growth and Identification. *Health Communication*, 39(10), 2163–2173. <https://doi.org/10.1080/10410236.2023.2257944>
- Kierkegaard, S., & Lowrie, W. (1941). *The Sickness unto Death (Part I)*. Princeton University Press.
- Kim, K., Zauberman, G., & Bettman, J. (2012). The impact of perceived temporal scarcity of life on temporal distance judgments. *Advances in Consumer Research*, 39(4), 867–880. <https://doi.org/10.1086/666464>
- King, L., Hicks, J., & Abdelkhalik, J. (2009). Death, life, scarcity, and value: An alternative perspective on the meaning of death. *Psychological Science: A Journal of the American Psychological Society*, 20(12), 1459–1462. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02466.x>
- Kosloff, S., Anderson, G., Nottbohm, A., & Hoshiko, B. (2019). Proximal and distal terror management defenses: A systematic review and analysis. In C. Routledge & M. Vess (Eds.), *Handbook of terror management theory* (s. 31–63). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-811844-3.00002-0>
- Kukla, H., Herrler, A., Strupp, J., & Voltz, R. (2022). "My life became more meaningful": confronting one's own end of life and its effects on well-being-a qualitative study. *BMC palliative care*, 21(1), 58. <https://doi.org/10.1186/s12904-022-00950-3>
- Kurtz, J. (2008). Looking to the future to appreciate the present: The benefits of perceived temporal scarcity. *Psychological Science*, 19(12), 1238–1241. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02231.x>
- Lachs, J. (2005). Stoic Pragmatism. *The Journal of Speculative Philosophy*, 19(2), 95–106. Dostupné z: <http://www.jstor.org/stable/25670557>
- Lawrence, M. (2017). Near-death and other transpersonal experiences occurring during catastrophic events. *The American Journal of Hospice & Palliative Care*, 34(5), 486–492. <https://doi.org/10.1177/1049909116631298>
- Lekes, N., Martin, B. C., Levine, S. L., Koestner, R., & Hart, J. A. (2022). A Death and Dying Class Benefits Life and Living: Evidence From a Nonrandomized Controlled Study. *Journal of Humanistic Psychology*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/00221678221079069>
- Lelorain, S., Bonnaud-Antignac, A., & Florin, A. (2010). Long term posttraumatic growth after breast cancer: prevalence, predictors and relationships with psychological health. *Journal of clinical psychology in medical settings*, 17(1), 14–22. <https://doi.org/10.1007/s10880-009-9183-6>

- Levasseur, O., McDermott, M. R., & Lafreniere, K. D. (2015). The multidimensional mortality awareness measure and model: development and validation of a new self-report questionnaire and psychological framework. *OMEGA – Journal of Death and Dying*, 70(3), 317–341. <https://doi.org/10.1177/0030222815569440>
- Levesque, J. V., Maybery, D. (2012). Parental Cancer: Catalyst for Positive Growth and Change. *Qualitative Health Research*, 22(3), 397–408. <https://doi.org/10.1177/1049732311421617>
- Levinson, D. J. (1977). The mid-life transition: A period in adult psychosocial development. *Psychiatry*, 40(2), 99–112. <https://doi.org/10.1080/00332747.1977.11023925>
- Lobar, S. L., Youngblut, J. M., & Brooten, D. (2006). Cross-cultural beliefs, ceremonies, and rituals surrounding death of a loved one. *Pediatric nursing*, 32(1), 44–50.
- van Lommel, P., van Wees, R., Meyers, V., & Elfferich, I. (2001). Near-death experience in survivors of cardiac arrest: a prospective study in the Netherlands. *Lancet (London, England)*, 358(9298), 2039–2045. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(01\)07100-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(01)07100-8)
- Luo, Y., Guo, R., Huang, C., Xiong, Y., & Zhou, F. (2022). Reflection in the Context of the Epidemic: Does Death Anxiety Have a Positive Impact? The Role of Self-Improvement and Mental Resilience. *Frontiers in psychology*, 13(804635). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.804635>
- Lyke J. (2013). Associations among aspects of meaning in life and death anxiety in young adults. *Death studies*, 37(5), 471–482. <https://doi.org/10.1080/07481187.2011.649939>
- Lykins, E. L., Segerstrom, S. C., Averill, A. J., Evans, D. R., & Kemeny, M. E. (2007). Goal shifts following reminders of mortality: reconciling posttraumatic growth and terror management theory. *Personality & social psychology bulletin*, 33(8), 1088–1099. <https://doi.org/10.1177/0146167207303015>
- Machů, K. (2012). *Postoje ke smrti* [Magisterská diplomová práce, Univerzita Palackého v Olomouci]. Dostupné z: https://theses.cz/id/1c7e6o/Diplomov_prce_Klra_Mach_2012.pdf
- Manne, S., Ostroff, J., Winkel, G., Goldstein, L., Fox, K., & Grana, G. (2004). Posttraumatic growth after breast cancer: patient, partner, and couple perspectives. *Psychosomatic medicine*, 66(3), 442–454. <https://doi.org/10.1097/01.psy.0000127689.38525.7d>
- Maxfield, M., John, S., & Pyszczynski, T. (2014). A terror management perspective on the role of death-related anxiety in psychological dysfunction. *The Humanistic Psychologist*, 42(1), 35–53. <https://doi.org/10.1080/08873267.2012.732155>
- Maxfield, M., Pyszczynski, T., Kluck, B., Cox, C. R., Greenberg, J., Solomon, S., & Weise, D. (2007). Age-related differences in responses to thoughts of one's own death: mortality salience and judgments of moral transgressions. *Psychology and aging*, 22(2), 341–353. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.22.2.341>
- McAdams, D. P., de St Aubin, E. D., & Logan, R. L. (1993). Generativity among young, midlife, and older adults. *Psychology and Aging*, 8(2), 221–230. <https://doi.org/10.1037//0882-7974.8.2.221>

- McEwan, O., McDermott, M. R., & Hefferon, K. (2018). Modelling Everyday Understandings of Mortality: A Qualitative Enquiry. *Journal of Humanistic Psychology*, 62(5), 627–652. <https://doi.org/10.1177/0022167818787908>
- McLoughlin, K., McGilloy, S., Lloyd, R., O'Connor, M., Rhatigan, J., Shanahan, M., ... Keevey, A. (2016). Walls, wisdom, worries, and wishes: Engaging communities in discussion about death, dying, loss, and care using Café Conversation. *Progress in Palliative Care*, 24(1), 9–14. <https://doi.org/10.1179/1743291X15Y.0000000011>
- Menzies, R. E., Whittle, L. F. (2022). Stoicism and death acceptance: integrating Stoic philosophy in cognitive behaviour therapy for death anxiety. *Discover Psychology*, 2(11). <https://doi.org/10.1007/s44202-022-00023-9>
- Merriam-Webster. (n.d.). *Awareness*. Získáno 8. října 2025 z <https://www.merriam-webster.com/dictionary/awareness>
- Metcalfe, J., & Mischel, W. (1999). A hot/cool-system analysis of delay of gratification: dynamics of willpower. *Psychological review*, 106(1), 3–19. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.106.1.3>
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Grada publishing.
- Moisseeff, M. (2020). Dealing with death in contemporary Western culture: A view from afar. In J. Salomonsen, M. Houseman, S. M. Pike, Graham Harvey (Eds.), *Reassembling Democracy: Ritual as Cultural Resource* (s. 179–191). Bloomsbury Academic. <https://doi.org/10.5040/9781350123045.ch-010>
- Monsó, S., & Osuna-Mascaró, A. J. (2021). Death is common, so is understanding it: the concept of death in other species. *Synthese*, 199(1-2), 2251–2275. <https://doi.org/10.1007/s11229-020-02882-y>
- Mikulincer, M. (2019). An attachment perspective on managing death concerns. In C. Routledge & M. Vess (Eds.), *Handbook of terror management theory* (s. 243–257). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-811844-3.00010-X>
- Mikulincer, M., Birnbaum, G., Woddis, D., & Nachmias, O. (2000). Stress and accessibility of proximity-related thoughts: Exploring the normative and intraindividual components of attachment theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(3), 509–523. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.3.509>
- Mikulincer, M., & Florian, V. (2000). Exploring individual differences in reactions to mortality salience: Does attachment style regulate terror management mechanisms? *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(2), 260–273. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.2.260>
- Mikulincer, M., Florian, V., & Hirschberger, G. (2003). The existential function of close relationships: introducing death into the science of love. *Personality and social psychology review: an official journal of the Society for Personality and Social Psychology, Inc*, 7(1), 20–40. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0701_2
- Miles, L., & Corr, C. A. (2017). Death Cafe. *OMEGA – Journal of Death and Dying*, 75(2), 151–165. <https://doi.org/10.1177/0030222815612602>

- Mitsis, P. (2012). When death is there, we are not: Epicurus on pleasure and death. In B. Bradley, F. Feldman, & J. Johansson (Eds.), *The Oxford handbook of philosophy of death* (s. 200–217). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195388923.013.0009>
- Montaigne, M. (2008). *Eseje. Arbor vitae*
- Moon, H. G. (2019). Mindfulness of Death as a Tool for Mortality Salience Induction with Reference to Terror Management Theory. *Religions*, 10(353), 1–11. <https://doi.org/10.3390/rel10060353>
- Moore, W. E. (1963). Time the ultimate scarcity: Temporal allocations the temporal order life "management". *The American Behavioral Scientist (Pre-1986)*, 6(9), 58. <https://doi.org/10.1177/000276426300600917>
- Motyl, M., Hart, J., Pyszczynski, T., Weise, D., Maxfield, M., & Siedel, A. (2011). Subtle priming of shared human experiences eliminates threat-induced negativity toward Arabs, immigrants, and peace-making. *Journal of Experimental Social Psychology*, 47(6), 1179–1184. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2011.04.010>
- Neimeyer, R. A., Wittkowski, J., & Moser, R. P. (2004). Psychological research on death attitudes: an overview and evaluation. *Death studies*, 28(4), 309–340. <https://doi.org/10.1080/07481180490432324>
- Nietzsche, F. (2021). *Tak pravil Zarathustra*. Vyšehrad.
- Parnia, S., Waller, D. G., Yeates, R., & Fenwick, P. (2001). A qualitative and quantitative study of the incidence, features and aetiology of near death experiences in cardiac arrest survivors. *Resuscitation*, 48(2), 149–156. [https://doi.org/10.1016/s0300-9572\(00\)00328-2](https://doi.org/10.1016/s0300-9572(00)00328-2)
- Payne, J., Jones, D., Hwang, J., Babar, H., Tse, E., Mock, K., & Moyer, A. (2022). Writing One's Own Obituary: Student Reflections on an Assignment in a Positive Psychology Class. *Journal of Happiness and Health*, 2(2), 98–107. <https://doi.org/10.47602/johah.v2i2.27>
- Periyakoil, V. S., Neri, E., & Kraemer, H. (2018). Common Items on a Bucket List. *Journal of palliative medicine*, 21(5), 652–658. <https://doi.org/10.1089/jpm.2017.0512>
- Platón (1994). *Faidón*. OIKOYMENH.
- Prentice, M., Kasser, T., & Sheldon, K. M. (2018). Openness to experience predicts intrinsic value shifts after deliberating one's own death. *Death studies*, 42(4), 205–215. <https://doi.org/10.1080/07481187.2017.1334016>
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., & Maxfield, M. (2006). On the unique psychological import of the human awareness of mortality: Theme and variations. *Psychological Inquiry*, 17(4), 328–356. <https://doi.org/10.1080/10478400701369542>
- Qin, Z., Huang, Y., Zhang, X., Su, S., Zhang, H., & Peng, J. (2025). Anxiety or reflection? exploring profiles of death awareness among chinese nurses: a latent profile analysis. *BMC psychology*, 13(1), 193. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02501-w>
- Rawlings, D., Miller-Lewis, L., & Tieman, J. (2018). Community Views on 'What I Want 'Before I Die'. *Behavioral sciences (Basel, Switzerland)*, 8(12), 111. <https://doi.org/10.3390/bs8120111>

- Reynolds, C. M., & Grünh, D. (2024). Does time heal all wounds? An investigation of time, grief, and attitudes toward death. *Death studies*, 48(10), 1035–1045. <https://doi.org/10.1080/07481187.2023.2297065>
- Richter L. (2025). Validation of the death reflection scale among older people. *Frontiers in psychology*, 16, 1541516. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1541516>
- Ritter, L. J., Bagasra, A., & Richards, S. (2023). An analysis of student bucket lists in death and dying courses: data from three U.S. Universities. *Mortality*, 29(4), 885–902. <https://doi.org/10.1080/13576275.2023.2263387>
- Rodríguez, P., Herrán, A. de la, Pérez-Bonet, G., & Sánchez-Huete, J. C. (2022). What do teachers think of death education? *Death Studies*, 46(6), 1518–1528. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1817176>
- Rosenblatt, A., Greenberg, J., Solomon, S., Pyszczynski, T., & Lyon, D. (1989). Evidence for terror management theory: I. The effects of mortality salience on reactions to those who violate or uphold cultural values. *Journal of personality and social psychology*, 57(4), 681–690. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.57.4.681>
- Routledge, C., Arndt, J., & Goldenberg, J. L. (2004). A Time to Tan: Proximal and Distal Effects of Mortality Salience on Sun Exposure Intentions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(10), 1347–1358. <https://doi.org/10.1177/0146167204264056>
- Routledge, C., & Juhl, J. (2010). When death thoughts lead to death fears: Mortality salience increases death anxiety for individuals who lack meaning in life. *Cognition and Emotion*, 24(5), 848–854. <https://doi.org/10.1080/02699930902847144>
- Routledge, C., Ostafin, B., Juhl, J., Sedikides, C., Cathey, C., & Liao, J. (2010). Adjusting to death: The effects of mortality salience and self-esteem on psychological well-being, growth motivation, and maladaptive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(6), 897–916. <https://doi.org/10.1037/a0021431>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Goal contents theory: Aspirations, life goals, and their varied consequences. In R. M. Ryan & E. L. Deci (Eds.), *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness* (s. 272–292). Guilford Press.
- Řiháček, T., Čermák, I., & Hytych, R. et al. (2013). *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Masarykova univerzita.
- Říčan, P. (2004). *Cesta životem* (2. vydání). Portál.
- Sas, C., Ren, S., Coman, A., Clinch, S., & Davies, N. (2016). Life Review in End of Life Care: A Practitioner's Perspective. In *Proceedings of the 2016 CHI Conference Extended Abstracts on Human Factors in Computing Systems (CHI EA '16)* (s. 2947–2953). Association for Computing Machinery. <https://doi.org/10.1145/2851581.2892491>
- Seifu, F., Morgan, M. M., DeDiego, A. C., & Rassier, A. (2024). Conversations of life and death: Experiences of death awareness and Death Café participation. *Journal of Humanistic Counseling*, 63(1), 53–66. <https://doi.org/10.1002/johc.12199>
- Seneca, L. A. (19977). *Útěchy*. Odeon.

- Sheikh, A. I. & Marotta, S. A. (2005). A cross-validation study of the posttraumatic growth inventory. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 38(2), 66-77.
- Shonin, E., & Van Gordon, W. (2014). Mindfulness of death. *Mindfulness*, 5(4), 464-466. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0290-6>
- Schippers, M. C., & Ziegler, N. (2019). Life crafting as a way to find purpose and meaning in life. *Frontiers in Psychology*, 10, 2778. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02778>
- Schulte, B., Graf, P., Franzkowiak, L., & Hornecker, E. (2020). Hospital Beds, Robot Priests and Huggables: A (Fictional) Review of Commercially Available Care Robots. In *Proceedings of the 11th Nordic Conference on Human-Computer Interaction: Shaping Experiences, Shaping Society (NordiCHI '20)* (43, s. 1-11). Association for Computing Machinery. <https://doi.org/10.1145/3419249.3420127>
- Solomon, S., Greenberg, J., & Pyszczynski, T. A. (2015). *The worm at the core: On the role of death in life*. Random House.
- Sköld, A. B. (2020). Being-towards-grief: rethinking death awareness. *Mortality*, 26(3), 284-298. <https://doi.org/10.1080/13576275.2020.1779203>
- Slaughter, V., & Griffiths, M. (2007). Death understanding and fear of death in young children. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 12(4), 525-535. <https://doi.org/10.1177/1359104507080980>
- Slavin, M. (2016). Relational psychoanalysis and the tragic-existential aspect of the human condition. *Psychoanalytic Dialogues*, 26(5), 537-548. <https://doi.org/10.1080/10481885.2016.1214465>
- Sliter, M. T., Sinclair, R. R., Yuan, Z., & Mohr, C. D. (2014). Don't fear the reaper: Trait death anxiety, mortality salience, and occupational health. *Journal of Applied Psychology*, 99(4), 759-769. <https://doi.org/10.1037/a0035729>
- Snape, M. C. (1997). Reactions to a traumatic event: The good, the bad and the ugly? *Psychology, Health & Medicine*, 2(3), 237-242. <https://doi.org/10.1080/13548509708400581>
- Speece, M. W. (1995). Children's Concepts of Death. *Michigan Family Review*, 1(1), 57-69. <http://dx.doi.org/10.3998/mfr.4919087.0001.107>
- Spitzenstätter, D., & Schnell, T. (2020). Effects of mortality awareness on attitudes toward dying and death and meaning in life—a randomized controlled trial. *Death Studies*, 46(5), 1219-1233. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1808737>
- Stein, J. H., & Cropanzano, R. (2011). Death awareness and organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior*, 32(8), 1189-1193. <https://doi.org/10.1002/job.715>
- Stella, M. (2015). Befriending death: A mindfulness-based approach to cultivating self-awareness in counselling students. *Death Studies*, 40(1), 32-39. <https://doi.org/10.1080/07481187.2015.1056566>
- Strauss, A., & Corbinová, J. (1999). *Základy kvalitativního výzkumu*. Albert.

- Špatenková, N. (2014). *O posledních věcech člověka: vybrané kapitoly z thanatologie*. Galén.
- Takeuchi, R., Guo, N., Teschner, R. S., & Kautz, J. (2021). Reflecting on death amidst COVID-19 and individual creativity: Cross-lagged panel data analysis using four-wave longitudinal data. *The Journal of applied psychology*, 106(8), 1156–1168. <https://doi.org/10.1037/apl0000949>
- Taylor, S. (2016). Mortality and mindfulness: How intense encounters with death can generate spontaneous mindfulness. In I. Ivtzan & T. Lomas (Eds.), *Mindfulness in positive psychology: The science of meditation and wellbeing* (s. 126–140). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1995). *Trauma & transformation: Growing in the aftermath of suffering*. Sage Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781483326931>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: measuring the positive legacy of trauma. *Journal of traumatic stress*, 9(3), 455–471. <https://doi.org/10.1007/BF02103658>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Target Article: "Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence". *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
- Testoni, I., Iacona, E., Fusina, S., Floriani, M., Crippa, M., Maccarini, A., & Zamperini, A. (2018). "Before I die I want to ...": An experience of death education among university students of social service and psychology. *Health psychology open*, 5(2), 2055102918809759. <https://doi.org/10.1177/2055102918809759>
- Testoni, I., Biancalani, G., Ronconi, L., & Varani, S. (2019). Let's Start With the End: Bibliodrama in an Italian Death Education Course on Managing Fear of Death, Fantasy-Proneness, and Alexithymia With a Mixed-Method Analysis. *OMEGA – Journal of Death and Dying*, 83(4), 729–759. <https://doi.org/10.1177/0030222819863613>
- Testoni, I., Palazzo, L., Calamarà, N., Rossi, G., & Wieser, M. A. (2021a). "Imagine You Have ALS": Death Education to Prepare for Advance Treatment Directives. *Behavioral sciences (Basel, Switzerland)*, 11(1), 6. <https://doi.org/10.3390/bs11010006>
- Testoni, I., Palazzo, L., De Vincenzo, C., & Wieser, M. A. (2020a). Enhancing Existential Thinking through Death Education: A Qualitative Study among High School Students. *Behavioral sciences (Basel, Switzerland)*, 10(7), 113. <https://doi.org/10.3390/bs10070113>
- Testoni, I., Palazzo, L., Ronconi, L., Donna, S., Cottone, P. F., & Wieser, M. A. (2021b). The hospice as a learning space: a death education intervention with a group of adolescents. *BMC palliative care*, 20(1), 54. <https://doi.org/10.1186/s12904-021-00747-w>
- Testoni, I., Tronca, E., Biancalani, G., Ronconi, L., & Calapai, G. (2020b). Beyond the Wall: Death Education at Middle School as Suicide Prevention. *International journal of environmental research and public health*, 17(7), 2398. <https://doi.org/10.3390/ijerph17072398>

- Thieleman, K., & Cacciatore, J. (2018). 'Experiencing life for the first time': the effects of a traumatic death course on social work student mindfulness and empathy. *Social Work Education*, 38(4), 470–484. <https://doi.org/10.1080/02615479.2018.1548588>
- Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie*. Portál.
- Tomer, A., Eliason, G. T., & Wong, P. T. (2013). *Existential and spiritual issues in death attitudes*. Psychology Press.
- Tomich, P. L., & Helgeson, V. S. (2004). Is finding something good in the bad always good? Benefit finding among women with breast cancer. *Health psychology: official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 23(1), 16–23. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.23.1.16>
- Townsend, C. (2008.) *Art and death*. St. Martin's Press.
- Towsley, G. L., Hirschman, K. B., & Madden, C. (2015). Conversations about End of Life: Perspectives of Nursing Home Residents, Family, and Staff. *Journal of palliative medicine*, 18(5), 421–428. <https://doi.org/10.1089/jpm.2014.0316>
- Trzebiński, J., Cabański, M., & Czarnecka, J. Z. (2020). Reaction to the COVID-19 Pandemic: The Influence of Meaning in Life, Life Satisfaction, and Assumptions on World Orderliness and Positivity. *Journal of Loss and Trauma*, 25(6–7), 544–557. <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1765098>
- Ullrich, A., Hollburg, W., Schulz, H., Goldbach, S., Rommel, A., Müller, M., Kirsch, D., Kopplin-Foertsch, K., Messerer, J., König, L., Schulz-Kindermann, F., Bokemeyer, C., & Oechsle, K. (2022). What are the personal last wishes of people with a life-limiting illness? Findings from a longitudinal observational study in specialist palliative care. *BMC palliative care*, 21(1), 38. <https://doi.org/10.1186/s12904-022-00928-1>
- Vail, K. E., Arndt, J., Motyl, M., & Pyszczynski, T. (2009). Compassionate values and presidential politics: Mortality salience, compassionate values and support for Barack Obama and John McCain in the 2008 Presidential election. *Analyses of Social Issues and Public Policy*, 9(1), 255–268. <https://doi.org/10.1111/j.1530-2415.2009.01190.x>
- Vail, K. E. III, Horner, D. E., Waggoner, B., & Conti, J. P. (2019). Pushing up daisies: Goal orientations, death awareness, and satisfaction with life. *Journal of Experimental Social Psychology*, 85, Article 103891. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2019.103891>
- Vail, K. E., Juhl, J., Arndt, J., Vess, M., Routledge, C., & Rutjens, B. T. (2012). When Death is Good for Life: Considering the Positive Trajectories of Terror Management. *Personality and Social Psychology Review*, 16(4), 303–329. <https://doi.org/10.1177/1088868312440046>
- Vail, K. E., Rothschild, Z. K., Weise, D. R., Solomon, S., Pyszczynski, T., & Greenberg, J. (2009). A Terror Management Analysis of the Psychological Functions of Religion. *Personality and Social Psychology Review*, 14(1), 84–94. <https://doi.org/10.1177/1088868309351165>

- Varthini, S., & Rathnasabapathy, M. (2024). Enhancing Well-Being: Embracing Aging, Alleviating Anxiety, and Reflecting on Mortality. *International Research Journal of Multidisciplinary Scope*, 05(03), 172–182. <https://doi.org/10.47857/irjms.2024.v05i03.01239>.
- Varthini, S., & Rathnasabapathy, M. (2024). Psychometric properties of the Death Reflection Scale – Indian version. *MethodsX*, 13, 102970. <https://doi.org/10.1016/j.mex.2024.102970>
- Wade-Benzoni, K. A., Tost, L. P., Hernandez, M., & Larrick, R. P. (2012). It's only a matter of time: Death, legacies, and intergenerational decisions. *Psychological Science*, 23(7), 704–709. <https://doi.org/10.1177/0956797612443967>
- Walter, D. (2019, Autumn). Memento mori: a positive and contemporary reflection through visual art on a life spent well. *IAFOR Journal of Arts & Humanities*, 6(2), 107–120. <https://doi.org/10.22492/ijah.6.2.10>
- Wass H. (2004). A perspective on the current state of death education. *Death studies*, 28(4), 289–308. <https://doi.org/10.1080/07481180490432315>
- Watson, M., Campbell, R., Vallath, N., Ward, S., Wells, J. (2019). *Oxford Handbook of Palliative Care*. Oxford University Press.
- Weise, D. R., Pyszczynski, T., Cox, C. R., Arndt, J., Greenberg, J., Solomon, S., & Kosloff, S. (2008). Interpersonal politics: The role of terror management and attachment processes in shaping political preferences. *Psychological Science*, 19(5), 448–455. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02108.x>
- Wellman, J. (2020). *Memento mori: Reflecting on mortality to inspire vitality and meaning in life*. [Magisterská diplomová práce, University of Pennsylvania]. University of Pennsylvania Scholarly Commons. <https://core.ac.uk/download/pdf/345096816.pdf>
- Willoch, T. C. F., & McDermott, M. R. (2022). Psychological predictors of mortality awareness: Time perspective, contentment with age and paternal antipathy and neglect. *Omega – Journal of Death and Dying*, 85(1), 225–245. <https://doi.org/10.1177/0030222820944065>
- Wittkowski, J. (2015). Coping and Attitudes Toward Dying and Death in German Adults. *OMEGA – Journal of Death and Dying*, 72(4), 316–339. <https://doi.org/10.1177/0030222815575283>
- Wittkowski, J., Doka, K. J., Neimeyer, R. A., & Vallergera, M. (2015). Publication Trends in Thanatology: An Analysis of Leading Journals. *Death studies*, 39(8), 453–462. <https://doi.org/10.1080/07481187.2014.1000054>
- Wong, P. T. P. (2007). Meaning management theory and death acceptance. In A. Tomer, E. Grafton, & P. T. P. Wong (Eds.), *Existential and spiritual issues in death attitudes* (s. 65–87). Erlbaum.
- Wong, P. T. P. (2008). Meaning management theory and death acceptance. In A. Tomer, G. T. Eliason, & P. T. P. Wong (Eds.), *Existential and spiritual issues in death attitudes* (s. 65–87). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

- Wong, P.T.P. (2010). What is existential positive psychology? *International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy*, 3(1), 1–10.
- Wong, P. T. P., Reker, G. T., & Gesser, G. (1994). Death Attitude Profile-Revised: A multidimensional measure of attitudes toward death. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Series in death education, aging, and health care. Death anxiety handbook: Research, instrumentations, and application* (s.121–148). Taylor & Francis.
- Wong, P. T. P., & Tomer, A. (2011). Beyond terror and denial: The positive psychology of death acceptance [Editorial]. *Death Studies*, 35(2), 99–106. <https://doi.org/10.1080/07481187.2011.535377>
- Wojtkowiak, J., & Mathijssen, B. (2022). Birth and Death: Studying Ritual, Embodied Practices and Spirituality at the Start and End of Life. *Religions*, 13(820), 1–6. <https://doi.org/10.3390/books978-3-0365-5416-7>
- Yalom, I. D. (2012). *Pohled do slunce*. Portál.
- Yuan, Zhenyu & Baranik, Lisa & Sinclair, Robert & Sliter, Michael & Rand, Kevin & Salyers, Michelle. (2018). Memento Mori: The development and validation of the Death Reflection Scale. *Journal of Organizational Behavior*. 40(4). 417–433. <https://doi.org/10.1002/job.2339>.
- Zaleskiewicz, T., Gasiorowska, A., & Kesebir, P. (2015). The Scrooge effect revisited: Mortality salience increases the satisfaction derived from prosocial behavior. *Journal of Experimental Social Psychology*, 59, 67–76. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2015.03.005>
- Zascierinska, S., Sharpley, R., & Wright, D. (2022). Living life or denying death? Towards an understanding of the bucket list. *Tourism Recreation Research*, 49(2), 221–234. <https://doi.org/10.1080/02508281.2021.2015673>
- Zeng, S. Y., Wu, R., Truong, K. N., & Chevalier, F. (2020). Evaluating the Gradual Delivery of Knowledge-focused and Mindset-focused Messages for Facilitating the Acceptance of COPD. *Proceedings of the ACM Interactive Mobile Wearable and Ubiquitous Technologies*, 4(4), Article 160, 1–23. <https://doi.org/10.1145/3432218>
- Zhou, X., Liu, J., Chen, C., & Yu, Z. (2008). Do children transcend death? An examination of the terror management function of offspring. *Scandinavian journal of psychology*, 49(5), 413–418. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2008.00665.x>
- Zimmermann, C., & Rodin, G. (2004). The denial of death thesis: sociological critique and implications for palliative care. *Palliative medicine*, 18(2), 121–128. <https://doi.org/10.1191/0269216304pm858oa>
- Žaloudíková, I. (2016). *Dětské pojetí smrti*. Munipress. Získáno z: <https://munispace.muni.cz/library/catalog/book/822>

PŘÍLOHY

Seznam příloh:

1. Abstrakt v českém a anglickém jazyce
2. Informační dopis
3. Znění informovaného souhlasu
4. Základní struktura rozhovoru
5. Ukázka přepisu rozhovoru

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Uvědomování si smrtelnosti a jeho důsledky

Autor práce: Bc. Jan Bajaja

Vedoucí práce: Mgr. Klára Machů, Ph.D.

Počet stran a znaků: 131 stran, 291 378 znaků

Počet příloh: 5

Počet titulů použité literatury: 249

Abstrakt:

Práce se zabývá uvědomováním si smrtelnosti a důsledky, které se s ním pojí. Cílem bylo vytvoření teoretického modelu procesu uvědomování si smrtelnosti. Teoretická část práce přibližuje koncept uvědomování si smrtelnosti, vývoj jeho chápání napříč historií i lidským životem a faktory, které jej ovlivňují. Představuje také různé psychologické teorie, které se týkají uvědomování si smrtelnosti a jeho vlivu na naše chování, prožívání a myšlení. Dále popisuje možné formy konfrontace se smrtí a pozitivní důsledky, které se s uvědomováním si smrtelnosti pojí. Pro výzkum byla zvolena kvalitativní metodologie. Výzkumný soubor tvořilo 6 jedinců, kteří se nad smrtelností často a cíleně zamýšlí. K získání dat byla použita metoda samovýběru a prostého záměrného výběru. Ke sběru výzkumných dat byl využit polostrukturovaný rozhovor. Metoda zakotvené teorie určila za centrální kategorii uvědomování si smrtelnosti. To má intelektuální charakter, rozmanitou frekvenci i intenzitu, prochází vývojem, je vyvoláno přímými a nepřímými připomínkami a ovlivňují jej osobnostní charakteristiky, spiritualita, životní zkušenosti a časová perspektiva. Převažují pozitivní důsledky, jako jsou přehodnocení životních cílů, posun k vnitřním hodnotám, prohloubení vztahů, větší vděčnost či všímavost.

Klíčová slova: uvědomování si smrtelnosti, reflektování smrtelnosti, pozitivní důsledky uvědomování si smrtelnosti, terror management theory

ABSTRACT OF THESIS

Title: Mortality awareness and its consequences

Author: Bc. Jan Bajaja

Supervisor: Mgr. Klára Machů, Ph.D.

Number of pages and characters: 131 pages, 291 378 characters

Number of appendices: 5

Number of references: 249

Abstract:

The thesis deals with mortality awareness and the consequences associated with it. The aim was to create a theoretical model of the process of mortality awareness. The theoretical part of the thesis introduces the concept of mortality awareness, the development of its understanding throughout history and human life, and the factors that influence it. It also presents various psychological theories that relate to mortality awareness and its influence on our behavior, experience, and thinking. It also describes possible forms of confrontation with death and the positive consequences associated with mortality awareness. A qualitative methodology was chosen for the research. The research group consisted of 6 individuals who often and purposefully think about mortality. The method of self-selection and simple purposive sampling was used to obtain data. A semi-structured interview was used to collect research data. The grounded theory method identified mortality awareness as the central category. It is intellectual in nature, of varying frequency and intensity, is evolving, is triggered by direct and indirect reminders, and is influenced by personality characteristics, spirituality, life experiences, and time perspective. Positive consequences predominate, such as reassessment of life goals, a shift toward inner values, deepening relationships, gratitude, and mindfulness.

Key words: mortality awareness, death reflection, benefits of mortality awareness, Terror Management Theory

INFORMAČNÍ DOPIS

Název práce: Uvědomování si smrtelnosti a jeho důsledky

Autor práce: Bc. Jan Bajaja

Vedoucí práce: Mgr. Klára Machů, Ph.D.

Vážená paní / Vážený pane,

jmenuji se Jan Bajaja a jsem studentem 2. ročníku navazujícího magisterského studia oboru psychologie na Univerzitě Palackého v Olomouci. V současné době realizuji výzkum k mé magisterské diplomové práci, která je zaměřena na uvědomování si smrtelnosti, jeho důsledky a faktory, které toto uvědomování ovlivňují.

Výzkumná část práce bude realizována prostřednictvím rozhovoru s Vámi na toto výzkumné téma. Rozhovor zabere zhruba 60 až 90 minut. Pravděpodobně se během něj dotkneme témat, která mohou být citlivá, proto prosím berte tuto skutečnost při Vašem zapojení se do výzkumu na vědomí. Rozhovor bude zvukově nahráván a následně převeden do textové podoby. Získané informace budou uschovány v uzamčeném počítači a anonymizovány. Údaje poskytnuté pro účely tohoto výzkumu nebudou použity jinak než k interpretaci výsledků v rámci diplomové práce. Následně bude provedena kvalitativní analýza získaných dat a publikace výsledků této analýzy v mé magisterské diplomové práci.

Vaše účast na výzkumu je dobrovolná a můžete z něj kdykoliv odstoupit. Výsledky výzkumu Vám v případě Vašeho zájmu velmi rád zašlu k nahlédnutí.

V případě dotazů mě, prosím, kontaktujte na e-mail jan.bajaja01@upol.cz.

Děkuji za Vás zájem a čas,

Bc. Jan Bajaja

ZNĚNÍ INFORMOVANÉHO SOUHLASU

Souhlasíte s tím, že jste byl/a seznámen/a s podmínkami účasti na výzkumu k magisterské diplomové práci s názvem „*Uvědomování si smrtelnosti a jeho důsledky*“ a že se tohoto výzkumu účastníte dobrovolně?

Berete na vědomí, že údaje poskytnuté pro účely výzkumu jsou anonymní a že nebudou použity jinak, než k interpretaci výsledků v rámci diplomové práce? Souhlasíte s tím, že rozhovor bude zvukově nahráván a následně zpracován pouze pro účely výzkumu? Rovněž berete na vědomí, že máte možnost kdykoliv vyjádřit změnu svého postoje a z výzkumu odstoupit?

Pokud souhlasíte se vším, co bylo výše řečeno, potvrďte prosím svůj souhlas.

ZÁKLADNÍ STRUKTURA ROZHOVORU

Základní informace

1. Kolik je Vám let?
2. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?
3. Jaké je Vaše aktuální zaměstnání?
4. Jaký je Váš rodinný stav?
5. Máte nějaké náboženské přesvědčení? Pokud ano jaké?

A: Jakým způsobem si jedinci uvědomují smrtelnost?

6. Vzpomínáte si na moment, kdy jste si poprvé uvědomil/a svou vlastní smrtelnost?
7. Kdy jste se vědomě začal/a této otázce ve svém životě věnovat? Co Vás k tomu přivedlo?
8. V jakých situacích, jak často a jak přesně si svou smrtelnost uvědomujete?
9. Jak se ve Vás měnilo prožívání vlastní smrtelnosti s věkem nebo životními zkušenostmi?
10. Jak byste popsal/a Váš vztah ke smrti? Měnil se nějak v čase?

B: Jaké faktory se s uvědomováním si smrtelnosti pojí?

11. Co podle Vás nejvíce přispívá k Vašemu uvědomování si smrtelnosti?
12. Měl/a jste v životě nějakou zkušenost, která výrazně změnila Váš vztah ke smrtelnosti?
13. Přemýšlíte o spirituálních/náboženských otázkách? Jak to ovlivňuje vaše vnímání smrti?
14. Ovlivnila Vaše uvažování o smrti nějaký významná událost? Pokud ano, jaká a jak?
15. Jak jste mluvili nebo mluvíte s Vašimi blízkými o smrti a umírání?

C: Jaké jsou důsledky uvědomování si smrtelnosti?

16. Jaké pozitivní důsledky v uvědomování si smrtelnosti spatřujete?
17. Jak uvědomění konečnosti života ovlivňuje Vaše každodenní prožívání a rozhodování?
18. Jaký dopad má toto vědomí na Vaše životní rozhodnutí, hodnoty a priority?
19. Jak uvědomování si smrtelnosti ovlivňuje vztah k Vašim blízkým nebo druhým lidem?
20. Změnil se nějak v důsledku tohoto uvědomování Váš vztah k času? Pokud ano, jak?
21. Jaké emoce ve Vás toto uvědomování vzbuzuje a jaké emoce převládají?
22. Vnímáte nějaké negativní důsledky tohoto vědomí? Pokud ano, jaké a jak s nimi pracujete?

Závěr

1. Je něco, co ještě nezaznělo a chtěl/a byste to dodat?
2. Je něco, co jste si při tomto rozhovoru uvědomil/a?
3. Jak jste se cítil/a při rozhovoru na toto téma?

UKÁZKA PŘEPISU ROZHOVORU S ÚČASTNÍKEM Č. 6

Základní informace

T: Tak jestli se můžete zeptat, kolik je vám let?

47.

T: Jaké je vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

Já mám... ježkovy zraky... mám tři vysoké školy, ale všechno se to pohybovalo vlastně na úrovni magistr.

T: A vaše aktuální povolání, jestli byste mohl nějak specifikovat nebo popsat?

Jsem kněz, to myslím, že stačí. Katolické církve.

A: Jakým způsobem si jedinci uvědomují smrtelnost?

T: Takže na náboženské přesvědčení se také nemusím ptát. Je to zřejmé z toho. Dobře, tak taková základní otázka, kterou vždycky pokládám na začátek... **Tak jestli si dokážete vzpomenout na nějaký první moment, kdy jste si uvědomil celkově jako konečnost života?** Ať už třeba u sebe nebo u blízkých... Můžete zkusit zapátrat v paměti třeba až do dětství, takový první moment, kdy jste si na to... na který si vzpomenete.

Úplně... Já si myslím, že už tam byly záblesky, už se velmi raném dětství, když jsem si třeba všiml, že něco žilo a už nežije. A to si myslím... Ale to bych se si netroufnul teďka nějak datovat, který to mohl být tak věk. Ale myslím si, že to šlo hodně do raného období. Protože když si vzpomenu, že můj (první) pohřeb, který jsem absolvoval... Zemřela nám sousedka a to mi bylo tak pět let... Já vím, že jsem se velice těšil. Takže tam je to, když jsem si uvědomoval, že se jedná o pohřeb člověka. Ale předtím bych si myslel, že tam už jako probleskovaly nějaké ty okamžiky, kdy jsem nějak věděl, že něco prostě bylo, něco živého a už to prostě není a že to zemřelo. Když jsem třeba viděl nějakého ptáčka na zemi a tak dále. Tak tam myslím si, že byl už takový první záblesk něčeho, co by se dalo... nějaké to základní... nějak trochu si uvědomění této konečnosti, že něco prostě končí. Já to takhle vidím zpětně.

T: A třeba u vás v rodině, bylo to něco, o čem jste se běžně bavili? Nebo to třeba bylo spíš takové více tabu? Jak jste se o tom bavili v té vaší primární rodině?

Nebavili jsme se o tom vůbec. Ale myslím si, že nikdy nebylo to, že na pohřeb se nejde. Že to vždy, když někdo zemřel v rodině, tak se chodilo na pohřeb. Vždy. Nepamatuju si, že by mě někdy jako malého kluka vynesli z toho. Ale jako nemluvílo se o tom. Ta primární reakce, jaká byla, od těch nejbližších, tak ta byla spíš ze strany mamky. A ta to řešila tím, že objala, konejšila. Ale nikdy jsme se nebavili explicitně o smrti a o konečnosti.

T: A byl pak nějaký třeba nějaký zlom, kdy jste se třeba o to téma začínal nějak víc zajímat? Nebo třeba bylo to tak nějak v průběhu studií, nebo vašeho povolání?

Jo, jo, jo. Já si myslím, že bylo to asi až tak nějak cíleně, vědoměji... jako se vypořádávat s tu konečností... kdy to vlastně začalo mít takový ten intelektuální charakter... tak to spíš bylo v armádě. Ne že bych předtím o to

nejevil nějak zájem, ale o nějakou systematickou snahu se s tím vypořádat po té stránce intelektuální... nějak si to myšlenkově zpracovat... tak to opravdu bylo až tak nějak v období armády. A myslím si, že možná ještě tam něco bylo, ale to teďka fakt nemám nějak zpracováno, nějak dohledáno. Možná, že při nějakých těch proních krizích ve smyslu zamilovanosti rozchodu s partnerkou, tak tam možná něco takovým způsobem přicházelo na přetřes. Ale to bylo spíš okrajové téma. Ale si troufnu říct, že teď je to opravdu věcí, že opravdu to je jako armádní kariéry. Protože jsem byl deset roků v armádě, takže tam s tím člověkem je prostě konfrontován.

T: A kdybyste to třeba zkusil trochu přiblížit, v jakých konkrétních situacích jste se tak víc uvědomoval? Nebo třeba jakým způsobem jste se nad tím zamýšlel?

Jo, určitě. Já si myslím, že při tom samotném výcviku. Ten byl jako hodně tvrdý, protože jsem byl vlastně u výsadkářů, tak tam si člověk po mnoha stránkách sáhl na dno a vlastně si začínal více uvědomovat, jak ten život je prostě křehký. Že vlastně tam opravdu ta smrt byla nějakým způsobem prostě součástí. Nehovořilo se o ní otevřeně, jako o nějaké syrovosti, ale spíš tam bylo hodně takových... Já tomu říkám od slova Halloween, takže „Halloweenizace“ prostě smrti. Taková nějaká ta banalizace té smrti, že to tak není prostě strašné. Je to taková snaha nějak to zesměšnit, snaha tomu dát takový prostě jako... ne tak prostě fatální a úzkostlivý nádech, ale spíš něco, co jaksí patří tady k tomuto povolání. Ale vyloženě podívat se smrti do očí jako takové s tou vši syrovostí a tím, co tak člověka jako silně zúzkostňuje, co mu prostě přináší strach, tak to tam prostě nebylo. To až fakt přišlo později. Takže spíš taková banalizace smrti bych to nazval.

T: No a vlastně, když to teď vstánu k tomu aktuálnímu stavu... Tak jak se to třeba vyvíjelo doteď? Že říkáte, že vlastně nějaké aspekty toho uvědomování tam nebyly, tak třeba jak se to postupně vyvíjelo potom?

Jo, jo, jo, jo, určitě. Vyvíjelo se to, protože pro mě tam nějakí kolegové zahynuli. Tak to byla věc, myslím, že si to člověk nějak více uvědomoval. Ale myslím si, že když prostě použiju ten... Irving Yalom napsal tu knihu, ve které... Asi znáte, že jo, Irvinga Yaloma. To je ten známý terapeut, psychiatr ze Stanfordu... Tak jeho jeden z takových předních titulů, nebo významných titulů, těch novodobějších, vlastně byl Pohled do slunce. A takže jako takový ten pohled do slunce, jo, takové to bez nějakých těch příkras... tak to opravdu bylo až po tom tváří v tvář, když jsem pracoval jako ošetřovatel v hospici. A tam to opravdu bylo na denním pořádku. Tam už vlastně, že jo, tam se člověk jako hmatatelně dotýkal té smrti. V té armádě to tak prostě není, jo, protože vy málo kdy se prostě, že jo, dostanete nějak tváří v tvář s někým, kdo umírá. Tam spíš, když dochází k nějakým armádním konfrontacím, k nějakým těm přestřelkám, tak je to na nějakou vzdálenost. A pro vás je to pořád něco, co nemáte tváří v tváři. Pokud vám teda nezabíjí kolegu někde, který je vedle. Ale to jsem nezažil. Takže co skutečně byla ta nejhmatatelnější... ten dotyk se smrtí, to bylo až v hospici. Tam jsem to intenzivně prožíval.

T: To jsem ani vůbec netušil, že jste dělal v hospici. Tam jste dělal nějak, když jste studoval pak u jezuitů?

Jo, jo.

T: Tak jestli byste to třeba taky nějak přiblížil, jestli tam jste měl nějaké zážitky nebo zkušenosti, které byly pro vás osobnější v tom kontextu?

Určitě. Byl jsem tam jako ošetřovatel. Vyloženě jako ošetřovatel. Takže vlastně všechno to, co se týká té lidské křehkosti, tak tam opravdu člověk úplně ztratil iluzi. Nebo respektive více jsem se probudil z toho Matrixu. Že mně to přijde, že celá ta naše společnost je prostě postavená na neskutečném polstrování a určité významné obraně vůči lidské pomíjivosti. Že tam najednou člověk je do toho vržen a tam najednou vám ta bublina, ta ochrana, úplně splaskla. Úplně splaskla. Nechci říct, že to v armádě nebylo, ale tady to bylo nějakým způsobem... možná už jsem byl starší, více jsem si ty věci uvědomoval. Protože když je člověk mladší, tak moc si to tak ještě neuvědomuje. Ale tady jsem si to, myslím si, že tady opravdu největším předělem právě bylo... a to mi bylo nějak kolem třiceti, když vlastně došlo úplně k tomu... jakoby takové... jako by vám spadly ty prostě šupiny z očí. A takže to byla tady ta situace. No, pardon, jaká byla ještě přesně ta otázka, protože mě se začínají už hodně takové emocionální věci. Protože se mi to začíná vracet. Takže teďka si asi moc se nevzpomínám, jak byla konkrétně ta vaše otázka?

T: Já jsem se ptal přímo na tu zkušenost v hospici, když jste říkal, že tam právě jste si uvědomoval úplně jiné aspekty, nebo právě spíš tu větší hloubku a tu syrovost, jak jste říkal. Tak mě právě zajímalo, jestli třeba tam byly nějaké... nebo jestli si třeba nevzpomenete na nějaké konkrétní momenty, nebo co jako by... bylo to prostě... když to třeba pro vás bylo asi hodně osobní...

Dobře, dobře, určitě, určitě. Já mám za to, že kdysi jsem i o tom hovořil. Možná jsem to tak lehce zmínil. Že vlastně během těch... dva měsíce jsem tam asi byl. A tam jsem fakt chodil úplně každý den, akorát neděle byla volná. Ale jinak jsem tam byl opravdu, jak se říká, od rána do večera. Takže to bylo velice intenzivní, po celou tu dobu těch dvou měsíců. A já říkám, že mi tam tehdy zemřelo 16 přátel. Já jsem ty lidi v životě jako (předtím) nepotkal. Zcela bylo jasné, že pocházeli úplně z jiného regionu, byli o generace starší ode mě a nic nás vlastně nepojilo. Ale tam, když ještě ti lidi byli nějakým způsobem při smyslech, mohli komunikovat a nebyli v tom terminálním stádiu, tak vlastně tam jsem velice rychle, alespoň u mě to tak bylo, že velice... na rozdíl jako od jiných, řekněme zaměstnanců... protože ti tam byli další dobu a oni si už vytvořili jakýsi takový obraný mechanismus, že se s těma lidma neztotožňovali... A pardon, když jsme tady u této odbočky, tak mě to samozřejmě nedalo, protože jsem si několikrát prostě všiml, jak se k těm lidem velmi odtahovitě, až jako mechanicky, jako staví, jak se k nim chovají. Mě to potom nedalo, po nějaké době jsem se na to zeptal. A oni tam právě vzpomínali, že nějakou dobu před tím, než jsem já přišel, tak tam byla paní, taková ta kouzelná paní z pohádky. A všichni si ji prostě zamilovali. Všichni si ji zamilovali a oni se s ní nějakým způsobem hluboce spřátelili a ona najednou zemřela. A celé to oddělení úplně lehlo do deprese. Tam asi prošla nějaká supervize a tam asi přišlo nějaké takové ponaučení. Že zkrátka od té doby... nevím jestli tak bylo u všech, ale mně tak přišlo, že u drtivé většiny těch lidí tam byl takový prostě nastavený ten mechanismus, že prostě pro mě je to prostě jenom někdo. Někdo, kdo tady přichází, kterému tady něco, aspoň ty nejzákladnější potřeby umožním. Ale nebudu s ním navazovat žádný bližší kontakt. Takže já jsem byl v jiné situaci a jak jsem... si myslím, že jsem velmi sociálně založený, tak velmi rychle jsem schopen navázat kontakt s těmi lidmi. A ti lidi, těch 16 mých přátel, tak byli za to samozřejmě velice rádi. Protože ta úzkost ze smrti... najednou si to začali uvědomovat, že už není možnost jiné volby. Jak říká Heidegger, že smrt je nemožnost jiného volby. Najednou už jsou konfrontováni s tou realitou, taková jaká je, a že zkrátka, že jo, mají nějakou formu rakovy, nebo jiné nevyhléditelné nemoci. Velmi často to byly teda formy rakoviny. A že zkrátka už prostě není možnost. Takže

jako by v tu chvíli vlastně opadly všechny ty masky. Jako velice rychle tam došlo, vlastně jako k hlubokému přátelství, si troufnu říct. Já nerad používám výraz přátelství, ale já si myslím, že tady je to zcela na místě. A měl jsem u všech lidí prostě dojem, že já ty lidi nějakým způsobem znám. My jsme se samozřejmě nikdy jako nesetkali, ale to, že prostě najednou něco opadlo... já tomu říkám právě ty masky... tak najednou prostě ten člověk mi vůbec není cizí. A já jsem si třeba uvědomil více, co vlastně znamená takové to, když se oslovují sestry a bratři. Já jsem to nikdy neměl rád, protože já mám jediného brácha a žádnou sestru nemám. A nikdy jsem neměl rádi, když jsem v tom církevním prostředí takhle oslovoval lidi. Ale pak jsem vlastně pochopil, že tam něco nás na té hlubině všechny lidi napříč generacemi, napříč společnostmi, nás něco hluboce spojuje. Tak to byla velice silná odezva v mém nitru. Takže to byla taková první věc, kdy jsem začal více elaborovat ty věci. A myslím si, že už je i nějak krátce předtím. Protože jsem chtěl jít původně na psychologii, tak už jsem právě hodně četl věci právě z této oblasti. Hodně jsem se o to zajímal. A právě hodně jsem četl tu Existenciální psychoterapii od Irvinga Yalom a on se tím fenoménem, v rámci té existenciální psychoterapie, prostě zabývá. Tak vím, že už před tím nějakým způsobem tam začala už taková ta předpříprava na něco takového, jako je ta reálná zkušenost se smrtí. Takže tak jsem to potom začal nějak více intenzivně promýšlet. A vlastně potom i na filozofii v Mnichově, tak to byla pro mě taková doména, ten existencialismus. Ta otázka lidské konečnosti.

B: Jaké faktory se s uvědomováním si smrtelnosti pojí?

T: Tak to téma je tam vlastně hodně důležité, jedno z těch nejdůležitějších. Mě úplně překvapuje, kolik vlastně těch takových zkušeností nebo událostí, které se s tím pojí, jste měl. Ať už to byla ta armáda, pak taky hospic, samozřejmě teď i to vaše povolání. **Tak napadá mě, bylo třeba ještě nějaká fakt významná událost, která k tomu vnímání nebo uvědomování té konečnosti ještě také přispěla?** Ať kdyžtak na to třeba nezapomeneme. Nebo jestli si třeba ještě na něco takového významného vzpomenete?

Rozumím, rozumím. Já si myslím, že určitě při výcviku několikrát. Tam mi to fakt jako... byť se tam vždycky dbalo na bezpečnost, ale tam nikdy se všechno nevychytalo. Tak to byly takové věci, kdy jsem si uvědomoval, že jsem fakt úplně na hranici a že stačilo trošku. Vždycky jsem se třeba nemusel zabít, ale mohlo tam dojít k nějakému vážnému zranění. A pak jsem měl dvakrát velice vážnou dopravní nehodu. Takže to tam bylo velice silné. Nikdy jsem teda neřídil, ale vždy to prostě ti kolem mě odsákali strašně blbě. Takže tam jsem si to nějak více uvědomoval. A pak, ale to je ta otázka, to už je asi subjektivní... Ale myslím si, že v tom duchovním životě něco jako v rámci psychospirituální krize. Tak tam si troufnu říci, že tam bylo něco, čemu já rozumím jako blízkost smrti. Byl tam nějaký velice hluboký prožitek v meditaci, který byl pro mě silně transformační. Takže to jsou takové střípky, co mi napadají. A ještě si uvědomuji, že jsem spoustu věcí vytlačil. Až třeba v souvislosti s nějakými filmy, s nějakými scénami, nebo nějaké flashbacky, jsem si uvědomil, kolik věcí, které prostě ta moje mysl zapomněla. A jsem si vždycky říkal „Tyjo, tohle to jsem vlastně taky prožil.“ Takže já tak trošku podezřívám tu moji mysl, že tam toho bylo více. Ale já si to prostě nepamatuju. Jenom občas mi to takhle jako vyvstane. No, že to je taková moje jako zkušenost.

T: Já jsem si právě všiml, že hodně zmiňujete právě toho Yaloma, Heideggera a ty existencialisty. Že asi i to na vás mělo docela vliv. No, možná třeba jako na mě osobně také, když jsem to četl. Tak taky bych to jako dal asi jako takovou významnou událost nebo zkušenost, tak...

Ono je tam... To je jako směsice, to je takový hermeneutický kruh. Já nevím co víc... co oblast... kde to začalo přesně a co jak víc, co ovlivňuje. Mě to přijde, že to je taková... já už to teď nedokážu přesně rozplést. A hlavně po strašně dlouhé době se s někým takhle o tom bavím a kdybych možná měl nějakou možnost na to připravit, tak možná bych více si to rozplétal. Ale teďka na to není čas a už jenom to, jakým způsobem my ten rozhovor spolu vedeme, že ty otázky jsou ad hoc a já taky... že já se na to snažím nějak na to reagovat, ale cítím, že jsou to takové neúplné odpovědi a možná by se k tomu dalo ještě mnohé říci, kdybych byl na to připraven.

T: Tak to jsem vám možná mohl poslat otázky...

Ne, v pohodě, v pohodě.

T: Právě když tak kdyby vás pak i cokoliv potom po skončení napadlo, tak to já budu taky rád. Tak možná už to můžu teď trochu přenést do té konkrétní situace nebo do aktuálního stavu. Tak i teď v povolání předpokládám, že se s tím tématem hodně setkáváte... **Tak vlastně v jakých situacích, kdybyste měli nějaký konkrétní příklad nebo pár konkrétních příkladů, se s tím teď aktuálně setkáváte?** S tím, že si to tak více u sebe uvědomujete nebo že se vás to třeba více dotýká?

Určitě. Tak určitě je to, když jsem teďka doprovázel v poslední době, myslím, že... teďka rychle abych vám to dal dohromady... ale minimálně tři lidi, kteří byli v posledním stádiu rakoviny. Takže jsme se hodně o těch věcech bavili. Tak to tam bylo taky velmi takové intenzivní a osobní. A myslím si, že to je taky součást mého duchovního života, že i vlastně na sebe to hodně ty věci vztahuju. Ale není to nějaká prostě... nějaký postoj nihilizmu, že jo. Ale že spíš něco, co si kdysi vypůjčil Freud... Myslím, že to měl od Platona, protože byl taky znalcem řeckého prostředí, řeckého myšlení. A on říká „Chceš-li žít, myslí na smrt.“ Ale to není ve smyslu jako opravdu tom nihilistickém, ale že to je paradoxně jako velice oživující. Že člověk, když prostě najednou si uvědomí, že má nějakou prostě konečnost, tak aspoň u mě si myslím v té vědomé části, že to nezpůsobuje nějakou úzkostlivost, ale že spíš jako opravdu tu snahu prožít ten život a možná aspoň ten den, ten okamžik, co nejkvalitněji. No takže myslím, že po této stránce s tím taky hodně pracuju. Troufnu si říct, že celou tu závažnost té lidské konečnosti samozřejmě nenechám na sebe dolehnout. To je nesmírně náročné po mnoha stránkách. Alespoň si teda myslím, v této fázi mého života. Nevím, jestli by se něco deaktivovalo, nějaký spící mechanismus, kdyby skutečně k tomu přišlo. Každopádně nenechávám to s celou tu váhou na sebe dopadnout. Ale to vědomí té jako konečnosti, tak to tam je velice silné. Já už třeba začínám tu modlitbu tím, že prostě prach jsem, v prach se obrátím. Takové to vědomí té lidské křehkosti a pomíjivosti. Takže toto mě třeba hodně pomáhá umenšit takové ty moje egocentrické prostě nějaké projevy. Tak tam hodně s tím pracuju. Samozřejmě i mnohé ty modlitby, třeba v tom breviáři, které jsou spojeny se žalmy, tak tam ten existenciální aspekt je velice silný. A tam je to, co jsem... zrovna dneska ráno tam byly takové ty žalmové pasáže, které nutí člověka přemýšlet nad tím, že je tady jenom prach a že jak rychle uteče ten lidský život a tak dále. Takže je to takové, tak to jsou takové zatím dva nástřely, jak se prostě setkávám s tou konečností a vlastní smrtelností.

T: Napadá mě, když jste říkal, že třeba i ten váš postoj k tomu, nebo spíš bych to řekl tak, že jak jste říkal, že jste postupně objevoval ty různé aspekty a tak víc si to prohluboval, to uvědomování. **Tak jak byste třeba popsal ten váš vztah ke smrti teď?** Nebo jaké tam jsou třeba emoce, jaké tam jsou pocity? Možná i vzhledem k vašemu náboženskému přesvědčení?

Jo. Určitě mi tam ty reakce psyché... tam můžou naskočit takové ty velmi zúzkostňující tváří v tvář té smrti. Ale mě hodně opravdu drží, jednak že to mám, myslím si, celkem do velké míry jako zpracováno vnitřně. A za druhé mě hodně drží moje hluboká zkušenost, kterou já datuju... Úplně přesně vím, do kterého okamžiku... to bylo během duchovních cvičení v roce 2009, někdy od 7. do 15. února. A tam já říkám, že jsem se po druhé narodil. A že ta zkušenost s tím, jehož nazýváme živým Bohem, byla tak extrémně silná, že... jistě, pořád jsem člověk ve svém těle s těmi všemi mechanismy a nějakým tím uvědomováním a prožíváním si do jisté míry té konečnosti... Tak přesto přede všechno je to velice uklidněno, právě tady touto zkušeností. Právě že nikdy mi to nedá úplně stoprocentně prostě padnout do nějakého zmaru, úplně do nějakého... do nějaké ztracenosti, úplně... něco, co mě úplně jako pohodí a už vidím jenom temnou díru a nic, konečnost.... Já jsem si tohle teďka hodně třeba uvědomil... Já jsem asi minulý rok pohřbíval moji babičku, ke které jsem měl velice silný vztah. A můžu říct, že tady ta zkušenost mě jako držela. Ne že bych nebyl bez nějakých projevů truchlení, smutku... To tam prostě bylo zcela přítomno, ale nebylo to něco, co by mě paralyzovalo, něco, co by mi úplně zatemnilo mysl. Něco, co by se úplně... kde bych ztratil úplně naději, to se říci nedá.

T: **Takže kdybych se to zkusil nějak třeba shrnout, tak ta víra vám dává hlavně tu naději v ten posmrtný život potom s Bohem?** To je vlastně jako taková ta protiváha vůči těm úzkostem, kdybych se to tak nějak zjednodušil, jestli to chápu správně?

Ano, ano, ano. Ale není to něco, že až potom, že až se za náma zaklapnou, jak kdysi napsal Tomáš Halík, vrátka krematoria. Ale že to už člověk, že to je nesmírně silné už teď. A že mi to dává tu možnost se opravdu podívat těm věcem do očí. Že mi nedělá problém se setkávat s lidmi. Byť se do toho samozřejmě nehrnu, nevyhledávám to, tyhle situace. Ale když mě někdo pozve a chce, abych ho třeba doprovázel, tak to prostě přijmu. Ale samozřejmě je to velká úcta, velký respekt a taky ve vědomí mi tam možná naskakuje v tom nějaká ta úzkost. Ale prostě to primární, co tam velmi často u mě je, tváří tvář lidmi, kteří umírají, je prostě klid. Takže to je něco, co mě prostě nějak zvláštně drží. A co se právě nejvíce aktivuje, tady v těchhle těch borderline situacích, v těchto opravdu hraničních situacích, jako je ta blízkost člověku, který odchází.

C: Jaké jsou důsledky uvědomování si smrtelnosti?

T: **A kdybyste měl zkusit nějak popsat, jak to nějaké hlubší uvědomování si konečnosti ovlivnilo váš vztah, ať už k vašim blízkým nebo k dalším lidem?** Protože říkáte, že třeba jste hodně sociální a pomohlo vám to v nějaké té větší otevřenosti a v tom navazování těch kontaktů... Tak v čem to třeba ovlivnilo vaše vztahy?

Já si myslím, že určitě mi to dává určitý nadhled. Že už prostě se nějak neztrácím v nějakých... třeba teďka mám na mysli mé rodiče. Mému tátovi bude 82, mojí mamce 76, ale oba dva jsou velmi čiperní, sportáči. Takže nic nenavědčuje tomu, že by měli nějaké problémy, které by nasvědčovaly, že se jejich život blíží ke konci. Ale

přeci jenom ten věk už něco říká. A tak už třeba, že jsem si ještě před několika lety... ale to už je myslím 15 let... tak třeba nad čím jsem se třeba takzvaně čertil ve vztahu k mému tátovi, jeho vlastnostem, tak už více méně tady mě to nechává jako v klidu. Že si vlastně uvědomuju, že jsou tady nějaké věci důležitější. Ať už ten třeba čas strávený není úplně stoprocentní a není úplně ideální, když jsme spolu. Ale přesto je to takové, spíš takové o klidnosti a eliminaci věcí, které by mě před tou dobou vadily. A to samé i ve vztahu jako k mamce. Takže si myslím, že to dává člověku takový nadhled a že prostě neřeší, jak se říká, lidové hlouposti. Jo, neztrácí se v nějakých druhotnostech, ale je rád za to, že prostě ještě ty rodiče má. A že ty věci nejsou samozřejmé.

T: A možná mě k tomu napadá, ovlivnilo to třeba i nějak váš vztah k času nebo to, jak třeba vnímáte čas? Asi si člověk to neuvědomuje stále, ale vnímáte tam nějaké ovlivnění?

Jo, jo, jo, určitě. Taky s tím přibývajícím věkem si uvědomuji, jak ten čas je vzácná komodita. Ale není to něco, co bych nějak úzkostlivě si hlídal, že taky dokážu lelkovat, taky dokážu prostě takzvaně ztrácet čas. Ale s tím časem je to taková, je to prostě psychologická záležitost ten čas. Ale já tohle to si troufnu říct, že já již tak moc jako neřeším. Jo, že já tady na toto se nějak jako moc nedívám. Teďka budu asi, budu nějak koktat o věci, o které jsem ještě s nikým, alespoň co si pamatuju, v poslední době vůbec nehovořil. Tak uvidíme, co z toho bude.

T: Ale jako klidně nemusíte.

Ne, ne, ne, já to vyzkouším. Já to prostě takhle jako o čase běžně jako neuvažuji. Já si uvědomuji, že ten čas prostě plyne a s přibývajícím věkem plyne ještě více. Aspoň mám takový ten dojem. Protože všichni o tom hovoří, tak jako by mě to možná podsouvali. Tak možná, že jsem na tom taky nějak sensiblnější, protože druzí o tom hovoří. Ale já to tak fakt jako nevnímám. Pro mě, já si uvědomuji, že to je spíš jako opravdu nějaký psychologický pocit a já nemám moc ve zvyku se prostě utápět v nějakých psychologických stavech. Kdysi jsem měl velice... protože jsem emotivně založený, jsem velmi citlivý a měl jsem... jsem se úplně roztrácel ve svém nitru... jako si troufnu říct, že mám celkem bohatý vnitřní život, ale jsem zjistil, že to nikam nevede. A takže už několik let se věnuju... vlastně více méně systematicky, 15 let se věnuju meditaci. Ale teď jsem to posunul a věnuju se hodně, už minimálně rok, velmi intenzivně mindfulness. A tohle je prostě věc, která mi úplně mohla ve velké míře eliminovat i tyhle úzkosti a tyhle věci, se zabývat tím časem a smrtelností. Protože já zjišťuju, že to stejně nikam moc nevede a že i ta intelektuální snaha nějak si to zarámcovat, tak vždy bude pokulhávat. Že to prostě nemá řešení. Že to nemá řešení a že je zbytečné tomu věnovat ten čas, ten prostor. Myslím si, že přes to přese všechno, že tam mám hodně z toho načtené, hodně jsem se s tím snažil zpracovat, ale cítím, že to prostě praská ve švech a že to nemá řešení. Já to spíš používám jako určitý aparát, jak třeba o tom hovoří s někým, a tak dále. Tyhle ty intelektuální reflexe. Ale vlastně pro můj život jako takový to vlastně nemá až tak moc nějaký zásadní dopad. Co mě skutečně jako uklidnilo, tak je právě ta jako praxe té jako všímavosti.

T: Takže spíš se zaměřovat všímavě na ten přítomný okamžik a nezabývat se budoucností?

Přesně tak. Ono to fakt nemá řešení. Stejně člověk má ty tendence, upadat do nějakých jistě ne pozitivních scénářů. A možná když jo, tak jenom na krátkou chvíli. Spíš tam převládají z těch rozhovorů a z mé vlastní reflexe a z literatury, spíš tam ty negativní scénáře. Když člověk prostě se tím zabývá. Tam opravdu si troufnu říci, že málo kdy bývají takové nějaké ty pozitivní scénáře, které by skutečně ovlivnili kvalitu toho člověka. Pokud on tam nemá nějakou tu reálnou zkušenost. Něco, čemu bychom mohli říct prostě psychospirituální

krize... a už to nazveme tady nějakým tím názvem... která má skutečně transformační dopad na toho člověka, že mu to tam zůstane tak jako taková jakási pečeť. Tak si troufnu říci, že ty intelektuální věci, to je jenom taková slabá záplata. Protože ty emoce spojené s tou konečností jsou daleko silnější a ty vždycky ty naše kognitivní, ten náš frontální mozek prostě... který je zodpovědný za kognitivní reflexe, kognitivní postupy... tak to stejně převálcuje. A najednou, co si člověk perfektně přečte a myslí si, jak už má všechno zpracováno, tak prostě přijde ta síla té emoce. A potom najednou člověk se snaží něco chytit a zjišťuje, že to prostě nefunguje. Takže si myslím, že jsou dva ty přístupy. Buď mít tu hlubokou zkušenost, která je opravdu reálnější, v mém případě je to daleko reálnější, než to, že se spolu bavíme, anebo fakt prostě ten trénink té všímavosti. A já vždy, když mi tam naskočí nějaká úzkost... A já si myslím, že vlastně hlavním kořenem veškerých těch strachů, veškerých těch úzkostí, je právě ten jako strach z té naší konečnosti. To je prostě alfa omega. A ono se to potom jako promítá, propisuje do všech těch různých úzkostí, stavů, které by člověk třeba nedal hned do souvislosti jako se strachem z vlastní konečnosti. Ale prostě z toho popisuje, že ať už je to strašné... Já nevím, že přijdu o práci... přijdu prostě o přítelkyni... přijdu prostě o peníze... Že nějakým způsobem všechno to směřuje jako takový trychtýř tady, k takovému tomu primárnímu kořenu, a to je prostě z toho jako strachu. Takže jakmile mi tam začne něco takového vyskakovat, tak já to vnímám, že je to takový jakýsi určitý indikátor, že „hele, zase se ztratil a zpátky zase jako do přítomnosti.“ Takže to si myslím, že teďka momentálně nejsilnější, jak se třeba vyrovnávám i s tou vlastní konečností, s tou pomíjející... a s tím, když jste se zeptal vlastně na ten čas, tak vlastně já si všímám, že pro mě odpověď vlastně úplně na všechno... A já mám kolem toho vystavenou i jako teologii. Třebaže mindfulness prostě pochází spíš z té oblasti, že jo, východu z toho buddhismu, ale prostě ono perfektně sedí úplně do čehokoliv, do čeho já kopnu v té katolické teologii. A nehledě k tomu, že my jsme si to dotáhli takzvaně z východu, ale to vlastně nějakým způsobem v té praxi křesťanské bylo, jo, akorát se tomu říkalo nějak jinak. Ale ty principy tam prostě jsou vlastně úplně totožné, že jo. Člověk je úplně stejný, úplně všude, jo, akorát si to obaluje do těch svých nějakých... Takže vlastně mindfulness, to je pro mě asi odpověď vlastně úplně na všechno, jo.

T: Takže vlastně, jestli to dobře chápu, tak od nějaké té intelektuální... od toho intelektuálního přemýšlení spíše o budoucnosti a o tom, co může být, se snažíte více přesouvat do toho přítomného okamžiku a to vám dává větší smysl?

Přesně tak, to mi dává větší smysl. Mně to připadá, že jako kvalitním přemýšlením to tam ale všechno spěje. Jo, k tomu. Jo, protože člověk si vlastně začne všímat, že jsou tam určité vzorce, byť se to dává do různých slov, do různých obrazů, do různých kulis, může to být z různých filozofických směrů nebo třeba i terapeutických směrů, z oblasti psychoterapie, nebo třeba i, když jsme v oblasti teologie, duchovního života... tak ono tam nějakým způsobem se všechno začíná nějakým způsobem kumulovat a nějakým způsobem tam začíná být ta singularita, která se takhle spojuje a najednou slévá do té všímavosti. Do toho cvičení všímavosti, pozornosti.

T: Mě docela zaujalo, jak jste říkal, že v nějakém bodě, když se o to člověk zajímá, tak to spíš může přinášet hodně negativních pocitů a právě tu úzkost, jak jste říkal. Tak myslíte si, nebo co jako... **Jaké třeba vnímáte jako negativní spíše důsledky toho, že si ten člověk může uvědomovat svou konečnost, nebo že si ji uvědomuje nějak hlouběji?** Kromě třeba ještě té úzkosti? Nebo především

asi je tam ta úzkost, ale zároveň si myslím, že jste k tomu už hodně hovořil, že asi jste to popsal tak, jak to máte. Ale pokud ještě něco vás k tomu napadne...

Já si myslím, že aspoň tak, jak já teda rozumím ty vaše otázce, takže samozřejmě to může být, může to skýtat velké nebezpečí, pokud tam člověk nemá tu nějakou perspektivu z hlediska věčnosti. A pokud ten člověk se opravdu jen pouze omezí na tento prostor a čas, na tu svoji konečnost, tak u některých velice citlivých jedinců to může fakt vést k tomu řešení, že to radši si vzít prostě smrt, teda vzít si radši život. Nenapadá me teď nějaký kázus, ale myslím si, že to může být... byf bych to třeba takhle nedal explicitně do souvislostí... Ale že ten život prostě nemá žádný smysl a že to je takové komfortnější čekání na smrt. Ale stejně tě za chvíli přestane všechno bavit, protože všechno sis užil. Tak to tam může být takový destruktivní dopad na člověka. Ale ono to fakt může vést do nějaké takové neživotnosti toho člověka. Že vlastně si vytvoří nějakou krustu, kde se snaží nějak rychle něco prožít, ale vlastně nějak si ten život nepřipouštět. Žijí to jenom tak, do jaké míry je pro mě bezpečný. Anebo to může vést tomu, že začnu prostě se chovat bezohledně. Urovi, co můžeš, neboť prostě nicota se ti šklebí přes rameno. Tak to tam může být nějaký jako negativní dopad. Pokud nad tím člověk začne přemýšlet a nemá tam tu vidinu něčeho hlubšího. Tak nevím, jestli jsem vám odpovídal...

T: Určitě. A kdybych se to teď převrátil, a zkusil byste... vy jste jako hodně už takových střípků jmenoval během celého rozhovoru... **Ale kdybyste měl třeba sám u sebe zkusit popsat nějaké třeba pozitivní důsledky, které vnímáte...?** Už jste říkal jako třeba, že neřešit hlouposti ve vztazích a tak, ale třeba kdybyste to měl zkusit nějak shrnout nebo prvních pár, co vás napadne...

Shrnout to všechno, no... Dává mi to nějaký určitě nadhled... Já to nemám nějak nachystané, ale prostě myslím si, že to dává takový nějaký určitý nadhled. Dává to nějaký nadhled. Dává to možnost to prostě toaří v toaří tomu rozlišit, co v životě je podstatné a co je nepodstatné. A že těch podstatných věcí vlastně v životě moc není. Že prostě chcete mít nějaký kvalitní vztah, chcete mít kvalitní vztahy, já nemusím jí ale mít moc. Nemusím zažít všechno. Nemusím mít takové to prostě FOMO, ale prožívej víc tu přítomnost. Všiměj si prostě maličkostí, raduj se z maličkostí. Buď spokojen s tím, co máš a snaž se prostě přinášet klid, urovnání, pokoj. Jo, takové ty, úplně takové ty univerzální, základní lidské potřeby. No, nehledat nic moc, ale spíš... spíš mě to vede k takové větší, jako říkám... nadhledu, rozlišování těch podstatných věcí, kterých opravdu není moc v životě. A myslím si, že i takovému většímu klidu. A zjednodušení života, si myslím. A pak ještě, co bych teda potrl, jo fakt prostě všímání si drobností, maličkostí a opravdu se prostě radovat z takových hloupostí, jako je, že je zase nový den a že si můžu dát kafe. A více si uvědomuji nebo vnímám daleko intenzivněji, kdejaký dotek, kdejaký pohled. Že to už není prostě něco, co by... co by jenom tak něco jako těklo, bezmyšlenkově... Ale že taková jakási větší ukotvenost v tom prostoru a čase. Já bych řekl, že více a více se prostě probouzím... jo, k životu. Je to paradox, že jo, jako jo, oni jsou to jako protiklady, ale to je možná asi to, co jsem prostě vzpomněl toho Freuda, co mě před 10 lety jako oslovilo, co mě pořád jako takový určitý leitmotiv s tímhle tím tématem pojí, tak to je právě „Chceš-li žít, myslí na smrt.“ Ale myslím, že to není Freud, ale že to je jako Platónův výrok, ale to je to jedno. Ale prostě to si myslím, že to mě tak určitým způsobem... paradoxně vede k oživení.

T: A zároveň to asi jde... Pardon, nechtěl jsem vás skočit do řeči. Mně napadá, že zároveň to vlastně jde ruku v ruce i s tou všímavostí, jak jste zmiňoval, že je to pro vás důležité.

Určitě. Ono totiž z té jako všímavosti... já to pořád trénuji, to je ten neustálý trénink... Ale já prostě cítím, že čím více jsem v té přítomnosti... Nehodnotím... Mám prostě úplně umenšený takový ten smog myšlenkový v hlavě, tak prostě z toho jde fakt víc život. Z toho jenom... z té pozornosti, toho ožívování, z toho jde fakt neskutečně energie a takové klidné radosti, takové nevtrhavé, nenucené, žádné explozivní radosti... Ale takové dlouhodobě se udržující... občas to někde klesne, občas to někde naroste... Ale víceméně je to takové radostné kontinuum, který právě jde z této radosti. A mě to začíná strašně moc zapadat. Já se snažím sledovat to, co se děje v neurobiologii. Mě třeba zajímá, že jo, teorie myslí a ty věci, kterým se intenzivně věnuje profesor Jirka Horáček, kterého už x let sleduju... nevím, jestli ho sledujete, jestli vám to něco říká. Neskutečně zajímavý typ člověka a on taky mimo jiné se věnuje tomu výzkumu a hlavně otázka smyslu. On prostě ukazuje, jak ten smysl života je nesmírně důležitý a jako jeden z těch efektů je taky právě to vyrovňování se smrtí. Je to fakt jeden z nejlepších českých vědců, vřele doporučuji. A ty jeho postřehy, a samozřejmě je to podložené vědou. On ještě má i přesah do filozofie, tak na některých věcech se prostě neshodneme, protože vidíte, že to nemá pořádně promyšlené... Ale co se týče té oblasti psychiatrie a výzkum mozku, tak to úplně hltám. On říká, že my jsme opravdu jako stvoření k tomu, aby celý ten nervový systém... je primárně stvořen na to, aby právě prožíval dlouhodobě radost. Že my jsme k tomu stvoření. A teď to prostě začíná všechno nějakým způsobem zase zapadat, jak ta radost je vlastně primární v tom lidském životě. My ji prostě hledáme někdy vyumělkované na základě nějakých vnějších objektů...ale to prostě víme z naší každodennosti, že to prostě nikam nevede. To máme chvíli tu radost a pak to vyprchá. Je to spíš taková excitace, která je dlouhodobě prostě neudržitelná z hlediska biochemického. Ale že tady, že právě ta jako všímavost... A on vlastně taky sám o tom říká, že vlastně objevil to cvičení té jako všímavosti, že mu to taky strašně moc věcí uklidnilo a že si uvědomil na tom nervovém systému, jak je ta radost důležitá. Já nevím, proč jsem se tady k tomu dostal, ale tak nějak spíš jsem chtěl asi ukázat, jak ty věci se nějakým způsobem právě asi slévají do té potřeby té všímavosti.

T: Zároveň mě k tomu napadá, že jak to tak povídáte, tak pěkně to tak do sebe zapadá všechno, že vlastně všechno s tím souvisí.

Jo, jo, jo, opravdu. Já si toho všímám, že vlastně pro mě například to písmo, písmo svaté, to jsou různé aspekty, různé popisy, různé historické události, různé archetypální osobnosti a tak dále. Osoby, které vlastně zase všechno se to točí jenom kolem toho, jak být pozorný. A vlastně pozornost je hlavní charakteristikou, když jsme teda v oblasti teologie, tak to je prostě hlavní charakteristika, nebo jedna z nejhlavnějších charakteristik, boží přítomnosti. V teologii se nehovoří explicitně o pozornosti, ale je to vlastně v těch kvalitách, té boží přítomnosti, je to vlastně obsaženo. Péče od člověka, všudypřítomnost, milosrdenství a tak dále... To všechno má v sobě, všechny ty kvality boží, které my se nějakým způsobem snažíme koktat, vše to má implicitně tu pozornost dáno. Takže takhle mi to taky zapadá. A když Ježíš působí na zemi, tak všechno... nějakým způsobem přináší tu pozornost. Přivádí toho člověka k tomu uvědomování. Co chceš, kam jdeš, co ode mě očekáváš. A ukazuje všechno na ten jeden bod a to je ten otec. Takže i třeba takové ty úvahy, jako ty katolické, nebo ty jako křesťanské spíš... Já nemám rád to rozlišování katolické a jiné denominace... Ale že ty jako křesťanské, že vlastně všechno k tomu vede. A hlavně, ono to má pro mě i smysl v tom, že je to prostě srozumitelné, ale úplně pro každého člověka. Že to je vlastně univerzální klíč, bez ohledu na to, jestli jste vzdělaný, jestli jste takový nebo makový. Tomuto přece rozumí úplně každý. K čemu by bylo prostě křesťanství nebo nějaký náboženský, sofistifikovaný

nebo filosofický směr, já nevím, nějaký intelektualismus, který by byl jen pro pár vyvolených. Takže jako, nějakým způsobem, mi to připadá jako... I jako velice dobrou odpovědí a reakci na lidskou úzkost, na lidský strach ze smrti. Takže ta jako všímavost.

T: To mi přijde hodně zajímavé, protože nějak jsem si to tak nespojoval dřív k sobě, ale vlastně teď, jak to říkáte, tak vidím, že to fakt hodně souvisí. Ale nějak mně to nedocházelo, ale jo... Mnoho jako hodně inspirujících myšlenek, děkuju za to. Já se dívám tak nějak, že už máme projité skoro všechny otázky, co jsem se vás chtěl vlastně zeptat. Možná ještě taková třeba poslední... **Kdybyste měl popsát, jak třeba,** ať už... když to třeba spojím dohromady... ať už ta všímavost na přítomný okamžik, anebo **právě to uvědomování si té konečnosti, jak to ovlivňuje třeba to, jak se v životě rozhodujete, nebo čemu dáváte třeba prioritu, jaké máte hodnoty, má to nějaký vliv?** Spojil jsem tady ty dva aspekty dohromady, vím, ale pokud tam třeba je něco společného...

Pardon, já jsem se teďka úplně ztratil ve svých teďka myšlenka, já jsem teďka ztratil pozornost, protože mi to šrotuje. Vy jste totiž položil zajímavé otázky, tak se mi to teďka strašně moc větví. Tak já se potřebuji zpátky vrátit do přítomnosti. Můžete ještě jednou položit otázku?

T: Určitě. Ptá jsem se na to, já jsem spojil dohromady uvědomování si konečnosti nebo smrtelnosti, ale zároveň hodně mluvíte o té přítomnosti a vlastně mě přijde, že to hodně souvisí... **Tak jak tady tyhle dva aspekty ovlivňují to, jak se třeba rozhodujete v životě, nebo čemu dáváte přednost, nebo jaké máte hodnoty?** Kdybyste to měli nějak zkusit shrnout, pokud je to možné teda.

Jo, určitě. Každopádně s tou všímavostí jsem pořád jako v procesu, protože jako snažím se o tom i číst a já si všímám i u sebe, že to má nějaká vývojová stádia. Takže jsem spíš ten člověk, který se taky dokáže prostě ztratit. Ale když takhle nad tím přemýšlím, nad tou vaší otázkou, zkuste ještě nějak jinak, protože mě to nedává teďka možná... že jsem zase jako ztracený.

T: Já zároveň přemýšlím nad tím, že... nebo vzpomínám si, co jste říkal za myšlenky a zároveň si říkám, že vy jste na to tak nějak obsáhle v těch střípcích odpověděl v průběhu celého toho rozhovoru...

To je právě to, co mě tak trochu mate.

T: Takže možná ta otázka si myslím, že je možná zbytečná. Protože si myslím, že hodně jste to odpovídal na to nějak tak dílčím způsobem už v průběhu celého toho rozhovoru.

Jo, jo, jo. Já spíš prostě, já nevím, já teďka začnu nějaké ty volné asociace, jo. Už se to začíná trochu jako uklidňovat ta mysl... Ale mně to prostě, prostě přijde, že ta smrt je neskutečným palivem. Palivem zajet na hlubinu. Zajed více do té přítomnosti. To uvědomování si té smrti je pro mě nějakým zvláštním způsobem něco velice uklidňujícího, co mě prostě přivádí k životu. Já nevím, jestli se na to odpověděl. Mně to prostě přijde, že ta smrt, když teď budu trochu nenábožensky přemýšlet, tak je... tak je, to mi vlastně odkrývá život. Že smrt mi vlastně odkrývá život. To mi odkrývá krásu života. Nesamozřejmost života. Hloubku života. Já nevím. Já nevím, já nevím, něco si tam z toho vyberte. Ale já prostě cítím, že mi tam něco rezonuje, ale teďka nejsem schopný to prostě uchopit a nějak vám tady zcelit nějakou odpověď, jo. Já nevím, já možná... To jsou, to jsou

takové ty schodišťové myšlenky... asi to znáte, po zkoušce, kdy opadnou nějaké ty emoce a nějaké vzrušení z toho. A teďka najednou prostě „aha, vždyť tohle to jsem mohl říct...“ Takže dejte mi čas, ono se trochu tady... ten práh emoční si trochu posedá a pak se to vyloupne, ale teď nejsem schopen dát cokoliv dohromady. Protože asi chápete, že se dotýkáme velice citlivého tématu, že to není prostě o slevách v obchodě a kdo co kde přečetl, ale že to je opravdu něco, kde se člověk fakt konfrontuje s vlastní konečností a že to zase není až tak jednoduché o tom prostě hovořit.

T: Jasně.

Ale to říkají právě, že i odborníci prostě třeba není, myslím, že to byl Jaro Křivohlavý... aspoň z těch českých odborníků, já jiného neznám... když tak mě opravte, ale to byl vlastně jediný, který se asi zabýval, co já vím, nějak fakt systematicky jako thanatologií, věcí prostě poslední... věcí lidského bytí. A on kdesi prostě říkal, v nějakém rozhovoru nebo v nějaké knize... A on sám říkal, že ho vždycky tak nějak trochu mírně překvapovalo, proč vlastně v této oblasti není moc odborných publikací, monografií. A myslím, že to jinými slovy vykládal také i Irving Yalom... Říkal, že je to asi jako pochopitelné, protože tam, když člověk se věnuje těmto věcem, tak nutně se konfrontuje i s vlastní konečností. A být v tom a žít v tom dlouhodobě... to je jako extrémně náročné. A něco jako dospělý člověk, který je schopen opravdu přijmout se vším všudy vlastní konečnost, pravděpodobně neexistuje. Všichni máme strašně moc takových zjemňovadel a zlehčovadel a polštářků, které nám brání fakt, abychom to nechávali dlouhodobě na sebe doléhat. Takže proto mi to... některé věci nešly až tak moc rychle a hned tak od pasu, tak uvidíme, co z toho bude...

T: Já myslím, že naopak jste toho řekl hodně pěkného. Určitě pokud vás bude ještě něco napadat teď, můžete určitě střílet, co vás napadne. A zároveň já myslím, že už tak nějak všechny ty rámcové otázky jsem prošel, ale jak říkám, řekl jste toho hodně, ať už třeba pro mě osobně inspirujícího, nebo určitě pro ten výzkum hodně přínosného, takže za to moc děkuju. A zároveň ono je to takové specifické tím, že se ptám rovnou, je to bez přípravy. Ale určitě kdybyste chtěl, můžete ještě něco potom třeba napsat do e-mailu, kdyby vás to napadlo, bylo to pro vás důležité. Ale zároveň takhle, myslím, co zaznělo, tak toho bylo opravdu hodně.

Děkuju hodně za to, že jste mě taky pozval do tohoto výzkumu, do tohoto rozhovoru, protože i pro mě tam přišly na přetřes určité věci, které jsem si až tam důležité nenastínil dosavad'. Tak je to vlastně i pro mě takový materiál, o čem můžu teďka trochu přemýšlet, co můžu nyní promýšlet a elaborovat. Takže myslím, že i pro mě to bylo velice přínosné. Díky.

T: Já taky moc děkuju!