

Pražská vysoká škola psychosociálních studií



Probouzející zážitky – uvědomění si vlastní konečnosti jako cesta k životu u lidí, kteří prodělali závažné onemocnění

Bc. Veronika Fraitová

Psychologie, prezenční studium

Vedoucí práce: Mgr. Magdalena Kořová, Ph.D.

Praha 2016

Prague College of Psychosocial Studies



**The Awakening Experiences:
The Death Awareness as a Way to Life Among People who
Suffered from Serious Illness**

Bc. Veronika Fraitová

Psychology, present study

The Diploma Thesis Work Supervisor:

Mgr. Magdalena Kořová, Ph.D.

Prague 2016

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně a výhradně s užitím uvedených zdrojů.

V Praze dne 24.7. 2016

.....
Bc. Veronika Fraitová

Poděkování

Chtěla bych poděkovat své vedoucí diplomové práce Mgr. Magdaleně Koťové, PhD. za odborné vedení, za pomoc, cenné rady a podporu při zpracování této práce.

Děkuji Mgr. Michalovi Slaninkovi a Mgr. Zuzaně Janotkové za odbornou pomoc při výběru tématu.

V neposlední řadě bych chtěla poděkovat participantům a participantkám za ochotu sdílet své příběhy a souhlas se spoluprací na výzkumné části

ANOTACE

Diplomová práce pojednává o aspektech uvědomění si vlastní smrtelnosti, ke kterému může docházet během tzv. probouzejících zážitků, a zaměřuje se zejména na pozitivní dopady tohoto procesu. Probouzející zážitky mohou nastat během hraničních situací, mezi něž patří i onemocnění závažnou chorobou. Cílem této práce je pokusit se objasnit, nakolik může konfrontace s vlastní konečností ovlivnit život jedince, a popsat dopady této konfrontace na způsob bytí člověka a vztahování se k druhým lidem. Vedle shrnutí teoretického bádání zejména v oblasti osobnostního růstu ovlivněného těžkými životními situacemi nabízí práce v praktické části příklady konkrétních zkušeností lidí, u kterých došlo po prožití hraniční situace k tzv. probuzení.

Klíčová slova:

smrt, smrtelnost, uvědomění si vlastní smrtelnosti, probouzející zážitek, změna, posttraumatický růst

Rakovina mě zbavila neurózy

(pacientka Irvina Yaloma)

ABSTRACT

This work contemplates about aspects of awareness of mortality itself occurring during so called "awakening experiences". The work is focused on especially positive impacts of this process. Awakening experiences can happen during the border situations, between which belongs getting a serious disease. The aim of the work is a try to clarify, how much can a confrontation with human's own mortality influence a life of individual and to describe impacts of this confrontation on the way of man's living and relating with other people. Apart summary of the theoretical research, especially in the area of personal growth influenced by difficult life situations, this work offers in the practical part examples of concrete experiences of people who happened to experience, after experiencing border situations, so called Awakening.

Key words:

the Death, the Mortality, the Awareness of Mortality itself, the Awakening Experience, the Change, the Posttraumatological Growth

OBSAH

ÚVOD.....	1
1. Smrt a smrtelnost.....	3
1.1 Smrt a její místo v životě.....	3
1.2 Vymezení úzkosti a strachu ze smrti	4
1.3 Vývoj chápání pojetí smrti a smrtelnosti v dětství	7
1.3.1 Vybrané faktory ovlivňující strach ze smrti	8
1.4 Smrt z pohledu psychologie.....	9
2. Osobnostní růst pod vlivem těžkých životních situací	12
2.1 Smysl v utrpení.....	13
2.2 Teorie růstu vlivem těžkých životních situací	14
2.2.1 Teorie posttraumatického růstu	14
2.2.2 Sebeaktualizace a rozvoj osobnosti	19
3. Mimořádné zážitky jako cesta k životu	21
3.1 Vrcholné zážitky.....	22
3.2 Zážitky blízkosti smrti.....	24
3.3 Uvědomění si vlastní konečnosti	25
3.3.1 Probouzející zážitky	29
3.3.2 Pozitivní přínosy uvědomění si vlastní smrtelnosti (shrnutí).....	31
4. Metodologie.....	38
4.1 Cíle výzkumné sondy	38
4.2 Předporozumění problematice.....	38
4.3 Volba výzkumné metody.....	39
4.4 Výběr participantů a participantek (záměrný).....	39
4.5 Způsob sběru dat.....	40
4.6 Způsob zpracování dat	41
4.7 Etika výzkumné sondy	43
4.8 Validita studie.....	43
5. Výsledky výzkumného šetření.....	44
5.1 Respondentka A	44
5.2 Respondent B.....	49
5.3 Respondent C.....	54
5.4 Respondentka D	58

5.5 Respondentka E	61
5.6 Respondent F	65
5.7 Souhrnná analýza	68
5.8 Shrnutí výzkumné části	75
6. DISKUSE	77
ZÁVĚR	79
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	81
SEZNAM PŘÍLOH	88

ÚVOD

Většina lidí se ve svém okolí setkala nebo alespoň slyšela o někom, kdo se kvůli prodělané vážné chorobě či velké ztrátě „změnil“ a byl po této těžké zkušenosti paradoxně spokojenější, vstřícnější atd. K takovému obratu u některých jedinců pravděpodobně dochází po prožití těžké životní situace a především v blízkosti smrti – pod vlivem těchto událostí může člověk dojít k uvědomění si vlastní konečnosti. Donedávna byl v psychologii kladen důraz především na temné stránky traumatických událostí. V současnosti zesiluje tendence zabývat se též smyslem a přínosem utrpení pro život jedince (Tedeschi, Calhoun, 2004, Mareš, 2012, Preiss, 2009). Lidé, kteří mají zkušenost osobnostního růstu vlivem traumatické události, nejčastěji hovoří o následujících ziscích: prohloubení vztahů, zaměření na bytí v přítomnosti či nalézání hodnoty v obyčejných drobnostech života.

Téma diplomové práce si mě „našlo samo“. V dětství jsem proces, kterým se má práce zabývá, zažila v rodině u jednoho z rodičů. Nyní jsem i na vlastní kůži pocítila uvědomění si vlastní smrtelnosti při ohrožení a sledovala změny, které ve mně nastaly. Považuji za politováníhodné, že k takovým probuzením dochází mnohdy až těsně před smrtí. Začala jsem si klást otázky, proč nelze projít podobnou změnou i v běžném každodenním životě, bez tzv. hraničních situací, kdy je smrt nablízku? Proč nemůžeme s tímto vědomím žít celý život? To se stalo hlavní motivací k výběru tématu mé diplomové práce a začala jsem naslouchat lidem, kteří mají kvůli zkušenosti s blížící se smrtí o životě co říci. Dalším impulzem k napsání diplomové práce na téma probouzejících zážitků byl nedostatek zdrojů popisujících tyto zážitky. Narazila jsem na spoustu dílčích teorií popisujících podobné zážitky, avšak chybí jednotící přehled, který by se tomuto fenoménu výlučně věnoval.

Rozhodla jsem se psát o happy endech, můžeme-li to tak říci, tedy o lidech, kteří zažili obohacení moudrostí, která se odkrývá při pohledu do tváře smrti, avšak měli to štěstí, že jejich život neskončil a tuto zkušenost mohli zúročit ve svém dalším životě. Domnívám se, že psychologové by se měli zabývat nejen nemocnými a lidmi s bolestí duše, ale i těmi, kteří mají velkou

vnitřní sílu a dokáží se vyrovnat s těžkými životními situacemi. Od samotného začátku celé této své „výpravy“ si však kladu otázku, zda je takto získaná moudrost vůbec přenositelná, zda je možné ji předat. Zda ji mohou lidé, kteří podobnou zkušeností neprošli, pochopit, a dokonce i převzít? V jistém momentu jsem si uvědomila, že v různé míře a intenzitě tyto existenciální zážitky a momenty každý známe. Považuji za dar potkávat, poslouchat a nechat na sebe působit lidi, kteří jsou obdařeni životní moudrostí, vlídností a zralostí. Právě jejich zkušenosti s vyrovnáním se s těžkými životními situacemi jsou nanejvýš cenné.

V rámci diplomové práce, která sestává z části teoretické a praktické, se pokusím nastínit nejprve vybrané teorie, které konceptualizují mezní zážitky. V empirické části pak předkládám výzkumnou sondu zaměřenou na niterné zkušenosti participantů s probouzejícími zážitky. Zde je nutné poznamenat, že zpracování teorie vážící se k tématu pro mne bylo nelehké. O věcech pro život člověka důležitých se píše těžce, ať již je to láska, smrt, pravda. Nalezla jsem mnoho konceptů a teorií, které hovoří o podobných jevech, nicméně používají jiné konceptuální rámce a jiný jazyk. Teoretická část je tedy spíše pokusem o jejich uchopení v rámci jakéhosi celku a je členěna do tří kapitol.

V první kapitole, věnované tématu smrti a smrtelnosti, objasňuji, proč považuji za důležité se smrtí vůbec zabývat a jaký má smrt dopad na náš život. Dále popisuji úzkost ze smrti a také obrany, které si lidé vůči ní vytvářejí. Druhá kapitola pojednává o osobnostním růstu vlivem těžkých životních situací a traumatických událostí. Tuto část jsem se rozhodla vystavět na základě praktického výzkumu, ve kterém jsem zkoumala proměnu vlivem zážitků tzv. uvědomění si vlastní konečnosti u lidí, kteří prožili závažné onemocnění. Myslím si totiž, že nelze oddělit růst a změnu způsobenou uvědoměním si vlastní smrtelnosti od důsledků překonání krize. Poslední, třetí kapitola teoretické části pojednává o uvědomění si vlastní konečnosti pod vlivem hraničních zážitků, jakými je např. nemoc. Pro tyto zážitky užívám termín Irwina Yaloma (2014) – „probouzející zážitky“, které se blíží dalším prožitkům, a to vrcholným zážitkům blízkosti smrti atd. Praktická část se skládá ze šesti případových studií jedinců, kteří prodělali závažné onemocnění a kteří mají jedno společné – boj s vážnou chorobou jim změnil život k lepšímu. Ve výzkumné sondě si kladu otázku po tom, jaká je jedinečná zkušenost těchto lidí.

1 SMRT A SMRTELNOST

Přestože fyzická stránka smrti je naší zhoubou, představa smrti je naší záchranou (Yalom, 2014, s. 13)

Tématem diplomové práce je změna pohledu na život skrze perspektivu smrti. Člověk mívá tendenci vnímat smrt jako „obecný bod“ ve vzdálené budoucnosti. Avšak toto vnímání se radikálně promění právě ve chvílích, kdy se jedinec cítí v ohrožení života. Všechny obrany vědomí padají a bytostná úzkost vystupuje do popředí. V této kapitole nastiňuji pohled na to, proč má smysl se smrtí vůbec zabývat. Dále popisuji úzkost a strach ze smrti.

1.1 Smrt a její místo v životě

Přestože se po biologické stránce život a smrt vzájemně vylučují, na psychologické rovině jsou vzájemně propojeny. Smrt a život neexistují následně, ale zároveň (Yalom, 2006). Becker (1997) se domnívá, že strach ze smrti je přirozený a vždy přítomný. Jedná se o základní strach ovlivňující všechny ostatní a nikdo není vůči němu imunní, ať je tento strach jakkoliv skrytý. Proto smrt nepatří pouze umírajícím. Podle Yaloma (2006) má smrt zásadní vliv na náš život, na náš vnitřní růst i na naše propady a nemoci. Vidí v ní prapůvodní zdroj úzkosti, a tudíž i pramen psychopatologie. K smrti spějeme každým dnem od chvíle našeho narození. Zařazení smrti do našeho života nás obohatí, díky ní můžeme žít smysluplněji, zbaveni zavalujících banalit. Yalom je toho názoru, že *„plné vědomí smrti může povzbudit radikální osobní změny“* (Yalom, 2006, s. 65).

Německý fenomenolog Martin Heidegger (2002) mluví o „bytí ke smrti“. Podle něho je smrt nejvlastnější možností pobytu člověka. Carl Gustav Jung (1994) vidí ve smrti nejen cíl druhé poloviny života, ale účel celého života – návrat do klidového stavu. Říká, že vidět smrt jako naplnění znamená duševní hygienu. Vnímat smrt jako nesmyslný konec totiž vede k duševním poruchám a ustrnutí ve vývoji. *„Nechtít žít znamená totéž co nechtít zemřít“* (Jung, 1994, s. 55). Viktor E. Frankl (2006) popisuje paradox, kdy člověk nehledá smysl bytí navzdory své smrti, ale získává ho právě díky ní.

Podle Haškovcové (2000) jsme zaujali vůči smrti pštroší taktiku. Smrt se skrývá a nemluví se o ní. Sebe i druhé utěšujeme, že v blízké době medicína zvítězí i nad příčinami dnešních úmrtí. Tyto strategie vytěsnění smrti z našich životů však pravidelně selhávají, když se smrt objeví v naší blízkosti. „Když vážně onemocní člen rodiny nebo někdo z přátel..., tak už není ani možné, ani účelné smrt zakrývat“ (Haškovcová, 2000, s. 22). „Jediné, co může člověk udělat, je, že bude respektovat svoji konečnost a z toho prostého faktu vyvodí také závěry pro svůj konkrétní život“ (Haškovcová, 2000, s. 23).

1.2 Vymezení úzkosti a strachu ze smrti

Dříve než se budeme zabývat úzkostí ze smrti, je třeba definovat a odlišit od sebe pojmy úzkost a strach, které se v literatuře překrývají a zaměňují. Prvním, kdo vymezil rozdíl mezi těmito dvěma pojmy, byl Søren Kierkegaard (1980). Strach popsal jako strach z něčeho, zatímco úzkost je úzkostí z ničeho. Strach ze smrti je především strachem z fyzické stránky smrti. Úzkost je naopak nehmotná, úzkost pociťujeme z nebytí, z toho, co bude s naším vědomím. Úzkost vyvolává to, že nevíme, co následuje po smrti, proto Kierkegaard (1980) nazývá úzkost strachem z nicoty.

Rollo May (1950) poukazuje na skutečnost, že strach je specifický a identifikovatelný, zatímco úzkost bývá globálnější reakcí na uvědomění, že nebezpečí se může kdykoli a odkudkoli objevit. Kastenbaum (2003) dodává, že strach je na rozdíl od úzkosti spojen s konkrétním ohrožením, proto méně pravděpodobně naruší běžné, každodenní fungování člověka. Je tedy jednodušší vyhnout se situacím vyvolávajícím strach nebo se naučit relaxovat či tento strach přemoci. Úzkosti se nedá tak jednoduše zbavit, protože se člověk jejímu předmětu nemůže vyhnout, jelikož úzkost předmět nemá. Současná odborná literatura, včetně Yaloma (2006), používá oba pojmy synonymně, jelikož se spolu prolínají a těžko se dají oddělit, proto ani v této diplomové práci nejsou rozlišovány.

Úzkost má tendenci vázat se na nějaký předmět, proto se v psychopatologii užívá termín tzv. vázané úzkosti. Mají-li totiž nepříjemné úzkostné pocity nějakou příčinu, ačkoli nepravou, jsou lépe snesitelné. Proto se

úzkost ze smrti může projevovat v maskované podobě jako třeba nemožnost opustit nefunkční manželství, ulpívání na mladistvém vzhledu apod. Úzkost je odborníky obecně uznávaná jako pramen psychopatologie, ale v čisté klinické podobě se objevuje zřídka (Yalom, 2006). Psychotické, neurotické potíže jsou pokusem vyrovnat se s úzkostí, ačkoli maladaptivním způsobem. Úzkost ze smrti, objevující se už v raném dětství, má vliv na vývoj charakterové struktury jedince a je přítomna po celou délku života a vyvolává stavbu psychických obran či manifestní projevy (Yalom, 2006).

U každého člověka se strach ze smrti projevuje a vypadá jinak, proto někteří autoři rozlišují různé dílčí strachy ze smrti. Někdo má obavy z neprožitého života, jiný zase z nevyplněných snů. Výzkumníci Diggory a Rothmanová (1961, cit. dle Yalom, 2006) na základě šetření vzorku 563 osob došli k závěru, že strach ze smrti je složen z několika dílčích strachů. Respondenti měli za úkol seřadit podle důležitosti různé důsledky smrti. Podle klesající frekvence výskytu je uspořádali následovně:

1. Mí blízcí budou po smrti truchlit.
2. Skončí mé plány.
3. Umírání bude bolestivé.
4. Nebudu už dále nic prožívat.
5. Nepostarám se o ty, kteří jsou na mě závislí.
6. Strach z toho, co bude po smrti.
7. Strach z toho, co bude po smrti s mým tělem.

Choron (1964, cit. dle Yalom) vymezil tři hlavní typy obav ze smrti. Prvním je strach, co bude následovat po smrti, druhým je strach z aktu umírání a třetím je strach z konce bytí a zničení existence člověka. Podle Yaloma (2006, s. 53) je právě třetí typ ústředním strachem.

Feifel (1959) definoval tři roviny strachu: vědomou úroveň, fantazijní a podvědomou. Ukázalo se, že na vědomé úrovni strach většina lidí popírá. Vědomá rovina byla zkoumána klasickým škálováním odpovědí na otázku: Bojíte se smrti? Nevědomá či fantazijní rovina byla zjišťována podle typů reakcí na představy o smrti. K měření podprahového strachu využili slovně-asociační test a barevně-slovní interferenční test. Výzkum ukázal, že 70 % probandů strach ze smrti popírá, strach ze smrti se na fantazijní úrovni zvýšil a na podvědomé úrovni většina lidí strach ze smrti vykazovala.

Haškovcová (2000) se domnívá, že vlivem vyspělosti medicíny a její snahy zvítězit nad smrtí došlo k tabuizaci smrti. „*Velmi rychle jsme přijali názor, že smrt se nehodí do našeho úspěšného života a že je vadou na kráse úspěšné medicíny*“ (Haškovcová, 2000, s. 21). Smrt se tak stává něčím nepřírodným a každá individuální smrt se jeví jako předčasná a zbytečná. Straker (2013) upozorňuje, že úzkost ze smrti u lékařů a dalších zdravotnických pracovníků je limitem pro plnohodnotnou péči o lidi s terminálními chorobami. Mezi zdravotníky a smrtelně nemocnými se vytváří distance, která posiluje izolovanost paliativních pacientů. Straker (2013) shledává příčinu ve velké míře nezpracované úzkosti ze smrti na straně zdravotnických pracovníků, kteří mnohdy berou smrt svého pacienta jako prohru a snaží se za každou cenu bojovat o život jedince a jeho nevyléčitelnost si nechtějí připouštět. Buetow (2009) podtrhuje závažnost práce s vlastní úzkostí ze smrti u zdravotnických profesionálů. Z důvodů vlastních úzkostí se dle názoru autora ze zdravotnického personálu vůči pacientům stávají tzv. „morální cizinci“ (Buetow, 2009, s. 112).

Na základě bohaté klinické zkušenosti se Yalom (2006) domnívá, že k přehlížení smrti dochází běžně i v psychoterapeutické teorii i praxi. Příčinou je dvojí popření, jak na straně pacienta, tak na straně psychoterapeuta. Terapeuti se smrti vyhýbají z důvodu vlastního strachu a nepřipravenosti téma vůbec otevřít. Autor uvádí, že stačí pacienty povzbudit, aby o smrti mluvili. Pacienti se pak sami rozhovoří o myšlenkách spojených s vlastní smrtí, se smrtí svých rodičů a přátel, o vyrovnávání se s fyzickými projevy stárnutí atd. Spousta snového materiálu je plná motivu smrti. Navíc každé ukončení nějaké etapy či uzavření něčeho představuje v podstatě malou smrt. Podle Yaloma (2006) tedy i při ukončování terapie je na pozadí téma vlastní smrti.

Jsou však situace, kdy dokonce může být vědomí smrti neaktivní za účelem zachování života. Toto vědomí se vypne např. ve chvílích, kdy nám jde o život a musíme jednat chladně racionálně, abychom měli šanci se zachránit. Přemýšlení nad konečností může být také upozaděno, když nám zemře někdo blízký a my se upínáme k představě opětovného shledání, abychom si ulevili od neúnosného truchlení navzdory našemu raci. Podle Kastenbauma (2000) ani ve chvílích zásadních životních rozhodnutí není ideální přemýšlet nad smrtí, ačkoli někomu by to naopak mohlo pomoci se rozhodnout. Aktivace myšlení na

smrt má svá pravidla. O smrti spíše přemýšlíme ve chvílích, kdy se cítíme bezpečně. Jakmile jsme nějakým způsobem ohrožení, spíše sklouzáváme k vytěsnění a vyhýbání se tématu smrti (Kastenbaum, tamtéž).

Naše úzkost ze smrti není vždy konstantní. Kastenbaum (2003) upozorňuje, že výzkumy, které udávají, že lidé mají nízkou úroveň úzkosti ze smrti, bývají administrovány za podmínek, kdy člověku nehrozí nebezpečí. Zcela pádně argumentuje, že kdyby se takový dotazník předložil pasažérům v porouchaném letadle, výsledky by byly diametrálně odlišné. Dochází tak k názoru, že v každodenním životě působí naše úzkost v nízké intenzitě kvůli tomu, abychom byli ve střehu, když například přecházíme vozovku. To, že se automaticky rozhlížíme, dokládá, že je v nás vědomí naší smrtelnosti stále přítomné. Vyvozuje tedy, že lidé nejsou v popření, když popisují nízkou úzkostnost v běžném životě. Úzkost ze smrti se spustí zejména v situacích ohrožení života.

1.3 Vývoj chápání pojetí smrti a smrtelnosti v dětství

Ve vědním oboru psychologie trvalo poměrně dlouho, než se autoři začali smrtí systematictěji zabývat. Jedním z výrazných „hlasů“ byl Robert Kastenbaum, který v roce 1972 vydal monografii o smrti (*The Psychology of Death*). Kastenbaum se zabývá například otázkami: „*Jak nás ovlivňují myšlenky na smrt? Jaký mají vliv na naše postoje a hodnoty? Jak konstruujeme své představy o smrti?*“ atd. Podle jeho názoru se postoj ke smrti během života vyvíjí, liší se postoj dítěte, dospívajícího, dospělého či stárnoucího člověka. Zásadní rozdíl však spočívá v tom, zda se jedná o stanovisko ke smrti ostatních či ke smrtelnosti vlastní, a to zejména v případě ohrožení života. Podle Yaloma (2006) je pozorování dítěte a jeho vyrovnává se smrtí příležitostí k lepšímu porozumění, jak s tímto faktem nakládá dospělý člověk.

Děti se zabývají smrtí překvapivě často, je pro ně záhadou. Mají sklon přemýšlet o zániku. Učí se o smrti především na základě přímého setkání s ní ve svém okolí. Ptají se na smrt zvířat, na jejichž mrtvá těla narazily. Již v předoperačním období kognitivního vývoje vzbuzuje smrt v dítěti značnou úzkost. Dítě ale ještě vnímá smrt jako něco dočasného, jako něco, co lze

zvrátit. Jakmile dítě o smrti již ví, je zaskočeno úzkostí. Může propadat panice, mít noční můry nebo smrt popírat. V období latence si začne již vytvářet funkční způsoby obran, jako je popření. Uvědomění smrti se přesouvá do nevědomí, což se posléze projevuje rozpory, kdy dítě například zakopává mrtvého křečka, ale nechává mu v hrobečku jídlo (Yalom, 2006). Mezi dvě základní formy dětských obran patří víra ve vlastní nedotknutelnost a víra v absolutního zachránce. Kořeny víry ve vlastní nesmrtelnost tkví v raném egocentrismu, kdy má dítě pocit vlastní výlučnosti. Víra v absolutního zachránce pochází též z raného období, kdy rodiče obklopuje aura všemohoucnosti. Tyto obrany pomáhají dítěti vyrovnávat se s děsem pramenícím ze smrti a přetrvávají až do dospělosti.

Vývojovým úkolem dítěte je vyrovnat se se strachem ze smrti (Yalom, 2006). Když se dítě setká se smrtí, ovlivní ho to v jeho budoucím životě. Yalom považuje za ideální, když se dítě setkává s problémy v souladu se svou zralostí, avšak často nastává nerovnováha vzniklá v důsledku – „*Příliš mnoho příliš brzy*“ (Yalom, 2006, s. 113). Hluboce traumatizující zážitky z dětství často vedou ke vzniku psychopatologie, k narušení ega. Na druhou stranu není ani pro vývoj dítěte vhodné, když jeho obrany dospělí posilují a snaží se jej ukonejšit falešným uklidňováním.

Mentální reprezentace smrti se během života přirozeně vyvíjí. Od jejího kognitivního vytvoření se intenzita jejího působení však liší. Pro mladého adolescenta, který má velká očekávání a plány do budoucna, je téma smrti naléhavější než pro dospělého, který se již v životě i ve své vlastní roli usadil (Kastenbaum, 2000).

1.3.1 Vybrané faktory ovlivňující strach ze smrti

Kisvetrová a Králová (2014) popsaly základní faktory ovlivňující úzkost ze smrti. Pro tyto účely zpracovaly šedesát čtyři studií a deset monografií. Výsledkem jejich metastudie je systematický pohled na základní činitele, jež mají vliv na úzkost ze smrti převážně v kontextu s život ohrožující či terminální nemocí. Pojmenovaly osm základních vlivů: život ohrožující nemoc, prostředí, spiritualita, věk, kognitivní zpracování, kulturní normy, sociální opora a gender.

Stanovení závažné diagnózy vyvolává existenciální tíseň, jejíž jádro tvoří právě úzkost ze smrti. U onkologických pacientů bývá spojena ještě se strachem z nezvládnutí fyzického a psychického utrpení. Po vyléčení vzhledem k možnosti návratu onemocnění tato úzkost zpravidla zůstává vyšší.

Dalším faktorem, ovlivňujícím úzkost, je „traumatizující“ prostředí – jeho vliv je tím silnější, čím více jsme na něm „závislejší“ (či pokud se mu nemůžeme vyhnout). Příkladem může být onkologické pracoviště pro nemocné rakovinou.

Dá se říci, že spiritualita ovlivňuje úzkost spjatou s vlastní smrtí a „duchovno“ pomáhá k lepšímu vyrovnávání a smíření se s koncem života. Pro člověka může být cestou k pochopení smyslu života i jeho konce. Součástí bývá i víra v posmrtný život.

Věk představuje další faktor významně ovlivňujícím úzkost z vlastní konečnosti. Existují velké rozdíly ve vyrovnávání se s koncem v závislosti na věku. Mladší lidé mají strach spíše z fyzické stránky umírání, starší lidé z nejistoty, co bude následovat po smrti. Úzkost má ve spojitosti s věkem dva vrcholy. První nastává kolem dvanácti let. U mladých lidí se jedná o strach z předčasné smrti, která zamezí realizaci jejich životních plánů a snů. Druhý vrchol přichází kolem padesátého roku, kdy se člověk již setkává se smrtí svých vrstevníků.

Vliv má též kognitivní zpracování životní zkušenosti setkání se smrtí. Osobní zkušenost se smrtí v dětství či později v rámci profese úzkost z konečnosti ovlivňuje. Přetrvávající vytváření obran vůči myšlenkám na smrt vede k vyčerpání a úzkost prodlužuje.

Kulturní norma a sociální opora spolu s genderem jsou posledními faktory, které Kisvetrová a Králová (2014) ve své studii vymezily. Strach ze smrti se vyskytuje ve větší míře u žen, které jsou po této stránce zranitelnější, což bylo prokázáno napříč generacemi i různými etniky.

1.4 Smrt z pohledu psychologie

Tématu smrti se v minulosti věnovali spíše autoři z oblastí filozofie či

teologie. Feifel (1959) uvádí několik důvodů, proč psychologie téma smrti, až na pár výjimek, po dlouhou dobu pomíjela. Za jednu z příčin tohoto jevu označuje fakt, že téma smrti nezapadalo do objektivistického zaměření psychologie. Další důvodem bylo vzdálení se nábožensko-filozofickému myšlení.

Feifel (1959) uvádí jako prvního průkopníka v oblasti tematizace smrti G. S. Halla a jeho práci *Thanatophobia and Immortality* (1915). Tématu smrti se větší pozornosti dostalo až v polovině minulého století, po druhé světové válce. Nelze opomenout Sigmunda Freuda, který se smrti věnoval, jelikož jeho pacienti často témata smrti do psychoanalytických seší přinášeli. Podle Freuda (1990) ale strach ze smrti, který označoval jako thanatofobii, nebyl primární. Za tímto strachem se dle jeho názoru skrývají úzkosti původní, týkající se vnitřních konfliktů (např. ambivalence lásky a nenávisti). Freud zastával názor, že vzhledem ke skrytosti zkušenosti vlastní smrti je pro nás smrt naprosto nepředstavitelná, a nemůže v nás tedy vyvolávat ani úzkost. V nevědomí jsme každý z nás přesvědčeni o vlastní nesmrtelnosti. Příčinu smrti vnímáme jako něco náhodného – nečekaná smrt, autonehoda, onemocnění, stáří. Pokud se takové úzkosti vynořují, pro Freuda to znamenalo jediné – poukaz na vnitřní konflikty, kterým by se pak měl terapeut věnovat. Avšak Kastenbaum (2000, s. 103) upozorňuje, že toto bývá častá redukce Freudova postoje ke smrti.

Pohled zakladatele psychoanalýzy na smrt se po první světové válce proměnil. V poválečném období vydal esej, kde se tématem smrti zabývá a v němž apeluje, abychom se strachu ze smrti nezbavovali, neboť výzvou pro lidstvo je překonat chuť zabít, a to svým potenciálem milovat. Akceptace naší smrtelnosti vede podle něho k pravdivosti vůči životu, který se pak stane snesitelnějším. Svou přednášku z poválečné doby ukončil Freud slovy: „*Jestliže chceš vydržet život, zařizuj se se zřetelem na smrt*“ (Freud, 1990, s. 199). Dalo by se tedy říci, že utrpení se snižuje přijetím smrti jako danosti, a ne jako něčeho, co je nespravedlivé a proti nám.

Ernest Becker, který přišel v roce 1973 ve své knize *The Denial of Death* s novou teorií, která zpochybňovala Freudův předpoklad, že úzkost ze smrti není primární, ale je jen přestrojenou reprezentací hlubšího intrapsychického konfliktu. Existenciálně zaměřený Becker (1997) se naopak domníval, že veškerá úzkost má své kořeny ve vědomí vlastní smrtelnosti. Tato skutečnost má dalekosáhlé důsledky, jež zasahují každý aspekt lidského života i kultury.

Běžný život v současné západní kultuře je charakteristický těžkou represí úzkosti ze smrti (tzn. veškeré úzkosti) a tato represe si vybírá svou daň. Doplácíme na to, že úzkost ze smrti vytěsňujeme vydáváním spousty energie (Becker, 1997; Yalom, 2006). Becker (1997) vyvozuje, že výsledkem uvědomování si vlastní konečnosti je větší zaujetí sebou samými. Proto není tento pohyb směrem k sobě společností podporován. Zaměření do našeho nitra oproti zaměření ven by nás vedlo zcela jiným směrem. Hlavní úkol společnosti spatřuje ve snižování úzkosti ze smrti a v posilování individuálních obran vůči ní. Podle Beckera (1997) nemůžeme být úplnými, zralými a sebeaktualizovanými osobnostmi, pokud se myšlenkám a pocitům spojeným se smrtí budeme vyhýbat. Kastenbaum (2000) shrnuje, že přestože se názory Beckera a Freuda liší, oba dávají vědomí smrti důležitost pro zrání jedince, dle Freuda dokonce i pro osud civilizace.

2 OSOBNOSTNÍ RŮST POD VLIVEM TĚŽKÝCH ŽIVOTNÍCH SITUACÍ

Ve skutečnosti jsou některá dobra, která mají smutnou tvář

(Seneca, 1969, s. 102)

V této kapitole se zabývám osobnostním růstem způsobeným prožitím těžké životní situace. Původním záměrem práce bylo zabývat se pouze zážitky spojenými se smrtí – tzv. probouzejícími zážitky, k nimž dochází, když je život člověka ohrožen nebo je uvědomění si vlastní konečnosti způsobeno jiným spouštěčem (např. oslava kulatin, tématem ve snu atd.). Avšak nejvíce „probouzející“ je právě vlastní ohrožení, k němuž často dochází v rámci těžkých nemocí nebo v důsledku jiných traumatizujících situací. V průběhu psaní diplomové práce jsem dospěla k názoru, že traumatické zážitky a jejich překonání jsou velmi komplexní, a to, co ovlivňuje člověka není pouze uvědomění si vlastní konečnosti – k takovému prožitku ani dojít nemusí –, neboť člověka může změnit i samotný fakt, že situaci extrémní zátěže dokázal překonat, že mu pomohla uspořádat si hodnoty atp. V úvodu této kapitoly obecně popíši růst díky krizi, dále se pak budu věnovat teorii posttraumatického růstu a teorii sebektualizace.

Traumata a krizové situace nemusí mít za určitých podmínek pro člověka jen negativní důsledky. Pokud jsou tyto krize zpracovány a integrovány, může dojít i k vnitřnímu posílení a rozvoji člověka, k jisté proměně identity, chování i prožívání. Krize dokonce může v konečném důsledku člověka obohatit prožitkem smyslu a vědomím, že těžkou životní situaci zvládl a tím získal pocit, že má život ve svých rukách (Kastová, 2000). Zda-li je růstový potenciál krize naplněn, závisí podle Kastové (2000) na schopnosti nahlížet na krizi jako na životní situaci, kdy se odehrává a rozhoduje něco existenciálně podstatného pro náš život a krize pro nás není jen něčím obtěžujícím, z čeho se snažíme co nejrychleji vyvléknout a pak na to zapomenout. Mareš (2012) shrnuje podstatu překvapivého pozitivního aspektu utrpení následovně: „...lidé si uvědomili, že vyšší kvalita života nepřichází sama, že se k ní člověk musí propracovat překonáním obtíží, ba i protrpět“ (Mareš, 2012, s. 14).

Zlomový okamžik, během něhož člověk musí učinit rozhodnutí, zda se krize stane životní výzvou, nebo jí naopak člověk podlehne, nazývá Kastová (2000) bodem zvratu. Pokud člověk odmítá učinit toto rozhodnutí, vzpírá se vývoji a o jeho osudu rozhodne sám průběh života. O bodu zvratu v této souvislosti mluví i Rudolf Moos (1986), který toto období popisuje jako mimořádně citlivé a otevřené pro rozvoj, zároveň tedy i pro pozitivní vliv psychoterapie či jiné profesionální péče.

Krize mohou být různého typu a liší se svou intenzitou i subjektivním vnímáním stresu. Pojem krize je v psychologické terminologii používán v užším smyslu než v běžném jazyce. Úzce souvisí s traumatem, které je definováno jako intenzivní strach, bezmoc nebo horor, způsobeným reálným ohrožením života (Denney, 2011, s. 371). Calhoun a Tedeschi (1999) používají pojmy krize a trauma jako synonyma.

Osobnostní růst vlivem krize, známý po staletí, dobře shrnuje čínský znak pro krizi, který je složen ze dvou znaků – nebezpečí a výzva (Yalom, 2014). Téma se objevuje i v mnohých známých příslovích: „*Co tě nezabije, to tě posílí*“, „*Všechno zlé je k něčemu dobré*“ (Mareš, 2012, Preiss, 2009). Všechna světová náboženství učí člověka, že nový život přijde až po zvládnutí náročných zkoušek.

2.1 Smysl v utrpení

Pozitivními aspekty těžkých životních situací se po vědecké stránce jako první zabýval Viktor E. Frankl (2006), který je označován za duchovního otce konceptu rozvoje díky traumatu (Preiss, 2009). V prostředí obehnaném ostnatými dráty tábora si kladl palčivě bytostnou otázku po smyslu. Jeho odpověď na ni zní: pokud má podle něho život vůbec nějaký smysl, musí ho mít nutně i utrpení. Z čehož vyvodil, že teprve utrpení a smrt tvoří lidskou existenci úplnou. „*Člověk je právě v mezních situacích vyzýván, aby podal svědectví o tom, čeho je schopen*“ (Frankl, 2006, s. 168). Ve vnějších poměrech, které nemůžeme změnit, jsme vyzýváni změnit sami sebe, naši vnitřní situaci. Pokud toto člověk dokáže, najde smysl života a důvod žít, a to i v tak nepředstavitelných situacích, jakými byly například koncentrační tábory, kde se

lidé museli vyrovnat s nejtěžšími tragédiemi. Přesto si mnohé oběti holokaustu i po tak hrůzných zážitcích zachovali psychické zdraví. Podle Frankla (2006) bylo klíčem právě nalezení smyslu uprostřed limitující situace, které může pomoci znovuobnovit psychickou rovnováhu. Pro Frankla se stalo hledání smyslu stěžejním tématem, na němž pak založil vlastní psychotherapeutický směr – logoterapii.

Zůstalo otázkou, proč někteří lidé kvůli hlubokým krizím doslova transcendují svůj život, zatímco jiní nezvládají psychicky ani malé nepříjemnosti. Antonovsky (1996) na základě práce s oběťmi holokaustu po návratu z koncentračních táborů vyzoroval, že někteří bývalí vězni navzdory všem hrůzám na tom byli psychicky poměrně dobře. Vysledoval u nich charakteristiku jejich osobnosti, tzv. soudržnost osobnosti (*sense of coherence*), která jim pomohla, na rozdíl od jiných, zvládnout mezní situace a hrůzy holokaustu. Jedinec s vysokou osobnostní soudržností se ve stresové situaci chová tak, že výzvy života dobře chápe (srozumitelnost), je motivován problémy zvládat a řešit je (smysluplnost) a věří, že k tomu má dostatečné prostředky (Antonovsky, 1996, s. 15). Na základě těchto poznatků přišel s konceptem *salutogeneze*. Tento pohled na rozdíl od klasického medicínského nepátrá po příčinách nemoci, ale zajímají ho příčiny zdraví a klade si otázku proč někdo zůstane zdravý i přes velmi nepříznivé vnější podmínky (Antonovsky, 1996).

2.2 Teorie růstu vlivem těžkých životních situací

Na problematiku osobnostního růstu lze nazírat pomocí dvou teoretických konceptů. Prvním konceptem je teorie posttraumatického růstu, která se zabývá výzkumy postavenými na práci s lidmi, kteří prodělali onkologické onemocnění. Druhým konceptem je pak pohled na rozvoj člověka z perspektivy humanistické psychologie. V nejvyšším stupni vývoje, v tzv. sebeaktualizaci, hraje roli právě fakt, jak člověk k těžkým životním momentům přistupuje.

2.2.1 Teorie posttraumatického růstu

Až počátkem devadesátých let 20. století se objevil nový výzkumný proud, který

začal pozitivní stránky traumatu vědecky studovat (Mareš, 2012, s. 19). Mezi zakládající autory tohoto směru patří: J. Schaeferová a R. Moos, V. O'Learyová a J. Ickovicsová a C. Parkerová, L. Cohen. Příčinou rozšíření zájmu o téma zisků vlivem traumatu připisuje Mareš (2012) nástupu Seligmanovy pozitivní psychologie, jež se obecněji zaměřuje na pozitivní jevy, dále zvýšení zájmu veřejnosti o tragické události i rozšíření longitudiálních výzkumů.

Prvními, kteří vydali monografii na téma osobnostního růstu vlivem traumatu, byli Tedeschi a Calhoun (1999), jejichž teorii lze považovat ve zkoumané oblasti za ústřední. Autoři se rozhodně nesnaží popřít závažné a nevratné negativní dopady těchto traumatických zkušeností na jedince, ale všímají si i pozitivních jevů. Vychází z poznatků, že díky traumatu dochází mnohdy u některých lidí k pozitivní změně na kognitivní, emocionální i konativní úrovni (Tedeschi, Calhoun, 2004). Člověk může být v konečném důsledku prožitím těžké situace posílen a jeho osobnost projde transformací a přebudováním. Různé modely posttraumatického růstu se shodují na osobnostních zdrojích, které jako proměnné ovlivňují posttraumatický rozvoj: hledání smyslu prožité události, obracení se k minulé zkušenosti, využívání nezdolnosti a užití copingových strategií (Mareš, 2012, s. 24).

Tedeschi a Calhoun (2004) popsali šest proměnných, které hrají roli v tom, zda u daného jedince trauma vede k růstu, či nikoliv. Zjištěnými faktory jsou: osobnost před traumatem (sebepojetí, osobní zdatnost, odolnost), subjektivní vnímání traumatu, kognitivní rekonstrukce (hodnocení a zpracování), sociokulturní vlivy, posttraumatický rozvoj a celkový well-being. Calhoun a Tedeschi (2006) kladli lidem, kteří zaznamenali osobnostní růst kvůli těžké životní situaci, otázku: Kdyby měli na výběr, upřednostnili by svůj život před krizí s tím, že by se jim sice tragédie vyhnula, ale přišli by i o pozitivní důsledky? Mnozí by svůj osud neměnili, natolik byl pro ně růst způsobený krizí podstatný a smysluplný. Avšak většina by se raději tragédii vyhnula. Nejčastěji, pokud šlo o smrt blízkého člověka, obzvláště dítěte.

Výzkumníci Shandor Miles a Brown Crandall (1986, s. 235–244) se dotazovali rodičů, kteří prožili ztrátu vlastního dítěte. Přibližně třetina z nich popisovala podobný hluboký přínos pro svůj život, o kterém také psala Paulayová. Mezi nejčastějšími pozitivně vnímanými změnami, které jim umožnily žít plněji, byly větší soucit s druhými a starost o ně, větší víra a

vědomí ceny a křehkosti života. Shandor Miles a Brown Crandall se ale domnívají, že vzhledem ke složení vzorku z pomocných skupin pro strádající rodiče, mohly být výsledky negativně zkresleny. Mezi rodiči, kteří takové služby nenavštěvují, může být více takových, kteří se se smrtí dítěte lépe vyrovnali sami, a tudíž by spíše mohli, i přes navždy přetrvávající bolest, nalézt ve ztrátě a utrpení smysl.

Tedeschi a Calhoun (2004) podle výzkumu na základě faktorové analýzy rozdělili zisky po prožití traumatické situace na pět hlavních faktorů:

1. **Osobní vnitřní síla**

Lidé popisovali, že se cítí zranitelnější, ale zároveň silnější, než si kdy dokázali představit. Svou vlastní zranitelnost prožili naplno kvůli otřesení bazálních jistot, kdy byl pro ně svět nepředvídatelný a krutý. Zároveň tím ale, že přežili situace extrémní zátěže, které brali jako zkoušku, považují sami sebe za silné. Méně se báli budoucích těžkostí.

2. **Nové možnosti**

Jako pozitivní změnu popisovali objevení neprozkoumaných možností života. Našli si nové zájmy a aktivity, někdy se dokonce vydali na úplně novou životní cestu, která obrátila jejich dosavadní život naruby. Začali sami sebe vnímat jinak.

3. **Vztahování se k ostatním**

Lidé zaznamenali jako důsledek vyrovnávání se s traumatem zásadní a vysoce pozitivní změny i na rovině vztahů. Změnil se jejich celkový pohled na lidstvo. Často popisovali, že cítí větší blízkost a napojení k lidem obecně, více jim rozumí a více soucítí s trpícími. Stejně tak i k blízkým lidem se cítili mnohdy blíže, jejich vztahy se staly intimnější, otevřenější. Začali pociťovat větší svobodu, jsou ve vztazích sami sebou a mají menší potřebu zakrývat své nedostatky. Zjistili, kteří přátelé jsou ti praví, čímž jejich vztahy velmi zintenzivnily a prohloubily se.

4. **Ocenění života**

Pro mnohé dotazované bylo důležité hlubší porozumění životu, kterému se jim kvůli utrpení dostalo. Podstatně se změnila jejich hodnoty. To, co bylo dříve důležité, nejčastěji vnější materiální a pracovní záležitosti, najednou ztratilo na své naléhavosti oproti například interpersonálním vztahům, které získaly na zásadním významu. A naopak věci každodenního života, dříve vnímané jako

maličkosti – zpěv ptáků, smích dítěte apod., považují za významné. Naučili se vážit si každého dne a všeho, co mají.

5. Duchovní proměna

U jedinců, kteří zaznamenali posttraumatický růst, došlo mnohdy také k objevení spirituality či religiozity nebo existenciálního způsobu bytí. Cesta k těmto nabytým sférám života se u lidí liší, ale prožitky jsou v podstatě stejné. Lidé popisovali nalezení smyslu a životního záměru, pocit zadostiučinění a spokojenosti, někteří dokonce hovoří o větším prohlédnutí a jasnosti v existenciálních otázkách života. Ačkoli tento růst po duchovní stránce není raritou, na druhou stranu u mnohých dochází vlivem životní tragédie ke ztrátě víry a k existenciální krizi.

Výše zmíněný pětifaktorový model Tedeschiho a Calhouna (2004) ale zároveň nevylučuje specifické individuální změny. K růstu nemusí docházet v každé z oblastí ani ve stejný čas, ale děje se tak spíše postupně a může trvat dlouho, než dojde k rozpoznání vnitřního rozvoje (Preiss, 2009). Lelorain, Bonnaud-Antignac a Florin (2010) zkoumali dlouhodobý posttraumatický růst u tři sta sedmi pacientek (5–15 let od stanovení diagnózy), které prodělaly rakovinu prsu, většina nejčastěji zaškrtila následující pozitivní změny: 1. Soucítím více s druhými lidmi (87,3 %), 2. Vážím si více svého života (87 %), 3. Oceňuji mnohem lépe každý den (86,3 %), 4. Uvědomila jsem si, že jsem silnější, než jsem si myslela (86,3 %) (Lelorain, Bonnaud-Antignac a Florin, 2010).

V současné době se vědci začínají více zajímat o fenomén spirituálního růstu, který mnohdy následuje po prožitém traumatu. Denneyho (2011) studie měla za cíl zkoumat posttraumatický vývoj spirituality na multidimenzionální rovině u lidí, kteří přežili onemocnění rakovinou. Pacienti podle četnosti zmiňovali následující témata: víra, že Bůh pomůže, a zároveň smíření s možnostmi, že se jejich stav bude zhoršovat; zážitky tzv. „*božského klidu*“ v určitou dobu léčby; absolutní smíření se s osudem a vlastní konečností; větší hloubka modliteb, které ztratily formálnost; jasnější vnímání Boží přítomnosti; zvýšení duchovní účasti od okolí; pocit smysluplnosti svého údělu. Nikdo nevnímal nemoc jako úděl od Boha, naopak ji vnímali jako zkušenost předanou Bohem, aby došli duchovního růstu.

Richard M. Ryan a Edward L. Deci (2001) se zabývají studiem lidského štěstí. Podle nich se současný výzkum well-beingu ubírá dvěma směry. Prvním je hédonismus – well-being je definován ve smyslu dosažení potěšení a radosti a absence bolesti. Druhý směr se zaměřuje na blaženost ve smyslu řeckého pojmu eudaimonia, zaobírá se smyslem a seberealizací a well-being definuje jako stupeň plné funkčnosti jedince (Ryan a Deci, 2001, s. 141). Životní spokojenost ve smyslu eudaimonia neznamená štěstí v klasickém pojetí, protože nepochází z dosažení chtění, jež definuje hédonismus. Blaženost znamená autentické žití ze svého pravého já. Waterman et al. (1993) zdůrazňuje, že pokud lidé žijí v kongruenci se svým já a realizují svůj vnitřní potenciál, cítí se živí. Podle něho spokojenost v tomto smyslu plyne nejen z činnosti, která vyžaduje úsilí a právě osobní růst, ale dokonce i z toho, že člověk dostává výzvy, které musí překonávat. Naproti tomu hédonické štěstí je spíše definováno relaxovaným stavem a vzdálením se problémům.

Pro člověka, který prožil trauma, je dle některých autorů důležitější najít smysl v utrpení a odpovědi na existenciální otázky bytí spíš, než je vnímat jako pouhou redukci psychického diskomfortu (Calhoun a Tedeschi, 2006). To neznamená, že snížení stresu a duchovní růst se musí vylučovat, ale spíše to, že spolu nemusí vždy korelovat. Posttraumatický růst může mít i negativní vliv na míru spokojenosti jedince v požitkářském, hédonistickém pohledu na život. Člověk přijímá nejistoty života, uvědomuje si svou smrtelnost a toto prohlédnutí bere člověku jistou naivitu nebo bezstarostnost. Avšak posttraumatický růst může vést k něčemu velmi podstatnému, k hlubšímu, bohatšímu a smysluplnějšímu způsobu života (Calhoun a Tedeschi, 2006).

Posttraumatický růst vždy neznamená, že člověk se má dobře v běžném slova smyslu. Může se mít „dobře“, ale také nemusí. Well-being neboli míra životní spokojenost nemusí být nutně vyšší než před krizí. Podobně je tomu i s mírou stresu. Člověk, který prodělal např. vážné onemocnění nebo velkou ztrátu, pociťuje negativní důsledky svého osudu. Avšak může zároveň pociťovat i zmiňovaný hluboký přínos. Jestli člověk dokáže v utrpení nalézt smysl a pociťovat onen zisk, záleží na jeho vlastním nastavení. V naší kultuře je přístup k životu poněkud utilitární, nemoci a další těžkosti, které patří k životu, jsou brány jako nežádoucí a lidé především usilují o ulevení od bolesti, zbavení se nepříjemných součástí života. Tato hédonistická tendence se ovšem nezřídka

nevyplácí, protože nevede k rozvoji a vyvolává pocit, že se člověku děje něco nespravedlivého.

2.2.2 Sebeaktualizace a rozvoj osobnosti

Teorii posttraumatického růstu je blízký koncept sebeaktualizace humanistického psychologa Abrahama Maslowa, jelikož obě teorie považují za zralého takového člověka, který neusiluje o štěstí v hédonistickém smyslu a přijímá život, jaký je, i s jeho strastmi. Základní myšlenka teorie sebeaktualizace postihuje vývoj a realizace vnitřního potenciálu jako přirozenou lidskou motivaci. Sebeaktualizace je nejvyšší stupeň vývoje a identity. Pro tento pojem můžeme v literatuře najít řadu synonym: seberealizace, individuace, psychické zdraví, autonomie, integrace, kreativita, produktivita a další (Maslow, 2014). Společným jmenovatelem všech termínů je v zásadě naplnění lidských možností, dovršení vlastní identity a její následné překonání. „*Jde o tu možnost stát se lidským, stát se vším, čím může člověk být*“ (Maslow, 2014, s. 209). Sebeaktualizaci podmiňuje uvědomění si své konečnosti. K sebeaktualizaci může dojít jedinec spíše než odříkáním vlastního já a tužeb potřebou své já posílit a nedostatkové potřeby a touhy nasytit. Podobně jako rostlina bez vody nemůže člověk prospívat a vyvíjet se bez naplnění deficitních potřeb, jež jsou podmínkou pro možnost růstu směrem k sebeaktualizaci (Maslow, 2014). Pro překročení a zbavení se touhy a ega je tedy, zdánlivě paradoxně, nejdříve potřeba dosáhnout své vlastní identity a skutečného já.

Je chybné domnívat se, že sebeaktualizovaný člověk nemá problémy, naopak – nevyhýbá se těžkostem ani bolesti či smrti, dokáže nevyhnutelné problémy snášet a řešit. Nevyvolávají v něm ani úzkost, stejně jako ho tolik neděsí smrt. Sebeaktualizace tedy není nějaký stupeň, na který se člověk dostane a dál už nemusí nic dělat. Je to cesta, na které i nadále musí řešit problémy a život ho znovu a znovu prověřuje. Strasti vysoce vyvinutého člověka jsou reálné, skutečné, existenciální, nejsou to pseudoproblémy neurotického člověka. Maslow jmenuje jako příklad „*skutečnou vinu, skutečný smutek, skutečnou osamělost, zdravé sobectví, odvahu, odpovědnost, odpovědnost za druhé atd.*“ (Maslow, 2014, s. 171). Sebeaktualizovaný člověk dokáže žít více přítomností, raduje se z procesu, z cesty, která je účelem, nikoliv cílem. Takový

jedinec je úplný, *dokonalý* v tom smyslu, že mu nic nechybí a je si toho vědom. Zároveň ale dokonalost a úplnost vnímá také ve vnějším světě. Je tedy hrdý, ale za svůj rozvoj a růst nepřikládá zásluhy jen sobě, cítí vděk a pokoru. Maslow rozlišil dva typy vnímání: D-kognice (daná deficietními potřebami) a B-kognice (being, poznávání bytí), související právě se sebeaktualizací. Bytostně ale nelze žít neustále, protože pak by jedinec nemohl přežít. Je potřeba střídat mezi B-kognicí a D-kognicí.

Sebeaktualizačním teoriím bývá vytýkána přílišná vágnost některých konstruktů a zaměření převážně na privátní prožívání s opomíjením zjevného jednání (Neimeyer, 1994). Nicméně sebeaktualizační teorie motivace bývá obecně uznávána jako základní typ motivace a podle Neimeyera (1994) se dá očekávat vývoj v teoretické oblasti zabývající se úzkostí ze smrti.

Výše uvedená teoretická hlediska otevírají prostor k uvažování o možnostech člověka vystaveného náročným životním situacím. Pro osobnostní rozvoj je podstatné uvědomění, že život není jen procházkou růžovým sadem. Pokud si člověk skutečnou realitu nechce připustit, žije ve falešných představách, Pro spokojený život se ukazuje jako vhodnější neusilovat o štěstí v hédonistickém smyslu, který se vyznačuje absencí nepříjemností, ale ve smyslu rozvojovém, kdy má člověk dobrý pocit z překonávání překážek. Klíčovým se zdá být moment odvahy a schopnosti „pohlédnout do slunce“. Úsilí, které k tomu musí vynaložit, se mu může navrátit v podobě vnitřní spokojenosti.

3 MIMOŘÁDNÉ ZÁŽITKY JAKO CESTA K ŽIVOTU

Ve třetí kapitole své diplomové práce se zabývám mimořádnými zážitky, které často vedou k hluboké vnitřní proměně. Teoretici k širokému spektru vzácných zážitků přistupují z různých úhlů a odlišně je pojmenovávají, u těchto zkušeností však můžeme vysledovat společný základ. Ve své práci jsem se přiklonila k užití shrnujícího pojmu „mimořádné zážitky“, jelikož tyto stavy jsou kvalitativně odlišné od běžného prožívání, ale zároveň nezapadají mezi cíleně vyvolané změněné stavy vědomí, které vznikají vlivem například hyperventilace při holotropním dýchání, během sensorické deprivace či po užití psychotropních látek. Výjimkou jsou zážitky blízkosti smrti, které by se mezi změněné stavy daly zařadit, avšak nejsou vyvolané účelně, dochází k nim spontánně vlivem zástavy srdce, proto je do své práce zařazuji. Vzhledem k tomu, že oblast výjimečných zážitků je široká, zařazuji pouze ty, které mají nejbližší k samotnému tématu diplomové práce – k vědomí smrtelnosti (na tomto místě je také nutné poznamenat, že si je autorka vědoma jistého „zacyklení se“ v tématu – teorií, týkajících se proměny sebe, sebeaktualizace atp. je obrovské množství a pro autorku bylo mnohdy velmi těžké pokusit se je nastínit co možná nereduktivním způsobem bez toho, aby se v jistých bodech opakovala.).

Mimořádné zážitky, které níže popisují, jsou chvíle, kdy se svět zjeví ve své ryzí podobě a lidé jsou si vědomi své konečnosti a pociťují hluboký klid a jednotu, a které mohou mít dokonce hluboký dopad na jejich život. Se smrtí nemusí být přímo spjaty – například vrcholné zážitky, při nichž člověk zažívá zkušenost celku, úplného bytí, a které nastávají např. při výstupu na horu nebo při pobytu s milovanou osobou. Naopak při zážitcích blízkosti smrti, ke kterým dochází v rámci klinické smrti, tzn. při zástavě srdce, je jádrem zážitku vlastní zkušenost smrti. Posledním typem, kterému ve své práci věnuji největší pozornost, jsou zážitky uvědomění si vlastní konečnosti, k nimž dochází během tzv. probouzejících zážitků. Okamžiky, kdy člověku naplno dochází jeho vlastní smrtelnost, nemusí být vyvolány přímo smrtí. Často se lidé vrací zpátky do života s velkým pocitem vděku vlivem mystických zážitků. Může je spustit prožitek vlastního ohrožení nemocí či smrtí blízkého člověka nebo např. „jen“ prohlížení fotografií z mládí. Všem zážitkům je však společný posun bytí od

každodenního způsobu ke způsobu bytostnému. Podle Heideggera (2002) se člověk nedostane z ontického stavu bytí k ontologickému, ze stavu zapomnění bytí ke stavu uvědomování si bytí pouhým rozjímáním, tím, že se pro to rozhodne. Děje se to v nenahraditelných chvílích, za zvláštních podmínek tzv. „krizových zážitků“, které „člověka postrčí, které jej přetáhnou z prvního, všedního stavu existence do stavu uvědomování si bytí. Z těchto krizových zážitků (...) je smrt na prvním místě: smrt je stav, který nám umožňuje žít náš život autenticky“ (Yalom, 2006, s. 41).

Mimořádné zážitky mohou vést k vnitřní zralosti. Jejich centrálním tématem bývá zpravidla lidská smrtelnost. Přestože racionálně víme, že jsme smrtelní, naplno si to většinu času neuvědomujeme. Podle Kastenbauma (2000) je uvědomění si smrtelnosti většinu času neaktivní, nikoli však popřené, jak se domnívali Freud (1990) a Becker (1997). Abychom mohli vůbec fungovat, nemůžeme žít v neustálém vědomí toho, že můžeme kdykoli zemřít. V situacích, ve kterých dochází k existenciálnímu šoku, naše obranné mechanismy selhávají a my si najednou naplno uvědomíme svou smrtelnost. V momentu se původně známý svět stává cizím, hrozivým, plným nebezpečí a bolesti (Freud, 1990). Avšak jak již bylo ve druhé kapitole této práce (2. Růst vlivem těžkých životních situací) zmíněno – utrpení, navzdory ztrátám a bolesti, může vést k růstu, k transcendenci.

Neexistuje jednotný popis těchto zážitků. Patočka (2007) píše o *zážitcích celku*, Yalom (2014) o probouzejících zážitcích a Maslow o *vrcholných zážitcích*. Maslow a Patočka se domnívají, že tyto chvíle bytí nemusí nastávat pouze skrze utrpení a být spojené se smrtí, ale třeba i výšlapem na vysokou horu nebo při pobývání s milovanou osobou. Všem je společné smíření, přijetí sebe sama a pocit smyslu. Tato práce se však zabývá výhradně zážitky, které jsou spojené s uvědomováním si vlastní smrtelnosti, k němuž dochází nejčastěji kvůli nějaké formě blízkosti smrti. V dalších podkapitolách své práce jednotlivé zážitky vymezují, s důrazem na jejich společný leitmotiv – na uvědomění si vlastní konečnosti s pozitivními důsledky pro život.

3.1 Vrcholné zážitky

Vrcholné zážitky neboli *Peak experiences* popsal humanistický psycholog Abraham H. Maslow (2014). Tyto zážitky se podle něho blíží momentům na úpatí hory. Jsou to dočasné okamžiky bytí, jedinec se na chvíli blíží sebeaktualizovanému člověku. Při vrcholných zážitcích je prožívání bezprostřednější a ryzejší. Dochází ke katarzi, ukončení a naplnění. Během těchto zážitků je vše završeno, proto člověk o nic neusiluje a nechává vše plynout. Nelze je však vyvolat vůlí či naplánovat, objeví se samy, jsou-li naše potřeby naplněny. Vrcholné zážitky si můžeme navždy zapamatovat a vzpomínka na ně a víra, že se opět dostaví, nám mohou pomoci v těžkých situacích a dobách. Ukazují nám, že svět je krásný a dobrý.

Během vrcholných zážitků se člověk učí tomu, kým opravdu je, v ten moment je totiž nejbližší svému skutečnému já, své vlastní identitě. Vnímá se jako celistvější, méně rozpolcený, v souladu se sebou a v celkové harmonii. Žije podle vlastních vnitřních zákonů a zásad, cizí pravidla a srovnávání pro něho ztrácí na významu. V těchto okamžicích je člověk nezaměnitelný, jedinečný v nejryzejší podobě. Zároveň zjišťuje, že se v jádru od druhého člověka tolik neliší. Vnímá druhého zřetelněji takového, jaký opravdu je, protože se ho nesnaží poznat, jen ho stejně jako sebe nechává být sebou samým, bez potřeby cokoli měnit. Přestává pak pociťovat propast mezi sebou a světem, tím, že se stává sám sebou, může se světem splynout. Člověk v průběhu vrcholných zážitků je schopen naplnit své možnosti, aniž by plýtvat silami jako obvykle. Plně využívá svého potenciálu, aniž by ho to stálo nějaké zvláštní úsilí, jde mu vše tzv. samo. Je rozhodný a klidný, ví přesně, co má dělat. Důležitým momentem vrcholného zážitku je, když jedinec přebírá plnou odpovědnost za svůj život, bere ho do vlastních rukou. Není pasivní nebo závislý, naopak, stává se pánem svého osudu, dochází mu, že záleží jen na něm, jaký bude jeho život. Podobně ho vnímá i vnější pozorovatel, který ho popisuje jako odhodlaného, spolehlivého člověka, který zná svou cenu. „*Člověk se do značné míry osvobodí od bloků, omezení, opatrnosti, strachu, pochybností, výhrad, sebekritiky a zábran. Mohou to být negativní aspekty pocitu vlastní hodnoty, sebepřijetí, sebeúcty*“ (Maslow, 2014, s. 162).

Při vrcholném zážitku se jedinec méně kontroluje, takže na okolí působí bezprostředně, impulzivně a jednoduše. Chování je improvizované, nepromyšlené dopředu a hravé. Vzhledem k tomu, že člověk v takové chvíli

dělá vše nově a řídí se momentální situací či potřebami, označuje Maslow toto chování za tzv. *nemotivované* (Maslow, 2014). To znamená, že o nic neusiluje, nic nepotřebuje, nesnaží se sytit nedostatkové potřeby, protože jich dosáhl a překonal je (i když jen dočasně). I radost již překonal a více o ni neusiluje. Takovou identitu nazývá Maslow jako „*nejvyšší a nejopravdovější*“ (Maslow, 2014, s. 165). Vrcholné zážitky se váží na přítomný okamžik, na tady a teď. To, že se člověk nezabývá tolik minulostí a není orientovaný na budoucnost, ho zbavuje pocitů vzteku a nenávisti spojených s minulostí i strachů a úzkostí vázaných na budoucnost. Tento moment je spjatý s bytím jako takovým, člověk jednoduše je. Tyto okamžiky bývají přirovnávány i ke smrti: „...*mnozí lidé o svých vrcholných zážitcích říkají, že se podobají (krásné) smrti – jako by to nejúplnější žití paradoxně obsahovalo dychtivost nebo touhu zemřít. Možná je jakékoli dokonalé završení nebo konec v metaforickém, mytologickém nebo archaickém smyslu smrtí...*“ (Maslow, 2014, s. 167).

Maslow vysledoval (i na sobě), že je pro vrcholné zážitky typické používání jazyka, který je poetičtější a mystičtější. Podle autora se autentičtí lidé nebo lidé během vrcholných zážitků blíží nejvíce umělcům, básníkům, hudebníkům či věštcům (Maslow, 2014). Provázejí je často pocity vděčnosti (Bohu, osudu, přírodě, lidem) v podobě všeobjímající lásky. Lidé při nich prožívají pocity hrdosti a zároveň pokory. Zmíněný popis jedince během krátkodobého vrcholného zážitku odpovídá vlastnostem člověka, kterého Maslow nazývá sebeaktualizovaným.

Podmínkou sebeaktualizace by mohly být právě vrcholné zážitky: „*Možná se ukáže, že pouze ti, kteří prožili vrcholný zážitek, mohou dosáhnout plné identity. Je možné, že ti, kteří vrcholný zážitek neprožili, musí navždy zůstat neúplní, nedostateční, o něco usilující a něco postrádající, musí žít spíše mezi prostředky než mezi cíli.*“ (Maslow, 2014 s. 166). Je zřejmé, že vrcholné zážitky vedou k růstu osobnostnímu a duchovnímu.

3.2 Zážitky blízkosti smrti

Zážitky blízkosti smrti, tzv. *Near death experiences* (NDE), zažívají lidé, kteří se vrátili k životu po prodělané klinické smrti, ze stavu, kdy byli prohlášeni za

mrtvé. Tyto zážitky mají u mnohých až mystický charakter a často vedou k velké životní změně. 10–20 % lidí se zážitkem blízkosti smrti tyto prožitky popisují (Greyson a Khanna, 2013).

NDE se jako první zabývali Heim (1892), Noyes (1971), Rosen (1975) a další. Nejznámější ze všech badatelů je však Raymond Moody, jehož kniha *Život po životě* vyvolala velký zájem u odborné i laické veřejnosti. Moody (1991) podnikl rozsáhlý výzkum mezi sto padesáti lidmi, kteří prožili klinickou smrt a vrátili se zpátky k životu. Respondenti popisovali tzv. Lazarův syndrom - pocit bytí mimo tělo, který však byl již dávno předtím popsán v medicínských knihách. Zkušenosti a zážitky se světlem na konci tunelu, rekapitulaci života v pár sekundách, přibližující se zářivé světlo jako božství, všechny tyto prožitky byly často citované a dnes jsou již všeobecně známé. Dopad na život člověka, který takovou zkušeností prošel, je velmi blízký tomu, k čemu vedou probouzející zážitky.

Život lidí, kteří přežili klinickou smrt, se mnohdy kvalitativně změnil. Moody píše o svých pozorováních: „*Mnoho lidí mi řeklo, že jejich život je hlubší a plnější a že díky svému zážitku víc přemýšlejí o nejzazších filozofických problémech*“ (Moody, 1991, s. 3). Při výzkumných šetření se u těchto lidí zjistilo, že mají nižší úroveň úzkosti ze smrti (Kastenbaum, 2000, s. 134).

Prezentovaná fakta, které nasbíral Moody a další nejsou diskutabilní sama o sobě, ale jejich odvozená tvrzení, že intrapsychické stavy vypovídají o realitě životě po smrti. (Haškovcová, 2000). Lazarův syndrom bývá vysvětlován tím, že při zástavě srdce a plic při tzv. hypoxii mozku ještě je v mozku produkovaná aktivita, která může vyvolat v bezvědomí stav snění. Dalo by se tedy z pozice kritiky interpretací Moodyho, že se jedná spíše o milosrdenství mozku než o mystické zážitky na pomezí života a smrti.

3.3 Uvědomění si vlastní konečnosti

Kdo se nenaučil umřít, nedokáže se naučit žít.

(Tibetská kniha mrtvých)

Zážitek uvědoměním si vlastní konečnosti lze těžko přesně popsat pomocí slov. Z toho důvodu jsem se rozhodla využít příběhů z beletrie, které zážitek kontaktu s vlastní smrtelností dobře ilustrují.

Vánoční koleda Charlese Dickense (1984) vypráví příběh s hlubokým přesahem. Hlavní postavu, lakomého Vydřigroše, navštíví na Štědrý večer jeho zemřelý spolupracovník - varuje jej před zkázou, která ho čeká, pokud se nezmění. Za Vydřigrošem přijdou s poselstvím tři duchové, kteří mu zjeví realitu jeho skrblického, osamělého života. První ho zavede do vánoční doby z jeho minulosti, kdy ještě nebyl takový nelida a dokázal milovat. Druhý duch ho přenesl k štědrovečerní večeři velmi chudé, ale zato vřelé a milující rodiny. Poslední duch mu ukáže jeho možnou budoucnost, pokud se nezmění. V této představě je Vydřigroš konfrontován s vlastním pohřbem, na němž nikdo nelituje jeho smrti, spíše se z ní všichni snaží něco vytěžit. Zhrozen a ochromen se Vydřigroš po této probouzející noci, kdy si uvědomí svou konečnost a je konfrontován s realitou svého života, radikálně promění a z lakomce se stane štědrý lidumil.

Dalším příkladem uvědomění si vlastní smrtelnosti a jeho vytěsnění se objevuje v Tolstého novele *Smrt Ivana Iljiče* (1959), kdy se při pohřbu hlavního hrdiny jeho blízký kamarád zabývá myšlenkami na smrt, ale brzy od nich raději uteče. Je zde velmi dobře patrné, jaké obrany si při setkání se smrtí vytváříme. „*Myšlenka na utrpení člověka, kterého tak zblízka znal (...) Petra Ivanoviče náhle zděsila i přes nepříjemné vědomí přetvářky jeho vlastní i této ženy... A zmocnil se ho strach o sebe sama. Tři dny a noci hrozných trápení a smrt. Vždyť totéž může třeba hned teď, v kteroukoli chvíli postihnout i mě, – pomyslí si a na okamžik ho obešla hrůza. Ale vzápětí ani sám nevěděl jak, přišla mu na pomoc obvyklá myšlenka..., jako by smrt byla událostí, která se mohla přihodit toliko Ivanu Iljiči, naprosto se však nemůže přihodit jemu“ (Tolstoj, 1959, s. 16). Tato ukázka s jistou nadsázkou přibližuje, jaký mechanismus často mnohdy nevědomě používáme, abychom sebe a děti zbavili úzkosti z vlastní smrti.*

Člověk si naplno uvědomí, že ho čeká - jako každého - smrt mnohdy až v hraničních situacích, jakými jsou vážná nemoc či smrt v rodině, když o vlásek unikne autonehodě, která by mohla být smrtelná. Skrze konfrontaci s vlastní

smrtí dochází k něčemu důležitému, a to k uvědomění si vlastní konečnosti. Samozřejmě si nemusíme plně uvědomit naši smrtelnost tzv. až na smrtelné posteli, dochází k tomu i jinými způsoby. Avšak v těchto okamžicích, kdy už „smrt klepe na dveře“, je již nevyhnutelné přestat před smrtí zavírat oči a opustit iluzi, že smrt se týká těch okolo, ale ne nás. Pokud se člověk podívá pravdě do očí, může ho to svým způsobem osvobodit.

Žijeme tváří v tvář vlastní konečnosti, ačkoli se k tomuto faktu někdy obracíme zády. Snad všichni velcí myslitelé se zabývali smrtí a přemýšleli o jejím propojení se životem. Mnozí z nich došli k závěru, že *„...smrt je neoddělitelnou součástí života a že celoživotní přemýšlení o smrti život spíše obohacuje než ochuzuje. Přestože materiálnost smrti člověka ničí, myšlenka smrti jej zachraňuje“* (Yalom, 2006, s. 40). Podle Senecy: *„Nikdo jiný si nevychutná tu pravou chuť života než ten, kdo je ochoten a připraven život opustit“* (cit. dle Yalom, 2006, s. 40). Elisabeth Kübler-Rossová (2015) se domnívá, že povrchnost, absence smyslu a prázdnota lidských životů je zapříčiněna právě tím, že si svou smrtelnost lidé neuvědomují. Když člověk žije v iluzi nesmrtelnosti, věci spíše odkládá.

Kastenbaum (2000, s. 99) hovoří o tom, že si vytváříme tzv. death-free zone, komfortní zónu, kde smrt pro nás neexistuje. Avšak vědomí smrti je ze všech sil v životě nejsilnějším pohonem a katalyzátorem růstu (Kübler-Ross, 2015). Psychoterapeuti často zažívají momenty, kdy terapie dlouhou dobu stagnuje a u pacienta dochází k posunu až po probuzení kvůli prožitému otřesení bazálních jistot. *„...stále žasnu nad skutečností, že tragédie někdy může mít terapeutické účinky a že terapie často působí nejlépe, když jsou k ní lidé dohnáni bolestí. Je to situace, kdy povrchní život nenachází místo a člověk se musí uchýlit k základům“* (Maslow, 2014, s. 72).

Sigmund Freud (1990) popisuje, že se kvůli narušení vztahu ke smrti se začneme cítit cize ve světě, který byl pro nás dříve důvěrně známý a krásný. Podle něho není náš vztah ke světu upřímný – sice jsme si racionálně vědomi, že jednou musíme nevyhnutelně zemřít, ale ve skutečnosti se chováme tak, jako by se nás smrt netýkala. Freud se dokonce domníval, že nikdo ve vlastní smrt nevěříme, protože v našem nevědomí neexistuje, což má samozřejmě své důsledky. *„Život se ochuzuje, ztrácí na zajímavosti, když se člověk nesmí odvážit nejvyšší sázky v životních hrách, kterou by byl právě život sám. Stává*

se asi tak planým a bezobsažným, jako nějaký americký flirt, při kterém je už předem stanoveno, že se nesmí přihodit nic podstatného...“ (Freud, 1990, s. 190). Kompenzujeme si to pak zážitky fikčnímu světu, v literatuře, filmu atd., kde lidé umírají a dokáží vraždit. Jen tehdy, když trvalost našeho života není ohrožena, se podle Freuda (1990) smiřujeme se smrtí. Nemůžeme si připustit, jak je náš život křehký. *„Je přeci přespříliš smutné, že tomu v životě může být tak jako v šachové hře, kde nás jediný chybný tah je s to donutit, abychom partii vzdali, s tím rozdílem ale, že žádnou druhou, odvetnou už začít nemůžeme“* (Freud, 1990, s. 190). Po první světové válce došel Freud k názoru, že válka udělala svět opět bytostně zajímavým, plným obsahu, protože člověk už nemohl před smrtí zavírat oči a dělat, že neexistuje, musel totiž ve smrt uvěřit (Freud, 1990).

Pozoruhodný experiment provedl Kastenbaum (2000, s. 78–80) na svých žácích, když jim dal za úkol napsat příběh o tom, jak by mohla vypadat jejich smrt. Většina psala o klidném stárnutí, vzdáleně a neosobně, jako by psala o třetí osobě. Posléze měli napsat o své smrti ještě jednou, ale nějakým jiným, nedefinovaným způsobem. Výsledek byl radikálně odlišný – smrt najednou byla blízko a velmi konkrétní, příběhy byly plné emocí, lidé v nich umírali tragicky při autonehodách atd., jejich popisy se staly osobnějším a realističtějšími. Zároveň měli studenti po splnění úkolu vyplnit dotazník zjišťující míru jejich zapojení a intenzitu prožívaných emocí. Paralelně s tím vyplňovali stejné dotazníky i nezávislí čtenáři – soudci. Výsledky byly překvapivé. Studenti popisovali u prvního zadání malé zapojení (nižší než u jiných esejí) a paradoxně u druhého textu v dotaznících zaškrtili, že byli ještě méně angažovaní, přestože jejich texty a názory soudců dokazovaly opak. Tento rozpor autor vysvětluje dynamikou kompenzace: smrt se v čase přiblížila, zatímco v emocích oddálila ve smyslu: *„Někdo brzy umře, ale já to nebudu“* (Kastenbaum, 2000, s. 80).

Kinnier et al. (2001) se dotazovali jedinců, kteří přežili život ohrožující situace. Zajímalo je, co si z konfrontace se smrtí odnesli, co se o životě naučili. Dotazy se týkaly oblasti životní filozofie, věcí, kterých litují, jejich priorit a rad ostatním. Nejčastějšími tématy rozhovorů byly nižší materialistické zaměření, vyšší spiritualita a starost o druhé. Světské starosti po jejich prožitku ztratily na své důležitosti, osud lidstva začali vidět pozitivněji. Dalo by se říci, že zažili tzv. probouzející zážitky.

3.3.1 Probouzející zážitky

...všechno mu říkalo: Kdepak. Všechno, co jsi žil a žiješ, je klam, nedovolující vidět život ani smrt
(Tolstoj, 1959, s. 95)

Podstatou probouzejících zážitků je uvědomění si vlastní smrtelnosti, jinými slovy pravdy. Okamžiky zahlédnutí pravdy nalezneme ve filosofii. V Sedmé knize Platonovy *Ústavy* (2001) nalezneme slavné Podobenství o jeskyni, ve kterém vězni považují za skutečnost pouhé stíny vrhané ohněm na protější stěnu, stejně jako v dálce na cestě stíny pohybujících se lidí držících v rukou náradí, jejichž postavy jsou kryté zídou. Jinou skutečnost nepoznali, proto je ani nenapadlo, že by jejich vnímání bylo jen iluzí. Podle Patočky (2007) dochází při východu z jeskyně k *chórismu*, ke ztrátě všech původních jistot, které byly do této chvíle vnímané jako neotřesitelné. *Chórismos* je absolutní oddělení, je distancí úplně od všeho a od všech. „...*tajemství chórismu je totéž co zkušenost svobody: zkušenost distance vůči reálním věcem, smyslu nezávislého na předmětném a senzuálním, který získáváme obrácením původního, přirozeného směru života, zkušenost obrození, druhého narození...*“ (Patočka, 2007, s. 55).

Do doby než je tato distance vytvořena, člověk prožívá obrovské zoufalství a bolest. Ale pokud se tato distance ustaví úplně ke všemu, tak se člověk dostane do distance i od vlastní smrti a přestává se smrti bát (Hogenová, 2011). Když se podaří platonskému mladému muži vylézt z jeskyně, tak se dostává do světa, kde svítí slunce a zpívají ptáci, ačkoli je nejdříve sluncem natolik oslněn a oslepen a má velký strach. Patočka vymezil tři druhy životního pohybu. Třetí pohyb člověk zažije, až když se mu Země pod nohama otřeše (Patočka, 2007, s. 110). Tento pohyb ilustruje Patočka na tzv. frontovém zážitku, kdy za války mladý voják v příkopě čeká, až mu zavelí a on se vydá naproti nepříteli. V tu chvíli prožívá otřes a hrůzu a dochází mu absolutní nesmyslnost situace. I v situaci největšího hororu může dojít, podle Patočky, k pozitivnímu obratu, pokud člověk vydrží a přetrpí počáteční hrůzu z konfrontace se smrtí. Najednou dojde prozření – naproti němu v příkopě je nejspíš také mladý, vyděšený chlapec, který se jen modlí, aby přežil, a začne mu ho být v

ten okamžik líto. Stane se něco, co se podle profesora Patočky nazývá *životem v pravdě* (Patočka, 2007). Pravda se vynoří vyrváním skrytého ze skrytosti, mladý muž se dotkne toho nejpodstatnějšího. Analogicky s probouzejícím zážitkem muž v zákopu prožívá - zahlédnutí hlubší pravdy, kterou v běžné situaci člověk nevnímá.

V psychoterapeutické praxi se změna v rámci tzv. probuzení vlivem uvědomění si vlastní smrti může projevit tak, že někteří pacienti s vážnou diagnózou namísto zoufalství a deprese, které dokázali překonat, prochází hlubokou vnitřní proměnou, jež má zásadní pozitivní důsledky. Tyto trvalé životní změny jsou pozorovány na různých úrovních. Lidé si začnou více vážit života, jednotlivých okamžiků a žijí převážně přítomností. Mizí nerozhodnost, jasně cítí, co chtějí dělat. Nebojí se odmítnout a říci ne. Vztahy s blízkými se prohlubují. Srovnají si hodnoty a priority, nezaobírají se malichernostmi či nedůležitými maličkostmi. Je zajímavé, že se již před sto lety tomuto tématu věnoval Albert Heim, známý švýcarský geolog a alpinista (Kinnier et. al, 2001). Došel ke stejným poznatkům u skialpinistů, kteří přežili smrtelné pády. Sledoval u nich proměnu, kdy většina našla klid, lásku k životu a smysl pro péči o druhé, kvality, které u nich předtím nedominovaly.

Překvapivé jsou výsledky kvalitativního výzkumu se zdravotními sestrami pracujícími v hospicích (Vachon et al., 2011). Sestry prošly na smysl zaměřenou intervencí (MCI – Meaning Centered Intervention) a dostaly před zahájením a na konci šesti terapeutických sezeních, inspirovaných Franklovou logoterapií, dotazníky zkoumající smysl života a vztah ke smrti. Většina sester uváděla, že nikdy před tím si navzdory svému zaměstnání naplno svou konečnost nikdy neuvědomila. Při skupinovém terapeutickém procesu byla využita technika, při které si měly sestry představovat, že trpí nevléčitelnou nemocí a jejich čas se krátí. Zdravotní sestry popisovaly šok, který prožívaly, a pocítily velkou potřebu žít život naplno. Jedna z nich popisovala: *„Věděla jsem, že jednoho dne zemřu, ale nikdy jsou neuvěřovala o tom, že budu umírat... V ten moment to byl opravdový šok, šok reality“* (Vachon et al., 2011, s. 71). Další zdravotní sestra popisovala podobnou zkušenost: *„Přemýšlela jsem v minulosti o smrti, ale nikdy jsem si neuvědomila, že by se to mohlo stát mně“* (Vachon et al., 2011, s. 71). Jiná ze sester popsala paniku doprovázející tento zážitek: *„Když jsme dělali to*

cvičení, cítila jsem to a pak... Zjistila jsem, že jsem v panice... A pak mě to dovedlo k tomu, přemýšlet na tím, co je pro mě nejdůležitější..." (Vachon et al., tamtéž). Tyto zážitky vedly spolu se zbytkem intervence u respondentek k rozšíření spirituálního a existenciálního uvědomění a pomohla nalézt smysl v utrpení. Autoři studie se domnívají, že zdravotní sestry prožily díky konfrontaci s vlastní smrtí probouzející zážitek, který popisuje Irvin Yalom (2014).

Konfrontace s vlastní smrtelností vyvolává bytostné tázání (Byock, 2002). V různých obměnách si lidé nejčastěji kladou následující existenciální otázky: Jaká je povaha života? Existuje život po smrti? Má život smysl? Tyto otázky definují naše místo ve světě a náš vztah k druhým lidem. Navzdory tomu, jak velký význam mají pro život, se většina lidí těmto otázkám podle Iry Byocka (2002) aktivně vyhýbá. Avšak vždy přítomný fakt naší smrtelnosti konstantně hrozí, že nás probudí ze snu života (Callahan, 1993).

K probouzejícím zážitkům nemusí docházet jen skrze traumata, ale může se to stát i během životních milníků, jako jsou narozeniny, třídní srazy, při výkladu snu, při prohlížení starých fotografií či pohledu do zrcadla, kdy si člověk při nalézání šedin uvědomí naplno, že mládí je pomíjivé a že takový je i náš život (Kastenbaum, 2000; Yalom, 2014). Tyto zážitky nazývá Yalom (2014) probouzejícími a zdůrazňuje, jak je důležité u těchto okamžiků setrvat a nesnažit z nich utéci a vytěsnit je. *„Nezapomínejte na výhody uvědomování si vlastní smrti, objímání jejích stínů. Takové uvědomění může spojit její temnotu s vaší životní jiskrou a zlepšit kvalitu vašeho života, dokud ho ještě máte“* (Yalom, 2014, s. 108). Když nám naplno dojde, že nic nemůže trvat věčně, začneme si okamžiků vážit. *„Způsobem, jak si cenit života, jak cítit soucit s druhými, jak cokoli hlouběji milovat, je uvědomovat si, že tyto chvíle jsou určeny k zániku“* (Yalom, 2014, s. 108). Díky probouzejícímu zážitku se člověk může stát sebeaktualizovaným (Kinnier, Tribbensee et. al, 2001).

3.3.2 Pozitivní přínosy uvědomění si vlastní smrtelnosti (shrnutí)

Fakt, že smrt představuje pozitivní přínos pro náš život, se rozhodně nepřijímá snadno. Podle Yaloma (2006) život ztrácí svoji intenzitu, odebereme-li mu smrt. Freud (1990) zastával názor, že právě omezení radosti zvyšuje její hodnotu. Neuvědomuje-li si člověk omezení svého života, ochuzuje sám sebe. Smrt je naším katalyzátorem.

Robert Kastenbaum (2000) požádal šest set dvacet devět respondentů, aby si představili, že by na světě nebyla smrt. Vše by bylo při starém, jen by nikdo neumíral a stáří, nemoci i ekologické katastrofy by byly překonány. Studenti měli za úkol několik minut přemýšlet nad takovým světem a představovat si, jaké by to mělo dopady na život obecně i pro ně samotné. Většina (88 %) nejprve soudila, že svět bez smrti je pro ně lákavou představou. Avšak studenti posléze dostali ještě další úkol, a to s časovým odstupem o této představě více přemýšlet a zapsat si pozitivní a negativní důsledky. Při hlubším přemýšlení došli k opačnému názoru, negativních odpovědí bylo 82 %. Mezi zmiňovanými neblahými dopady neexistence smrti na osobní rovině zmiňovali ztrátu smyslu života, neomezený čas by otupil radosti i úspěchy, protože by neexistovaly žádné časové hranice. Náboženství a osud by ztratily svůj smysl a lidé by jen stárli. Měli by sice k dispozici neomezený čas, avšak bez cíle a beze smyslu. Byock (2002) spatřuje limity této studie zejména v tom, že dotazovaní tvořili specifickou skupinu. Šlo o studenty účastnící se semináře o smrti, tudíž zajímavější se o danou problematiku. Přesto Byock (2002) uvádí, že tyto výsledky stojí za to uvážít. Vyvozuje z toho, že smrt nemusí být brána jako smysl života, ale že smrt je nezbytná pro to, aby život měl smysl.

Podle amerického existenciálního psychologa Rollo Maye (1983) je bytí s vědomím vlastní smrti autentické, vitální a nikdy není samozřejmé. Jak bylo zmíněno ve třetí kapitole této práce, tyto změny odpovídají Heideggerově posunu způsobu bytí z povrchního k autentickému. Yalom (2006) vnitřní změny vydělil do šesti hlavních kategorií:

1. Přehodnocení životních priorit

V rámci osobnostního přerodu lidé nezhůdko lépe rozeznávají podstatné od nepodstatného. Nedůležité věci se stávají triviálními. Yalom (2006) popisuje svědectví bývalého amerického senátora Richarda Neubergera před jeho smrtí: *„Otázky prestiže, politického úspěchu, finančního postavení se naráz všechny staly nedůležité. V oněch prvních hodinách, kdy jsem si uvědomil, že mám rakovinu, jsem vůbec nepomyslel na své místo v Senátu nebo na svůj bankovní účet..“* (Neuberger, cit. dle Yalom, 2006, s. 45-46). Kinnier et. al (2001) dotazovali sedmnáct participantů, jichž se „dotkla smrt“ a dospěli vnitřní proměně, a ti v rozhovorech zmiňovali stejné přehodnocení priorit. Popisovali

zbavení se zájmu o vliv, tituly, úspěch, bohatství či fyzickou krásu. Tyto věci najednou vnímali jako povrchní a nablýskané a začali si vážit věcí, jako pomoc druhým aj. Někdy pociťovali, že dluží životu za svoji druhou šanci a měli potřebu to nějakým způsobem splácet.

2. Pocit nalezení vnitřní svobody

Lidé se začali více vymezovat, přestali dělat věci, které dělat nechtějí. Více vnímají to, co je pro ně dobré. Lidé s hraničními zážitky v interview zmiňovali, že vnímají snížený vliv názoru ostatních lidí na jejich osoby (Kinnier et. al, 2001). Pokud by je někdo nepřijímal, nebrali by to jako vlastní problém. Přestali mít starost o to, co ostatní od nich očekávají a co si o nich myslí. Záleželo jim na druhých ještě více než předtím, ale ne natolik, aby se strachovali, co si o nich myslí, a aby se zpronevěřili sami sobě. Zbavili se také toxických vztahů.

3. Žítí v přítomnosti

Více si užívají přítomného okamžiku. Méně se orientují na budoucnost, která se stává nejistou. Proto přestávají odkládat život na důchod nebo na určitý bod v budoucnosti. I o tom Neuberger píše: *„Myslím, že vůbec poprvé si užívám života. Konečně si uvědomuji, že nejsem nesmrtelný. Chvěji se při pomýšlení na okamžiky, které jsem si zničil – když jsem byl při nejlepším zdraví – svou falešnou pýchou, umělými hodnotami a nepodloženým pohrdáním“* (cit. dle Yalom, 2006, s. 45). Mnozí dotazovaní (Kinnier et. al, 2001) se svěřili že nikdo by si neměl nechat svůj život válcovat starostmi všedních dní a triviálními věcmi. Místo toho by měli užívat dobrých momentů a žít život co nejplněji. Život, který dříve brali jako samozřejmý, se stává drahocenným darem.

4. Ocenění základních životních věcí

Radostně prožívají změny v přírodě během roku, pozorují ptáky, padající listí. Jsou zaujati světem, tím, že svět je. Slovy Neubergera: *„Namísto toho si vážím věcí, které jsem kdysi považoval za samozřejmé – poobědvat s přítelem, podrbat Mourka za ušima a poslouchat, jak přede...“* (cit. dle Yalom, 2006, s. 45).

5. Hlubší vztahy s blízkými

Po krizi často lidé uvádějí, že se jim zlepšují vztahy s nejbližší lidmi. Neuberger popisuje změnu vztahu se svou ženou: „*Od té doby, co mi nemoc zjistili, jsme se s manželkou vůbec nepohádali. Předtím jsem ji peskoval, že vymačkává zubní pastu odshora místo odspodu... Ted' si ty věci vůbec neuvědomuji, nebo mi připadají nedůležité...*“ (cit. dle Yalom, 2006, s. 45). Komunikace se proměňuje, mluví spolu o hlubších tématech, více spolu sdílí. Z výzkumu (Kinnier et. al, 2001) vzešlo poznání, že lidé, kteří přežili závažné ohrožení života, staví lásku na první místo v životě, nejdůležitější je podle nich někoho a být milován. Jako důležitou pociťovali otevřenou a upřímnou komunikaci s druhými, přijetí a respekt.

6. Větší odvaha ve vztazích

Po krizi měli menší strach z mezilidských vztahů, nebáli se odmítnutí či zranění. Začali více riskovat. Došlo jim, že více ztratí tím, když něco neudělají, něco neřeknou, než tím, že se spálí.

Kinnier et. al (2001) ve svém výzkumu přišli ještě s dalším důležitým okruhem, o kterém jejich participanté mluvili, a tím je nalezení smyslu a spirituality. Většina dotazovaných popisovala změnu v životní filozofii a ve smyslu bytí. Smysl, jenž se vynořil z mezní zkušenosti, přijímají jako velký dar, kterého si váží. Našli nový životní záměr a pocit spirituálního propojení, jednoty. Většina z nich se stala více spirituálními (spíše než religiózními, zdůrazňovali mezi tím rozdíl). Cítili, že jejich spiritualita se prohloubila a otevřela. Důsledkem toho cítili menší strach ze smrti. Obyčejné věci se pro stávaly transcendentními skrze spiritualitu.

David H. Rosen (1975) se dotazoval deseti lidí, kteří se pokusili o sebevraždu skokem z mostu Golden Gate a přežili. Šest z dotazovaných v rozhovoru uvedlo, že to pro ně byla osvobozující zkušenost, díky níž se cítí jako znovuzrození. Popisují ji jako transcendentní, spirituální zážitek, který jim pomohl najít smysl života. Někteří po této hraniční situaci ustoupila deprese, již trpěli před suicidiálním pokusem a jejich život se stal smysluplným, více si vážili přítomnosti. Popisovali větší pochopení pro druhé, návrat k víře a silnou touhu žít. Cítili velký vděk za to, že dostali druhou šanci.

Lidé nezdědka získávají díky konfrontaci s vlastní smrtí cenné vhledy, spojené se smyslem života, a mají tendenci toto pochopení dále šířit. Silný příběh zažil profesor psychologie Jon E. Krapfl (Moos a Schaefer, 1986, s. 1-26), který po letech publikoval detailní zážitky z autonehody a následné hospitalizace zlomeného krku. Okamžik, kdy ve vraku svého auta očekával smrt a přemýšlel o smrti i o svém dosavadním životě, považuje za zásadní. Zpětně zaskočen vzpomíná, že navzdory okolní hrůze cítil jen mírný strach ze smrti, a zklamání z toho, že by zemřel, přirovnává nepříjemným pocitům podobné intenzity, jako když člověku například ujede autobus. V tomto krátkém časovém úseku zhodnotil svých třicet čtyři let života, uvědomil si, jak plný jeho život byl, jaký velký dar to byl a cítil štěstí a ohromnou vděčnost za vše, co mohl prožít. Uvědomění si, že jeho život byl kompletní, ho ve chvíli autonehody uspokojilo a i s odstupem to byl pro Krapfla jeden z nejdůležitějších zážitků. Nakonec se mu podařilo zotavit a znovu začal působit jako profesor psychologie na univerzitě v Západní Virginii. Život po autonehodě vnímá jako něco navíc, jako bonus. Od nehody nemá pocit, že by „něco ještě musel“, cítí se osvobozený od vnitřní síly, která ho do té doby kontrolovala. Došlo mu, že život je chatrný, a tuto nejistotu přijal. Vše se pro něho změnilo. Na budoucnost začal nahlížet s novým zájmem. Podstatné se pro něho oddělilo od nepodstatného, touha po uznání okolím se vytratila. Strašlivou autonehodu po letech popisuje jako osvobozující zážitek, jímž se cítí obohacen.

Nemusí se však jednat jen o setkání s vlastní smrtí. Psychoterapeutka Dorothy Paulayová (Moos, 1986, s. 227-234) popisuje svou bolestivou zkušenost s pomalým, více než pětiletým umíráním svého manžela v důsledku těžkého poranění po autonehodě. Nelehké chvíle vnímá jako zkoušku svého postoje k životu, umírání a ke smrti. V energii, kterou člověk využije k přemýšlení nad povahou a smyslem smrti, vidí zdroj k vyrovnání se s životními krizemi. Podle ní smířením se se smrtí a jejím přijetím se může náš život stát bohatším a smysluplnějším. V této zkušenosti vidí zdroj síly a cítí se díky ní svobodnější a citlivěji naslouchá druhým. Zvýšila své povědomí o prchavosti života s důrazem na jeho kvalitu a krásu. „*Máme tendenci zemřít způsobem, jakým žijeme*“ (Paulay, 1986, s. 234). Raphael, Singh a Bradbury (1986, s. 323-330) se stýkali s dobrovolníky, kteří pomáhali při železničním neštěstí v Granville či při jiných katastrofách, a tudíž byli v přímém kontaktu s mrtvými těly a smrtí. Někteří

popisovali úzkosti, které se jim kvůli těmto zážitkům spustily, ale zároveň i přehodnocení svého života a nalezení většího smyslu a ceny ve svých vztazích a naopak odstup od materiálních věcí.

Dalo by se dlouho pokračovat výčtem podobných příkladů. Zpráva, kterou často lidé v blízkosti smrti nebo umírající lidé předávají, by se dala shrnout následovně: Přestat se tolik obávat života i smrti, vychutnávat a uvážlivě nakládat s omezeným časem, který nám zbývá, oceňovat jednoduché věci, odolat egocentrismu a velikášství a starat se více o druhé. Kinnier et al. (2001) se domnívají, že toto hluboké a zásadní vědění, pramenící ze setkání se smrtí, není vůbec využito. Kübler-Rossová (2015) popisuje, že z celé své praxe v paliativní péči, bere jako nejcennější lekci, kterou od umírajících dostala, to, že si uvědomila, že člověk by měl žít takovým způsobem, že se jednou nebude muset podívat zpět a říci si, že promarnil svůj život. Stojí za zvážení, jak tento terapeutický potenciál využít v praxi. Je škoda, když k těmto zásadním proměnám dochází mnohdy až těsně před smrtí.

V terapii pro pacienty s rakovinou bývá využívána např. psychoterapeutická metoda CALM Therapy (Cancer and Living Meaningfully) (Nissim, Rinat, Rodin, et. al., 2012). Ukazuje se, že skupinová psychoterapie pacientům s rakovinou pomáhá snižovat bolest. Intervence spočívá ve třech až šesti sezeních a soustředí se primárně na depresivní symptomy pacientů s rakovinou metastazující v pokročilém stadiu a dále také na změny v Self, na posttraumatický rozvoj, spiritualitu, kvalitu života aj. Pacienti popisovali následující zisky CALM intervence: (1) Nalezení bezpečného místa pro zpracování zkušenosti (2) Oprávnění mluvit o smrti a umírání (3) Pomoc v boji s nemocí (4) Řešení problémů ve vztazích (5) Možnost „*být viděn jako člověk v celé komplexnosti v rámci systému zdravotní péče*“.

Výše zmíněné probouzející a vrcholné zážitky a zkušenosti blízkosti smrti nejsou jedinými, které přinášejí podobnou zkušenost. Znamý psychiatr Stanislav Grof (1999) se domnívá, že k hlubokému vnitřnímu přerodu dochází během holotropních stavů vědomí, například při holotropním dýchání nebo jako důsledek vlivu psychotropních látek. Vzhledem k šíři této oblasti, jejíž

zpracování by bylo již na rámec rozsahu diplomové práce, změněné stavy do své práce nezařazují.

4 METODOLOGIE

Předchozí část diplomové práce se zabývala lidskou smrtelností a zážitky uvědomění si vlastní konečnosti po stránce teoretické. Následující kapitola se bude věnovat výzkumným aspektům práce. Nejdříve budou popsány výzkumný cíl, metodologie šetření a posléze bude předložena analýza šesti rozhovorů s participanty, kteří došli, pod vlivem hraniční zkušenosti ohrožení života, k uvědomění si vlastní smrtelnosti.

4.1 Cíle výzkumné sondy

Hlavním cílem diplomové práce je hlubší pochopení zkušenosti blízkosti smrti, ať už u reálného či subjektivně vnímaného ohrožení života. Výzkumným záměrem je získání vhledu do prožívání člověka v hraniční situaci, do jeho vlastní interpretace a hledání smyslu této zkušenosti a konečně nahlédnutí na vnímání smrti a změny, které u dotazovaných tento zážitek případně způsobil. Během šetření jsem hledala odpovědi na výzkumnou otázku: *„Jaký vliv přičítají této zkušenosti na prožívání a na život dotazované osoby?“*

4.2 Předporozumění problematice

Má vlastní zkušenost spojená s uvědoměním si vlastní smrtelnosti je nejen motivací k výběru tématu a tvorbě výzkumu, ale i proměnnou mající vliv samotný průběh rozhovorů, vztah k probandům i k tvorbě analýz. *„Abychom byli schopni pracovat ve fenomenologické perspektivě a zároveň být jako výzkumník transparentní v celém výzkumném procesu, je užitečné reflektovat, jaký vztah máme k tématu výzkumu.“* (Koutná Kostínková a Čermák, 2013, s. 16-17).

Tato zaujatost má své přednosti i svá úskalí. Pro vlastní hlubší pochopení a urovnání si této mé zkušenosti jsem se rozhodla podstoupit stejný rozhovor i já sama a popsala jsem svůj vlastní probouzející zážitek během prožívaného ohrožení života. Požádala jsem kolegu (spolužáka z psychologie), zda by se mnou výzkum neprovedl na audiozáznam. Tato varianta mi přišla autentičtější, s

menší možností stylizace. Na základě kolegy - výzkumníka vlastní analýzy vyvstaly následující témata, která byla spojena s mým probouzejícím zážitkem: cesta k vlastnímu Já, hlubší napojení (na sebe i na druhé), krásné chvíle prozření a spojení s celkem (vrcholné zážitky). Moje zkušenost ve shrnutí: uvědomění si vlastní smrtelnosti má velký význam způsob života, člověk vědomý si vlastního limitovaného času má větší odvahu žít život podle sebe a menší tendenci věci dělat, protože „*by se to tak mělo*“.

4.3 Volba výzkumné metody

Pro účel výzkumného šetření jsem se rozhodla využít metodu Interpretativní fenomenologické analýzy (Interpretative Phenomenological Analysis - dále jen IPA). IPA je poměrně „mladou“ metodou analýzy dat, vytvořenou speciálně pro psychologický výzkum na počátku devadesátých let autorem Jonathanem A. Smithem. Tato kvalitativní výzkumná metoda zkoumá žitou zkušenost, která má pro daného jedince určitý význam. (Smith, Shinebourne, 2012). Impulsem ke vzniku byla potřeba fenomenologického přístupu, který umožní hloubkovou sondu i výzkumníkům s povrchními filozofickými znalostmi (Koutná Kostínková, Čermák, 2013). IPA je komplexním přístupem k výzkumnému procesu a východiska z fenomenologie uplatňuje na všechny dílčí kroky šetření, které mají vliv na konečnou podobu analýzy a interpretace (Koutná Kostínková, Čermák, 2013).

4.4 Výběr participantů a participantek (záměrný)

Autoři analýzy IPA doporučují pro účely magisterské práce detailní analýzu hloubkových rozhovorů se třemi až šesti respondenty (Smith et. al 2009, cit. dle Koutná Kostínková a Čermák, 2013). Dokládají vhodnost tohoto počtu tím, že umožňuje vzájemnou komparační mikroanalýzu mezi jednotlivými rozbory. Na základě tohoto doporučení jsem se rozhodla pracovat v rámci výzkumné sondy s příběhy 6 participantů. Jako způsob výběru byla použita tzv. metoda sněhové koule. Nejdříve jsem se dotazovala rodiny, známých a kamarádů, zda nemají ve svém okolí někoho s prožitkem blízkosti smrti. Pátrala jsem již od začátku po

participantech výzkumu, kteří sami díky této zkušenosti pociťují na sobě nějakou změnu. Někteří respondenti mě odkázali na další lidi z jejich okolí.

Zkontaktovala jsem také tři velké nemocnice, které mi poskytly kontakty na tři osoby, které prodělaly závažnou nemoc a které se personálu svěřily s pociťováním určité proměny. Dále mi vyšlo vstříc Centrum Amélie, které poskytuje psychosociální pomoc pro onkologicky nemocné. Centrum mi poskytlo nejen kontakt, ale též možnost účastnit se debatního setkání lidí s rakovinou.

Jako nevýhodu vnímám nízkou homogenitu vzorku. Bylo těžké sehnat respondenty s takovým prožitkem. Původně jsem se chtěla zaměřit pouze na pacienty s onkologickým onemocněním. Nakonec jsem se ale rozhodla záběr rozšířit i na prožitky umírání například díky drogám. Upřednostnila jsem bohatost a rozmanitost dat na úkor homogenity. Zmiňuji se o tom dále i v diskuzi.

4.5 Způsob sběru dat

Vedla jsem s každým z dotazovaných osob přibližně hodinový rozhovor, který jsem nahrávala na diktafon a potom z nahrávky přepisovala. Domlouvala jsem se k setkání telefonicky a předem jsem je zhruba obeznámila, co ve své práci zkoumám. Řekla jsem jim pouze, že mě zajímá jejich zážitek s ohrožením. Záměrně jsem jim nezmínila, že mě zajímá vliv zážitku uvědomění si vlastní smrtelnosti a jeho vliv na život, abych předem neovlivnila jejich výpovědi. Setkávali jsme se především v klidném prostředí kaváren, čajovny, parku či v domácím prostředí. Schůzky proběhly vyjma jedné všechny v Praze, za jednou paní jsem jela do menšího města na jihu Čech. Rozhovor byl na začátku i na konci neformální, sloužící k uvolnění atmosféry. Vzhledem k citlivým a těžkým tématům jsem se snažila vytvořit co nejvíce bezpečné prostředí. Ptala jsem se, zda jim nedělá problém o tématu hovořit. Byla jsem si vědoma, že to může otevřít velmi bolestivé rány a snažila jsem se je co nejvíce na konci „opečovat“. Nabídla jsem jim, že mě mohou kdykoliv kontaktovat. Na konci jsem zjišťovala, jak se po rozhovoru cítí.

Doslovný přepis rozhovorů je připojen v příloze práce. Snažila jsem se vést s probandy polostrukturovaný rozhovor, jehož výhodou je předem stanovená osnova hovoru s možností flexibilní změny pořadí otázek, vynechání atd. na míru plynutí samotného rozhovoru. Osnova sloužila k tomu, aby rozhovor neutekl jiným směrem než je potřeba, ale nebyla závazná. Nakonec nebylo potřeba do proudu vyprávění příliš zasahovat, protože respondenti na připravené otázky odpovídali samovolně. Tento způsob získání dat může lépe podkrýt, jak dotazovaný člověk zkušenost vnímá a interpretuje. Avšak i přesto jsem se snažila rozhovor řídit, doptávat se, kde bylo nutné a na témata, kterými se probandi nezabývali, se ptát otevřenými a pokud možno neutrálními dotazy. Měla jsem na úvod v plánu zahájit povídání dotazy na současnost - co teď dělají, jak se jim daří, aby rozhovor nezačínal citlivým tématem jako je nemoc a ohrožení bytí. Nakonec však dotazované osoby samy chtěly začít vyprávěním svého příběhu. Byla jsem mile překvapena otevřeností, s jakou se o svých trápeních svěřovali. Otázky jsem se snažila klást tak, aby respondenty předem nenaváděly k odpovědím. Proto jsem se přímo neptala, jestli u nich došlo ke změně jejich prožívání vlivem uvědomění si vlastní konečnosti.

4.6 Způsob zpracování dat

Při zpracování dat jsem postupovala v šesti krocích, které jsou součástí analýzy (Kocvrlichová, 2005; Koutná Kostínková a Čermák, 2013).

1. Opakované čtení

Nejdříve jsem doslovně přepsané rozhovory z nahrávky několikrát za sebou pročetla. Účelem je vytvořit zaujetí příběhem, zaměřit na něj dostatečnou pozornost a všímavost. Tímto způsobem se výzkumník nejlépe pohlédnout na zkušenost participanta z jeho vlastní perspektivy (Koutná Kostínková a Čermák, 2013). Zpočátku jsem jen četla a nechala text na sebe působit, postupně jsem začala zvýrazňovat úryvky, které mi přišly podstatné, ať už z jakéhokoli důvodu.

2. Poznámky

Postupně jsem začala číst text pozorněji a všímat si různých detailů. Na levý okraj papíru vytištěných, přepsaných rozhovorů jsem zapisovala rukou

poznámky. Nejdříve to byly různé nápady, asociace, předběžné interpretace atd. Při dalším čtením jsem sledovala více jazyk, zvláštní formulace, metafory, opakování. Zaznamenala jsem si i postřehy z reálného vedení rozhovoru s probandy. V této fázi je důležité neopomenout ani na první pohled nepodstatné detaily. Výzkumníci Koutná Kostínková a Čermák (2013, s. 18) rozdělují tyto komentáře na tři druhy: *deskriptivní* (popisující obsah), *lingvistické* (specifické užívání jazyka) a *konceptuální* (předběžné interpretace ve formě otázek). Při tvorbě poznámek jsem se snažila vycházet z původního textu. Stejně jsem pokračovala i při rozboru textu pozpátku.

3. Hledání témat

Následovala práce s poznámkami, které jsem si vepsala do textu. Nyní jsem se snažila pro každou poznámku nalézt co nejvýstižnější pojmenování, která jsem zapisovala na pravý kraj papíru. Tímto způsobem se začaly vynořovat první zárodky témat. I přestože se v této fázi pracuje s daty, je potřeba nezapomínat, že jde o práci v hermeneutickém smyslu - části, které byly odděleny od původního celku, se na konci opět spojí v komplexní a jedinečnou zkušenost člověka. Při pojmenovávání témat a poznámek lze využít i vlastní slova probandů, jejich metafory atd.

4. Hledání souvislostí

I v této fázi je nutností zakotvení témat v původním textu. K jednotlivým tématům jsem zapsala doslovné citace a jejich souřadnice, aby se s nimi lépe manipulovalo. Dále jsem hledala společné nadřazené jmenovatele pro tyto záznamy, jejichž účelem bylo uspořádat tyto poznámky do shluků, aby se propojily znovu v jeden logický celek, z kterého pocházely. Přirozeným způsobem tak vznikla hlavní témata a subtémata. Některá vynořující se témata jsem vynechala, protože nebyla relevantní vůči výzkumné otázce.

5. Analýza dalšího respondenta

Prováděla jsem postupně samostatné analýzy rozhovorů jednotlivých respondentů na základě stejného postupu - viz. kroky 1.-4.

6. Závěrečná analýza

V posledním kroku jsem analýzy rozhovorů jednotlivých respondentů mezi sebou komparovala. Hledala jsem souvislosti mezi zkušenostmi respondentů.

Původně autoři připouštěli ještě druhou možnost, kdy je provedena detailní práce u prvního nejreprezentativnějšího případu a s tématy, která se vynořila z této kazuistiky, se dále pracuje během analýzy zbylých rozhovorů (Smith, Shinebourne, 2012). Dnes se však autoři přiklání pouze k první variantě, kterou jsem využila i já v následujícím výzkumu. Tímto způsobem je zachován idiografický přístup, výzkumník je méně ovlivněn předchozími rozhovory, ačkoli nelze jejich vliv absolutně eliminovat. Zdůrazňují, že se výzkumník má pokusit ke každému příběhu přistupovat s co největší otevřeností k vynořování individuálních témat.

4.7 Etika výzkumné sondy

Data, která by mohla vést k identifikaci participantů a participantek jsou anonymizována, reálie jsou pozměněny. Všechna jména jsou vymyšlená. Probandi podepsali na začátku informovaný souhlas a byli spraveni o etických pravidlech výzkumu, která zde byla zmíněna. Souhlasili, aby data z rozhovoru byla použita jako podklad pro zpracování výzkumné části této práce. Byli obeznámeni s podstatou výzkumu a svůj souhlas dali dobrovolně. Svůj souhlas/účast na rozhovoru mohli kdykoli vzít zpět. Všem jsem zdůraznila, že nemusí odpovídat na otázky, které by jim byly nepříjemné.

4.8 Validita studie

„Zdrojem validity jsou bohatá data.“ (Koutná Kostínková a Čermák, 2013). Zdrojem materiálu k analýze musí být doslovné přepisy rozhovorů (verbatim). Podle autora metody by měl být ze syrových nasbíraných dat schopný následovat i jiný nezávislý výzkumník cestu této analýzy a měl by též dojít ke stejným výsledným abstrahovaným tématům (Smith, Shinebourne, 2012).

5 VÝSLEDKY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Následující kapitola je věnována shrnutí výsledků analýzy rozhovorů šesti probandů, kteří měli zážitek uvědomění si vlastní smrtelnosti. Každý z ústně vyprávěných příběhů je rozebrán pomocí metody IPA. V závěru kapitoly jsou v rámci souhrnné analýzy jednotlivé případy komparovány na základě společných tematických celků vzešlých z individuálních analýz.

Cílem analýzy IPA je obousměrný proces, ve kterém „*se účastník snaží pochopit svoji zkušenost, zatímco výzkumník se snaží pochopit, jak účastník chápe svoji zkušenost.*“ (Smith, Osborn, 2003 cit. dle Koutná Kostínková a Čermák, 2013, s. 31). V příloze jsou doloženy doslovné přepisy rozhovorů a tabulky s tematickými celky, které vznikly na základě rozboru narativů. Každé tabulce odpovídá jeden tematický celek, který je zpracován v analýze rozhovorů. Analýze vždy předchází krátký text představení respondenta či respondentky a nastínění jejich příběhu.

5.1 Respondentka A

Osobní profil:

Paní Iveta je 63 let, pracuje ve školní inspekci. Uplynulo pět let od doby, kdy jí byla stanovená silně invazivní, agresivní rakovina prsu. Po období váhání dala přednost ablaci prsu před ozařováním. Respondentka popisuje komplikace způsobené prsní epitézou. Nakonec se po přesvědčení lékařem rozhodla podstoupit rekonstrukci prsu, s níž je dnes spokojená

Analýza rozhovoru A:

Iveta byla v rozhovoru velmi otevřená navzdory tomu, že je jinak uzavřená a o své nemoci s nikým téměř nemluvila (dle jejího sdělení). Jedním z důvodů, proč byla ke mně tak otevřená, byl, že se jí ozvala sestřička z nemocnice, kde byla hospitalizovaná. Respondentka měla s tímto zdravotnickým zařízením velmi dobrou zkušenost, obzvláště s personálem, jejichž přístup popisovala jako lidský. Měla k nim důvěru a pocit, že jí chtějí opravdu pomoci. Z tohoto důvodu cítí vůči nim vděk a potřebu to vrátit, proto se rozhodla podstoupit se mnou rozhovor, ačkoli se o nemoci nerada svěřuje. Přiznala však, že kdyby necítila ke

mně důvěru, že se mnou takhle otevřeně nebude moci mluvit. V závěru našeho setkání nakonec řekla, že si myslí, že pro ní bylo dobré celý svůj příběh někomu převyprávět.

Téma A1: Nemoc

Respondentka popisovala, jaký to byl pro ní šok, když se diagnózu dozvěděla, ačkoli tušila, že není v pořádku, protože si našla bulku na prsu, která nemizela. *„je to prostě jako děsný, ten moment je jako hroznej. „Proč já?“ „To asi není...“* (93-94). Do té doby měla pocit, že se jí něco takového nemůže stát a možnost nemoci vytěsňovala.

Iveta se o sebe a o své zdraví v minulosti moc nestarala. Výrazná je pak proměna, kdy v průběhu propuknutí onkologického onemocnění začala sama o sebe bojovat. *„byla taková jako bojovná i v tej nemocnici, že jsem mu možná šla na nervy, že ve mně bylo takový to: „Nenechat se, nenechat se“, jo?“* (589-590).

Respondentka se svěťovala především o sekundárních, vnějších důsledcích rakoviny spíše než o samotném fyzickém utrpení vlivem nemoci. Téma změny sebeobrazu bylo protkáno celým rozhovorem. Iveta popisovala stud a snahu zakrývat ztrátu vlasů a odstranění prsu. Velké nepříjemnosti jí dělala umělá náhrada prsa - epitéza, která jí byla nepříjemná na těle, při každém pohybu ji cítila a měla starost, že ji někdo zahlédne. *„to období prostě s tou epitézou bylo hrozný..se sehnete, jde to vidět, no.* (240-242).

Těžkým momentem pro respondentku jakožto ženu bylo, když jí byla provedena ablace a přišla o prso. Hned během probuzení po operaci z narkózy věděla podvědomě, co se stalo a začala plakat. Popisovala několikrát, jak to bylo těžké podívat se na sebe do zrcadla, když přišla o vlasy. *„Na sebe koukáte do zrcadla. Je to hrozný, je to hrozný teda. To bylo hrozný období v mym životě, kdy teda nosíte na hlavě šátek a bojíte se mezi lidí, že to poznají.“* (109-111). Nemoc skrývala, protože neviděla ve sdílení svého trápení s druhými neviděla respondentka smysl. *Stejně si musím nakonec pomoci sama.* (301-302).

Téma A2: Co jí pomohlo

Iveta popisovala, že jí pomohlo ve vyrovnání se s rakovinou, když nemoc

vytěsnila z myšlenek, což zmínila v rozhovoru sedmkrát. „*jsem si to zase jako uzavřela, odbyla, zapouzdřila - „Neexistuje.“* (55). Jakmile na tom byla lépe fyzicky, začala se chovat, jakoby byla zdravá a snažila se být aktivní a nepřipouštět si možnost, že by se jí nemoc vrátila. „*opravdu jsem to úplně jako vytěsnila: „Ne, já můžu chodit po kopcích, já můžu běhat po Šumavě, můžu jezdit na kole”* (161-162). Dle jejího názoru záleží na každém, jak se s nemocí sám popere.

Pomohla jí též podpora příbuzných, ale hlavně zdravotnický personál, který jí na rozdíl od rodiny mohl odborně pomoci. Důležitý byl pro ní moment, kdy ji lékař povzbudil, aby podstoupila chirurgickou rekonstrukci prsu slovy: „*Vy jste ještě mladá holka a prostě jen tam jděte!*” (657-658). Vztah s lékařem, který byl pro ní autoritou, byl pro ni velmi významný. Pro paní Ivetu, jejíž sebeobraz jakožto ženy nemocí utrpěl, byla tato podpora a potvrzení jejího ženství z pohledu muže a autority zásadní. Což dokládá, že tento doktorův výrok v průběhu rozhovoru čtyřikrát zopakovala. Pomohlo jí to k rozhodnutí podstoupit operaci a uzavřít tuto těžkou životní kapitolu a jít dál.

Téma A3: Blížkost smrti

Iveta popisovala první dny, kdy se dozvěděla diagnózu a nevěděla, jak dlouho ještě bude žít. Začalo jí docházet, že to není nějaké neurčité „jednou”, ale že to může být velice. Vlivem uvědomění si reálné možnosti blízkosti smrti začala bilancovat a připravovat se na to, kdyby náhodou nemoci podlehla. Uvědomění že si začala přemýšlet na možnost, že by zemřela. „*No já jsem věděla, že teda jednou člověk umře, ale že to bude takhle rychle a mám třeba půl roku, jo?...Opravdu mám půl roku na to, abych řekla: „No ono to nebylo zase tak špatný” a jako stres a šok tady z toho, že opravdu, že to může být začátek konce, jo?*” (329-333). Začala řešit otázky dědictví a navštěvovat lidi, které měla ráda, bez toho, aby jim sdělila důvod své návštěvy. „*takovej jako zlom, že jsem začala navštěvovat během tý nemoci, aniž by o tom věděli, ty lidi, který jsem měla ráda. Takový jako rozloučit se, kdyby náhodou*” (519-521). Brala to jako přípravu, protože nic horšího než smrt nastat nemohlo. „*Pak si řeknete no a teď už se teda musím odevzdat tomu a buď to vyjde nebo ne.*” (97-98).

Téma A4: Uvědomění si vlastní konečnosti

Nejbližší celoživotní přítelkyně zemřela též na rakovinu nedlouho po vyléčení respondentky. Smrt blízkého člověka Ivetu velmi zasáhla. *„Byl to hrozně nepříjemnej pocit, když si uvědomíte, že to může bejt konečná. Já jsem vždycky byla hrozně citlivá, takže třeba tu Hanu jsem úplně jako hrozně prožívala, ale takhle ten prožitek, když s tou kamarádkou..“* (470-473).

Rozhodla se jít poprvé v životě na pohřeb, ačkoli nebyla ani na pohřbu svých rodičů. Plakala už po cestě do pohřební síně. Myslela na to, jak kamarádku utěšovala, že to dobře dopadne, že lidí s rakovinou jsou plné ordinace. *„A teď si říkáte a takhle jsem tam mohla bejt já, jo?... v podstatě jako kdyby to nevyšlo, tak jak to vyšlo... tak to mě prostě jako možná i čeká.“* (A483-485). Zážitek během pohřbu své přítelkyně paní Ivetou otřásl a vedl ji k přemýšlení nad vlastní smrtí a k přehodnocování, co je v životě podstatné. Došla k závěru, že musí změnit způsob vztahování se k druhým a sama k sobě.

Téma A5: Změna

Iveta popisuje změnu osobnosti vlivem nemoci především ve vztahu k lidem. Přestala brát ohledy na druhé na úkor sebe sama. *„jsem se vždycky snažila s těma lidma vyjít, jo.. „No tak vždyť je to jedno..“* (202-203). Naučila se říkat ne a jde si více za svým, i když se to druhým nemusí líbit. *„Když se jim to nelíbí, tak mají holt smůlu, to je jejich problém. Mně to takhle vyhovuje, tak jsem to takhle udělala“* (166-168). Některé vztahy se tím pokazily, ale zůstaly ty opravdové. Díky nemoci se hodně sblížila se svým bratrem.

Paní Ivetě se urovnaly vlivem zkušenosti s chorobou hodnoty, protože si uvědomila, že nejdůležitější je zdraví. *„V tom jsem se jako změnila v tom, že ty problémy malicherný neřeším, jo? Prostě nejde to takhle, tak to jde jinak, už nad tím nepřemýšlím a jdu si prostě dál.“* (175-177).

Od propuknutí choroby už respondentka nemá dojem, že se jí nic nemůže stát a dává si tak na sebe větší pozor. *„myslím, že se mně může stát cokoliv, jo, že nemůžu říct, mně se to nemůže vrátit, já si nemůžu zlomit nohu, protože dávám pozor, stát se může cokoliv. Přeject mě může autobus“* (306-309).

Téma A6: Příčina nemoci

Příčinu nemoci vidí ve vztahu, který jí ubližoval. „*jsem měla dojem, že to někdo vyprovokoval a způsobil, tím, jak prostě mě jako psychicky deptal*“ (185-186). Podle respondentky druzí využívají toho, když jim někdo vychází vstříc a ona je pak doma naštvaná. „*můžou za to nějaký vztahy, protože jsem to v sobě dusila, teď to už dusit nebudu*“ (536-537). Příčinu nemoci má respondentka dobře promyšlenou a je vidět, že se nad tím během nemoci musela hodně zamýšlet.

Iveta vnímá souvislost svého nastavení, které se jí podařilo vlivem traumatu překonat, s křesťanskou výchovou v dětství. „*My jsme byli vždycky vedený k úctě jako, jsem chodila do kostela, jsem musela být zticha prostě*“ (441-442). Dochází ale k tomu, že pokorný přístup se nemusí vždy vyplatit. „*Že nemůže být člověk pořád jako utápnutej a pokornej. Tam, kde to lidi zneužívají. Že se musí jako ozvat sám za sebe. Že to za vás nikdo neudělá.*“ (264-266).

Téma A7: Co jí to dalo

Respondentce došlo, „*že je ten život hrozně krátkej a že sedět doma můžu, až mi bude 80, a že musím prostě třeba jít mezi lidi a podívat se..já jsem nebyla 10 let u moře*“ (268-270). Překonáním choroby nabrala i na fyzické síle. „*poslední dva roky, jsme sběhli Šumavou a že já třeba vyběhnu, nevím, chodím 20 až 25 km a pak jsem unavená, ale sednu si a dám si kafe a můžu jít zase ven*“ (280-281). Popisuje, že než sedět doma, je lepší dělat cokoli jiného.

Vlastní interpretace:

Ústředním tématem rozhovoru byla změna osobnosti na základě boje s rakovinou, ke které došlo především na vztahové úrovni a v celkovém bojovnějším a aktivnějším nastavení. Respondentka má náhled, že příčinou nemoci bylo, že se nechala ve vztazích zneužívat. Ale náhled nepokročil ještě o krok dál, kdyby si začala uvědomovat i svůj podíl na tom, když ji vztah dusí - že se dusit nechala, že v takovém vztahu zůstávala, a že si nedokázala uhájit svůj

vlastní prostor.

Je zajímavé, že copingové strategie paní Ivety jsou založené jednak na tom, že bojuje sama za sebe a nikdo jí nemůže pomoci. Na druhou stranu většina dalších věcí, které jí pomohly, byly spojeny s druhými lidmi - podpora ze strany rodiny, intervence psychologa, zdravotníků i sdílení a legrace se spolupacienty.

5.2 Respondent B

Osobní profil

Čtyřicetiletý Jaroslav je bývalý profesionální boxere. Nyní se již sportu vrcholově nevěnuje, stal se z něho úspěšný podnikatel. Svou vášeň pro boxování a později pro práci vyměnil Jaroslav za meditace a jak říká on sám, za vášeň v poznání. Katalyzátorem změny byl zážitek smrti při vdechnutí mariahuany, při kterém se začal respondent dusit. K zásadní změně v jeho životě však nedošlo bezprostředně po tomto zážitku, ale až po dvou letech závažných zdravotních komplikací se střevy. Po onemocnění si uvědomil, že ten zážitek pro něj byl varovným signálem, aby změnil život. Změna začala, když se rozhodl pro samoléčbu pústem a meditacemi v malé chatce v přírodě, kam se z hlavního města na necelé dva roky odstěhoval.

Analýza rozhovoru B:

Pro Jaroslava byl charakteristický jistý jak slovní, tak mimoslovní projev v kombinaci s charismatickým vystupováním. Zároveň z něho byla cítit velká odhodlanost a vlastnost střelce. On sám často mluví v rozhovoru o vnitřní síle, která se mu nedá upřít, stejně jako určitá křehkost, na první pohled paradoxní k minulosti boxera.

Téma B1: Fyzično

Respondent, sám bývalý profesionální boxer, se vždy aktivně věnoval sportu, nicméně mu už od dětství sportování komplikovaly zdravotní potíže. Velkým limitem pro něj byla v mládí dušnost. Došlo to tak daleko, že zkolaboval a probudil se, když se mu chystali provést trachotomii. Dušnost a dech je jedním z témat, které se v rozhovoru objevují opakovaně. Celý prožitek umírání, kterým

měl po vdechnutí marihuany, se týkal zástavy dechu a opětovného návratu pomocí vzpomnutí si, jak se nadechnout.

Jaroslavovo vyprávění je hodně fyzické, používá hojně termín tělo a popisy tělesna. Podle respondenta je tělo příčinou naší tíže. „*A když tam člověk nemá tělo, nic ho netíží, nemusí dechat.*“ (144-145). Jeho vlastní životní rozlet byl zabrzděn též tělem. V době kdy, jak sám říká, že měl vše, skončil tak, že neměl nic. Zastavila ho ulcerózní kolitida.

Téma B2: Samoléčba

Jaroslava sužovala těžká ulcerózní kolitida, kterou onemocněl dva roky po prožitku smrti. „*že to jako přišlo, řeklo mi to „Změň svůj život!“ a já ho nezměnil*“ (175-176). Dva roky se trápil se silnými průjmy. Byl tehdy fyzicky na vrcholu, ale záhy ztratil všechnu svou sílu, zhubl 16-18 kilo. „*Ráno člověk vstává z postele půl hodiny, vyjde schody, vomdlívá, je mu špatně, chodí po doktorech*“ (183-184). „*na dva roky mě to poslalo úplně do kolen... Mohl jsem si užívat života, ale ztratil jsem všechno.*“ (176-178).

Po absolvování spousty neúspěšných vyšetření a léčení se rozhodl pro samoléčbu a začal konzumovat pouze syrovou stravu, přestože mu to doktoři zakazovali. „*Ale najednou jsem začal vnímat asi po 14ti dnech, kdy jsem pil ty freshe a tyhle ty věci, že najednou mám víc energie*“ (203-204). V současné době pan Jaroslav už na střevní potíže netrpí a je při síle.

Téma B3: Probouzející zážitek

Pan Jaroslav se nadechl marihuany, kterou na něho foukl bratr navzdory jeho nevoli. Spadl na zem a nemohl se nadechnout. „*Celej hrudník dostal křeč jakoby a úplně se smrsknul do takový nudle, já jsem šíleně zařval a vylítl ze mně veškerej vzduch, co jsem v těle měl s tím hlasem, jak jsem zařval, tou bolestí vylítl.*“ (63-65). Upadl do stavu, kdy se mu začal v mysli retrospektivně rekapitulovat jeho vlastní život. Tento proces respondent popisuje jako stroboskop. „*bliká strašně fofrem a běžej mu tam úryvky ze života odsad' do dětství.*“ (81). Zážitek promítnutí svého života v přibližně jedné minutě prožíval jako matoucí a nepříjemný. „*A tohle není příjemný, tyhle věci mi nebyly příjemný, bylo to v malym čase strašně moc informací nahuštěných a koukal*

jsem na to jak vyjevenej." (97-99). Poté se dostal do „nekonečného prostoru“, kde mu bylo absolutně blaženě. *„člověk tam nic nedělá, je tam nekonečná tma, nekonečně se tam jako vznáší a jenom tam je a je mu tak blaženě, má tak blaženej stav a vlastně si uvědomuje, že nic víc nepotřebuje a nechce.“* (155-158).

Pan Jaroslav popisuje intenzitu zážitku, která je vyšší, než cokoliv jiného na tomto světě. *„jenom tam takhle je. Ten stav je prostě nádhernej a je okouzlující a natolik silnej, že to přesahuje všechno, co můžem zažít tady.“* (164-165). Jediné co mu zůstalo, bylo vědomí a smysly. Přestože byla tma, tak tu nekonečnou tmu vnímal zrakem. Slyšel svůj vlastní hlas, dokonale čistý, který mu v tom nekonečném prostoru řekl, že nenadešel jeho čas a musí se ještě vrátit. Respondent zažil chvíle absolutní bdělosti. Bylo mu tam tak blaženě, že ani neuvažoval o návratu zpět. *„Vůbec mě nezajímal ten život, co jsem tenkrát měl“* (105-106). Nechtěl se vrátit do chvíle, kdy zacítil velký chtíč vrátit se zpět do tohoto světa.

Během návratu zpět se mu znovu promítal „stroboskop“ do chvíle, než si vzpomněl na to, jak se nadechnout. Prožitek chápal jako proces umírání, nemusel o tom ani přemýšlet, bylo mu to jasné. *„Já jsem o tom nijak nepřemejšlel, mně to bylo jakoby jasný, samo mi to přišlo, ale tak, jak to bylo krásný“* (267-268). Nevyvolávalo to v něm žádný strach. Prostor, do kterého se dostal, vnímal jako důvěrně známý. Význam této zkušenosti pochopil jako zprávu, že má změnit svůj život. *„řeklo mi to „Změň svůj život!“ a já ho nezměnil“* (175-176). Tři měsíce o tom přemýšlel, ale po té začal zase žít tak, jak žil před tím, než ho však po roce potkala nemoc, těžká střevní kolitida.

Téma B4: Změna

K velké změně došlo u pana Jaroslava až vlivem nemoci, která následovala rok po zážitku vlastní smrti. Respondent se rozhodl pro radikální řešení a odstěhoval se na necelé dva roky do lesa. *„Po tý nemoci jsem přehodnotil úplně hodnoty života a tak jsem se vlastně rozhod a odešel jsem do lesa žít na dvacet dva měsíců.“* (196-198). Začal praktikovat meditace a snažil se navrátit se do stavu bdělosti, jenž zažil v „nekonečném prostoru“, kde *„je člověk bdělej, je stoprocentně bdělej, což tady nejsme. Tady jsme byli bdělí, jen když jsme byli*

malí, mně to přišlo možná, čtyři pět let, byl jsem vykoupanej a skákal jsem na posteli, lehkej a nic mě netížilo." (141-144). V lese se panu Jaroslavovi meditace dařily, popisuje velký pokrok po duchovní stránce, který odstěhování do přírody nastartovalo. Zároveň pil první týdny pouze zeleninové šťávy, aby si vyčistil zanesené tělo a dostal se z trávicích potíží. „Takhle jsem se začal učit, měnit." (229-230)

Téma B5: Co mu to dalo

Panu Jaroslavovi dal zážitek umírání velkou sílu a cítí se za tuto zkušenost vděčný. *„Jestli to trvalo pozemskýho času dvě minuty, tak za ty dvě minuty strašně děkuji, protože dá se říct, že mi to změnilo život. Nebo můj chápání života. Dalo mi to takovou jako sílu, abych ten život začal vnímat úplně jinak." (243-245). Rozvinulo to v něm též větší empatii a porozumění druhým. Popisoval, že začal rozumět náboženským knihám jiným způsobem a chápat, co je za nimi.*

Respondent popisuje ponaučení z chvíle absolutní bdělosti, kterou zažil při prožitku vlastní smrti. Snaží se to nyní aplikovat i ve svém životě. *„Došlo mi, že bychom mohli žít spokojeně, vnímat. Jen to, že jsme. A to je to, když si sedneme někam na skálu a vidíme moře, za náma zahradu rozkvetlou, tu vůni, tu nádheru, jenom jsme a je nám krásně." (258-260).*

Zážitek byl též katalyzátorem zájmu o duchovno a poznání. *„to, co se mi tehdy přihodilo, mě přivedlo k tomu, čím se teď věnuju každej den, dalo by se říct. Každěj den třeba hodinu a hodinu a půl, dvě hodiny... esoterika, mystika, psychologie... do těch dvou hodin můžu zabírat i to, že jdu do parku, pozoruju přírodu, já nevím, mravence, pozoruju strom nebo si sednu, půl hodiny sedim někde" (2-7).*

Téma B6: Spiritualita

Důležitým prvkem ve vyprávění pana Jaroslava je spiritualita. Začal věřit v existenci vyšší síly, jejíž jsme součástí a otevřel se novému. Respondent se též napojil na svou silnou intuici, o které si do té doby myslel, že neexistuje. Důležitou hodnotou v životě pana Jaroslava je příroda, ke které má až

spirituální vztah. „Příroda je jako naše matka, můžem bejt spokojený, že jí máme pod nohama, že jsme jí na blízku a nemusíme chtít moc.“ (264-265).

Láska je pro pana Jaroslava základní silou, „že tady je jedna základní síla, od které se všechno odráží a to je láska.“ (251-252). Během zážitku smrti našel respondent svou pravou podstatu. „A tam jakoby se člověk probudil a viděl, že tohle jsem já, tohle je má pravá podstata“ (151-152).

Vlastní interpretace

U pana Jaroslava došlo k největší osobnostní proměně vlivem probouzejícího zážitku ze všech participantů. Jak už je v respondentově povaze, do seberozvoje se vrhl naplno. Z nemoci se dostával tak, že udělal radikální změnu v životě - na dva roky opustil práci i město a odstěhoval se do lesa. Přestože jeho velkým ponaučením ze zážitku vlastní smrti je, že není více, než pouze být a nic nechtít, zůstává v rozmluvě Jaroslava určitá silovost a výkonovost. „pokouším se o nějaký meditace a to dělám prostě každé den, jo? Začínám ráno, někdy s tím končím i večer.“ (2-8). Ve vyprávění se nachází rozpor, když Jaroslav sděluje, že našel lidskou podstatu v tom *jenom být* a zároveň popisuje stav po smrti, kde je absolutní klid a blaženost a vzápětí dodává: „Trošku ještě jsem přemejšlel, že tam je obrovská nuda.“ (152-153).

Narativ je převážně fyzický. Mluví o lásce a srdci „*dycky se to pozastaví na emočních věcech, který jdou přes srdce. Všechno ostatní není důležitý*“ (81-83), ale vnímá spíše tělem a smysly. Prožívání popisuje na tělesné úrovni, o emocích se zmiňuje jen v rámci zážitku rekapitulace života při prožitku smrti, kdy cítil lítost, že jako dítě zlobil babičku. „*Protože jsem viděl tyhle věci a bylo to takový lítostný, že tam jsem viděl, jak jsem tu babičku zlobil... Ted' jsem viděl, že mi dávala lásku. Takže tyhle věci mi byly hodně líto.*“ (86-93).

Pro Jaroslava je důležitá spiritualita. Zajímavé je, že vedle zážitku smrti v dospělosti měl ještě jeden hluboký duchovní zážitek už v patnácti letech. Oba zážitky však odložil a následovala po nich nemoc, která respondentu vrátila zpět k sobě a k duchovní cestě. Zde je tedy možné vytvořit hypotézu, že Jaroslav neposlouchá svou duši, ale je citlivý až na tělesné projevy poukazující na to, že nežije v souladu se svou duší.

5.3 Respondent C

Osobní profil

Vladislavovi je 57 let, před sedmi lety onemocněl vzácnou krevní nádorovou nemocí, která se nazývá mnohočetný myelom. Choroba je v současné době nevyléčitelná a má prognózu dožití 3-4 roky. Respondent absolvoval v posledních sedmi letech dvakrát transplantaci kostní dřeně. Po první transplantaci došlo ke zdravotním komplikacím a Vladislav dostal zánět na srdečních chlopních. Po operaci srdce se dostal do stádia klinické smrti, během něhož měl hluboký mystický zážitek. Přestože je respondent vlivem nemoci v podstatě v neustálém ohrožení života, stále pracuje na pozici analytika v bance, nicméně usiluje o získání polovičního úvazku. Vedle práce na plný úvazek chodí již čtyři roky jako dobrovolník za pacienty do nemocnic na onkologická oddělení. V současnosti Vladislav čeká na poslední korektury knihy, kterou napsal o svých dvou poutních cestách, na které se vydal v posledních pěti letech. Šel tisícikilometrovou pouť z Lurd do Santiaga de Compostela a pěšky z Prahy až do Říma. Vladislav je obdivuhodný bojovník.

Analýza rozhovoru C:

Vladislav na mě působil jako smířený s vlastním životem a osudem navzdory tomu, že žije v podstatě v neustálém ohrožení, ale na svůj stav si vůbec nestěžoval. Pozval mě po schůzce do psychosociálního centra pro onkologicky nemocné na besedu, kterou pořádal pro pacienty s rakovinou. Tam se mi potvrdilo, že Vladislav má opravdu dar povzbudit druhé a sdílet s nimi své bolesti i radosti. Celkově byl z něho cítit životní optimismus a síla. Z rozhovoru jsem odcházela dojatá jeho osobním kouzlem, vřelostí a laskavostí.

Téma C1: Nemoc

Pan Vladislav se do nemocnice dostal až v tak pokročilém stádiu rakoviny, kdy jeho pohyblivost byla omezena. *„Mně to bylo divný, že si člověk zavazuje tkaničku a zlomí si při tom žebro... No a jenže jsem byl na sebe takovej tvrdej, že jsem k doktorovi furt ne a ne, že jsem potom měl popraskanejch asi 12 žeber*

a takovejch těch mikroprasklin prostě všude, moc, trojnásobnou frakturu páteře a jeden obratel se mi tak sesunul, že jsem prakticky nemoh ani chodit." (19-23). (18-23).

O nemoci a o způsobu, kterým se na ni umírá, hovoří s lehkostí a nadhledem jakoby mluvil např. o zahradničení. Dokonce i průběh krevního onemocnění a jeho léčby přirovnal k záhonu plnému plevelu. Vladislav je ve svém projevu skromný, svůj příběh nevypráví často, protože nemá pocit, že by jeho zkušenost s nemocí někoho zajímala.

Vladislav popisuje šok, který mu způsobil náhlý nástup nemoci. Ránou pro vlastní sebeobraz byla ztráta soběstačnosti. Vlivem nemoci si sáhl respondent na dno a prožil si duševní očistu. *„v tý nemocnici vlastně jsem si jako.. Tam si člověk projde takovou jako katarzí, kdy jako já jsem byl na tom tak špatně" (91-92).*

Respondent byl na tom fyzicky velmi dobře před propuknutím nemoci, mohl se srovnávat s třicetiletými muži. S radikálním úbytkem sil za posledních sedm let se snaží psychicky vyrovnat a nacházet v tom pro sebe výzvu - naučit se stárnout a neporovnávat se s mladými. *„Říkám, moc toho už nezvládnou, zvládnou toho míň a míň. Takže je to taky taková škola učit se stárnout, je to pro chlapa fakt strašný, jo?... „že už nemá na to. A že by už vypadal směšně se měřit s těma mladejma" (288-291).*

Téma C2: Stav blížký smrti

Před sedmi lety se Vladislav dostal Vladislav do kómatického stavu blízkého smrti. Vyprávěl, že člověk pozná, že má umřít. *„To vám přijde, jako jo to najednou víte, že umřete." (380-381).* To, co prožíval v tu chvíli, kdy se smrt blížila, připodobnil ke svlékání slupek cibule, které odkrývají, na kterých hodnotách opravdu záleží. *„Ta blízkost smrti, uvědomil jsem si jednu věc, když jsem se takhle vopravdu připravoval na to, že umřu, najednou to byla jistota... A tak vůbec, vůbec vám nevadí, že nemáte dostavanej barák, že nemáte přebernej majetek ..To vám, najednou to je prostě nic proti tý smrti, ale to, co vlastně jakoby se svlíkal z těch různějch slupek, jo? Ale pod tím jsou ty vztahový věci a ty tam zůstávají." (378-387).* Poslední vrstva je plná radostných vztahů, ale i těch bolestných. *„strašně bolí, že támhle s tím se neusmířil, s*

támhle s tím se pohádal, tady má nějaký dluh, támhle se neomluvil" (387-389).

Ale ani u vztahů se odkrývání nezastaví a nakonec i vztahová vrstva odchází. To, co tam zbyde, když je člověk úplně obnažen, popisuje Vladislav jako mystický stav. *„to už je to potom taková mystická věc, jo? Ať už v jakýkoliv náboženství, takový to úplný svlíknutí do té naprostý pokory, jo?“ (395-397).* Co se v tomto zážitku blízkosti smrti stalo, je pro respondenta tajemstvím. *„Mám (na to vzpomínky), no, no. Ale to je takový strašně osobní, že, že...Já to nedokážu, nedokážu říct prostě... to jsou věci naprosto nevysvětlitelný a naprosto neobhajtelný...Je to to takový tajemství.“ (304-313).* Ale zážitek popisuje jako živější realitu než to, co zažívá na tomto světě. *„Tam se prostě stalo něco převratného, velikého pro mě.“ (42-43).*

Zážitek klinické smrti měl pro Vladislava zásadní význam na cestě k víře. *„Snažím se bejt věřící, i když to slovo nemám moc rád, protože je to takovej vid dokonavej prostě, jo? Když pro mě to je proces takovej, kterej má svůj horizont a člověk furt někam kráčí a učí se další věci.“ (295-297).*

Téma C3: Změna

Vlivem nemoci a sáhnutí si na dno se Vladislavův život hodně proměnil. *„je teda pravda, že ten život se mi jako změnil hodně.“ (82-83).* Proběhla změna vnější i vnitřní. Respondentovi chybí například to, že nemůže už tolik sportovat, ale nahrazuje to podnikáním dlouhých pěších poutí. Zároveň však našel nový životní úděl v pomoci lidem. Respondent zaznamenal i změnu v myšlení a v celkovém pohledu na svět a životní hodnoty.

Téma C4: Co mu to dalo

Hlavní přínos nemoci popsal Vladislav jako obnovení schopnosti radovat se z maličkostí, třeba z hezkého dne. Od zážitku blízkosti smrti cítí respondent hluboký vděk za to, že tu ještě může být a čas navíc bere jako bonus. *„kdy jsem málem umřel, tak jsem dostal prostě neskutečnej... strašnej vděk vůči tomu, že tady mám ještě nějak ten pátek jako bejt, jo? „A ten vděk mě jako, to je taková strašná radost prostě.““ (225-228).*

Ačkoli člověk má stále podle Vladislava tendenci k nabírání si spousty

úkolů za den, tak vlivem snížení fyzických sil toho už stihne za den méně. „*A tím, jak je člověku líp, tak ani z toho nemá radost, jo? Že vlastně to splní a už myslí na další, jo?... že jsem hodně omezenej fyzicky nebo pracovně atd... Stihnu toho míň, ale vlastně člověk má víc času na ten prožitek vlastní jako jo?*“ (120-127).

Narativ se z velké části týká péče o druhé. Od nemoci se u něho rozvinulo sociální cítění a motivován vděkem za roky života navíc navštěvuje jako dobrovolník onkologická oddělení v nemocnici. „*chodím tam rád a je fakt, že to člověka potěší, když od tamtud odchází, si říkám: „Byl to hezkej den. Hezké setkání.“*“ (213-214).

Pouť do Santiaga de Compostela nebyla pro něho samotného. Vypravil se tam za svého přítele, spolupacienta, který cestu plánoval, ale zemřel. S respondentem to hnulo a ještě v měsíci kamarádovy smrti vyrazil. Pacienti z nemocnice ho poprosili, aby vzal s sebou lístky s jejich přáními a poděkováními. „*tak je to pro mě strašně silný poselství, jo? A přitom dycky, když jsem ty lístečky bral do ruky a sem jako vzpomínal na ty lidi, že jo, nebo se za ně modlil*“ (322-324).

Vlastní interpretace

Pro Vladislava je velmi charakteristická pracovitost, vytrvalost a životní poctivost. Jak moc je na sebe tvrdý je vidět už hned v úvodu rozhovoru, kdy vypráví, že se do nemocnice dostal až v tak pokročilém stádiu rakoviny, kdy už nebyl schopný ani chodit. V současnosti by se dalo říci, že jeho denní program je, i přes indispozice dané nemocí, velmi plný. Popisuje, že čas na užívání si přítomnosti je dán reálným snížením sil po operaci srdce.

Zajímavé bylo, že se Vladislav mnohdy zasmál i v momentech, kdy mluvil o těžkých tématech. Přestože to mohlo být projevem odreagování úzkosti, měla jsem dojem, že šlo spíš o vyjádření smíření se s osudem.

V důsledku prožití katarze během klinické smrti se mu prohloubilo sociální cítění a obzvláště empatie vůči trpícím, kdy na základě vlastní zkušenosti pomáhá druhým. Z vyprávění mi vyvstala mi otázka, zda umí respondent být i tak laskavý sám k sobě, stejně tak jako k druhým. Z duchovní cesty Vladislava lze cítit velkou hloubku. Nesdělitelný mystický zážitek klinické smrti pro něho byl ještě více než cestou k sobě, cestou k pomoci lidem.

5.4 Respondentka D

Osobní profil

Před patnácti lety prodělala dnes šedesátiletá paní Barbora zákeřnou rakovinu dělohy. Chtěla se z nemoci vyléčit sama, ale vzhledem k finanční situaci v rodině nemohla samoléčbu dokončit. Před onemocněním se věnovala léčitelství, avšak rakovinu si vysvětlila jako zákaz léčení a začala se od té doby věnovat masážím. Nyní se vystřídali v nemoci s manželem, který je rok po propuknutí rakoviny močového měchýře.

Analýza rozhovoru D:

Respondentka o své nemoci nehovoří ráda, ale už jí má po těch letech zpracovanou. Od šestnácti let se zajímá o duchovno, což se odráží v jejím pohledu na prodělanou nemoc, celý život i v její osobnosti. Babora je velice citlivá a vnímavá žena. Rozhovor s ní byl pro mě velice intimním a obohacujícím setkáním.

Téma D1: Nemoc

Příchod nemoci do života respondentky byl náhlý, do té doby tomu nic zdravotně nenasvědčovalo. Chystala se do divadla, ale skončila v nemocnici kvůli masivnímu krvácení. Participantka popisovala trauma, která měla z přístupu zdravotnického personálu. *„na chodbě přišla paní doktorka a řekla mi, že mám rakovinu, otočila se a zase odešla. To bylo hrozný. Vůbec nechápu, jak někdo něco takového vůbec může udělat.“* (11-13). Respondentka se domnívá, že by měli lékaři dát pacientům při sdělení diagnóz nějakou naději, protože se jedná o důležitý moment, který může rozhodnout o průběhu léčby - zda léčbu člověk v mysli vzdá nebo zda bude bojovat.

Téma D2: Co jí pomohlo

Barboře v boji s rakovinou pomohlo, když se soustředila v mysli na to, že je zdravá a nemoc si vůbec nepřipouštěla. *„Neříkat takový ty "ne-", tím si to člověk upevňuje. Žádná ne - moc, ale říkat si pořád dokola: „Jsem zdravá, jsem zdravá, jsem zdravá. Já se z toho dostanu..“. Jedině tak člověk tu nemoc*

přemůže." (97-99). Po psychické stránce jí také pomáhalo, když její manžel do těžké situace přinášel humor a nadhled. *„Nehledal žádný východiska. Ale přinášel do toho vtip a humor.. to mi hodně pomáhalo, ten jinéj pohled na to."* (129-130).

Respondentka se snažila soustředit na něco jiného. Současně s rozvojem rakoviny se jí zvětšila bradavice. *„něco, co nebylo nebezpečný a dalo se to řešit, takže jsem měla menší úkol než tu nemoc, kterej mě zaměstnával"* (138-140). Participantka naopak nesnesla, když ji druzí litovali a když se vyptávali na její nemoc, protože to pak člověka *„vrací zase zpátky na začátek."* (96)

Téma D3: Příčina nemoci

Barbora věděla, z jakého důvodu onemocněla rakovinou. Přestala držet hranice v léčitelství a se snahou všem pomoci, zapomněla sama na sebe. *„Dostávala jsem hodně lidí do léčby, přestala jsem si dávat pozor, sledovat s kým můžu a nemůžu pracovat"* (113-114). *„Od tý nemoci vím, že už nesmím nikoho léčit a nikoho neléčím. Pochopila jsem to jako zákaz léčit."* (116-117). V nemoci vyčetla naléhání, aby se zastavila, protože do té doby to nedokázala. *„jsem nemyslela na sebe, byla jsem v jednom kole. Nebyla šance si odpočinout, rodina byla jen na mě."* (112-113). Nádor pochopila jako znamení, že se měla zastavit.

Téma D4: Změna

Barbora díky nemoci získala nový náhled na život, obzvláště v tom smyslu, že si nabírala moc práce a vůbec neodpočívala. *„Začala jsem přehodnocovat, jak jsem žila, celý jsem to najednou viděla jinak"* (26-27). *„Uvědomila jsem si, že takhle se žít nedá."* (118-119). Během měsíců léčení se jí začaly jasně urovnávat hodnoty a ukázalo se jí, na čem opravdu záleží. *„Najednou nic není podstatné... hodnotu má, že svítí sluníčko, že vidíte rozkvetlou třešeň, že můžete sejít ze schodů dolů a koupit si vodu v bistru "* (89-90). *„majetek vás vůbec nezajímá, stačí, když máte z čeho zaplatit složenky."* (147-148). Razantně se jí změnil pohled na své povolání a rozhodla se dále nezasahovat

do osudu lidí svým léčením. Došlo jí, že zachraňovat může pouze ten, kdo dokáže zachránit nejdříve sám sebe. Respondentka popisuje, že její život vlivem utrpení získal větší hloubku. Nemoc člověka promění. *„Ale je to tak, že už člověk nikdy není stejnej.“* (102-103).

Téma D5: Blížkost smrti

Od propuknutí nemoci žije respondentka ve vědomí, že smrt může nastat kdykoli. *„Už navždy to nad váma visí.“* (103). *„Jako Damoklův meč visí na furt nad váma.“* (105). Na otázku, jak toto vědomí prožívá, odpověděla Barbora, že ani dobře ani špatně. Smrt je téma, kterým se dlouhou dobu zabývá. *„Ale já už od šestnácti věřila, že je něco mezi nebem a zemí. Takže se smrti nebojím.“* (107-108). Představuje si smrt, jako když člověk upadá do spánku. Smrti se nebojí také proto, že věří v reinkarnaci a minulé životy.

Téma D6: Aspekt boje a vůle

Barbora se považuje za bojovnici, což se projevilo i během zápasu s nemocí. Vzhledem k tomu, že má z minulosti bohaté zkušenosti s léčbou rakoviny, rozhodla se pro režimovou samoléčbu. Důležitá byla víra i vůle. Nejdříve držela pouze dietu, pak se odstěhovala na měsíc do penzionu a tam dodržovala celý komplex léčby. Přestože nádor ze dvou třetin ustoupil, musela se z finančních důvodů vrátit. Nakonec podstoupila chemoterapii. *„Rozhodla jsem se proto, že jsem si řekla, že tu chci být pro své dcery.“* (72-73). V boji s rakovinou bylo pro respondentku nejdůležitější nikdy se nevzdat. *„Já jsem se nedala, já jsem silná“* (143-144). *„Pokud tomu podlehnu, svět zůstane černej a nebude mít žádný barvy.“* (99-100).

Téma D7: Spiritualita

Respondentka je velmi duchovní člověk. Duchovno jí pomáhá v hledání a nalézání smyslu života. *„Podstatné je duchovno, aby život měl nějak smysl. Já si myslím, že život má smysl. Protože proč bychom tu pak vlastně byli? Já si myslím, že každéj máme nějakýj úkol tady a dokud není naplněn, tak jsme tady.“*

Jinak si to nedokážu vysvětlit. A věřím v tu reinkarnaci. (148-151). Věřím v to, že existuje důvod, proč svou nemoc přežila a má tu ještě být. „Já tomu věřím, že ještě tu jsem z nějakého důvodu a ještě něco dobrého přináším...” (163-164). Barbora žije duchovní seberozvojem, což souvisí i s bývalým povoláním léčitelky.

Vlastní interpretace

Ve svém životě našla Barbora smysl, stejně tak i v nemoci. Rakovinu si vysvětluje jako výstrahu, že se nedokázala zastavit a léčením chtěla bezhraničně zachraňovat, až úplně zapomínala sama na sebe. Z nemoci si vzala ponaučení, že takto už dál žít nemůže a musí se stále hlídat, aby se dokázala zastavit. V narativu paní Barbory je znát, že nad svým životem i nemocí dlouze a hluboce přemýšlí. Sílu k vyrovnání se s nemocí a chvílemi „černot“ našla ve svém nitru a v duchovnu. Pro respondentku cesta k uzdravení vychází z psychiky, z toho, zda boj člověk vnitřně vzdá nebo se rozhodne bojovat, aby svět „*nezůstal černý a neztratil barvy.*“

5.5 Respondentka E

Osobní profil

Paní Kamile je 47 let a je povoláním ekonomka. Před dvaceti lety jí byla diagnostikovaná leukémie, o rok později šla na transplantaci, která proběhla dobře. Nastaly však komplikace a selhaly jí plíce a dostala se do stavu klinické smrti. Z nemoci se však dostala a až na některé trvalé následky po více než dvacet let neměla zdravotní komplikace spojené s rakovinou.

Analýza rozhovoru E

Téma E1: Nemoc

Po sdělení diagnózy prožívala respondentka všech pět fází smutku podle modelu Kübler-Rossové. *„jsem si prošla všechny takový ty psychologický fáze, jak se popisují: popření, potom vztek, potom „Proč zrovna já?“, že jo, potom*

lítost, sebelítost." (231-233). Kamila popisuje ve spojitosti s nemocí především náročné rozhodnutí, zda podstoupit transplantaci kostní dřeně. Kdyby na transplantaci nešla nebo se nenašel dárce, prognóza dožití by byla pět let. *„Pro mě to bylo šílený, protože já se těžce rozhoduju a jsem nerozhodná sama o sobě."* (14-15). Trvalo přes rok, než se objevil dárce ve Francii - muž, který měl shodnou krev s respondentkou.

Transplantace proběhla úspěšně a nové buňky se uchytily. Avšak posléze nastaly komplikace, které vedly až do stavu klinické smrti. Po probuzení popisuje Kamila, že se dostala do stavu, kdy už nemyslela na nic a na nikoho. *„to bylo jenom takový: nádech, výdech. Takovej vegetativní stav.. To jsem se nemohla ani hejbat.. prostě nic jako."* (125-127). Z té doby si téměř nic nepamatuje, ale zůstal jí v paměti sen, který se jí pravidelně delší dobu zdával nebo pro ni musel být velmi intenzivní. *„Doktoři se tam třeba objevovali a ... nějaká louka byla rozkvetlá... Nebylo to nic děsivýho prostě... Mně přišlo, že se jako opakuje ten sen pořád."* (130-133). Nejtěžším momentem pro paní Kamilu bylo, když se vrátila z nemocnice a její dvouletá dcera ji nepoznala.

Téma E2: Následky nemoci

Po dobu dvaceti let, které uplynuly od propuknutí nemoci paní Kamilu sužují trvalé následky prodělané leukémie. Vlivem ozařování jí byly pravděpodobně spáleny slzné kanálky a respondentka si musí kapat umělé slzy. Popisuje, že je to velice nepříjemné a v každodenním životě omezující. Vedle slz ji ještě trápí, že přišla o své krásné dlouhé blondáté vlasy, a že trpí světloplachostí, kvůli které nemůže řídit auto. Respondentka reflektuje, že by měla být spíše vděčná, že léčbu přežila, ale následky nemoci v ní vyvolávají zlost. *„Jsem spíš jako našťvaná, než abych si řekla: „Tak hlavně, že žiju.“, tak spíš je to taková.. Je to zajímavý, člověk si třeba řekne: „Ježíš marjá, nešil, buď ráda, že tady seš, že můžeš vidět holky, jak dospívaj." a todleto. A ono ne, vidíte? Někam potřebuju - „A do prdele!"* (333-337).

Téma E3: Příčina nemoci

Kamila měla před propuknutím leukémie těžké životní období, protože měli s

manželem moc práce a situace vyvrcholila partnerskou krizí. „*Jirka nebyl furt doma, nevěděla jsem, co je, kde je, s kým je. Takže jsem ho furt podezřívala nějakým způsobem. Ale jako bylo to pro mě hrozně těžký a si myslím, dneska si klidně myslím, že to bylo psychosomatický, to, co mi to spustilo v těle. Něco tam určitě muselo bejt, si myslím, ale že se to nemuselo projevit celej život... Takže si myslím, že spouštěč mohl bejt ten stres. Kterej byl dlouhodobej pro mě, kterej byl fakt těžkej. Měla jsem toho hodně tenkrát a jako myslím, že to bylo ono, no.*” (189-203).

Téma E4: Co jí pomohlo

Respondentka onemocnění zvládla psychicky velice dobře. „*Doktoři se mě ptali, jestli nepotřebuju psychologa... ale říkám, že ne, já jsem byla jako v pohodě prostě jako jo.*” (113-115). Přesto sama sebe nepovažuje za statečnou. „*Ale v tý situaci vám nic jinýho nezbejvá. Já jsem nebyla statečná, já jsem to prostě prožila. Já jsem si nevybrala tady to, já jsem to musela absolvovat, že jo? Když jdete k zubaři, taky to musíte absolvovat.*” (226- 228). Velkou oporou jí byl manžel a rodiče, kteří se starali o dvouroční dceru. Respondentce pomohlo nad tím přehnaně nepřemýšlet. Kamila na základě vlastní zkušenosti dodává, že si člověk zvykne na všechno.

Téma E5: Zážitek klinické smrti

Zážitek klinické smrti paní Kamila zná pouze zprostředkovaně od svého manžela, protože si toto období téměř vůbec nepamatuje. Vzpomíná si jen na probuzení. „*To vám řeknu, ale tohle jsem řekla jenom málokomu teda, jo? Ale.. Protože já nejsem věřící, nevěřím na nějaký bohy nebo něco takovýho, ale prostě.. Já jsem se na to včera večer Jirky ještě ptala schválně. Já jsem se probudila jako úplně klidná, jo? To bylo zvláštní, s takovým zvláštním příjemným klidem..za ruce mě držely dvě jeptišky, každá z jedny strany postele a hladily mě po rukách... A říkaly mi: „To bude mít manžel radost, až sem přijde. On se už na vás byl podívat, ale vy jste nevnímala.*” (59-68).

Ze samotného zážitku klinické smrti ví respondentka pouze to, co bezprostředně po probuzení vyprávěla manželovi. „*jsem mu řekla, že jsem byla někde, kde bylo světlo, a že jsem byla zklamaná, že mě nechtěli. Že se musím*

vrátit, že mě nechtěli a byla jsem jako hrozně zklamaná, když jsem mu to říkala. Já si na to ale nepamatuju. Já si to vůbec jako nepamatuju, já to vim od Jirky. Co to jako bylo, jo? Já nevěřím na nějaký Slunce na konci tunelu, já nevěřím na nic takovýhohle jako prostě. Ale to bylo takový hrozně zvláštní tady to." (69-74).

Téma E6: Spiritualita

V souvislosti se zážitkem blízkosti smrti začala paní Kamila přemýšlet i o Bohu a víře. Pro respondentku je těžké zařadit tento zážitek do jejího života. *„Víte, jsem sice ateista.. Já jsem říkala: „Jirko, nevymýšlel sis to?“ Takovou věc by si nevymyslel, tady to. Já tomu věřím opravdu, to co mi říkal Jirka, ale jenom si říkám, teď jako, jak to zasadit do toho mého světa. Já si opravdu myslím, že jsem tady to prožila, že se stalo. Jestli to byl sen, jestli to byla nějaká vyšší moc, to nevím, ale asi zřejmě jo.” (281-285).* Během rozhovoru se zabývala respondentka několikrát smyslem života. Váhá, co by jí mohlo být. Nakonec ale dochází k tomu, že nějaká vyšší síla musí existovat, ačkoliv se běžně takovými otázkami nezabývá.

Téma E7: Uvědomění si vlastní smrtelnosti

Respondentka čekala rok na nalezení dárce kostní dřeně a během té doby netušila, jak léčba dopadne. Prožila tak i Vánoce. Popisuje stavy vzteku a lítosti, kdy se obávala, že neuvidí své dcery dospívat. Snažila se to však co nejvíce potlačovat, ačkoli se jí to moc nedařilo.

Silným momentem pro respondentku bylo, když jí převáželi zpátky na onkologické oddělení, potom co se navrátila z klinické smrti a na oddělení už měli pro její rodinu přichystanou obálku s jejími věcmi, protože už nečekali, že respondentka přežije.

Přestože si dnes někdy uvědomuje, že tu už nemusela být, respondentka se nad svou konečností většinu času nezamýšlí. *„Asi to člověk nedá, aby si neustále uvědomoval, že je jeho život konečný, to by se z toho zbláznil, protože takhle o tom nemůže furt přemejšlet. Proto to podvědomí možná vytěsňuje tu myšlenku.” (271-274).* Strach ze smrti se jí vrací v momentech, kdy jde na onkologii na kontrolu, nebo když je nemocná.

Téma E8: Změna

Respondentka popisuje, že přehodnotila svůj život a hodně si toho uvědomila. Později ale dodává, že hluboká proměna u ní sice nastala, ale trvala tak dva roky. *„Neplatí u mě úplně, že bych si od té doby vážila každé maličkosti. To bylo leda potom. Nejdřív teda po tom zákroku jsem byla ráda, že dojdu do koupelny, takový ty praktický věci pro mě, jo?“* (299-302). A pak se život respondentky začal vracet zpět do starých kolejí. Změnu vnímá ale v tom, že se lépe vyrovnává s problémy. *„Samozřejmě občas něco se stane nebo tohleto, ale už se člověk s tím líp vyrovnává jako prostě.“* (205-206). Na vztah však zážitek nemoci Kamily měl vliv trvalý. Manžel svou ženu v nemocnici navštěvoval každý den a neřešili už žádné problémy. Jejich vztah to velmi stmelilo.

Vlastní interpretace

V Kamily vyprávění chybí rovina přesahu a toho „co mi to dalo“. Nezaznamenala u sebe trvalou změnu v prožívání vlivem přežití klinické smrti. Přetrvala především změna ve vztahu s manželem a lepší vyrovnávání se s problémy. Dala by se vytvořit hypotéza, že na ni měl zážitek menší vliv, protože si ho nepamatuje. Zprostředkované vzpomínky nemají stejnou intenzitu jako v paměti vštípený prožitek. Zároveň návrat života do zaběhlých kolejí nemusí být negativní. Můžeme se domnívat, že i každodennost, kterou popisuje jako stereotypní - práce a péče o rodinu a domácnost jsou vlastně i zdrojem jejího naplnění.

5.6 Respondent F

Osobní profil:

Panu Janovi je 30 let, dokončuje doktorandské studium na FFUK v oboru psychologie a nyní pracuje v oblasti klinické psychologie. Před koncem střední školy mu byla diagnostikovaná roztroušená skleróza. Respondent se domníval, když se mu objevily první symptomy, že má nádor na mozku a možná zemře. Na první pohled je znát, že respondent má vysoký intelekt, což potvrzuje i fakt,

že v minulosti hrál závodně šachy.

Analýza rozhovoru F:

Téma F1: Nemoc

Spolu s propuknutím roztroušené sklerózy přišel razantní zásah do způsobu života tehdy zrovna čerstvě plnoletého respondenta. „*já bych to viděl, že je jako člověk konfrontovanej s něčím, vlastně co si do té doby neuměl vůbec představit.*“ (64-65). Nevěděl kam dál. „*To co jsem žil, šlo vlastně úplně někam pryč a nic místo toho.*“ (81). První roky nemoci byly náročné vzhledem k počtu atak, takže pan Jan byl velkou část doby závislý na nemocničním zařízení. Vzhledem k nevléčitelnosti choroby viděl respondent svou budoucnost černě, obával se rychlého kognitivního úpadku a toho, že jeho život v podstatě skončil. Vyvolalo to v něm velký otřes, neviděl východisko ze své situace a začal upadat do depresí. „*A teď jako fakt jako kam dál. Jako co dál, vůbec jsem neviděl jako tu cestu, co s tím životem. Co můžu dělat. Prostě to, co bylo, to se sesypalo. Ale nebylo nic místo toho.*“ (77-79). Postupně se však nemoc zpomalila a pan Jan začal vidět navzdory zdravotnímu omezení nové životní možnosti.

Téma F2: Změna

Respondentův život se změnil od základů. „*ta moje kmotra mi říká, že je to moje štěstí, že jsem onemocněl, životní štěstí to onemocnění a má v tom pravdu v něčem, protože ten život se fakt jako úplně změnil.*“ (111-113). Velký posun zaznamenal respondent na rovině vztahů. Do té doby neměl žádný intimní vztah a celkově nevyhledával blízkost s lidmi. Přestože i dnes je rád sám, vztahy se pro něj staly důležitou hodnotou. Po osobnostní stránce došlo ke snížení výkonnosti, která u Jana před nemocí byla vysoká.

Změny, ke kterým došlo, nepovažuje Jan za důsledek růstu čistě díky nemoci, ale vliv přisuzuje i období depresí a procesu zrání. Protože onemocněl ještě na prahu dospělosti, měnil by se pravděpodobně i přirozeným způsobem. Mimo omezení v aktivitách a únavu mu diagnóza komplikuje navazování vztahů, kdy má zkušenost, že někdy je jeho nemoc důvodem, proč se vztah ukončí. Popisuje i stigmatizaci a znevýhodnění v oblasti práce, z toho důvodu

se rozhodl o své nemoci v zaměstnání nebo jinde veřejně nemluvit.

Téma F3: Co mu to dalo

Respondent musel už v brzkém věku opustit svůj dosavadní život a přebudovat své plány a životní hodnoty. Zároveň se spoustou ztrát to vedlo k otevření nových obzorů. *„ten prožitek toho, že se stane něco po tý zdravotní stránce, tak já bych řekl, že jsou to ty hodnoty, že si člověk začne všímat asi jinejch věcí v životě“* (25-26). Začal se zajímat o existenciální a duchovní témata a kvůli depresím začal chodit do psychoterapie, která ho nasměrovala na své budoucí povolání. *„Vůbec jsem nevěděl, co bych šel studovat na vejšce. Spíš tak jako trochu pod tlakem rodiny tam byla ekonomie nebo něco prostě, kde se točej ty prachy, o to šlo nejvíc. Já jsem ale nevěděl pořádně, co dělat.“* (19-22).

Téma F4: Uvědomění si vlastní smrtelnosti

Přestože roztroušená skleróza nemusí délku života významně zkrátit, respondent popisuje chvíli stanovení jako zkušenost, kdy si na svou konečnost sáhl. *„Ale já jsem to tehdy tak vnímal, tak to je tam takový, že to přivede i do tý deprese, že jo, nebo aspoň tehdy.“* (59-60)

Prožitek ohrožení během rozvoje choroby byl umocněn i tím, že se Jan domníval, že má nádor na mozku a možná zemře. Ani po vyloučení nádoru se mu moc neulevilo, když se dozvěděl, co je příčinou jeho zdravotních problémů. *„Když pak z výsledků bylo jasné, že mám tu roztroušenou sklerózu, tak mi doktor řekl, že to je blbý, protože kdybych měl nádor, tak by mi ho mohli vyříznout a takhle to budu mít na celý život.“* (200-203).

Téma č. 5: Duchovno

Pro Jana je důležitou životní oblastí duchovno a zabývání se existenciálními tématy, které ho přivedlo i jeho k psychoterapeutického, jímž se na profesní cestě vydává. Respondent však před onemocněním takový nebyl. *„před tím jsem byl striktní ateista ve freudovském duchu, že náboženství je opium lidstva. Když si na toho Boha nemůžu šáhnout, tak neexistuje a tak. Takže tohle vlastně*

odpadlo" (94-97). Dnes je pokřtěný a je přesvědčený, že se vědecký způsob pro vysvětlení života nestačí.

Vlastní interpretace

Utrpení již v mladém věku vedlo respondenta k životnímu směřování. Jan vyprávěl, že do té doby plánoval jít studovat univerzity, které mu doporučili rodiče z hlediska uplatnění po finanční stránce. Otázky po smyslu vyvolané nemocí ho dovedli k tomu, čemu se nyní věnuje a co naplňuje jeho život, jak po profesní stránce, tak po duchovní. Jan zmínil, že mu výkonnost částečně zůstala, což je znát už z úvodu, kdy se svěřil, že na koníčky mu nezbývá čas.

5.7 Souhrnná analýza

Na následujících řádcích jsou na základě osmi vzniklých tematických celků uvedena společná témata, která vznikla na základě analýzy jednotlivých rozhovorů týkajících se uvědomění si vlastní smrtelnosti. Zároveň je i poukázáno na odlišnosti, které se v jednotlivých diskurzech objevily.

TÉMA Č. 1: NEMOC

U pěti participantů byl přechod do nemoci ze zdraví a plného fungování náhlý a prudký, protože se dostali do ohrožení života. *„No, zhrouť se vám celý svět... Do aktivního zaběhlého života - měla jsem pacienty, všechno fungovalo, nic tomu nenasvědčovalo ani zdravotně. A najednou tohle. Prostě absolutní šok, černo. Jak když vás zavalí černo, všude.“* (D17-19). Nejmladší participant prožíval toto období životní krize jako konec všeho, co do té doby žil. *„A teď jako fakt jako kam dál. Jako co dál, vůbec jsem neviděl jako tu cestu, co s tím životem. Co můžu dělat. Prostě to, co bylo, to se sesypalo. Ale nebylo nic místo toho.“* (F77-79). Dvě respondentky vzpomínaly na zlost, kterou cítily, když se diagnózu dozvěděly.

TÉMA Č. 2: CO JIM POMOHLA

Všichni se nakonec s krizí dokázali vyrovnat, avšak zvládací strategie měli účastníci různé. Tři respondenti se shodují v tom, že jim při vyrovnávání se s rakovinou pomohlo o nemoci nemluvit a po uzdravení ji vytěsnit z myšlenek. Dvě z nich to v okolí neřekly a pouze rodina znala jejich zdravotní stav.

Každý respondent se snažil vyléčit jiným způsobem. Pro respondentku A byla nejdůležitější věc v autoritu - v lékaře, kteří jí jako jediní mohli kompetentně pomoci. Samoléčbu si zvolili dva respondenti. První odjel na dva roky do lesy a léčil se pomocí očisty organismu a meditací, druhá respondentka se rozhodla také pro očištnou dietu a klid, avšak zdroje k vyléčení hledala především ve své psychice. Respondentka E vyléčení se z leukémie nebere jako svou zásluhu. Říká, že nebyla statečná, ale jen to prožila. Respondent F našel cestu v duchovnu a víře.

Naopak účastníci A, B, D zmiňují, že byl pro ně důležitý boj a vůle k uzdravení. Podle respondenty D to hlavně nesmí člověk vzdát. *„Tahle nemoc je hlavně o psychice. Když to člověk vzdá, tak je to konec. Jedině tím, že se nedá a bude bojovat, tak se může uzdravit. Já jsem vždycky byla bojovník.“* (100-102). Pro dvě respondenti byl důležitým prvkem v nemoci humor, který jim pomáhal situaci zvládnout. Všem účastníkům je společný aktivní přístup v období rekonvalescence, kdy se snažili žít, jakoby žádná omezení neměli. Jeden účastník i přes nevyléčitelnou smrtelnou chorobu chodí na tisícikilometrové poutě. Dva respondenti dokonce zmínili, že přestože měli nárok na invalidní důchod, zvolili si raději práci.

TÉMA Č. 3: PŘÍČINA NEMOCI

Mimo dvou respondentů mluvili všichni o příčině, o které se domnívají, že jim způsobila propuknutí nemoci. Pro účastnici A to byly vztahy, ve kterých se dusila a lidé, kterými se cítila využívaná, jejichž vlivem byla v psychické nepohodě a stresu. Respondent B si svou nemoc vysvětluje tak, že během prožitku smrti dostal znamení, aby změnil svůj život, a protože ho nezměnil, tak přišla nemoc, aby ho vrátila k sobě. Respondentka D pochopila nemoc jako signál, že se nedokázala zastavit a zapomněla na sebe, když se nad své síly

snažila léčit lidi. „*Od tý nemoci vím, že už nesmím nikoho léčit a nikoho neléčím. Pochopila jsem to jako zákaz léčit.*“ (D116-117). Respondentka E popisuje těžké období, které měli v manželství před propuknutím leukémie.

TÉMA Č. 5: BLÍZKOST SMRTI A UVĚDOMĚNÍ SI VLASTNÍ SMRTELNOSTI

Dva respondenti měli zážitek blízkosti smrti během stavu klinické smrti, jeden respondent měl zážitek smrti v průběhu dušení po vdechnutí marihuany. Respondent trpící roztroušenou sklerózou se v prvních dnech propuknutí choroby domníval, že má nádor na mozku a možná brzy umře. Zbylé dvě respondentky blízkost smrti zažily v rámci ohrožení rakovinou.

Respondentka A měla zážitek plného uvědomění si vlastní smrtelnosti v průběhu pohřbu své nejbližší přítelkyně, která zemřela na rakovinu. Protože nedlouho před tím prodělala rakovinu i sama respondentka, smrt kamarádky ji hodně vzala, celý pohřeb proplakala a přemýšlela nad tím, že v rakvi mohla ležet ona. Probouzející zážitek na pohřbu ji vedl k přehodnocení života. „*Takže si uděláte opravdu takovou jako bilanci, že se možná ani s lidma už tolika už nehádáte, nebo jako bráníte se, ale rozlišujete věci, který vám za to stojí a který vám za to nestojí, co je malicherný*“ (A485-488).

Respondent B se dostal do stavu, kdy si myslel, že zemřel: „*když se ocitne v takovym jako blaženým stavu, prostoru, nekonečnu nebo v tom bytí, který jsem vnímal já, tak v tu chvíli je mu tak hezky, krásně, že tam ta mysl nemá zapotřebí se analyzovat: „To jsem umřel? Kde to jsem?“ Tam je tak jako v pohodě, že já jsem si to užíval*“ (B273-276). Silný moment pro participanta nastal ve chvíli rekapitulace života, ještě před prožitkem smrti, kdy mu probíhal v mysli celý jeho život v zhuštěné podobě a zastavoval se pouze na emočních věcech. Pro respondenta byl tento zážitek cestou k vlastní podstatě, k pochopení toho, co to znamená být bdělý a uvědomění si, že nejdůležitější v životě je láska. Rozhodl po té se svůj život radikálně změnit.

Podle zkušenosti respondenta C člověk ví, že se blíží smrt a že brzy umře. Před smrtí dochází k procesu, který přirovnal ke svlékání se ze slupek cibule. Poslední vrstva, kterou člověk odhodí, jsou vztahy. Během klinické smrti měl hluboký mystický zážitek, o kterém se slzami v očích a s dojetím říkal, že to, co prožil, nelze ani slovy vyložit. „*ten hluboký prožitek tý klinický smrti, tak*

ten se mě hodně dotkl sám pán Bůh tak mocně." (C299-300).

Respondentka D uvedla, že od nemoci vnímá smrt jako Damoklův meč, který nad ní visí, což pro ní není příjemné ani nepříjemné, bere to jako fakt. Se smrtí jí pomáhá se vyrovnat víra v reinkarnaci.

Respondentka E zážitek klinické smrti zná pouze zprostředkovaně z jejího vlastního vyprávění krátce po tom, co se probudila. Sama si pamatuje pouze probuzení, kdy se cítila zvláště klidná. Respondentka popisovala, že manželovi vyprávěla, jak viděla světlo a byla u toho zklamaná, že ji ještě nechtěli. Dělá jí problém zážitek z klinické smrti zapojit do své běžné životní zkušenosti.

Respondent F byl otřesen vlivem uvědomění si vlastní konečnosti. *„já bych to viděl, že je jako člověk konfrontovanej s něčím, vlastně co si do té doby neuměl vůbec představit." (64-65).* Způsobilo to u něho propad, který trval dva roky. *„Že by to nutně byla hned konečná, to není pravda. Ale já jsem to tehdy tak vnímal, tak to je tam takový, že to přivede i do té deprese, že jo, nebo aspoň tehdy. A no.." (58-60).* Otevřelo to v něm existenciální i existenční otázky.

Respondenti B a C došli během prožitku smrti k tomu, že poslední, co člověku zůstává tváří v tvář smrti, jsou vztahy. Tři respondenti se shodují, že nakonec člověk opouští i vztahy. Respondenti B a C popisují, že zážitek smrti byl živější než běžná realita. *„bylo to něco takového, že jako my tady spolu povídáme a zdá se nám to jako realita. Tam to bylo ještě, to byla mnohem živější realita. Já jsem nikdy nezažil tak naprostou jako bytostnou realitu, co jsem prožil tenkrát jako. Já to nedokážu, nedokážu říct prostě." (C306-309).* Respondenti B a E se nechtěli z těchto stavů vrátit zpět, respondent C o mystickém prožitku nehovořil, protože je druhému člověku nesdělitelný. Pro participanty C a E byl návrat na svět spojen s pocitem vděku, že tu mohou ještě být. U jedné respondentky tyto pocity odezněly po roce či dvou, což mohlo být způsobeno tím, že zážitek zapoměla. Druhý respondent byl tímto mystickým prožitkem natolik zasáhnout, že období po klinické smrti, bere jako čas navíc a vrací to životu pomocí druhým.

TÉMA Č. 6: VLIV UVĚDOMĚNÍ SI VLASTNÍ SMRTELNOSTI

Všichni respondenti až na jednoho popisují trvalé změny, které způsobila zkušenost vážné nemoci a zážitku blízkosti smrti. Pro poslední respondentku začal být život po čase ve velké míře stejný jako před propuknutím nemoci. U zbylých čtyř respondentů došlo vždy k několika změnám, ne však ke všem změnám u jednoho participanta. Všechny změny zaznamenala pouze jedna participantka. Viz tabulka.

TABULKA: Změna vlivem uvědomění si vlastní smrtelnosti

ZMĚNA	A	B	C	D	E	F
1. Smysl = změna	x	x		x		x
2. Náhled na život	x	x	x	x	x	x
3. Změna osobnosti	x	x	x	x		x
4. Změna ve vztazích	x	x	x	x	x	x
5. Pohled na smrt	x	x	x	x		x
6. Negativní změny	x		x		x	x

1. Změna jako smysl zážitku blízkosti smrti

Čtyři respondenti popisovali zážitek ohrožení života jako znamení, že mají změnit svůj život. První respondent svůj život však nezměnil a onemocněl. Druhá respondentka v nemoci našla zprávu, že musí sama za sebe začít v životě bojovat. Poslední participant připouští možnost, že onemocnění by mohlo být jeho spásou. „*ta moje kmotra mi říká, že je to moje štěstí, že jsem onemocněl, životní štěstí to onemocnění a má v tom pravdu v něčem.*“ (111-112).

2. Změna náhledu na život

Změnu pohledu na způsob dosavadního života reflektují všichni respondenti a shodují se, že se změnila především oblast hodnot. Popisují, že si začali více vážit na první pohled obyčejných věcí, jako je například hezký slunečný den. *„A ten vděk mě jako, to je taková strašná radost prostě. Že člověk jako, já nevím, jak to říct, no prostě je to o takovém tom zevšednění těch věcí a zase nalezení nějakého rozumného důvodu se radovat z každý, třeba z toho hezkého dne a tak dál.“* (C228-231). Pouze participantka E dokládá, že tato změna byla z velké části dočasná. Ostatní participanti popisují změnu života, která do teď trvá. U tří participantů zkušenost s ohrožením života vedla ke změně životního směřování a povolání.

3. Změna osobnosti

Pět respondentů se shoduje, že se jim změnila osobnost. *„A vopravdu člověk, když se vodrazí vod toho dna tam dole, tak je to změna, vůbec to člověka promění.“* (C231-232). Jiná respondentka došla k závěru, že se musí v životě vymezovat a bojovat za sebe. Poslední respondent popisuje, že se mu vlivem úbytku sil snížila silná tendence k výkonu, ačkoli úplně nevymizela.

4. Změna ve vztazích

U všech šesti respondentů došlo k prohloubení vztahů s lidmi. U dvou respondentů, kteří měli prožitek smrti, to bylo způsobeno tím, že si uvědomili, že vztahy jsou poslední, co člověku zůstává, když přijde jeho čas. Pro respondenta C proběhla změna vůči lidem především v rovině empatie a pomoci potřebným. U poslední respondentky došlo k trvalému vylepšení partnerského vztahu, jehož krizi považovala za spouštěč leukémie.

U dvou zbylých respondentek byla rakovina cestou nejen k lidem, ale i k sobě a vlivem toho si začaly vytvářet lepší hranice, aby se mohly lépe chránit a méně se vydávat druhým. Tři respondenti popisují větší semknutí rodiny a pocit podpory v době nemoci. Respondent F začal pěstovat vztahy až po propuknutí roztroušené sklerózy a zažil první blízkost ve vztahu. Avšak někdy mu je jeho

nemoc překážkou při navazování partnerského vztahu, ačkoli to není pravidlem.

5. Změna pohledu na smrt

Všichni participant se vlivem hraničního zážitku nemoci méně bojí smrti s výjimkou jedné respondentky, která má od zkušenosti s leukémií větší strach z fyzické bolesti. Další respondentka má také strach spíše z fyzické stránky umírání než ze samotné smrti. Participant popisuje smíření se smrtí. *„Já jsem říkal, že kdyby to přišlo zítra, tak že bych to přijal. Že prostě.. Nemám z toho ňák jako hrůzu. Myslím, že těch posledních pár let minimálně bylo fajn a když budu mus zavřít knížku, tak jí zavřu no.“* (F207-210).

7. Negativní změny

V rámci negativních změn zmiňují dvě respondentky nepříjemnosti vzniklé nádorovým onemocněním. První respondentku trápila po chirurgickém zákroku umělá náhrada prsa. V současnosti je ale spokojená s rozhodnutím, že podstoupila rekonstrukci prsu. Druhou respondentku trápí trvalé následky ozařování - neslezující oči, světloplachost a zhoršená kvalita vlasů, které v ní často vyvolávají pocity naštvaní.

Jediní dva respondenti, jejichž nemoc je stále aktivní, popisují podobné negativní změny, kterými jsou fyzické omezení, úbytek sil a únava. Respondent F zmiňuje, že žije neustále v nejistotě, kdy se objeví ataka.

TÉMA Č. 7: CO JIM TO DALO

Hlavní přínos prožité zkušenosti popisuje každý lehce odlišně. Respondentce A došlo, že život není neomezený. Pro respondenta B bylo zásadní uvědomění si, že životní spokojenost pramení z uvědomělého bytí v přítomnosti a že si člověk vystačí s málem. Třetí participant popisuje, že vzhledem ke snížení výkonu má více času na vlastní prožitek. Život respondentky D získal větší hloubku. Poslední respondent popisuje vyšší kvalitu života. *„Tak já teď tu jako vyšší kvalitu určitě jako ve všem mám díky tomu. A bude to holt vykoupený tím, že.“* (F123-124).

Tato rovina zásadního přínosu chybí u participantky E, která si zážitek klinické smrti nevybavuje. Zkušenost s nemocí, kdy šance na přežití byla 50 na 50, hodnotí respondentka následovně: „*Jako zajímavá zkušenost to byla určitě, ale nemusela jsem jí přežít.*“ (E146-147).

TÉMA Č. 8: SPIRITUALITA

Posledním tématem, kterým se všichni respondenti zabývali, byla spiritualita, která se u nich prohloubila. Všichni tři respondenti, kteří měli zážitek smrti, popisují setkání s božským principem. Respondent B zakončil rozhovor větou o víře, kterou našel při zážitku smrti „*Beru to, že se mi od této chvíle může stát cokoli, otevřel jsem se všemu, protože já věřím.*“ (B293-294).

Respondent F kriticky zvažuje, zda jeho cesta k duchovnu nemohla být částečně i hledáním útěchy z utrpení. „*to zní, jako když člověk hledá útěchu. Na tom taky něco je.. fakt tam je něco víc a myslím, že to duchovní dělá člověka jakožto příslušníka rodu homo, lidskou bytostí.*“ (F104-109).

5.8 Shrnutí výzkumné části

V rámci výzkumného šetření je vnímání, prožívání a uvědomění si vlastní konečnosti vlivem zážitku blízkosti smrti popsáno prostřednictvím metody fenomenologické interpretativní analýzy. Na základě rozboru jednotlivých narativů vznikly společné tematické celky, které byly v poslední fázi výzkumu souhrnně analyzovány. Mezi tematickými celky se objevilo prožívání stanovení diagnózy, průběhu nemoci a ohrožení života. Důraz byl kladen na prožívání uvědomění si vlastní smrtelnosti a na změnu a přínos zmíněného zážitku. Z rozhovorů s respondenty vyvstala další společná oblast, a to spiritualita. U třech participantů popisujících zážitek smrti v kómatickém stavu došlo k setkání s božským principem a příklonu k víře nebo otevření otázek víry. Jedna respondentka prožila chvíli prozření během pohřbu blízké kamarádky. Další čtyři respondenti a respondentky popisovali především hluboký otřes při stanovení diagnózy, kdy se jim sesypal celý svět. Šok byl umocněn tím, že všichni byli do té doby zdraví a nic takového neočekávali. U zbylých pěti

participantů nedošlo k prozření při jediném momentu, ale ke konfrontaci s vlastní smrtelností jako důsledku celkového traumatického zážitku. Nelze proto oddělit, zda došlo k proměně vlivem uvědomění si konečnosti, či rozvojem daným traumatickou událostí nemoci. Každý participant však zaznamenal rozmanité pozitivní (i negativní) dopady vlivem zkušenosti ohrožení života.

6 DISKUSE

Ze souhrnné analýzy vyšel zajímavý pohled na premorbidní osobnost rozdělenou podle genderu, který dle mého názoru stojí za zamyšlení. Všichni tři participanti-muži měli před nemocí společnou jednu vlastnost: velkou pracovitost s tendencí k workoholismu a zaměřením na výkon. U všech došlo k zastavení až vlivem reálného omezení nemocí. S nadsázkou lze říci, že pro ně byly tělesné důvody jediným způsobem, jak zpomalit a užívat si více přítomnosti. Dva participanti popisují, že sice stále inklinují k výkonu, ale už na to vlivem nemoci nemají dostatek sil, takže jim zbývá více času na vlastní prožitek.

Respondentky-ženy naopak vnímají příčinu svých onemocnění v tom, že se nechránily dobře vůči okolí. První participantka (A) se nedokázala dobře vymezit vůči druhým a nechala se ve vztazích zneužívat. Druhá respondentka (B) léčila velké množství pacientů, a jejich nemoci tak vtahovala do sebe. Poslední respondentka (E) popisuje, jak moc se trápila hádkami s manželem.

Na základě malého vzorku (tři muži a tři ženy) sice nelze vyvozovat žádné teoretické závěry, avšak oblast genderu a premorbidní osobnosti by mohla být zajímavým podnětem pro následný výzkum.

Metodologicky problematická je nehomogenita vzorku výzkumné sondy. Bylo těžké naplnit kritéria při výběru vzorku. Řešila jsem dilema, zda zařadit respondenta, který měl zážitek vlastní smrti kvůli dušení se po vdechnutí marihuany. Jelikož u něho došlo k zásadní proměně až po propuknutí vážných zdravotních komplikací, rozhodla jsem se zahrnout i jeho analýzu. Druhým důvodem bylo, že u něho došlo k opravdu velké proměně osobnosti i způsobu života. V následném výzkumu bych se zabývala pouze jedním typem zážitku, například klinickou smrtí, zážitkem umírání nebo přežitím těžké autonehody.

Chtěla poukázat ještě na rozhovor, který nebyl zařazen do výzkumné analýzy, protože dotyčný nesplnil kritérium vážné nemoci. U tohoto případu bylo zajímavé, že proměnu jeho osobnosti pozorovalo více jeho okolí než sám respondent. Dal by se tedy provést následný výzkum, ve kterém by byli dotazováni i partneři lidí, kteří prožili nějaký zásadní prožitek vedoucí k jejich

proměně. Druhou možností pro výběr vzorku participantů by mohly být přímo změněné stavy vědomí, například prožitky smrti vlivem požití psychotropních látek či hyperventilaci při holotropním dýchání.

Vedoucí diplomové práce mě upozornila na tři návodné otázky či premisy místo otázky, které jsem během sběru dat užila. Byla jsem si toho vědoma už v průběhu rozhovoru, ale nebylo lehké nevykročit z výzkumnické role. Z tohoto důvodu vnímám jako užitečné užití předem daného scénáře otázek, jejichž pořadí a znění se dalo flexibilně uzpůsobit hovorů. Obzvláště ve chvíli, kdy je výzkumné téma intimní a výzkumník je v tématu zainteresován.

ZÁVĚR

Cílem diplomové práce bylo popsat subjektivní prožitek uvědomění si vlastní smrtelnosti a jeho význam v životě. Důraz byl kladen na nemoc jakožto hraniční situaci, která může být podnětem k zahájení hlubokého procesu uvědomění si vlastní konečnosti. Diplomová práce se soustředí na pozitivní dopady této konfrontace, které mohou vést k tzv. probouzejícímu zážitku.

Teoretická část diplomové práce pojednává o třech oblastech spojených s osobnostním růstem vlivem uvědomění si vlastní smrtelnosti. Popsán je teoretický rámec smrti a smrtelnosti a jejich místo v životě. Druhou velkou kapitolou je osobnostní růst a rozvoj způsobený těžkými životními situacemi, a to zejména vážným onemocněním či jiným ohrožením života. Poslední díl teoretické části je věnován mimořádným zážitkům, které mohou vést k prohloubení prožívání. Prostor byl věnován třem typům zážitků: probouzejícím zážitkům, prožitkům blízkosti smrti a uvědomění si vlastní smrtelnosti během probouzejících zážitků a jejich dopad na život jedince.

Praktická část diplomové práce je zaměřena na zkoumání subjektivní zkušenosti konfrontace s vlastní smrtelností u šesti jedinců, kteří prodělali závažné onemocnění. Z výsledků výzkumné sondy vyplývá, že u všech respondentů došlo ke změně vlivem hraniční situace nemoci nebo prožití ohrožení života. Diskursy participantů se lišily, někoho vedl hraniční zážitek k sebereflexi, jiného k seberozvoji či k péči o druhé. U jedné participantky se život po dvou letech navrátil do podoby, jaký byl před propuknutím leukémie. Ve výzkumném vzorku nebyl ani jeden participant, který by reflektoval změnu na všech rovinách, jak ji popisuje Yalom u svých případů.

Pro mě bylo zprvu překvapivé, že spíše než smrti se diskursy věnují životu. Čekala jsem, že se participanté budou více zamýšlet nad smrtí a pohledem na život skrze smrt. Přesto jejich narativy byly „plné života“. Posléze jsem si ale vzpomněla, že moje premisa (stejně jako název diplomové práce) zní: „*Uvědomění si vlastní konečnosti jako cesta k životu*“. Tento předpoklad se v analýze všech participantů potvrdil. Všichni participanté byli velmi „živí“ a z jejich příběhů je více znát silná láska a vůle k životu než zabývání se tématikou

smrti. Dalo by se tak shrnout, že probouzející zážitek nevede člověka k neustálému přemítání nad smrtí a uvědomování si smrtelnosti, ale právě naopak k vědomí, že jeho čas je na světě limitován. Váží si i běžného dne a s touto vědomostí jde životem. Uvědomění si vlastní smrtelnosti tak může vést spíše k větší lásce k životu, než připravování se na smrt.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

BECKER, Ernest. *The Denial of the Death*. 3. vyd. New York: The Free Press, 1997. ISBN 978-0844669328.

CALHOUN, Lawrence G. a TEDESCHI, Richard G. *Facilitating posttraumatic growth: A clinician's guide*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, 1999. ISBN 0-8058-2412-X.

CALHOUN, Lawrence G. a TEDESCHI, Richard G. eds. *Handbook of posttraumatic growth. Research and Practice*. New York: Lawrence Erlbaum Associates, 2006. ISBN 978-0805851160.

CALLAHAN, Daniel. *The Troubled Dream of Life: Living with Mortality*. New York: Simon & Schuster, 1993. ISBN: 0-671-60830-9.

DICKENS, Charles. Vánoční koleda v próze čili Vánoční povídka s duchy. *Vánoční povídky*. Přeložili Emanuel TILSCH, Emanuela TILSCHOVÁ. Praha: Albatros, (s. 7 - 113), 1984.

FEIFEL, Herman. *The Meaning of Death*. New York: McGraw-Hill, 1959.

FRANKL, Viktor Emanuel. *A přesto říci životu ano*. 3.vyd. přeložil Josef Hermach. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2006. ISBN 978-80-7192-866-9.

FREUD, Sigmund. *O člověku a kultuře*. Přeložil Ludvík Hošek a Jiří Pechar. Praha: Odeon, 1990. ISBN 80-207-0109-5.

GROF, Stanislav. *Holotropní vědomí*. Praha: Perla, 1999. ISBN 80-85206-18-8.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Thanatologie. Nauka o umírání a smrti*. Praha: Galén, 2000. ISBN 80-7262-034-7.

HEIDEGGER, Martin. *Bytí a čas*. Přeložili I. Chvatík, P. Kouba, M. Petříček aj. Němec. Praha: Oikoymenh, 2002. ISBN 80-7298-048-3.

HOGENOVÁ, Anna. *Čas jako problém*. Chomutov: L. Marek, 2011. ISBN 978-80-87127-43-8.

JUNG, Carl Gustav. *Duše moderního člověka*. Přeložil Karel Plocek. Brno: Atlantis, 1994. ISBN 80-7108-087-X.

KAST, Verena. *Krize a tvořivý přístup k ní: typy životních krizí, jejich dynamika a možnosti krizové intervence*. Přeložila Jana Vašková. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-800-5.

KASTENBAUM, Robert. *The Psychology of Death*. 3. vyd., New York: Springer Publishing Company, 2000. ISBN 0-8261-1300-1.

KASTENBAUM, Robert. *Macmillan Encyclopedia of Death and Dying*. New York: Macmillan Reference USA, 2003. ISBN 0-02-865689-X.

KIERKEGAARD, Søren. *The Concept of Anxiety: A Simple Psychologically Orienting Deliberation on the Dogmatic Issue of Hereditary Sin*. Překladatel Reidar THOMTE. University Press: New Jersey, 1980. ISBN 691-07244-2.

KISVETROVÁ, Helena a KRÁLOVÁ, Jaroslava. Základní faktory ovlivňující úzkost ze smrti. *Československá psychologie*. Praha: Psychologický ústav AV ČR. 2014, roč. 58, č. 1, s. 41-48. ISSN 1804-6436.

KOCVRLICHOVÁ, Marta. *Vina*. Praha: Triton, 2005. ISBN 80-7254-684-8.

KOUTNÁ KOSTNÍNKOVÁ, Jana a ČERMÁK, Ivo. Interpretativní fenomenologická analýza. In ŘIHÁČEK, Tomáš, Ivo ČERMÁK a Roman HYTYCH. *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita, 2013. ISBN 978-80-210-6382-2.

KÜBLER-ROSS, Elisabeth. *O smrti a umírání*. Přeložil Jiří KRÁLOVEC. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0911-9.

MAY, Rollo. *Discovery of being*. New York: W.W. Norton & Company, 1983.

MAY, Rollo. *The Meaning of Anxiety*. New York: Ronald, 1950.

MAREŠ, Jiří. *Posttraumatický rozvoj člověka*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3007-3.

MASLOW, Abraham J. *Psychologie bytí*. Přeložila Hana Antonínová. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0618-7.

MOODY, Raymond. *Život po životě, Úvahy o životě po životě, Světlo po životě*. Přeložili: Boris Jaroš, Irena Jarošová. Praha: Odeon, 1991. ISBN 80-207-0314-4.

MOOS, Rudolf H., eds. *Coping with life crises: An integrated approach*. New York: Springer, 1986. ISBN 978-0-306-42144-0.

MOOS, Rudolf H. a SCHAEFER, Jeanne A. 1986. Life Transitions and Crises: A Conceptual Overview In: MOOS, Rudolf H., ed. *Coping with life crises: An integrated approach*. New York: Springer, 1986. s. 1-28. ISBN 978-0-306-42144-0.

NEIMEYER, Robert, A. *Death anxiety handbook: Research, instrumentation, and application*. Washington, DC: Taylor & Francis, 1994. 978-1560322825.

PATOČKA, Jan. *Negativní platonismus*. 3. opr. vyd., Praha: Oikoymenh, 2007. ISBN 978-80-7298-273-8.

PAULAY, Dorothy. 1986. Slow Death: One Survivor's Experience. In: MOOS,

Rudolf H., ed. *Coping with life crises: An integrated approach*. New York: Springer, 1986. s. 227-234. ISBN 978-0-306-42144-0.

PLATÓN. *Ústava*. 3. opr. vyd. Praha: Oikoymenh, 2001. ISBN 80-7298-024-6.

STRAKER, Norman. *Facing Cancer and the Fear of Death: A Psychoanalytic Perspective on Treatment*. Lanham: Jason Aronson, 2013. ISBN 978-0-7657-0965-3.

RAPHAEL, Beverly, SINGH, Bruce a Lesley BRADBURY. 1986. Disaster The Helper's Perspective. In: MOOS, Rudolf H., ed. *Coping with life crises: An integrated approach*. New York: Springer, 1986. s. 323-330. ISBN 978-0-306-42144-0.

SHANDOR MILES, Margaret a BROWN CRANDALL, Eva K. 1986. The Search for Meaning and Its Potential for Affecting Growth in Bereaved Parents. . In: MOOS, Rudolf H., ed. *Coping with life crises: An integrated approach*. New York: Springer, 1986. s. 235-244. ISBN 978-0-306-42144-0.

TOLSTOJ, Lev, N. (1959). *Smrt Ivana Iljiče*. 2. vyd. Přeložil Emanuel Frynta. Praha: Československý spisovatel.

YALOM, Irwin, D. *Existenciální psychoterapie*. Přeložil Ivo MÜLLER. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-736-7147-6.

YALOM, Irwin, D. (2014). *Pohled do slunce*. 3. vyd. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0740-5.

Internetové prameny

ANTONOVSKY, A. The salutogenic model as a theory to guide health promotion [online]. *Health Promotion International*. 1996, Vol. 11, No. 1, p. 11-18. ISSN: 0957-4824. Dostupné z:

http://www.sizediversityandhealth.org/images/uploaded/Health_Promot_Int.-1996-ANTONOVSKY-11-8-1.pdf.

BUETOW, S., MCALLUM, C. a R. UPSHUR. Using Philosophy to Help Manage the Fear of Death [online]. *Journal of Palliative Care*. July 2009, Vol. 25, No. 2, p. 111-116. ISSN: 08258597. Dostupné z: <http://www.jcb.utoronto.ca/people/publications/jpc2009.pdf>.

BYOCK, I. *The Meaning and Value of Death* [online]. Apr. 2002, Vol. 5, No. 2, p. 279-288. ISSN 1096-6218. Dostupné z: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=6576095&lang=cs&authtype=shib>.

DENNEY, R. M., ATEN, J. D. a K. LEAVELL. Posttraumatic spiritual growth: a phenomenological study of cancer survivors [online]. *Mental Health, Religion & Culture*. Apr. 2011, Vol. 14, No. 4, p. 371–391. ISSN: 13674676. Dostupné z: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=sih&AN=59600157&lang=cs&authtype=shib>.

KHANNA, S. a GREYSON, B. Near-Death Experiences and Spiritual Well-Being [online]. *Journal Of Religion & Health*. Dec. 2014, Vol. 53, No. 6, p. 1605-1615. ISSN: 0022-4197. Dostupné z: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=99124428&lang=cs&authtype=shib>.

KINNIER, R. T., TRIBBENSEE, N. E., ROSE, C. A. a S. M. VAUGHAN. In the Final Analysis: More Wisdom from People Who Have Faced Death [online]. *Journal of Counselling and Development*. Mar. 2001, Vol. 79, No. 2, p. 171-177. ISSN: 0748-9633. Dostupné z: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eric&AN=EJ629130&lang=cs&authtype=shib>.

LELORAIN, S., BONNAUD-ANTIGNAC, A. a A. FLORIN. Long Term Posttraumatic Growth After Breast Cancer: Prevalence, Predictors and

Relationships with Psychological Health [online]. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*. Mar. 2010, Vol. 17, No. 1, p. 14-22. ISSN: 10689583. Dostupné z: <http://hpq.sagepub.com/content/17/5/627.full.pdf+html>.

NISSIM, R., FREEMAN, E, RODIN, G. et al. Managing Cancer and Living Meaningfully (CALM): A qualitative study of a brief individual psychotherapy for individuals with advanced cancer [online]. *Palliative Medicine*. Jul. 2012, Vol. 26, No. 5, p. 713-721. ISSN: 0269-2163. Dostupné z: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=77360525&lang=cs&authtype=shib>.

PREISS, M. Trauma a posttraumatický růst [online]. *Psychiatrie pro Praxi*. 2009, Vol. 10, No. 1. ISSN 1213-0508. Dostupné z: <http://www.solen.cz/artkey/psy-200901-0001.php>.

ROSEN, D. H. Suicide survivors: A follow up study of persons who survived jumping from the Golden Gate and San Francisco-Oakland Bay bridges [online]. *Western Journal of Medicine*. Apr. 1975, Vol. 122, No. 4, p. 289-294. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/21983209_Suicide_survivors_A_follow_up_study_of_persons_who_survived_jumping_from_the_Golden_Gate_and_San_Francisco_Oakland_Bay_Bridges.

RYAN, Richard M. a DECI, E. L.. On happiness and Human Potentials: A Review on Research of Hedonic and Eudaimonic Well-being [online]. *Annual Review of Psychology*. Feb. 2001, Vol. 52, p. 144 - 166. ISSN: 00664308. Dostupné z: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=bth&AN=4445599&lang=cs&authtype=shib>.

TEDESCHI, R. G. a CALHOUN, L. G.. Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence [online]. *Psychological Inquiry*. Jan. 2004, Vol. 15, No. 1, p. 1-18. ISSN: 1047840X. Dostupné z: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsjrs&AN=edsjrs.2044>

7194&lang=cs&authtype=shib.

VACHON, M., FILLION, L., ACHILLE, M., DUVAL, S. a D. LEUNG. An Awakening Experience: An Interpretative Phenomenological Analysis of the Effects of Meaning Centered-Intervention Shared Among Palliative Care Nurses [online]. *Qualitative Research in Psychology*. Jan. 2001, Vol. 8, No. 1, p. 66-80. 1478-0887. Dostupné z:

[http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edb&AN=59362559&lang=cs&authtype=shib.](http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edb&AN=59362559&lang=cs&authtype=shib)

WATERMAN, A. S., SWARTZ, S.J. a R. CONTI. The Implications of Two Conceptions of Happiness (Hedonic Enjoyment and Eudaimonia) for the Understanding of Intrinsic Motivation [online]. *Journal of Happiness Studies*. Mar. 2008, Vol. 9, No. 1, p. 41-79. ISSN: 1389-4978. Dostupné z: [http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=28527069&lang=cs&authtype=shib.](http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=28527069&lang=cs&authtype=shib)

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1

Přepis rozhovoru - respondentka A

Přepis rozhovoru - respondent B

Přepis rozhovoru - respondent C

Přepis rozhovoru - respondentka D

Přepis rozhovoru - respondentka E

Přepis rozhovoru - respondent F

Příloha č. 2

Tabulky - respondentka A

Tabulky - respondent B

Tabulky - respondent C

Tabulky - respondentka D

Tabulky - respondentka E

Tabulky - respondent F

Příloha č. 1- Přepis rozhovoru - respondentka A

1 **Tak já bych se chtěla zeptat obecně, jak se teď máte, co děláte?**

2 Teď se mám dobře, protože jsem to úplně jako vytěsnila, úplně naprosto jako,
3 jako odstranila ze svých myšlenek. Hrozně mně pomohl pan doktor, tím, že
4 teda, teda mně doporučil rekonstrukci toho prsu. A já jsem nejdřív řekla, že ne a
5 on potom: „*Ježiš, ještě jste mladá holka!*“ a tohlencto a tím mě opravdu jako
6 povzbudil, že jsem na to šla. A tím, že jsem se zbavila tý epitézy a toho co vás
7 obtěžuje, protože se vám stane, že třeba se oblečete a zapomenete jí doma,
8 tak se pořád sledujete jo, nebo prostě se ohnete a i když máte výstřih ke krku a
9 něco vám upadne na zem a sehnete se, tak tak tam je prostě vidět, nebo
10 v obuvi si zkouším boty, jsem si zkoušela boty, a jak jsem se ohnula,
11 zavazovala jsem tkaničky, tak jsem viděla tu prodavačku naproti, co stála, jak
12 prostě zůstala koukat, protože to viděla asi. Takže tím mně hrozně jako opravdu
13 tadyhle pomohli. A to všechno jako okolo, takže vždycky jsem, já jsem to jakoby
14 vytěsnila ze svých myšlenek, ze svejch úvah, protože mě obtěžovala, ta ta, to
15 odstranění toho prsu. Při každý příležitosti prostě, ať jste si lehla, tak jste prostě,
16 tak jste o tom věděla. Jednak ta epitéza, když to bylo v létě, tak to je jako když
17 máte igelitovej sáček na těle. Tak prostě to je nepříjemný, takže v každým
18 případě, ať se hnete, kam se hnete, tak o tom něm víte, tak o tom víte. A tím, že
19 jsem si nechala udělat tu rekonstrukci, tak jakoby se to vrátilo do toho normálu.
20 Není všechno úplně normál, pořád musím brát teda nějaký jako léky, ale ty léky
21 jsou docela jako komfortní, že se bere jeden denně, takže na nějakou tu
22 hormonální léčbu. A tím to vlastně jako skončilo. A dřív jsem chodila jednou za
23 čtvrt roku na nějaký ty kontroly. Teď chodím už jednou za půl roku a zas mě to
24 tolik neobtěžuje, chodím do práce pořád. Asi tak no.

25 **Že se vám to už denně nepřipomíná?**

26 Ne, já si to určitě jako nevracím, nepřipomínám si to, úplně jsem to prostě
27 vytěsnila ze svejch, ze svejch myšlenek.

28 **Není to pro vás teď nepříjemný, že se o tom budeme bavit?**

29 Ne ne ne ne ne ne ne určitě ne. Protože já o tom vím, vím, že to proběhlo, vím,
30 že na ty kontroly chodím. My jsme třeba ještě, když jsme začali, když to

31 proběhlo po tej chemoterapii, tak když jsme chodili na ty kontroly, na tu
32 biologickou léčbu do Boleslavi, tak jsme tam měli i partu takovejch tří lidí, že
33 jsme se vysmáli, že prostě už z dálky jsme se.. A jsou to lidi, kteří se s tím jako
34 smíří, prostě to tak je a jsou na tom lidi daleko hůř. Stalo se mně to, je to, není
35 to něco, s čím bych byla jako ráda, vítala to nebo prostě, je to život, proběhlo to
36 a jsou lidi, kteří jsou na tom hůř a takhle asi no. Prostě jako nepříjemný mi to
37 není. Jestliže jsem vám říkala, že se můžete ptát na cokoliv, že vám prostě jako
38 odpovím, že vám řeknu, řeknu co si o tom myslím, ale je to taky z toho důvodu,
39 že mně zavolala ta sestřička, kde mně teda jako hodně opravdu pomohli,
40 protože když to bezprostředně, když se to jako stalo a byla jsem po tej
41 chemotepii, tak jsem nechtěla vidět lidi, zavřela jsem se domu a nechtěla
42 jsem...A nikdo to nevěděl. Oni to ty lidi opravdu jako nevěděli.

43 **Jako vaše okolí blízky.?**

44 Věděl to akorát brácha nebo prostě jako ty nejbližší tydlencti. Ale jako lidi
45 v baráku to nevěděli, známí to nevěděli, kamarádi to nevěděli, v práci to
46 nevěděli, věděli jenom, že marodim a tím to prostě končilo. A vedlo mě k tomu
47 to, že jsem jednou vyšla na ulici, před barák a tam byla nějaká známá, začala
48 mi líčit, opravdu do podrobná, že má nějakou kamarádku a tejdletej, že se to
49 přihodilo a jaký je to hrozný a jak jí vypadaly řasy a vlasy. (*Smích*) A prostě
50 todlencto. A teď jsem na ní koukala, stála jsem tam v tej paruce. (*Smích*) A
51 říkala jsem: „*Tak todlencto teda nepotřebuju.*“ Tím jsem opravdu, opravdu nikde
52 o tom nemluvila. Takže já jsem si to jako uzavřela v sobě. A tím, jak jsem to, a
53 bylo hodně málo lidí, s kterýma jsem o tom mohla mluvit a jak jsem si to zase
54 jako uzavřela, odbyla, zapouzdržila - „*Neexistuje.*“ (*Smích*) Akorát, když přijdu k
55 panu doktorovi, tak ty jako jsou opravdu ke mně jako velice vlídní a hrozně mi
56 pomohli a já si toho hrozně vážím, a proto taky můžu, když tady někdo jako z tý
57 strany od těch lékařů, tak prostě jako v každým případě jsem vstřícná a jako
58 jsem ochotná se o tom bavit. Já jsem vám řekla, klidně se ptejte, já vám to
59 prostě jako řeknu, tudle jsem to řekla i teda kamarádkám, protože se mě ptaly,
60 kde jsem teda byla, jak jsem byla na tej plastice no a už prostě mi to asi už zas
61 až tak... Tak si myslím, že jsem se neměla svěřovat zas až tak moc, jo? (*Smích*)
62 Ale zase třeba sousedce, ono záleží na tom, na tom člověku, on to každej jako
63 nepochopí jo, já mám pocit, že jako když byste to řekla někomu, tak je jakoby

64 rád, že jemu se to nestalo a někdo zase, kdo prožil nějaký trauma v životě, tak
65 to dokáže pochopit, jo? Takže pak jsem třeba, protože i naše sousedka se jí to
66 přihodilo, tak tak jsem teda mluvila s ní otevřeně, tak jsme si vlastně povídaly o
67 stejných problémech a myslím si, že takový to, že když jsem o tom nechtěla
68 mluvit a byla jsem uzavřená, to už je za mnou. Ale že to asi jsem ochotná se o
69 tom bavit s někým, kdo to dokáže pochopit, jo? Ne úplně s každým, ale
70 s někým, kdo buďto něco takového prožil, nebo vím, že je takovej jako
71 empatickej, vcítí se, že prostě jako to dokáže pochopit. Tak s tím jo. A vy teda,
72 že studujete psychologii, tak si myslím, že to pochopíte a jestli vám to pomůže
73 k tý práci, tak v každým případě jako.

74 **Já vám moc děkuju, to je hrozně cenný.**

75 Ale já jsem se právě setkala s úplně skvělejma jako lékařema, i ten pan doktor,
76 kterej, to bylo v Boleslavi, kterej mě operoval, tak byl úplně tak jako užasnej, jo?
77 Opravdu jako, se s tím setkával, ale možná jako ono v té Boleslavi zase ne tak
78 úplně denně, ale byl teda opravdu profesionál. Ale zase si myslím, že ti kteří to
79 dělaj dnes a denně, třeba jako v Praze na tý onkologii, že jsou ty lidi už vyhořelí,
80 že to prostě jde jeden za druhym a pořád jako dokola a ty lidi maj stejný pořad
81 jako problémy pořád, jo že už to berou tak nák jako bez nákýho vcítění. Oni to
82 ani jinak brát nemůžou, že by to odnesli na zdraví, to prostě nejde.

83 **A jak je to dlouho?**

84 Je to dlouho, je to od roku 2012. No v lednu 2017 mně má skončit ta léčba
85 taková ta hormonální, kdy beru ty prášky a ta se bere 5 let. Takže ano, od ledna
86 2012, jsem se začala léčit. A v srpnu 2011, jsem šla na tu operaci. Byl to šok
87 teda, je to šok šílenej, ale řekla bych, že to člověk to na sobě cítí.

88 **Jak to myslíte?**

89 Že to jako vim, jdu na ten mamograf a vim že, to není dobře. Jo, vim, že prostě
90 tam jako je něco nedobrého, ale stejně jako když vám to řeknou, tak je to prostě
91 jako děsný, ten moment je jako hroznej. „Proč já?“ „To asi není...“ A teď to, co
92 uděláte, že přijedete domů a druhej den uděláte rekapitulaci, vyndáte věci ze
93 skříně.. (Smích) Přeberete ty lidi, jako to co by ty lidi měli vědět, prostě jakoby
94 se připravíte na to nejhorší, jo? Pak si řeknete no a teď už se teda musím
95 odevzdat tomu a buď to vyjde nebo ne. No ale hrozně záleží teda na těch, na
96 tom okolí i na těch lékařích. Přitom to okolí, já jsem se teda uzavřela, že to

97 nikdo jako nevěděl, ale ti lékaři mě teda jako hrozně podrželi... No, takže jsem
98 nechtěla ani chodit ven, bylo hrozný, když třeba po tej první chemoterapii mě
99 teda vozil brácha, ten o tom věděl a když ta sestřička mi řekne: „*A příště už*
100 *v paruce, jo?*“ (*Smích*) Takový jako nějaký, a teď jsem šla, byla nakupovat
101 v Penny a když si sáhnete do vlasů a zatahnete a ono to povolí, jako kdybyste
102 tahala mech. Takovej máte chomáč. To opravdu můžete jako si. A já jsem na
103 tom opravdu byla teda i tak. To jsem se bavila třeba s těma stejně
104 postiženejma, že si došli k holiči a nechali se ostříhat. To já jsem nedokázala.
105 (*Smích*) Já jsem si vzala doma takovej ten na tělo, ten seřezávač a ty vlasy
106 jsem si ostříhala sama. Na sebe koukáte do zrcadla. Je to hrozný, je to hrozný
107 teda. To bylo hrozný období v mym životě, kdy teda nosíte na hlavě šátek a
108 bojíte se mezi lidmi, že to poznají. A koupíte si paruku, aby byla co nejvíc jako
109 podobná a pak teda přijde někdo a řekne: „*Ty jsi byla u holiče, vid’?*“ (*Smích*)
110 Říkám: „*No, byla.*“, jo? (*Smích*) Takovýhle jako věci, já tady asi melu pátý přes
111 devátý nebo takovýhle věci prostě to si všimne jako. No a potom třeba nastane
112 to období, kdy skončí ta chemoterapie, kam tedy jsme chodili každej každý 3
113 týdny a ty vlasy vám pomalu začnou dorůstat a stejně nemáte odvalu, a teď
114 vidíte, že vám ty vlasy rostou úplně jako zkrepatělý, krepatý. Jakoby jakoby
115 krepatý jo, až šedivý, to jsem nebyla zvyklá, já jsem šedivý vlasy měla, ale
116 úplně bílý. Vždycky jsem si je barvila ty vlasy a dělala si melír a najednou z toho
117 úplně šedivá a já jsem se přitom tomu ještě dokázala třeba jako i smát, protože
118 jsem říkala: „*Ty brejle si nasadim a já vypadám jak ta babka z toho Kameňáku.*“
119 (*Smích*) Prostě ta šedivá, když se ty vlasy jakoby ztratí a jenom ty brejle a..
120 Takže já jsem ještě dokázala se tomu zasmát, ale jako potom zase nastane
121 období, kdy teda jdete k holiči, už máte vlasy trochu delší a paní holička to
122 obarví a ta barva vám nechytne, jak je to plný tý chemie, tak si řeknete: „*No, tak*
123 *ted’ budu chodit asi takhle šedivá.*“ a tak zase jdete od toho holiče, nasadíte tu
124 paruku (*Smích*) a pak asi podruhý, potřetí, to jsem se asi obarvila sama a ta
125 barva už chytla a zase mě potkala známá a říká: „*Tu trvalou si nedávej, to ti*
126 *nesluší!*“ (*Smích*) Jsem si říkala: „*Holka, kdyby si věděla - jako trvalá, že to není*
127 *trvalá, ale že je to...*“, ale pak jsem teda neměla odvalu z toho z tohodlenc toho
128 důvodu vykládat vykládat lidem, třeba x známejm, proč, z jakýho důvodu... Já
129 jsem hrozně uzavřenej člověk a nechci, aby to.. Vědí to teda opravdu akorát
130 ty... Sousedka to ví, protože oni maj v rodině stejnej problem, ví to jako rodina,

131 ví to ty sousedi, ví to tydlety dvě kamarádky, ví to v práci, protože tam Hana
132 prožila něco takovýhleho taky, jo? Ale je to takový ale asi jako v tej práci, že si o
133 tom povídají, když tam nejsem. No nevím no, takový jako. Ale tak to k tomu
134 patří. Musí být člověk nad, nad věcí. No ono vám stejně nic jinýho nezbyde, jo?
135 Ale hrozně mi chybí třeba, když jsme chodili pravidelně na tu biologickou léčbu,
136 a teď jsem otevřela dveře do té chodby dlouhý. *(Smích)* A tam prostě takoví
137 stejní lidi, který jsou na tom stejně, mají stejný problémy a on to prostě jako
138 zlehčoval ten jeden kluk, ten teda měl taky operaci prsu, jo? A pak tam byla
139 nějaká paní z Liberce a tak jsme si udělali takovou tří jako, že jsme se tam jako
140 pravidelně sešli a vždycky prostě se to obrátilo v nějakou legraci a.. *(Smích)* A ty
141 lidi teda pak koukali, opravdu vážný tváře...Ale potom vždycky koukáte po
142 lidech, protože už o tom něco taky jako víte a řeknu, „*Hele, tadlencta paní to má*
143 *taky, podívej se, ty vzaly i uzliny, protože má oteklou ruku.*“ Tam sedí a má
144 prostě oteklou ruku. Těhle těch věcí si všímáte. A co bylo pro mě hrozně jako
145 ještě těžký, protože jsem měla kamarádku, s kterou jsme kamarádily, já nevím,
146 30 let, ono to bylo takový kamarádství, že jsme se neviděly rok, tak jsme se
147 potkaly a mohly jsme si říct úplně všechno. A to jsem řekla prvně, když jsem ji
148 potkala na městě. Ona na mě volala a zastavila mě a povídá: „*Představ si, já*
149 *mám rakovinu, mně našli rakovinu slinivky.*“ A já říkám: „*Hele prosím tě, to bude*
150 *dobrá, to já mám taky, víš kolik je nás v těch, v těch čekárnách a todlencto a já*
151 *už to mám a to bude..*“ a, teď jsem ji jako opravdu utěšovala, ale byla jsem
152 z toho špatná a to bylo někdy v červnu já jsem šla v prosinci na pohřeb, jo? To
153 bylo prostě opravdu jako takový jako ... To bylo jako daleko těžší, no. Takže
154 jsou na tom lidi hůř. A tím jsem si řekla, že prostě ještě není žádný zle. Nejhorší
155 je prostě, takový ty, ty konce, když jsme si psaly: „*Měj se hezky.*“ a „*Drahoušku,*
156 *nepotřebuješ něco?*“ a pak mně to ten její přítel líčil, jak ten konec byl děsně
157 těžkej, jo? Tak z toho spíš a opravdu jsem to úplně jako vytěsnila: „*Ne, já můžu*
158 *chodit po kopcích, já můžu běhat po Šumavě, můžu jezdit na kole, protože na*
159 *tom nejsem tak zle jako jiný lidi*“. Tak asi takhle.

160 **A taková jste byla i předtím?**

161 Předtím jsem byla uzavřená taky, že jsem se nikdy jako moc nesvěřovala,
162 akorát jsem se asi zbavila takových těch ohledů.. Když se jim to nelíbí, tak mají
163 holt smůlu, to je jejich problém. Mně to takhle vyhovuje, tak jsem to takhle

164 udělala. To, že to někomu.. Já jsem se vždycky snažila jako vyhovět lidem, jo?
165 Když by někdo něco potřeboval, tak a když někdo řekl: „*Hele tohlencto děláš*
166 *špatně.*“ Tak jsem se snažila jako to upravit, aby to bylo těm druhejm jako
167 vyhovovalo a dneska si řeknu: „*Tak to máš teda problém.*“ , prostě, jo? A jdu si
168 teda jako za svým, protože... protože... protože si myslím, že takovýhle nemoci
169 jsou z psychickýho nějakýho... nějakýho problému, tím jak se člověk snaží těm
170 lidem tak jako vyhovět. Takže to jsem odbourala. „*Tak se prostě zařídíte podle*
171 *toho.*“ - asi tak. V tom jsem se jako změnila v tom, že ty problémy malicherný
172 neřeším, jo? Prostě nejde to takhle, tak to jde jinak, už nad tím nepřemýšlím a
173 jdu si prostě dál.

174 **Jakože i víc cítíte, co vy sama chcete, jo? To je ono?**

175 Asi tak, no, no. Ne úplně nějak jako natvrdo, ale když mi dojde trpělivost, tak se
176 ozvu a to jsem dřív neuměla. Měla jsem, dusila jsem si to v sobě, takže si
177 myslím, že kde to i začalo, si myslím, že prostě ten problém, byl třeba v tej
178 bezohlednosti toho okolí a já jsem o tom všem potom ještě přemýšlela doma
179 ještě druhej den a ještě za tejden. Tak to už teda nedělám.

180 **Že jste si to v sobě nechávala.. A co myslíte, že vás teda v tom změnilo?**

181 Já si myslím, že jsem měla dojem, že to někdo vyprovokoval a způsobil, tím, jak
182 prostě mě jako psychicky deptal a že jsem si řekla: „*Tak tam se už teda*
183 *nenechám dohnat, tam už prostě se nedostanu. A proč já bych to měla odnášet,*
184 *ať si to vyřídí ty druhý.*“ a ozvu se a ozvu se a řeknu: „*Hele, tak takhle teda ne.*“
185 Jako teďka zrovna nedávno, jsem zase měla takovou kolegyni, která neustále
186 jako, jste řekla dvě slova, ona vám skočila do řeči a vlastně to odpovídala
187 jenom to, co chtěla ona. Mně došla trpělivost a řekla jsem: „*Hele, nech mě*
188 *domluvit, ty mně neustále skáčeš do řeči, nemůžu říct jednu holou větu, tak*
189 *prosim tě.. A já mám takovej dojem, že tady se mnou manipuluješ..*“ (Smích) Ta
190 zůstala koukat. A jela jsem si po svým. Ještě u toho byla teda jedna kolegyně,
191 týkalo se to teda jako práce, měla jsem pravdu já. A zůstaly koukat obě dvě
192 teda a já jsem si prostě řekla svý a jela jsem si po svým. Ale ani jedna neřekla:
193 „*A bylo to tak jako, že říkáš.*“ Kdyby se pohádaly, tak bych bejvala odešla a jela
194 bych domů sama autobusem, ale my jsme si to jako řekly, tak to dokázala
195 přijmout a to prostě to skončilo a během půl hodiny jsme se bavily normálně
196 jako starý, tak jako to bejvalo dřív, že prostě je třeba, aby ty lidi si nenechali

197 všechno líbit. K tomu jsem dospěla. Že prostě jako si nenecháš všechno líbit,
198 no. Je to těžký no, protože jsem se vždycky snažila s těma lidma vyjít, jo.. „*No*
199 *tak vždyť je to jedno, tak to bude takhle, tak počkám, no, tak prostě když, no,*
200 *tak vždyť o nic nejde, tak přijedu o půl hodiny dýl...*“ A najednou si říkám: „*Tak*
201 *takhle teda ne!*“. Protože ty lidi toho zneužívají a je to manipulování, ty lidi
202 prostě vás dostanou, tam kam chtějí voni a já jsem potom doma našťvaná. On
203 mně to asi někdo i řekl, že si svý já, každej musí vybojovat sám, protože se vás
204 nikdo nezastane. Prostě určitě jsou tady hranice, jo, pak dál nemůžeš a brzdi.
205 Ona ta kolegyně jako ona nebyla zlá, nemyslela to špatně, já to vím jo, ale ona
206 to má v povaze prostě, mluvit a mluvit a mluvit a každýho, ty lidi překřičí, ona je
207 taková opravdu opravdu dominantní a oni už to ty lidi i řeknou, ona když nemá
208 pravdu, tak si ji vyhádá.

209 **A změnilo se to nějak ve vašem vztahu?**

210 Jako přestala, přestala komandovat, takže už si toho tolika netroufne. Takovej
211 trošku jako respekt nebo jak bych to řekla... No on se s tou nemocí každej asi
212 nedokáže vyrovnat jako třeba já. Protože vim, že třeba ta jedna, vím to o ní, vím
213 to prostě z nákyho, že prodělala něco podobného jako já, ale nedokážu za ní jít
214 a říct: „*Heleďte se já to vím a já bych vám mohla poradit.*“ To jako nedokážu. To
215 si myslím, že si každej k tomu každej musí k tomu dojít sám. Fakt mně hrozně
216 pomohl ten pan doktor, že to bral takový jako, mně to přišlo hrozně upřímný, jo,
217 že to nebylo až tak úplně z toho profesionálního hlediska, ale že z lidskýho a že
218 to bylo jako: „*Jo, jděte, vždyť jste ještě mladá.*“ Mně je 63 a on říkal: „*Vy jste*
219 *ještě mladá holka*“, ale měl pravdu, protože mně to fakt hrozně pomohlo. Ono i
220 tím, že jsem byla třeba v těch lázních ještě a jak máte teda tu epitézu a teď jste
221 v bazénu a pořád koukáte, aby vám někde nevyplavala. (*Smích*) To mně bylo,
222 je to takový jako. Každýmu bych to doporučila a on mi řekl jednoznačně jo. A
223 vždycky, když prostě jsem se na něco zeptala, tak vím, že ty jeho rady byly
224 dobrý, že to vzal úplně z takovýho, nevím, jak bych to řekla, to vycítíte. Že to
225 myslí dobře. Že to není jenom ta profese jo, kde mu brání nějaká ta lékařská etika
226 nebo něco, ale že to tak myslí opravdu. I v tý nemocnici, já jsem byla na nějakým
227 pokoji, kde jsem, kterej byl úplně jako novej, byla jsem tam sama, což bych tam
228 byla asi radši jako ještě s někým, ale ten pan doktor jako vždycky přišel, vzal
229 vás za ruku a ještě si pomatuju tu operaci, úplně podvědomě, když jsem tam

230 šla, tak mě jako poplácali a říkali: probudte se, probudte se a že jsem začala
231 brečet, protože jsem to věděla, i v tom prostě, celou tu dobu jsem věděla, co se
232 mnou děje a pak najednou, jakoby mně to došlo, že přece jenom, jako pro ženu
233 je to velkej jako...a začala jsem brečet. Na tom sále hned jak mě probrali. No
234 ono vůbec celý to období prostě s tou epitézou bylo hrozný. Kdy opravdu mně u
235 toho stolu upadne ta tužka a kolegyně sedí proti mně, já měla vždycky výstřihy,
236 takhle jako dost vysoký jo, jak se sehnete, tak prostě, jde to vidět, no. Nehledě
237 na to, že se to jako vodlepí od toho těla, je to jak igelitovej sáček na těle, svědí
238 to a nechat si to na sluníčku, to je nepříjemnej pocit no.

239 **Na tý operaci, to je jak dlouho, co jste byla?**

240 Na tej operaci jsem byla asi v loni. Myslím si, že já úplně ztrácím, já jsem to
241 opravdu tak nějak vytěsnila... V loni, určitě v loni.

242 **Vy jste neměla potřebu o tom nějak mluvit nebo chodit na terapii?**

243 Ne, ne.. Takhle, možná asi jsem nenašla odvalu, jít za nějakym psychologem,
244 oni vám to tam nabízejí, ale tím, jak jsem taková jako „*nikoho nepotřebuju, já to*
245 *zvládnou sama, já to prostě rozdejchám*“.. Pakliže někomu úplně nevěřím, tak
246 mu to neřeknu. Tak vidíte, jak vám věřím na první pohled.

247 **Toho si moc vážím.**

248 Jednou jsem tam byla u toho psychologa, když jsem se dostala opravdu do
249 takový jako situace, kdy se mně točila hlava, a šla jsem k paní doktorce, co tam
250 byla před panem doktorem, ona mě poslala na neurologii, když jsem panu
251 neurologovi vylíčila ty svý prožitky, tak se začal smát a povídá, že jsem úplně
252 učebnicovej příklad, a že na mě, tak jako váhavě říká: „*Já bych vás poslal*
253 *k psychologovi*“. A já, jo no, tak jo, jestli teda prostě. Tak na mě jako koukal, že
254 hned, že se nebráním a bylo to dobře, protože ona mně pomohla. Ona právě
255 řekla taky: „*Si to nenechte líbit, to si nemůžete nechat. A řekněte: a dost!*“ A to
256 jsem právě udělala tej jednej prostě, jak se to nabalovalo, tak jsem si vybavila tu
257 paní magistru psycholožku, jak říkala: „*A řekněte: a dost!*“ Takhle prostě: A
258 dost! Jsem to udělala a ono to funguje. Že nemůže bejt člověk pořád jako
259 uťápnutej a pokornej. Tam, kde to lidi zneužívají. Že se musí jako ozvat sám za
260 sebe. Že to vás nikdo neudělá.

261 **A ještě nějaký takový změny jste zaznamenala?**

262 Najednou jsem si uvědomila, že prostě je ten život hrozně krátkej a že sedět
263 doma můžu, až mi bude 80, a že musím prostě třeba jít mezi lidi a podívat se, já
264 nevím, já jsem nebyla 10 let u moře, a to to právě. A teď jsem si jako říkala, a
265 letos pojedu a ono to nevyšlo, ono začalo todelencto.. a letos říkám: „*Letos*
266 *pojedu!*“ a to začala ta rekonstrukce, kdy máte ty jizvy a taky to asi jako není
267 dobře, jo? Nejdřív vás tam nechtěj pustit, že řeknou jako ještě bych to nedělal,
268 pak jdete na tu rekonstrukci.. Tak letos pojedu! Že si najednou řeknu, že ležet
269 doma můžu prostě, že všechno je lepší, než sedět doma. Co bych řekla, že mě
270 jako potkalo, taková ta únava, že můžu spát třeba 10 hodin denně, že přijdu
271 domů a opravdu se natáhnu a ležím. To k tomu asi patří normálně možná i k
272 věku. Ono jako bych řekla, že jsem možná, nevím, jestli je to tou únavou, nebo
273 lenost. Jo, že bych se mohla třeba se sebrat.. Teďka třeba poslední dva roky,
274 jsme sběhli Šumavou a že já třeba vyběhnu, nevím, chodím 20 až 25 km a pak
275 jsem unavená, ale sednu si a dám si kafe a můžu jít zase ven. Že je to taková
276 ta ... tím jak jsem sama a přijdu z tý práce, tak prostě se zavřu do toho bytu a už
277 se mně nikam nechce. A kdyby byl třeba někdo, ale to zase nesouvisí s tou
278 chorobou, jo? Že prostě, když taky vidíte ty lidi, jak chodí na procházky a to mě
279 nebaví zase. No, prostě nic mě nenutí, já si myslím, že je to možná i taková
280 jako, možná psychická únava, než fyzická, ale vím, že třeba kolegyně, s tou
281 jsme se o tom bavily, ta má teda stejnej problém, akorát neměla celou tu
282 ablakci, a tý se to taky jako netýká, ta taky žije normální život, jo? Ono záleží
283 opravdu asi na tom, jak je ten člověk založenej. Jo, někdo si to připustí a zhroutí
284 se a prostě je na toho psychiatra opravdu, ne už jenom psychologa, ale
285 psychiatra, to se mu asi těžko pomáhá. Že vím, že se z toho musím prostě
286 vyhrabat sama. Buďto se dostanu, dostanete na psychiatrii, anebo si musíme
287 pomoci sám no... Tu pomoc hledat opravdu, počkat, jak ono se to říká:
288 „*Nejbližší pomoc je na konci své ruky*“ nebo tak něco. (*Smích*) Něco takovýho,
289 takovýhle průpovědky jsou. Nečekat, že vás z toho někdo, nějaký okolí.. Ty lékaři
290 udělají, co můžou, a nejste první ani poslední a jejich x a prostě, kdyby se
291 rozdali, tak budou vyhořelí a budou úplně, nemůžete a proto, já si toho jako
292 hrozně vážím, týhle tý ordinace. Že když to řeknete známým, každý pokývá, jo,
293 hlavou, řekne: „*Jo, jo, to je hrozný*“, ale tím to taky končí. Sice vás vyslechne,
294 ale možná je to pro něj jenom drb, ale možná se vcítí, nebo prostě... Já se

295 nesvěřuju, protože to nemá smysl. Stejně si musím nakonec pomoci sama. Ty
296 lidi, kterých se jich to netýká, myslím, že o tom nemluví, protože si myslí, že se
297 jim to stát nemůže. To jsem si taky myslela, že si mně to stát nemůže.

298 ***A jaký to bylo, když jste zjistila, že to tak není?***

299 No, tak jste překvapená, že se to stalo i vám. Teď už si myslím, že se mně
300 může stát cokoliv, jo, že nemůžu říct, mně se to nemůže vrátit, já si nemůžu
301 zlomit nohu, protože dávám pozor, stát se může cokoliv. Přeject mě může
302 autobus prostě, srazit auto nebo.. Smířit se, že se vám může opravdu stát
303 cokoliv a dřív jsem si myslela, že ne, že mně se to stát nemůže, protože já jsem
304 ten, kdo dává pozor, já vím, že prostě, že mě se to netýká, není to pravda.

305 ***A má tohle pro vás nějaké důsledky?***

306 To, že si to uvědomuju? Asi jako, když jdu po ulici, tak se opravdu zastavím, aby
307 mě to auto nesrazilo, a čekám na tom přechodu, až přejede, až zastaví. Dřív
308 jsem třeba viděla, že brzdí, tak jsem šla. Teďka počkám, až zastaví. Protože
309 mně se to může stát a stalo se to jako lidem. A že si možná jako vážíte, a že by
310 mně nevadilo asi, kdybych umřela, ale vadilo by mně, kdybych zůstala někde
311 bezmocná, jo, odkázaná na cizí pomoc. Což jsem byla, což jsem vždycky
312 musela prostě do té Boleslavi dojít a prostě čekat, tam to bylo na celý den a
313 musel jste se obrnět tou trpělivostí, ale to jste byla ještě soběstačná, jo? To
314 jsem si prostě nasadila paruku, uvažila jsem si. Ale zůstat doma opravdu a
315 todlencto, nic jako z toho nemoct, tak to by bylo pro mě hrozný, to je to, co by
316 pro mě bylo hrozný a čemu se snažím vyvarovat. A to asi souvisí s tím, že jsem
317 byla doma, já nevím tři čtvrtě roku, a že jsem se mohla pohybovat, ale taky by
318 se mohlo stát, že se pohybovat nebudu moct, že se to od případu, kdy se tadyta
319 choroba se pustí do nějakých jiných částí těla a ten člověk zůstane odkázanej na
320 toho druhýho no. Jsem ráda, že jsem to překonala, protože hroznej je pocit,
321 když opravdu jsem si sedla, teď jsem tam přebírala ty věci, říkám, jsem v tom
322 udělat pořádek. No já jsem věděla, že teda jednou člověk umře, ale že to bude
323 takhle rychle a mám třeba půl roku, jo? Opravdu mám půl roku na to, abych
324 řekla: „*No ono to nebylo zase tak špatný*“ a jako stres a šok tady z toho, že
325 opravdu, že to může být začátek konce, jo? Když vyndávám věci a říkám si, kde
326 mám nějaký peníze, ty bych měla, ale musí brácha vědět, kde a jak to
327 vyzvednout, protože jak to bude s tím dědictvím, jo? (*Smích*) O takovejhle

328 věcech opravdu jako uvažujete... A pak teda ten můj brácha, když mu říkám ty
329 hele a tadyhle, tak on: „*Neříkej mi to, neříkej mi to, já to nechci vědět, ne, nech*
330 *toho, nech toho, bud' zticha..*“. Ale zase ta neteř, ta mě prostě poslouchá, ta
331 jako, já řeknu: „*Já vím, Jájuško, že prostě ti je to třeba nepříjemný, ale stát se*
332 *může cokoliv, ale je třeba vědět o tedletěch věcech, kdyby teda náhodou,*
333 *nemusí se to stát, ale je to takhle a takhle.*“. Ale to je taky jako důležitý jako bejt
334 v klidu, jo? Protože jste nervózní z toho, že to nechtěj slyšet. On to nechce
335 prostě absolutně, absolutně se tomu brání, čemukoliv toho dlectoho. Jako když
336 bych třeba řekla, že potřebuju někam dovézt, tak mě doveze jako kamkoliv a
337 když jsem jezdila na tu léčbu, tak já jsem prostě sama, říkám: „*Já pojedu*
338 *autobusem.*“ On: „*Ne, já tě tam dovezu.*“. Už hlídal termíny. A já bych třeba
339 sama zapoměla jo, ale auto stálo před barákem. Takže to bylo takovýhle
340 jakože, že opravdu jako, ale on o tomhle tom nechtěl slyšet, o tom všem, kde
341 jsou třeba peníze, kde by se dostali k nějakému tomuto, to absolutně jako nechtěl
342 a mě to zase jako trápilo, že třeba, když nastane takovýhle situace, aby ty lidi
343 okolo, ty lidi okolo, ti, kterých se jich to týká, si nechali říct takovýhle jako pro ně
344 třeba nepříjemný věci. Že i tímhle tím tomu druhému pomůžou. Prostě se bavit
345 otevřeně o čemkoliv. Nejhorší byl ten šátek na hlavě. (*Smích*) ... Pro mě je
346 možná i dobrý to, že tady spolu sedíme, já to můžu takhle úplně všechno, co
347 mě napadne, někomu říct. Protože to jsem nikomu neřekla. Protože řeknu
348 kousek, s tím třeba bráchou, kus to proberu a pak zase mluvíme o nějakým
349 úseku z celého toho období. Ty kamarádky zajímalo, proč jsem teda byla v tom
350 špitále, když jsem byla na tej, na tejhle, tak jsem jim jen řekla v kostce, ale jako
351 abych někomu říkala, že bylo hrozný bejt doma v šátku, že bylo hrozný potkat
352 sousedku, která mně říká, že má kamarádku a ta, jo, anebo to, že mě potkala
353 kamarádka a říkala: „*Ty vlasy ti nesluší.*“. (*Smích*) No, no, ale prostě patří to
354 k tomu životu a je to tak. A záleží na tom, jak se s tím ten člověk srovná sám.
355 Když jsem přišla třeba prvně do práce, asi po tom tři čtvrtě roku, tak jsem tam
356 seděla teda s tou nejbližší kolegyní a ta se mě teda jako zeptala, co to bylo za
357 nemoc a jestli jsem byla na chemoterapii. A ona povídá: „*To ti ani nevypadaj*
358 *vlasy?*“ mně povídá, já povídám: „*Mám paruku.*“ a takhle jsem si jí.. Že asi i
359 vybrat si, aby byl člověk nenápadnej, aby prostě splynul s tím, řekla bych
360 životem, jo? A zase třeba i tu paruku, kdy říkala ta sestřička: „*A příště*
361 *v paruce.*“. A byla jsem tam s tím bráchou a ten povídá: „*Tak jedeme.*“ .Takže

362 jsme jeli do Boleslavi, a teď jak jich tam měli x a on třeba ten pán, co tam
363 prodává, mi říká: „A co támhle ta? No ta by šla, ale ta je po někom.“ (Smích)
364 Tak jako prostě někdo.. Takovýhle jsou někdy šoky. Jinak tam měli samý takový
365 jako černý, já si myslím, že jsem si opravdu jako vybrala nebo vybrala, zkusila
366 jsem ji a zas to rozhodl ten brácha, povídá: „Tu si vem, ta je stejná, jako si měla,
367 jako máš svý vlasy.“. Takže jsem si ji nasadila a jako nic se nezměnilo. Takže
368 tím to ani ty lidi nepoznali. Že on to jako rozhodl, někdo, kdo na mě koukal. Nejit
369 si pro to sama, nepřemýšlet moc o tom, jestli mně sluší nebo nesluší, jestli by,
370 tím, že se změní jako vizáž, nebo, ale zůstat taková, jaká jsem byla - tmavší
371 vlasy a na tom ten melír. Takže ani ty sousedi nic nepoznali, jo? Já jsem říkala
372 třeba tej paní sousedce: „A zejtra jdu k holiči nebo příští tejden jdu k holiči.“.
373 Ostříhala jsem se a vzala jsem si tu paruku. Takovýhle jako maličkosti. Asi si
374 myslím, nefňukat a neupozorňovat na sebe, ale vám stejně nikdo nepomůže,
375 stejně si to musíte vodžit a prožít.

376 **Neřemýšlela jste o skupinách pro pacienty s rakovinou?**

377 Jak jsem o tom mluvila, tak jsem si to tam někde přečetla, ale oni se právě
378 schází jenom v určitou dobu, kdy já jsem v práci a já se tý práce nechci vzdát.
379 Protože když já bych ještě teda zůstala doma, tak to se mně teda opravdu jako
380 nechtělo, i když jsem mohla dostat teda invalidní důchod, protože marodíte víc
381 jak rok, jo? Ale zase ta představa, kdyby tam byli lidi, kteří jsou s tím smíření a
382 pomůžou vám, tak dejme tomu, ale kdyby tam byli lidi, kteří jsou z toho
383 nešťastní a ještě by vás zatížili, to bych nechtěla, to bych nerozdejchala někoho
384 utěšovat, tak bych ho utěšovala, ale tím bych se jako vydávala a já sem tu sílu
385 potřebovala pro sebe. Já jsem potřebovala prostě si nandat paruku, namalovat
386 oči, vzít si něco hezkýho na sebe, nos nahoru a vyrazit do města. Prostě takový
387 to: „Já nikoho nepotřebuju, nikoho nebudu žádat, nikdo mně nepomůže, musím
388 se s tím sama smířit, vyrovnat.“ A jenom ta podpora lidí, kterých bylo opravdu
389 málo, který teda.. kde jsem se dokázala jako otevřít nebo měla jsem pocit, že
390 jsou na mý straně. Já jsem v tej ordinaci, když jsem tam přišla, tak jsem
391 vždycky měla pocit, že jsou na mý straně. Jo, to je hrozně důležitý. Protože oni
392 mně pomoci můžou a nejenom, že můžou, ale ještě jsou na mý straně. Jo, to
393 bylo hrozně důležitý. Ta rodina na vaší straně je, jenže vám můžou pomoci jen
394 do určitý míry, jo? Ale tihlencti vám dokážou po tej odborněj stránce se

395 rozhodnout a ne tak, že to tak běží jako běžně, prostě jako prostě, ale jako nad
396 tím se zamyslet a říct, že nejlepší je todlencto, a já jsem věřila tomu, že
397 opravdu, řeknou, že nejlepší je todlentco, teď pro vás, je to ušitý jako na míru a
398 ne, že jste jedna z mnoha, a že takhle to prostě děláme. Takže se ptejte.

399 **Změnilo vám to vztahy?**

400 Ty jako tady z tý ordinaci, s těma jsem měla vztahy dobrý, v těch Prachaticích
401 v těch si žádný neuděláte, protože tam vlastně máte po chemoterapii a tím to
402 teda jako končí. V těch Budějovicích, tam to berou opravdu jako kus jako
403 opravdu kus po kusu.. S rodinou je to jako bližší. Jo, tam je to jako bližší.
404 Přiblížili jsme se. Takovej jako pocit spolehnutí, že když budu potřebovat a
405 zavolám, tak jako můžu zavolat a prostě ta pomoc bude. No a s těma kolegama
406 a vlastně s těma ostatníma, se to změnilo v tom smyslu, že si nemůžu nechat
407 všechno líbit, protože bych na to mohla zase zdravotně jako doplatit. No určitě,
408 protože člověk se vyvíjí a prostě mění se.

409 **A hodnoty se vám změnily?**

410 Životní hodnoty? Asi jo, prostě nejdůležitější je to zdraví, protože já jsem
411 vždycky říkala, v uvozovkách: „*Kdo má peníze, ten si to zdraví může zaplatit*“,
412 protože jste věděla, že ten podplatil doktora, jo prostě? Ale ono jakmile vám
413 jednou dojde, že ne úplně všechno.

414 **Možná péči, ale ne zdraví.**

415 Já jsem to měla jako v jednom tom, v jednom balíčku čili zdraví. Že bylo hodně
416 jako případů, o kterých jsem věděla, že se z toho dostaly, tím, že měli peníze.
417 Jako kamarádky dcera, když jí našli v patnácti tu rakovinu, tak to opravdu
418 dokázaly uplatit, jo? Oni třeba by ty léky třeba jako nedostaly. Asi v tomhleto
419 smyslu. V rodině máme lékařku a ta vypráví, jak někdo měl dostat morfium, ale
420 dostal ho někdo jinej, ale vydaný bylo. Tak v tom, že se dá to zdraví i koupit. Že
421 člověk má využít toho, co mu život nabízí. Že nemůžete všechno ...

422 **Změnilo se pro vás něco ve vztahu k víře?**

423 K víře? Já jsem si vždycky myslela, že je něco mezi nebem a zemí, čemu já
424 nerozumím. Že my jsme teda jako děti do kostela chodily, jo? A jako nikomu víru
425 moc nezazlívám, ale že bych byla nějakaj jako opravdu věřící úplně člověk, to
426 taky nejsem. Jako neberu, možná, že něco takovýdleho je.

427 **Nebylo to něco, co by vám pomáhalo.**

428 Nebylo. Že bych věřila, že mně Pánbůh pomůže, to ne. To mně pomůžou ti
429 lékaři. Můžu říct třeba anebo, že buď to vyjde, ona je to taková jako průpovídka,
430 ale vím, že ovlivnit se to dá zvenčí jediné, nevím, aspoň jsem se ničím jiným
431 nepřesvědčila. My jsme byli vždycky vedený k účtě jako, jsem chodila do
432 kostela, jsem musela být zticha prostě, naše maminka jako jo? Ale spíš jsem jí
433 potom zviklala já, jo? No jo, vono se říká, když někdo někomu ublíží, že pán
434 Bůh ho potrestá a pak se řekne, že koho pán Bůh miluje, toho navštěvuje. Že
435 se to dá tak i tak. Jsem bejvala taková jako rebelka, to jsem asi zůstala. Že se
436 to dá všechno.. Prostě kdo věří, ať tomu věří. Já do toho kostela jdu taky, jdu si
437 třeba i v tej Praze, když jsme tak jako, protože je tam chládek tak si sednu, je
438 tam takovej opravdu jako klid a taková zvláštní atmosféra a potom chodíme jako
439 k tomu Jezulátku a tak si člověk řekne, že tak to zkusím, třeba na tom něco je,
440 jo? Takže, nemám ráda, kdyby mě někdo honil, ale že bych třeba jako zase,
441 druhá tady moje sousedka dvakrát denně chodit do kostela, to teda taky ne.
442 Tak, že by se změnil můj vztah jako k víře, na co jste se, to bych řekla, že
443 zůstalo stejný. To mě zajímalo vždycky jo, vždycky mě zajímalo, že tam něco
444 mezitím je. A ještě vám vysvětlím z jakýho důvodu. Protože moje sestřenice se
445 tím zabývá a zabývá se tím už asi 20 let. Léčí, léčí rakovinu, dodává energii, a
446 když jsem tam byla, tak nic nepoznala, takže jako, nic jsem jí neříkala. Jsem si
447 říkala, no tak jestli jako. Prostě si myslím, že možná něco na tom je, ale že těch
448 lidí je hrozně málo, těch může bejt třeba v republice já nevím 5 a ne, aby
449 v každym městě byli, třeba 3, 4, 5, kteří řeknou, že to jako umí. Protože jsou
450 miliony lidí, kteří umí malovat, jo, hrát, psát, takže můžou být geniální i
451 v tomhle tom, ale že to není jako, že by byli já nevím 2, 3 ve městě, to si
452 myslím, že ne. A tak si to myslím i to tý sestřenici, já jí přitom jako nechám, je to
453 její víra, věří tomu, zabývá se tím, čte knížky lékařský a všechno možný o tom
454 jako, ale její dcera zemřela na tu rakovinu taky. Takže si myslím, že kdyby měla
455 tudlenctu anebo třeba ne, nebo třeba prostě to nefunguje. No ale zase když
456 prostě nějakým takovým tím, jak se říká čarováním, tak si myslí, že kdyby byly
457 nějaké takový ty vlny, tak to musí vycítit ne?

458 **A ještě změnil se nějak váš vztah jako smrti nebo k myšlení o smrti?**

459 Jako jestli se jí bojím nebo? Byl to hrozně nepříjemnej pocit, když si uvědomíte,

460 že to může bejt konečná. Já jsem vždycky byla hrozně citlivá, takže třeba tu
461 Hanu jsem úplně jako hrozně prožívala, ale takhle ten prožitek, když s tou
462 kamarádkou a jak zemřeli naši, tak jsem nikomu nešla na pohřeb. Ona byla
463 potom už jako vlastně první, kdy jsem šla. Když v rodině někdo umřel, tak já
464 jsem tam prostě jako nešla, ona byla jako první a nedokážu se jako omluvit, a
465 prostě když už jsem tam šla, tak už mně tekly slzy, tam jsem si, když potom
466 mluvili, tak opravdu, já mám pocit, že jsem byla snad jediná, kdo tam prostě..
467 Bylo mně to jako blbý. Mně to bylo hrozně jako líto. Protože ona byla asi
468 nejlepší kamarádka za celej život, si myslím jo, a teď jsem si říkala, no to tak by
469 mě bejvalo, ale nenapadlo, když jsem ji takhle utěšovala, když říkám: „*Jsou nás*
470 *plný ordinace, to bude dobrý, nic si z toho nedělej.*“. A pak jí teda jako třeba
471 píšu: „*Drahoušku nepotřebuješ něco?*“ a ona řekla, že ne a pak mně Honza
472 říkal, ona nikoho nechce vidět. A teď si říkáte a takhle jsem tam mohla bejt já,
473 jo? A todlencto v podstatě jako kdyby to nevyšlo, tak jak to vyšlo... tak to mě
474 prostě jako možná i čeká. Takže si uděláte opravdu takovou jako bilanci, že se
475 možná ani s lidma už tolika už nehádáte, nebo jako bráníte se, ale rozlišujete
476 věci, který vám za to stojí a který vám za to nestojí, co je malicherný jo, co
477 jako.. Jestli jsem teda vytřela schody dneska nebo můžu až zejtra nebo tady
478 sousedce se to nelíbí, no tak holt má smůlu, prostě až budu mít čas, takže já se
479 o tom nebavím, ať si myslí o tom, jako co chce. Ale dřív bych bejvala třeba by
480 mě to trápilo a šla bych třeba v noci, aby mně to nevyčítala. Prostě tak: „*Má*
481 *smůlu, musí vydržet.*“ Asi nadhled člověk získá prožitkem tady tím. Si říká, že
482 jsou důležitější věci, než vytřený schody. Když nejsou vytřený v neděli, tak
483 budou vytřený v pondělí a když nebudou vytřený v pondělí, tak holt je vytřu až
484 umřu. Má smůlu, ať se vzteká, mě to netrápí a jestli ona se tím chce trápit, tak
485 ať si tím ničí zdraví. Protože možná jako rozlišujete věci důležitý od těch
486 nedůležitých, od těch kterým se můžete zasmát a těch, který vás teda opravdu
487 jako ničí psychicky, kdyby se někomu něco stalo v rodině, jo? Ale prostě, jo,
488 nabourá do vás auto nebo něco to, tak jste si to neměli nechat líbit, no ale ono,
489 tak jste si to neměli nechat líbit. „Hele jako, jestli ti jde o to, že to stálo 3 tisíce,
490 tak já ti je dám, už prostě se o tom nebudeme bavit.“ Protože to jsou jenom
491 takovýhle, jo? Asi tak no.

492 **A vnímáte to jako pozitivní?**

493 Jo, jo. Nebo co vím, pokud mám na kabát, na to, abych zaplatila bydlení,
494 vlastně o nic nejde. Ale možná tím, že tadyhle tím, že jsem se takhle možná
495 trošku tak jako, si těžko asi vytvářím přátele. Jo tím, že když se mně to prostě
496 nelíbí, tak to řeknu, on to každěj asi jako neskousne. Že prostě.. Nevím, jdeme
497 někam na procházku a mně se něco nelíbí, tak to řeknu. Jemu se to třeba taky
498 nelíbí. Tak ty lidi, že už zůstávají asi spíš takový ty přátelé, který byly z dětství
499 anebo takový ty, že se vidíme hodinu a zase jako nemusíme spolu nějak moc
500 dlouho, jo? Řekneme, jak se máte, co děláte a jdeme dál, jo? Víím, že dokážu
501 žít.. Asi bych nedokázala žít úplně jako bez nějakých známých a přátel, ale
502 zase na tom úplně nelpím jo, abych si nechala všechno líbit, protože abych
503 někoho náhodou neurazila, tak jako prostě tohle mně se jako nelíbí, mně se
504 nelíbí, tak buďto se domluvíme nebo se nedomluvíme. Nic jinýho nezbyde.
505 Někdy se tím vztahy zlepšej a někdy se pokazej. Zůstanou ty opravdový. No,
506 jako mám teda takový, ale s nima zase nejsem úplně v nějakým jako sporu
507 nebo jak by to řekla, že se známe léta letoucí od dětství a to bylo takový taky
508 jako, takovej jako zlom, že jsem začala navštěvovat během té nemoci, aniž by o
509 tom věděli, věděli, ty lidi, který jsem měla ráda. Takový jako rozloučit se, kdyby
510 náhodou. Že jsem třeba přijela za tou Vlastou, najednou z ničeho nic, jsem se jí
511 ozvala, „*Vlasti, já jsem v Boleslavi a jestli, tak já bych zašla*“. „*No no, to budu*
512 *ráda, opravdu jako, určitě.*“ Ten brácha, co mě tam vozil, jo, tak jsem přivezla
513 zákusky, ona je měla taky. A řekla mi: „*Ty jsi se změnila, já bych tě nepoznala*“ a
514 mě zase potěšilo, to že nepozná, že mám paruku. (*Smích*) Ale až opravdu jako,
515 zase po letech, když se to stalo tej její švagrovej, zase tej jejich rodině, a řekla
516 jsem: „*No ale já jsem tohle to prožila, tak víím, o čem mluvím*“, takhle, jsem jim
517 vysvětlila, proč jsem tam za tou Vlastou byla, že to bylo takový jako rozloučení,
518 co kdyby náhodou.

519 **Jaké to když se dostává člověk do takovéhohle co by kdyby, když jste**
520 **chtěla vidět ty lidi, které máte ráda? jak jste se s tím vyrovnala?**

521 Já jsem si řekla: „*Nic horšího se stát nemůže*“, jo? Už to může být jenom lepší.
522 V nejhorším bude tohle to a na to se teď připravím, a když budu připravená,
523 tak už to může bejt jenom jako lepší. Zase dojde k tomu, že se přece jen
524 takový: „*Ale já jsem tak silná, že mně se to stát nemůže*“ a začala jsem tomu

525 hrozně věřit, jo, že já prostě jsem.. Tak se to stalo, ale můžou za to nějaký
526 vztahy, protože jsem to v sobě dusila, teď to už dusit nebudu a já se z toho
527 prostě vyhrabu svou vlastní vůlí, prostě jsem tak silná, že prostě mě to nemůže
528 rozházet a jak jsem říkala, vzala jsem paruku, namalovala jsem se, oblíkla jsem
529 se a šla jsem prostě někam jako, protože, protože mně se to stát nemůže.

530 **Nepodlehla jste.**

531 Nepodlehla, ne. Takový jako, že možná jsem taková byla vždycky, trošku jako
532 flegmouš, ale když o něco šlo, tak jsem se jako zapřela, sebrala jsem síly a
533 vždycky jsem se přes ten problém dokázala dostat. Ale musel mě k tomu někdo
534 donutit, dotlačit až úplně, a tohleto si myslím, že byla ta situace jo, že jsem
535 možná tak jako tím zdravím ňák jako, jak bych to řekla.. Nebrala jsem to až
536 takovou jako úplně, úplně jako, že mně se to stát nemůže a najednou jo anebo
537 možná ten Pánbůh řekl: „*A dost!*“, a tady, buďto se sebereš nebo opravdu to
538 bude konec, jo? Takže jsem se sebrala. Jsem si říkala: „*Ne, já se prostě*
539 *nenechám porazit a tu radost jim neudělám.*“ No to je možná taky takovej jako
540 povahovej rys, jo? Protože my jsme třeba, když jsem nastoupila na tu inspekci,
541 tak se nám stalo to, že nám v září řekli a dokonce září, že kdo nebude mít
542 vysokou školu, tak bude mít rozvázaněj pracovní poměr.. V září, a do konce
543 září, že máme přinést potvrzení, že chodíme na vysokou školu. (*Smích*) A to byl
544 taky takovej moment, že jsem si řekla: „*No mě přece nedostanou!*“, jo? Na tu
545 vysokou školu jsme se přihlásili, nakonec jako jsme ji všichni dodělali. Tím, že
546 jsme byli ale.. Já jsem s tím vždycky jako laškovala, že co by se mi líbilo a
547 takový jako. Najednou přišel okamžik, že jsme museli, tak jsem musela, tak
548 jsem šla. Todlencto bylo možná něco takovýho taky. Pořád takový to: „*Já si*
549 *tadyhle radši přečtu nějakou tu knížku, a co bych někde jako sportovala a proč*
550 *bych si nedala teda ňákou tu šunku, prostě ňáký, vždyť mě se to stát jako*
551 *nemůže*“. A pak zjistíte, že tadyhle jako něco je, řeknete: „*No ale, to mně se stát*
552 *nemůže.*“ A pak za 14 dní řeknete, ale ono to tam ještě je, tak já se jdu objednat
553 na mamograf. Oni vás objednejí za 14 dní, místo toho, abych se sebrala a
554 vyrazila hned. Tak teda zůstanete koukat a nakonec řeknete: „*Já se z toho*
555 *musím prostě dostat.*“ No, je to tak, že někoho to jako porazí a někdo prostě se
556 zapře. No mně se zdá, že prostě někdo je takovej ufňukanej a někdo jako může
557 bejt jako silnej, jako stejně.. Prostě záleží na štěstí v tomhle případě, jo?

558 Na kombinaci všech těch možnejch věcí. Když mně řekli, že je silně invazivní...
559 asi ňákej agresivní... , ten ten, že no, no, silně invazivní, agresivní. A potom
560 zase byl takovej moment, kdy jsem to panu doktorovi měla za zlý, když jsem
561 prostě i v tom špitále, když mi řekli, že mi vezmou ty vzorky z těch žláz, tadydle z
562 těch uzlin, jo? A tak jako čekáte, a že to pošlou na nějakej rozbor a řeknou.. A
563 říkám: „*Pane doktore, jak to dopadlo?*“ a ten doktor: „*Já nevím, já jsem to asi*
564 *někde nechal, já jsem to asi nechal v Budějovicích ... nebo to mám.. Kde by to*
565 *mohlo být?*“ , teď jako kouká prostě neví. Jako já mám dojem, že to byla asi
566 taková ňáká... Protože povídá: „*Dobře to dopadlo. Určitě to dobře dopadlo.*“
567 Nevím, jestli si jako dělal legraci. (*Smích*) Tak to mě zase u toho doktora docela
568 překvapilo, no. Jak mně nejdřív uklidní a pak mi řekne, že neví, jak to dopadlo.
569 A jestli mě jako zkoušel, proč mi to řekl? To jsou takový momenty, který si
570 pamatuju. Že prostě je to jako doktor, tak musí vědět, že jste v napětí a že mě
571 zajímá, jestli je to teda pozitivní, negativní a jestli se tam něco. A oni mi řekli, že
572 neví, že to nemůže najít. (*Smích*)

573 **A jak to dopadlo?**

574 No, tím to skončilo, jo. Já už jsem se potom neptala. Vyšla jsem z toho, že on
575 mně řekl: „*Jo, dobře*“ a jako, abych se ho ptala znovu, to ne. Je pravda, že jsem
576 byla taková jako bojovná i v tej nemocnici, že jsem mu možná šla na nervy, že
577 ve mně bylo takový to: „*Nenechat se, nenechat se*“, jo? Že jsem se zeptala, že
578 jaktože neví. (*Smích*)

579 **Přijde mi hodně zajímavý, že jste si v té nemoci našla smysl, že cítíte, proč**
580 **se vám to tak jako stalo?**

581 Hm, to myslím, že jo, že je to je prostě ta psychická nepohoda, a takovej ten
582 stres a napětí, ale není to, není to z tý školy, je to až teda potom, že se setkáte
583 s lidma, který, který teda zneužívaj to, že si necháte hodně líbit. Člověk jakoby
584 prostě, když to přeroste určitou hranici a psychicky vás to deptá, prostě to tělo
585 se začne bránit tadyhle asi tím. A pak si řeknu: „*A já se přece taky nenechám*
586 *jako zničit, prostě ne, a já jim dokážu, že prostě*“ - nebo jim dokážu, jim je to
587 jedno. Ale že se nenechám porazit, jo? Zmobilizujete ty síly a začnete se, ale já
588 se musím vnitřně bránit, jo, protože navenek nemůžete dělat nic akorát jako to
589 teda jako, jako, protože třeba po tej chemošce, nemůžete jíst, nemůžete jíst, jo?
590 Protože je vám špatně, no a tak vím, že jsem si udělala třeba svíčkovou a mně

591 pan doktor říká: „*A budete hubnout.*“, a já říkám: „*Nebudu, pane doktore.*“
592 (*Smích*) Prostě, takovýhle věci. A tak jsem si, vím, že, jak jsem na tom byla, tak
593 jsem si uvařila třeba omáčku svíčkovou, si pomatuju, že jsem měla, dala jsem si
594 4 knedlíky, ale ono to nesníte, vy sníte půlku, víc nemůžete, ale já jsem to měla
595 na sektorce a kdykoliv jsem šla okolo, tak jsem prostě kus toho knedlíku snědla,
596 až jsem to odpoledne dojedla, a opravdu ty 4 knedlíky a 4 knedlíky je jako dost,
597 jo? A takhle jsem to, že jsem si řekla: „*Nezhubnu se.*“ a jako opravdu jsem, jo?
598 Opravdu jsem si řekla, tak to teda ne, ale možná, že je jako to jenom náhoda,
599 že to vyšlo. Že prostě, kdyby to bylo.. Takhle ještě, on mně řekl, když prostě byl
600 ten nález, tak on mně říkal, že je to asi jako jeden a půl centimetru ten nález
601 velkej. A že teda nejdřív ozařování, tím to začalo. Nejdřív ozařování, pak že
602 mně to odstraní. A já jsem řekla: „*Ozařovat nechci. Ozařovat nechci.*“ A zase on
603 říká: „*No tak jediné odstranit, že prostě myslím, že je to takhle velký nebo*
604 *odstranit celej ten prs.*“ Tak říkám: „*Tak radši tu druhou variantu.*“ Jo a tím, že
605 on mně něco nabídl a já jsem to odmítla úplně, úplně, když během tý operace a
606 toho všeho, byl jako úplně, jako hrozně fajn. Ale todlencto možná taky hrálo roli
607 podvědomě, že jsem se rozhodla. (*Smích*) Protože jsem měla kolegyni, tu Hanu
608 a ta to prodělala, taky ňák jako předtím, a my jsme spolu seděly v kanceláři a
609 ona říká, že po tom ozařování je ten prs jakoby nebyl její, takovej jako
610 houbovitej a navíc, tam kde to jako vyndali, zůstal jí otvor 7 let. Měla to odřený,
611 takže se jí do toho dostal streptotok a ona chodila 7 let na čištění toho otvoru, tý
612 rány a že právě nechtěli, aby se to uzavřelo, že by tam ten streptotok zůstal a já
613 jsem se jí tenkrát říkala a ke komu chodíš a ona řekla, no pokaždý k jinýmu a
614 jsem říkala teda, že já bych si vybrala ňákýho jednoho, protože to svádí jeden
615 na druhýho. Takže ona to udělala. Pak ji stejně poradila nějaká učitelka
616 v mateřský škole, jako jsme to leptali teetreačkem, a ona jako, on existuje
617 nějakěj citron grep, na to teeatričko a na to čištění z tý nemocnice, to už
618 nezabíralo, ale na ten citrogrep, tím to zničila. Prostě taky takovýhleho něco
619 z grepu, ňákej výtažek a prostě na to nebyl ten streptotok jako připraveněj a
620 ona to tím umožnila a pak se jí to teprve zavřelo, protože ono se to nesmělo
621 uzavřít, oni vždycky to jako rozškráblí do krve. A já jsem si řekla: „*A todlencto já*
622 *nechci, tohle prostě nebudu podstupovat.*“, protože stejně měla ten prs tak
623 poloviční, tak jestli poloviční nebo celej, jo, nebo žádněj, tak jsem si řekla, tak
624 radši prostě, ať se to odstraní a pak jsem byla, mluvila jsem s těma doktorkama

625 a ona mně vždycky řekla: „*Ve vašem věku bych to udělala taky.*“ Když to není
626 ozářený, tak se to dá jako přišít. Tak se to lepší hojí, protože ta tkáň není
627 poškozená a taky, že normálně se to nepozná, jo, v plavkách, že jsou tak
628 šikovní, že to vymodelujou prostě tak, že to je úplně, kdyby tam nebyla ta jizva...
629 Paní doktorka mně říkala: „*Když jsem byla ve vašem věku, tak bych to udělala*
630 *taky.*“ Ani na tý onkologii, já říkám: „*Paní doktorko, já nevím, jestli jsem to radši*
631 *neměla nechat jako ozařovat*“, ale ona říká: „*Ono se taky může ozářit srdce, to*
632 *vlastně u vás ne, ale plíce jsme mohli ozářit*“. A zrovna nedávno, jsem se tam
633 setkala s ňákou paní, který se to stalo, byla na ozařování, oni ji ozářili plíce a
634 má teďka hroznej jako problém. Teď se stýkám s těma lidma, vždycky prostě
635 záleží na tom, koho tam potkáte, jak si sedíte, tak se tak ňák jako hledáme a
636 nakonec jako docházím k názoru, že to bylo razantní, jo, razantní zázrok, že je
637 lepší se rozhodnout k něčemu takovému, než potom teda jako ta Hana, já
638 nevím, těch 7 let opravdu to takhle zkoušet a stejně tu epitézu má, která ale
639 může neustále někde koukat nebo v plavkách je vidět. Tím jsem si pomohla.
640 Nebo jestli pomohla, to nevím, ale jako opravdu kdyby nebylo toho pana
641 doktora, tak bych tam asi, protože on to rozhodnul, jo, já jsem pořád jako váhala
642 a říkala: to jo, to ne, a to, a on potom říkal: „*Tak půjdete prostě na to*“, a já: „*Já*
643 *ještě, nevím, pane doktore.*“ A on rozhodnul, on řekl: „*Vy jste ještě mladá holka*
644 *a prostě jen tam jděte!*“ a tím jsem jednou kejvla. A pak jsem to vytěsnila jsem to
645 všechno.

646 **A jde to vůbec?**

647 Jde. Ono to úplně jako nevyblejete, vždycky to tam jako je, někde jako sedí, a
648 taková ta hrozba, kdy vždycky jsem si přečetla na internetu, že si mysleli, že se
649 rakovina dá vyléčit, ale taky jako napsali jako, že ne. Že ne, si prostě jako
650 mysleli, že ty buňky jako jedna požírá druhou v léčbě, a tím se ničí, ale teď tam
651 píšou, že se naopak spojí a tím je ta buňka silnější, ne že by se zničila, ale že je
652 silnější. Teď došli ještě k takovému hle výzkumu. Oni na to časem třeba přijdou,
653 ale zas bude něco jinýho. Ty lidi vždycky na něco, ať je to mor nebo ňáká,
654 nevím, vždycky se ničím ničí to lidstvo samo. Když si vzpomenu z toho dětství,
655 když se tam říkalo: „*Tahle paní má rakovinu.*“, tak už se prostě jako řeklo: „*Ta*
656 *zanedlouho zemře.*“ A je to už zase pět let a jestli ještě dalších pět let.. A když
657 ne, tak uvidíme, no. Bylo by dobrý, kdyby to tak vydrželo, tak prostě ňák to

658 dopadne.

659 **To říkává můj táta, že všechno nějak dopadne.**

660 Asi tak, no.

661 **Jak vám je teď po tom rozhovoru? Jak se cítíte?**

662 Já se o tom nemůžu bavit jako z každým, jenom s někým, a s někým, kdo si
663 myslím, že tomu, že to dokáže pochopit, to si myslím, jak vás vidím, že jako jo,
664 že jsem se tak nějak jako vyprávěla, řekla jsem, co si myslím a byla jsem hodně
665 teda otevřená. Já jsem vám to říkala, že vám řeknu všechno.. Ale zase to má
666 vztah k tý sestřičce a pořád se vracím k jakoby k těm lékařům. Protože oni mně
667 hrozně pomohli a sestřička mně zavolala a já jsem měla pocit, že jako jí to
668 musím vrátit. Nebo já nevím, jak bych to řekla, jo, že prostě, kdyby mně to řekl
669 asi někdo jinej, tak bych na to nepřistoupila a tak je to taková malá splátka
670 dluhu, asi tak, no.

Přepis rozhovoru - respondent B

1 **A vy jste před tím dělal profesionálně box, že jo?**

2 Dělal. Ale to, co se mi tehdy přihodilo, mě přivedlo k tomu, čím se teď věnuju
3 každéj den, dalo by se říct. Každéj den třeba hodinu a hodinu a půl, dvě hodiny.

4 **Jako nějakýmu poznání?**

5 No, esoterika, mystika, psychologie. Beru to i tak, že do těch dvou hodin můžu
6 zabírat i to, že jdu do parku, pozoruju přírodu, já nevím, mravence, pozoruju
7 strom nebo si sednu, půl hodiny sedím někde, pokouším se o nějaký meditace a
8 to dělám prostě každéj den, jo? Začínám ráno, někdy s tím končím i večer. To si
9 vždycky i díky internetu zkouším různý mluvený slova, videa, hledám si tak asi,
10 to jak to cítím zrovna, no. Protože vidím hodně jakoby, jsem podezírajej, hodně
11 účelovejch lidí, hodně bláznů z mého pohledu, hodně lidí, který to dělaj pro
12 business.

13 **V new age hnutí?**

14 No. Tím, že já mám v sobě, nemám velkou citlivost a představivost třeba a to
15 vizualizaci, tak mi nejde. Na druhou stranu si myslím, že moje silná stránka je
16 intuice. A já jsem nikdy na tyhle věci nevěřil, a když jsem se pak dozvěděl, že

17 tyhle věci existují, tak najednou jsem si promítl spoustu situací zpátky, kdy
18 jsem podle toho reagoval, takže v dnešní době prostě jí naslouchám. Někdy
19 někoho znám dlouho, je to můj kamarád, ale nevěřím mu. A jindy znám člověka
20 den a věřím mu. Tejdě a úplně maximálně mu věřím, jak nějakému bráchovi, s
21 kterým jsme vyrůstali od malička. Takže takhle to nějak prostě vycítím. A když mi
22 bylo patnáct, já se potácel už asi od osmi, sedmi let s alergií, která prošla
23 různěma stavama, mutacema, vývojem, který začly rýma, otoky očí, otoky těla.
24 Reakce vnitřností na alergii, od dušnosti po astma a když se to zkombinovalo,
25 tak to byly takový záchvaty, že jsem skončil i v nemocnici párkrát. Byl jsem
26 udušenej na náměstí Míru, že mě dotáhli do nemocnice, kde jsem se probouzel,
27 když mně tady chtěli řezat ten krk, aby mi tam dali prostě to dechání.

28 **A to byla všechno alergie, jo?**

29 To všechno byly alergie různý, no. Já nevím, mě to někde chytlo v bazénu z
30 chlóru, někde mě to chytlo při boxu v tělocvičně, nějaká plíseň, něco mi to
31 vyvolalo, nevím co. Teď už třeba vím, protože utekla už nějaká voda a vidím, že
32 tělo, když je zanesený.. Jednak, jak se zanáší tělo z toho, co jíme, co pijem, do
33 dýcháme a jak myslíme. To jsou všechny věci, čím se živíme. A možná ještě,
34 jak přijímáme na nějakých energetických vlnách. To je všechno potrava. Takže
35 když vím, když člověk má, dítě má nápor v rodině, psychický nějaký věci, to dítě
36 si to ani nepřipustí a lítá to do něj. Má ještě špatnou stravu, žije ještě v
37 nezdravým domu, tak u něj se to pak může projevit různěma nemocema a pak
38 přijde k doktorům a doktoři mu zakážou jíst med, zakážou mu chodit do přírody,
39 zakážou mu sportovat jako mně. Pak ty věci, který by měl dělat, mu zakážou,
40 začnou mu dávat prášky různý, kterýma si úplně zlikviduje sliznice nosní, začne
41 bejt závislej na různých těch kapkách a tětletech věcech. A je otázka času, kdy
42 se začne měnit, že se na to nabalej další a další nemoce. Já teda dělal atletiku,
43 když jsem byl malej a už jsem trpěl tou dušností, že jsem kolikrát musel vzdávat
44 tréninky, že jsem sípal prostě hrozným způsobem. A když mi bylo 15, kdy jsem
45 měl spirituální zážitek a tak jsem začal věřit, že existuje jiná síla, která dokáže
46 léčit a dělat cokoliv. A tehdá jsem začal trošku meditoval, bylinky. Koupil jsem si
47 nějaký knížky a pamatuju si, že když jsem meditoval už tehdá, že mi to šlo, že ty
48 ponory tam byly třeba tři sekundový, čtyř sekundový, že jsem se potápěl do
49 nekonečný tmy. Já kolem sebe neměl nikoho, vůbec nikoho a netrvalo půl roku

50 a všechno jsem zapomněl a už jsem se k tomu nikdo do dospělosti nevrátil. No
51 a žil jsem. A když mi bylo 33, to už jsem měl po kariéře sportovní a tady těch
52 věcech. Tak jsem šel k mému bráchovi, tam byli nějaký kamarádi, jsme kouřili
53 trávu, nějaká rakije a brácha začal vyprávět, jak jsem já byl v dětství. Jsme se
54 smáli hrozná sranda. A já jsem dostal intuici, na kterou jsem nevěřil. Zrudl jsem,
55 začal jsem bejt hysterickéj a říkal jsem: „*Dej to pryč, vůbec mně to nedávej.*“
56 Normální strach. A já tehdy pomalu nevěděl, co je to strach. Jsem byl tak
57 omlácenej z oddílu a ze všeho možnýho, že to byl můj dennodenní chleba. Ale
58 já jsem se sám nachytl, že jsem byl jakoby v šoku. A ty kluci se smáli, ty
59 kamarádi. A on to vzal a takhle to na mě jako fouknul.

60 **A jaktože to takhle fouknul? To měl joint?**

61 No měl to nějak na ruce, no. Fouk to na mě a mně to způsobilo, buď to byla nějaká
62 reakce alergická. Já to nedokážu posoudit, jenom si pamatuju obrovitánskou
63 bolest, jak se mně smrští hrudník. Celej hrudník dostal křeč jakoby a úplně se
64 smrsknul do takový nudle, já jsem šíleně zařval a vylítl ze mně veškerěj vzduch,
65 co jsem v těle měl s tím hlasem, jak jsem zařval, tou bolestí vylítl. A já jsem se
66 nemohl nadechnout a spadl jsem na zem, protože to moje tělo se takhle
67 zkroutilo do klubička a já se nemohl nadechnout. Spadl jsem na zem, protože
68 moje tělo se zkroutilo, jakoby do šneka, do klubička, jak přišla do hrudníku ta
69 křeč, tak mě držela. A voni se smějou, říkaj: „*To je dobrý, chacháá.. Vstávej,*
70 *nesimuluj.*“ A já je nevidim. Už jsem je neviděl, měl jsem mžinky a slyším je
71 dlouho. Pak ten jeden vstal a říká: „*Dělej, vstávej.*“ A najednou, najednou tam ke
72 mně skočil, k tomu brácha začal: „*Brácha, brácha, dejchej, dejchej!*“ a najednou
73 jsem slyšel, že je taky hysterickéj, že zjistil, že to není sranda. No a na mě
74 mluvil a dlouho a dlouho a já přestal slyšet a šel mi život od teďka po narození.

75 **Že jste to viděl nebo?**

76 Viděl jsem to i cítil.

77 **Jako rekapitulace. Prožíval jste to znova?**

78 No, on to člověk vidí, já tomu říkám stroboskop, protože teďka si myslím, že to
79 je lidská mysl, která jakoby na diskotéce, jak se člověk dívá na ty světla, jak to
80 bliká strašně fofrem a běžej mu tam úryvky ze života odsad' do dětství. A dycky
81 se to pozastaví na emočních věcech, který jdou přes srdce. Všechno ostatní

82 není důležitý a mně se to začlo zastavovat až hodně, když jsem byl menší, když
83 tam byla babička a tydlety věci. Teď jsem tam viděl jí, mě a hlavně jsem cítil tu
84 atmosféru, jak jsem se cítil já a jak se cítila ona.. Že to byla nějaká produkce,
85 jestli teďka máme 3D nebo nevim, tak tohle bylo 15D. Protože jsem viděl tyhle
86 věci a bylo to takový lítostný, že tam jsem viděl, jak jsem tu babičku zlobil. Jak
87 se mnou hraje šachy, jak se mnou hraje karty, jak se mnou hraje člověče nezlob
88 se a jak já jí beru jako konkurenci a jsem na ní naštvanej, se čertím, že mě
89 porazila a najednou si uvědomuju, že to všechno hrála jenom pro mě, že stejně
90 nejradši by se dívala na televizi na filmy pro pamětníky, luštila křížovku nebo si
91 tam něco pletla. Teď jsem viděl, že mi dávala lásku. Takže tyhle věci mi byly
92 hodně líto. Takže to takhle proběhlo - ten život od teď, úplně, úplně, úplně, až
93 když člověk vidí, jak leží v postýlce, jak kouká, jak tam je máma, jak mu tam
94 něco čte, jak vidí ty obrázky, který jsem viděl.. A pak jsem to mámě říkal: „*Mami,*
95 *pamatuješ na ten ten obrázek, jak tam byly ty labutě, ty kachny a todle a jak si*
96 *mi vždycky u toho říkala tu básničku.*“ „*A jak to víš?*“ „*No já to viděl.*“ A tohle
97 není příjemný, tyhle věci mi nebyly příjemný, bylo to v malým čase strašně moc
98 informací nahuštěných a koukal jsem na to jak vyjevenej. A vlastně potom to
99 zmizelo a poslední, co jsem viděl byla červená, já jsem si potom říkal, že to asi
100 bylo, jak když jsem byl v břiše, je krev, kůže matky, to dítě ještě nevidí, ale vidí,
101 když je třeba sluníčko venku, tak to prosvítá červeně, taková příjemná hřejivá
102 červená barva. Pak byl konec a už jenom tma a neskutečně krásnej stav, tehdy
103 jsem poprvé věděl, co to znamená slovo blaženost. Že mi bylo úplně nádherně,
104 tak se tak jenom koukám a užívám si, co to je, kde to jsem. Vůbec mě
105 nezajímal ten život, co jsem tenkrát měl. A tak jen tak koukám a užívám si toho
106 nekonečného prostoru tmavého, který jsem vnímal a viděl, ale ne očima. Oči
107 jsem už neměl, ale člověk, i když je tam tma nekonečná, tak vnímá ten prostor
108 ňák jinak. A říkám: „*Ty vole, kde to jsem?*“ a když to chci říct, tak to zase nejde z
109 pusy, ale přijde to ze všech stran z toho prostoru, úplně nádhernej hlas, úplně
110 čistej, dokonalej.

111 **Váš vlastní?**

112 Můj. Jak v nahrávacím studiu, úplně krásnej. A najednou ono z toho prostoru
113 přišlo: „*Musíš se vrátit, ještě nepřišel tvůj čas.*“ A já koukám a říkám: „*Prosim?*“
114 a ono mi to říká: „*Vrať se.*“ A já říkám: „*Jak se mám vrátit?*“ A ono mi to říká,

115 povídá: „*Musíš se nadechnout.*“ Mně to bylo úplně jedno, já jsem si tak hrál
116 jako, já jsem se nechtěl nikam vrátit a tak říkám jen tak eště: „*Jak se to dělá?*“ a
117 ono mi to už neodpovědělo a dostal jsem ňákej chtíč obrovskej. Nevim, do čeho
118 jsem ho dostal, když jsem neměl tělo, ale cítil jsem jakoby kdybych měl žaludek
119 někde vevnitř a ňákou emoci jsem tam cítil, že musím strašně za každou cenu
120 zpátky. A znova se mi tam zobrazil ten stroboskop, ta lidská mysl, která začala
121 zase blikat strašným fofrem a běžely mi tam předměty, ne slova, ale obrázky a
122 pak jsem si říkal později, když jsem to analyzoval, dva tři měsíce jsem nad tím
123 přemýšlel, co to vlastně je. To jsou vlastně věci, když je malý dítě, otevře oči a
124 vidí strop, lampu, mámu, vidí vlasy, vidí zelený, vidí jabko, vidí koš, vidí strom,
125 vidí kytku. A běžely tam tyhle obrázky šíleným fofrem a moje poslední slovo, co
126 bylo, bylo to takový únavný pro mě už a já říkám, já to snad nikdy nenajdu. A
127 najednou se ten obraz zastavil, já nevim, jak vypadal, já si nedokážu představit,
128 jak vypadal, ale jediný, co jsem řek: „*To je ono.*“ Zastavil se, „*to je ono*“ a
129 nadech jsem se. Byl to obrázek o informaci o dechu, jak se nadechnout, ale já
130 nevim, jak to vypadalo, nedokážu si vzpomenout. Už hned po tom, ten den, dva
131 dny jsem přemejšlel, že nevim, jak to vypadalo. Já se obrovsky nadech a byl
132 jsem zpátky. Brácha tam byl nade mnou, todleto, já jsem pak ještě utek, protože
133 jsem měl takovej dojezd, no.

134 **A brácha říkal, že jste nedejchal nebo jak to vypadalo z venku?**

135 On se se mnou o tom vůbec nebavil. Já když jsem mu tohle vyprávěl, tak mi
136 říká: „*To jsem ti já říkal, aby ses nadech.*“ Takže tři měsíce jsem o tom
137 přemýšlel, za tři měsíce jsem to zase vodložil.

138 **A myslíte si teďka, kdybyste se tehdy nenadechl, tak se nevrátíte?**

139 Tak já, já jsem o tom přesvědčenej, já eště popíšu jenom ten prostor tam,
140 možná z toho to bude jasný. Uvědomil jsem si jednu věc, že tam je člověk
141 bdělej, je stoprocentně bdělej, což tady nejsme. Tady jsme byli bdělí, jen když
142 jsme byli malí, mně to přišlo možná, čtyři pět let, byl jsem vykoupanej a skákal
143 jsem na posteli, lehkej a nic mě netížilo. A když tam člověk nemá tělo, nic ho
144 netíží, nemusí dechat, nemusí srdce pracovat, nemusí všechny ty orgány, tak
145 mu zbývá pár věcí a to jsou jeho smysly a ty smysly po tom fungujou na tisíc
146 procent, že člověk absolutně slyší, cítí, ňákým způsobem vidí, i když nevidí, já

147 jsem tam viděl nějakým způsobem nekonečnou tmou. A je tam absolutní klid a
148 blaženost a já jsem pak přemejšlel, že jak je možný, že jsem takovej sobec, s
149 nikým jsem se nerozloučil tady a tak odejdu a zapomenu na tenhle svět a
150 člověk si uvědomí, že ten život tady je jakoby jeho sen. A tam jakoby se člověk
151 probudil a viděl, že tohle jsem já, tohle je má pravá podstata. Trošku ještě jsem
152 přemejšlel, že tam je obrovská nuda.

153 **Kde?**

154 V tom prostoru, kde jsem se nacházel, protože člověk tam nic nedělá, je tam
155 nekonečná tma, nekonečně se tam jako vznáší a jenom tam je a je mu tak
156 blaženě, má tak blaženej stav a vlastně si uvědomuje, že nic víc nepotřebuje a
157 nechce. A je to tak, že asi jsem si řekl, že to je ten Bůh. A my jsme atom, nějaká
158 malá částice. Jako my máme lidský tělo a u nás v těch jsou biliony červených
159 krvinek, bílých krvinek a tvoříme ten prostor. A všechny ty buňky tvořej nás, to
160 naše tělo a my tam jsme a jsme tam součástí toho a jenom právě je to
161 nádherný, že všechno tam jakoby, ta naše podstata nic nepotřebuje dělat.
162 Jenom je součástí toho nekonečného prostoru, o ničem víc netouží, nic nechce.
163 A jenom tam takhle je. Ten stav je prostě nádhernej a je okouzlující a natolik
164 silnej, že to přesahuje všechno, co můžem zažít tady. Protože my tady nejsme
165 bohužel bdělí. Jsme pořád zaneprázdněný, nedokážeme si vychutnat toho nic
166 nedělání, toho klidu.

167 **A je to podobný podle vás třeba teoreticky tomu, co bylo před narozením** 168 **a o bude po smrti?**

169 Já jsem nad tím ani nepřemejšlel, proč to běželo zpátky, proč ten stroboskop
170 nebo proč ta mysl mi ukazuje tu rekapitulaci. Myslel jsem, že asi tak se změnil
171 můj život, že vlastně po těch třech měsících jsem se vrátil zpátky a po nějakým
172 roce jsem omarodil. A dva roky jsem marodil.

173 **Tady po tom?**

174 Tady po tomhle zážitku. Tak to jako vnímám, že to jako přišlo, řeklo mi to:
175 „Změň svůj život!“ a já ho nezměnil a na dva roky mě to poslalo úplně do kolen.
176 Tenkrát jsem byl nejsilnější fyzicky, cítil jsem se nejlíp, vydělal jsem první
177 peníze. Mohl jsem si užívat života, ale ztratil jsem všechno. Dva roky jsem
178 seděl na záchodě. Měl jsem nějakou ulcerózní kolitidu. Teď jsem s tím neměl

179 žádný zkušenosti, tak jsem s tím jedl, nesmysl, támhle to a támhle to. Měl jsem
180 záněty. Zhubl jsem šestnáct, osmnáct kilo. Díky tomu mi začla štítná žláza, kosti
181 mě začly bolet, všechno se prostě rozjelo. Když bude mít někdo průjmy tři dny,
182 patnáct krát za den, tak ať si představí, jak to bude vypadat za půl roku. Ráno
183 člověk vstává z postele půl hodiny, vyjde schody, vomdlívá, je mu špatně, chodí
184 po doktorech. Pořád kolonoskopie, gastrokopie, sono, rentgeny střev, náběry
185 krve, pořád dokola. Pak mi dávali spoustu léků, kortikoidy. Já říkám: „*Beru jich*
186 *šest.*“ „*Zkuste deset, dvanáct.*“ Pak z toho je arytmie, klepe srdce a po dvou
187 letech už jsem to nedokázal snést, tak jsem říkal, že to už nevydržím. Ty záněty
188 se střídaly v cyklech dvouměsíčních, pravidelně podzim, jaro, třikrát do roka a
189 zbytek když mi bylo líp, tak jsem jenom marodil s chřipkama a různějma
190 nemocema, protože to tělo bylo úplně vyřízený.

191 **A to jste přestal dělat ten box?**

192 To už jsem před tím přestával. Já jsem si začal vydělávat peníze slušný, mělo to
193 pro mě už jiný hodnoty, už mě to nenaplňovalo, měl jsem svojí školu, živil jsem
194 se tím. Lidi mě nebavili, kolem toho co byli. Pak přišla ta nemoc a to rozhodlo,
195 že jsem úplně přestal. Po tý nemoci jsem přehodnotil úplně hodnoty života a tak
196 jsem se vlastně rozhod a odešel jsem do lesa žít na dvacet dva měsíců.
197 Pronajal jsem si chatu a byl jsem tam dva roky, no, bez dvou měsíců. Tam jsem
198 žil, začal jsem jíst raw food, to mi doktoři zakazovali úplně syrovou stravu, že jo.
199 Zase díky mému bráchovi, který to do mě cpal, já to nechápal, protože když
200 jsem snědl ty jeho polívky gazpacha atd., tak mi bylo ještě hůř, že jo? Protože já
201 neměl trávicí enzymy a na to jsem nebyl vůbec připravenej a měl jsem ještě
202 horší záněty. Ale najednou jsem začal vnímat asi po 14ti dnech, kdy jsem pil ty
203 freshe a tyhle ty věci, že najednou mám víc energie, že už nespím 12 nebo 13
204 hodin, jenom 10. Po třech měsících se mi to stabilizovalo, konečně jsem měl
205 pevnou stolicí a přestalo to. Po půl roce ve vojenský nemocnici udělali mi testy,
206 všechno v pořádku. Štítná žláza, střeva, všechno v pořádku. A pak už jsem si jel
207 svojí dráhu.

208 **Pokračoval jste v raw stravě i dál?**

209 Jasně. Čistil jsem se další dva roky, bývala mi strašná zima, protože jsem nešel
210 z normálního zdraví, jsem začínal na podlomeným zdraví a musel jsem se

211 dostat na nejdřív na normální stav, po třech letech jsem se na to adaptoval
212 úplně a těch posledních pět a půl let mám problém dostat rýmu. No a po
213 ňákejch dvou měsících v lese, kde jsem byl, tak ke mně přišel kamarád, a
214 přivezl mi knížku od Eduarda Tomáše. Já to začal číst, tu knížku jsem si vzal a
215 bylo mi hned jasný, o co go. Co se mi stalo v patnácti, co se mi stalo ve třiceti
216 třech letech a stal se mým učitelem. Eduard Tomáš už byl po smrti, ale jeho
217 knihy mi vlastně daly takovej ten první start do té mý nový éry životní, protože
218 on mi dokázal vysvětlit z té pozice toho Evropana, a ještě v Čechách, jak na to
219 přihlíží ta východní filosofie, jak ta západní filosofie, jak na to můžou pohlížet
220 indiáni, jak muslimové, jak křesťané nebo praktickej člověk z pohledu filosofie,
221 meditací.

222 **A došel jste k něčemu?**

223 No, že je to všechno jedna a ta samá věc, která se může tvářit, že má třicet
224 různých cestiček, názorů. Začal jsem ho číst, díky němu jsem začal číst i ty
225 indický knihy, který jsou takový pohádkový, ale já jsem jim začal rozumět. Začal
226 jsem číst křesťanství, tomu jsem začal taky rozumět, najednou ta Ježíšova
227 slova měla pro mě obrovskou váhu, protože jsem si je překládal jinak. A pro mě
228 v tom byla obrovská síla, v každým tom verši, začal jsem chápat, co ta slova
229 znamenaj. Takhle jsem se začal učit, měnit. Dokud jsem byl v lese, tak hlavně
230 praktikovat ranní meditace, protože tam to bylo nádherný. Nikde nikdo, byl tam
231 potůček, všude lesy, ta chata měla asi dvacet metrů čtverečních, kde byla
232 kuchyňka, toaleta a ložnice. Čistej vzduch.

233 **Pracoval jste do toho?**

234 Ne, nedělal jsem nic. Zaplať pánbůh. Tam to šlo samo, tam jsem za ten půl rok
235 udělal takovej skok, takovej pokrok jakoby. Hlavně v těch meditacích a v těchhlech
236 věcech. Jak jsem se vrátil do Prahy, tak se mi to zas uzavřelo. Když jsem
237 meditoval tam, tak jsem meditoval. Tady prostě sedim, zaháním bubáky a chce
238 se mi spát a takovýhle věci. V té přírodě se jsem byl úplně jinak napojenej,
239 úplně jinak otevřenej, úplně jinak naladěnej, no. Tady ty betony, nevím, proč to
240 tak je. No a díky tady tomu krátkýmu zážitku mně to vlastně dává obrovskou
241 sílu, že jo, ta... Jestli to trvalo pozemskýho času dvě minuty, tak za ty dvě
242 minuty strašně děkuji, protože dá se říct, že mi to změnilo život. Nebo mý

243 chápání života. Dalo mi to takovou jako sílu, abych ten život začal vnímat úplně
244 jinak. A to, že teďka jdu a vezmu si nějaký knížky nebo jdu na nějaký seminář,
245 tak si na to dokážu udělat svůj pohled a nějak to prostě pochopit a díky mé silný
246 intuici dokážu poznat, jestli to pro mě je účinný nebo ne. Protože jsem i kritickej,
247 tak kolikrát řeknu, že jsou to blafy. Mám jeden názor, že není potřeba se
248 zabývat andělama, kouzlama, duchama, ovládáním lidí, studovat nějakou extra
249 vědeckou psychologii, a že stačí se kouknout úplně prostě dovnitř sám do sebe,
250 do svého srdce a jenom v tom životě si pořád říkat, že tady je jedna základní
251 síla, od které se všechno odráží a to je láska. Takže jak se říká, je to strašně
252 složitý, ale je to strašně jednoduchý. A že to, že chceme vědět moc možná není
253 dobře, protože možná nemusíme tolik vědět, kolik chcem, ale že ta naše
254 podstata je bejt mírumilovný, láskyplný a učit se tady tomu, žít v harmonii s
255 touhle krásnou zemí.

256 **A k tomuhle jste došel díky týchle zkušenosti?**

257 Jasný. Došli mi, že bychom mohli žít spokojeně, vnímat. Jen to, že jsme. A to je
258 to, když si sedneme někam na skálu a vidíme moře, za náma zahradu
259 rozkvetlou, tu vůni, tu nádheru, jenom jsme a je nám krásně. Já si to teďka
260 krásně užívám, užívám si ty místa, který jsou nádherný, to co dokáže tvořit
261 příroda za krásu, to je neskutečný. A člověk se cítí nádherně. Problém je, že my
262 ve městech tu krásu nevidíme, nevidíme jí už ani na vesnici, všude se to ničí.
263 Příroda je jako naše matka, můžem bejt spokojený, že jí máme pod nohama, že
264 jsme jí na blízku a nemusíme chtít moc.

265 **Měl jste tehdy, když jste se nadechl té trávy prožitek toho, že umíráte?**

266 Já jsem o tom nijak nepřemejšlel, mně to bylo jakoby jasný, samo mi to přišlo,
267 ale tak, jak to bylo krásný, tak já vím, že ta bolest, že ten výdech potom, po té
268 křeči, tak to bylo bolestivý hodně a nepříjemný a když se člověk potom dusil,
269 nemoh se nadechnout, tak to je nepříjemný. Koukat do své mysli a vidět, já
270 nevim, v minutě svůj život pozpátku taky není moc příjemný, je to nářez. Člověk
271 nemá čas nad tím přemýšlet ani si to uvědomovat, protože to pracuje samo
272 automaticky a pak když se ocitne v takovym jako blaženým stavu, prostoru,
273 nekonečnu nebo v tom bytí, který jsem vnímal já, tak v tu chvíli je mu tak hezky,
274 krásně, že tam ta mysl nemá zapotřebí se analyzovat: „To jsem umřel? Kde to

275 jsem?" Tam je tak jako v pohodě, že já jsem si to užíval nějakou dobu, po chvíli,
276 tam člověk nedokáže odhadnout, jestli je to minuta, den, měsíc, tak jsem tam
277 byl, bylo mi krásně, chvíli jsem si to nakoukal a prostě moje otázka byla: „Kde
278 to jsem?" a pak mi přide odpověď. Ne, to bylo „Ty vole, kde to jsem?". To si
279 pamatuju dost jasně. (Smích) Odpověď byla: „Ještě nepřišel tvůj čas, musíš se
280 vrátit." A já řekl: „Prosim?". Od té doby jsem četl spoustu o těchle těch zážitcích,
281 spoustu dokumentů, výpovědí lidí a asi nejvíc se mě dotkla kniha, u který mi šly
282 slzy. Ta knížka se jmenovala: *Musela jsem zemřít* od Anity Moorjani. A to se mi
283 fakt dotklo a já jsem u toho fakt snad i brečel, no. Já tomu věřím, že to prožila. I
284 když já jsem tam žádný takový stavy neměl, že bych se tam potkal s mrtvým
285 dědečkem, bráchou, já tam neměl. A když teďka na to koukám, kde jsem byl a
286 nebyl, tak připouštím jednu variantu, že jsem to všechno přeskočil, že jsem byl
287 v tom prostě jenom vlastně bejt. Nic nedělat, nic nepřemejšlet, jenom bejt ten
288 atom a tvořit to nekonečno. To je nějaká konečná fáze. Pokud je člověk pořád při
289 těch svejch smyslech, co jsem já pořád byl, protože ten hlas byl můj. „Ty vole,
290 kde to jsem." To jsem taky vytvořil já, takže tam musela bejt pořád zapojená ta
291 moje mysl. Ale ta blaženost, co tam byla, ta mi byla natolik asi známá, že jsem
292 nepotřeboval přemejšlet, obávat se nebo co. Beru to, že se mi od téhle chvíle
293 může stát cokoliv, otevřel jsem se všemu, protože já věřím.

Přepis rozhovoru - respondent C

1 Tak jmenuju se Vladislav, narodil jsem se v padesátým devátým v listopadu.
2 Takže už je mi... Kolik? Padesát sedm let. Do těch padesáti let jsem prostě
3 strašně dělal sport, jo? A dost jako hodně intenzivně.

4 A jakej?

5 Jako dlouhý běhy, štreky, běhal jsem maratony a dlouhý štreky. A dělal jsem
6 všechno možný. Před tím jsem sjížděl, jsme dělali vodní slalom atd. Takže
7 hodně jsem byl takovej až jako na to upnutej. Dneska na to teda rozhodně
8 nevypadám, ale tenkrát v těch padesáti letech jsem měl výkonnost, já nevím,
9 třiceti letýho, no. Docela to šlo. Ale tou dobou se mi začali, u mě propukla ta
10 nemoc, která je vlastně nevyléčitelná. Jmenuje se mnohočetnej myelom a je to
11 vlastně takovej, patří to mezi vzácný choroby a je to, já nevím, druhá, třetí
12 nejčastější krevní nádorová nemoc. Je to vlastně.. Tvoří se rakovinný buňky,

13 tam kde se krev tvoří, to znamená v kostech, v žebrech a v páteři především.
14 No a tam ty buňky, když se přemnožej, tak tam potom se něčím musej živit a
15 živěj se: buď odejdou ledviny nebo vodejdou červený krvinky jako anémie nebo
16 často, to se stalo mně, že vyžírají vápník z těch vlastních kostí, kde se vlastně
17 roděj. Takže se vlastně lámou kosti. Takže já jsem vlastně v těch padesáti tohle
18 to měl. Mně to bylo divný, že si člověk zavazuje tkaničku a zlomí si při tom
19 žebro. Křupne žebro, to člověk cejtí, že jo, že křuplo. No a jenže jsem byl na
20 sebe takovej tvrdej, že jsem k doktorovi furt ne a ne, že jsem potom měl
21 popraskanejch asi 12 žeber a takovejch těch mikroprasklin prostě všude, moc,
22 trojnásobnou frakturu páteře a jeden obratel se mi tak sesunul, že jsem
23 prakticky nemoh ani chodit. Jsem chodil tak, že jsem byl opřenej vo ty, vo
24 kolena, jo? Abych vůbec tu páteř jako vynes.

25 **A to jste teprve šel k tomu doktorovi?**

26 A to jsem teprve šel k tomu doktorovi a von říkal: „*Hele člověče..* “. Nejdřív jsme
27 to řešili jako, že to chce buďto nějakou akupunkturu nebo prostě nějaký masáže, že
28 to mám z toho, jak sedím u počítače. A vůbec ho tadle nemoc nenapadla. Ona
29 se špatně diagnostikuje. Musí se udělat složitý krevní rozbory a dost jako
30 složitější, který jako běžně se nedělaj. No a skončilo to tak vlastně, že jsem
31 skončil v nemocnici a vlastně on člověk umírá v podstatě na udušení, protože já
32 jsem měl tak vlastně rozbitý ty žebra, že ty prsní svaly, který vlastně normálně
33 člověk dýchá i při spaní, tak vlastně oni se tomu bráněj ty svaly, tý strašný
34 bolesti, jo? Že vlastně udělaj takovou křeč a nemůžete se vůbec nadechnout. A
35 místnost je plná vzduchu a vy dejchat nemůžete. Takže vlastně většina těch lidí
36 umírá potom na udušení. No a takže jsem se tam dostal už v tomhle tom stádiu,
37 jako hodně rozjetý nemoci do nemocnice. No a když už teda viděli, že je to tak
38 zle, tak mi udělali tydle rozbory a hned mě poslali sem na Karlák a jako asi
39 druhěj nebo třetí den z Mladý Boleslavi. A samozřejmě nasadili chemoterapie,
40 nasadili všechno. Jenomže ta nemoc, jak už byla rozjetá, tak dobíhala, takže
41 vlastně ještě tady ještě 14 dní jsem ležel a prakticky jsem se dostal do takovýho
42 jakoby komatickýho stavu, hodně blízko smrti a to si ani neumím vysvětlit. Tam
43 se prostě stalo něco převratnýho, velikýho pro mě. A druhěj den přišla sestřička
44 a říkala: „No vy ste nám teda dal v noci, my jsme mysleli, že už odcházíte.“ A
45 prej už jako výsledky jsou, že už se to v krvi zmenšuje a tak dále. Takže to bylo
46 tak.

47 **A to se teda stalo těsně po tom, co vám diagnostikovali tu nemoc, že vám**
48 **začla ta chemoterapie a pak se zhoršil ten stav tím?**

49 Ano, ano. Ono totiž než ty chemoterapie jakoby zaberou a v podstatě už ta
50 nemoc je jako hodně rozjetá, takže než se to převáží jako k tomu dobrému, no
51 tak vlastně jako ještě to furt trošku jako pokračuje. No pak eště takový
52 komplikace. Jsem měl rozsypanou tu míchu, ten kanálek rozsypanej. Tak říkali,
53 půjdete na operaci páteře do vojenský nemocnice a když se to povede, tak
54 nebudete na vozečku. Mi tam prostě udělali dva z těch tří rozbytejch,
55 zlomenejch obratlů mi tam slepili nějakou keramikou. A pak jsem šel domu. Ale
56 protože to je nemoc nevyléčitelná, zatím na to není žádněj lék, tak ona se pořád
57 opakuje jako když máte zaplevelenej záhonek. Prostě jednou za čas musíte
58 použít randát, všechno vyhubit a dát tam semínka a tomu se říká transplantace
59 kostní dřeně v mém případě, no. Že už jsem měl vlastně hned po tom, kdy se
60 mi to stalo v těch padesáti před sedmi lety, tak jsem měl jednu transplantaci
61 kostní dřeně a zasadily se tam ty nový kmenový buňky, ty nový semínka a na
62 tom políčku vydrželo to pět let, kdy jsem byl v tzv. jako remisi, kdy jsem mohl žít
63 jako relativně zdravej člověk. A než to zase začlo zlobit loni nebo před loni už
64 vlastně. A už to narůstalo, takže jsem šel na další transplantaci kostní dřeně.
65 Jenomže ta dopadla výborně. Ale staly se komplikace a když už mě chtěli pustit
66 domu, tak jsem začal mít horečky a zjistili mi.. Vlastně při tý chemoterapii..

67 **Se zničí imunita.**

68 Zničej imunitu. To je prostě ta nejdraztičtější chemoterapie, kdy se musí úplně
69 všechno zabít, jo? Ty buňky.

70 **To je člověk i v tom stanu, že jo? Po tý transplantaci.**

71 Ano, ano. Oni už to nedělaj teďka ve stanu, ale maj tam vlastně zvláštní
72 oddělení, kde je zvláštní režim. Lidi tam můžou jenom v rouškách atd. Ale
73 víceméně chytil jsem tam infekci. Teďka hledali kde. Zuby, že by mně vyrvali
74 zuby nebo kde. No a zjistili, že jí mám na srdci. Jsem říkal: „*No ale přece na*
75 *srdci nemůže bejt infekce, že jo?*“. No a tak mě říkali, že tam mam takový dva
76 cancoury, který se chytly na chlopni, že rostou a že hrozej, kdyby se utrhy, tak
77 do mozku, že bych byl po smrti hned. No a tak jsem to podepsal hned. Tak mě
78 takhle rozřízli jeden den, votevřeli, rozřízli mi srdíčko, našili tam chlopni z
79 prasete.

80 **Vážně?**

81 No a zašili zase. No a šel jsem domu. (*Smích*) Takže takovýdle jako radosti
82 člověku přináší ta nemoc, no. No a takže jako je teda pravda, že ten život se mi
83 jako změnil hodně. Jednak teda navenek, že jo, že člověk už nemůže běhat ty
84 maratony, taky je to na mně vidět.

85 **A to vám chybí?**

86 A víte, že jo. Docela. Víte, že jo, docela. Ne že bych byl jako sebelítostivej,
87 docela to bylo jako hezký, proběhnout se, ráno ve čtyry vstát, proběhnout se v
88 létě prostě po mechu a tak, pak si dát sprchu a jít do práce. Tak bylo hezký
89 takový. Obzvlášť teďka s tím rozřezaným srdcem mám takovou dušnost, že jo.
90 Nevylezu, už jsem takovej dědeček trochu. Ale je to změna myšlení taky.
91 Hodně. No a taky ještě musím říct, že v tý nemocnici vlastně jsem si jako.. Tam
92 si člověk projde takovou jako katarzí, kdy jako já jsem byl na tom tak špatně, že
93 jsem nemohl slízt ani na záchod nebo tak. Takže když pro zdravýho, do tý doby
94 zdravýho, todlecto dávaj mísu a utíraj mu zadek, tak to jako.. Oni to dělaj rádi.
95 Teda jako rádi, prostě dělaj to profesionálně a neviděj v tom nic jako. Ale
96 člověka to jako, je to prostě nezvyklý pro člověka zdravýho a myslim, že tam mě
97 to dost taky vzalo. Tak jsem si říkal, že když takhle jako mi dopřeje život další
98 ňákej, tak jsem si říkal, že bych to měl taky nějak vracet, no. Tak jsem zkoušel
99 různý prostě možnosti. A pak tedy jsem se dozvěděl tady o Amélii, takže bylo
100 školení atd., ňáký ty povídání s psychologem atd. no a teďka už, kolikátej,
101 čtvrtěj nebo pátej rok už vlastně místy pravidelně, místy nepravidelně - když je
102 člověk nemocnej, tak nemůže mezi pacienty nebo třeba do toho něco vleze
103 nebo tak. Ale většinou každej tejděn jednou chodím mezi ty pacienty.

104 **Jako je povzbudit?**

105 Jako dobrovolník. Pohovořit většinou, aby člověk navázal kontakt. Tak člověk
106 má ňáký noviny k ruce, že jo. Nebo když člověk potřebuje, nabídnu se, že jim
107 donesu kafe z automatu, že jo? Nebo limonádu z toho z kiosku. Ty lékaři i ty
108 sestřičky dělaj profesionálně, co je potřeba. Rozdaj léky, píchnou injekci,
109 vyměňej infuze, já nevím, co všechno, ale nepohovořej si o životě. O tom, že
110 maj doma kočku a nemá ji kdo nakrmit třeba. Že, já nevím, jsme zařizovali jedný
111 pani, která je úplně sama a nemá vůbec nikoho a ocitla se, už jeden měsíc leží
112 tady na onkologicko venerologickým oddělení na Karláku. Takže říká, že jí
113 listonoška nosila důchod a ona byla už měsíc bez důchodu, jo? Tak jsme
114 zařizovali, aby ještě tadycty věci, aby tam nebyla jako žebrák, že jo? V

115 Rakousku a v Anglii jsem slyšel, nechce se mi tomu až věřit, je snad na jednoho
116 pacienta jeden dobrovolník. A že prostě jako lidi choděj běžně do nemocnic.
117 Jinak, jak jste se ptala na tu změnu, na ten hlubší pohled, tak musím říct, že on
118 k tomu inklinuje člověk stále, že má pořád sto úkolů za den. A vodškrává si je.
119 A vlastně, čím je člověk zdravější, tím víc je výkonnější, že jo? A těch úkolů si
120 nabere nebo na něj nahnou mnohem víc, jo? A tím, jak je člověku líp, tak ani z
121 toho nemá radost, jo? Že vlastně to splní a už myslí na další, jo? Už jsem
122 nakoupil, teď potřebuju támhle to, skočit za babičkou, támhle to. Jsou to běžný
123 věci, který si člověk sám naplánuje třeba, ale vlastně večer uléhá a má
124 odškrtnutej harmonogram a vlastně ani neví, o čem ten den byl. A tohle to je
125 takový.. Takže já vlastně tím, že jsem hodně omezenej fyzicky nebo pracovně
126 atd., tak jsem jako mnohem víc.. Stihnu toho míň, ale vlastně člověk má víc
127 času na ten prožitek vlastní jako jo? Třeba já teďka chci.. Dělán, jako pracuju
128 normálně, chodim do práce. Zase sem začal vod novýho roku v bance, já jsem
129 jako auditor IT, takže hlídám po sítích třeba, já nevim, hackery nebo jestli jsou
130 zabezpečený hesla sítě a takhle.

131 **Aha, to je zajímavý.**

132 No nebo jak se třeba vyvíjej projekty, jestli se třeba někde nepromrhávaj peníze
133 atd. Takovej jako vnitřní auditor, vnitřní zlepšovateľský hnutí, protože jako
134 nikoho řekněme nežene k nějaký velký odpovědnosti, ale chceme, aby se něco
135 zlepšilo v tý bezpečnosti sítí. No takže jsem si teďka vymohl na tu svojí nemoc,
136 protože jsem teďka od loňskýho roku dostal invalidní důchod náhodou, když
137 jsem si zařizoval kartičku na parkování. Tak jsem si v práci vymoh, že pracuju z
138 domova. Nebo takhle někdy sem zajedu, jednou dvakrát a zbytek už pracuju z
139 domova. Jinak dojíždím z Mladý Boleslavi, no a právě že na tu mojí nemoc, kdy
140 mám sníženou imunitu a jsem náchylnej k těmhle věcem a tak dále a jsem
141 unavenější a unavenější, tak mi doporučil doktor, abych nedojížděl a abych byl
142 spíš v pohodě. Takže teďka zase budu jednat, jestli bych šel ještě vlastně na půl
143 pracovního úvazku jenom, že bych jako sem dojel jednou za týden, řek si co a
144 jak, vodvez bych si věci nebo bych si po sítí stáhnul věci, co potřebuju
145 analyzovat nebo psát nějaký auditní zprávy a dělal z domova více a věnoval se
146 zase mý nemocný mamince zase teda. (Smích)

147 **Vážně?**

148 Ta je na tom špatně zase. Tak. Jinak tak hrozně si toho vážim.. Takhle za

149 posledních pět nebo více let se pohled na tu dobrovolnickou činnost se změnil,
150 dost zlepšil jako. My jsme měli problém třeba se někde uchytit, v nějaký
151 nemocnice. Samozřejmě za pochopení hlavního lékaře, za pochopení hlavní
152 sestry, bez toho to vůbec nejde. No a musím říct, že byli jsme, já nevím, na pár
153 odděleních. A teďka se nabízej další a další oddělení atd., že i v Čechách se
154 trošku víc začíná hejbat.

155 **To je bezvadný. Je to pro dobrovolníky, kteří sami prošli tou nemocí nebo**
156 **to je pro kohokoli, kdo chce pomoci?**

157 Ne. Já musím říct, že je nás tam.. Takhle za těch deset let ta Amélie vyškolila
158 asi 400 dobrovolníků. S tím, že samozřejmě ten dobrovolník u toho nezůstane
159 třeba celý život, jo? Má třeba nějakou fázi života, kdy si chce k něčemu
160 takovému čuchnout nebo vrátit, já to třeba vracím životu. Ale spousta mladejch
161 lidí, študenti, študentky medicíny, medičky, který to chtěj taky vidět z trochu jiný
162 strany nejenom po tý odborný, aby prostě zkoušky a tohle to a vlastně při těch
163 vizitách se bavěj. Ale viděj to jak to vlastně chodí prostě ta běžná praxe.

164 **Očima těch pacientů**

165 Očima těch pacientů. Takže v současný době z těch čtyři sta vyškolených tak
166 už zdaleka všichni to nedělaj. Já teď to neodhadnu, asi sto padesát lidí tady v
167 republice to dělá aktivně.

168 **Vám hodně asi dává to dobrovolničení?**

169 Je to hezký. Jednak má z toho člověk dobrej pocit. Za druhý to vede k velký
170 pokoře, protože člověk vlastně tam přichází mezi, do jinýho světa těch lidí a
171 vidí, chtěc, nechťc, oni se mu někdy víc někdy míň mu odkryjou tu svojí bolest.
172 Záleží taky hodně na tom oddělení, kam člověk jako dochází. Já už jsem toho
173 prošel víc, takže vím, že třeba se dobrovolničtí u nemocnice na Slapy ve vesnici
174 a tam třeba ty dobrovolnice jsou buď na lůžkovým oddělení onkologicky
175 nemocných, kde jsou třeba ozařovaný atd. nebo třeba ve špatném stavu jsou
176 tam už jako dlouhodobě nebo pak je tam hospic, takže choděj i do hospicu.
177 Takže s těma lidma jsou to takový vážný debaty. Nebo prostě tam za nima
178 člověk nemůže přijít jako kašpárek, že jo? Jako tohle. Ale jsou zase jiný.. Já
179 jsem třeba chodil hodně dlouho na lůžkový oddělení onkologie tady v Praze a
180 tam zase jsou lidi, kteří jsou v plný síle a najednou je skřípne nemoc a najednou
181 je odvezou a voni najednou zjišťujou a prožívaj si tu katarzi jako, jo? Zas třeba
182 jinej druh lidí. A teďka chodim na to onkologicko venerologický oddělení a tam

183 bych řek, že zase je jiná sorta lidí, který prostě majňákej bolák, já nevím, rúži na
184 noze. A prostě jako: „*To si vyléčím a zase pudu, jo?*“. Takže tam na nějaký
185 hluboký hovory o životě a o smrti jako se nepouštěj, jo? Spíš se bavíme o
186 přírodě, o počasí atd. a nikdo se tam jako moc nevotevře. No to nevádí, no
187 prostě ty lidi si popovídaj rádi i o takovejch venkovních věcech, no. A já tím, že
188 jsem to prožil a navíc jsem mohl dobrovolničit tam, kde jsem ležel, tak je to
189 dobrý v tom, že aniž bych to prvoplánově vytahoval před těma lidma, že já to
190 mám taky nebo tak. Ale kolikrát se vám stane, že tam někdo leží a řekne: „*Ale ty*
191 *víš prd, jak mi je. A teď si tady děláš nějaký ramena, že nám pomáháš nebo to,*
192 *ale až jako kdyby tě tohle skříplo co mě, tak prostě..*“. No a já mu můžu říct:
193 „*No, ale já jsem tady rok ležel už taky.*“, jo? A on pak kouká: „*Tak on to měl taky*
194 *a teď tady takhle běhá?*“ (Smích) Takže je to takový, že kolikrát se mi stalo, že
195 těm lidem dávám jako takovou naději, že přes tu nemoc můžu chodit do práce
196 atd. a není všem dnům konec, že jako prostě z těch chmurnejch myšlenek, co je
197 čeká, tak někdy to pomůže. Jinač o tom nikde moc nepovídám, protože si
198 myslím, že to není tak ňák, že to nikoho nezajímá ani. (Smích) No a doma taky,
199 tak jako tím, že přijedu jenom dyl z práce, tak ani nezanedbávám ani rodinu,
200 teďka mám tu maminku nemocnou. Tak se snažim trochu, no. Ale je to opravdu
201 takovej vejlet do tý duše toho pacienta. Když on, třeba opravdu se podaří a má
202 chuť.

203 **A sílu.**

204 A sílu pohovořit o svym životě, to co prodělal, čím prošel, co vlastně, čím byl,
205 kde pracoval, jak děti, tudlecto, povídá o radostech, o bolestech atd., tak je
206 nejlepší, když oni povídaj, jo? Protože najednou jsem prostě, to je dobrodružství
207 strašný, to co se dozvídám o těch druhejch. To kolikrát člověk žasne, že tam je
208 třeba osmdesátiletá pani. A vona zná Wolkrovy básničky zpaměti úplně, vona
209 zná vod Seiferta, cokoliv. Citovala mi půlku Máchova Máje.

210 **To je krásný.**

211 Mi tam přednášela. Ale úplně perfektně jako jo. Tak člověk si řekne: „*Páni!*“ jako
212 jo? Tak jako co mi to dává, no já tam vlastně nechodim, abych prvoplánově
213 něco bral, že. Ale chodim tam rád a je fakt, že to člověka potěší, když od tamtud
214 odchází, si říkám: „*Byl to hezkej den. Hezké setkání.*“ No a jak dlouho třeba,
215 třeba to dělat nebudu dlouho, ale zatím mi to vydrželo pět let nebo čtyř roky. A
216 zase mám velkou radost, že to je asi tak půl na půl. Že tam je řada nemocnejch

217 asi jako já, který životu to jakoby vracej. A pak je tam spousta těch mladejch lidí,
218 teda musím přiznat, že tři čtvrtě nebo osmdesát procent děvčat, jo že kluci na to
219 asi moc nejsou. Že ty mladý o to začínej mít mnohem větší jako zájem, třeba je
220 to obohatí taky jako mě. To si člověk teď uvědomuje, že když půjdu dobrovolně
221 teď za šéfem a budu vlastně jednat o poloviční úvazek. To vlastně není jen o
222 penězích, ale třeba o tom se udržet v tý práci, abych duševně jako neztrácel,
223 protože ona je to přece jenom činnost taková docela jako sofistikovaná a kdy
224 člověk musí mít nějaký znalosti. Ještě jsem chtěl k tomu, že já jsem tehdy
225 dostal, před těmi sedmi lety, kdy jsem málem umřel, tak jsem dostal prostě
226 neskutečnej, vy se ptáte po těch psychologickéjch věcech, já jsem dostal
227 strašnej vděk vůči tomu prostě, že tady mám ještě nákej ten pátek jako bejt, jo?
228 A ten vděk mě jako, to je taková strašná radost prostě. Že člověk jako, já nevím,
229 jak to říct, no prostě je to o takovým tom zevšednění těch věcí a zase nalezení
230 nějakýho rozumnýho důvodu se radovat z každý, třeba z toho hezkýho dne a tak
231 dál. A vopravdu člověk, když se vodrazí vod toho dna tam dole, tak je to změna,
232 vůbec to člověka promění. No a tak nák vlastně všechna tahleta činnost nebo
233 vůbec věci, který já dělám teďka. Vůbec snažil jsem se, říkal jsem si, že
234 maraton už asi někdy nezaběhnu, tak jsem začal chodit teďka hodně. Takže
235 jsem se tam s jedním pacientem.. Heleďte příběh, ten vám řeknu. S jedním
236 pacientem, s kterým jsem ležel, na transplantační jednotce, tak on mi říkal:
237 „Hele, Vlád’o, čoveče, pudem prej do Compostely, do Santiaga de Compostela.”
238 A já povídám: „Hele, čoveče, co to je?” nebo tak, jsem nevěděl ani. A on říká:
239 „To já celej život hledám pána Boha a nemoh jsem ho najít. Ale tam prej bych
240 ho našel.” a takhle. Tak jsem říkal: „Zaříd’ to nák. Tak dobře, tak vyrazíme.”. Ale
241 von to nezařídil. A on nevěděl jak na to a tudle to a támdle to. Tak jsme říkali,
242 tak příští rok. A von mi umřel. Von mi umřel. Tak mě to, ve mně se to nák hnulo
243 a říkal jsem ji: „Tak Karle, tak za tebe já to pudu sám, jo?” A tak jsem vyrazil.
244 Tomu prdlo v kouli někdy v září, v říjnu zemřel. A tak jsem se, v říjnu jsem se
245 voblík, že tam vyrazim a tak jsem odlít do Lurd. A z Lurd přes Pyreneje jsem šel
246 tisíc kilometrů do Santiaga.

247 **Ty bláho, fakt celý pěšky?**

248 No. Došel jsem to celý pěšky. A došel jsem tam prostě za Jirku a vůbec za ty
249 lidičky, nesl jsem tam takový lístečky jako jo, prosbičky a různý poděkováníčka
250 jejich. A dycky jsem si večer ty lístečky rozložil, myslel jsem na každýho toho

251 človíčka a šel jsem dál. A když už jsem nemoh, tak mě to dycky neslo. Fakt je to
252 síla. Myslím si teda, že plno lidí škatulkujou, jo? Někteří jsou turisté vyloženě,
253 někteří jsou zase sportovci voblíklí v těch dresech, měřej si tepy, kalorie, kolik
254 vypijou, já nevím a tudlencto, zapisujou si kilometry a já nevím, co všechno.
255 Druhý zase maj foťáky a všechno fotěj a chtěj si přivíst todlencto. Pak jsou lidi,
256 kteří jdou a modlej se při tý cestě. A nebo prostě jsou zase pohodáři, kteří jdou
257 od hospůdky k hospůdce a tak, jo? Prostě každej si to bere jinak, ale já jako
258 jsem si uvědomil, že jako každej ten člověk je úžasnej jako originál a ať to bere,
259 jak to bere. Ten život taky máme každej na něj jinej pohled a vytváříme si ho
260 každej sám. Tak ta pouť ho změní, ta pouť ho zase někam posune trošku. Takže
261 to je opravdu.. No a loni, loni jsem zase vyrazil. Nebo loni jsem ležel s tím
262 rozřízlym srdcem. Vlastně před loni už to bylo. Tak jsem vyrazil z Prahy, tady
263 vodsad' a šel jsem do Říma pěšky. (Smích)

264 **Ne, vážně? Jak dlouho?**

265 Čtyřicet dní.

266 **Ty jo, to je skvělý.**

267 Přes Šumavu, přes Alpy, přes Dolomity, přes Apeniny až jsem tam došel.

268 **A kde jste přespával?**

269 Takhle, když se jede do toho Santiaga, tak tam jsou všude albuergy a ty
270 refudgia. Před těma čtyřmi lety nebo tři a půl lety byly ty albuergy zadarmo
271 některý nebo za dobrovolný vstupný, to je vod těch svato jakubskejch spolků.
272 Nebo tam jsou ty jako obecný, co zřizuje město, tak ty byly za čtyři eura a
273 dneska už jsou za šest. Ale furt to jde za šest euro, člověk se může
274 vysprchovat, vyspat se, dokonce když nemá spacák, tak mu dají takovou tu
275 deku štípacou, že jo. No a ale tady, co jsem šel do toho Říma, tak to bylo jiný,
276 protože tady žádná svatojakubská nebo františkánská cesta není. Takže až
277 těsně před tím, v Assisi z Boloně už tam ňáká ta cesta značená je a jsou tam
278 takovýdle ubytovny, ne tak hustý ale, každejch dvacet kilometrů jenom tak,
279 pětadvacet. Ale do tý doby vlastně když jsem šel přes to Rakousko a přes ty
280 Alpy, tak vlastně buď mi zbejvaly penziony a ty byly strašně drahý, to bylo mezi
281 třiceti a čtyřiceti eury. To je tisícovka prostě za noc, jo? A nebo jsem prostě bušil
282 na vrata far a těch klášterů. Normálně jsem zabouchal na klášter.

283 **A nechali vás?**

284 Nechali mě vždycky. Jako viděli, že jsem fakt poutník, že nejsem pobuda ňákej,

285 kterej jako se vlamuje a tak. Třeba na to nebyli někde jako uzpůsobený. Tak
286 jsem spal jednou v dílně mezi barvama a hoblíkama a tak. Jindy na to zase měli
287 ňákou malou komůrku. Takže takhle se raduju od tý doby a snažim se ten život
288 tak ňák.. Říkám, moc toho už nezvládnou, zvládnou toho míň a míň. Takže je to
289 taky taková škola učit se stárnout, je to pro chlapa fakt strašný, jo? Člověk do
290 toho stádia jednou dospěje a zjistí, že už nemá na to. A že by už vypadal
291 směšně se měřit s těma mladejma. Tak to musí brát zase jinač a hledat si
292 radost takovou...

293 **Takže vy teď ten život po tý nemoci berete jako takovej bonus?**

294 Jo, já teď mám.. Jak se to řekne v hokeji? Ten overtime. Čas navíc. *(Smích)* Co
295 byste ještě ráda věděla? Snažim se bejt věřící, i když to slovo nemám moc rád,
296 protože je to takovej vid dokonavej prostě, jo? *(Smích)* Když pro mě to je proces
297 takovej, kterej má svůj horizont a člověk furt někam kráčí a učí se další věci.

298 **Je to spojený s tou poutí?**

299 Ne. Už jako dřív, ale myslim si, že ten hluboký prožitek tý klinický smrti, tak ten
300 se mě hodně dotkl sám pán Bůh tak mocně.

301 **A byla to opravdu klinická smrt?**

302 Já sám nevim, je pravda, že už o mě jako měli velkej strach.

303 **A máte z toho nějaký vzpomínky?**

304 Mám, no, no. Ale to je takový strašně osobní, že, že...

305 **Chápu. Tomu rozumím.**

306 Ale bylo to, bylo to něco takovýho, že jako my tady spolu povídáme a zdá se
307 nám to jako realita. Tam to bylo ještě, to byla mnohem živější realita. Já jsem
308 nikdy nezažil tak naprostou jako bytostnou realitu, co jsem prožil tenkrát jako.
309 Já to nedokážu, nedokážu říct prostě.

310 **To je krásný.**

311 No jo no, ale to jsou věci naprosto nevysvětlitelný a naprosto neobhajitelný.

312 **Ty slova jakoby to i odkouzlili někdy..**

313 Tak, tak. Je to to takový tajemství. No... *(Smích)* Vyjde mi knížka. Tak až mi
314 vyjde, tak vám ji nechám. Bude to o těch cestách poutních jako. Bude se
315 jmenovat z Pošťákovy brašny nebo tak ňák, protože mi říkali jako ve skautu
316 pošťák. Navíc já tam jako uvádím, že jsem dycky na tý pouti měl ty lístečky a
317 nes jsem je jako pošťák. Já jsem si vždycky připadal, že ty lidi mně strašně
318 důvěřujou, že když třeba někomu řeknu, že já nevim, mně utekla manželka

319 nebo syn nebo dcera prostě se ke mně nehlásej nebo nějakou velkou bolest, tak
320 to neříkám tak někde do ulice, ale říkám to opravdu přátelům, někomu, komu
321 opravdu důvěřuj, jo? A když mi to řeknou s tím teda, že: „*Hele ty když jdeš do tý*
322 *Compostely nebo tak, vem to s sebou, jo.*“, tak je to pro mě strašně silný
323 poselství, jo? A přitom dycky, když jsem ty lístečky bral do ruky a sem jako
324 vzpomínal na ty lidi, že jo, nebo se za ně modlil, tak se, tak prostě jsem si říkal:
325 „*Dyť prostě já s tím nic, dyť to není normální jako jo? Dyť já jim nemůžu pomoci,*
326 *dyť to není logický, podle lidský logiky.*“. Ale nes jsem tam ty lístečky a je fakt,
327 že mnohdy se to třeba jako splnilo ta prosba nebo se zas ty lidi usmířili nebo
328 tak. A někdy taky ne. Prostě vykonal jsem jen to, co jsem moh. Udělal jsem toho
329 pošťáka, jo? Jako ten pošťák taky nemůže za zlej dopis ani za dobrej.

330 **To je krásný, to se mi líbí.**

331 Takže mně to přišlo takový jako hezký posláním. Tak jsem tak nazval tu knížku.

332 **Tak to se těším. A v jakém je stadiu?**

333 Já jsem jí nejdřív dal asi k jednomu nakladateli nebo vydavateli. Ten říkal bezva,
334 bezva, bezva. Pak tam chtěl hodně škrtat, pak říkal, jenom vydá že půlku. Tak
335 půl roku mi to trvalo, dal jsem to ke druhému, ten mě taky nějak odmít a teďka je
336 ve stádiu takovým, že pan doktor, kterej je propagátor těch cest a píše knížky o
337 Compostele a tak dál, tak že jí vydá on jako bez vydavatelství. Nevím přesně, v
338 jakým je to stádiu, psal mi před čtrnácti dnima, že už dělá nějaký korektury jak
339 textový, tak prostě nějaký jako co se tam někde opakuju a tak, něco mi k tomu
340 vytkne. No tak já si myslím, nevím no, že do půl, do konce roku by měla vyjít
341 určitě.

342 **Tak super, tak ona je už napsaná, já myslela, že jí teprve píšete.**

343 To už je dávno. Já už jí půl roku nebo rok nosim po těch vydavatelstvích a teď
344 jsem konečně uspěl, no.

345 **To gratuluju, bomba. Ještě taková poslední otázka, jestli se vám změnil
346 pohled na smrt nějak?**

347 No, musim, jo.. Takhle, byly časy, nemůžu říct, že pominuly, že třeba nemůžou
348 nastat znova, kdy jsem ze smrti strach. A to ne ze svý. Třeba ze smrti svých
349 rodičů, že najednou tady nebudou, jo? Tu svojí smrt člověk bere jako
350 prognosticky jako jistou věc. Ale proč to řešit teď tady u kafe, teď to určitě
351 nepříde, že jo? Jako ta pravděpodobnost je hodně malá, že zrovna teď umřu.
352 Ale jako je fakt, že člověk se ani snad, já si myslím, že ať je člověk věřící nebo

353 nevěřící, mladej, starej, já si myslím, že se lidi smrti jako neboje, že se boje
354 umírání jako jo? Že to je mnohem horší. Když člověk jde na ty ldnky nebo do
355 těch domovů důchodců, kde jsou lidi, který nikoho nemaj, a který prostě, ať
356 chcem nebo nechcem.. A teď to nemyslím ve špatnym, ta služba, která se o ně
357 stará, tak jim dá jenom to nejnutenější de facto. No tak prostě oni maj v popisu
358 práce dvakrát jim vyměnit plíny denně, že jo a jako už, že jo... Nebo třeba tudle
359 jsem četl takovou hezkou věc, že filosofové říkaj hrozně moudrou věc, že
360 člověk, když stárne, tak se zpátky v kruhu, že nejdřív se učí mluvit, ten výkon a
361 pak přijde ten Alzheimer a člověk přestane mluvit a přestane mít todle.. Jo a
362 potom už má i ty plíny nakonec atd. Že je to moc hezký takový jako přirovnání,
363 ale není to pravda. Protože když se nám narodí miminko, tak to máme: „*Jé to*
364 *se nám krásně pokakalo, já ten udělal boběček.*“ atd. Ale to dědečkovi nikdo
365 neřekne. Takže nechováme se v tom řetězci, v tom prstenci, kterej se spirálovitě
366 krouží, nechováme se stejně, že jo? Další věc, co jsem si uvědomil je, že když
367 člověk vopravdu chodí na tydle ty ldnky a tydlety, do těchletěch ústavů atd., tak
368 normálně se člověk setkává s tím názorem na eutanázii a na tydlety záležitosti:
369 „*No to už nemá smysl. Co s takovym životem, to už radši jako tak...*“. Ale když
370 potom s těma lidma člověk ňák komunikuje, nebo se jim aspoň dívá do očí nebo
371 je bere za ruku, tak oni jsou to nejenom živí bytosti, ale jako chápující a
372 vnímavý a citlivý lidi, i když třeba nemůžou mluvit, protože maj mozkovku, jo? A
373 že i ten člověk potřebuje aspoň to vzetí za ruku, jo? Nebo prostě ňákou
374 drobnost, no.

375 **Člověk si uvědomí, že to právě drobnost není.**

376 Z toho jejich zcvrklýho života co mohli před tím a co dneska můžou, tak je to
377 vzetí za ruku vlastně stejně hodnotný, jako kdyby pro ně někdo postavil barák
378 jako třeba, jo? Taky jsem si uvědomil, to vám ještě musím říct. Ta blízkost smrti,
379 uvědomil jsem si jednu věc, když jsem se takhle vopravdu připravoval na to, že
380 umřu, najednou to byla jistota. To vám přijde, jako jo to najednou víte, že
381 umřete. A tak vůbec, vůbec vám nevádí, že nemáte dostavanej barák, že
382 nemáte přebernej majetek, že teda jako támhle ste se hádali o zahrádku, že ..
383 To všechno padlo. Vůbec vám nepříde, že třeba máte, vyděláváte tolik a tolik,
384 že ste třeba vlivnej ředitel, že ste třeba napsal tolik a tolik knížek nebo prostě..
385 To vám, najednou to je prostě nic proti tý smrti, ale to, co vlastně jakoby se
386 svlíkal z těch různějch slupek, jo? Ale pod tím jsou ty vztahový věci a ty tam

387 zůstávají. A když se člověk, já nevím, pak člověka strašně bolí, že támhle s tím
388 se neusmířil, s támhle s tím se pohádal, tady má nějaký dluh, támhle se
389 neomluvil, atd. Takže to jsou ty bolesti a zase třeba taky může být třeba plná
390 stodola těch hezkejších vztahů, třeba to. Takže ty vztahy tam zůstávají. Skoro do
391 posledka. Než odejdou i ty vztahy, jo? Protože pak už jsem se dostal do
392 takového jako stádia, kdy už i ty vztahy vlastně jsem.. Když vedle vás sedějí
393 rodiče a dali by za vás život, že jo? A vy víte, že vám pomoci nemůžou. Fyzicky
394 nebo tak, tak stejně je milujete, že jo. Ale najednou potom už, prostě to je i ta
395 poslední šlupka, kterou svlíknete. A to je prostě, to už je to potom taková
396 mystická věc, jo? Ať už v jakýkoliv náboženství, takový to úplný svlíknutí do té
397 naprostý pokory, jo? Já nevím, nejpokornější na světě je mrtvola, že jo? Ta si
398 nestěžuje, ta nikomu nenadává, ta leží pokorně. Můžete jí hodit na zem, na stůl,
399 komkoliv, ona neprotestuje.

Přepis rozhovoru - respondentka D

1 Vy jste léčitelka, vidíte?

2 Ne, už nejsem. To jsem dělala před tím, než jsem onemocněla. Teď dělám
3 masáže. Měla jsem svůj salon, ale nedalo se to utáhnout. Máte připravený
4 otázky nebo mám mluvit?

5 Můžete mluvit.

6 Tak já vám to budu celý vyprávět. Tehdy jsem pracovala s postiženými lidmi, s
7 neslyšícími. Šla jsem na záchod a najednou jsem stála v takhle velké kaluži
8 krve. Měli jsem jít tehdy s kamarádem do divadla. Tak jsme místo toho jeli
9 taxíkem do nemocnice, slavnostně oblečení. Tam mě vyšetřili a nechali si mě
10 tam tři dny. Po čtrnácti dnech jsem si tam šla pro výsledky. V nemocnici ke mně
11 na chodbě přišla paní doktorka a řekla mi, že mám rakovinu, otočila se a zase
12 odešla. To bylo hrozný. Vůbec nechápu, jak někdo něco takového vůbec může
13 udělat. Nevěděla jsem, co mám dělat. Kdyby si mě aspoň vzala k sobě do
14 ordinace a řekla mi, jaké jsou alternativy, že je nějaká naděje. Nic. Prostě
15 odešla a mě tam nechala. Já byla v totálním šoku.

16 Můžete ty pocity popsat?

17 No, zhroutí se vám celý svět... Do aktivního zaběhlého života - měla jsem
18 pacienty, všechno fungovalo, nic tomu nenasvědčovalo ani zdravotně. A

19 najednou tohle. Prostě absolutní šok, černo. Jak když vás zavalí černo, všude.
20 Teď ještě jsem byla na tý chodbě, kde byli další lidi. Řekli mi, kdy nastoupím na
21 vyšetření. Já pak šla do vinárny a rozbřečela jsem se. Viděla jsem tehdy
22 všechno černě, začala jsem si říkat, co když to nevyjde. Myslela jsem na dcery,
23 těm bylo tehdy 18 a 21.

24 **A kdy to bylo?**

25 V roce 2000. No a já na tu léčbu nenastoupila. Jsem se zatvrdila, že na ní
26 nenastoupím. Takže, co se pak dělo, to vás zajímá? Začala jsem
27 přehodnocovat, jak jsem žila, celý jsem to najednou viděla jinak, že jsem se
28 měla toho měla moc, neuměla se zastavit. Nejdřív jsem se zezačátku snažila
29 dodržovat doma dietu. Ještě jsem ale chodila do práce a tak jsem nedodržovala
30 tolik ten režim. A pak jsem jela na měsíc do soukromého penzionu na Šumavu,
31 kde jsem si pronajala pokoj, že se z toho dostanu sama. A tam jsem to
32 dodržovala: jídelníček, chodit na procházky, cvičit ráno a hlavně být v klidu. Šlo
33 hlavně o vyčištění organismu. Já jsem se už dávno před tím zabývala
34 rakovinou. Když jsem dělala to léčitelsví, tak mě zajímaly alternativní cesty, jak
35 vyléčit rakovinu. Věřila jsem, že se s tím dá něco dělat. Já jsem spolupracovala
36 v minulosti i s lékaři v jednom centru. Takhle jsme vyléčili třeba jednoho
37 mladýho kluka, 26 mu bylo, doktoři mu dávali jen tři měsíce života, všichni už se
38 připravovali na to, že odejde. A nakonec jsme ho z toho dostali. A teď mu je přes
39 50, ale ten si z nemoce moc ponaučení neodnesl. Takže jsem věděla s léčbou
40 co a jak. Důležitý je celý ten komplex - režimová léčba, dieta, dodržovat
41 pravidelnost jídla, procházky. Jídlo jen cereální chleba, ten jsem jedla furt,
42 žádný slaný, sladký, nic. Hodně zeleniny, kořenovou zeleninu, saláty - jako ta
43 zelenina s těma cereálníma chlebama, pořád dokola, z ovoce citrusy, ořechy. Já
44 bych tam v tom penzionu zůstala dýl. ale musela jsem se po tom měsíci vrátit.
45 Holky byly ještě obě na škole, domácnost jsem táhla v podstatě jen já. Navíc
46 jsem nedostávala nemocenskou žádnou. To je tak špatně nastavený tady u nás
47 to zdravotnictví, že neuznají jinou cestu. Vzala jsem si na to měsíc volno a po
48 tom měsíci se to už dýl finančně utáhnout nedalo. Takže jsem se musela vrátit a
49 nastoupit na léčbu. Jen kvůli těm financím. Od doktora jsem dostala ještě dopis,
50 že jestli se nevrátím, tak zaručí, že umřu.

51 **Jak?**

52 Že zaručí, aby mě už pak nikde nepřijali do žádný nemocnice. Vyhrožoval mi v
53 tom dopise. I do práce volal, ať mi zruší neschopenku. Cítila jsem se v kleštích.
54 Takže jsem se musela vrátit, hlavně kvůli těm penězům, nešlo to utáhnout. Já
55 bych tam jinak zůstala. Když jsem se vrátila, tak ten nádor z dvou třetin ustoupil
56 a to jsem dodržovala režim jen od listopadu. Takže jsem musela jít na operaci. A
57 to bylo hrozný, jsem se probudila z narkózy na jipce a řekli mi, že se ta operace
58 z nějakých důvodů musí odsunout.

59 **Ze zdravotních?**

60 No, nějaký komplikace nastaly, nemohli mě operovat, protože se jim něco
61 nezdálo. Ale byla to nepředstavitelná bolest po tý narkóze a to jsem musela jít
62 po pěti dnech znovu. Za celou dobu tý nemoci jsem byla v narkóze třikrát.
63 Vyšetření, pak tohle a pak operace. Oni říkaj, že to ničemu nevadí, ale já vám
64 řeknu, že to fakt teda vadí, pro organismus je to hrozný šok. A má to vážný
65 důsledky. Já jsem třeba postavila hrnec na plotnu, konvici, že ohřeju vodu.
66 Zapnula jsem plyn a odešla s dětma do parku na hřiště. No a nechala to tam,
67 na plynu, jo? No úplně mimo jsem byla, výpadky strašný. Mi pak došlo, že se
68 fakt musím kontrolovat pořád, co dělám.. A teda po tý operaci mi řekli, že jsem
69 měla ten nádor silně agresivní. Vzali mi dělohu, vaječníky, i do svalů museli
70 řezat. To je špatný, když se musí narušit i ty svaly. Tři čtvrtě roku jsem byla
71 doma. Chodila jsem tam k nám nakonec do nemocnice na ozařování. Nechtěla
72 jsem, ale přesvědčil mě ten pan doktor, kterýho jsem znala, protože jsem tam v
73 té nemocnici měla svůj salon a tak jsem mu věřila. Rozhodla jsem se proto, že
74 jsem si řekla, že tu chci být pro svý dcery. To ozařování probíhalo tak, že vás
75 nejdřív ozařovali zevnitř, dvakrát a pak celkově takhle kolem těla. To dovnitř do
76 vás dávali takový válec a vy jste tam ležela a čekala. No a úplně hrůzný bylo to,
77 co nám dělala ta sestra. My jsme měli vypít litr, litr a půl vody před tím
78 ozařováním. A to než vám sjede dolů do močáku, to trvá tak 40 minut. A to vím
79 přesně, protože my to měli vydržet až do toho ozařování, aby se tím ty střeva
80 neponičily. A ono vydržet to, když vypijete litr a půl vody, to se prostě fakt nedá.
81 A my tam museli čekat mnohem dýl, než se dalo vydržet. To bylo úplně
82 sadistický od tý sestry. Takže jsem pak na tom ozařování byla úplně na prázdnou
83 a to mělo to strašný důsledky na ty střeva, to trvalo dlouho, než se to srovnalo.

84 Nejhorší bylo, že se nedalo poznat, kdy se vám chce na záchod. Si to pamatuju
85 úplně přesně do teď, jak jsem třeba šla na záchod a ujdou 200 metrů a pustím to.
86 Někde na promenádě v Itálii třeba. To bylo fakt strašný. No a tehdy jsem musela
87 chodit pořád na kontroly, pak už jen čtyřikrát za rok a teď už chodím dvakrát do
88 roka, to už budu chodit nadosmrti.

89 **Jaké to je, když se člověk tu diagnózu doví?**

90 Uvědomí si, co je důležité a nedůležité. Dojde mu, že se akorát pořád za něčím
91 honí. Vidí, co dělal špatně, z čeho tu nemoc má. Najednou nic není podstatné.
92 Dojde mu, že hodnotu má, že svítí sluníčko, že vidíte rozkvetlou třešeň, že
93 můžete sejít ze schodů dolů a koupit si vodu v bistro. To je totiž taková bolest,
94 že už nevěříte, že to ještě někdy dokážete. Po probuzení po té první narkóze, to
95 byl tak strašný, že jsem nevěřila, že se někdy na nohy postavím, že tohle bude
96 vůbec možné... Co ale člověk v tu chvíli nesnese?.. Nesnese, aby ho litovali. To
97 je to nejhorší. A aby se o tom mluvilo a rozebíralo. To je taky špatně. Když se o
98 tom mluví, tak ho to vrací zase zpátky na začátek. Pokud si to lidi nepřipouštěj,
99 můžou s tím bojovat. Neříkat takový ty "ne-", tím si to člověk upevňuje. Žádná
100 ne - moc, ale říkat si pořád dokola: „*Jsem zdravá, jsem zdravá, jsem zdravá. Já*
101 *se z toho dostanu..*“. Jedině tak člověk tu nemoc přemůže. Pokud tomu
102 podlehnou, svět zůstane černej a nebude mít žádný barvy. Tahle nemoc je
103 hlavně o psychice. Když to člověk vzdá, tak je to konec. Jedině tím, že se nedá
104 a bude bojovat, tak se může uzdravit. Já jsem vždycky byla bojovník. Ale je to
105 tak, že už člověk nikdy není stejnej. Už navždy to nad váma visí.

106 **Smrt?**

107 Jako Damoklův meč visí na furt nad váma.

108 **A jak to prožíváte?**

109 Ani dobře ani špatně. Je to prostě fakt. Smrtí se hodně zabývám. Ale já už od
110 šestnácti věřila, že je něco mezi nebem a zemí. Takže se smrti nebojím.
111 Myslím, že je to něco jako, když člověk usne. Já totiž věřím v reinkarnaci.

112 **A vy jste říkala něco o tom, že máte nějaké vysvětlení pro to, že jste** 113 **onemocněla?**

114 Ano, určitě. Že jsem nemyslela na sebe, byla jsem v jednom kole. Nebyla šance
115 si odpočinout, rodina byla jen na mně. Dostávala jsem hodně lidí do léčby,

116 přestala jsem si dávat pozor, sledovat s kým můžu a nemůžu pracovat. Založila
117 jsem i školu duchovní. Stouplo mi to do hlavy. Ne že bych se cítila nadřazená,
118 ale mocná, že můžu lidi vyléčit. Od té nemoci vím, že už nesmím nikoho léčit a
119 nikoho neléčím. Pochopila jsem to jako zákaz léčit. Jak jsem tam ležela poprvé
120 v té nemocnici, tak mi to bylo hned úplně jasné, že to mám z toho. Uvědomila
121 jsem si, že takhle se žít nedá. Když teď mám tendenci si zase ulítnout, tak si
122 říkám: „Zastav.“ A k tomu je hezký příměr: když se někdo topí v rybníku a vy
123 neumíte plavat, tak neskákejte za ním a nezachraňujte. A já jsem právě
124 skákala. Sama sebe jsem neviděla. Pak jsem si v té nemocnici řkala: „*Měla jsi*
125 *se zastavit.*“ Od teď už nezasahuju do osudů lidí, do jejich karmy. Tohle je pro
126 mě obrovský poučení z nemoci. Ale teda ten nejhorší moment byl, jak mi to tam
127 řekli narovinu, ještě v té čekárně bez toho, aby mi řekli nějaké možnosti, dali
128 naději, nic. Nedala mi žádnou alternativu. V ten moment to bylo jak černá
129 záclona. Jste v plné síle a najednou tohle. Přemýšlíte, jestli to přežijete,
130 nepřežijete... Co mi tehdy pomáhalo, že manžel se to snažil nadlehčovat
131 humorem. Nehledal žádný východiska. Ale přinášel do toho vtip a humor. Tak to
132 mi hodně pomáhalo, ten jiný pohled na to. Taky mi tehdy pomohlo, že se mi
133 tady takhle pod nosem zvětšila bradavice. Šla jsem tady k doktorce, ta mi to
134 vyšetřila. Byla bezvadná. Řekla, že to není nic vážného, nic zhoubného. A že
135 se mám rozhodnout, kde si to nechám odstranit. Předložila mi všechny
136 alternativy, kam můžu jít a co to bude obnášet. Na chirurgii, že mi po tom
137 zůstane jizva. Ale když půjdu k zubaři, stomatochirurgovi, tak tam žádnou jizvu
138 mít nebudu. Tak jsem šla tam, tam jsou strašně šikovný, oni jsou zvyklý na tu
139 jemnou práci. Dobře to dopadlo. A já se tehdy na to úplně upnula - že musím
140 vyřešit tu bradavici. A to mi moc pomáhalo, bylo to něco, co nebylo nebezpečný
141 a dalo se to řešit, takže jsem měla menší úkol než tu nemoc, který mě
142 zaměstnával. Tak jsem v tu dobu řešila furt jen tu bradavice a hrozně mi to
143 ulevilo. No ale teď jsme se prohodili s manželem, teď má rakovinu on. Tomu
144 řekli, že jeho nádor je ten nejhorší možnej a že na něj 98% lidí umírá. Proč to
145 dělaj? Proč to říkaj takhle narovinu. Mají dát nějakou naději. Já si nemyslím, že
146 to je takhle dobře. Strašně tím lidem poškozěj. Já jsem se nedala, já jsem silná.
147 Ale někoho jinýho by to mohlo úplně položit a mohl by to hned v ten moment,
148 když tu diagnózu mi řekli, vzdát. Já jsem to nevzdala ale. Já to chápu, proč se
149 mi to stalo. Teď je ten život víc do hloubky, máte jiný pohled na všechno, majetek

14 tak jsem se rozhodla, že půjdu. Pro mě to bylo šílený, protože já se těžce
15 rozhoduju a jsem nerozhodná sama o sobě. A vlastně ty starší dceři bylo 8 a
16 mladší 8 měsíců. No tak jsem rozhodla, že půjdu na tu transplantaci. Začala
17 jsme chodit na injekce na Karlák, byla jsem sledovaná samozřejmě. A pak mi
18 volali, že v červnu by mohla bejt ta transplantace uskutečněná, že našli dárce
19 někde v Paříži jako, jo?

20 **Fakt jo? To jste měla takhle vzácnou krev.**

21 No mám v sobě francouzskou krev. (*Smích*) A byl to chlap ještě ke všemu. No
22 tak potom teda jsem říkala: „*No tak jako, no tak jako jo.*“ Tak jsem nastoupila a
23 to se povedlo, no, i když teda jako bylo to náročný. Mně teda souhlasilo deset
24 bodů, ale nesouhlasila mi krevní skupina.

25 **Co to znamená těch deset bodů?**

26 Tam měří různý ty faktory s těma dárce, který musíte mít. Protože na těch
27 odběrech tenkrát byly sestřenice, bratřenci, rodiče, že jo, všichni, dokonce i
28 dcera na těch odběrech byla. On mohl být dárce někdo z rodiny, ale nikdo
29 nevyšel. Ale nákej člověk ve Francii prostě má to shodný jako já? Rozumíte, to
30 je takový hrozně zvláštní no. Nicméně potom mi něco jako selhalo, něco se
31 stalo v tom špitále, že to nebylo všechno úplně všechno košér a selhaly mi plíce
32 v podstatě. Oni mě ozařovali, dělali mi chemoterapii v podstatě, takže těch
33 bílých krvinek musela bejt nula, že jo, aby mohla fungovat ta výměna kostní
34 dřevě.

35 **Před tou operací?**

36 To není operace. Oni vám nejdřív udělaj všechny možný vyšetření, jo? Pak vás
37 ozařujou, dělaj vám chemoterapii. To bylo ještě před tím. A potom vám
38 transplantujjí kostní dřevě. A to je tak, že vám kape kapačkou..

39 **Nová krev.**

40 Nová krev, no jako v podstatě. A ta kostní dřevě vám kape do žíly. A pak se to
41 uchytává, že jo a uchytne se to nebo ne. A mně se uchytlo všechno, bylo to v
42 pořádku docela, ale po třech tejdnech mi začaly selhávat ty plíce. No a potom
43 jsem se nemohla úplně nadechnout a potom v podstatě nevím, nevím, co bylo
44 potom dál. Odvezli mě do nemocnice Na Františku.

45 **Vy jste upadla do bezvědomí?**

46 Já jsem byla v klinický smrti, jsem byla, no. Já nevím, já si vůbec nic
47 nepamatuju. Pamatuju si jenom, že jsem byla v takový kóji na Karláku, v tom
48 ústavu hematologie jsem byla jen v takový tý kóji jenom. Tam bylo všude jen
49 sklo a někdo z doktorů přišel jen občas, jo? Musel vstoupit v tom obleku prostě.
50 Tohle prostě byla místnost, byla zasklená, byly tam tři přístupný dveře. A já jsem
51 měla v sobě hadičky, ty vedly prostě přes tu místnost takovým pidi vokýnkem do
52 tý druhý místnosti, aby ke mně nikdo nechodil, abych nechytla nějakou infekci.

53 **A v tom jste byla jak dlouho?**

54 V tom jsem byla asi jako tři nebo čtyři tejdny zhruba. Než byla ta chemoterapie,
55 než bylo to ozařování prostě, než mi to udělali. Pak to docela šlo, než se mi
56 staly ty plíce... Měla jsem telefon, že jo. Musela jsem telefonovat s návštěvama,
57 protože to nebylo slyšet přes to sklo. A pak nevím, tohle mi vyprávěl Jirka, můj
58 manžel, jenom prostě. To vám řeknu, ale tohle jsem řekla jenom málokomu
59 teda, jo? Ale.. Protože já nejsem věřící, nevěřím na nějaký bohy nebo něco
60 takovýho, ale prostě.. Já jsem se na to včera večer Jirky ještě ptala schválně.
61 Protože jsem se probudila na tom Františku, měla jsem dýchací přístroj v puse.
62 Já jsem se probudila jako úplně klidná, jo? To bylo zvláštní, s takovým zvláštním
63 příjemným klidem. A za ruce mě držely dvě jeptišky, každá z jedný strany
64 postele a hladily mě po rukách, každá z jedný strany mě hladily a byly to mladý
65 holky přítom, jo? Žádný baby, mladý pěkný holky to byly. A říkaly mi: „*To bude*
66 *mít manžel radost, až sem přijde. On se už na vás byl podívat, ale vy jste*
67 *nevnímala.*“ A potom mi Jirka řekl po nějaký době, že za mnou byl po tom, a že
68 jsem mu řekla, že jsem byla někde, kde bylo světlo, a že jsem byla zklamaná,
69 že mě nechtěli. Že se musím vrátit, že mě nechtěli a byla jsem jako hrozně
70 zklamaná, když jsem mu to říkala. Já si na to ale nepamatuju. Já si to vůbec
71 jako nepamatuju, já to vim od Jirky. Co to jako bylo, jo? Já nevěřím na nějaký
72 Slunce na konci tunelu, já nevěřím na nic takovýhohle jako prostě. Ale to bylo
73 takový hrozně zvláštní tady to. Protože já si pamatuju jenom, jak mi bylo hrozně
74 blbě na tom Karláku, pak jsem byla s těma jeptiškama a pak si to vůbec
75 nepamatuju na tom Františku. Ale zase si na všechno vzpomínám, až jsem se
76 vrátila zpátky jako jo. No, tak tam jsem začala postupně.. To šlo jako všechno
77 hrozně pomalu, jako když jsem měla takový ty plíny, když jsem nemohla vůbec

78 chodit, byla jsem úplně.. Jenom mě prostě živili těma hadičkama, jo? To trvalo
79 tři měsíce, pak jsem se z toho dostala a začala jsem postupně fungovat, no. A
80 ještě pro mě bylo hrozný, to když jsem se vrátila na ten Karlák, tak to si
81 pamatuju jako takovej jako moment. Že tam byla taková velká obálka, A4-ková
82 žlutá a tam bylo napsáno mé rodině. Už nepočítali, že se vrátím jako, tam byly
83 moje, já nevím, hodinky a takovýhle. Tak mi to tam dali, že je to jako moje.

84 **To je drsný.**

85 Ale ty sestry tam byly úplně úžasný na tom Karláku jako jo, na tý hematologii, ty
86 fakt byly jako skvělý, musím říct. Na to jaký tam měly platy a jaký měly
87 podmínky, tak teda byly fakt úžasný. No nicméně, jestli vás spíš zajímá, co
88 následovalo potom, tak člověk samozřejmě přehodnotí jako životní hodnoty,
89 přehodnotí věci. Pro mě vlastně bylo nejtěžší to, že jsem přišla domu, no a ta
90 mladší dcera mě nepoznala, že jo? Tý byly dva roky.

91 **Fakt jo?**

92 Já jsem byla, že jo, tři měsíce pryč v podstatě. Já si pamatuju, jak jsem šla do
93 bytu, mě Jirka podpíral, já jsem blbě chodila, to nešlo, že jo. A naši měli Martinu
94 celý ty tři měsíce doma u sebe a tam byla taková malá holčička a máma říká
95 moje: „*To je maminka, víš?*“. Takhle to bylo úplně, já jsem začala brečet, to bylo
96 hrozný. Nicméně to člověk přehodnotí věci, spoustu věcí si člověk uvědomí, ale
97 postupně, jak v podstatě ten život jde dál.. Samozřejmě začala jsem trošku jíst,
98 začala jsem trošku něco dělat. To trvalo, než jsem se z toho dostala v podstatě
99 úplně, protože člověk je fakt jako zesláblej šíleně. To bylo hrozný. Ale v
100 podstatě, jak jde ten život dál, tak je to takový, že člověku najednou začnou
101 vadit ty samý věci, který mu vadily před tím jako, jo? Jako i takový maličkosti
102 prostě. Takže se v podstatě vracíte, není to třeba okamžitě samozřejmě, ale trvá
103 to delší dobu. U mě to trvalo ten rok, dva a potom se zase vracíte do tý rutiny,
104 do těch zaběhlejch kolejí, tak začne to bejt zase úplně to samý jako předtím.
105 Tak, že bych to přehodnotila úplně celý, to ne, ale si někdy člověk uvědomí, že
106 se něco takovýho mohlo stát a že jsem tady nemusela bejt. Že jo, teď mám ty
107 oči, potom ten zbytek, že jo? Ty následky ještě, že mi neslzej teda. Já si kapu ty
108 umělý slzy. Že mě ty oči bolejí někdy, hrozně mě někdy dřou. A já si říkám, že
109 jsem tady prostě jako, jo? Že si toho mám vážit jako, jo. No takže to bylo
110 zajímavý, no. Ale můžu říct, že jsem to zvládla psychicky dobře, no. Protože

111 jsem měla Jirku, měla jsem naše a byla to velká opora pro mě, jako psychická.
112 Doktoři se mě ptali, jestli nepotřebuju psychologa. Tam maj psychologa pro
113 každého, že jo, protože tam jsou těžký stavy životní a takovýdle, ale říkám, že
114 ne, já jsem byla jako v pohodě prostě jako jo.

115 **Měla jste motivaci i díky těm dcerám možná.**

116 Já jsem jako ty holky už pak ani moc nevnímala. Jako prostě já jsem dycky
117 volala domů, volala jsem Jirkovi nebo takhle, to mi bylo ještě docela dobře jako
118 jo. Ale pak když mi začalo bejt blbě, tak jsem jenom ležela a v podstatě jsem
119 byla jenom v takovym vegetativním stavu jako no. Že jsem nemyslela vůbec na
120 nic, na nikoho. Ještě se mi taky zdály takový divný sny, musím říct. Takový to
121 bylo zvláštní. Takový spíš záblesky si občas ještě vybavuju, jo? Ale nejsem jako
122 schopná říct, jestli se mi to zdálo před tím než se mi to stalo nebo potom. Byla
123 jsem na tý jipce v tý kóji, dva měsíce jsem byla na jipce no...To bylo, to bylo no..
124 Ale říkám, nemyslela jsem ani na děti, ani na Jirku, to bylo jenom takový:
125 nádech, výdech. Takovej vegetativní stav. Nevim, no. To jsem se nemohla ani
126 hejbat, to jsem se nemohla ani otočit, prostě nic jako.

127 **A ty sny? To jste měla nějaké noční můry?**

128 To nebyla noční můra, to bylo takový.. To se mi zdál.. Já mám pocit, že se mi
129 zdál furt jako jeden, jo? Ale nejsem si dneska jistá. Jestli to bylo jenom jednou
130 nebo několikrát po sobě. Doktoři se tam třeba objevovali a nějaký prostě, nějaká
131 louka byla rozkvetlá nebo co tam byla. Nebylo to nic děsivýho prostě, nebyla to
132 noční můra. Bylo to normálně.. Mně přišlo, že se jako opakuje ten sen pořád. A
133 dneska nedokážu s odstupem říct, jestli to byl jeden sen jednou, ať to byl
134 intenzivní třeba pro mě nebo se mi zdál opravdu několikrát po sobě. No, těžko
135 fakt říct, no.

136 **To je hrozně zajímavý.**

137 No taky jsem vždycky zajímavej případ pro každého doktora teďka, když někam
138 jdu, že jo? (*Smích*) „Jo a vy ste měla tohle. A co vám dělali? A jak to probíhalo?“

139 **Takže to vyprávíte často, nedělá vám to problém?**

140 Ne, ne, ne. Jako psychicky to nevyprávím. Řeknu, že jsem měla transplantaci
141 kostní dřeně, že prostě jsem měla nějakou tu reakci na toho hostitele, která se
142 projevila tou formou na těch plicích. Prostě to řeknu jenom takhle. Ale nějak to

143 nezkoumaj, že jo, doktoři. Spíš je zajímavá fyzično, že jo? Ale tohle je v podstatě
144 nezajímá, takže tohle to je takový to.. Ale byla to, nechci říct zajímavá
145 zkušenost, to byla určitě. Ale nemusela jsem jí přežít, protože mi dávali padesát
146 na padesát, když jsem tam nastupovala, že jo? To je buď a nebo, no.

147 **To vám takhle vyloženě řekli?**

148 No. Padesát na padesát, no. Já jsem zase radši, když mi ten doktor řekne
149 pravdu. Nějaký uhýbání, to já nemám ráda jako jo? Já jsem radši, když vím, na
150 čem jsem. Je to, asi je to drsnější, ale já nesnáším jako lži jako takový. To mi
151 prostě připadá strašně nefér, strašně pokrytecký a strašně nedůstojný pro toho
152 člověka, takže jsem jim řekla: „*Řekněte mi, jaký mám šance a budu třeba*
153 *bojovat, jo?*“. Takže jsem do toho šla fakt s odhodláním jako velkým, ale prostě
154 když se to stalo, tak jsem nemyslela vůbec na nic. Byl to takovej, bych řekla, že
155 se vypnulo úplně všechno, takovej vegetativní stav, no. A pamatuju si ještě
156 jednu věc, když jsem chodila, co jsem měla šest tejdnu průjem, ta reakce prostě
157 ňák jako na tu chemoterapii nebo nevím, co to bylo. To jsem furt chodila na
158 mísu, to jsem se jenom posunula z postele, to jsem nemohla to.. A pak jsem
159 jednou, to jsem šla... Pak mně sestra řekla: „*Zkusíme spolu do sprchy odejít*
160 *prostě.*“ Asi tři metry, že jo. Tak mě podpírala prostě a sprchovala. A já jsem si
161 říkala, že to je prostě tak strašná úleva se osprchovat po měsících jako jo
162 šílená. No a pak teda jsem šla poprvé do sprchy sama, musela jsem mít
163 roušku, kvůli tý legionelle tenkrát a takový věci. A když tam přišel Jirka na
164 návštěvu, já jsem tam nebyla v tom pokoji. A on říkal: „*Ježíš, co se stalo?*“ On
165 se hrozně lekl, že se mi něco stalo. „*Ne, ona šla do sprchy jako sama.*“ Bylo to
166 prostě takový vítězství ohromný, že jsem šla do sprchy sama prostě, to bylo
167 jakože si to člověk neuvědomuje v běžném životě. A teďka to bylo prostě pro mě
168 hrozný vítězství jako jo. Že jsem došla do té sprchy, že jsem se zvládla
169 osprchovat. A pak jsem postupně se jako začala sílit, začala jsem trošku jíst, že
170 jsem nemohla jako kousat, jíst, nic jako. Ale jako takový ty nutridrinky jsem pila
171 a takový ty nápoje. To šlo pomalu, ale šlo to, no.

172 **Od té doby už jste zdravotní komplikace neměla?**

173 Jako tady s tím ne. Tak občas mám komplikace, že mám občas ňákou virózu
174 nebo chřipku, rýmu nebo tyhle věci, ale musím zaklepat, že ne tady s tím.
175 Chodila jsem na Karlák. Pak jsem jezdila s rouškou na Karlák na kontroly, že jo.

176 To bylo každé tři týdny, pak čtrnáct dní, tři týdny. Teď konám jsem chodila po půl
177 roce a teď konám v březnu mi řekl doktor, že stačí po roce v podstatě jenom, že už
178 to je jako dobrý, no.

179 **Přemýšlela jste o příčině?**

180 Přemýšlela jsem o příčině, ale nějak nic jako nikde nebylo. Ani v rodině prostě,
181 ani prostě u mámy, ani u táty, nic nikde nebylo, no.

182 **A z psychologického hlediska?**

183 Myslím si, že jo. Bylo to hrozně těžké období pro nás. Jirka měl hrozně moc
184 práce a jako furt nebyl doma. Jsme měli dvě malé děti, měla jsem na starosti
185 barák, čokla a prostě.. Naši mi pomáhali samozřejmě, že jo.. Ale my jsme se s
186 Jirkou hrozně hádali, bylo jedno období. A já si myslím, že to bylo z toho, že se
187 mi to mohlo stát, že jsem byla prostě psychicky vystresovaná. Jirka nebyl furt
188 doma, nevěděla jsem, co je, kde je, s kým je. Takže jsem ho furt podezřívala
189 nějakým způsobem. Ale jako bylo to pro mě hrozně těžké a si myslím, dneska si
190 klidně myslím, že to bylo psychosomatické, to, co mi to spustilo v těle. Něco tam
191 určitě muselo být, si myslím, ale že se to nemuselo projevit celý život.

192 **Jasně.**

193 Ale po těch nervách, protože to trvalo půl roku tyhle ty stavy naše s Jirkou.
194 Napětí a stres pořád, stejnej stres jako. Takže si myslím, že to mohlo být z
195 toho, no. Ptala jsem se, ale dědičný to prostě není. Já jsem měla tehdy strach
196 hlavně o holky, jestli můžou to mít nebo nemůžou. Ale doktor říkal, že to dědičný
197 není. Jako když máte, já nevím, některý věci jsou prostě dědičný a tohle to ne.
198 „A jak se to stane?“ „To se neví, neví se z čeho se to stává, no.“ Takže si
199 myslím, že spouštěč mohl být ten stres. Kterej byl dlouhodobej pro mě, kterej
200 byl fakt těžkej. Měla jsem toho hodně tenkrát a jako myslím, že to bylo ono, no.

201 **A takový období ještě míváte?**

202 Samozřejmě občas něco se stane nebo tohleto, ale už se člověk s tím líp
203 vyrovnává jako prostě. Jo, v tom mi ta nemoc pomohla, že jako tolik
204 nepodléhám takovejším věcem, některý věci mě občas dost štve, ale to je
205 normální, si myslím. I když máme těžké období, teď můj otec byl nemocnej od
206 Vánoc, bydlel tady u nás a manžel do toho měl problémy v práci. Ale nějak už
207 se to líp zvládá. Nestojí to za to..

208 **A co váš vztah s manželem?**

209 Zlepšil se tím, to myslím, že jo, no. To jsem už neřešila vůbec žádný.. Jirka za
210 mnou chodil každé den. Opravdu za mnou chodil každé den do nemocnice tři
211 měsíce, což je jako docela náročný pro toho chlapa, když má práci. Naši měli tu
212 mladší, starší dceru měli má rodiče a střídali se se ségrou, takže to jako šlo, ale
213 už i pro něj to bylo náročný to období samozřejmě. Protože nikdo nevěděl, jak
214 to dopadne, že jo? A musel držet dceru, musel držet naše, protože ty z toho byli
215 zoufalí, že jo? A jeho rodiče, takže to bylo náročný. Ale jak za mnou každé den
216 chodil, tak jsme neřešili už žádný problémy, už to bylo dobrý prostě no. Takže
217 určitě jo. Hodně to náš vztah posílilo. Pak samozřejmě po letech zase se občas
218 pohádáme, ale to je normální, myslím si..

219 **Nepochybně.**

220 Musím sice říct, že jsem tu nemoc zvládla jako docela dobře, ačkoli já jsem jako
221 srab v podstatě. Já se bojím všeho, já se bojím fyzický bolesti, já se bojím
222 nějakých psychických problémů, já se bojím všeho jako jo. Ale v té situaci vám nic
223 jiného nezbejvá. Já jsem nebyla statečná, já jsem to prostě prožila. Já jsem si
224 nevybrala tady to, já jsem to musela absolvovat, že jo? Když jdete k zubaři, taky
225 to musíte absolvovat. Takže o tom člověk nepřemýšlí. Takový to: „*Dokážu to!*“,
226 to jsem prostě neměla. Já jsem o tom nepřemýšlela v podstatě no.

227 **Že jste třeba ani nebilancovala třeba o vašem životě?**

228 To jo, když mi to řekli, že jsem nemocná. To bylo takový, že jsem si prošla
229 všechny takový ty psychologický fáze, jak se popisují: popření, potom vztek,
230 potom „*Proč zrovna já?*“, že jo, potom lítost, sebelítost. Tyhle všechny fáze jsem
231 prostě prošla. To si uvědomuju, to jo. To, že nevidím holky v tanečních, na to
232 jsem se těšila.. Že prostě nevidím je dospívat, že nevidím prostě to.. Takový
233 ty stavy vzteku prostě, návaly té lítosti. A tak potom jsem se s tím.. Jako zvykne
234 se na všechno. Opravdu že jo. Já jsem třeba šla na tu transplantaci po roce, co
235 mi to našli. Jak se vystřídali ty příbuzný na těch odběrech krevních. Mně to našli
236 někdy... Dcera se narodila v srpnu 97, takže mi to našli někdy na jaře a příští
237 rok v létě, v tom červnu jsem šla na transplantaci. Takže rok, přes rok. To jsem
238 takhle prožila Vánoce v tom, že jsem nevěděla, co bude. Bylo to takový
239 zvláštní, ale jako občas jsem to jako potlačila. Člověk.. Já mám vyloženě
240 ženský myšlení, takže já musím na věci myslet nepříjemný, i když něco jako

241 dělám třeba. Málo kdy se mi stane, že se zakoukám do filmu nebo zakousnu do
242 práce, začtu do knížky a úplně to vypustím. To se mi málokdy stane, vždycky to
243 na mě leze. To třeba uměj chlapi, že jo, to umí Jirka, když něco nemůže vyřešit,
244 tak to prostě odsune a nemyslí na to. Ale já to prostě nedokážu. On má práci
245 nebo sport, tak na to nemyslí, že jo? Ale já ne, mně to prostě do tý hlavy furt
246 leze, ačkoli se to snažím potlačovat. Ty myšlenky se snažíte odvádět, protože
247 byste se jinak zbláznila z toho. Jo ale tak jak se říká, že člověk si zvykne na
248 všechno, tak jako prostě to postupně šlo, když mi volal ten doktor z tý
249 hematologie, že maj dárce, tak jsem si říkala: „*Tak jo, tak je to rozhodnutý.*“, no
250 a šla jsem, no.

251 **A jak jste říkala, že ty dva roky po té transplantaci byly v něčem jiný?**

252 Jo to byl jako ten rok, kdy jsem jako trochu zesílila, bych jako řekla, už jsem
253 jenom polehávala v podstatě, člověk si došel na záchod a byl rád, že si došel
254 na záchod a todlecto. Takže to trvalo v podstatě rok po tý transplantaci, než
255 jsem jako zesílila, pak jsme se stěhovali roku 2000 o prázdninách do Prahy, to
256 jsem byla pořád trochu zesláblá. Pak to docela šlo. Pak jsme zaběhli do těch
257 kolejí, tak to začalo bejt pořád stejný. Začaly starosti, že jo a todle to a támdle
258 to. A děti do školy, do školky. A už to zaběhlo a už to bylo jako dycky no. Bylo to
259 nový, byli jsme v Praze, na novém místě, že jo v podstatě. Takže si myslím, že
260 ten život dycky získá nákej stereotyp ten život, když děláte nějakou práci nebo
261 když jste s dvěma dětma, tak je to dycky stereotypní v podstatě. Na to si tak
262 zvyknete na ten stereotyp nebo a už to nepříde potom. To víte, že jsem potom
263 říkala: „*Ježiš marijá, já jsem ráda, že jsem tady na světě.*“ a všechno, ale třeba
264 teď už na tu nemoc vůbec nemyslím jako vůbec, teďkon mně to vůbec
265 nenapadne. Jenom když třeba jdu na kontrolu na Karlák, tak samozřejmě je to
266 pro mě dycky takovej silnej moment, si říkám: „*Co mi zase najdou?*“, že jo, to
267 asi jo, to se člověk bojí. Já se bojím, i když jdu na gyndu, co mi najdou, to je
268 prostě už normální asi. Já jsem byla před tím taky taková. Asi to člověk nedá,
269 aby si neustále uvědomoval, že je jeho život konečnej, to by se z toho zbláznil,
270 protože takhle o tom nemůže furt přemejšlet. Proto to podvědomí možná
271 vytěsňuje tu myšlenku, každej to ví, samozřejmě. Nikdo si neříká: „*Budu tady*
272 *věčně.*“ Ale prostě každej je takovej, nemyslím vědomě, ale podvědomě jako,
273 vědomí to vytěsní tady tu myšlenku. Pak si říká: „*K čemu tady v podstatě je, že*

274 *jo? Jako smysl života - k čemu tu jako je?"* Jako ti, kteří věří v takový ty různý
275 věci, co jsou katolíci, křesťani, židi, budhisti, hinduisti, že to maj jako to.. Ale já
276 taková vůbec nejsem, já jsem fakt ateistka, ale říkám vám, to bylo takový.. - co
277 mi po tom ten Jirka povídal, o tom zážitku mym, jak jsem se probrala, to si
278 říkám, že možná něco je, no. Víte, jsem sice ateista.. Já jsem řikala: „*Jirko,*
279 *nevymýšlel sis to?"* Takovou věc by si nevymyslel, tady to. Já tomu věřim
280 opravdu, to co mi říkal Jirka, ale jenom si říkám, teď jako, jak to zasadit do toho
281 mýho světa. Já si opravdu myslim, že jsem tady to prožila, že se stalo. Jestli to
282 byl sen, jestli to byla nějaká vyšší moc, to nevim, ale asi zřejmě jo. Nicméně
283 člověk o tom jako neuvažuje, člověk se nezamejšlí víceméně. Já funguju jako
284 jsem fungovala před tím, jo? Já si úplně nemyslím, já nevěřim, že sedí nějaký
285 děda na obláčku, v něco konkrétního, ale asi v nějaký vyšší vědomí.. Jestli je to
286 láska, láska mezi matkou a dítětem nebo mezi partnerama, prostě že asi něco
287 takovýho existuje, jestli to je příroda, city, nevim, jak to prostě říct, ale že to
288 možná je, no. Nevim, jestli k tomu potřebuju kostel nebo jestli k tomu potřebuju
289 druhýho člověka, aby to zprostředkoval, to si nemyslím. Když něco udělám, že
290 když řeknu pětkrát Zdravas a bude to v pohodě zase, takhle to nefunguje
291 jednoduše zase. Zas na druhou stranu jsou miliardy katolíků na světě, že jo?
292 Takže to je takový.. Nebo hinduistů, věci jako reinkarnace a takový věci. Jsou to
293 zajímavý věci, ale nepřemýšlím o tom jako víceméně, protože ten stereotyp vás
294 pohltní.. Nebo jako nemusí to bejt stereotyp, ale ta denní rutina a ta práce, že
295 máte furt něco, furt něco děláte, chodíme do divadla, na koncerty, takže to mám
296 třeba jako i to vypnutí, ale jako běžně se nad tím nezamejšlim vyloženě. Neplatí
297 u mě úplně, že bych si od té doby vážila každé maličkosti. To bylo leda potom.
298 Nejdřív teda po tom zákroku jsem byla ráda, že dojdu do koupelny, takový ty
299 praktický věci pro mě, jo? Pak jsem se musela postarat o dceru, když byla
300 malinká, pak jsem začala jezdit autem, bylo to prostě tak jako krok po kroku v
301 tomhlectom životě, ale nad tím jako nepřemejšlíte víceméně. Samozřejmě si to
302 uvědomujete, že jste tady nemusela bejt a všechno. Já jsem spadla do toho
303 normálního života, bych řekla. Což není špatně, si myslím... A tady nad tím
304 nefilosofuju, nezamýšlím se nad tím, nepřemejšlim o tom. Vzpomenu si na to,
305 když jdu k doktorovi, u mě klasicky gynda, zubař, hematologie. Když mám třeba
306 horečky nebo se něco děje, tak si říkám: „*Do háje, co to zase je?"* Když to bylo
307 s tou hematologií, to už je sedmnáct let v podstatě, to je dlouhá doba, a to jako..

308 Akorát, co mi říkali, co mi jako hodně, nechci říct sere, ale sere mě to. Já jsem
309 měla krásný vlasy jako moje dcera, dlouhý hustý blondatý. Každý mi říkal, po
310 chemoterapii a ozařování budete mít krásný jako pohnojený tím, budete mít ty
311 vlasy jako úžasný, já jsem říkala: „*Já je nepotřebuju, já je mám.*“ Já jsem se
312 teda oholila, protože by mi ty vlasy vypadaly, že jo? Jsem byla plešatá. Pak mi
313 teda ty vlasy narostly, mám jich hodně, ale mam je strašně jemný. Jak si člověk
314 pamatuje, že měl ty vlasy fakt dobrý, když jsem se učesala, vyfoukala, tak to
315 byla prostě hříva do pasu, tak to mě teď hrozně štve. A to je taková blbost v
316 podstatě jakoby, jo? Ale štve mě to hrozně, vám řeknu. Protože jsem měla třicet
317 let vlasy krásný a najednou prostě mám tady to na hlavě. No a ty oči, že jo?
318 Protože mi přestaly slzet oči, pravděpodobně se mi spálily slzný kanálky při tom
319 ozařování a takže mi vůbec neslzejí oči, takže nemám slzy vůbec jako.

320 **Takže nemůžete brečet?**

321 Nemůžu brečet, no. Já třeba brečím, mám oči zarudlý, ale teče mi to jenom z
322 nosu většinou. Tak si kapu umělý slzy a je blbý, když mě ty oči dřou. Jak
323 nemam ty slzy, tak se mi olupuje rohovka, takže tam mam občas takový kousky
324 bílý z tý rohovky a to tam potom dře, jako když máte písek pod víčkem nebo
325 tak.

326 **To je teda nepříjemný.**

327 Nosim pořád brýle, jsem ještě světloplachá teda. To, co mám ještě potom, je
328 taky ta světloplachost, to je taky blbý. Takže už pět let nemůžu řídit auto vůbec.
329 To je taky hrozný, závislost na každým, jestli mě někam odveze. Jsem spíš jako
330 našťvaná, než abych si řekla: „*Tak hlavně, že žiju.*“, tak spíš je to taková.. Je to
331 zajímavý, člověk si třeba řekne: „*Ježíš marjá, nešil, buď ráda, že tady seš, že*
332 *můžeš vidět holky, jak dospívaj.*“ a tohleto. A ono ne, vidíte? Někam potřebuju -
333 „*A do prdele!*“ Nemůže člověk furt žít ve stresu a říkat si, co se zase stane. I
334 když já jsem taková, že jsem jako spíš katastrofickej, pesimistickej typ, jako
335 bojím se fakt všeho, bojím se fyzický bolesti, bojím se psychický bolesti, ale jako
336 pořád v tom žít jako nemůžete, to nejde. To by člověk musel brát prášky, brát
337 antidepressiva, být uvázaná někde v sanatoriu a jenom existovat jako. Do tý
338 doby jsem ale taková nebyla, po tý zkušenosti mám z toho takovej strach, no.
339 Jako člověk si to uvědomí, dycky si říkám, co mi zase najdou a to bude konec
340 zase, tak jako. Protože jako vim, že mladý lidi mezi třiceti, čtyřiceti prostě maj

341 pocit, že jsou nesmrtelný, že o tom nepřemýšlejí vůbec jako. Ale to je normální,
342 normální fáze života, proto taky dělají adrenalinové sporty, dělají blbosti, protože
343 si myslí, že se nic nestane nikdy, že jo. Ale většinou ne, protože jsou zdraví,
344 takže to jde no. Ale pak si třeba říkám, jaké to má smysl všechno jako, co je
345 cílem, jestli vychovat děti nebo rozmnožit se, osídlit planetu nebo takový jako je
346 to zvláštní, no. Když se člověk nad tím zamyslí, tak je to zvláštní, no. Jako proč
347 jsme tady na té planetě a proč si myslíme, že jsme nejvyšší forma života, že jo?
348 A co my víme o vesmíru a co je nad vesmírem, co my víme? Ale asi jako jo,
349 musí na tom něco být. Něco být asi musí.

Přepis rozhovoru - respondent F

1 **Jak se máte?**

2 Jak se mám? Mám se dobře, děkuju. Trochu mě bolí hlava, ale dobrý.

3 **A co teďka děláte?**

4 Teď? Tak teď dokončuji doktorát, musím už fakt jako začít pracovat, že už to
5 přestává bejt ta pohodička. Do toho jsem v nějakým výzkumným projektu, na
6 který jsme dostali grant, o nějaké další ještě žádáme. To budu vědět někdy v
7 prosinci, jak to vyšlo. No a byť sice tvrdím, že na hlavní úvazek jsem student.
8 Tak asi přece jenom časově mě teď vytěžuje psychoterapie, klinická
9 psychologie. Takže to teď tak jako dělám. Nějak je toho hodně, čím dál tím víc.
10 Takže tak. Dobrý takhle?

11 **Jo, jo, bezva.**

12 Ode mě je to spíš výčet činností, pochopil jsem, že na otázku, co dělám, se
13 chce tohle. Na ty koníčky nezbejvá moc času.

14 **Mohl byste mi něco říct k té nemoci, jaký bylo to období před tím, co jsi
15 dělal?**

16 Období před nemocí je 0-18 let. Což je vlastně jakoby ještě to není ani konec
17 toho dospívání. Já bych to tak viděl, že těch 20 je tak ten hraniční věk. Takže
18 tehdy jsem chodil na gympl, kterej mě taky hodně vytěžoval a byl jsem
19 nadšenej šachista, myslel jsem, že to bude jednou třeba, byť ne třeba jako hráč,
20 ale třeba bych se tomu mohl věnovat i profesně. To mě bavilo hodně. Vůbec
21 jsem nevěděl, co bych šel studovat na vejšce. Spíš tak jako trochu pod tlakem

22 rodiny tam byla ekonomie nebo něco prostě, kde se točej ty prachy, o to šlo
23 nejvíc. Já jsem ale nevěděl pořádně, co dělat. No vzpomínám si zpětně, ale to
24 je taky otázka, jestli to přisuzovat tý nemoci. Jako srovnávat to období těch 17
25 let a dneska těch třicet, tak to samo o sobě člověka ovlivní ten běh času. A
26 pokud se máme bavit o tom, co dělá třeba ten prožitek toho, že se stane něco
27 po tý zdravotní stránce, tak já bych řekl, že jsou to ty hodnoty, že si člověk
28 začne všímat asi jinejch věcí v životě. Já teď nechci mluvit třeba o vztazích,
29 protože byť třeba mě to jako přivedlo na to, abych vztahy začal třeba řešit, ale
30 není to o tom, že ta nemoc sama o sobě by mě přivedla k nějakému prozření.
31 To asi ne, spíš jakože se člověk fakt na ten svět začne dívat jinak. A tím, že
32 vlastně ten první rok a půl, dva roky byly spojený s depresí. Já bych dneska
33 řekl, že asi něco mezi středně těžkou plus mínus, když si na to vzpomínám. To
34 na to navazuje a je to to hlavní, že to člověka ňák ovlivní, jo. A určitě mě to ve
35 velký míře ovlivnilo tím, že dělám, co dělám. Že bych asi jinak nešel k
36 psychoterapeutce, která by mi neřekla, že se na tu psychologii určitě dostanu.
37 Že bych si to bejval nechal ve škole vymluvit, že se tam, že se tam hlásí tisíc lidí
38 a berou jich padesát nebo kolik to tehdy bylo, před těma x lety. U mě to fakt
39 navazovala na tu nemoc, protože vlastně já jsem kvůli tomu přestal hrát ty
40 šachy, protože to je velmi stresující byť třeba ty uplynuú dvě sezony jsem si
41 říkal, tak třeba už jsem stabilní, tak se vrátím. Tak jsem během dvou sezon
42 vždycky odehrál dvě partie a pochopil jsem definitivně, že to opravdu nejde, že
43 ten stres tam je, ta zátěž je pro mě enormní a nestojí to za to. Ani už mi to
44 nedává to, co mi to dávalo tehdy. Takže s tím je konec. Hodťte mi laso.

45 **Jak jste říkal, že vidíte život jinak. Tak co je to to jinak?**

46 Vlastně je to takový.. Já jsem o tom tehdy měl takovou těch prvních pár dnů po
47 tom, co mi to sdělili, takovou jako představu, že jsem si spletl roztroušenou
48 sklerózu jako takovou s tou stařeckou, s tou.. Teď nevím přesně, vypadlo mi to
49 slovo.

50 **Jo, jo. Když se řekne skleróza, tak se myslí většinou ta, co jí maj starý lidi.**

51 **Ta ateroskleróza**

52 To mají starý lidi a souvisí to právě s ucpáním cév. Že jako po tý kognitivní
53 stránce a po tý mentální to půjde jako hodně rychle. Což jako sice kognici to
54 nějakým způsobem ovlivňuje taky, ale není to vždycky nutně.. Ne vždycky tak

55 zásadně a jako jo, stane se samozřejmě, že jsou lidi kvůli tomu dementní, to je
56 pravda, ale jako není to tak. Takže vlastně u mě byly ty myšlenky, že jako ten
57 život totálně skončil, že nikdy nebudu moct třeba studovat, že šachy končí. Že
58 je prostě konec, jo? A takovej ten zážitek toho, že si člověk v uvozovkách trošku
59 sáhne na tu konečnost, byť jako zpětně to medicínsky neměla tahle myšlenka
60 úplně opodstatnění, jo? Že by to nutně byla hned konečná, to není pravda. Ale
61 já jsem to tehdy tak vnímal, tak to je tam takový, že to přivede i do té deprese,
62 že jo, nebo aspoň tehdy. A no.. Jako nějaký omezení do života to má, ta únava,
63 to je na tom prostě vázáno prostě s tím, že je pořád potřeba to nějak hlídat, je
64 tam určitá nejistota, že ty ataky můžou přijít kdykoli a jako nějak jsem to snad
65 zatím zvládl. Já nevím jako, jestli jsem vlastně odpověděl na tu otázku, co je na
66 tom tak zásadního, že, že to jako ovlivní.. Já nevím, já bych to viděl, že je jako
67 člověk konfrontovanej s něčím, vlastně co si do té doby neuměl vůbec
68 představit. A že najednou, jak ten život prochází s takovejma víceméně jako s
69 drobnějšíma starostma, tak teď najednou přijde starost jako fakt nejenom jako
70 existenciální, ale i vlastně existenční, jo? Jak se to rozděluje. Takže asi tak, no.
71 Že si člověk sáhne na to.

72 **A jak jste říkal, že jste měl období nákejch dvou let propadu.**

73 Protože jsem jako nevěděl, co s tím, jo? Nevěděl jsem, co s tím životem. Kam
74 dál, co dál. Co dělat, nedělat. Jak jako.. Navíc taky těch prvních, řekněme, tři,
75 čtyři, pět let, ta nemoc byla hodně aktivní. To znamená, že jsem měl hodně
76 atak.

77 **Aha.**

78 A nákých, kolik to tehdy mohlo bejt.. 4 až 6 atak za rok, což je hodně. A teď
79 teprve za poslední roky se to nějak dostalo pod kontrolu, ale vlastně i to v tom
80 hrálo roli, že vlastně jako v podstatě jsem byl na kapačkách. Pořád do
81 nemocnice, absence ve škole. A teď jako fakt jako kam dál. Jako co dál, vůbec
82 jsem neviděl jako tu cestu, co s tím životem. Co můžu dělat. Prostě to, co bylo,
83 to se sesypalo. Ale nebylo nic místo toho.

84 **Jasně.**

85 To co jsem žil, šlo vlastně úplně někam pryč a nic místo toho. Tehdy vlastně já
86 jsem vlastně byl člověk... To, že jsem solitér, tak to jsem pořád jako v životě. Ale
87 že jako vlastně jsem nepěstoval, to je blbý slovo, ale že blízkost s lidma jsem

88 nepěstoval, že to bylo na výkon všechno kolem mě. Že tehdy na gymplu jsem
89 vstoupil, jak to říct nějak normálně, navázal vztah. Nemám to na mysli ani třídu
90 jako takovou, musel jsem přestat pařit, že jo, okamžitě. A což jako do té doby to
91 období. Navíc jako ta naše třída prožívala tu pubertu přes ten alkohol.

92 **Jasně.**

93 A ani ne tak jiný drogy, ale jako čím víc toho vypiješ, tak bomba. Tak toho jsem
94 nechal okamžitě. Ale že jsem se sprátelil - to je to správný slovo - s jednou
95 učitelkou a to bylo vlastně poprvé, kdy jsem s někým vůbec mluvil o něčem, co
96 je jako osobní. A je to moje kmotra dneska a myslím, že jsme přátelé od té
97 doby. To bylo asi poprvé, že jsem měl takovej jako vztah po té intimní stránce.
98 Ale jako přátelé, nemyslím tím něco... A takže tam byl i zájem o ty duchovní
99 věci, což já před tím jsem byl striktní ateista ve freudovském duchu, že
100 náboženství je opium lidstva. Když si na toho Boha nemůžu šáhnout, tak
101 neexistuje a tak. Takže tohle vlastně odpadlo. Já teda byť jsem křtěnej v
102 katolický tradici, tak asi nejsem úplně ten správněj příklad věřícího a v kostele
103 jsem naposledy byl někdy na začátku roku po několika letech. Ale jakoby ten
104 zájem o tyhle ty věci to ve mně vzbudilo a myslím, že jsem se vyvaroval
105 takovému tomu striktně ezo, že bych ujížděl na nějaký úplný šílenosti. Ale jako
106 jo, no, zájem o ty duchovní věci a vlastně o ty existenciální otázky.

107 **Díky té nemoci?**

108 Takhle když to říkám, poslouchám se, tak ono to zní, jako když člověk hledá
109 útěchu. Na tom taky něco je. Ale myslím si, že vlastně to není jenom to. Fakt si
110 myslím, že ta lidská existence a to bytí nejde vykázat jenom skrze jako nějakou
111 hmotu, skrze nějaký fyzikální a chemický, biologický principy, že fakt tam je něco
112 víc a myslím, že to duchovní dělá člověka jakožto příslušníka rodu homo,
113 lidskou bytostí. A no a to teďkon vlastně de facto realizuju, když dělám doktorát
114 z filosofie.

115 **A máte pocit, že se váš život prohloubil?**

116 Jo. Jo, vlastně ta moje kmotra mi říká, že je to moje štěstí, že jsem onemocněl,
117 životní štěstí to onemocnění a má v tom pravdu v něčem, protože ten život se
118 fakt jako úplně změnil. Občas na sobě pozoruju, že něco z toho výkonovýho mi
119 zůstalo. Ale už se mi dneska spíš nedostává těch sil. Ale jinak vlastně jo, jako
120 komplet se změnil. A vyloučil bych to, že ta nemoc postihuje tu nervovou

121 stránku, ten mozek jako takovej, Že by to byl nějakej projev zánětu, takhle to
122 nefunguje.

123 **Jak to myslíte?**

124 Myslel jsem tím, že někdy se lidi změní, když mají nějaký onemocnění mozku.

125 **Jo, jakože je to symptom.**

126 Vlastně je to ta biologická stránka. Ale ta nemoc takhle nepůsobí a už vůbec ne
127 tak rychle. Jo takže, to si nemyslím, že by to bylo.. Na druhou stranu téměř jistě
128 ten život bude kratší a dá se čekat, že budu dožívat v nějakém stupni invalidity,
129 ale jak se říká, že v životě je vždycky něco za něco. Tak já teď tu jako vyšší
130 kvalitu určitě jako ve všem mám díky tomu. A bude to holt vykoupený tím, že..
131 Nemyslím si, že by mě zlikvidovala ta nemoc jako taková, ale ona spíš ta léčba.
132 Jediná operace, kterou jsem v životě podstoupil, byla kvůli nežádoucím
133 účinkům léků.

134 **Já jsem četla, že u té RS ten život průměrně je stejně dlouhý.**

135 Jo, já to znám buď tak, že je to podobný. Pak jsem někde načel, že to zkracuje
136 o sedm let. Ale tam je druhá věc, ono jako lidi neumřou na tu nemoc, ale na ty
137 komplikace, který jsou s tím spojený a ono dneska síla těch léků je taková, že
138 nás sice udrží. Ale ono v podstatě permanentně máte imunosupresi, jste
139 semeniště pro všemožný infekce a nejenom pro rakovinu a tak. Třeba ten lék,
140 tam jeden z nežádoucích účinků, příznaků je, že je to nějaká rakovina kůže.
141 Snad nezhoubná, ale je to tam, je to tam. Nevím, já jsem to počítal to procento,
142 ale už si to nepamatuju.

143 **Je to hrozně silná představa, že tušíte, může to být samozřejmě jinak, ale
144 vlastně, že ten konec je takovej hmatatelnější. Všichni na něco umřem.**

145 Ona obecně ta predikce moc dávat nejde, já vlastně si vzpomínám, někde jsem
146 to četl, tam je taková ta škála míry postižení. A že jako na tom počátku to jako
147 predikovat nejde, ale že od té čtyřky se to nějak jako odhadnout snad i dá.

148 **U toho čtvrtého stupně?**

149 Od toho čtvrtého stupně. Tohle všechno jsou věci.. Nejvíc jsem to měl načtené,
150 když jsem práci, která se toho týkala. Což je už nějakých šest let a od té doby se
151 to určitě hodně posunulo a posouvá se to pořád.

152 **Jasně. Vyvíjejí se léky.**

153 Vyvíjejí se léky. Ale právě jako jeden lék, který mi sebrali, protože ta
154 pravděpodobnost, že člověk dostane jednou ten hlavní nežádoucí příznak, což
155 je nemoc zvaná Pml. Pneumo multifokální leukoencefalopatie. Nebo tak ňák,
156 jde to vyhledat na internetu. Tak vlastně tam ta pravděpodobnost byl asi 1:100
157 už v té fázi, kdyto končilo. No a to je v podstatě konečná, když se ti stane. Na to
158 lehce přes 20% lidí umře i dneska a ten zbytek končí s fatálními následky.
159 Takže jako ta vyšší síla léků je vykoupená tady tím.

160 **Vy jste o tom psal. A nebylo to pro vás těžký?**

161 Spíš bylo vlastně blbý, že jedna kapitola byla taková, že jsem tam psal po
162 jakých stránkách vlastně to může člověka zasáhnout jako z psychologický
163 stránky, jak ho to může ovlivnit. A zmínil jsem, že to nečerpám z literatury, ale
164 hlavně ze zkušenosti s prací s lidma s RS a z vlastní zkušenosti. Ale prošlo to.

165 **A pracujete dál s těma lidma nemocnýma?**

166 Ne, ne. Vlastně to se úplně otočilo. I já se tomu teď vlastně vyhýbám, protože
167 bych musel být konfrontovanej nebo nějakým způsobem se dotknout i jako
168 celého toho systému, který kolem toho je. Jednak těch RS center, jednak toho
169 patientského sdružení. A to jsou lidi jako, kterejm já ňák nerozumim a je lepší,
170 když se s nima nepotkávám. Samozřejmě, kdyby mi přišel pacient s
171 roztroušenou sklerózou - začínal jsem s nima, ale jakoby nemám teď potřebu to
172 vyhledávat, jo? Aktivně. Když se někdo naskytne, tak OK. Ale aktivně se v tom
173 neangažuju jako třeba jedna z mejch pacientek, která v tom začala bejt činná,
174 tak to já nemám. Dokonce je i na motolský neurologii jedna paní lékařka, která
175 to má. Že právě tehdy jsem tam byl jako poprvé hospitalizovanej, tak jsem se s
176 tím doktorem bavil, co jako dělat a on říkal: „*No my tady taky máme jednu pani*
177 *kolegyni a je v pohodě. Jako to..*“. Ale na medicínu jsem nakonec nešel, byť
178 jednu chvíli mě to lákalo. Vzdal jsem to kvůli stresu.

179 **A k té psychoterapii jste přišel jak?**

180 No k tomu jsem přišel tehdy, když jsem byl v terapii. A vlastně po nějaký době
181 mi přišla jako tahle ta otázka, co jako dál studovat. A paní ta terapeutka mi
182 řikala: „*Nechtěl byste studovat psychologie?*“ A já na to: „*Jéžiši, to se nedostanu*
183 *a tak.*“. A ona: „*Já vám pomůžu.*“ Ona mi sice nepomohla, ale já se dostal a
184 vystudoval. Takže takhle. Ale je fakt, že já jsem měl o to vždycky zájem, spíš

185 když jsem se třeba díval do nějakých knížek, tak první po čem jsem šáhnul, byl
186 přehled psychologie, kde byla obecná psychologie, což mě nebavilo a nebaví.
187 To mě vlastně odradilo, protože jsem si říkal, že já tohle bych hlavně studoval,
188 ale moje zaměření dneska je ta hlubinná a existenciální psychologie a
189 psychoterapie. A to už myslím, že to je spíš filosofickej obor do značný míry než
190 čistě psychologickej.

191 **Ještě vás napadá něco?**

192 Možná jenom tak, že je mi třeba nebo bylo mi, dneska už to nikdo neřeší, ale že
193 jsem časem vnímal takovej tlak, že by.. Je pravda, že já to tajím podobně jako,
194 myslím, většina pacientů. A nedávno jsem se dokonce i bavil s významnou
195 lékařkou tady v Česku, s roztroušenou sklerózou a ona mi říkala, že to
196 doporučuje třeba v zaměstnání, aby to říkali, že má tu zkušenost, že ve chvíli,
197 kdy přijde restrukturalizace, tak jdou první. A já jsem jeden čas ten tlak vnímal
198 jako hodně, že jako že to neříkám, že s tím nejsem srovnanej a bla bla bla.
199 Myslím si, že není nezbytně nutný jakoby bejt zatím transparentní, protože je
200 fakt, že je to určitá stigmatizace a panuje kolem toho spousta mýtů,
201 nepřesnejch informací a ty lidi můžou bejt toho obětí, jo? Lidi se toho bojeje. Je
202 to vidět i v partnerskejch vztazích, je fakt, že se párkrát stalo, že ve chvíli, kdy
203 jsem to tý holce řekl, tak se přerušil kontakt nebo ona přerušila kontakt, tak. Ale
204 není to pravidlo, párkrát jsem to cítil, že vlastně to šlo dobře, ale nejde to tajit do
205 nekonečna, že jo. A že jako v tu chvíli ten kontakt jako ustal. Tak, tak no. Jo a
206 taky jsem zapomněl zmínit, že jsem si v tom prvním týdnu, když jsem byl
207 hospitalizovanej a nevěděl jsem ještě, že co mi je, tak jsem byl přesvědčenej,
208 že mám nádor na mozkou a možná zemřu. Tak jsem tam fakt těch několik dní
209 ležel a myslel si, že možná zemřu brzy. Když pak z výsledků bylo jasný, že
210 mám tu roztroušenou sklerózu, tak mi doktor řekl, že to je blbý, protože kdybych
211 měl nádor, tak by mi ho mohli vyříznout a takhle to budu mít na celý život.

212 **A změnilo se vám vnímání vlastní smrtelnosti?**

213 To jo. Ale nevim, jestli to bylo vlastně.. Tehdy jsem se smrti bál, dneska se jí
214 nebojím. Ale nevim, jestli bych to přičítal jenom vyloženě tomu. Nějak už jako..
215 Nedávno se mě někdo ptal, jak to mám se smrtí. Já jsem říkal, že kdyby to
216 přišlo zítra, tak že bych to přijal. Že prostě.. Nemám z toho ňák jako hrůzu.
217 Myslím, že těch posledních pár let minimálně bylo fajn a když budu muset zavřít

218 knížku, tak jí zavřu no.

219 **To je krásný. Tak moc děkuju.**

220

Příloha č. 2 - TABULKY RESPONDENTKA A:

Tabulka A1: Nemoc

Téma	Citace + souřadnice
Šok	„Byl to šok teda, je to šok šílenej, ale řekla bych, že to člověk to na sobě cítí." (89-90) „vim, že prostě tam je něco nedobrého, ale stejně když vám to řeknou, tak je to prostě jako děsný, ten moment je jako hroznej. „Proč já?“ „To asi není..." (92-94)
Mně se to stát nemůže	„To jsem si taky myslela, že si mně to stát nemůže." (304) „jste překvapená, že se to stalo i vám" (306) „dřív jsem si myslela, že mně se to stát nemůže, protože já jsem ten, kdo dává pozor, já vím, že prostě, že mě se to netýká" (310-311) „No ale, to mně se stát nemůže" (564)
Intuice	„tu operaci, úplně podvědomě.. celou tu dobu jsem věděla, co se mnou děje" (235-237)
Ztráta prsu	„jsem začala brečet... celou tu dobu jsem věděla, co se mnou děje a pak najednou, jakoby mně to došlo, že přece jenom, jako pro ženu je to velkej jako...a začala jsem brečet." (235-239)
Epitéza	„jsem se zbavila tý epitézy a toho co vás obtěžuje" (6-7) „mě obtěžovala, ta ta, to odstranění toho prsu. " (15) „ať se hnete, kam se hnete, tak o tom něm víte, tak o tom víte" (18-19) „to období prostě s tou epitézou bylo hrozný.. (240)
Strach, že si	„třeba se oblečete a zapomenete jí doma" (7)

epitězy všimne	někdo	„sehnete se, tak tak tam je prostě vidět" (9) „jsem viděla tu prodavačku naproti, co stála, jak prostě zůstala koukat, protože to viděla asi" (11-12) „v těch lázních ... v bazénu a pořád koukáte, aby vám někde nevyplavala" (226-227)
Stud před okolím		„Na sebe koukáte do zrcadla. Je to hrozný, je to hrozný teda. To bylo hrozný období v mém životě, kdy teda nosíte na hlavě šátek a bojíte se mezi lidmi, že to poznají." (109-111) „ale asi jako v tej práci, že si o tom povídají, když tam nejsem." (136) „když to řeknete známým, každý pokývá, jo, hlavou, řekne: „ <i>Jo, jo, to je hrozný</i> “, ale tím to taky končí. Sice vás vyslechne, ale možná je to pro něj jenom drb, ale možná se vcítí.." (299-301)
Paruka/ vlasů	ztráta	„po tej první chemoterapii ... ta sestřička mi řekne: „ <i>A příště už v paruce..</i> “ (101-103) „si sáhnete do vlasů a zatahnete a ono to povolí, jako kdybyste tahala mech" (104-105) „nosíte na hlavě šátek. A koupíte si paruku " (111) „Nejhorší byl ten šátek na hlavě." (354) „ona povídá: „ <i>To ti ani nevypadaj vlasy?</i> “ mně povídá, já povídám: „ <i>Mám paruku.</i> “ a takhle jsem si jí.." (366-367)
Vlasy chemoterapii	po	„skončí ta chemoterapie.. ty vlasy vám pomalu začnou dorůstat a úplně jako zkrepatělý, krepatý...až šedivý, to jsem nebyla zvyklá" (115-118) „jdete od toho holiče, nasadíte tu paruku" (127) „jsem se asi obarvila sama a ta barva už chytla a zase mě potkala známá a říká: „ <i>Tu trvalou si nedávej, to ti nesluší</i> “ Jsem si říkala: „ <i>Holka, kdyby si věděla..</i> “ (128-130)

Tabulka A2: Uzavřenost

Téma	Citace + souřadnice
------	---------------------

Utajení nemoci uzavřenost v období nemoci	<p>„bezprostředně po tej chemotepii, tak jsem nechtěla vidět lidi, zavřela jsem se doma...A nikdo to nevěděl. Oni to ty lidi opravdu jako nevěděli." (41-43)</p> <p>„v baráku to nevěděli, známí to nevěděli, kamarádi to nevěděli, v práci to nevěděli, věděli jenom, že marodím a tím to prostě končil" (46-47)</p> <p>„jsem opravdu, opravdu nikde o tom nemluvila." (52-53)</p> <p>„já jsem se teda uzavřela, že to nikdo jako nevěděl" (99-100)</p> <p>„takže jsem nechtěla ani chodit ven" (101)</p> <p>„Já jsem hrozně uzavřenej člověk a nechci, aby to.." (132-133)</p>
Uzavření do sebe	<p>„Takže já jsem si to jako uzavřela v sobě" (53)</p> <p>„Já se nesvěřuju, protože to nemá smysl. Stejně si musím nakonec pomoci sama." (301-302)</p>
Důvěra	<p>„Pakliže někomu úplně nevěřím, tak mu to neřeknu" (251-252)</p>
Pouze nejbližší	<p>„Věděl to akorát brácha nebo prostě jako ty nejbližší" (45)</p> <p>„ hodně málo lidí, s kterými jsem o tom mohla mluvit a jak (54)</p>
Nyní s těmi, co to pochopí	<p>„Já se o tom nemůžu bavit jako z každým, jenom s někým, a s někým, kdo si myslím, že tomu, že to dokáže pochopit" (676-677)</p>
Potřeba vracet to	<p>„já jsem měla pocit, že jako jí to musím vrátit." (682)</p>

Tablka A3: Co jí pomohlo

Téma	Citace + souřadnice
Vytěsnění	<p>„jsem to úplně jako vytěsnila, úplně naprosto jako, jako odstranila ze svých myšlenek" (2-3)</p> <p>„jsem to jakoby vytěsnila ze svých myšlenek, ze svejch úvah" (14)</p> <p>„já si to určitě jako nevracím, nepřipomínám si to, úplně</p>

	<p>jsem to prostě vytěsnila ze svejch, ze svejch myšlenek." (27-28)</p> <p>„jsem si to zase jako uzavřela, odbyla, zapouzďila - „<i>Neexistuje.</i>“ (55)</p> <p>„opravdu jsem to úplně jako vytěsnila“ (161)</p> <p>„já jsem to opravdu tak nějak vytěsnila“ (246-247)</p> <p>„A pak jsem to vytěsnila jsem to všechno.“ (657-658)</p>
Chovat se jakoby by byla zdravá	<p>„nandat paruku, namalovat oči, vzít si něco hezkýho na sebe, nos nahoru a vyrazit do města. Prostě takový to: „<i>Já nikoho nepotřebuju, nikoho nebudu žádat, nikdo mně nepomůže, musím se s tím sama smířit, vyrovnat.</i>“ (394-397)</p>
Podpora	<p>„ta podpora lidí, kterých bylo opravdu málo, který teda.. kde jsem se dokázala jako otevřít“ (397-398)</p>
Pomohl mi zdravotnický personál	<p>„mně teda jako hodně opravdu pomohli“ (40-41)</p> <p>„jsou opravdu ke mně jako velice vlídní a hrozně mi pomohli a já si toho hrozně vážím“ (56-57)</p> <p>„jsem se právě setkala s úplně skvělejma lékařema, ten pan doktor.. byl úplně užasnej,jo?“ (77-79)</p> <p>„No ale hrozně záleží .. i na těch lékařích.“ (98-99)</p> <p>„ale ti lékaři mě teda jako hrozně podrželi“ (100)</p> <p>„já si toho jako hrozně vážím, týhle tý ordinace.“ (298)</p> <p>„v tej ordinaci..jsem vždycky měla pocit, že jsou na mý straně.“ (399-400)</p> <p>„vám dokážou po tej odbornej stránce se rozhodnout .. řeknou, že nejlepší je todlentco, teď pro vás, je to ušitý jako na míru“ (403-407)</p>
Lidský přístup	<p>„Že to myslí dobře. Že to není jenom ta profese jo, kde mu brání ňáká ta lékařská etika nebo něco, ale že to tak myslí opravdu“ (230-232)</p> <p>„přišel, vzal vás za ruku“ (234)</p>
Rekonstrukce prsu	<p>„Hrozně mně pomohl pan doktor, tím, že teda, teda mně doporučil rekonstrukci toho prsu.“ (3-4)</p>

	<p>„tím mně hrozně jako opravdu tadyhle pomohli" (12-13)</p> <p>„že jsem si nechala udělat tu rekonstrukci, tak jakoby se to vrátilo do toho normálu." (19-20)</p>
Doktor mě povzbudil	<p>„<i>Ježiš, ještě jste mladá holka!</i>" a tohlencto a tím mě opravdu jako povzbudil, že jsem na to šla." (5-6)</p> <p>„mně hrozně pomohl ten pan doktor.. nebylo až tak úplně z toho profesionálního hlediska, ale že z lidskýho" (221-223)</p> <p>„<i>Jo, jděte, vždyť jste ještě mladá.</i>" Mně je 63 a on říkal: „<i>Vy jste ještě mladá holka</i>", ale měl pravdu, protože mně to fakt hrozně pomohlo. (223-225)</p> <p>„A on rozhodnul, on řekl: „<i>Vy jste ještě mladá holka a prostě jen tam jděte!</i>" (657-658)</p>
Smíření	<p>„A jsou to lidi, kteří se s tím jako smíří, prostě to tak je.." (34-35)</p> <p>„Stalo se mně to, je to, není to něco, s čím bych byla jako ráda, vítala to nebo prostě, je to život, proběhlo to" (35-37)</p> <p>„Musí být člověk nad, nad věcí. No ono vám stejně nic jinýho nezbyde, jo?" (137-138)</p> <p>„No, no, ale prostě patří to k tomu životu a je to tak." (362-363)</p>
Jsou na tom hůř	<p>„jsou na tom lidi daleko hůř." (35)</p> <p>„jsou lidi, kteří jsou na tom hůř a takhle asi no" (37)</p> <p>„Takže jsou na tom lidi hůř. A tím jsem si řekla, že prostě ještě není žádný zle." (158)</p> <p>„<i>protože na tom nejsem tak zle jako jiný lidi.</i>" (163)</p>
Být v klidu	<p>„důležitý bejt v klidu, jo?" (342)</p>
Odevzdat se	<p>„Pak si řeknete no a teď už se teda musím odevzdat tomu a buď to vyjde nebo ne." (97-98)</p>
Vyrovnat se	<p>„on se s tou nemocí každej asi nedokáže vyrovnat jako třeba já" (216-217)</p>

Humor	<p>„a já jsem se přitom tomu ještě dokázala třeba jako i smát, protože jsem říkala: „<i>Ty brejle si nasadim a já vypadám jak ta babka z toho Kameňáku.</i>“ (120-122)</p> <p>„já jsem ještě dokázala se tomu zasmát“ (123)</p> <p>„a on to zlehčoval ten jeden kluk..“ (141)</p> <p>„se to obrátilo v ňákou legraci.. A ty lidi teda pak koukali, opravdu vážný tváře“ (144-145)</p>
Spolupacienti	<p>„měli i partu takovejch tří lidí, že jsme se vysmáli, že prostě už z dálky jsme se.“ (33-34)</p> <p>„takoví stejní lidi, který jsou na tom stejně, mají stejný problémy “ (140-141)</p> <p>„jsme si udělali takovou tří jako, že jsme se tam jako pravidelně sešli“ (142-143)</p>
Psycholog	<p>„Jednou jsem tam byla u toho psychologa“ (254)</p> <p>„<i>Já bych vás poslal k psychologovi.</i>“ (259)</p> <p>„a bylo to dobře, protože ona mně pomohla“ (260)</p> <p>„řekla taky: „<i>Si to nenechte líbit, to si nemůžete nechat. A řekněte: a dost!</i>“ (261)</p>
Být nenápadná	<p>„aby byl člověk nenápadnej, aby prostě splynul s tím, řekla bych životem“ (368)</p> <p>„Takže jsem si ji (paruku) nasadila a jako nic se nezměnilo. Takže tím to ani ty lidi nepoznali.“ (376-377)</p>
Pomoci si sama	<p>„se z toho musím prostě vyhrabat sama.“ (292)</p> <p>„<i>Nejbližší pomoc je na konci svý ruky</i>“ (294)</p> <p>„Nečekat, že vás z toho někdo, ňáký okolí.. Ty lékaři udělají, co můžou“ (295-296)</p> <p>„A záleží na tom, jak se s tím ten člověk srovná sám“ (363)</p>
Jsem silná	<p>„To jsem si prostě nasadila paruku, uvařila jsem si.“ (322)</p> <p>„<i>Ale já jsem tak silná, že mně se to stát nemůže</i>“ a začala jsem tomu hrozně věřit“ (535-536)</p> <p>„a já se z toho prostě vyhrabu svou vlastní vůlí, prostě jsem tak silná“(538-539)</p>

Bojovnost	<p>„Jsem bejvala taková jako rebelka, to jsem asi zůstala." (445-446)</p> <p>„<i>No mě přece nedostanou!</i>" (556-557)</p> <p>„<i>Já se z toho musím prostě dostat.</i>" (567-568)</p> <p>„byla taková jako bojovná i v tej nemocnici.. „<i>Nenechat se, nenechat se</i>", jo?" (589-590)</p> <p>„se nenechám porazit, jo? Zmobilizujete ty síly a začnete se, ale já se musím vnitřně bránit" (600-601)</p> <p>„<i>A budete hubnout.</i>“, a já říkám: „<i>Nebudu, pane doktore.</i>" (604-605)</p>
Co by poradila	<p>„To si myslím, že si každéj k tomu každéj musí k tomu dojít sám." (220)</p> <p>„Takovýhle jako maličkosti. Asi si myslím, nefňukat a neupozorňovat na sebe, ale vám stejně nikdo nepomůže, stejně si to musíte vodžit a prožít." (383-384)</p>
Radši pracovat	<p>„když já bych ještě teda zůstala doma, tak to se mně teda opravdu jako nechtělo, i když jsem mohla dostat teda invalidní důchod" (388-389)</p>

Tabulka A4: Blížkost smrti

Téma	Citace + souřadnice
Blížkost smrti	<p>„hroznej je pocit... No já jsem věděla, že teda jednou člověk umře, ale že to bude takhle rychle a mám třeba půl roku, jo?" (329-331)</p> <p>„může být začátek konce" (333)</p> <p>„jak to bude s tím dědictvím, jo? O takovejhle věcech opravdu jako uvažujete." (335-336)</p>
Rekapitulace	<p>„uděláte rekapitulaci" (95)</p>
Odevzdat se	<p>„Pak si řeknete no a teď už se teda musím odevzdat tomu a buď to vyjde nebo ne." (97-98)</p>
Rozloučit se	<p>„takovej jako zlom, že jsem začala navštěvovat během tý</p>

	nemoci, aniž by o tom věděli, věděli, ty lidi, který jsem měla ráda. Takový jako rozloučit se, kdyby náhodou" (519-521) „proč jsem tam za tou Vlastou byla, že to bylo takový jako rozloučení, co kdyby náhodou." (528-529)
Připravít se na nejhorší	„ <i>Nic horšího se stát nemůže</i> “, jo? Už to může být jenom lepší. V nejhorším bude tohle a na to se teď připravím, a když budu připravená, tak už to může být jenom jako lepší." (532-534)
Vlastní smrt	„mně by nevadilo asi, kdybych umřela" (319)
Strach z bezmoce	„ale vadilo by mně, kdybych zůstala někde bezmocná, jo, odkázaná na cizí pomoc. Což jsem byla" (318-319) „zůstat doma opravdu a tohle, nic jako z toho nemoci, tak to by bylo pro mě hrozný, to je to, co by pro mě bylo hrozný a čemu se snažím vyvarovat." (322-324) „ale taky by se mohlo stát, že se pohybovat nebudu moci, že se to od případu, kdy se taková choroba se pustí do nějakých jiných částí těla a ten člověk zůstane odkázaný na toho druhého no." (326-328)

Tabulka A5: Uvědomění si vlastní konečnosti

Téma	Citace + souřadnice
Pohled na smrt	„Byl to hrozně nepříjemný pocit, když si uvědomíte, že to může být konečná." (470-471)
Smrt kamarádky	„jsem ji jako opravdu utěšovala, ale byla jsem z toho špatná a to bylo někdy v červnu já jsem šla v prosinci na pohřeb... To bylo jako daleko těžší, no." (155-157) „Nejhorší je prostě, takový ty, ty konce" (158) „její přítel líčil, jak ten konec byl děsně těžkej, jo?" (160-161)
Poprvé na pohřeb	Já jsem vždycky byla hrozně citlivá, takže třeba tu Hanu jsem úplně jako hrozně prožívala, ale takhle ten prožitek,

	když s tou kamarádkou.. jak zemřeli naši, tak jsem nikomu nešla na pohřeb. Ona byla potom už jako vlastně první, kdy jsem šla." (471-474)
Mohla jsem to být já	„A teď si říkáte a takhle jsem tam mohla být já, jo?... v podstatě jako kdyby to nevyšlo, tak jak to vyšlo... tak to mě prostě jako možná i čeká." (483-485) „Takže si uděláte opravdu takovou jako bilanci, že se možná ani s lidma už tolika už nehádáte, nebo jako bráníte se, ale rozlišujete věci, který vám za to stojí a který vám za to nestojí, co je malicherný" (485-488)
Probouzející zážitek	„možná jsem taková byla vždycky, trochu jako flegmouš, ale když o něco šlo, tak jsem se jako zapřela... možná ten Pánbůh řekl: „ <i>A dost!</i> “, a tady, buďto se sebereš nebo opravdu to bude konec, jo? Takže jsem se sebrala. Jsem si říkala: „ <i>Ne, já se prostě nenechám porazit a tu radost jim neudělám.</i> “ (543-551)

Tabulka A6: Změna

Téma	Citace + souřadnice
Změna osobnosti	„jsem se asi zbavila takových těch ohledů" (166) „Když se jim to nelíbí, tak mají holt smůlu, to je jejich problém. Mně to takhle vyhovuje, tak jsem to takhle udělala" (166-168) „a dneska si řeknu: „ <i>Tak to máš teda problém...</i> A jdu si teda jako za svým" (171-172) „jak se člověk snaží těm lidem tak jako vyhovět. Takže to jsem odbourala. „ <i>Tak se prostě zařídte podle toho.</i> “ (173-174)
Snaha vyhovět	„Já jsem se vždycky snažila jako vyhovět lidem, jo?" (168) „jsem se snažila jako to upravit, aby to bylo těm druhejm jako vyhovovalo" (170-171) „jsem se vždycky snažila s těma lidma vyjít, jo.. „ <i>No tak</i>

	<i>vždyť je to jedno..</i> " (202-203)
Prosazení se	„tak se ozvu a to jsem dřív neuměla" (180) „Mně došla trpělivost a řekla jsem: „ <i>Hele, nech mě domluvit</i> " (191-192) „a já jsem si prostě řekla svý a jela jsem si po svým" (196)
A dost!	„je třeba, aby ty lidi si nenechali všechno líbit. K tomu jsem dospěla." (200-201) „A najednou si říkám: „ <i>Tak takhle teda ne!</i> " (205) „tak jsem si vybavila tu paní magistru psycholožku, jak říkala: „ <i>A řekněte: a dost!</i> " Takhle prostě: A dost! Jsem to udělala a ono to funguje." (262-264)
Nadhled	„V tom jsem se jako změnila v tom, že ty problémy malicherný neřeším." (175-176) „Má smůlu, ať se vzteká, mě to netrápí a jestli ona se tím chce trápit, tak ať si tím ničí zdraví" (495-496)
Stát si za sebou	„každej musí vybojovat sám, protože se vás nikdo nezastane" (208) „Že nemůže bejt člověk pořád jako uťápnutej a pokornej. Tam, kde to lidi zneužívají. Že se musí jako ozvat sám za sebe. Že to vás nikdo neudělá." (264-266)
Změna ve vztazích	„přestala komandovat, takže už si toho tolika netroufne" (215) „trošku jako respekt" (216) „s těma ostatníma se to změnilo v tom smyslu nemůžu nechat všechno líbit, protože bych na to mohla zase zdravotně jako doplatit. No určitě, protože člověk se vyvíjí a prostě mění se." (416-418) „si těžko asi vytvářím přátele. Jo tím, že když se mně to prostě nelíbí, tak to řeknu, on to každej asi jako neskousne" (506-507) „Asi bych nedokázala žít úplně jako bez nějakých známých a přátel, ale zase na tom úplně nelpím jo,

	abych si nechala všechno líbit" (512-513) „Někdy se tím vztahy zlepšej a někdy se pokazej. Zůstanou ty opravdový." (516)
Vztahy s rodinou	„S rodinou je to jako bližší."(413)
Může se stát cokoli	„myslím, že se mně může stát cokoliv" (306) „Smířit se, že se vám může opravdu stát cokoliv" (309-310) „že mě se to netýká, není to pravda." (311-312)
Větší obezřetnost	„když jdu po ulici, tak se opravdu zastavím" (314)
Změna hodnot	„nejdůležitější je to zdraví" (420)

Tabulka A7: Příčina nemoci

Téma	Citace + souřadnice
Psychicky mě deptal	„jsem měla dojem, že to někdo vyprovokoval a způsobil, tím, jak prostě mě jako psychicky deptal" (185-186) „Člověk jakoby prostě, když to přeroste určitou hranici a psychicky vás to deptá." (597-598)
Lidé toho zneužívají	„si myslím, že takovýhle nemoci jsou z psychického nějakého problému, tím jak se člověk snaží těm lidem tak jako vyhovět. Takže to jsem odbourala" (171-174) ty lidi toho zneužívají a je to manipulování, ty lidi prostě vás dostanou, tam kam chtějí voni a já jsem potom doma naštvaná" (205-207) „že se setkáte s lidma, který, který teda zneužívaj to, že si necháte hodně líbit." (595-596)
Psychická nepohoda a stres	„psychická nepohoda, a takovej ten stres a napětí.." (594-595)
Dusila jsem to v sobě	„dusila jsem si to v sobě, takže si myslím, že kde to i začalo, si myslím, že prostě ten problém, byl třeba v tej bezohlednosti toho okolí a já jsem o tom ..přemýšlela

	doma ... ještě za tejdén" (180-183) „můžou za to nějaký vztahy, protože jsem to v sobě dusila, teď to už dusit nebudu" (536-537)
Výchova k úctě	„My jsme byli vždycky vedený k úctě jako, jsem chodila do kostela, jsem musela být zticha prostě" (441-442)

Tabulka A8: Co mi to dalo

Téma	Citace + souřadnice
Život je krátký	„jsem si uvědomila, že je ten život hrozně krátkej a že sedět doma můžu, až mi bude 80, a že musím prostě třeba jít mezi lidi a podívat se..já jsem nebyla 10 let u moře" (268-270) „ležet doma můžu prostě, že všechno je lepší, než sedět doma." (274-275)
Fyzická síla	„poslední dva roky, jsme sběhli Šumavou a že já třeba vyběhnu, nevím, chodím 20 až 25 km a pak jsem unavená, ale sednu si a dám si kafe a můžu jít zase ven (280-281)
Nepodstatné věci	„rozlišujete věci důležitý od těch nedůležitých" (499) „pokud mám na kabát, na to, abych zaplatila bydlení, vlastně o nic nejde" (504-505)

TABULKY RESPONDENT B:

Tabulka B1: Fyzično

Téma	Citace + souřadnice
Tělo	„ tělo, když je zanesený..jak se zanáší tělo.." (32) „Jako my máme lidský tělo" (159) „A když tam člověk nemá tělo, nic ho netíží" (146)
Zbavení se těla	„Oči jsem už neměl" (107) „když jsem neměl tělo, ale cítil jsem jakoby kdybych měl žaludek někde vevnitř" (119)
Dušnost	„Reakce vnitřností na alergii, od dušnosti po astma" (24) „když mně tady chtěli řezat ten krk, aby mi tam dali prostě to dechání." (26-27) „když jsem byl malej a už jsem trpěl tou dušností" (43)
Dech	„vylítl ze mně veškerej vzduch" (64) „já jsem se nemohl nadechnout " (65-66) „a nadech jsem se." (129-130) „Byl to obrázek o informaci o dechu, jak se nadechnout" (130) „Já se obrovsky nadech a byl jsem zpátky." (132) „nic ho netíží, nemusí dechat" (144-145) „ten výdech potom" (268)
Fyzická síla	„Tenkrát jsem byl nejsilnější fyzicky, cítil jsem se nejlíp" (177)
Smysly	„já přestal slyšet" (74) „který jsem vnímal a viděl, ale ne očima. Oči jsem už neměl, ale člověk, i když je tam tma nekonečná, tak vnímá ten prostor ňák jinak." (107-109) „nemusí srdce pracovat... tak mu zbývá pár věcí a to jsou jeho smysly a ty smysly po tom fungují na tisíc procent, že člověk absolutně slyší, cítí, ňákým způsobem vidí, i když nevidí" (145-147)

	„Pokud je člověk pořád při těch svejch smyslech, co jsem já pořád byl" (289-290)
--	--

Tabulka B2: Samoléčba

Téma	Citace + souřadnice
Strava	„Teď už třeba vim, protože utekla už nějaká voda a vidim, že tělo, když je zanesený.." (31-32) „To jsou všechny věci, čím se živíme" (33) „dítě si to ani nepřipustí a lítá to do něj. Má ještě špatnou stravu.." (35-36)
Syrová strava	„začal jsem jíst raw food" (199) „Ale najednou jsem začal vnímat asi po 14ti dnech, kdy jsem pil ty freshe a tyhle ty věci, že najednou mám víc energie" (203-204) „Po půl roce ve vojenský nemocnici udělali mi testy, všechno v pořádku. Štítná žláza, střeva, všechno v pořádku. A pak už jsem si jel svojí dráhu." (206-208)
Ztráta síly	„Ráno člověk vstává z postele půl hodiny, vyjde schody, vomdlívá, je mu špatně, chodí po doktorech" (183-184) „na dva roky mě to poslalo úplně do kolen... Mohl jsem si užívat života, ale ztratil jsem všechno." (176-178)
Ztráta váhy	„Měl jsem záněty. Zhubl jsem šestnáct, osmnáct kilo." (180-181)
Obnovení síly	„posledních pět a půl let mám problém dostat rýmu." (213)

Tabulka B3: Probouzející zážitek

Téma	Citace + souřadnice
Stroboskop	„šel mi život od teďka po narození." (74-75) „on to člověk vidí, já tomu říkám stroboskop" (79) „bliká strašně fofrem a běžej mu tam úryvky ze života odsad'

	<p>do dětství." (81)</p> <p>„A znova se mi tam zobrazil ten stroboskop" (121-122)</p> <p>„proč ten stroboskop" (170-171)</p> <p>„takhle proběhlo - ten život od teď, úplně, úplně, úplně, až když člověk vidí, jak leží v postýlce" (93-94)</p>
Prostor	<p>„přide to ze všech stran z toho prostoru, úplně nádhernej hlas, úplně čistej, dokonalej" (110-111)</p> <p>„ten prostor tam... Uvědomil jsem si jednu věc, že tam je člověk bdělej, je stoprocentně bdělej" (141-142)</p>
Nekonečná tma	<p>„jsem se potápěl do nekonečný tmy" (48-49)</p> <p>„Pak byl konec a už jenom tma" (103)</p> <p>„a užívám si toho nekonečného prostoru tmavýho" (106-107)</p> <p>„jsem tam viděl nějakým způsobem nekonečnou tmu" (148)</p> <p>„člověk tam nic nedělá, je tam nekonečná tma, nekonečně se tam jako vznáší " (155-156)</p>
Zapomněl na zážitek	<p>„netrvalo půl roku a všechno jsem zapomněl a už jsem se k tomu nikdo do dospělosti nevrátil." (49-50)</p> <p>„Změň svůj život!" a já ho nezměnil" (176)</p> <p>„za tři měsíce jsem to zase vodložil." (138)</p> <p>„řeklo mi to „Změň svůj život!" a já ho nezměnil" (175-176)</p> <p>„že vlastně po těch třech měsících jsem se vrátil zpátky a po nějakým roce jsem omarodil" (172-173)</p>
Nechtěl zpět	<p>„Vůbec mě nezajímal ten život, co jsem tenkrát měl" (105-106)</p>
Chtění	<p>„dostal jsem nějaké chtíč obrovskej." (118)</p>
Bytí	<p>„člověk tam nic nedělá" (155)</p> <p>„jenom tam takhle je." (164)</p> <p>„když se ocitne v takovym jako blaženým stavu, prostoru, nekonečnu nebo v tom bytí" (273-274)</p> <p>„jsem byl v tom prostě jenom vlastně bejt." (288)</p>
Prožitek smrti	<p>„Já jsem o tom nijak nepřemýšlel, mně to bylo jakoby jasný, samo mi to přišlo, ale tak, jak to bylo krásný" (267-268)</p>

	„ <i>To jsem umřel? Kde to jsem?</i> “ (275) „ <i>To je nějaká konečná fáze.</i> “ (289)
--	---

Tabulka B4: Změna

Téma	Citace + souřadnice
„Změň se!“	„že to jako přišlo, řeklo mi to „ <i>Změň svůj život!</i> “ a já ho nezměnil“ (175-176) „Takhle jsem se začal učit, měnit.“ (229-230)
Změna hodnot	„jsem přehodnotil úplně hodnoty života“ (196-197)
První meditace	„A když mi bylo 15... tehdy jsem začal trochu meditovat“ (44-46) „když jsem meditoval už tehdy, že mi to šlo“ (47)
Meditace v přírodě	„Dokud jsem byl v lese, tak hlavně praktikovat ranní meditace“ (230-231) „pokrok jakoby. Hlavně v těch meditacích“ (236) „Když jsem meditoval tam, tak jsem meditoval.“ (238)
Bdělost	„tam je člověk bdělejší, je stoprocentně bdělejší.“ (141-142) „Protože my tady nejsme bohužel bdělí.“ (165-166)

Tabulka B5: Co mu to dalo

Téma	Citace + souřadnice
Síla	„Dalo mi to takovou jako sílu“ (244) „No a díky tady tomu krátkému zážitku mně to vlastně dává obrovskou sílu“ (241-242) „mi to změnilo život. Nebo můj chápání života.“ (243-244)
Víru	„a tak jsem začal věřit, že existuje jiná síla, která dokáže léčit a dělat cokoliv“ (45-46) „A já jsem nikdy na tyhle věci nevěřil, a když jsem se pak dozvěděl, že tyhle věci existují“ (16-17) „Beru to, že se mi od téhle chvíle může stát cokoliv, otevřel jsem se všemu, protože já věřím.“ (293-294)

Lepší porozumění	„Teď jsem tam viděl jí, mě a hlavně jsem cítil tu atmosféru, jak jsem se cítil já a jak se cítila ona." (84-85) Protože jsem viděl tyhle věci a bylo to takový lítostný, že tam jsem viděl, jak jsem tu babičku zlobil... (86-97) „ale já jsem jim začal rozumět." (226)
Poznání	„esoterika, mystika, psychologie" (5) „Koupil jsem si nějaký knížky" (46) „přivezl mi knížku od Eduarda Tomáše" (215)
Vědění	„že chceme vědět moc možná není dobře, protože možná nemusíme tolik vědět, kolik chceme" (253-254)

Tabulka B6: Spiritualita

Téma	Citace + souřadnice
Součást většího celku	„ A my jsme atom, nějaká malá částice." (158) „jenom bejt ten atom a tvořit to nekonečno." (288-289)
Spirituální zážitek	„, kdy jsem měl spirituální zážitek" (44-45) „ se potápěl do nekonečného tmy." (48-49)
Intuice	„myslím, že moje silná stránka je intuice" (15-16) „hledám si tak asi, to jak to cítím zrovna, no" (9-10) „takže v dnešní době prostě jí (intuici) naslouchám." (18) „Takže takhle to nějak prostě vycítím." (21) „A jindy znám člověka den a věřím mu." (19-20) „A já jsem dostal intuici, na kterou jsem nevěřil" (54) „a díky mé silné intuici dokážu poznat, jestli to pro mě je účinné nebo ne." (242-243)
Příroda	„V té přírodě se jsem byl úplně jinak napojený, úplně jinak otevřený, úplně jinak naladěný, no." (239-240) „ve městech tu krásu nevidíme, nevidíme jí už ani na vesnici, všude se to ničí" (263) „Příroda je jako naše matka, můžeme být spokojení, že jí máme pod nohama, že jsme jí na blízku a nemusíme chtít

	moc. "(264-265)
Blaženost	<p>„a co to znamená slovo blaženost..“ (104)</p> <p>„A je tam absolutní klid a blaženost“ (148-148)</p> <p>„a je mu tak blaženě, má tak blaženej stav“ (156-157)</p> <p>„Ale ta blaženost “ (292)</p> <p>„v takovym jako blaženým stavu“ (273)</p> <p>„Ale ta blaženost,“ (292)</p>
Nalezení pravé podstaty	<p>„ta naše podstata nic nepotřebuje dělat.“ (162)</p> <p>„tohle je má pravá podstata“ (152)</p> <p>„že ta naše podstata“ (162)</p> <p>„že ta naše podstata je bejt mírumilovný,“ (254-255)</p>
Láska	<p>„dycky se to pozastaví na emočních věcech, který jdou přes srdce. Všechno ostatní není důležitý“ (81-83)</p> <p>„Teď jsem viděl, že mi dávala lásku “ (92)</p> <p>„že tady je jedna základní síla, od který se všechno odráží a to je láska.“ (251-252)</p>

TABULKY RESPONDENT C:

Tabulka C1: Nemoc

Téma	Citace + souřadnice
Tvrký na sebe	„No a jenže jsem byl na sebe takovej tvrdej" (20)
Ztráta sil	„Obzvlášť teďka s tím rozřezaným srdcem mám takovou dušnost, že jo. Nevylezu, už jsem takovej dědeček trochu" (89-90)
Přechod ze zdraví	„sem nemohl slízt ani na záchod nebo tak. Takže když pro zdravýho, do tý doby zdravýho, todlecto dávaj mísu a utíraj mu zadek, tak to jako.." (93-94) „je to prostě nezvyklý pro člověka zdravýho a myslim, že tam mě to dost taky vzalo." (96-97)
Sáhnutí na dno	„A vopravdu člověk, když se vodrazí vod toho dna tam dole" (231)
Katarze	„v tý nemocnici vlastně jsem si jako.. Tam si člověk projde takovou jako katarzí, kdy jako já jsem byl na tom tak špatně" (91-92) „je vodvezou a voni najednou zjišťujou a prožívaj si tu katarzi jako, jo?" (181)
Ztráta sil jako škola	„škola učit se stárnout" (289) „že už nemá na to. A že by už vypadal směšně se měřit s těma mladejma" (290-291)

Tabulka C2: Stav blízky smrti

Téma	Citace + souřadnice
Stav blízky smrti	„prakticky jsem se dostal do takovýho jakoby komatickýho stavu, hodně blízko smrti"(41-42) „my jsme mysleli, že už odcházíte." (44) „před těmi sedmi lety, kdy jsem málem umřel" (225) „Ta blízkost smrti" (378)

	„To vám přijde, jako jo to najednou víte, že umřete." (381)
Svlékání ze slupek	„To vám, najednou to je prostě nic proti tý smrti, ale to, co vlastně jakoby se svlíkal z těch různých slupek, jo?" (385-386)
Hodnoty	„vám nevadí, že nemáte dostavanej barák, že nemáte přebernej majetek, že teda jako támhle ste se hádali o zahrádku. To všechno padlo." (381-383) „Vůbec vám nepříjde, že třeba máte, vyděláváte " (383)
Poslední slupka	„Ale pod tím jsou ty vztahový věci a ty tam zůstávají." (386-387)
Mystický stav	„jsem se dostal do takovýho jako stádia, kdy už i ty vztahy vlastně jsem.." (391-392) „to už je to potom taková mystická věc, jo? Ať už v jakýkoliv náboženství, takový to úplný svlíknutí do tý naprostý pokory, jo?" (395-397)
Hluboký prožitek	„Tam se prostě stalo něco převratnýho, velikýho pro mě." (42-43) „ten hluboký prožitek tý klinický smrti, tak ten se mě hodně dotkl sám pán Bůh tak mocně." (299-300)
Živější realita	„mnohem živější realita" (307)
Tajemství	„to jsou věci naprosto nevysvětlitelný a naprosto neobhájitelný." (311) „Je to to takový tajemství." (313)
Víra	„Snažím se bejt věřící" (295) „pro mě to je proces takovej, kterej má svůj horizont a člověk furt někam kráčí a učí se další věci." (296-297) „ten hluboký prožitek tý klinický smrti, tak ten se mě hodně dotkl sám pán Bůh tak mocně." (299-300)

Tabulka C3: Změna

Téma	Citace + souřadnice
------	---------------------

Změna života	<p>„je teda pravda, že ten život se mi jako změnil hodně." (82-83)</p> <p>„Ale je to změna myšlení taky. Hodně." (90-91)</p> <p>„tak je to změna, vůbec to člověka promění." (232)</p> <p>„to musí brát zase jinač a hledat si radost takovou" (291-291)</p>
Negativní	<p>„Jednak teda navenek, že jo, že člověk už nemůže běhat ty maratony, taky je to na mně vidět." (83-84)</p> <p>„bylo jako hezký, proběhnout se, ráno ve čtyry vstát, proběhnout se v létě prostě po mechu " (87-88)</p>
Vracet to životu	<p>„že když takhle jako mi dopřeje život další nákej, tak jsem si říkal, že bych to měl taky nějak vracet" (97-98)</p> <p>„já to třeba vracím životu." (160)</p> <p>„No a tak nějak vlastně všechna tahleta činnost nebo vůbec věci, který já dělám teďka." (232-233)</p>
Pořád inklinuje	<p>„on k tomu inklinuje člověk stále, že má pořád sto úkolů za den. A vodškrtává si je. " (117-118)</p>
Pohled na smrt	<p>„Takhle, byly časy, nemůžu říct, že pominuly, že třeba nemůžou nastat znova, kdy jsem ze smrti strach. A to ne ze svý. Třeba ze smrti svých rodičů, že najednou tady nebudou, jo?" (347-349)</p> <p>„Tu svojí smrt člověk bere jako prognosticky jako jistou věc." (349-350)</p>
Umírání	<p>„já si myslím, že se lidi smrti jako neboje, že se boje umírání jako jo? Že to je mnohem horší." (353-354)</p> <p>„Když člověk jde na ty ldnky nebo do těch domovů důchodců, kde jsou lidi, který nikoho nemaj" (354-355)</p>
Proč se tím teď zabývat	<p>„Ale proč to řešit teď tady u kafe, teď to určitě nepřide, že jo? Jako ta pravděpodobnost je hodně malá, že zrovna teď umřu." (350-351)</p>

Tabulka C4: Co mu to dalo

Téma	Citace + souřadnice
Radovat se z každého dne	„prostě je to o takovým tom zevšednění těch věcí a zase nalezení nějakého rozumného důvodu se radovat z každý, třeba z toho hezkýho dne a tak dál." (229-231)
Vděk	„Jinak tak hrozně si toho vážim.." (148) „kdy jsem málem umřel, tak jsem dostal prostě neskutečnej... strašnej vděk vůči tomu prostě, že tady mám ještě nákej ten pátek jako bejt, jo? (225-227) „A ten vděk mě jako, to je taková strašná radost prostě."(228)
Menší výkonnost = větší prožitek	„jak je člověku líp, tak ani z toho nemá radost, jo? Že vlastně to splní a už myslí na další, jo?" (120-121) „že jsem hodně omezenej fyzicky.. Stihnu toho míň, ale vlastně člověk má víc času na ten prožitek vlastní jako jo?" (125-127)
Čas navíc	„Ten overtime. Čas navíc." (294)

Tabulka C5: Prosociální aktivita/ Péče o druhé

Téma	Citace + souřadnice
Věnuje se druhým	„a věnoval se zase mý nemocný mamince zase teda." (45-46) „tak ani nezanedbávám ani rodinu, teďka mám tu maminku nemocnou." (199-200) „tak je nejlepší, když oni povídaj, jo? Protože najednou jsem prostě, to je dobrodružství strašný, to co se dozvídám o těch druhejch. To kolikrát člověk žasne" (205-207) „Z toho jejich zcvrklýho života co mohli před tím a co dneska můžou, tak je to vzetí za ruku vlastně stejně hodnotný, jako kdyby pro ně někdo postavil barák" (376-377)

Pro druhé	<p>„Von mi umřel. Tak mě to, ve mně se to nějak hnulo." (242-243)</p> <p>„v říjnu zemřel. A tak jsem se, v říjnu jsem se voblík, že tam vyrazim" (243-244)</p>
Dobrovolničení	<p>„čtvrtej nebo pátej rok... většinou každéj tejdén jednou chodím mezi ty pacienty." (101- 103)</p> <p>„Jako dobrovolník. Pohovořit většinou, aby člověk navázal kontakt." (105)</p>
Dobry pocit	<p>„Je to hezký. Jednak má z toho člověk dobrej pocit." (169)</p> <p>„já tam vlastně nechodim, abych prvoplánově něco bral, že." (212-213)</p> <p>„chodim tam rád a je fakt, že to člověka potěší, když od tamtud odchází, si říkám: „<i>Byl to hezkej den. Hezké setkání.</i>" (213-214)</p>
Dává naději	<p>„lidem dávám jako takovou naději, že přes tu nemoc můžu chodit do práce atd. a není všem dnům konec, že jako prostě z těch chmurnejch myšlenek, co je čeká, tak někdy to pomůže." (195-197)</p>
Má důvěru druhých	<p>„Já jsem si vždycky připadal, že ty lidi mě strašně důvěřujou," (317-318)</p> <p>„říkám to opravdu přátelům, někomu, komu opravdu důvěřuj, jo?" (320-321)</p>
Poselství pošťáka	<p>„nesl jsem tam takový lístečky jako jo, prosbičky a různý poděkováníčka jejich." (249-250)</p> <p>„ty lístečky rozložil, myslel jsem na každýho toho človíčka a šel jsem dál. A když už jsem nemoh, tak mě to dycky neslo." (250-251)</p> <p>„dycky na tý pouti měl ty lístečky a nes jsem je jako pošťák." (316-317)</p> <p>„tak je to pro mě strašně silný poselství, jo? A přitom dycky, když jsem ty lístečky bral do ruky a sem jako vzpomínal na ty lidi, že jo, nebo se za ně modlil"</p> <p>„Prostě vykonal jsem jen to, co jsem moh. Udělal jsem</p>

	<p>toho pošťáka, jo?" (328-329)</p> <p>„Tak jsem tak nazval tu knížku." (331)</p>
Pochopení pro druhé	<p>„Prostě každej si to bere jinak, ale já jako jsem si uvědomil, že jako každej ten člověk je úžasnej jako originál a ať to bere, jak to bere." (257-259)</p> <p>„Ale když potom s těma lidma člověk ňák komunikuje, nebo se jim aspoň dívá do očí nebo je bere za ruku, tak oni jsou to nejenom živí bytosti, ale jako chápající a vnímavý a citlivý lidi, i když třeba nemůžou mluvit" (370-372)</p>

TABULKY RESPONDENTKA D:

Tabulka D1: Nemoc

Téma	Citace + souřadnice
Nic tomu nenasvědčovalo	<p>„Šla jsem na záchod a najednou jsem stála v takhle velký kaluži krve." (7-8)</p> <p>„Do aktivního zaběhlého života... nic tomu nenasvědčovalo ani zdravotně." (17-18)</p> <p>„Jste v plné síle a najednou tohle" (125-126)</p>
Když se dozvěděla diagnózu	<p>„Něvěděla jsem, co mám dělat." (13)</p> <p>„Já byla v totálním šoku." (15)</p> <p>„No, zhroutí se vám celý svět..." (17)</p> <p>„Já pak šla do vinárny a rozbřečela jsem se." (21)</p>
Černo	<p>„absolutní šok, černo. Jak když vás zavalí černo, všude." (19)</p> <p>„Viděla jsem tehdy všechno černě, začala jsem si říkat, co když to nevyjde. Myslela jsem na dcery" (21-22)</p> <p>„Pokud tomu podlehnou, svět zůstane černejší a nebude mít žádný barvy." (99-100)</p> <p>„V ten moment to bylo jak černá záclona." (126)</p>
Špatná zkušenost s přístupem personálu nemocnice	<p>„na chodbě přišla paní doktorka a řekla mi, že mám rakovinu, otočila se a zase odešla. To bylo hrozný." (11-12)</p> <p>„Od doktora jsem dostala ještě dopis, že jestli se nevrátím, tak zaručí, že umřu." (48-49)</p> <p>„Že zaručí, aby mě už pak nikde nepřijali do žádný nemocnice. Vyhržoval mi v tom dopise. I do práce volal, ať mi zruší neschopenku." (51-52)</p> <p>„No a úplně hrůzný bylo to, co nám dělala ta sestra." (75)</p> <p>„A my tam museli čekat mnohem dýl, než se dalo vydržet. To bylo úplně sadistický od tý sestry." (79-80)</p>
Nedávaj žádnou naději	<p>„Kdyby si mě aspoň vzala k sobě do ordinace a řekla mi, jaké jsou alternativy, že je nějaká naděje. Nic." (13-14)</p> <p>„aby mi řekli nějaké možnosti, dali naději, nic. Nedala mi</p>

	<p>žádnou alternativu." (125-126)</p> <p>„řekli, že jeho nádor je ten nejhorší možnej a že na něj 98% lidí umírá. Proč to dělaj? ... Mají dát nějakou naději." (141-143)</p>
Léčitelství	<p>„To jsem dělala před tím, než jsem onemocněla." (2)</p> <p>„Když jsem dělala to léčitelství..." (33)</p>

Tabulka D2: Co jí pomohlo

Téma	Citace + souřadnice
Nepřipouštět si to	<p>„Pokud si to lidi nepřipouštěj, můžou s tím bojovat." (96-97)</p> <p>„Neříkat takový ty "ne-", tím si to člověk upevňuje. Žádná ne - moc, ale říkat si pořád dokola: „<i>Jsem zdravá, jsem zdravá, jsem zdravá. Já se z toho dostanu..</i>“. Jedině tak člověk tu nemoc přemůže." (97-99)</p>
Bojovat	<p>„můžou s tím bojovat" (97)</p> <p>„Tahle nemoc je hlavně o psychice. Když to člověk vzdá, tak je to konec. Jedině tím, že se nedá a bude bojovat, tak se může uzdravit. Já jsem vždycky byla bojovnik." (100-102)</p> <p>„Já jsem to nevzdala ale." (145)</p>
Síla	<p>„Já jsem se nedala, já jsem silná." (143-144)</p>
Humor	<p>„Co mi tehdy pomáhalo, že manžel se to snažil nadlehčovat humorem." (127-128)</p> <p>„Nehledal žádný východiska. Ale přinášel do toho vtip a humor." (128-129)</p> <p>„to mi hodně pomáhalo, ten jinej pohled na to." (129-130)</p>
Řešila něco jiného	<p>„když se mi pod nosem zvětšila bradavice." (130-131)</p> <p>„A já se tehdy na to úplně upnula - že musím vyřešit tu bradavici." (136-137)</p> <p>„něco, co nebylo nebezpečný a dalo se to řešit, takže jsem měla menší úkol než tu nemoc, kterej mě zaměstnával"</p>

	(138-140) „v tu dobu řešila furt jen tu bradavice a hrozně mi to ulevilo“ (139-140)
Co nesnesla	„Nesnese, aby ho litovali. To je to nejhorší“ (94-95) „aby se o tom mluvilo a rozebíralo. Když se o tom mluví, tak ho to vrací zase zpátky na začátek.“ (95-96) „Nesnese, aby ho litovali. To je to nejhorší“ (94-95) „aby se o tom mluvilo a rozebíralo. Když se o tom mluví, tak ho to vrací zase zpátky na začátek.“ (95-96)

Tabulka D3: Příčina nemoci

Téma	Citace + souřadnice
Příčina nemoci	„Vidí, co dělal špatně, z čeho tu nemoc má.“ (89) „jsem nemyslela na sebe, byla jsem v jednom kole. Nebyla šance si odpočinout, rodina byla jen na mě.“ (112-113) „Dostávala jsem hodně lidí do léčby, přestala jsem si dávat pozor, sledovat s kým můžu a nemůžu pracovat“ (113-114) „Jak jsem tam ležela poprvé v tý nemocnici, tak mi to bylo hned úplně jasný, že to mám z toho.“ (117-118)
Smysl nemoci - zastavit se	„že jsem se měla toho měla moc, neuměla se zastavit.“ (27-28) „ <i>Měla jsi se zastavit.</i> “ (122) „tak si říkám: „ <i>Zastav.</i> “ (119-120) „Já to chápu, proč se mi to stalo.“ (145-146)
Zákaz léčení	„Od tý nemoci vím, že už nesmím nikoho léčit a nikoho neléčím. Pochopila jsem to jako zákaz léčit.“ (116-117)

Tabulka D4: Změna

Téma	Citace + souřadnice
Změna hodnot	„Uvědomí si, co je důležité a nedůležité.“ (88) „Najednou nic není podstatné... hodnotu má, že svítí sluníčko, že vidíte rozkvetlou třešeň, že můžete sejít ze

	<p>schodů dolů a koupit si vodu v bistru " (89-90)</p> <p>„majetek vás vůbec nezajímá, stačí, když máte z čeho zaplatit složenky." (147-148)</p>
Nový pohled na život	<p>„Začala jsem přehodnocovat, jak jsem žila, celý jsem to najednou viděla jinak" (26-27)</p> <p>„Uvědomila jsem si, že takhle se žít nedá." (118-119)</p> <p>„Že jsem nemyslela na sebe, byla jsem v jednom kole. Nebyla šance si odpočinout, rodina byla jen na mně." (112-113)</p>
Nový pohled na práci	<p>„přestala jsem si dávat pozor, sledovat s kým můžu a nemůžu pracovat." (114)</p> <p>„Pochopila jsem to jako zákaz léčit." (117)</p>
Co jí to dalo	<p>„Tohle je pro mě obrovský poučení z nemoci." (123-124)</p> <p>„Teď je ten život víc do hloubky, máte jinej pohled na všecko" (146-147)</p>
Honit se furt za něčím	<p>„že jsem se měla toho měla moc, neuměla se zastavit." (27-28)</p> <p>„Dojde mu, že se akorát pořád za něčím honí." (88-89)</p>
Nezasahovat do osudů	<p>„Od teď už nezasahuju do osudů lidí, do jejich karmy." (122-123)</p>
Pomoci sobě nejdříve	<p>„A k tomu je hezký příměr: když se někdo topí v rybníku a vy neumíte plavat, tak neskákejte za ním a nezachraňujte. A já jsem právě skákala." (120-121)</p> <p>„Sama sebe jsem neviděla." (121-122)</p> <p>„Pak jsem si v tý nemocnici říkala: „<i>Měla jsi se zastavit.</i>" (122)</p>
Přítomnost	<p>„hodnotu má, že svítí sluníčko, že vidíte rozkvetlou třešeň" (90)</p>
Trvalá změna	<p>„Ale je to tak, že už člověk nikdy není stejnej." (102-103)</p>

Tabulka D5: Blízkost smrti

Téma	Citace + souřadnice
Smrt	„Už navždy to nad váma visí." (103) „Jako Damoklův meč visí na furt nad váma." (105) „Ani dobře ani špatně. Je to prostě fakt. Smrtí se hodně zabývám." (107)
Nebojí se smrti	„Ale já už od šestnácti věřila, že je něco mezi nebem a zemí. Takže se smrti nebojím." (107-108)
Reinkarnace	„Myslím, že je to něco jako, když člověk usne. Já totiž věřím v reinkarnaci." (108-109) „A věřím v tu reinkarnaci." (151) „U nás o minulých životech psala doktorka Foučková... Jsou tam příběhy lidí, kteří se navraceli na místa, kde v minulém životě žili." (151-153)

Tabulka D6: Aspekt boje a vůle

Téma	Citace + souřadnice
Samoléčba	„snažila dodržovat doma dietu." (28) „jsem jela na měsíc do soukromého penzionu..tam jsem to dodržovala: jídelníček, chodit na procházky, cvičit ráno a hlavně být v klidu. " (30-32)
Pro dcery	„Rozhodla jsem se proto, že jsem si řekla, že tu chci být pro své dcery." (72-73)
Nevzdát se	„Pokud tomu podlehnu, svět zůstane černej a nebude mít žádný barvy." (99-100) „Já jsem se nedala, já jsem silná. Ale někoho jiného by to mohlo úplně položit a mohl by to hned v ten moment, když tu diagnózu mi řekli, vzdát. Já jsem to nevzdala ale " (143-145)
Víra ve vyléčení	Když jsem dělala to léčitelství, tak mě zajímaly alternativní

	<p>cesty, jak vyléčit rakovinu. Já jsem spolupracovala v minulosti i s lékaři v jednom centru" (33-35)</p> <p>„Věřila jsem, že se s tím dá něco dělat." (34-35)</p>
--	---

Tabulka D7: Spiritualita

Téma	Citace + souřadnice
Smysl života a duchovno	<p>„Podstatné je duchovno, aby život měl nějak smysl." (148)</p> <p>„myslím, že život má smysl." (148-149)</p> <p>„Protože proč bychom tu pak vlastně byli?" (149)</p> <p>„myslím, že každéj máme nějakéj úkol tady a dokud není naplněn, tak jsme tady." (149-150)</p> <p>„Takže já myslim, že náš život má smysl a my musíme náš úkol naplnit" (162)</p> <p>„Já tomu věřím, že ještě tu jsem z nějakýho důvodu a ještě něco dobrýho přináším... " (163-164)</p>
Každý máme úkol	<p>„myslím, že každéj máme nějakéj úkol tady a dokud není naplněn, tak jsme tady. Jinak si to nedokážu vysvětlit." (149-151)</p> <p>„Já tomu věřím, že ještě tu jsem z nějakýho důvodu a ještě něco dobrýho přináším... " (163-164)</p>
Něco mezi nebem a zemí	<p>„Ale já už od šestnácti věřila, že je něco mezi nebem a zemí." (107-108)</p>
Minulé životy	<p>„U nás o minulých životech psala doktorka Foučková... Jsou tam příběhy lidí, kteří se navraceli na místa, kde v minulém životě žili." (151-153)</p>

TABULKY RESPONDENTKA E:

Tabulka E1: Nemoc

Téma	Citace + souřadnice
Zjištění diagnózy	„jsem si prošla všechny takový ty psychologický fáze, jak se popisují: popření, potom vztek, potom „Proč zrovna já?“, že jo, potom lítost, sebelítost." (231-233)
Transplantace	„Pro mě to bylo šílený, protože já se těžce rozhoduju a jsem nerozhodná sama o sobě." (14-15) „našli dárce někde v Paříži" (18-19) „No mám v sobě francouzskou krev. A byl to chlap ještě ke všemu. No tak potom teda jsem řikala: „No tak jako, no tak jako jo." (21-22) „On mohl být dárce někdo z rodiny, ale nikdo nevyšel. Ale nějaký člověk ve Francii prostě má to shodný jako já? Rozumíte, to je takový hrozně zvláštní no." (28-30) „Já jsem třeba šla na tu transplantaci po roce, co mi to našli.." (237-238)
Selhání plic	„selhaly mi plíce" (32) „ale po třech tejdnech mi začaly selhávat ty plíce" (42)
Momenty hrozné	„Pro mě vlastně bylo nejtěžší to, že jsem přišla domu, no a ta mladší dcera mě nepoznala, že jo? Tý byly dva roky" (90-91) „To je maminka, víš?". Takhle to bylo úplně, já jsem začala brečet, to bylo hrozný." (96-97)
Izolace za sklem	„jsem byla v takový kóji. " (47) „V tom jsem byla asi jako tři nebo čtyři tejdny zhruba." (55) „Musela jsem telefonovat s návštěvama, protože to nebylo slyšet přes to sklo." (57-58)
Vegetativní stav	„jenom v takovym vegetativním stavu." (120) „to bylo jenom takový: nádech, výdech. Takovej vegetativní stav." (126) „se vypnulo úplně všechno, takovej vegetativní stav, no."

	(157)
Na nikoho už nemyslela	„Já jsem jako ty holky už pak ani moc nevnímala." (117) „Ale říkám, nemyslela jsem ani na děti, ani na Jirku" (125)
Sny	„se mi taky zdály takový divný sny, musím říct." (121) „Doktoři se tam třeba objevovali a ... nějaká louka byla rozkvetlá... Nebylo to nic děsivýho prostě... Mně přišlo, že se jako opakuje ten sen pořád." (130-133) „dneska nedokážu s odstupem říct, jestli to byl jeden sen jednou, ať to byl intenzivní třeba pro mě nebo se mi zdál opravdu několikrát po sobě." (133-134)
Zotavování se	„tam jsem začala .. To šlo jako všechno hrozně pomalu" (77-78) „To trvalo, než jsem se z toho dostala v podstatě úplně, protože člověk je fakt jako zesláblej šíleně. To bylo hrozný." (99-100)

Tabulka E2: Následky nemoci

Téma	Citace + souřadnice
Neslí oči	„Ty následky ještě, že mi neslzež teda." (108-109) „Protože mi přestaly slzet oči" (322) „si kapu umělý slzy" (325)
Světloplachost	„To, co mám ještě potom, je taky ta světloplachost" (331)
Horší kvalita vlasů	„jsem měla třicet let vlasy krásný a najednou prostě mám tady to na hlavě." (319-320)
Naštvaní	„Jsem spíš jako naštvaná" (333)

Tabulka E3: Příčina nemoci

Téma	Citace + souřadnice
Těžké období	„Bylo to hrozně těžký období pro nás." (185) „bylo to pro mě hrozně těžký" (191)
Hádky s manželem	„Ale my jsme se s Jirkou hrozně hádali, bylo jedno období." (187-188)
Stres	„jsem byla prostě psychicky vystresovaná." (189) „Napětí a stres pořád, stejnej stres" (196) „Takže si myslím, že spouštěč mohl bejt ten stres." (201)

Tabulka E4: Co jí pomohlo

Téma	Citace + souřadnice
Zvládla jsem to psychicky dobře	„můžu říct, že jsem to zvládla psychicky dobře" (111) „já jsem byla jako v pohodě prostě jako jo." (115) „jsem tu nemoc zvládla jako docela dobře" (223)
Opora	„jsem měla Jirku, měla jsem naše a byla to velká opora" (112)
S odhodláním	„jsem do toho šla fakt s odhodláním jako velkým" (155)
Nevybrala si to	„Ale v tý situaci vám nic jinýho nezbejvá. Já jsem nebyla statečná, já jsem to prostě prožila." (225-226) „Já jsem si nevybrala tady to, já jsem to musela absolvovat, že jo?" (226- 227)
Nepřemýšlela o tom	„Takže o tom člověk nepřemýšlí.. Já jsem o tom nepřemýšlela v podstatě no." (228-229)
Zvykne se na všechno	„Jako zvykne se na všechno." (236-237) „člověk si zvykne na všechno, tak jako prostě to postupně šlo" (250-251)

Tabulka E5: Klinická smrt

Téma	Citace + souřadnice
Zážitek klinické smrti	„Já jsem byla v klinický smrti, jsem byla, no. Já nevím, já si vůbec nic nepamatuju." (46-47) „ale tohle jsem řekla jenom málokomu teda, jo?" (59-60)
Klid	„Já jsem se probudila jako úplně klidná" (63)
Nechtěla se vrátit	„že jsem mu řekla, že jsem byla někde, kde bylo světlo, a že jsem byla zklamaná, že mě nechtěli. Že se musím vrátit, že mě nechtěli a byla jsem jako hrozně zklamaná, když jsem mu to říkala." (68-71)
Nepamatuje si to	„A pak nevím, tohle mi vyprávěl Jirka, můj manžel, jenom prostě" (58-59) „Já si na to ale nepamatuju. Já si to vůbec jako nepamatuju, já to vim od Jirky." (71-72) „pak si to vůbec nepamatuju na tom Františku" (75-76)

Tabulka E6: Spiritualita

Téma	Citace + souřadnice
Smysl života	„ <i>Jako smysl života - k čemu tu jako je?</i> " (277) „Ale pak si třeba říkám, jakej to má smysl všechno jako" (347)
Vyšší síla	„Co to jako bylo, jo? Protože já nejsem věřící... Ale to bylo takový hrozně zvláštní tady to." (60-63) „si říkám, že možná něco je, no." (280-281) „Ale asi jako jo, musí na tom něco být. Něco být asi musí." (351-352)
Vyšší vědomí	„asi v nějaký vyšší vědomí" (288)
Nezabývá se tím	„Jsou to zajímavý věci, ale nepřemýšlím o tom jako víceméně" (295-296)

Tabulka E7: Uvědomění si vlastní konečnosti

Téma	Citace + souřadnice
Blížkost smrti	„To, že nevidím holky v tanečních, na to jsem se těšila.. Takový ty stavy vzteku prostě, návaly tý lítosti" (234-236)
Potlačení	„jsem nevěděla, co bude. Bylo to takový zvláštní, ale jako občas jsem to jako potlačila." (241-242) „Ty myšlenky se snažíte odvádět, protože byste se jinak zbláznila z toho." (249-250)
Do tý hlavy to furt leze	„vždycky to na mě leze." (245-246) „Ale já ne, mně to prostě do tý hlavy furt leze, ačkoli se to snažím potlačovat." (248-249)
Strach z návratu nemoce	„Co mi zase najdou?"... to se člověk bojí." (269-270) „Vzpomenu si na to, když jdu k doktorovi..". (307-308)
Nejde se stále zamýšlet nad konečností	„Asi to člověk nedá, aby si neustále uvědomoval, že je jeho život konečný" (271-272) „člověk o tom jako neuvažuje" (286) „ale jako běžně se nad tím nezamejšlim vyloženě." (299) „nepřemejšlim o tom." (307) „v tom žít jako nemůžete, to nejde." (339) „To by člověk musel brát prášky, brát antidepresiva, být uvázaná někde v sanatoriu a jenom existovat jako." (339-340)
Uvědomění, že tu nemusela být	„ale si někdy člověk uvědomí, že se něco takového mohlo stát a že jsem tady nemusela být." (106-107) „A já si říkám, že jsem tady prostě jako, jo? Že si toho mám vážit jako, jo." (109-110) „To víte, že jsem potom říkala: „Ježíš marijá, já jsem ráda, že jsem tady na světě." a všechno" (265-266) „Samozřejmě si to uvědomujete, že jste tady nemusela být a všechno." (304-305)
Padesát na padesát	„Ale nemusela jsem jí přežít, protože mi dávali padesát na padesát, když jsem tam nastupovala, že jo? To je buď a

	nebo, no." (147-148) „Padesát na padesát, no." (150) „Protože nikdo nevěděl, jak to dopadne, že jo?" (216-217)
Nepočítali, že přežije	„moment...Už nepočítali, že se vrátím jako, tam byly moje, já nevím, hodinky a takovýhle. Tak mi to tam dali, že je to jako moje." (82-84)
Zajímavá zkušenost	„No takže to bylo zajímavý, no." (110-111) „byla to, nechci říct zajímavá zkušenost, to byla určitě. Ale nemusela jsem jí přežít." (146-147)

Tabulka E8: Změna

Téma	Citace + souřadnice
Hodnoty	„tak člověk samozřejmě přehodnotí jako životní hodnoty, přehodnotí věci." (89-90) „Nícméně to člověk přehodnotí věci, spoustu věcí si člověk uvědomí." (97)
Ne úplně	„Tak, že bych to přehodnotila úplně celý, to ne" (106)
Dočasná změna	„Neplatí u mě úplně, že bych si od té doby vážila každé maličkosti. To bylo leda po tom zákroku." (299-301)
Změna ve vztazích	„To jsem už neřešila vůbec žádný.. Jirka za mnou chodil každé den." (212-213) „Ale jak za mnou každé den chodil, tak jsme neřešili už žádný problémy, už to bylo dobrý prostě no." (218-219)
Vztah to posílilo	„Zlepšil se tím, to myslím, že jo, no." (212) „Takže určitě jo. Hodně to náš vztah posílilo." (219-220)
Osobnost	„po té zkušenosti mám z toho takovej strach, no" (341)
Lépe se vyrovnává	„ale už se člověk s tím líp vyrovnává" (205-206) „Jo, v tom mi ta nemoc pomohla, že jako tolik nepodléhám takovej věcem" (206-207)

Tabulka E9: Návrat do zaběhlých kolejí

Téma	Citace + souřadnice
Jak jde život dál	„postupně, jak v podstatě ten život jde dál..." (97-98) „Ale v podstatě, jak jde ten život dál, tak ... člověku najednou začnou vadit ty samý věci, který mu vadily před tím jako, jo?" (100-102) „teď už na tu nemoc vůbec nemyslim jako vůbec, teďkon mně to vůbec nenapadne." (267-268)
Vadí maličkosti	„začnou vadit ty samý věci...i takový maličkosti" (101-102)
Zaběhlé koleje/rutina	„do těch zaběhlejších kolejí, tak začne to bejt zase úplně to samý jako předtím." (105-106) „Pak jsme zaběhli do těch kolejí" (259-260) „A už to zaběhlo a už to bylo jako dycky no." (261) „Já jsem spadla do toho normálního života" (305-306)
Stereotyp	„život dycky získá ňákej stereotyp ten život" (263) „dycky stereotypní v podstatě" (264) „zvyknete na ten stereotyp" (265)

TABULKY RESPONDENT F:

Tabulka Č. 1: Nemoc

Téma	Citace + souřadnice
Co se životem	„Nevěděl jsem, co s tím životem. Kam dál, co dál." (70-71) „To co jsem žil, šlo vlastně úplně někam pryč a nic místo toho." (81)
První roky	„těch prvních, řekněme, tři, čtyři, pět let, ta nemoc byla hodně aktivní. To znamená, že jsem měl hodně atak." (71-72) „jako v podstatě jsem byl na kapačkách. Pořád do nemocnice, absence ve škole." (76-77)
Na celý život	„tak mi doktor řekl, že to je blbý, protože kdybych měl nádor, tak by mi ho mohli vyříznout a takhle to budu mít na celý život." (201-203)
Deprese	„ten první rok a půl, dva roky byly spojený s depresí. Já bych dneska řekl, že asi něco mezi středně těžkou"(30-31) „u mě byly ty myšlenky, že jako ten život totálně skončil, že nikdy nebudu moct třeba studovat, že šachy končí. Že je prostě konec, jo?" (54-55) „A teď jako fakt jako kam dál. Jako co dál, vůbec jsem neviděl jako tu cestu, co s tím životem. Co můžu dělat. Prostě to, co bylo, to se sesypalo. Ale nebylo nic místo toho." (77-79)
Tlak	„A já jsem jeden čas ten tlak vnímal jako hodně, že jako že to neříkám, že s tím nejsem srovnanej a bla bla bla" (189-190)
System	„musel být konfrontovanej nebo nějakým způsobem se dotknout i jako celého toho systému, který kolem toho je. Jednak těch RS center, jednak toho patientského sdružení. A to jsou lidi jako, kterejm já ňák nerozumim " (160-162)

Stigmatizace	<p>„ve chvíli, kdy přijde restrukturalizace, tak jdou první" (188-189)</p> <p>„je fakt, že je to určitá stigmatizace a panuje kolem toho spousta mýtů, nepřesnejch informací a ty lidi můžou bejt toho obětí, jo? Lidi se toho bojeť." (192-193)</p>
Konfrontace	<p>„já bych to viděl, že je jako člověk konfrontovanej s něčím, vlastně co si do tý doby neuměl vůbec představit." (64-65)</p>

Tabulka č. 2: Změna

Téma	Citace + souřadnice
Změna života	<p>„To co jsem žil, šlo vlastně úplně někam pryč a nic místo toho." (81)</p> <p>„ta moje kmotra mi říká, že je to moje štěstí, že jsem onemocněl, životní štěstí to onemocnění a má v tom pravdu v něčem, protože ten život se fakt jako úplně změnil." (111-113)</p> <p>„Ale jinak vlastně jo, jako komplet se změnil." (114-115)</p>
Hodnoty	<p>„ten prožitek toho, že se stane něco po tý zdravotní stránce, tak já bych řekl, že jsou to ty hodnoty, že si člověk začne všimát asi jinejch věcí v životě" (25-26)</p> <p>„se člověk fakt na ten svět začne dívat jinak." (29-30)</p>
Vztahy	<p>„Já teď nechci mluvit třeba o vztazích, protože byť třeba mě to jako přivedlo na to, abych vztahy začal třeba řešit." (26-28)</p> <p>„že blízkost s lidma jsem nepěstoval" (83-84)</p> <p>„Ale že jsem se spřátelil - to je to správný slovo - s jednou učitelkou a to bylo vlastně poprvé, kdy jsem s někým vůbec mluvil o něčem, co je jako osobní." (90-92)</p> <p>„To bylo asi poprvé, že jsem měl takovej jako vztah po tý intimní stránce" (92-93)</p>
Výkonovost	<p>„Na ty koníčky nezbejvá moc času." (12)</p> <p>„že to bylo na výkon</p>

	všechno kolem mě" (84)
Nezměnilo	„Občas na sobě pozoruju, že něco z toho výkonovýho mi zůstalo. Ale už se mi dneska spíš nedostává těch sil" (113-114)
Negativní důsledky nemoci	„Jako nějaký omezení do života to má, ta únava, to je na tom prostě vázáno prostě s tím, že je pořád potřeba to nějak hlídat, je tam určitá nejistota, že ty ataky můžou přijít kdykoli a jako ňák jsem to snad zatím zvládl." (60-62) „Je to vidět i v partnerskejšch vztazích, je fakt, že se párkrát stalo, že ve chvíli, kdy jsem to tý holce řekl, tak se přerušil kontakt nebo ona přerušila kontakt, tak." (193-195)
Další vlivy	
Běh času	„Jako srovnávat to období těch 17 let a dneska těch třicet, tak to samo o sobě člověka ovlivní ten běh času." (23-24)
Deprese	„To na to navazuje a je to to hlavní, že to člověka ňák ovlivní, jo." (32) „A určitě mě to ve velký míře ovlivnilo tím, že dělám, co dělám. Že bych asi jinak nešel k psychoterapeutce, která by mi neřekla, že se na tu psychologii určitě dostanu." (33-35)

Téma č. 3: Co mu to dalo

Téma	Citace + souřadnice
Cesta k psychoterapii	„Vůbec jsem nevěděl, co bych šel studovat na vejšce. Spíš tak jako trochu pod tlakem rodiny tam byla ekonomie nebo něco prostě, kde se točej ty prachy, o to šlo nejvíc." (19-21) „A určitě mě to ve velký míře ovlivnilo tím, že dělám, co dělám. Že bych asi jinak nešel k psychoterapeutce, která by mi neřekla, že se na tu psychologii určitě dostanu." (33-35)
Vyšší kvalita	„Tak já teď tu jako vyšší kvalitu určitě jako ve všem mám

	díky tomu. A bude to holt vykoupený tím, že.." (123-124)
Prozření ne	„ale není to o tom, že ta nemoc sama o sobě by mě přivedla k nějakému prozření." (28-29)

Téma č. 4: Uvědomění si vlastní smrtelnosti

Téma	Citace + souřadnice
Sáhne na konečnost	„A takovej ten zážitek toho, že si člověk v uvozovkách trošku sáhne na tu konečnost, byť jako zpětně to medicínsky neměla tahle myšlenka úplně" (56-57) „Že by to nutně byla hned konečná, to není pravda. Ale já jsem to tehdy tak vnímal, tak to je tam takový, že to přivede i do tý deprese, že jo, nebo aspoň tehdy. A no.." (58-60)
Nedovedl si představit	„já bych to viděl, že je jako člověk konfrontovanej s něčím, vlastně co si do tý doby neuměl vůbec představit." (64-65) „život prochází s takovejma víceméně jako s drobnějšíma starostma, tak teď najednou přijde starost jako fakt nejenom jako existenciální, ale i vlastně existenční, jo? Jak se to rozděluje. Takže asi tak, no. Že si člověk sáhne na to." (66-68)
Konec	„u mě byly ty myšlenky, že jako ten život totálně skončil" (54-55)
Blízkost smrti	„v tom prvním týdnu, když jsem byl hospitalizovanej a nevěděl jsem ještě, že co mi je, tak jsem byl přesvědčenej, že mám nádor na mozku a možná zemřu. Tak jsem tam fakt těch několik dní ležel a myslel si, že možná zemřu brzy" (198-200)
Strach ze smrti	„Tehdy jsem se smrti bál, dneska se jí nebojím. Ale nevím, jestli bych to přičítal jenom vyloženě tomu" (205-206)
Zavřít knížku	„Já jsem říkal, že kdyby to přišlo zítra, tak že bych to přijal. Že prostě.. Nemám z toho náák jako hrůzu. Myslím, že těch posledních pár let minimálně bylo fajn a když budu musť zavřít knížku, tak jí zavřu no." (207-210)

Téma č. 5: Duchovno

Téma	Citace + souřadnice
Víra	„zájem o ty duchovní věci, což já před tím jsem byl striktní ateista ve freudovském duchu, že náboženství je opium lidstva. Když si na toho Boha nemůžu šáhnout, tak neexistuje a tak. Takže tohle vlastně odpadlo" (94-97) „byť jsem křtěnej v katolický tradici" (97)
Existenciální otázky	„Ale jakoby ten zájem o tyhle ty věci to ve mně vzbudilo a myslím, že jsem se vyvaroval takovému tomu striktně ezo, že bych ujížděl na nějaký úplný šílenosti. Ale jako jo, no, zájem o ty duchovní věci a vlastně o ty existenciální otázky." (99-102) „moje zaměření dneska je ta hlubinná a existenciální psychologie a psychoterapie" (180-181)
Duchovno	„to zní, jako když člověk hledá útěchu. Na tom taky něco je.. fakt tam je něco víc a myslím, že to duchovní dělá člověka jakožto příslušníka rodu homo, lidskou bytostí. A no a to teďkon vlastně de facto realizuju, když dělám doktorát z filosofie." (104-109)

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno a příjmení autorky: Bc, Veronika Fraitová
Studijní program: Mgr. Psychologie, prezenční studium
Studijní obor: Psychologie
Název práce: Probouzející zážitky - uvědomění si vlastní konečnosti jako cesta k životu u lidí, kteří prodělali závažné onemocnění
Počet stran (bez příloh): 87
Počet titulů české literatury a pramenů: 19
Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: 33
Vedoucí práce: Mgr. Magdalena Kořová, PhD.
Rok dokončení práce: 2016

**Posudek vedoucí diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studentky: Bc. Veronika Fraitová

Obor studia: Psychologie

Název práce: Probouzející zážitky – uvědomění si vlastní konečnosti jako cesta k životu u lidí, kteří prodělali závažné onemocnění

Vedoucí práce: PhDr. Magdalena Koťová, Ph.D.

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 87

Počet stránek příloh: ?

Počet titulů v seznamu literatury: 52

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	X			
--	---	--	--	--

Oborová příléhavost tématu

	X			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	X			
--	---	--	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	X	X		
--	---	---	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	X	X		
--	---	---	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	X	X		
--	---	---	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

	X	X		
--	---	---	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	X			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

	X			
--	---	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

	X			
--	---	--	--	--

Naplnění cílů práce

	X			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části

	X			
--	---	--	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

v daném tématu

Návaznost kapitol a subkapitol

	X	X		
--	---	---	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	X			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

--	--	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Autorka byla v tématu velmi osobně angažovaná – jak se tato skutečnost promítla do rozhovorů s participanty studie (pokud se promítla)?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Autorka se v textu diplomové práce zabývá tématem tzv. probouzejících zážitků a uvědomění si vlastní smrtelnosti u lidí, kteří prodělali závažné onemocnění. V teoretické části práce pojednává o tématu smrti a smrtelnosti, zmiňuje osobnostní růst vlivem obtížných životních situací či tzv. mimořádné zážitky. V rámci empirické části diplomové práce předkládá autorka kvalitativní výzkumnou sondu, zaměřenou na subjektivní vnímání prožitých „probouzejících zážitků“ u vybraných participantů. Výpovědi jsou nalyzovány metodou IPA.

Velmi oceňuji volbu tématu práce a přístup autorky k jeho zpracování. Téma je nelehké a autorka si „ukousla velké sousto“ – s jeho zpracováním si však poradila důstojně. Je nutné poznamenat, že vedle sebe existuje nepřeberné množství literatury zabývající se daným tématem – úskalí je v tom, že o dané „věci“ hovoří autoři či autorky vždy jiným jazykem a v jiných metaforách. Utřídit dané poznatky do alespoň rámcově koherentního systému je tak úkol velmi náročný. Autorka si s ním poradila se ctí, i když je jistě možné polemizovat (místy) nad „kategorizací“ teorií a poznatků.

Text je psán kultivovaným jazykem, pouze místy se vyskytují stylistické neobratnosti či drobné chyby. Autorka zvládá práci s literaturou i prameny, je schopna kriticky pracovat s textem a do textu dostat i jasně formulovaný názor. Oceňuji výběr odborné literatury, zejména zahraniční. Zájemce o dané téma má v rámci autorčina textu možnost dozvědět se o mnoha zajímavých conceptech.

Zpracování empirické výzkumné sondy je na dobré úrovni, autorka disponuje schopností citlivé interpretace a tematizace klíčových výpovědí a v diskusi ukazuje, že je schopna i kritického náhledu na realizovaný výzkum. Tuto schopnost prokázala i v průběhu realizace výzkumné sondy, kdy byla schopna kriticky myslet a v rámci vnitřní koherence studie se i vzdát zajímavých materiálů, které by však téma „roztříštily“. Přesně ohraničit tzv. „probouzející zážitek“ je téměř nemožné – k tématu se může vztahovat mnoho výpovědí i textů – za velký klad považuji to, že autorka se velkého množství materiálu dokázala vzdát a výsledkem je tak poměrně koherentní text a ne chaotická výpověď „o všem a o ničem“. Za další pozitivum považuji to, že autorka sestavila text diplomové práce bez větších potíží a byla při jeho realizaci velmi osobně zaangažovaná v tématu bez toho, aby se v něm ztratila. Text diplomové práce Veroniky Fraitové považuji i přes drobnější nedostatky za (pro mou osobu) obohacující.

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Navrhovaná klasifikace: výborně

Datum, podpis: 8.9. 2016

Mgr. Magdalena Kořová, Ph.D.

A handwritten signature in black ink, consisting of a stylized 'M' with a horizontal line above it, followed by a cursive 'k'.

**Posudek oponenta diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky Bc. Veronika Fraitová

Obor studia: Psychologie

Název práce: Probouzející zážitky-uvědomění si vlastní konečnosti jako cesta k životu lidí, kteří prodělali závažné onemocnění

Vedoucí/oponent* práce: Mgr. et Mgr. Michal Slaninka, Ph.D.

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 87

Počet stránek příloh:

Počet titulů v seznamu literatury: 19+33

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Oborová přílehlavost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	x	x		
--	---	---	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	x			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	x			
--	---	--	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

	x			
--	---	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

x				
---	--	--	--	--

Naplnění cílů práce

	x			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	x	x		
--	---	---	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	x			
--	---	--	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	x	x		
--	---	---	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

	x	x		
--	---	---	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

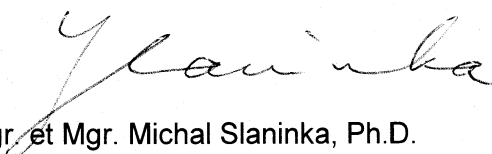
Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Bc. Veronika Fraitová si vybrala ako tému diplomovej práce kvalitatívne spracovanie uvedomenia si vlastnej smrteľnosti u ľudí, ktorí prešli závažným ochorením. Zamerala sa pritom na pozitívne aspekty tohto uvedomenia. Ukázalo sa, že rozhovory s ľuďmi autorka robila veľmi taktne a citlivo, čo prinieslo adekvátny a bohatý materiál pre prácu. Je škoda, že autorka sa v práci takmer vôbec neoprela o základ, ktorý o smrti pojednáva, a to o filozofiu smrti ako je to napríklad u Heideggera, Schopenhauera, Tillicha, Scherera a iných. Pokiaľ sa autorka bude chcieť téme naďalej venovať, odporúčam jej prácu o tento rozmer obohatiť. Zároveň ju chcem povzbudiť k formulovaniu vlastných myšlienok i postojov k danej téme. Práca spĺňa všetky požiadavky diplomovej práce a odporúčam ju k obhajobe.

Doporučení k obhajobě: doporučuji/nedoporučuji*

Navrhovaná klasifikace: výborne

Datum, podpis: 15.8.2016


Mgr. et Mgr. Michal Slaninka, Ph.D.