

Univerzita Karlova

Pedagogická fakulta

Katedra občanské výchovy a filosofie

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Tematizace smrti a smrtelnosti v hodinách občanské výchovy

The thematization of death and mortality in civics

Bc. Tereza Černá

Vedoucí práce: Mgr. Zbyněk Zicha, Ph.D.

Studijní program: Učitelství pro 2. stupeň základní školy a střední školy

Studijní obor: Základy společenských věd se zaměřením na vzdělání – Německý jazyk se zaměřením na vzdělání

Odevzdáním této diplomové práce na téma Tematizace smrti a smrtelnosti v hodinách občanské výchovy potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 11. července 2024

Na tomto místě bych ráda poděkovala především vedoucímu práce Mgr. Zbyňku Zichovi, Ph.D. za odborné vedení, poskytnuté konzultace s cennými radami a oporu při zpracovávání diplomové práce. Poděkování patří také mým žákům, kteří mě nevědomky přivedli na téma diplomové práce a ukázali mi, jak důležité a potřebné je se tématu smrti otevřít, protože jeho opomíjení nám nepomůže se s ním vypořádat.

ABSTRAKT

Tato diplomová práce se zabývá tematizací smrti a smrtelnosti v hodinách občanské výchovy na základní škole. Vysvětluje příčiny současné tabuizace tématu ve společnosti a důvody, proč vůči němu některé společnosti zůstaly otevřené. Zároveň učitel občanské výchovy poskytuje historické a vědecké perspektivy nahlížení smrti a přehled vývojových etap dětského chápání smrti, které by mu měly pomoci k samostatnému uchopení tématu a jeho vlastní didaktizaci.

Diplomová práce předkládá návrhy tematických oblastí, v jejichž rámci lze otázku smrti a lidské smrtelnosti v hodinách občanské výchovy otevřít. Je přitom vzhledem k odlišnostem v jednotlivých školních vzdělávacích programech postupováno dle jednotlivých vzdělávacích okruhů tak, jak za sebou následují v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání. V této části je také poskytnut přehled tématu vyhovujícího učiva s odpovídajícími očekávanými výstupy uvedenými v RVP.

V souvislosti s citlivostí tématu jsou v práci popsány nároky, jež tematizace smrti a smrtelnosti nutně klade na učitele občanské výchovy i na samotné žáky, a jsou předložena metodická doporučení pro budoucí didaktické zpracování tématu. Tato metodická doporučení a požadavky jsou v závěru zobecněny pro práci s všeobecně náročnými tématy v hodinách občanské výchovy tak, aby byl učitel občanské výchovy schopen téma samostatně systémově didaktizovat.

KLÍČOVÁ SLOVA

smrt, smrtelnost, konečnost lidského života, občanská výchova, náročná témata, tabu téma

ABSTRACT

This diploma thesis deals with the thematization of death and mortality in civic classes in lower secondary schools. It explains the reasons for the current taboo of the topic in society and why some other societies have remained open to it. Simultaneously it provides the civics teachers with historical and scientific perspectives on death and an overview of the developmental stages of children's understanding of death, which should help the teachers grasp the topic independently and didacticize it themselves.

The thesis suggests thematic areas within which the question of death and human mortality can be opened in civic classes. In doing so, due to the differences in the individual school curricula, it follows the individual educational areas as they follow each other in the Framework Educational Program (FEP) for Primary Education. This section also provides an overview of the topic-appropriate curriculum with the corresponding expected outcomes listed in the FEP.

In connection with the sensitivity of the topic, the thesis describes the demands that the thematization of death and mortality necessarily places on civics teachers and on the students themselves and presents methodological recommendations for future didactic treatment of the topic. These methodological recommendations and requirements are generalized in the conclusion for the work with generally challenging topics in civics classes so that the civics teacher is able to didacticize the topic in an independent and systematic way.

KEYWORDS

death, mortality, the finitude of human life, civics, difficult topics, taboo topics

Obsah

Úvod	7
1 Proč mluvit o smrti	9
2 Knihy mrtvých.....	11
2.1 Egypťská kniha mrtvých	12
2.2 Tibetská kniha mrtvých	14
2.3 Mayská kniha mrtvých.....	16
2.4 Aztécká kniha mrtvých	17
2.5 Křesťanská kniha mrtvých.....	17
2.6 Shody a rozdíly v Knihách mrtvých	19
3 Vědecká perspektiva.....	21
3.1 Váží duše 21 gramů?.....	21
3.2 Od Freuda k transpersonální psychologii	22
3.3 Elisabeth Kübler-Rossová.....	22
3.4 Moodyho bestseller Život po životě	25
3.5 Mozková aktivita v době smrti	28
3.6 Výzkum vzpomínek na minulé životy	28
3.7 Výsledky výzkumů v porovnání se starověkými texty.....	29
4 Tabuizace tématu smrti a konečnosti lidského života	31
4.1 Co jsou tabu témata.....	31
4.2 Příčiny tabuizace smrti.....	32
4.2.1 Vliv křesťanství	32
4.2.2 Technologický pokrok a jeho důsledky.....	34
4.2.3 Moderní racionalizace	36
4.2.4 Postmoderní pluralita.....	37
4.2.5 Světové války	38
4.3 Shrnutí příčin	38
4.4 Tabu, nebo „pokřivený vztah“?	39
4.5 Tabuizace smrti jako fenomén západní společnosti.....	41
4.5.1 Společnosti ovlivněné náboženskými systémy.....	41

4.5.2	Domorodé kmeny	44
4.5.3	Společné rysy společností.....	46
5	Dětské vnímání smrti.....	48
5.1	S jakými představami musí učitel počítat?	51
6	Důležitost tématu smrti v dětství a dospívání.....	53
7	Je smrt školou povinná?	55
8	Příležitosti v RVP	58
8.1	Člověk ve společnosti	58
8.2	Člověk jako jedinec	63
8.3	Člověk, stát a hospodářství	66
8.4	Člověk, stát a právo	67
8.5	Mezinárodní vztahy, globální svět.....	69
8.6	Shrnutí příležitostí poskytovaných RVP.....	71
9	Nároky a výzvy pro učitele a žáky	75
9.1	Otázka kolektivu a plánování výuky	75
9.2	Nároky kladené na učitele občanské výchovy	76
9.3	Metodická doporučení	78
10	Zásady didaktizace všeobecně náročných témat v občanské výchově.....	81
	Závěr.....	84
	Seznam použitých informačních zdrojů	87

Úvod

Smrt patří mezi témata, o kterých se v naší společnosti moc nemluví, a pokud ano, máme tendence ztížit hlas a rozhlížet se, kdo nás poslouchá. Smrt je zkrátka tabu. Je zahalena nejistotou a neznámem, což v lidech vyvolává strach – dokonce takový, že ji často stavíme do opozice k samotnému životu. Buď něco žije, nebo nežije. Smrt je však nedílnou součástí života, není jeho protikladem. Toto duální vnímání života a smrti je z hlediska lidské historie poměrně novým jevem, dříve byla lidská smrtelnost přijímána s naprostou samozřejmostí jako přirozený jev, nad kterým se nebylo potřeba zamýšlet. V současnosti je však náš vztah ke smrti pokřivený, což se odráží i na hodnotových žebříčcích a kvalitě našich životů. Právě proto se tato práce věnuje příležitostem tematizace smrti a smrtelnosti v hodinách občanské výchovy – pokud totiž chceme ve společnosti něco změnit, v tomto případě detabuizovat smrt a lidskou smrtelnost, je třeba začít u nás samotných ve spolupráci s mladšími generacemi, které mnohdy bývají k takovým tématům otevřenější.

Tématu smrti a lidské smrtelnosti dosud nebyl věnován velký didaktický zájem a je třeba udělat krok k tomu, aby bylo možné téma didaktizovat systémově a ne pouze okrajově. Smrt a lidská smrtelnost je tématem náročným a citlivým a klade velké nároky nejenom na učitele, ale i na žáky. Jedním z nároků, jež jsou na učitele kladeny, je schopnost zůstat při diskuzi o tématu co nejobjektivnější a zároveň nazírat na smrt z fenomenální roviny. Proto si práce klade za cíl poskytnout učitelům občanské výchovy základní historické a vědecké perspektivy nahlížení smrti. Pro srovnání s dnešním vnímáním smrti budou představeny nejstarší dochované thanatologické texty, tzv. *Knihy mrtvých*, přičemž bude vycházeno zejména z rozsáhlé publikace *Knihy mrtvých - Příručky pro žití i umírání* od Stanislava Grofa. Při popisu vědecké perspektivy budou zmíněny výzkumy, které ovlivnily vnímání smrti ve společnosti, a to včetně těch, které se později ukázaly být vědecky nerelevantní, neboť povědomí o jejich výsledcích ve společnosti stále přetrvává. Významným počinem, s nímž lze později pracovat i ve školní výuce, je například výzkum Kübler-Rossové či Raymonda Moodyho, který téma smrti zviditelnil v téměř celé západní společnosti. Zmíněny budou také příčiny současné tabuizace smrti a srovnání se společnostmi, v nichž zůstal vztah k lidské smrtelnosti otevřený. Tato část diplomové práce poskytne učitelům

občanské výchovy podklady, které by mu později měly pomoci k samostatnému uchopení tématu a jeho vlastní didaktizaci, jež bude odpovídat nárokům konkrétního kolektivu.

Dalším cílem diplomové práce je analyzovat příležitosti poskytované Rámcovým vzdělávacím programem pro základní vzdělávání (dále jen RVP) k tematizaci smrti a smrtelnosti v hodinách občanské výchovy a poskytnout metodologické zázemí pro budoucí citlivou didaktizaci tématu včetně příkladů aktivit jevících se pro tematizaci jako vhodné. Protože takto kontroverzních témat najdeme v rámci občanské výchovy více, vyústí tato část práce v popis zásad didaktizace všeobecně náročných témat v občanské výchově, jako je například téma sexuality, zneužívání nebo potratů.

1 Proč mluvit o smrti

Když v roce 1826 Friedrich Schleiermacher přednášel na téma výchovy, uvedl přednášku poměrně provokativními slovy: „*Co je to výchova, vlastně všichni víte.*“¹ Schleiermacher tehdy počítal s předporozuměním, tedy s tím, že všichni posluchači na přednášku přišli proto, že o výchově už něco vědí a chtějí se dozvědět více.

Pokud by tehdy Schleiermacher vedl přednášku o smrti, mohl by ji uvést téměř stejnými slovy. Když se totiž řekne *smrt*, každý tak nějak přirozeně ví, o co se jedná. A přestože všichni vědí, co je to smrt, definuje ji každý jinak. Vlivem historického a sociokulturního vývoje, existence mnoha názorových proudů, vlivem zkušeností a zážitků člověka i jeho individuality je vnímání smrti po celém světě, včetně naší společnosti natolik pestré, až se v záplavě informací lidé mohou začít ztrácet.

V lékařství je smrt definována jako „*stav, kdy u člověka dochází k nezvratným změnám mozku, při nichž nastane selhání funkce a zánik center řídicích krevní oběh a dýchání*“². Zároveň je rozlišováno mezi smrtí klinickou a mozkovou. Při klinické smrti dochází k zástavě dechu a činnosti srdce, které mohou být včasnou resuscitací obnoveny. Mozková smrt pak nastává během pěti minut, kdy je mozek bez kyslíku, v takovém stavu je člověk v hlubokém bezvědomí bez šance probuzení.³

Filosofické a náboženské systémy pak často počítají s pojmem duše, která bývá pojímána jako nesmrtelná. A právě v těchto oblastech se setkáváme s mnoha názory a pohledy na smrt a konečnost lidského života a na (ne)smrtelnost duše, přičemž vše doprovází různé emoce – od radostných oslav přechodu do jiné říše až po zármutek.

Ať už se tedy na smrt díváme z jakéhokoli pohledu, nemění to nic na tom, že se smrt týká každého z nás.

Filosofka Anna Hogenová v jednom z rozhovorů s Petrem Knotkem, klinickým psychologem vystupujícím pod přezdívkou Pjér la Šéz, řekla, že: „*Umřít může pouze to,*

¹ SCHÄFER, Alfred. *Einführung in die Erziehungsphilosophie* [online]. 2. vydání. Beltz Juventa, 2017 [cit. 20. 2. 2024]. Str. 7. Dostupné z: <https://www.beltz.de/fileadmin/beltz/leseproben/978-3-7799-3708-1.pdf>.

² VELKÝ LÉKAŘSKÝ SLOVNÍK. *Smrt* [online]. [cit. 20. 2. 2024]. Dostupné z: <https://lekarske.slovníky.cz/lexikon-pojem/smrt>.

³ Tamtéž.

*co předtím žilo. To znamená, že takový kámen nikdy umřít nemůže.*⁴ Zato člověk ano, člověk je živým organismem a smrt se ho bytostně dotýká. Smrt je pro něj něčím zcela přirozeným. Dále pak dodává: *„Mezi životem a smrtí je protiklad, kterému se říká už od Platóna privace. A privace znamená, že něco podstatného nám chybí. Čili když nám chybí život, tak je tu ta smrt. Ale protože smrt je závislá na tom životě, tak ten život je důležitější než ta smrt.*“⁵

Domnívám se, že v naší současné společnosti chybí hlubší uvědomění této podstatné provázanosti života a smrti. Smrt je přirozenou součástí života. Není to „bud“, anebo“. *„Jedno nelze oddělit od druhého. Dualita život/smrt je vlastně umělá a do značné míry odráží náš strach ze smrti,*“⁶ říká psychosomatická terapeutka Renata Ježková, jež vedla rozhovor s Veronikou Hurdovou, autorkou knihy *Moje milá smrti*. Veronika Hurdová na to pak reaguje: *„Ten pohled jsem měla dřív taky, že jsem vnímala dualitu života a smrti, vnímala jsem to jako opozita... Zatímco teď to mám totálně propojené. Žít s vědomím smrti mi přijde jako důležitá součást života.*“⁷

Kde se ale ten strach vzal? Proč jsme začali život a smrt oddělovat a stavět je do protikladu? Proč se o něčem, co je tak přirozenou součástí života, co dokonce sám život podmiňuje, tak těžce mluví? Odpovědi na tyto otázky bych ráda přinesla v následujících kapitolách. Z dostupných zdrojů se totiž zdá, že vztah ke smrti prošel radikální proměnou až – z pohledu celé lidské historie – v relativně nedávné době.

⁴ PJÉR LA ŠÉ'Z. *Anna Hogenová a Pjér la Šé'z / Smrt jako dar*. YouTube [online]. 16. 1. 2024 [cit. 21. 2. 2024]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=GfAdo0Surgs>.

⁵ Tamtéž.

⁶ JEŽKOVÁ, Renata. *Vrátit smrt do života*. Psychologie.cz [online]. 29. 7. 2019 [cit. 22. 2. 2024]. Dostupné z: <https://psychologie.cz/vratit-smrt-do-zivota/>.

⁷ Tamtéž, cit. 22. 2. 2024.

2 Knihy mrtvých

Jestliže chceme hodnotit vztah současné společnosti ke smrti a konečnosti lidského života, je třeba znát vývoj tohoto vztahu. A kde jinde začít, než u nejstarších dochovaných písemných památek týkajících se této problematiky? Jsou jimi soubory thanatologických textů, tedy textů, které mají spojitost se smrtí a posmrtným životem. Tyto texty obsahují instrukce, modlitby a rituály, které mají pomoci zemřelému na jeho další cestě, a podávají nám svědectví o tom, jak byla smrt a smrtelnost člověka vnímána.

Na pomoc k popisu těchto Knih mrtvých si vypůjčím podrobně rozpracovanou publikaci *Knihy mrtvých – příručky pro žití i umírání* od českého psychiatra Stanislava Grofa, který je známý jako jeden ze zakladatelů tzv. transpersonální psychologie. Tento obor je „nejrannějším odvětvím psychologie, které zkoumá transpersonální, transcendentní a spirituální zkušenost lidské existence. Fundamentálně se zabývá rozšířenými stavy vědomí, které se definují tím, že při nich vědomí vlastního já překračuje hranice těla a ega (jáství) i hranice trojrozměrného prostoru a lineárního času, jež ohraničují vnímání člověka v normálním racionálním stavu vědomí.“⁸

Grof se po odchodu do USA v 60. letech minulého století zabýval výzkumem vlivu psychoaktivních látek na lidské vědomí a vyvolávání změněných stavů vědomí. Tyto změněné stavy vědomí, v nichž lze prožít stavy velmi podobné těm, jaké jsou popsány v duchovní literatuře všech dob⁹, se dají vyvolat jak psychedelickými látkami, tak i tzv. holotropním dýcháním, jehož autorem je sám Stanislav Grof.¹⁰

Grof se ve své publikaci *Knihy mrtvých* odvolává na mnohé zahraniční autory i výzkumy. Je přesvědčen, že transpersonální psychologie otvírá vědě nejenom možnost zabývat se prožitky umírání a smrti, ale v důsledku nám dává i možnost vědecky prokázat pravdivost toho, co i dnes mnozí považují za „esoterické domněnky“. Navzdory jeho přesvědčení často bývá transpersonální psychologie odbornou veřejností odmítána, kritizována za

⁸ *Transpersonální psychologie*. Asaya [online]. [cit. 22. 2. 2024]. Dostupné z: <https://www.asaya.cz/o-nas/transpersonalni-psychologie/>.

⁹ GROF, Stanislav. *Knihy mrtvých - Příručky pro žití i umírání*. Malvern, 2021. Str. 31.

¹⁰ *Stanislav Grof (1931)*. Paměť národa [online]. [cit. 22. 2. 2024]. Dostupné z: <https://www.pametnaroda.cz/cs/grof-stanislav-20170929-0>.

iracionální, nevědecký přístup a mnohými odborníky nazývána novodobým náboženstvím.¹¹

Ať už má transpersonální psychologie mezi odbornou veřejností postavení jakékoli, považují za důležité věnovat se i jejímu pohledu na problematiku smrti a lidské smrtelnosti, a to hned z několika důvodů. Je svébytným psychologickým oborem. To, že západní psychiatrie označila změněné stavy vědomí (s výjimkou snění ve spánku) za patologické a zaměřila se na jejich potlačování, nikoli zkoumání, neznamena, že nejsou hodny podrobnějšího průzkumu.¹² Zároveň by odmítnutí pohledu transpersonální psychologie znamenalo odmítnutí mnohých zážitků a prožitků, s nimiž k nám jakožto učitelům mohou žáci přicházet – spadají sem vzpomínky na místo, kde pobývali před narozením, či vzpomínky na to, jak se rozhodovali, které rodiče si vyberou. Mnohé děti, zejména mladšího školního věku, přichází se zážitky či vzpomínkami, které v současném životě nemohly získat. Někteří žáci mají zkušenosti s lucidním sněním. Jiní mohou mít zážitky spojené s klinickou smrtí... A ačkoli se k těmto situacím může každý postavit po svém, tedy je i zcela racionálně odmítnout, ponechejme tu možnost transpersonální psychologie jako jeden z mnoha plnohodnotných přístupů k transcendentálním otázkám, kam beze sporu otázky konečnosti lidského života, smrti a posmrtného života patří.

Postupně bych zde ráda představila několik *Knih mrtvých*, v nichž lze sledovat historický vývoj vztahu lidských společností ke smrti a smrtelnosti.

2.1 Egyptská kniha mrtvých

Označení „kniha“ může být zavádějící, neboť se nejedná o jedno ucelené dílo, které by bylo napsáno jedním autorem, nebo více autory v jednom pevně určeném období. Jedná se totiž o rozsáhlý soubor textů, který pochází z období dlouhého téměř 5 000 let a který své pojmenování získal na základě svitků popsaného papyru nalezených v hrobkách mumií. Svitky obsahovaly různá zaříkadla, zaklínadla, modlitby, chvalo zpěvy či magické návody

¹¹ PLHÁKOVÁ, Alena. *Dějiny psychologie*. Praha: Grada, 2006. Str. 243.

¹² GROF, Stanislav. *Knihy mrtvých - Příručky pro žítí i umírání*. Malvern, 2021. Str. 30.

– tyto svitky pak byly prastarými opisovači spojeny do ucelených souborů, které dnes společně tvoří Knihu mrtvých.¹³

Kromě svitků se tyto pohřební texty objevovaly i na zdech pyramid, a právě v těchto textech nalezneme odkazy na ještě starší zdroje, které se taktéž zabývaly smrtí a posmrtným životem. Tento hluboký zájem o posmrtný život a víra v existenci „onoho světa“, kam přechází duše zemřelého, vedla v Egyptě kolem roku 3100 př. n. l. ke vzniku mumifikování. Samotný hlubší zájem o posmrtný život tedy nutně musel existovat ještě dříve.¹⁴

Navzdory různorodosti egyptských pohřebních textů lze vysledovat dva hlavní ideologické proudy – jedna ideologie je spjata se slunečním bohem Re a druhá s pradávným bohem smrti Usirem (spíše známým pod řeckým označením Osiris). Právě Usirův příběh byl pro Egyptěany ve vztahu ke smrti velmi důležitý. Usir měl tři sourozence – sestry Eset (řec. Isis) a Nabthet (řec. Nefthys) a bratra Setha. Usir a Eset byli zároveň manželé, stejně jako Nabthet a Seth. Podle legendy byl Usir prvním egyptským faraonem a byl velmi osvíceným panovníkem, kterého Egyptěané velmi milovali, neboť je naučil zemědělství a vdechl jim svědomí. Za to ho nesnášel jeho bratr a rozhodl se ho zbavit, aby se sám ujal trůnu. Po mnoha peripetiích se mu to podařilo, bratra rozřezal na čtrnáct kusů a pohodil je do všech stran. Usirova manželka a sestra Eset za pomoci své sestry Nabthet kusy Usirova těla našla a sešila. Čtrnáctý kus ovšem nenalezly. Usir tedy (za pomoci bohů) ožil pouze na chvíli, společně s Eset zplodili syna Hóra a Usir následně znovu zemřel. Tentokrát už byl řádně pohřben a odebral se do podsvětí, kde se stal jeho vládcem. Od této chvíle všechny zemřelé duše putují do podsvětí kolem Usira, který váží jejich srdce a rozhoduje o jejich dalším osudu.¹⁵

Tento Usirův příběh je v egyptské mytologii chápán archetypálně, stejně jako příběh boha Re, který pluje po nebi s nádhernou sluneční lodí a za soumraku mizí v průrvě hor. Prožitek smrti a znovuzrození, jak je prožil sám Usir, není nutně vázán na smrt tělesnou. Zároveň bylo tuto smrt možné přeneseně prožívat při posvátných obřadech, přičemž byly prožitky natolik silné, že mohly být prožívány jako reálné. Stanislav Grof k samotnému

¹³ Tamtéž, str. 9-10.

¹⁴ Tamtéž, str. 10-11.

¹⁵ Tamtéž, str. 11-13.

prožívání dodává: „Moderní výzkum vědomí přináší hluboké vhledy do těchto spojitostí a těchto tří prožitkových oblastí a přesouvá staroegyptskou eschatologickou víru ze světa primitivní pověrčivosti do sféry transpersonální psychologie.“¹⁶

2.2 Tibetská kniha mrtvých

Originálním označením Tibetské knihy mrtvých je Bardo thödol a od Egyptské knihy mrtvých se liší v mnoha aspektech. Kniha je ucelenější, text na sebe navazuje a je obecně více propracován. Autorství je připisováno guruovi Padmasambhavovi z 8. století našeho letopočtu, který do Tibetu donesl buddhismus.¹⁷ Je však zřejmé, že text vychází z podstatně starších ústně předávaných podkladů a snoubí v sobě předbuddhistickou tradici zvanou bön a samotný buddhismus, který je patrný hned v první části, kde se autor odvolává na karmu („*Je pronásledován mocnostmi karmy. (...) Žene ho vítr karmy.*“¹⁸). O předbuddhistické tradici toho moc nevíme, nicméně z dochovaných zdrojů se zdá, že jedním z hlavních rysů byla právě starost o pokračování života po smrti.¹⁹

Slovo „bardo“ obsažené v již samotném názvu označuje jakýsi mezistav – stav mezi smrtí a novým vtělením. Tento mezistav, často popisovaný jako meziprostor, lze rozdělit na šest částí. Jedná se o bardo existenčního stavu v mateřském lůně, bardo snového stavu, bardo extatické rovnováhy při hluboké meditaci, bardo okamžiku smrti, bardo karmické iluze nastupující hned po smrti a bardo existence v období hledání nového narození.^{20, 21}

Jako nejzajímavější se dle mého jeví bardo okamžiku smrti a bardo hledání znovuzrození, neboť je to v důsledku to, s čím v současné době pracují mnozí regresní terapeuti. V bardo okamžiku smrti člověk podle Tibetské knihy mrtvých prožívá postupné odcizení od polaritý dobra a zla, nejistotu, pocit tíhy, tlaku na tělo a postupné ztráty kontaktu s hmotným světem. „*Je to, jako když se veškeré bytí náhle projeví v celé své absolutní*

¹⁶ Tamtéž, str. 13.

¹⁷ Tamtéž, str. 14.

¹⁸ *Bardo Thödol - Tibetská kniha mrtvých*. Praha: Universalia, 1938. Str. 2. Dostupné z: <https://www.rodon.cz/admin/files/ModuleKniha/454-Tibetsk-i-kniha-mrtv-%C5%BBch.pdf>.

¹⁹ GROF, Stanislav. *Knihy mrtvých - Příručky pro žití i umírání*. Malvern, 2021. Str. 14.

²⁰ Tamtéž, str. 14.

²¹ Překlady jednotlivých názvů se mohou nepatrně lišit podle překladů celého díla – např. Stanislav Grof podle redakční poznámky na str. 14 v knize *Knihy mrtvých* vychází z překladu W. Y. Evans-Wentze. Pro ilustraci je tento překlad plně dostačující.

*úplnosti a ve zcela abstraktní podobě. Tento prožitek přesahuje veškerou dualitu.*²² Jinými slovy je to okamžik, kdy se duše dostává do jednoty, do místa, kde něco není dobré, nebo zlé, ale jednoduše to je.

V bardu hledání znovuzrození se duše dostává do místa téměř neomezených možností. Podle Tibetské knihy mrtvých může měnit podobu i místa výskytu a jediné, co ji nějak omezuje, resp. co určuje její další cestu, je její karma z minulého života. Před duší se otevírá možnost znovuzrození – je řízeno karmou, nicméně ho do určité míry může duše sama ovlivnit, např. může znovuzrození zastavit či ovlivnit, jakým rodičům se narodí.²³

Do stavů, které duše prožívá, když prochází bardem, je možné se dostat i pravidelnou duchovní praxí a meditací, čímž se Tibetská kniha mrtvých stává příručkou nejen pro umírající či zemřelé, ale i pro žijící.²⁴ Ačkoli se k tomuto tvrzení Stanislav Grof nijak nevyjádřil, je to „voda na mlýn“ transpersonální psychologii. Nahrává tomu i fakt, že je termín „bardo“ v současné době využíván i duchovními kouči – nebývá však děleno na části jako v Tibetské knize mrtvých, ale je s ním pracováno ve zjednodušené podobě jako s jedním jediným místem/stavem. Je to zjednodušeně místo, odkud duše přichází na svět v určitém naladění, které ovlivňuje celý náš další život. Jestliže duše přichází se strachem, je strachem protkán celý náš život. Je-li duše v nastavení lásky a radosti, pak s láskou a radostí prožívá i pozemský život.

V současné době je esoterická i terapeutická scéna natolik široká, že není možné jmenovat všechny kouče či terapeuty, kteří s tématem barda jakkoli pracují (ať už formou meditací, regresních terapií apod.). Reprezentativním příkladem však může být Tereza Kramerová – průvodkyně po krajině mysli, jak sama sebe označuje.²⁵ Mnohé informace o bardu zaznívají na platformách, které mohou těžko sloužit jako plnohodnotný zdroj informací: typickým příkladem jsou příběhy na sociálních sítích, které za 24 hodin zmizí, živá vysílání na sociálních sítích a v tematických skupinách či osobní setkání. Ani u jednoho přitom nenacházíme odkaz na zdroj, ze kterého Kramerová čerpá. Stejně tak odkaz na zdroj informací nenacházíme u Miroslava Zelenky, který je stejně jako Kramerová

²² GROF, Stanislav. *Knihy mrtvých - Příručky pro žití i umírání*. Malvern, 2021. Str. 15-16.

²³ Tamtéž, str. 18-19.

²⁴ Tamtéž, str. 15.

²⁵ KRAMEROVÁ, Tereza. *Tereza Kramerová - průvodkyně po krajině mysli* [online]. [cit. 20. 2. 2024]. Dostupné z: <https://terezakramerova.cz/>.

poměrně výraznou osobou české esoterní scény.²⁶ Na druhou stranu v tuto chvíli spatřuji jako důležité zmínit, že po prostudování Tibetské knihy mrtvých nenacházím žádnou informaci, která by byla v rozporu s tvrzeními Kramerové, Zelenky i dalších koučů či terapeutů.

Téma barda bývá tematizováno také na rodičovských webech. Zatímco výše zmínění cílí na dospělé osoby, které přebírají zodpovědnost za svůj život, články na těchto webech cílí na rodiče a jejich vztah k vlastním dětem. Články o bardu pak působí až terapeuticky – mezi řádky lze vyčíst snahu uklidnit rodiče, že je vše tak, jak má být, neboť si přesně tuto cestu oni sami i jejich děti před narozením vybrali.²⁷

2.3 Mayská kniha mrtvých

Mayská kultura byla smrtí protkaná. Smrt pro ně byla přirozenou součástí života, tematika umírání a znovuzrození byla zobrazována na obrazech a byla součástí různých rituálů. Při zkoumání mayské kultury se dlouho zdálo, že přestože pro ně bylo toto téma tak běžné a přirozené, neměli žádný kodex, jaký známe od Egyptanů či Tibetanů. Po důkladném prozkoumání nádob se ale ukázalo, že se na mnohých z nich vyskytují obrazy kodexového stylu. Francis Robicsek se těmito nádobami zabýval podrobněji a přišel s myšlenkou, že pokud nádoby správně seřadíme, vypráví příběh, jako by byly knihou. To, že vypráví mytologický příběh o smrti a znovuzrození, už jistě nebude žádným překvapením.²⁸ Sám Robicsek o tomto objevu sepsal knihu *The Maya Book of the Dead* – není to pouhá prezentace jeho objevu, odvolává se na celou řadu dalších výzkumů a na konci knihy snad i s trochou nadsázky prohlašuje: „*Kromě toho by nic neodpovídalo známé mayské povaze, která miluje záhady a vytváří rébusy, víc, než skrýt a rozptýlit svůj kodex a nechat na potomcích, aby ho rozluštili.*“^{29, 30}

²⁶ ZELENKA, Miroslav. *Bardo, astrální realita, život mezi životy*. Internetové stránky Miroslava Zelenky [online]. 26. 11. 2019 [cit. 20. 2. 2024]. Dostupné z: <https://www.miroslav-zelenka.cz/bardo-astralni-realita-zivot-mezi-zivoty/clanky/>.

²⁷ *Než jsem se narodila*. Manuál k miminku [online]. 22. 5. 2022 [cit. 20. 2. 2024]. Dostupné z: <https://manualkmiminku.cz/nez-jsem-se-narodila/>.

²⁸ GROF, Stanislav. *Knihy mrtvých - Příručky pro žití i umírání*. Malvern, 2021. Str. 20-21.

²⁹ ROBISCSEK, Francis: *The Maya Book of the Dead – The Ceramic Codex*. Charlottesville (Virginie, USA): University of Virginia Press, 1981. Str. 251.

Obrazy nalezené na pohřebních nádobách vypráví příběh dvojčat, která s jakousi míčovou hrou putují do podsvětí, aby pomstila smrt svého otce a strýce. K souboji je vyzvou Pán a Paní smrti. Dvojčatům se podaří je přelstít a stanou se nesmrtelnými – skočí sice do ohně, ale po nějaké době se zase vrátí zpět. Vzhledem k tomu, že byly míčové hry součástí každodenního života mayské kultury, se lze domnívat, že šlo i tento příběh přeneseně prožívat v realitě.³¹

2.4 Aztécká kniha mrtvých

V Aztécké knize mrtvých se odehrává archetypálně podobný příběh jako v Egyptské knize mrtvých. Zatímco pro Egyptany měl obrovský význam bůh slunce Re, pro Aztéky to byl Quetzalcóatl, jinak taky Pán úsvitu, který se na konci příběhu proměnil v Jitřenku, tedy Venuši. Venuše je v zeměpisných šířkách Aztéků velmi jasná, není tedy divu, že měla v jejich mytologii takový význam. Objevuje se na západě v podobě Večernice, mizí ve slunečním světle a následně se na východě ukazuje v podobě Jitřenky. Přirozený pohyb Venuše okolo Slunce a její pozorování ze Země tak pro Aztéky symbolizuje umírání a znovuzrození.³²

2.5 Křesťanská kniha mrtvých

Zatímco jsme se s předchozími Knihami mrtvých pohybovali v dobách před naším letopočtem, v případě Mayů a Aztéků jsme maximálně v době 600 n. l., s křesťanskými thanatologickými texty se posouváme až do období konce středověku, tedy přibližně čtrnáctého století. Od prvních dochovaných zmínek thanatologického charakteru je to přibližně čtyři a půl tisíce let – přirozeně tedy lze očekávat určitou změnu paradigmatu. Je ovšem otázkou, zda tu změnu způsobil přirozený vývoj v průběhu času, či něco jiného...

V průběhu středověku se smrt stala významným tématem, které provázelo každodenní životy lidí. Války, hladomory a epidemie si vybíraly svou daň mezi obyvatelstvem měst i

³⁰ Volně přeloženo autorkou práce z anglického originálu: „Besides these advantages nothing would agree more with the well-known mystery-loving and rebus-making Maya character than to hide and scatter his codex and leave it to posterity to decipher it.“

³¹ GROF, Stanislav. *Knihy mrtvých - Příručky pro žití i umírání*. Malvern, 2021. Str. 23.

³² Tamtéž, str. 23-26.

venkova. Ani veřejné popravy nebyly výjimkou, ať už se jednalo o jedince obviněné z prohřešků vůči církvi (kacíře či svého času i čarodějnice), či o osoby obviněné ze závažných trestných činů, jako je mnohonásobná vražda nebo zrada panovníka.³³

Není tedy divu, že se o smrti mluvilo i psalo. V průběhu středověku vznikl rozsáhlý soubor literatury pojednávající o smrti a umírání – obvykle se dnes označuje jako *ars moriendi*, tedy „umění umírání“. Nedílnou součástí tohoto umění je nutnost péče o rozpoložení umírajícího, jeho příprava na stavy po smrti a také zásada nechlácholit umírajícího planými nadějemi, ale komunikovat s ním otevřeně a narovinu.³⁴

Je třeba také zmínit, že se tyto texty nesoustředí pouze na akt umírání a smrti jako takové, ale i na otázku samotné nestálosti lidského života a jeho kvalitního žití. Tato část textů bývá označována jako *ars vivendi*, tedy umění žití, a obsahuje rozjímání o smrti s cílem upozadit světský život.³⁵

S upozadováním světských cílů pracují například i tzv. Totentänze (fr. dances macabres). Jde o myšlenku a obrazovou tvorbu pocházející z poloviny 14. století. Smrt je zde personifikována a zobrazována nejčastěji jako kostra tancující s příslušníky různých stavů. Často se jedná o představitele stavů nejvyšších, tedy těch, kteří dosáhli i nejvyšších světských cílů. Tato zobrazení tanců s personifikovanou smrtí pak připomínají „memento mori“, tedy pamatuj na smrt.³⁶

Smrt personifikoval například i Johannes von Tepl (Jan ze Žatce či Jan z Teplé) ve svém díle *Der Ackermann aus Böhmen* (Oráč z Čech) vydaném na počátku 15. století. Oráč, který je ve skutečnosti písařem, se hádá se Smrtí o významu života a smrti. Zastává názor, že smrt je tím nejhorším, co může člověka na světě potkat. Smrt však argumentuje tím, že kdyby jí nebylo, byl by svět přelidněný, a právě ona je tím, kdo udržuje svět v rovnováze. Navíc je spravedlivá – dočká se jí každý, a to tehdy, kdy mu její příchod náleží. Jejich spor nakonec musí na žádost Oráče ukončit sám bůh, jenž se postaví na stranu Smrti.³⁷

³³ Tamtéž, str. 26-27.

³⁴ Tamtéž, str. 29.

³⁵ Tamtéž, str. 27.

³⁶ *Totentanz*. Das Lexikon der Filmbegriffe der Universität Kiel [online]. [cit. 24. 2. 2024]. Dostupné z: <https://filmlexikon.uni-kiel.de/doku.php/t:totentanz-3729>.

³⁷ VON SAAZ, Johannes. *Der Ackermann aus Böhmen*. 1. vydání. Praha: Vyšehrad, 1994.

Ačkoli toto dílo nespadá mezi literaturu, kterou označujeme jako *ars moriendi*, je v něm vliv těchto textů patrný. Kniha je ve své podstatě filosofická, a byť na konci docházíme díky samotnému bohu k uspokojivému závěru, myšlenky obsažené v příběhu i dnes nutí k zamyšlení nad smrtí a konečností lidského života.

Nerada bych, aby z tohoto popisu vyznělo, že byl středověký vztah společnosti ke smrti hravý nebo lehkovážný. Je třeba si uvědomit, že evropská středověká společnost byla společností křesťanskou a náboženská víra zasahovala do všech oblastí života. Náhled na smrt – a tedy i na život samotný – byl tím pádem nutně ovlivněn i křesťanským učením o duši. „Podle křesťanské doktríny jsou lidé obdařeni individuální duší, která se při úmrtí od těla oddělí a musí čelit následkům svých činů. Podle toho, jak dobře je takový člověk na zkoušku smrti připraven, a podle výsledků božího soudu půjde buď do nebe, pekla, či do očistce.“³⁸

2.6 Shody a rozdíly v Knihách mrtvých

Zdá se až neuvěřitelné, kolik shod vykazují Knihy mrtvých pocházející z různých koutů světa a z různých století, mnohdy dokonce i tisíciletí. Skoro jako by se zdálo, že jedna kultura od druhé opisovala. Jedním z mnoha vysvětlení je možnost přirozené inklinace lidské společnosti k příběhům, které jim dávají vysvětlení přirozených jevů a zároveň naději na další život. Dalším vysvětlením by mohlo být, že tyto kultury skutečně pohlédly pravdě do očí. Koneckonců se k tomu přiklání i sám Stanislav Grof, který své tvrzení podpírá vědeckými studiemi – než se k nim ale dostanu, ráda bych shrnula, v čem všem si jsou zmíněné Knihy mrtvých podobné a v čem se liší.

- 1) Na smrt nenahlíží jako na něco tragického, ale jako na transformační proces.
- 2) Po smrti se duše dostává do prostoru/stavu, v němž čeká na znovuzrození.
- 3) Celý transformační proces umírání a znovuzrození není vázán na nevratné vystoupení z fyzického těla – lze ho tedy prožívat v rámci života i opakovaně a přitom setrvat ve svém těle.
- 4) Zároveň tyto texty zvědomují konečnost lidského života, čímž mohou přispívat ke zkvalitnění prožívaného okamžiku.

³⁸ GROF, Stanislav. *Knihy mrtvých - Příručky pro žití i umírání*. Malvern, 2021. Str. 54.

5) Až na Tibetskou knihu mrtvých je celý transformační proces znázorněn mytologickým příběhem.

Ne všechny zmíněné body však splňuje křesťanská Kniha mrtvých. Křesťanství totiž odmítá koncept reinkarnace a věří v psychosomatickou jednotu člověka. Člověk je boží dílo a po smrti těla putuje duše do nebe, pekla, či do očistce, jak již bylo zmíněno výše. V křesťanských eschatologických textech tedy nenajdeme pojem znovuzrození ve smyslu reinkarnace, a i když se duše po smrti těla „kamsi“ dostává, není to místo, kde čeká na další vtělení. Problematickým se v kontextu křesťanství může jevit i bod 4, tedy zvědomení konečnosti lidského života – pokud budeme přemýšlet ve stylu filosofa Nietzscheho, dojdeme nutně k závěru, že není/nemusí být pravdivý. Křesťanství totiž nešlo o prožitek přítomného okamžiku, ale naopak společnost poutalo k budoucnosti, v níž se mělo odehrát to nejdůležitější. Spasení.

3 Vědecká perspektiva

Ačkoli mohou být mytologické příběhy, kam s jistotou spadají i mnohé Knihy mrtvých, někým považovány za produkt lidské fantazie či pouhou snahu nalézt útěchu a vysvětlení v tíživých či neznámých situacích, setkáme se i s tvrzením, že tisíce let stará obrazná vyjádření smrti nemusí být až tak obrazná. Je možné, že nám tyto příběhy nabízejí více než jen kulturní artefakty, a mohou být klíčem k hlubšímu pochopení lidské existence.

Věda se od dob vědecké revoluce v 16. století rozvíjela stále rychleji, nicméně téma konečnosti lidského života, smrti a umírání na svou chvíli čekalo. Trvalo dlouho, než se proces umírání a smrt samotná staly tématem aktuálním ve vědeckých kruzích. Ona pomyslná první vlaštovka se ukázala až počátkem dvacátého století.

3.1 Váží duše 21 gramů?

Touto pomyslnou první vlaštovkou byl americký lékař Duncan Macdougall, který v roce 1907 přišel s myšlenkou, že lidská duše váží přibližně 21 gramů. Došel k tomu na základě vážení těl před smrtí a v okamžiku těsně po smrti. Těla šesti pacientů vážila po smrti v průměru o 21 gramů méně, což pro Macdougalla znamenalo důkaz existence duše. Závěry svého měření publikoval v časopisech *Journal of the American Society for Psychical Research* a *American Medicine*. „*Ale poměřováno dnešními nároky na vědeckou publikaci, byl i tento článek spíše nezávaznou rozprávkou – chybí v něm jak detailní popis použitých metod, tak přehledný souhrn výsledků, o jejich statistickém vyhodnocení ani nemluvě.*“³⁹

Duncan Macdougall pracoval s šesti lidskými těly, z nichž byla dvě vyloučena (např. jeden pacient zemřel dříve, než bylo provedeno vstupní vážení),⁴⁰ a zbývající čtyři tvoří tak malý vzorek, že nelze vytvářet žádné závěry. Sám Macdougall podobný experiment provedl se psy, ale žádný úbytek váhy nezpozoroval.⁴¹ Pro nevhodné podmínky a neprůkaznost měření nebylo vážení lidských těl nikdy zopakováno – tedy ani potvrzeno, ani vyvráceno.

³⁹ VRTIŠKA, Ondřej. *Kolik váží lidská duše*. Vesmír.cz [online]. 5. 1. 2016 [cit. 26. 2. 2024]. Dostupné z: <https://vesmir.cz/cz/volne-pristupne-clanky/2016/01/kolik-vazi-lidska-duse.html>.

⁴⁰ MIKKELSON, David. *Was the Weight of a Human Soul Determined to Be 21 Grams?* Snopes.com [online]. 26. 10. 2003 [cit. 26. 2. 2024]. Dostupné z: <https://www.snopes.com/fact-check/weight-of-the-soul/>.

⁴¹ Tamtéž.

Ale ať už to tehdy bylo jakkoli, jedno je jisté: Duncan Macdougall pootevřel smrti dveře a vpustil ji do světa vědy jako něco, na co není třeba nahlížet pouze z fyziologického hlediska.

3.2 Od Freuda k transpersonální psychologii

Macdougallovo tvrzení bylo na nějakou dobu posledním, které vyvolalo tak velké ohlasy. V šedesátých letech sice probíhaly výzkumy spojené s působením psychedelických látek, jak jsem již zmiňovala na začátku, ovšem celá řada jich byla pro jejich zneužívání zastavena a další výzkumy byly zakázány.⁴² To však nebránilo experimentování na vlastní pěst a společnost se začala pomalu otevírat transpersonálním a transcendentálním prožitkům. Kolem roku 1968 zůstal v americkém Baltimoru jediný výzkum zabývající se vlivem psychedelik na změněné stavy vědomí, právě v tomto výzkumu působil již mnohokrát zmíněný Stanislav Grof, který stojí za vznikem transpersonální psychologie.⁴³

Transpersonální psychologie se netají svou inspirací v učení Sigmunda Freuda, konkrétně jeho první topikou týkající se vědomí, předvědomí a nevědomí.⁴⁴ Právě s oblastí nevědomí totiž transpersonální psychologie pracuje, nevědomí je tou oblastí lidské psychiky, z níž se ve změněných stavech vědomí mohou vynořovat různé vjemy.

3.3 Elisabeth Kübler-Rossová

Ve stejnou dobu, kdy se pomalu formovala transpersonální psychologie, ožil pod taktovkou švýcarsko-americké psychiatričky Elisabeth Kübler-Rossové zájem o stavy pacientů nevléčitelně nemocných a umírajících. Kübler-Rossová se zajímala o to, co prožívají a jak se cítí. V roce 1965 ji požádali čtyři studenti o pomoc s výzkumnou prací na téma krize v lidském životě – a právě tito studenti největší krizi spatřovali ve vyrovnávání se s vlastní smrtelností. Na základě tohoto výzkumu vedla Kübler-Rossová s celým svým týmem rozhovory s řadou pacientů v terminálním stádiu nemoci.⁴⁵ Ne vždy však bylo její

⁴² Stanislav Grof (1931). Paměť národa [online]. [cit. 26. 2. 2024]. Dostupné z: <https://www.pametnaroda.cz/cs/grof-stanislav-20170929-0>.

⁴³ Tamtéž.

⁴⁴ GROF, Stanislav. *Knihy mrtvých - Příručky pro žití i umírání*. Malvern, 2021. Str. 7.

⁴⁵ KÜBLER-ROSS, Elisabeth. *O smrti a umírání*. 2. vydání. Praha: Portál, 2015. Str. 31.

počinání přijímáno pozitivně, zejména ze strany pečujícího personálu se setkávala s nepochopením a zlostí, neboť v té době byla smrt něčím, o čem se zásadně nemluvilo.⁴⁶

Kübler-Rossová péči o umírající pacienty zasvětila téměř celý svůj život. Přistupovala k nim s láskou, respektem a pokorou, což číší i z její nejvýznamnější publikace *O smrti a umírání*. V této knize popisuje průběh samotného výzkumu, zásady komunikace s pacienty i výsledky, které odstartovaly detabuizaci tématu smrti a umírání. Autentičnosti dodávají citlivě popsané anonymizované příběhy pacientů, s nimiž byly rozhovory vedeny. Do dnes je aktuální model reakcí na informaci o nevyлéčitelném smrtelném onemocnění, který se dá v přenesené podobě aplikovat na jakékoli těžké téma.

Tým kolem Kübler-Rossové stanovil 5 fází, v nichž probíhá vyrovnávání se s nevyлéčitelnou nemocí či postižením:

1) Popírání a izolace

Po zjištění stavu svého onemocnění reaguje většina pacientů částečným nebo úplným popřením diagnózy. Častými slovy bývá: „Ne, to se určitě netýká mě, to nemůže být pravda.“⁴⁷

2) Zlost

Popírání pacientům nevydrží dlouho, tlakem okolností k sobě informace pustí a dojde jim, že se skutečně týkají jich samotných. Následně přichází vztek a nevraživost. Pacienti se ptají, proč právě oni a ne někdo jiný, mají zlost na nemoc, na sebe, na všechny a všechno. Úkolem okolí je přistupovat k pacientovi s klidem a trpělivostí, protože tato fáze netrvá věčně a zlost se začne zmírňovat.⁴⁸

3) Smlouvání

Tato fáze bývá poměrně krátká, ale je velmi potřebná. Pacient se snaží usmlouvat alespoň nějaký čas navíc, dočasné uzdravení, když už ne úplné. Často se obrací k bohu a podobně jako malé dítě, které výměnou za domácí práce usmlouvá delší pobyt na hřišti, slibuje cokoli, jenom aby dostal ještě trochu zdraví a času. Pacienti o svých

⁴⁶ MOODY, Raymond. *Život po životě*. 3. vydání. Praha: Knižní klub, 2014. str. 10-11.

⁴⁷ KÜBLER-ROSS, Elisabeth. *O smrti a umírání*. 2. vydání. Praha: Portál, 2015. Str. 51.

⁴⁸ Tamtéž, str. 65-67.

slibech mnohdy nikomu neříkají, je to tichá domluva mezi nimi a bohem – bohužel však bývá pouze jednostranná...⁴⁹

4) Deprese

Když nemoc postoupí, pacient zeslábně. Dlouhý pobyt v nemocnici často znamená ztrátu zaměstnání, nemá čas ani sílu starat se o rodinu, ztrácí každodenní radosti, ztrácí domov. Naopak mohou přicházet bolesti a jiné nepříjemné stavy, mění se jejich vzhled vlivem nemoci i operací, mění se i jejich osobnost. Pacient se musí vyrovnávat s tím, že se blíží jeho konec – a to pochopitelně mohou doprovázet deprese.⁵⁰

5) Akceptace

„Pokud měl pacient dostatek času (nejde tedy o náhlou, neočekávanou smrt) a dostalo se mu určité pomoci při překonávání stádií, která jsme si již popsali, dosáhne stavu, kdy v něm jeho „osud“ už neprobouzí ani deprese, ani hněv.“⁵¹ Kübler-Rossová však upozorňuje, že by stádium akceptace nemělo být mylně považováno za šťastné stádium. Podle ní jde totiž o dobu, která je jakoby zbavená všech pocitů. Rodina v tuto chvíli často potřebuje více pomoci a podpory než samotný pacient.⁵²

Tento model vyrovnávání se je zcela přirozený a pozorovatelný u všech věkových kategorií, a to nejenom u sdělení informace o smrtelné nemoci, jak ho prezentovala Kübler-Rossová, ale u jakékoli tragické osobní ztráty (ať už jde o ztrátu plyšového medvídku u malého dítěte, ztrátu pracovního místa či stanovení diagnózy, např. neplodnosti či chronického onemocnění). Zároveň je ale třeba si uvědomit, že je každý z nás individuum a stejně individuální bude reakce každého člověka. Rovněž je možné, že se u někoho jednotlivé fáze prolínají či nastupují v různém pořadí.⁵³

⁴⁹ Tamtéž, str. 98-100.

⁵⁰ Tamtéž, str. 101-104.

⁵¹ Tamtéž, str. 127.

⁵² Tamtéž, str. 128.

⁵³ NOVOTNÁ, Ivana. *Jak reaguje naše psychika i celá společnost aneb 5 fází smutku*. Alfabet [online]. 16. 4. 2020 [cit. 26. 2. 2024]. Dostupné z: <https://www.alfabet.cz/covid-a-my/cim-prochazi-nase-psychika-i-cela-spolecnost-aneb-5-fazi-smutku/>.

3.4 Moodyho bestseller *Život po životě*

Proběhnuvší studie Kübler-Rossové a přetrvávající vliv Sigmunda Freuda s rodící se transpersonální psychologií odstartovaly větší zájem o smrt a posmrtný život. V poslední třetině dvacátého století vyšla řada knih zabývajících se tímto tématem, ale rychle upadala v zapomnění. Nebývalý zájem vyvolala až kniha Raymonda Moodyho *Život po životě* vydaná v roce 1975. Moody se ve svém výzkumu soustředil na „prožitky blízkosti smrti“, jak je v knize sám nazývá, tedy o prožitky ve stavu klinické smrti. Konkrétně se jedná o prožitky lidí, kteří byli oživeni poté, co byli lékařem prohlášeni za mrtvé, nebo lidí, kteří při nehodě utrpěli vážná zranění nebo byli smrtelně nemocní.⁵⁴

Moody vyslechl jejich příběhy a došel k závěru, že jejich zážitky vykazovaly i přes rozdílné okolnosti a rozdílné povahy respondentů velké množství podobností. V první řadě mezi ně patří nevyjádřitelnost prožitku – respondenti se shodovali, že je těžké nalézt slova, kterými by šel prožitek protkaný pocitem míru a naprostého klidu popsat. Jako by slova, která slouží k popisu našeho světa, nebyla dostačující.⁵⁵ Celá řada z respondentů přitom pocítovala, že vystoupili ze svého těla, které sledovali z výšky – viděli svou tvář a svá zranění, slyšeli, co si lékaři říkají, v nezanedbatelném množství případů dokonce slyšeli lékaře konstatovat jejich smrt. Mnohdy se jejich vztah k vlastnímu tělu proměnil, některým bylo najednou cizí, jiní s ním měli soucit a své předchozí přesvědčení, že tělo po smrti darují vědě, najednou přehodnocovali.⁵⁶ Někteří popisovali zvukové vjemy podobné bzučení, část z nich přitom zažívala pocit, že jsou taženi jakýmsi tmavým prostorem připomínajícím tunel.⁵⁷ Výjimkou nebylo ani setkání s již zemřelými blízkými lidmi, kteří je nezřídka posílali zpět do těla s tím, že mají na Zemi ještě nějaký úkol,⁵⁸ nebo setkání se světlem. Toto světlo, označované za nepopsatelně jasné, ale neoslepující, se zjevovalo v podobě bytosti, které každý z respondentů připisoval jiné jméno – křesťané v něm viděli Krista, Židé anděla, jiní tvůrce... Tato světelná bytost s respondenty komunikovala, ovšem komunikace neprobíhala prostřednictvím jazyka, kterým spolu komunikují lidé v reálném

⁵⁴ MOODY, Raymond. *Život po životě*. 3. vydání. Praha: Knižní klub, 2014. Str. 29.

⁵⁵ Tamtéž, str. 33-34.

⁵⁶ Tamtéž, str. 34-52.

⁵⁷ Tamtéž, str. 36-39.

⁵⁸ Tamtéž, str. 53-55.

světě, byl podobný spíše intuitivnímu čtení myšlenek.⁵⁹ Poslední shodou mezi příběhy, kterou nelze opominout, je návrat do těla – probíhal často jako lusknutím prstů, jako by lidé usnuli a probudili se zpět ve hmotě. Málokdo si pamatoval cestu zpět do těla, převažoval návrat rychlý a „ničím nevýrazný“.⁶⁰

Podobně jako ve studii Elisabeth Kübler-Rossové i zde platí, že každý vše prožívá jinak. Lze sice vyzorovat celou řadu shod, ale je třeba mít na paměti, že byl každý prožitek blízkosti smrti jedinečný. Paleta prožitků byla dokonce pestřejší, než jak bylo popsáno v knize – Moody sám přiznává, že aby dosáhl co největší objektivity, pečlivě vybíral respondenty, zaměřoval se na okolnosti, za kterých k prožitku blízkosti smrti došlo, na původ příběhů (prožitky, které se k Moodymu dostaly už převyprávěné, automaticky do výzkumu nezahrnoval) i na medikaci, která byla/nebyla respondentům indikována. Proto nebyla celá řada příběhů publikována a v knize je ve výsledku zmíněno asi jenom 50 prožitků. Na počátku jich však bylo kolem 150.⁶¹

Přestože se Moody snažil dle svých slov vybírat pečlivě, byl si vědom toho, že dosáhnout objektivity bude velmi obtížné. Pracoval se subjektivními prožitky, přičemž on sám takovým prožitkem nikdy neprošel. Zároveň hned v úvodu přiznává, že byl v celé věci citově zainteresován a nevylučuje, že je tím interpretace těchto příběhů i jen minimálně ovlivněna.⁶² Sám Moody na všechny tyto potenciální zdroje problémů již v počátku práce upozorňuje a skutečně je to jeden z důvodů, proč vědecká veřejnost práci označuje za spornou.

Kritici této studie poukazují na metodologické nepřesnosti a v celé řadě kritických článků je zdůrazněno, že „*je pro Moodyho dílo charakteristické do očí bijící vynechání případů, které neodpovídají jeho hypotéze*“,⁶³ a to navzdory Moodyho tvrzení o snaze dosáhnout co největší objektivity. Z Moodyho publikace vyplývá, že jsou prožitky blízké smrti

⁵⁹ Tamtéž, str. 55-59.

⁶⁰ Tamtéž, str. 68-73.

⁶¹ Tamtéž, str. 29.

⁶² Tamtéž, str. 21.

⁶³ CARROLL, Robert Todd. *The Skeptic's Dictionary*. Trade Paper Press, 2003. ISBN 9781630262297. Dostupné z: <https://library.melbac.org/books/dvdBooks/DIGGING%20DEEP%20/The-Skeptics%20Dictionary%20By%20Robert%20Todd%20Carroll.pdf>.

Přeloženo autorkou práce z anglického originálu: „Characteristic of Moody's work is the glaring omission of cases that don't fit his hypothesis.“

univerzální a nezávislé na kulturním prostředí člověka, že jsou důkazem existence posmrtného života a že se jedná o pozitivní zážitek – vzhledem k příběhům zveřejněným v pozdějších letech však o nutně pozitivním zážitku nelze hovořit.⁶⁴ Stejně tak nelze hovořit o důkazu existence posmrtného života – minimálně již mnohokrát zmiňované psychedelické látky či holotropní dýchání dokážou podobné stavy vyvolat také.

Přestože práce Raymonda Moodyho čelí kritice, jeho vliv na vnímání smrti a posmrtného života ve společnosti je nesporný. S trochou nadsázky znamenala pro moderní společnost revoluci v této oblasti, pomohla mnoha lidem zbavit se alespoň částečně strachu ze smrti a ještě více otevřela dveře zkoumání smrti a vnímání lidské smrtelnosti. Zároveň nesmíme zapomínat na význam těchto zážitků v životech lidí. Moody ve své knize věnoval několik stran popisu toho, jak se životy pacientů po prožitku blížícím smrti proměnily – došlo k proměně vztahu ke smrti, jejímu přijetí a k vymizení strachu, a ke zklidnění a zkvalitnění života, který získal hloubku a plnost.⁶⁵ Takže ačkoli nad výzkumem z pohledu vědy visí podstatné otázky, nic to nemění na skutečnosti, že po celém světě chodí celá řada lidí, kteří za sebou prožitek blízké smrti mají.

Doktor Raymond Moody svůj výzkum prováděl v sedmdesátých letech minulého století. Od té doby o svých prožitcích veřejně hovořila celá řada lidí, z nichž z mého pohledu vyniká Anita Moorjani. Po čtyřech letech neúspěšné léčby rakoviny upadla do kómatu, a zatímco jí selhávaly všechny orgány, ocitla se na prahu života a smrti. Navzdory očekávání všech lékařů se probrala a začala se uzdravovat. O svém prožitku blízké smrti napsala knihu „Musela jsem zemřít“, která se téměř okamžitě stala bestsellerem. Vzhledem k tomu, že kniha v České republice vyšla v roce 2013, se jedná o podstatně aktuálnější příběh než prožitky popisované Raymondem Moodym.⁶⁶ Populární (a to nejen pro dospělé, ale i pro žáky druhého stupně) zůstává Anita Moorjani i díky dalším vydávaným knihám, účasti na světových konferencích i přednáškám pořádaným po celém světě.

⁶⁴ GELERNTER, Joel a Henry R. KRANZLER. *Genetics of drug dependence*. Journal List: Dialogues in Clinical Neuroscience [online]. 2010, 12(1), str. 77-84 [cit. 28. 2. 2024]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3181942/pdf/DialoguesClinNeurosci-12-77.pdf>.

⁶⁵ MOODY, Raymond. *Život po životě*. 3. vydání. Praha: Knižní klub, 2014. Str. 76.

⁶⁶ MOORJANI, Anita. *Musela jsem zemřít*. 4. vydání. Pragma, 2023.

3.5 Mozková aktivita v době smrti

Abychom zůstali co nejobektivnější, je třeba představit i výzkumy, jejichž závěry naznačují, že by prožitky blízké smrti vůbec nemusely znamenat důkaz existence posmrtného života. Jedním z nich je výzkum vedený na michiganské univerzitě, kdy vědci pomocí EEG snímali mozky lidí v okamžiku smrti a zaznamenali prudký nárůst mozkové aktivity v centrech, která souvisí se sněním či halucinacemi. To by podle vědců mohlo vysvětlovat prožitky blízké smrti v době klinické smrti, které popisovali např. respondenti Raymondu Moodymu.⁶⁷ Sám Moody v knize *Život po životě* zmiňuje fyziologické či neurologické vysvětlení jako jedno z možných, přestože hned vzápětí argumentuje proti tomuto tvrzení.⁶⁸

3.6 Výzkum vzpomínek na minulé životy

U prožitků blízkých smrti máme k dispozici „pro i proti“ – na jedné straně stojí autentické příběhy lidí, jejichž pravdivost nemáme jak ověřit, na straně druhé stojí přinejmenším pozorování mozkové aktivity v průběhu umírání. Do hry také vstupuje fakt, že se lidský mozek dokáže do stejného/podobného stavu, jaký zažívali lidé v prožitku blízkém smrti, dostat díky působení psychedelických látek či v meditaci.

U čeho už ale nenalzáme žádnou protiváhu, jsou vzpomínky na minulé životy. V dokumentech věnovaných prožitkům blízké smrti je často zmiňován psychiatr Ian Stevenson, který se v druhé polovině minulého století zabýval vzpomínkami dětí na své předchozí inkarnace. Děti ve věku dva až pět let byly schopné popsat, kde a s kým v předchozím životě žily a jak zemřely. Stevenson se zabýval příběhy přibližně 3 000 dětí a všechny byly schopné vyprávět i specifické detaily, o kterých nevěděl nikdo v jejich současném okolí. Vzpomínky se dětem vybavovaly nejčastěji ve věku mezi dvěma a pěti

⁶⁷ GRAY, Dan. *Study finds evidence of increased brain activity in people right before they die*. Medical News Today [online]. 5. 5. 2023 [cit. 2. 3. 2024]. Dostupné z: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/evidence-of-conscious-like-activity-in-dying-brain>.

⁶⁸ MOODY, Raymond. *Život po životě*. 3. vydání. Praha: Knižní klub, 2014. str. 118-119.

lety s až překvapivou přesností, k omylům docházelo pouze v drobnostech, jako je např. záměna jmen příbuzných z předchozí inkarnace.⁶⁹

Na Stevensonovu práci navázali další vědci, převážně psychiatři a neurovědci. Nejznámějším je Jim B. Tucker, dětský psychiatr a neurovědec, který se zaměřil na vzpomínky dětí na území USA, zatímco Stevenson s výzkumem začínal na území Indie a Srí Lanky.⁷⁰

3.7 Výsledky výzkumů v porovnání se starověkými texty

Výzkumy zaměřené na procesy spojené se smrtí a umíráním nám od minulého století přináší stále nové informace – ty se překvapivě v mnohém shodují s tisíce let starými texty, které jsou součástí Knih mrtvých.

Starověké Knihy mrtvých i výzkum prožitků blízkých smrti mluví například o vystoupení duše z těla. Podle Knih mrtvých duše vystupuje z těla a pokračuje na další cestě. Podle svědectví lidí s prožitkem blízké smrti se duše taktéž dostává z těla ven, pacienti na sebe často pohlíželi odkudsi shora a pozorovali své vlastní tělo.

Podle Knih mrtvých duše po smrti těla někam odchází – v některých textech se jedná o podsvětí, jinde o meziprostor, bardo... Při prožitcích blízké smrti mnoho lidí popisovalo průlet tunelem nebo pobyt v jakémsi prostoru, kde se setkávali se svými zemřelými blízkými nebo sledovali útržky ze svého života.

Tibetská kniha mrtvých hovoří o bardu, stavu mezi smrtí a novým vtělením. S reinkarnací počítají i všechny ostatní Knihy mrtvých (s výjimkou křesťanské, o které jsem ale již v počátku psala, že ji nejde označit jako Knihu mrtvých v tom pravém slova smyslu). Výzkum Stevensona či Tuckera pak nepracoval s ničím jiným než s pojmem reinkarnace, kdy si děti vybavovaly informace z předchozích inkarnací, jejichž pravdivost šlo snadno dokázat.

⁶⁹ TUCKER, Jim B. *Ian Stevenson and Cases of the Reincarnation Type*. Journal of Scientific Exploration [online]. 2008, 22(1), 36-43 [cit. 3. 3. 2024]. Dostupné z: <https://med.virginia.edu/perceptual-studies/wp-content/uploads/sites/360/2016/12/REI36Tucker-1.pdf>.

⁷⁰ REGRESNÍ TERAPIE. *Objevování regresní terapie 10. díl Minulé životy, perspektiva vědeckého badatele CZ tit*. YouTube [online]. 12. 9. 2019 [cit. 3. 3. 2024]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=XwCIVgMFjKQ>.

A v závěru se Knihy mrtvých i dosavadní výzkumy shodují, že stavy, které člověk zažívá při umírání (vycházíme-li ze zkušeností prožitků blízké smrti), lze navodit i v průběhu života. V současné době je to možné např. při meditacích, pomocí holotropního dýchání či působením psychedelických látek.

Závěry mnohých výzkumů, obzvlášť ve spojitosti s porovnáním se starými texty, by mohly naznačovat, že se jako společnost začínáme po době tabuizování smrti a konečnosti lidského života vracet k jakési „staré moudrosti“ a že se téma lidské smrtelnosti, umírání a smrti obecně dostává zpět do našich životů. Otázku vědeckých výzkumů a důkazů bych záměrně nechala otevřenou, je na každém, jak se k této problematice postaví na základě své víry či zkušeností. Ovšem co se týká tabuizace jakéhokoli tématu ve společnosti, je třeba si uvědomit, že to, že se o něčem vede debata ve vědeckých kruzích, nutně nemusí znamenat – a taky neznamená – že téma není v naší společnosti tabuizované.

Z pohledu tématu smrti by se mohlo zdát, že se něco začíná měnit. Z výzkumu, který v roce 2021 zadala agentura STEM/MARK organizace Cesta domů a s nímž budu v práci dále pracovat, vyplývá, že „téměř $\frac{3}{4}$ dotázaných pedagogů si myslí, že o tématu smrti a umírání by se mělo mluvit v rámci běžné výuky (...). Bohužel jen 5 % učitelů je připraveno o smrti hovořit.“⁷¹

Smrt stále je tabuizovaným tématem – už však spatřujeme náznaky, že by tomu tak být nemuselo a nemělo. Přesto nás od takového vztahu ke smrti a konečnosti lidského života, jaký býval v dobách vzniku Knih mrtvých, dělí ještě dlouhá cesta. V současnosti nám chybí přijímání smrti jako přirozené součásti života, jako něčeho, co se nemusí zkoumat a bádát, kolem čeho se nemusí kroužit nebo co se nemusí přehlížet a dělat, že to neexistuje, dokud nás život nezastaví a přímo nás s tím nekonfrontuje.

V následující kapitole bych se ráda podívala na otázku, jak se smrt a lidská smrtelnost staly tabuizovaným tématem. Kdy nastal zlom? Co všechno tento proces ovlivnilo? A proč je smrtelnost tabu tématem v naší společnosti, ale v jiných se nad ní téměř nepozastaví?

⁷¹ CESTA DOMŮ. *Je smrt školou povinná...?!*. Praha: Cesta domů, 2023. Str. 11.

4 Tabuizace tématu smrti a konečnosti lidského života

Česká společnost si od roku 2020 prošla řadou událostí, jejichž větší či menší součástí bylo téma smrti a smrtelnosti. Od pandemie covidu-19, přes přijímání uprchlíků kvůli válce na Ukrajině až k nešťastné události na Filosofické fakultě UK tři dny před Vánocemi v roce 2023. S konečností lidského života jsme se setkávali v mnoha podobách, od velmi blízkého kontaktu se smrtí, kdy lidem umírali blízcí, až k čistě statistickým oznámením o počtu zemřelých doplněným o grafické znázornění. Téma smrti a smrtelnosti si našlo každého z nás a na každého vyvíjelo větší tlak než v předchozích letech. Se smrtí jsme byli konfrontováni a museli jsme na ni nějak zareagovat – a právě to nás jako společnost začalo tématu více otvírat. Neznamená to však, že by česká společnost byla hovorům o smrti plně otevřená, spíše tyto události zvýraznily naše (ne)přijímání smrti a strach z vlastní konečnosti.

4.1 Co jsou tabu témata

Původně slovo tabu znamenalo cosi posvátného, nedotknutelného. Sociologická encyklopedie AV ČR o tabu říká, že jde o sociokulturní regulativy, tedy pravidla určité společnosti, které vystupují „jako předmět, místo, činnost nebo osoba, které se týká určitý zákaz, jenž, je-li porušen, vede k automatickému trestu, odvozenému z magie nebo náboženstvím.“⁷² Tato definice je pojena se sociokulturním prostředím, v němž významnou roli hrají totemy (nejčastěji v podobě zvířat, rostlin, věcí), které jsou zakázané pro běžné používání – tedy jsou v každodenním životě tabu.⁷³

„Zároveň platí, že systém tabu může fungovat zcela nezávisle, tedy i v těch společnostech, které neznají totemický systém.“⁷⁴ Takovou společností je i naše česká společnost. Přestože jsou tabu vázána k sociální skupině i regionu, můžeme říct, že jsou témata, na jejichž tabuizaci se shodneme plošně. Jsou to ta, o kterých lidé neradi mluví a u nichž často nevědí, jak reagovat, když už je někdo otevře. Patří sem například sexualita (byť je toto téma dnes stále otevřenější), dále nemoci, potraty, (ne)plodnost, zneužívání a znásilnění

⁷² JUSTOŇ, Zdeněk. *Tabu*. Sociologická encyklopedie [online]. 11. 12. 2017 [cit. 12. 3. 2024]. Dostupné z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Tabu>.

⁷³ Tamtéž, cit. 12. 3. 2024.

⁷⁴ Tamtéž, cit. 12. 3. 2024.

nebo výše příjmů či v určitých momentech politické smýšlení. A pak smrt. Ačkoli se objevují články, které se snaží téma smrti normalizovat a detabuizovat,⁷⁵ celá řada článků ji naopak uvádí na prvním místě.⁷⁶

4.2 Příčiny tabuizace smrti

Hned zpočátku je třeba uvést rozdíl mezi tabuizací a obyčejným strachem. Současná společnost není žádnou historickou výjimkou, lidstvo mělo ze smrti respekt od dob, kdy si uvědomovalo její definitivnost a univerzálnost. Je však rozdíl mezi strachem či respektem z konečnosti života a tabuizací tématu. Můžeme mít z něčeho strach či respekt, ale téma v komunikaci otvíráme – v tu chvíli se nejedná o tabuizaci. O tu půjde ve chvíli, kdy nás onen strach nebo jiné okolnosti dovedou do bodu, kdy se tématu jako jedince či jako celá společnost uzavřeme.

Současná tabuizace smrti má v lidské historii hluboké kořeny a není možné přesně určit moment, kdy k ní začalo docházet. Tak, jako má rostlina mnoho kořenů, které se nakonec setkávají na počátku stonku nebo kmene, zdá se, že má v přenesené podobě i tabuizace smrti řadu příčin vedoucích k současné situaci. Tyto příčiny spolu nemusí vůbec souviset, mohou se do určité míry jevit jako přirozený vývoj a zároveň ani o jedné nelze samostatně tvrdit, že právě ona je jedinou možnou příčinou.

Ačkoli je příčin tabuizace smrtelnosti celá řada a jsou vzájemně propojené, není hlavním cílem této práce podat jejich podrobný přehled. Proto jsem se rozhodla poukázat pouze na ty, které považuji za stěžejní, a zároveň ty, jejichž význam by byli žáci druhého stupně schopni (byť s pomocí) odkrýt.

4.2.1 Vliv křesťanství

Už na začátku práce jsem ukázala, že křesťanské eschatologické texty, často považované za jakousi křesťanskou knihu mrtvých, se podstatně liší od Knih mrtvých jiných náboženství či společností. Křesťanství do společnosti doneslo nové zvyky, postoje, proměnilo její hodnoty a smýšlení o světě a postupně proměnilo charakter celé společnosti.

⁷⁵ ZICHOVÁ, Lucie. *Téma smrti a umírání není tabu*. Médium.cz [online]. 28. 3. 2024 [cit. 30. 3. 2024]. Dostupné z: <https://medium.seznam.cz/clanek/lucie-zichova-tema-smrti-a-umirani-neni-tabu-54299>.

⁷⁶ BASIKOVÁ, Anna. *Tabu neboli to, co se ve společnosti neříká*. Elle [online]. 16. 1. 2021 [cit. 30. 3. 2024]. Dostupné z: <https://www.elle.cz/tistena-elle/tabu-neboli-co-se-ve-spolecnosti-nerika>.

Podle francouzského historika Philippe Arièse byl vztah lidí ke smrti ještě v raném středověku, tedy mezi 6. a 11. stoletím našeho letopočtu, podobný tomu, který je „*typický pro velice starou a dlouhotrvající civilizaci, jejíž počátky spadají do období zrodu lidstva*“.⁷⁷ Tento postoj pak nazývá *tradičním*.⁷⁸ Zároveň je to ale doba, kdy dochází k postupné christianizaci evropské společnosti a křesťanská víra pomalu přebírá moc nad každodenním životem. Křesťanské smýšlení se sice ještě v období 10. a 11. století prolíná s pohanskými zvyky, ale na přelomu 12. a 13. století už lze konstatovat, že se křesťanství plně prosadilo.⁷⁹ Tato christianizace společnosti s sebou samozřejmě přinesla i změny ve vnímání smrti – došlo k odklonu od Arièsova *tradičního* postoje.

Ke zhodnocení vlivu křesťanství na vztah k lidské smrtelnosti si znovu vypůjčím způsob myšlení Friedricha Nietzscheho. Nietzsche v návaznosti na kritiku platónské filosofie kritizuje i křesťanské odvádění pozornosti od přítomného okamžiku a upínání se na něco, co následuje až po smrti fyzického těla. Křesťanství totiž klade velký důraz na posmrtný život – na základě skutků v průběhu života se po smrti rozhoduje, zda půjde duše člověka do nebe, do pekla, či do očistce. V rámci systému křesťanské víry je tedy vytvářen svět, který smysl života přesouvá z žitého života do života posmrtného, čímž z přítomnosti dělá jenom jakousi „přípravku“ na něco, co přijde po smrti. Onen *tradiční* přístup ke smrti je křesťanství cizí – smrt neznamená konečnost lidského života. Jenomže pro Nietzscheho je právě život v časovosti to nejdůležitější a přesunutí těžiště života z přítomnosti do posmrtného života považuje za naprosto neomluvitelné.⁸⁰

Vliv křesťanství na vztah společnosti ke smrti by byl tématem k vášnivé diskuzi, protože záleží, z jakého úhlu pohledu na problematiku nahlížíme. Je totiž třeba promyslet i vztah ke smrti a vlastní smrtelnosti z pohledu křesťana, kterému víra naopak může pomáhat vyrovnat se s konečností života. Soustředění se na „budoucnost mé duše“, která půjde buď do nebe, do pekla, či do očistce, tak může přispívat ke zvědomování si své vlastní

⁷⁷ ARIÈS, Philippe. *Dějiny smrti*. 1. vydání. Praha: Argo, 2000 [cit. 1. 4. 2024]. Str. 17.

⁷⁸ Tamtéž, str. 17.

⁷⁹ KUKLOVÁ, Šárka. *Zrození křesťanské Evropy: christianizace českých zemí od Velké Moravy po Sázavský klášter*. Plzeň, 2013. Bakalářská práce. Západočeská univerzita v Plzni. Dostupné z: <https://dspace5.zcu.cz/bitstream/11025/8818/1/BP%20-%20Sarka%20Kuklova.pdf>.

⁸⁰ KOUBA, Pavel. Nietzsche: filosofická interpretace. 2. vydání. Praha: OIKOYMENH, 2006. Str. 133-134.

smrtnosti, resp. konečnosti života ve fyzickém těle. Nic to ale nemění na tom, že je těžiště života oproti předchozím dobám posunuto z žitého života do toho posmrtného.

Nelze tvrdit, že je křesťanství příčinou dnešní tabuizace smrti. Je však jedním z mnoha faktorů, které ruku v ruce k současné situaci přispěly.

4.2.2 Technologický pokrok a jeho důsledky

Od poloviny 18. století do poloviny 19. století docházelo v Evropě k řadě proměn v oblasti hospodářství. Těmito zásadním změnám v oblasti zemědělství, výroby, dopravy či těžby, které ovlivnily podobu současného světa, říkáme (velká) průmyslová revoluce. V důsledku tohoto vývoje začal výrazně vzrůstat počet obyvatel. Důvodem byl rozvoj zdravotnictví a zlepšení hygienických podmínek, rozvoj zemědělství zapříčinil vyšší produkci potravin a zlepšil tak výživu obyvatelstva, postupně se prodlužovala délka života a snižovala se kojenecká úmrtnost. Významným fenoménem se také stala urbanizace – lidé se začali stěhovat do měst za prací a službami, malá města se začala rozrůstat a venkov ztrácel na oblibě.⁸¹ To vše vyústilo v rychlý populační růst: kolem roku 1800 žila na světě necelá 1 miliarda lidí, o sto let později už to bylo 1,5 miliardy lidí a v současné době se pohybujeme něco málo nad 8 miliardami.⁸²

Tato proměna společnosti nezůstala bez povšimnutí. V roce 1887 sociolog Ferdinand Tönnies vydal knihu *Gemeinschaft und Gesellschaft*, česky překládanou jako *Pospolitost a společnost*. Tönnies si všiml, jakou proměnou prošlo lidské soužití, a jako milník viděl právě průmyslovou revoluci a stěhování za prací ve městech. Na základě toho popsal dvě podoby soužití – *Gemeinschaft* a *Gesellschaft*.⁸³

Pojem *Gemeinschaft* je sice překládán jako *pospolitost*, nicméně já osobně bych vzhledem ke kontextu, k významu německého slova *gemein* (společný) a k současným tendencím zakládání *komunit* upřednostnila pojem *společenství*. Ta jsou podle Tönniese založena na

⁸¹ SCHWABE, Fabio. *Folgen der Industriellen Revolution für die Gesellschaft*. Geschichte kompakt [online]. 7. 7. 2022 [cit. 10. 4. 2024]. Dostupné z: <https://www.geschichte-abitur.de/industrialisierung/folgen-der-industriellen-revolution-fuer-die-gesellschaft>.

⁸² *Population*. Gapminder.cz [online]. [cit. 8. 4. 2024]. Dostupné z: <https://www.gapminder.org/data/documentation/gd003/>.

⁸³ *Ferdinand Tönnies, Gemeinschaft und Gesellschaft (1887)*. German History Intersection [online]. 28. 11. 2023 [cit. 8. 4. 2024]. Dostupné z: <https://germanhistory-intersections.org/de/wissen-und-bildung/ghis:document-163>.

sdílených hodnotách, tradicích a vzájemné závislosti. Všichni lidé se znají tváří v tvář, vztahy jsou stabilní a jádrem soužití jsou rodinné vztahy. Život je ovlivněn obstaráváním potřeb společenství, případně náboženstvím. Velkou roli hraje solidarita, soudržnost, pospolitost.⁸⁴

Naopak ve společnosti jsou vztahy převážně formální a neosobní, drtivou většinu lidí, které za celý den potkáme, osobně neznáme. Ve společnosti se za cizí tváří na ulici neotočíme, ale ve společenství by pro nás cizinec byl tématem na další rok. Společnost se skládá z různých individuí, která mají odlišné cíle a způsoby života. Vztahy jsou založeny nikoli na solidaritě, ale spíše na kalkulu a osobních zájmech. Velkou roli také hraje individualismus.⁸⁵

Rozhodně nemůžeme tvrdit, že v historii nalezneme jeden milník, před kterým jsme žili ve společenstvích a po němž žijeme ve společnostech. I sám Tönnies byl přesvědčen, že se tyto podoby soužití po průmyslové revoluci prolínají. Potvrzuje to i současný trend zakládání komunit, a to nejen v oblasti bydlení, ale i práce – pozorujeme tak rozmáhání tzv. colivingu či coworkingu.⁸⁶

Když se vrátím k rozvoji technologií, je třeba se zastavit u pokroku v medicíně – je to totiž oblast, která vztah společnosti ke smrti značně ovlivnila. Medicína se svého pokroku dočkala převážně až v první polovině 19. století. V roce 1839 byl založen Janem Evangelistou Purkyněm první fyziologický ústav na světě, o 7 let později byla zavedena éterová narkóza a postupně začalo být prosazováno mytí rukou a nástrojů před jakýmkoli zákrokem. To po roce 1870 vyústilo v bouřlivý rozvoj chirurgie. Současně docházelo k rozvoji mikrobiologie a bylo objeveno očkování.⁸⁷ V důsledku těchto objevů se začal prodlužovat věk dožití, zvýšila se úspěšnost léčby různých nemocí a začala klesat dětská úmrtnost.

⁸⁴ Tamtéž, cit. 8. 4. 2024.

⁸⁵ Tamtéž, cit. 8. 4. 2024.

⁸⁶ POJAR, Petr. *Komunitní bydlení je u nás nový trend, který míří do 22. století*. ČESKÉSTAVBY.cz [online]. 26. 11. 2020, 31. 1. 2023 [cit. 10. 4. 2024]. Dostupné z: <https://www.ceskestavby.cz/clanky/komunitni-bydleni-je-u-nas-novy-trend-ktery-miri-do-22-stoleti-28757.html>.

⁸⁷ ANDĚL, Michal. *150 let Vesmíru a 170 let moderní medicíny*. Vesmír.cz [online]. 3. 5. 2021 [cit. 10. 5. 2024]. Dostupné z: <https://vesmir.cz/cz/casopis/archiv-casopisu/2021/cislo-5/150-let-vesmiru-170-let-moderni-medicaliny.html>.

Kombinace výše zmíněné řady faktorů, v čele s prodlužováním věku dožití, zapříčinila, že se lidé ve svém životě setkávají se smrtí méně. V důsledku oddělené nukleární rodiny od vzdálenějších příbuzných nejsme tak často bezprostředními svědky umírání našich blízkých. Životy pacientů mnohdy prodlužujeme za každou cenu bez ohledu na kvalitu zbývajících času, ve své podstatě kvantita vítězí nad kvalitou. Zvykli jsme si, že nemoci a smrt zavíráme za zdmi nemocnic – podle průzkumu agentury STEM/MARK umírají až čtyři pětiny Čechů navzdory svému přání mimo domov, tedy v nemocnicích či léčebnách dlouhodobě nemocných.⁸⁸ Málokdo pobývá nějaký čas v přítomnosti zemřelých a málokdo dnes ví, jak vypadá tvář člověka po smrti.

Smrt v našich životech je, ale přitom vlastně není... A to i jazykově. *Odešel. Už je v nebi. Usnul. Spí. Dal nám sbohem. Už je s pánem.* To všechno jsou eufemismy, které používáme pro vyjádření něčí smrti. Přitom jimi obzvlášť v dětských hlavách můžeme způsobit pořádný zmatek. Tuto problematiku bych však ráda rozebrala v jedné z dalších kapitol.

4.2.3 Moderní racionalizace

Moderní věda je založena na racionalizaci – sám René Descartes říkal, že nesmím přijímat „(...) jako pravdivé nic, co bych nepoznal s evidencí jako pravdivé.“⁸⁹ Přitom *poznat něco s evidencí jako pravdivé* znamená podrobit to racionálnímu myšlení a logice. Racionálně můžeme smýšlet (a také smýšlíme) i o smrti – můžeme dokonale popsat veškeré pozorovatelné procesy dějící se v lidském těle po smrti: od zástavy srdce až po chemické procesy v rozkládajících se tkáních.

Max Weber, inspirovaný Friedrichem Schillerem, přišel v souvislosti s moderní racionalizací s termínem odkouzlení světa. Vlivem racionalizace všeho, s čím se ve světě setkáváme, začalo docházet i k racionalizaci přirozených přírodních či společenských procesů. V důsledku toho tedy došlo i k odklonu od mýtů, pověr a všeho kouzelného –

⁸⁸ RODRIGUEZ, Veronika. *Osud Čechů: většina umírá v nemocnicích a ústavech. I když si přeje skonat doma.* Deník.cz [online]. 20. 2. 2018 [cit. 10. 4. 2024]. Dostupné z: <https://data.denik.cz/data/osud-cechu-vetsina-umira-v-nemocnicich-a-ustavech-i-kdyz-si-preje-skonat-doma-20180219.html>.

⁸⁹ DESCARTES, René. *Rozprava o metodě.* Praha: Oikoymenh, 2016. Str. 19.

proto mluvíme o *odkouzlení* světa. Moderní člověk už nepotřebuje mýty, aby si vysvětlil chod světa. Uspokojivé odpovědi mu totiž poskytne věda.⁹⁰

V tomto odkouzleném světě ztrácí na významu veškeré tradiční pohřební rituály. Respektive samotné rituály prošly proměnou: dříve zemřelého omývali a oblékali blízcí, v moderní společnosti se o tyto činnosti starají profesionálové z pohřebních služeb. Dříve zemřelí zůstávali i po smrti doma, aby se mohli všichni přijít rozloučit, v moderní společnosti člověk čím dál častěji umírá mimo domov v nemocnici či jiném zařízení a rozloučení probíhá až při samotném pohřebním obřadu. Veškeré úkony kolem zemřelého se zvláště vyprázdnily, postrádají větší hloubku a nabízejí podstatně menší prostor pro to, abychom čelili lidské smrtelnosti se vším, co k ní patří.

4.2.4 Postmoderní pluralita

V roce 1979 publikoval Jean-François Lyotard spis *Postmoderní situace* (u nás vyšel pod názvem *O postmodernismu*)⁹¹, v němž tehdejší postmoderní dobu definoval jako konec metanarací, tedy velkých vyprávění, která v moderně poskytovala sjednocující rámec (např. příběh o spáse v křesťanství či o třídním boji v marxismu). V postmoderní době se totiž setkáváme s pluralitou, neexistuje jeden příběh, který by sjednocoval myšlení lidí, ale naopak jich existuje celá řada. A co víc – všechny tyto příběhy si jsou rovné.⁹²

V postmoderní společnosti vedle sebe v poklidu může žít křesťan, který věří v odchod duše do nebe, či pekla, buddhista věřící v reinkarnaci a ateista, který smrt považuje za konec celého života. Přínos respektu k jiným příběhům, k jiným názorům a životním postojům je nesporný. Nicméně pokud neexistují žádné metaranativy, které by dávaly smysl životu a v posledku i tomu, čím život končí – tedy smrti, může být obtížné v tomto pluralitním prostředí nalézt takový příběh, který nám dá dostačující vysvětlení. Kromě toho pluralita přinesla i zesílení individualizace – smrt je prožívána individuálně, souvisí se subjektivním prožíváním a smýšlením. Může se tedy stát, že se postmoderní člověk ocitá v jakési izolaci

⁹⁰ SCHULZ, Bernhard. *Max Weber hat die Entzauberung der Welt erforscht: Der Ursprung der Moderne*. Tagesspiegel [online]. 27. 05. 2020 [cit. 11. 4. 2024]. Dostupné z: <https://www.tagesspiegel.de/kultur/literatur/der-ursprung-der-moderne-4169233.html>.

⁹¹ LYOTARD, Jean-François. *O postmodernismu*. Praha: Filosofia, 1993. ISBN 80-7007-047-1.

⁹² MIKL, Ondřej. *Postmoderna a pluralismus* [online]. Brno, 2012 [cit. 12. 4. 2024]. Masarykova univerzita. Dostupné z: https://is.muni.cz/el/1421/podzim2012/US_42/ode/37004643/261729-Postmoderna_a_pluralismus_-_Ondrej_Mikl.pdf.

a osamělosti v prožívání smrti, a to jak v momentě úmrtí blízkého člověka, tak při přemítání nad konečností lidského života. Neschopnost nalézt uspokojivé odpovědi ho pak může o to více celému tématu uzavírat.

4.2.5 Světové války

Nakonec považuji za důležité zmínit i první a druhou světovou válku v první polovině dvacátého století, které z mého pohledu mohly také sehrát svou roli. Celkem v nich při nejvyšších, ale stále ještě realistických odhadech v průběhu třiceti let zemřelo až 90 milionů lidí.⁹³ To je, jako kdyby během 30 let vymřelo celé Německo nebo Turecko. Rodičům umíraly děti, dětem umírali rodiče, lidé trpěli v koncentračních a vyhlazovacích táborech, na frontách i mimo ně. Obě světové války, a obzvláště ta druhá, byly kruté a nelidské. A přestože se prožité hrůzy a touha podávat o nich svědectví promítly do velmi čtené a oblíbené literatury, namátkou lze jmenovat například Ericha M. Remarquua s dílem *Na západní frontě klid* či Güntera Grasse a jeho *Plechový bubínek*, lze uvažovat i nad možností, že mohly být tyto válečné prožitky, posttraumatická stresová porucha u přeživších vojáků i strach z dalších bojů a dalšího umírání jednou z příčin tabuizace smrti.

4.3 Shrnutí příčin

Jak jsem již zmiňovala na začátku, lze na příčiny pohlížet jako na kořenový systém vyživující stonek v podobě současné situace. Mezi tyto kořeny patří například křesťanství, technologický pokrok, rozvoj medicíny, vysoká urbanizace a odštěpování nukleárních rodin od vzdálenějších příbuzných, pluralita či odkouzlení světa.

Jen těžko by šlo tvrdit, že šlo postupné tabuizaci smrti a lidské smrtelnosti zabránit. Byl to desítky, v kontextu širších souvislostí dokonce stovky let trvající proces, který si společnost neuvědomovala a ani uvědomovat nemohla, na to byl proces příliš pomalý a samotné téma smrti v něm hrálo vedlejší roli. Nebylo by tedy ani na místě naše předky jakkoli soudit – tradiční člověk (ve smyslu Arièsova tradičního přístupu ke smrti) neměl

⁹³ STRAŠÍKOVÁ, Lucie. *60 milionů mrtvých: Vojenský amatér plnil „vyšší poslání“*. ČT24 [online]. 4. 5. 2015 [cit. 12. 4. 2024]. Dostupné z: <https://ct24.ceskatelevize.cz/clanek/svet/60-milionu-mrtvych-vojensky-amater-plnil-vyssii-poslani-133338>.

moc možností, jak se smrti postavit. Nakonec mu tedy možná nezbylo nic jiného, než ji zcela přijmout. Modernímu člověku však svět nabízí řadu nástrojů, jak se smrtí bojovat – a třeba i dočasně vyhrát. Důležité je ovšem slovo *dočasně*...

Naši předci nezamýšleli tabuizovat smrt, nebylo jejich cílem ve společnosti vybudovat strach z konečnosti lidského života a už vůbec ne strach jenom ze samotného slova *zemřít*. Ono se to v té moderní době „tak nějak samo stalo“. O tabuizaci smrti a smrtelnosti člověka by tedy šlo mluvit i jako o nezamýšleném produktu moderní doby, který přežil postmodernu a přežívá i v současnosti a který s sebou donesl řadu následků jak na individuální, tak na kolektivní rovině. Příkladem může být postupné vymizení pohřebních rituálů s hlubším významem, prohloubení strachu z vlastní smrtelnosti či možná ztráta smyslu života.

4.4 Tabu, nebo „pokřivený vztah“?

Téma smrti se v naší společnosti ocitá ve zvláštní pasti paradoxu. Na jednu stranu se zdá, že je tabuizovaným tématem, je to něco, o čem se nemluví, anebo jenom velmi těžko a ve spojitosti s „negativními“ emocemi, na straně druhé se se smrtí setkáváme denně, a to ve zvláštní podobě.

V médiích se objevují zprávy o úmrtí každý den. Ať už jde o úmrtí českých i zahraničních osobností, o autonehody, požáry, havárie letadel, války, utopené v bazénech nebo epidemie nemocí... Skoro jako by byla smrt využívána jako senzace vyvolávající emoce – ovšem bez hlubšího porozumění a přijetí.

Podobně často se se smrtí setkáváme i ve filmech. A vzhledem k tomu, že „*zobrazení smrti ve filmu často zajímavě reflektuje způsob, jakým se vyskytuje smrt v lidské společnosti*“⁹⁴, je na místě zamyslet se, jak na tom s tématem smrti jsme. V tomto kontextu už samozřejmě nelze uvažovat pouze o české společnosti, je třeba zahrnout celou západní společnost, resp. zejména hollywoodskou produkci filmů. Smrt často slouží jako prvek vyvolání napětí či jako jádro zápletky, v níž už ale samotná smrt(elnost) není hlouběji reflektována. Nežádka se setkáváme se zcela „konzumním pojetím člověka“ – smrt je pouhým

⁹⁴ BENDO VÁ, Helena. *Úvod k tématu: Smrt (ve) filmu*. Cinepur [online]. 1. 12. 2003 [cit. 13. 4. 2024]. Dostupné z: <https://www.cinepur.cz/rubriky/665-uvod-k-tematu-smrt-ve-filmu>.

nástrojem k dosažení šoku nebo pobavení u diváka, čímž se potlačuje její hluboký lidský aspekt.

Na druhou stranu je také třeba zmínit, že existuje řada filmů, které naopak k zamyšlení nad smrtí přímo vybízejí, případně je smrt hlavním tématem filmu, a to v nijak „pokřivené“ formě. Naopak má takový film sílu zrušit iluzi fikce a dovést diváka k vlastnímu životu a zodpovědnosti za něj.⁹⁵ Sem patří i mnohé pohádky či filmy, v nichž je hlavním motivem smrt zvířete – ty jednak pracují s nevinností a čistotou zvířat a jednak bývají cíleně natočené emotivněji.

Podobně konzumně a drasticky jako v mnohých filmech je pojmána smrt i v online hrách, zejména v těch akčních, kdy je cílem zabít co nejvíce protivníků nebo zabíjením ochránit sám sebe. Když hráč ve hře zemře, trvá většinou několik vteřin, než znovu ožije. Ano, jedná se pouze o hry – přesto se v nich zcela běžně vyskytuje moment smrti, který v reálném světě vyvolává v lepším případě smíšené pocity. Hráč totiž zcela chybí přirozená definitivnost smrti.

V mediálních sděleních, filmech a seriálech i v online hrách se den co den setkáváme se smrtí a konečností života, přestože je to téma, o kterém se lidem často nechce ani přemýšlet, natož o něm mluvit. Z mého pohledu je to jediné aktuální tabu téma v naší společnosti, kterého se takový paradox týká. Dalo by se možná ještě uvažovat o tématu nemoci či politickém smýšlení – o nemocích i politice také slyšíme na každém kroku. Jako podstatný rozdíl vidím ale to, že v těchto tématech nedochází k žádnému „posunu vnímání“. Nemoc je stále nemocí, která není žádaná a přijímaná pozitivně. Politika stále zůstává politikou, je stejná, když se o ní bavíme v rámci rodiny i na univerzitních přednáškách, zřejmě se jenom promění úroveň odbornosti. Smrt řešená v rodině bezprostředně po úmrtí blízkého člověka či konečnost lidského života probíraná v hlubokém přátelském rozhovoru má úplně jiné kvality než smrt desítek vojáků v online hře nebo smrt padoucha v akčním filmu.

Je tedy smrt tabuizovaným tématem, nebo k ní má naše společnost jenom pokřivený vztah? Nebo může platit obojí zároveň?

⁹⁵ Tamtéž, cit. 13. 4. 2024.

4.5 Tabuizace smrti jako fenomén západní společnosti

Již na konci třetí kapitoly jsem zmínila, že naší současné společnosti chybí přijímání smrti jako přirozené součásti života. Víme o ní, možná o ní za určitých podmínek zvládneme i konverzovat – ale hlavně tiše, protože mluvit o ní je přece *divné a nenormální*, a když se jí snažíme „vrátit do života“ a mluvíme o ní jako o něčem přirozeném, v našem nitru stále zůstává něčím, co je neuchopitelné, neznámé, děsivé... A rozhodně ne přirozeně přijímané. Tím samozřejmě nemyslím „přijímané bez emocí“ – smrt je něco, co k životu bytostně patří stejně jako samotné emoce.

Najdou se však společnosti, v nichž se setkáváme s přijímáním lidské smrtelnosti jako něčeho, co k životu přirozeně patří. V následujících řádcích vyberu příklady, na nichž lze prezentovat postavení tématu smrti v jiných, nezápadních společnostech. Záměrně se však vyhýbám dvěma zemím – Číně pro její specifickou, kdy se prolíná konzumní život s tradicemi, a Mexiku, o němž se zmíním v kapitole věnované příležitostem k tematizaci smrti poskytovaným RVP v předmětu výchova k občanství.

4.5.1 Společnosti ovlivněné náboženskými systémy

Indie a hinduismus

Hinduistu podle filosofa Fritse Staala dělají hinduistou rituály, které provádí, a pravidla, jimž je věrný.⁹⁶ Tato idea se promítá i do období umírání a smrti, konec života hinduisty je plný rituálů, ostatně jako celý jeho život. Hinduisté usilují o tzv. dobrou smrt – to je smrt, která se uděje ve správný čas, na správném místě a správným způsobem. Hinduista se má dožít plné délky života, tedy alespoň 60 let života, přičemž je každému člověku již při narození vyměřena doba, po kterou bude žít. Zjišťováním této vyměřené doby se v Indii zabývají astrologové.⁹⁷ Správným místem pro skonání je Váránasí na břehu Gangy, starodávné poutní místo zasvěcené bohu Šivovi, které očišťuje od veškerého provinění. Pokud se člověku nepodaří zemřít ve Váránasí či přímo v Ganze, je možností na místo tělo

⁹⁶ ONDRAČKA, Lubomír, Luboš KROPÁČEK, Tomáš HALÍK, Milan LYČKA a Marek ZEMÁNEK. *Smrt a umírání v náboženských tradicích současnosti*. 2. vydání. Praha: Cesta domů, 2017. Str. 11.

⁹⁷ Tamtéž, str. 16-18.

doprovít posmrtně.⁹⁸ Velmi důležitý je také způsob smrti. „Dobrá smrt znamená přirozený a vědomý odchod z tohoto světa, na nějž se člověk delší dobu připravuje.“⁹⁹ Tato příprava zahrnuje například omezení přísunu potravy a nakonec i tekutin, což se zcela rozchází se západním postojem „umělého prodlužování života“ nucením k jídlu či zavodňováním infuzemi i v momentě, kdy člověk vědomě řekne: „Já už nechci“.

Co se týká hinduistických pohřebních rituálů, provází člověka jak na sklonku života, tak i několik dnů po úmrtí. Hinduisté dodržují řadu zásad, jako například to, že člověk nesmí zemřít v místnosti, nýbrž venku pod širým nebem, neměl by ležet na posteli, ale přímo na zemi, nohy musí směřovat k jihu apod. Tělo je po smrti oholeno, umyto a zahaleno do rubáše. Po proběhnutí celé řady drobných, na sebe navazujících úkonů pozůstali prokáží zemřelému úctu tím, že ho několikrát obejdou a položí mu k nohám obětiny, tělo je následně odneseno na žároviště, kde je za jasně daných podmínek spáleno. Cesta na žároviště bývá v případě dobré smrti veselá a je nezúčastněným pozorovatelem snadno zaměnitelná za svatební průvod – pozůstali, jichž bývá v průvodu mezi několika desítkami až několika sty, totiž oslavují, že se člověku podařilo *dobře zemřít*.¹⁰⁰ Dobře nikdy neumírají děti, jejich smrt je považována za předčasnou, lidé nemocní, uštknutí hadem či zabití. Co je špatná smrt, se ale liší oblast od oblasti, přesná kritéria neexistují.¹⁰¹

Technologický pokrok se postupem času dostal i do Indie a tamější vláda začala prosazovat elektrická krematoria, na jejichž využívání apelují zejména kvůli žalostné ekologické situaci v zemi. S využíváním krematorií však odpadá celá řada rituálů, např. sbírání kostí, které na žárovišti neshoří, což se hinduistům nelíbí. V současné době jsou krematoria využívána minimálně – jednak jsou přirozeně odmítána samotnými hinduisty a využívají je buď chudí, kteří nemají peníze na koupi podpalového dřeva, nebo vzdělání uvědomělí měšťané, kteří berou ohled na ekologickou situaci nejen v okolí řeky Gangy. A jednak může jít o sabotáž ze strany prodejců dřeva, kteří by přicházeli o zisky.¹⁰²

Když pomineme ekologickou situaci (ať už kácení lesů, znečišťování ovzduší či kontaminaci řek), je zajímavé pozastavit se nad neochotou vzdát se pohřebních rituálů.

⁹⁸ Tamtéž, str. 20-22.

⁹⁹ Tamtéž, str. 23.

¹⁰⁰ Tamtéž, str. 26-32.

¹⁰¹ Tamtéž, str. 46.

¹⁰² Tamtéž, str. 45.

Obrovskou roli hraje náboženství, které smrt a konečnost života neustále zvědomuje, ať už mytologickými příběhy, vědomou přípravou na smrt nebo zkrátka jenom tím, že ony pohřební rituály praktikuje. Lidé rituály vidí, jsou jejich součástí, žijí v té přirozené myšlence, že i oni sami jednou ideálně spočinou v očišťující vodě Gangy a (podle místních tradic) buď odejdou do říše svých předků, nebo jejich duše odejde a následně se znovu zrodí.¹⁰³ Zatímco hinduista od dětství vidí řadu pohřebních průvodů, je vychováván v myšlence a s myšlenkou lidské smrtelnosti, evropské dítě se se smrtí setkává jednou za čas u domácích mazlíčků (pokud je doma má) či u příbuzných, např. prarodičů, přičemž akt rozloučení v podobě účasti na pohřbu často ani neproběhne, neboť se rodiče rozhodnou dítě tomuto stresu nevystavovat.

Buddhismus

Buddhisté na rozdíl od většiny hinduistů popírají existenci trvalé neměnné duše, ale u konceptu znovuzrovnání stále zůstávají. Zároveň se řídí zákonem karmy – karmické zákony nelze chápat jako odměnu či trest za vykonaný čin, je třeba na ně nahlížet jako na následky určitého jednání.¹⁰⁴ Vzhledem k odměňování žádoucího a trestání nežádoucího už v sobě pojmy trest a odměna nesou informaci o povaze činu, je však cílem zdržet se jakéhokoli morálního soudu a přemýšlet jednoduše o následku, ať už je jakýkoli.

Víra v cyklus znovuzrovnání a pobyt v několika vrstvách barda přetrvává v buddhismu od dob vzniku Tibetské knihy mrtvých až dodnes – alespoň ve většině buddhistických škol. V některých tato víra historický vývoj nepřežila, proto se liší i rituály jednotlivých škol spojené s úmrtím.¹⁰⁵

Za klíčové považují buddhisté zachování klidné mysli u umírajícího, protože jenom ten, kdo je klidný, umírá bez bolesti.¹⁰⁶ Nejvýznamnější jsou pro buddhisty rituály, které proběhnou v několika hodinách před samotnou smrtí – ty jsou totiž prováděny pro umírajícího. Recitují se sůtry a šíří se tzv. milující laskavost. Napomáhá se tím klidnému odchodu duše. Po úmrtí člověka jsou už veškeré rituály určené pro pozůstalé, aby se snáze

¹⁰³ Tamtéž, str. 53-54.

¹⁰⁴ Tamtéž, str. 99.

¹⁰⁵ Tamtéž, str. 101.

¹⁰⁶ Tamtéž, str. 102.

vyrovnali se smrti bližního. Duše zemřelého je už totiž na cestě do jiného těla a prováděné rituály nevnímá. Přesto je při samotném pohřbu, který není tolik vázán náboženskými pravidly jako v hinduismu, duchu zemřelého připomenuto, že se již nachází v bardu a je na cestě do jiné inkarnace. Pohřby bývají bez průvodů a vedou je mniši, kteří zpívají verše ze súter připomínající pomíjivost všeho na světě. Přísně není dán ani způsob naložení s tělem – lze ho pohřbít do země i spálit, urna pak může putovat kamkoli: do kolumbária, pagody nebo může být popel rozptýlen v moři.¹⁰⁷

Když odhlédneme od faktických hmatatelných záležitostí týkajících se buddhistického umírání a pohřbu, je na místě zmínit, že buddhismus nabízí člověku cestu z utrpení, kterým je přirozeně protkaný celý život. Cestou z tohoto utrpení je Osmidílná stezka, tedy návod na etické a morální chování, které nám pomáhá zbavovat se utrpení v životě a dojít osvícení a nirvány.¹⁰⁸ Mohlo by se zdát, že buddhismus upíná věřící na budoucnost v podobě nirvány podobně, jako křesťanství upíná křesťany na spásu. Křesťan žije dobře teď, aby byl po smrti spasen. Ale buddhismu jde o zbavování se utrpení a strastí tady a teď, v tomto životě, v tuto chvíli. Samotná nirvána je konečným stavem osvobození od utrpení a cyklu znovuzrovnání, kterého dosáhneme skrze osvícení. Buddhismus je „náboženství přítomnosti“ – tady a teď jdeme Osmidílnou stezkou, abychom tady a teď zažívali co nejméně utrpení. Buddha žije přítomnou chvílí, která je počátkem karmy – naše jednání tady a teď bude mít v jakkoli vzdálené budoucnosti následek. Karmické zákony ovlivňují i princip znovuzrovnání, takže do určité míry je přítomný prožitek „zatížen“ vědomím, že má současná inkarnace ovlivňuje inkarnaci další, nicméně toto „zatížení“ není vnímáno tak silné jako v případě křesťanství.

4.5.2 Domorodé kmeny

Pro domorodé kmeny v severní Americe nebylo téma smrti nijak lákavé, často byli přesvědčeni, že o posmrtném životě nelze nic tvrdit, proto nemá význam se tím zabývat. Středem všeho byl život samotný. Obecně se ale vztah ke smrti v této oblasti kmen od

¹⁰⁷ Tamtéž, str. 104-105.

¹⁰⁸ KUNTOŠ, Vít. *Čtyři vznešené pravdy*. BuddhaWeb [online]. 12. 07. 2016 [cit. 16. 4. 2024]. Dostupné z: <https://www.buddhawebo.cz/ctyri-vznesene-pravdy/>.

kmene liší.¹⁰⁹ Některé dokonce smrt pojmají jako něco negativního, např. kmen Navahů věří, že špatné vlastnosti zemřelého člověka zůstávají na zemi v podobě ducha, který může škodit živým. V kmeni Hopiů zase dostává nevěsta od ženichovy rodiny dvě bílá bavlněná roucha. Jedno bylo určeno na svatbu a druhé bylo určeno jako její pohřební rubáš – to jí mělo po smrti usnadňovat cestu do světa duchů. Smrtelnost člověka je tak přítomna již od raného věku.¹¹⁰

Domorodci v africké Ghaně pojmají pohřeb nejen jako příležitost k truchlení, ale také jako příležitost k oslavě života zesnulých. Pohřby nejsou žádnou smutnou záležitostí, ale naopak veselou společenskou událostí, které se účastní často až stovky truchlících. Oslava života je podtrhována veselými rakvemi – jsou barevné a propracované, vyřezané do různých tvarů. Často mají podobu oblíbených předmětů zesnulého nebo předmětů souvisejících s jeho prací, objevují se proto rakve v podobě letadel, lahví Coca-Coly, obuvi apod. Ghaňané uctívají mrtvé dokonce natolik, že jsou pohřby jádrem společenského života, utrácí za ně často více než za svatby.¹¹¹

Na indonéském ostrově Sulawesi žije kmen Toraja. Tradici tohoto kmenu považují z pohledu Evropana až za zarážející... Člověk poměrně snadno pochopí, že je smrt v některých společnostech oslavována. Nicméně tradice kmene Toraja jde dál za samotnou oslavu smrti či života: jednou ročně totiž vyzvedávají mrtvé z rakví, oblékají je do čistého oblečení, vkládají jim cigarety do úst a konverzují s nimi. Věří, že duše zemřelých žijí mezi živými a dávají na ně pozor. Tato hluboce zakořeněná tradice v kmeni přetrvává, přestože jsou domorodci z velké části protestanti, navíc obývající muslimskou zemi.¹¹²

¹⁰⁹ HULTKRANTZ, Ake. *Domorodá náboženství Severní Ameriky*. Praha: Prostor, 1998. Str. 43.

¹¹⁰ ZIMMERMAN, Larry J. *Indiáni Severní Ameriky*. Praha: Knižní klub, 2003. Str. 102.

¹¹¹ NEWTON, Paula. *The long goodbye: Why funerals are big deals in Ghana*. CNN [online]. 11. 3. 2014 [cit. 17. 4. 2024]. Dostupné z: <https://edition.cnn.com/2014/03/11/world/africa/on-the-road-ghana-funerals/index.html>.

¹¹² ŠVARC, Michael. *Na indonéském Sulawesi mrtví jednou ročně opouštějí své hroby*. Novinky.cz [online]. 30. 8. 2020 [cit. 17. 4. 2024]. Dostupné z: <https://www.novinky.cz/clanek/cestovani-na-indoneskem-sulawesi-mrtvi-jednou-rocne-opousteji-sve-hroby-40334452>.

4.5.3 Společné rysy společností

Ať už rituály vypadají jakkoli, ať už jsou postoje ke smrti jakékoli, mají všechny tyto společnosti společné rysy.

Žijí v přírodě. Žijí s ní v souladu, respektují její zákony, včetně toho o konečnosti života. S tím souvisí i vztah k transcendentnu, který je antropologickou konstantou a který v těchto společnostech zůstal otevřený. Dalším společným rysem je vnímání času. Společnost, která není odpojena od přírodních cyklů, mnohem lépe vnímá cykličnost, a to nejen tu v přírodě. Koloběh zrozování v hinduismu i buddhismu není nic jiného než cyklus, člověk umírá a rodí se v nové inkarnaci. S určitou podobou reinkarnace pracují například i ve zmíněné Ghaně, koncept znovuzrozování se však liší od asijského pojetí: reinkarnace v africkém pojetí je omezena druhově, probíhá pouze mezi lidmi, nikoli mezi živými tvory (člověk se tedy nemůže reinkarnovat do zvířete a naopak), přičemž musí jít o geneticky příbuzné jedince.¹¹³

V porovnání s individualistickým zaměřením západní společnosti lze u všech výše zmíněných společností vyzorovat silnější tendence ke komunitnímu životu. Širší rodina žije na jednom místě, nově zakládané rodiny se nestěhují nijak daleko, lidé v jedné lokalitě jsou propojeni a v důsledku jejich soužití připomíná spíše společenství (Gemeinschaft) než naši společnost (Gesellschaft). Tato propojenost se pak projevuje při společenských událostech, jako jsou různé oslavy, svatby či právě pohřby. Pohřbů se v těchto společnostech běžně účastní stovky hostů – pro srovnání s Českou republikou je kapacita nejžádanějších pražských obřadních síní maximálně 120 míst, z toho k sezení bývá míst přibližně 40.¹¹⁴

V neposlední řadě je třeba zmínit vliv průmyslové revoluce. Industrializace se dotkla i zmiňovaných společností, nicméně ne v takové míře jako západního světa. I přes veškeré vlivy si zachovaly mnoho ze svých tradičních způsobů života, velkou roli sehrálo hluboce zakořeněné náboženství i kulturní tradice, nezačalo docházet k medikalizaci smrti ani ke snaze se jí vyhnout či ji alespoň oddálit. Zároveň celé situaci nahrává zachování si jakési

¹¹³ MITOLE, Edward. *Reincarnation: The African Concept Of The Afterlife*. Modern Ghana [online]. 14. 6. 2023 [cit. 17. 4. 2024]. Dostupné z: <https://www.modernghana.com/news/1237979/reincarnation-the-african-concept-of-the-afterlif.html>.

¹¹⁴ *Obřadní síň*. Pohřební služba Praha [online]. [cit. 17. 4. 2024]. Dostupné z: <https://www.krematorium.cz/pohrby/obradni-sine/#velke-obradni-sine>.

ideje, příběhu, který danou společnost sjednocuje – ať už je to náboženství, dlouhá tradice nebo společný původ, který je obzvláště v domorodých kmenech velmi důležitý. Zkrátka něco, co udržuje společnou identitu, společného komunitního ducha, které danou společnost drží v bezpečné vzdálenosti od postmoderního pluralismu.

5 Dětské vnímání smrti

Období dětství máme obvykle spojené s radostí, nevinností a plností života, smrt naopak pojíme s dospělostí, stářím a negativními emocemi. Jednak je to důkazem, že jako společnost nemáme konečnost lidského života zdravě uchopenou, což potvrzují i Špatenková a Friedlová v publikaci *Zármutek dětí a dospívajících* s odkazem na další odbornou literaturu¹¹⁵, a jednak je třeba přijmout fakt, že přestože bychom si to jako pečující osoby jakkoli přáli, děti před tématem smrti zkrátka neochráníme.

Je samozřejmé, že je každé dítě individuální, dospívá různou rychlostí, vyvíjí se jinak – některé si jednu fázi vývoje protáhne a tu další přeskočí, jiné se vyvíjí zcela „průměrně a tabulkově“, jiné je napřed nebo pozadu... A je to tak v pořádku. Přesto lze ve vývoji dětí vysledovat určité zákonitosti, a to i ve vztahu k tématu smrti.

Ačkoli se dříve v návaznosti na Piageta věřilo, že se malé děti v předoperačním stádiu vývoje o toto téma nezajímají a o konečnosti života nijak nepřemýšlejí, další výzkumy ukázaly, že tomu tak není.¹¹⁶ „*Děti jsou (...) přirozeně nastaveny na témata umírání a smrti, pozorují je v přírodě, setkávají se s nimi v pohádkách a příbězích.*“¹¹⁷ Liší se však ve způsobu chápání smrti, v představách a prožívaných emocích – přitom lze ale obecně konstatovat, že smrt děti obvykle neděsí. To je zřejmě způsobeno tím, že do určitého věku ještě nejsou schopné vnímat její nezvratnost.¹¹⁸

Mohlo by se zdát, že je pro učitele druhého stupně ZŠ důležitá znalost vnímání smrti u žáků, které vyučuje, tedy od 11 let věku. Já jsem však vzhledem k různému tempu vývoje dětí přesvědčená, že je vhodné znát vývoj i v předchozích fázích – nikdy totiž nevíme, jaké představy který žák nosí v hlavě, co prožil, jestli se např. nenachází ve vývojové regresi apod. Pro úplnost se tedy pojďme podívat na vývoj dětského vnímání smrti od úplného počátku.

¹¹⁵ ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Martina FRIEDLOVÁ. *Zármutek dětí a dospívajících*. 1. vydání. Praha: Grada, 2024. Str. 70.

¹¹⁶ Tamtéž, str. 19.

¹¹⁷ Tamtéž, str. 18.

¹¹⁸ Tamtéž, str. 18.

Kojenci do 1 roku

Kojenci samozřejmě nejsou schopni o smrti přemýšlet. Jsou však schopni zaznamenat, že je pečující osoba najednou pryč, objevuje se u nich obecná stresová reakce, často dochází ke změnám v režimu, regresi ve vývoji či dokonce somatizaci. Takže ačkoli smrti jako takové nerozumí, její důsledky plně prožívají – jestliže je dítě schopno milovat, je schopno i truchlit, byť svým vlastním způsobem. Dítě vnímá emoce „náhradních pečujících“ a samo emoce prožívá, nejsou však primárně spojené s tématem smrti, ale se zmizením pocitu bezpečí a jistoty.¹¹⁹ Toto bezpečí pochopitelně do určité míry mizí i v momentě, kdy nedojde ke smrti pečující osoby, ale pečující osoba je osobou truchlící.

Děti do 3 let

Batolata obvykle nemají o smrti konkrétní představy, nechápu její nezvratnost a definitivnost, nerozumí rozdíl mezi živými a mrtvými lidmi. Ztráta pečující osoby pro batolata znamená stejně jako pro kojence ztrátu pocitu bezpečí a jistoty, na což následně reagují. Zároveň se postupně začíná objevovat magické myšlení, které se dále rozvíjí v předškolním věku.¹²⁰

Děti předškolního věku (4 – 6 let)

Děti předškolního věku kladou rodičům řadu otázek, často týkající se i smrti. Vidí umírat zvířata, přemýšlí o smrti v pohádkách, s rodiči si povídají o tom, kde se vzalo maso na talíři... Zhruba do pěti let děti nevnímají smrt jako nezvrtanou, definitivní. Stejně často reagují na úmrtí rodinných členů. Kladou otázky typu: Kdy se vrátí maminka? A kdy zase pojedeme za dědečkem? Mrtví se podle nich vyspí, pak se proberou a žijí dál. O zesnulém domácím mazlíčkovi se často domnívají, že se zase vrátí... Jsou často přesvědčení, že je zemřelí vnímají, cítí, slyší a vidí. Podle Kübler-Rossově je důležité, abychom dětem tuto víru ponechali, pokud ji mají, jakkoli není pravdivá.¹²¹ Koneckonců se k této víře upínají i mnozí dospělí po ztrátě blízkého, je to jedna ze strategií vyrovnání se se ztrátou.

Mezi pátým a šestým rokem však přichází zlom a děti si začínají definitivnost smrti uvědomovat. Uvědomují si, že je rozdíl mezi spánkem a smrtí, ale ještě stále mohou mít

¹¹⁹ Tamtéž, str. 66.

¹²⁰ Tamtéž, str. 20 a 24.

¹²¹ Tamtéž, str. 20.

představy o pokračování života někde jinde (což nakonec vůbec neodporuje pojetí smrti v náboženských systémech). Přetrvává magické myšlení, často si děti smrt personifikují a představují jako smrtku, strašidlo, ducha... Od tohoto věku je vhodné děti brát s sebou na pohřeb, pokud o to projeví zájem, a citlivě jejich magické představy konfrontovat s realitou.¹²²

Děti mladšího školního věku (7 – 12 let)

Přibližně ve věku sedmi let si děti začínají uvědomovat, že by také mohly zemřít. Do tohoto věku se totiž podle nich smrt týkala hlavně starých a nemocných, ale na počátku školní docházky jim pomalu dochází i jejich vlastní smrtelnost. Touto dobou, mezi sedmi a devíti lety, také přichází realističtější pohled na smrt a jejich truchlení se začíná více podobat truchlení dospělých. Až kolem desátého roku života jsou děti schopné pochopit důsledky smrti v sociálním a biologickém kontextu.¹²³

Období staršího školního věku a adolescence

Na tom, v jakém věkovém období u dětí dochází k plnému pochopení reality smrti, se neshodnou ani odborníci, toto pochopení zasazují každý jinak do věkového rozmezí 8-13 let, což je ve vývoji dítěte dlouhá doba. Podle Říčana k tomuto zlomu v chápání smrti dochází ve chvíli, kdy dítě přejde ze stádia konkrétních operací do stádia formálně logických operací, v němž dokáže přemýšlet o abstraktních pojmech. To se nejčastěji děje kolem 11. roku života. Život dospívajícího dítěte začíná být obohacen o filosofické úvahy o smyslu života, k čemuž potřebuje již „dospělé“ chápání smrti. Můžeme tedy říci, že vývoj chápání a pojetí smrti u dítěte vrcholí v pubertálním období.¹²⁴

Zároveň je to období, kdy dospívající smrt svým způsobem fascinuje, cítí u tohoto tématu napětí, vzrušení, jsou jím přitahováni. Dospívání je období hledání sebe sama, smyslu života – a právě k tomu patří smrt. Dává smrt smysl naší existenci? Nebo jí smysl bere? A co je vůbec smyslem života? Má vůbec nějaký? Pokud ano, souvisí nějak s tím, že jsme tu jenom na omezenou dobu? To, jak se s těmito otázkami každý dospívající člověk vyrovná, záleží na jeho individualitě – na sociálním zázemí, zralosti, stabilitě, senzibilitě... Beze

¹²² Tamtéž, str. 68.

¹²³ Tamtéž, str. 22-23.

¹²⁴ Tamtéž, str. 23-25.

sporu lze však tvrdit, že je dospívající v tématu smrti zranitelnější než dříve nebo později ve své dospělosti, až se se smrtelností alespoň nějak vyrovná.¹²⁵

Mezi běžné projevy vyrovnávání se s konečností lidského života v období dospívání patří poslouchání hudby s tematikou smrti a umírání, zájem o nadpřirozeno, duchy či přiklání se k náboženským systémům, které jim poskytují víru v pokračování života po smrti (např. buddhismus). Objevují se také pochmurné nálady, pocit beznaděje a marnosti a (nejen) v důsledku toho mohou dospívající začít přemýšlet i o sebevraždě.¹²⁶

5.1 S jakými představami musí učitel počítat?

Je třeba si uvědomit, že začátek druhého stupně ZŠ je u žáků období, kdy jsou mezi nimi největší rozdíly ve vyspělosti. První známky puberty se u chlapců objevují ve věku mezi 11. a 12. rokem, zatímco u dívek je to v průměru o rok dříve, tedy mezi 10. a 11. rokem života. Zároveň je třeba počítat s výskytem předčasného nástupu puberty v průběhu prvního stupně nebo naopak s opožděnou pubertou, která přichází kolem 13. až 14. roku života. Byť tak časně či pozdní nástupy puberty nejsou normou, nejsou ani žádnou anomálií a běžně se s nimi u dětí setkáváme.¹²⁷

Vzhledem k tomu, že hormonální bouře úzce souvisí s psychosociálním rozvojem dětí, je třeba v pozici vyučujícího na druhém stupni ZŠ počítat s celou řadou způsobů vnímání smrti, s různými představami a celkově limity, na které můžeme narazit. V šestém ročníku se běžně setkává žák, který své jedenácté narozeniny oslavil o prázdninách mezi pátou a šestou třídou, s žákem, který měl odklad školní docházky a narozeniny slaví zkraje školního roku. Mezi takovými žáky je rozdíl téměř dva roky, což může znamenat obrovské rozdíly v psychosociálním vývoji, tedy i v představách o smrti. Je třeba počítat s magickým myšlením, s představou personifikované smrti (často je to stará vyšší pokrčená osoba s kápí a kosou), ale zároveň i s počátkem abstraktního filosofického myšlení, které se často objevuje už u vyspělejších 12letých dětí. Může se tedy stát, že vedle sebe budou sedět dva

¹²⁵ Tamtéž, str. 73.

¹²⁶ Tamtéž, str. 74.

¹²⁷ ZEMKOVÁ, Daniela a Marta ŠNAJDEROVÁ. *Puberta v ambulanci pediatra*. *Pediatric pro praxi [online]*. 2009, 10(5), str. 289-293 [cit. 1. 5. 2024]. Str. 289-290. Dostupné z: <https://www.pediatricpropraxi.cz/pdfs/ped/2009/05/02.pdf>.

žáci, kteří nám budou chtít položit otázku týkající se smrti – jednoho bude zajímat, co se po smrti stane s očima? Vytečou? Nebo vyschnou a vypadnou jako rozinka? Zatímco druhému tyto otázky budou připadat dětinské, nevhodné, možná až trapné a položí otázku snad až existenciální: Proč tedy žijeme, když stejně zemřeme?¹²⁸

Taková situace, kdy má učitel před sebou dva žáky na odlišné úrovni vývoje a s odlišným nahlížením na smrt, je náročná nejen pro vyučujícího, ale i pro samotné žáky. A učitel je právě ten, který musí udělat maximum pro to, aby tento moment proběhl hladce a „bez poražených“.

Prvním krokem pro tento hladký průběh je vůbec si uvědomit, že taková situace s velkou pravděpodobností někdy nastane a že je třeba se na ni předem připravit. Než se však dostanu k pravidlům, která bychom měli při komunikaci smrti dodržovat, ráda bych se ještě v krátkosti pozastavila nad tím, proč je vůbec důležité se s dětmi pouštět do tak citlivého a náročného tématu, jakým je smrt a konečnost lidského života a jaký názor má na tematizování smrti ve školách veřejnost.

¹²⁸ ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Martina FRIEDLOVÁ. *Zármutek dětí a dospívajících*. 1. vydání. Praha: Grada, 2024. Str. 24.

6 Důležitost tématu smrti v dětství a dospívání

Otázka, proč vůbec s dětmi o smrti mluvit, se nabízí zcela přirozeně. Odpověď je však jednoduchá – jestliže chceme ve společnosti něco změnit (a předpokládáme, že v tomto směru chceme), pak musíme začít u sebe a následně pokračovat u těch, kteří přijdou po nás. U našich dětí, u našich žáků.

V naší společnosti panuje přesvědčení, že bychom se s dětmi o smrti raději neměli bavit. Je to důsledek dlouhodobé tabuizace tématu. Děti však ještě tyto společenské normy nepřejaly, a tak nemají nejmenší důvod se tématu vyhýbat. Jsou to právě děti, které téma přinášejí a otvírají, zajímá je a chtějí vědět více. Když se nás dítě zeptá, jak se miminko dostalo do břicha nebo proč se maminka a tatínek líbají, bereme to za přirozenou součást vývoje dítěte a otázky mu, byť třeba v rozpacích, zodpovíme. Víme totiž, že otevřené rozhovory na tato témata jsou mimo jiné skvělou prevencí, budují u dětí lepší vztah k vlastnímu tělu a později si dokáží lépe nastavit a ochránit osobní hranice.¹²⁹

U otázek týkajících se smrti se však s takovým pochopením ze strany dospělých často nesetkáváme. V roce 1955 přišel Geoffrey Gorer s pojmem *pornografie smrti*, a ačkoli je termín téměř 70 let starý, domnívám se, že je stále aktuální. Sexualita byla dříve tabuizovaným tématem, zatímco o smrti se hovořilo poměrně běžně. Dnes je tomu však právě naopak, o sexu máme stále menší problémy mluvit klidně i s dětmi, zatímco téma smrti nám dělá vrásky na čele, vzbuzuje v nás rozpaky a znepokojení.¹³⁰ Přitom jsou obě témata zcela přirozená, a to v takové míře, že by bez nich nebyl život. Proč je tedy přehlížet? Tím spíš ve chvíli, kdy o téma děti jakéhokoli věku projeví zájem, protože pro ně má téma v jejich vývojové fázi zcela zásadní význam. Jak jsem již zmiňovala výše, obzvláště děti staršího školního věku a adolescenti projevují o tematiku smrti a konečnosti života velký zájem a jsou tématu otevřenější než mnozí dospělí. Fenomén smrti jim pomáhá nalézt smysl (nejen svého) života, a pokud je téma uchopeno správně, může pomoci prohloubit vztah k sobě samému.

¹²⁹ Proč s dětmi mluvit o sexu dříve, než si myslíte. PoroPravdy [online]. 15. 6. 2023 [cit. 1. 5. 2024]. Dostupné z: <https://poropravdy.substack.com/p/proc-s-detmi-mluvit-o-sexu-drive>.

¹³⁰ ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Martina FRIEDLOVÁ. *Zármutek dětí a dospívajících*. 1. vydání. Praha: Grada, 2024. Str. 99-100.

Vzhledem k současné tabuizaci smrti nám otevírání takto náročného tématu, jakým je smrt, otevírá i možnost žákům připomenout/pomocť zvědomit konečnost lidského života, a to nejen obecně, ale i v kontextu jejich vlastního života. Zároveň je tímto připravujeme na moment, kdy budou smrti čelit tváří v tvář, protože to je něco, s čím se dříve či později setká každý z nás. Jakékoli dotknutí se takto citlivého a náročného tématu nám umožňuje působit na hodnotové žebříčky žáků a jejich emoce a v důsledku může mít preventivní charakter (možné předcházení pozdější traumatizace, pevné hodnoty v náročných situacích a předcházení sebevražedným sklonům...). Je však třeba tak činit s největší opatrností a empatií, ale z mého pohledu je třeba takových momentů využívat, obzvlášť v rámci výuky naukových předmětů.

7 Je smrt školou povinná?

Že je třeba s dětmi o smrti hovořit, je výše podloženo celou řadou argumentů. Zůstává však otázkou, kdo by měl toto téma otvírat. Rodiče? Učitelé? Každý z jiného úhlu? Nebo nikdo s tím, že se vyplatí počkat, až děti téma otevrou samy?

Pro název této kapitoly jsem si vypůjčila název výzkumu veřejného mínění o tom, zda, kdo, kdy a jak má hovořit ve škole o umírání a smrti, který v roce 2021 zadala agentuře STEM/MARK organizace Cesta domů. Výzkumu se účastnilo 1036 učitelů a 1008 rodičů různě starých dětí ve věku povinné školní docházky, ze všech krajů, z větších i menších měst i z venkova.¹³¹

Jak jsem již v práci zmiňovala, z výzkumu vyplynulo, že „téměř $\frac{3}{4}$ dotázaných pedagogů si myslí, že o tématu smrti a umírání by se mělo mluvit v rámci běžné výuky (...). Bohužel jen 5 % učitelů je připraveno o smrti hovořit.“¹³² Naopak polovina dotázaných učitelů uvedla, že se necítí být připravena. To může souviset s tím, že budoucí pedagogové povětšinou nejsou v oblasti komunikace náročných témat vzdělávání – 66 % dotázaných se proto v dotazníku vyslovilo, že by měla být konkrétně problematika umírání a smrti zařazena do povinného vzdělávání budoucích pedagogů.¹³³

Zajímavou informací, která z výzkumu vyplynula, je, že jsou již zmíněné téměř tři čtvrtiny všech dotázaných (72 %) pro zařazení tématu do výuky, a zároveň jako hlavní osoby, od nichž by děti měly získávat informace o smrti a umírání, označilo téměř 97 % dotázaných rodiče. Učitele jako vhodné informativní osoby označilo téměř 74 % dotázaných.¹³⁴

Výzkum nám také ukazuje zvláštní paradox: „Zhruba polovina rodičů by nechtěla, aby se téma konce života stalo součástí výuky. Chtěli by o tom s potomky hovořit sami.“¹³⁵ „Ovšem jen 17 % dotázaných rodičů to zatím udělalo a téměř polovina z nich neví, jak na

¹³¹ CESTA DOMŮ. *Je smrt školou povinná...?!*. Praha: Cesta domů, 2023. Str. 11.

¹³² Tamtéž, str. 11.

¹³³ Tamtéž, str. 15.

¹³⁴ Tamtéž, str. 12.

¹³⁵ Tamtéž, str. 11.

*to, jak o tom vůbec začít. Pouze čtvrtina rodičů informuje školu v případě, že v rodině někdo zemře.*¹³⁶

To by mohlo být odpovědí na otázku z úvodu kapitoly – kdo by měl s dětmi toto téma otvírat? Z výsledků výzkumu lze usuzovat, že zejména rodiče ve spolupráci s pedagogickými pracovníky, přičemž by první krok chtěli/měli udělat zejména rodiče.

Jako nejvhodnější předměty, do nichž by mělo být téma integrováno, byly ve výzkumu označeny výchovy, a to rodinná výchova (73 %), výchova ke zdraví (71 %) a občanská výchova (63 %).¹³⁷ Milým překvapením bylo 22 % respondentů, kteří mimo jiné jako vhodnou cestu označili integraci ve všech předmětech.¹³⁸ Přestože se v práci zabývám možnostmi tematizace smrti v hodinách občanské výchovy, jsem přesvědčená, že by se téma mělo otvírat průřezově a mělo by se využívat mezipředmětových vztahů – koneckonců příležitost otevřít téma smrti a konečnosti života nalezneme skutečně v každém předmětu, dokonce i při tělesné nebo výtvarné výchově, nebo dokonce i při kvalitně vedené třídnické hodině. Stačí být k situaci vnímavý a citlivě využít její potenciál.

Ačkoli je otázka, kterou název výzkumu veřejného mínění nenásilně otevřel, tedy zda je smrt školou povinná, otázkou spíše řečnickou, není na škodu se nad jejím zodpovězením zamyslet. Jedním z kritérií, která je třeba zohlednit, je ochota, otevřenost a empatie samotných pedagogů. Mezi další patří rozhled v této problematice nebo nastavené bezpečné prostředí ve škole, potažmo třídě. Netřeba si nalhávat, že je na každé škole naprosto bezproblémové bezpečné prostředí, kde se nikdo nebojí otevřít se – nastavit takové prostředí dá hodně práce a udržet ho je úkolem celého pedagogického sboru i všech žáků, ideálně v součinnosti se zákonnými zástupci. A i tak se to ne vždy dokonale daří. Nutit pedagogy otvírat s žáky téma smrti a smrtelnosti, když se na to sami necítí, nemají dostatečně rozvinutou empatii nebo ve třídě/školě nepanuje vhodné klima či atmosféra, by rozhodně nebylo k užitku, naopak by to s sebou přinášelo řadu nebezpečí. Myšlenka zařazení problematiky smrti a umírání do školní výuky je vítána a pomáhá nám docílit určité změny ve společnosti, tedy postupné detabuizace smrti – ovšem povinné zavedení

¹³⁶ ŠORMOVÁ, Ruth. *Je smrt školou povinná? - Názory rodičů*. Cesta domů [online]. [cit. 6. 5. 2024]. Dostupné z: <https://www.cestadomu.cz/je-smrt-skolou-povinna#nazory-rodicu>.

¹³⁷ CESTA DOMŮ. *Je smrt školou povinná...?!*. Praha: Cesta domů, 2023. Str. 15.

¹³⁸ Tamtéž, str. 15.

této problematice do osnov se mi nejví jako nejvhodnější. Naopak jako žádoucí vnímám další dobrovolné vzdělávání pedagogů prostřednictvím seminářů, workshopů, četby apod. a přenechání tematizace této problematiky těm, kteří v tématu vidí smysl a cítí se být připraveni o něm s žáky komunikovat.

8 Příležitosti v RVP

V tištěných publikacích i na internetu je k dispozici celá řada materiálů, v nichž najdeme, jak pracovat s tématem smrti s žáky a studenty na základních i středních školách. Většina materiálů se však týká situací, kdy někdo zemřel, ať už se jedná o prarodiče, rodiče či sourozence žáků, současné či bývalé žáky školy nebo dokonce učitele, a je třeba nějakým způsobem ošetřit prostředí ve třídě/škole. Tyto situace je ale třeba řešit přísně individuálně. Je samozřejmě žádoucí mít k dispozici obecná doporučení, postupy a metody, jejich použití ale vždy závisí na konkrétní situaci a na přáních všech zúčastněných.

Málokde už však najdeme tipy, v rámci jakých témat či situací lze s žáky téma smrti a konečnosti lidského života otvírat za předpokladu, že žádný z žáků ani učitelů není v akutní fázi truchlení po ztrátě blízkého člověka či zvířete. Proto bych ráda představila příležitosti, které v mezích stanovených Rámcovým vzdělávacím programem pro základní vzdělávání¹³⁹ nabízí výchova k občanství. Tyto vybrané příležitosti budou seřazeny dle jednotlivých vzdělávacích okruhů tak, jak za sebou následují v RVP.

8.1 Člověk ve společnosti

Cyklické vnímání času, svátky

Ačkoli se tematika času a přírodních ani státních svátků jmenovitě neobjevuje v očekávaných výstupech uvedených v RVP, do obsahu učiva zůstává zařazena. Lineární a cyklické vnímání času se svátky souvisejícími s přírodními cykly jsou tak často prvním tématem, s nímž se žáci v prvním roce občanské výchovy setkávají. Přírodní cyklus, v němž se zjara vše rodí, v létě žije a plodí, na podzim pomalu usíná a v zimě spí a nabírá sílu na další jaro, je jedinečnou příležitostí k otevření tématu lidské smrtelnosti. Naši předci tyto cykly odpradáвна uctívali a oslavovali, a to nejen jako přirozený koloběh života, ale i proto, že jim mýtické příběhy plné bohů vysvětlovaly chod světa. Ve smrti bohů při severském Ragnaröku odehrávajícím se v zimě tak můžeme spatřovat smrt

¹³⁹ Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání* [online]. Praha: MŠMT, 2023. Dostupné z: <https://msmt.gov.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/opatreni-ministra-zmena-rvpzv-cestina-jako-cizi-jazyk>.

starého roku a zrod roku nového,¹⁴⁰ podzim zase podle Řeků nastával proto, že se Persefona vydává od své matky Demeter ke svému manželovi do podsvětí, a na jaře se zase vrací zpět ke své matce.¹⁴¹ Všechny tyto příběhy přitom korespondují se společenskými svátky – například Persefona odchází do podsvětí v době Dušiček a vrací se v době, kdy se hází morena do vody a vítá se jaro.

Velká řada těchto svátků a tradic zůstala v určité podobě zachována i v dnešní době a samozřejmě se liší oblast od oblasti, a to nejen v rámci České republiky, ale i celého světa. V rámci tématu smrti a konečnosti lidského života se jeví jako nejvhodnější pracovat s podzimními svátky a poukázat na kulturní rozdíly ve vnímání smrti, na to, jakým způsobem si připomínají zesnulé a jaké tradice a rituály s tímto obdobím souvisejí.

V noci z 31. října na 1. listopadu slavili Keltové svátek Samhain, kterým si připomínali konec roku a příchod roku nového. Věřili také, že je tuto noc nejtěsnější hranice mezi světem živých a mrtvých, a tak se duše zesnulých mohou vracet na zemský povrch a živí mohou navštívit podsvětí. Protože však začalo docházet k postupné christianizaci a tedy i postupnému ničení všeho pohanského, byl 1. listopadu zaveden Svátek všech svatých, na první pohled čistě křesťanský svátek, který připomíná všechny svatořečené. Svátek Všech svatých je předvečerem Dušiček (Památky zesnulých) slavených 2. listopadu, kdy se věřící modlí za duše v očistci – v tento den se také navštěvují hřbitovy a zapalují svíčky na hrobech. Prolnutí Samhainu a Svátku všech svatých se díky migraci v 19. století dostalo do USA, kde se svátek rozšířil jako Halloween (z All Hallows' Eve). Tato podoba svátku došla v průběhu 20. století značné komercializace, za což je mnohými odsuzován bez ohledu na svůj původ a myšlenku.¹⁴²

Fascinující podívanou nám na podzim poskytuje mexický svátek Día de los Muertos, Den mrtvých. Mohlo by se zdát, že jde pouze o mexickou verzi Halloweenu, všichni se převlékají do masek a slaví. Rozdílů tu však panuje celá řada. „*Zatímco při Halloweenu se věří, že hranice mezi světem života a smrti zmizí, během Día de los Muertos duše nebožtíků*

¹⁴⁰ KOZÁK, Jan Alatyr. *Soumrak bohů... aneb obraz konce v mytologii*. ITvar [online]. 2021 [cit. 1. 6. 2024]. Dostupné z: <https://itvar.cz/soumrak-bohu-aneb-obraz-konce-v-mytologii>.

¹⁴¹ *Bohové Olympu - Deméter*. Kalimera Řecko [online]. [cit. 1. 6. 2024]. Dostupné z: <https://www.kalimera-recko.cz/bohove-olympu/demeter/>.

¹⁴² KÝROVÁ, Peggy. *Samhain, Dušičky nebo Svátek všech svatých?* Plzeň CZ [online]. 31. 10. 2023 [cit. 1. 6. 2024]. Dostupné z: <https://www.plzen.cz/samhain-dusicky-nebo-svatek-vsech-svatych>.

*přichází i mezi nás živé. Společně s námi tančí, zpívají, tráví s námi večery.*¹⁴³ Při tomto svátku všude vidíme kostry a lebky, nejvýraznější postavou je Katrina (La Calavera Catrina), tedy ženská kostra v šatech a s výrazným make-upem. Svátek Día de los Muertos je svým optimistickým a oslavným přístupem ke smrti natolik neobyčejný, až byl roku 2008 zařazen na seznam nehmotného kulturního bohatství UNESCO. To samozřejmě vyvolalo zájem o tuto podobu svátku a bohatě zdobené lebky se začaly dostávat i do jiných kultur. V roce 2017 dokonce vyšla pohádka Coco, která vypráví příběh odehrávající se přímo ve svátek Día de los Muertos.¹⁴⁴

Otevření tématu smrti přes svátky může být z mého pohledu emočně náročnějším zážitkem, vede totiž primárně k otázce truchlení a ne uvědomění vlastní smrtelnosti. Jakmile se s žáky začneme bavit o tom, zda doma slaví Dušičky a chodí na hřbitov, může to v žácích otevřít dosud nezpracované emoce, s čímž musíme vždy počítat. Přínosná bývá diskuze o tom, jaký přístup ke smrti se žákům jeví jako „milejší“ – z vlastní zkušenosti totiž vědí, že jsou Dušičky zatížené smutkem a ztrátou, zatímco jinde mohou smrt, resp. život ve své podstatě oslavovat a radovat se. Přínosné bývá před žáky zmínit film Coco, který buď znají, nebo je možné si jeho příběh převyprávět či ho přímo shlédnout, pokud to čas dovolí. Za ideální bych považovala, kdyby z takové diskuze vyplynulo uvědomění, že veškeré emoce prožívané při ztrátě blízkého člověka jsou v pořádku, ale zároveň by možná bylo vhodné udělat si to vzpomínání „barevnější“. Jakkoli jinak ale otevření tématu dopadne, je to v pořádku, to nejdůležitější je totiž splněné: téma bylo otevřeno a slova *smrt*, *mrtvý* a *zemřít* byla vyslovena zřejmě víckrát, než by kdokoli v jedné hodině občanské výchovy očekával.

Rodina a rodokmen

Ani téma rodiny se v očekávaných výstupech RVP pro ZV neobjevuje. A ačkoli instituce rodiny prochází v současné době poměrně bouřlivým vývojem, je stále považována za základní sociální jednotku společnosti a do vzdělávacího okruhu *Člověk ve společnosti* bezesporu patří. Téma je to velmi citlivé a měli bychom k němu tak i přistupovat. Přestože

¹⁴³ *Día de Los Muertos - mexický Den mrtvých*. Bydlení je hračka [online]. [cit. 2. 6. 2024]. Dostupné z: <https://www.bydlenijehracka.cz/blog/dia-de-los-muertos-mexicky-den-mrtvych/>.

¹⁴⁴ Tamtéž, cit. 2. 6. 2024.

bychom se měli snažit mít co nejvíce informací o rodinné situaci našich žáků, ne vždy je to možné. Musíme tedy počítat s tím, že nevíme o všech žácích, kteří mají rozvedené nebo právě se rozvádějící rodiče, nemusíme o některých žácích vědět, že jsou adoptovaní nebo že jim jeden z rodičů zemřel. To samé platí o širší rodině či sourozencích, rodina nemá povinnost informovat školu o úmrtí kohokoli v rodině, ani v případě zákonného zástupce dítěte, přestože by to pomohlo v poskytování podpory dítěti i v administrativních záležitostech. Je tedy třeba počítat se vším a přistupovat k tématu rodiny obzvlášť obezřetně.

Tradiční aktivitou spojenou s tématem rodiny je sestavení vlastního rodokmenu. Osvědčil se mi model „já + 3 generace“, čímž jsou žáci nuceni spolupracovat s rodiči. Podmínky vypracování rodokmenu by měly být stanoveny tak, aby to byla práce dětí, ne rodičů, to ale záleží už na každém pedagogovi. Pro mě jako učitele je nejpřínosnější to, že si žáci doma s rodiči sednou, pobaví se o svých prarodičích, praprarodičích, společně zavzpomínají, možná otevřenou bolavá rodinná témata, možná rodiče svým dětem předají něco, na co by jinak nepřišla řeč... Anebo taky ne, a i to je v pořádku. Po vypracování rodokmenu je totiž v hodině potřeba celou práci reflektovat, u čehož budou i žáci, pro které spolupráce s rodiči nemusela být tolik přínosná. V rámci povídání o předcích a diskuze o vypracovávání rodokmenu je vhodné hned zpočátku upozornit, kolik lidí se muselo spojit, aby vznikl jeden jedinečný člověk. Jenom ve třech generacích je to 14 předků v přímé linii, to je zhruba polovina třídy... Je možné se s žáky zamyslet, v jaké době tito předci žili, jaké zkušenosti sbírali, jaké hodnoty si předávali, co pro ně v jejich době bylo důležité a na čem naopak vůbec nelpěli. Často sami žáci říkají, jak těžké bylo zjistit data narození či úmrtí jejich praprarodičů. Kolik času uplyne, než na nás všichni zapomenou? Skutečně stačí tak málo let?

Téma rodiny navíc mnohdy vychází (samozřejmě podle jednotlivých Školních vzdělávacích programů) na období podzimu – tedy na období vzpomínání na naše předky. Je to milá souhra náhod, které je třeba využít. Podzim nás k otevření tématu smrti a konečnosti lidského života sám nenásilně a přímo vybízí.

Naše obec

Povídání si o místě, v němž žáci žijí a vyrůstají, bývá první vlašťovkou úvodu do politologie, v němž se žáci seznamují s obecní a krajskou samosprávou, znaky států a státními symboly. Očekávaný výstup v RVP se sice týká pouze státních symbolů, žák má objasnit účel důležitých symbolů našeho státu a způsoby jejich používání (VO-9-1-01), nicméně do učiva uvedeného v RVP spadají i zajímavá a památná místa obce/regionu.

Jednou z aktivit, které je možné s žáky v rámci tématu obce zařadit, je aktivita týkající se infrastruktury obce a mapování rozmístění významných obecních budov, sídlišť, parků, vodních ploch a dalších prvků v obci, mezi které se dají zařadit i hřbitovy. Lze pracovat s mapou, se slepou mapou, dají se vytvářet vlastní plány, projekty apod. Už jenom fakt, že zařadíme i hřbitov a nezůstaneme s nadsázkou pouze u obecního/městského úřadu, kostela a budovy školy, je přínosem. U každého místa je možné se na chvíli zastavit a popovídat si o tom, k čemu dané místo slouží, kdy ho využíváme apod. Zároveň je možné připravit například pro mladší ročníky procházku po obci a každé místo krátce představit, připravit si pro spolužáky kvíz či pracovní list. Pokud je na místním hřbitově uložen někdo významný, je možné popovídat si i o něm. Když zůstanu v místě svého působení, na kralupském hřbitově je pohřben Jaroslav Seifert¹⁴⁵, na Mělníku a v Byšicích se nachází krásné staré židovské hřbitovy¹⁴⁶, u kterých by se dalo zdůraznit, čím jsou právě židovské hřbitovy specifické a proč jsou židé pohřbíváni stranou od ostatních lidí.

Namísto je společné prodiskutování pravidel, jak a proč je vhodné se na hřbitově chovat a nastavit si zároveň vlastní pravidla, aby bylo jasné, co bude následovat, pokud někdo nebude respektovat pravidla slušného chování. Pokud by byla třída otevřená „filosofování“, je možné otevřít otázky způsobů pohřbívání a alternativních přístupů – díky modernizaci pohřebnictví už dnes lze uvažovat o ekologických rozložitelných urnách, vysazení památního stromu či o smutečních ceremoniálech na téměř jakémkoli místě.¹⁴⁷

¹⁴⁵ Hrob Jaroslava Seiferta. Hrady.cz [online]. 4. 2. 2018 [cit. 4. 6. 2024]. Dostupné z: <https://www.hrady.cz/hrob-jaroslava-seiferta>.

¹⁴⁶ ROZKOŠNÁ, Blanka. *Historie židovského hřbitova v Mělníku*. Mělník.cz - oficiální web města [online]. 10. 1. 2017 [cit. 4. 6. 2024]. Dostupné z: <https://melnik.cz/historie-zidovskeho-hrbitova-v-melniku/d-10135>.

¹⁴⁷ *Moderní pohřební společnost Goodbye přináší alternativní trendy do Česka*. Deník.cz [online]. 17. 10. 2022 [cit. 5. 6. 2024]. Dostupné z: <https://pr.denik.cz/doporucujeme/moderni-pohrebni-spolecnost-goodbye-prinasi-alternativni-trendy-do-ceska-2022101.html>.

Prošla jsem touto zkušeností s jednou třídou, v níž se podobný rozhovor rozvinul z iniciativy dětí (6. ročník), a žáci často zmiňovali, že se jim nelíbí představa, že *budou hnit někde pod zemí a jejich tělo budou požírat broučci*. Padl tam také názor, že si oni sami chtějí rozhodnout, co se s jejich tělem bude dít, protože je to jejich tělo – považují to za výsledek působení v oblasti sexuální výchovy, kdy je jim vtiskováno, že „o svém těle rozhodují já a *ne* znamená *ne*“. Navíc pro ně byla atraktivní představa, že „ještě k něčemu budou“ a na místě rozptýlení jejich popela třeba vykvetou květiny. K mému překvapení nezazněla žádná touha mít obřad přímo na louce, fotbalovém hřišti, na pláži... Je to jedna jediná zkušenost, kterou mám – s jinými třídami nebyla na mé a zřejmě ani na jejich straně potřeba toto téma otvírat. Ta jediná zkušenost pro mě byla ale silným zážitkem a vím, že jsme se dotkli něčeho, co původně vůbec nebylo v plánu – žáci šestého ročníku nahlas mluvili o své vlastní smrtelnosti.

Náboženství

Další, ale jistě ne poslední, příležitostí v okruhu *Člověk ve společnosti* je téma náboženství. Nabízí se minimálně dvě cesty – u jednotlivých (nebo alespoň nějakých) náboženských systémů lze upozornit na to, jak vnímají duši, smrt a posmrtný život. Skvělou příležitostí je například hinduismus nebo buddhismus se svou vírou v reinkarnaci, ale možnost máme samozřejmě i u jiných systémů. Další možností je porovnávání přístupů různých náboženství k určitým tématům – jedním z nich by mohla být právě smrt a posmrtný život. Já mám zkušenost pouze s první cestou, a zatímco u abrahámovských náboženství žáky téma smrti nenapadlo hlouběji zkoumat, právě u hinduismu se začali sami zajímat a doptávat. Zřejmě je to tím, že jde o něco, co je naší kultuře hodně vzdálené, proto to vyvolává takový úžas a zájem.

8.2 Člověk jako jedinec

Vývojové etapy člověka

Ačkoli vývojové etapy člověka dle RVP spadají do výchovy ke zdraví, bývají zařazovány i do výchovy k občanství, a to jako úvod do okruhu *Člověk jako jedinec*. Žáci si připomínají životní etapy od novorozeneckého období přes dospívání až po dospělost a stáří.

U dospělosti máme příležitost pozastavit se u „krize středního věku“ – žáci tento výraz většinou znají, občas ho slýchají v mírně posměšném tónu („Chová se fakt divně, asi má krizi středního věku.“). Nejedná se o žádnou diagnózu, tato krize přichází mezi 35. a 50. rokem života a přináší s sebou změny v chování, vnímání a prožívání, typickým znakem jsou změny nálad, zanedbávání osobní hygieny, fyzické změny na těle, např. přibírání, opouštění koníčků, zájmů i vztahů...¹⁴⁸ Tato krize středního věku může mít řadu příčin, jednou z nich je dosažení určitého věku, který si konkrétní člověk vyhodnotí jako důležitý zlomový bod – totiž bod poloviny svého života. Člověk může „(...) tím pádem začít přemýšlet nad smyslem života a fenoménem smrti a zároveň přemítat nad tím, co bude potom... Strach z onoho neznáma může samozřejmě vyvolávat fyzickou i psychickou úzkost.“¹⁴⁹ Zároveň je to doba, kdy potomci vylétají z hnízda, a dávno dospělý člověk se ocitá v pasti samoty, kterou ale sám dopustil.

U vývojových etap také máme možnost zcela otevřeně načít téma umírání. Proč bychom žáky nemohli přímo upozornit na to, jak přirozené je např. v rámci výuky mluvit o sexu, těhotenství, porodu, ale téma umírání a smrti s nimi nikdo neotvírá? Právě v této chvíli vidím příležitost přímo vyslovit to, co se táhne i celou diplomovou prací: smrt je v naší společnosti tabu tématem. Proč? Co můžeme udělat pro to, aby to tak nebylo? Nebo s tím žáci nic dělat nechtějí a přijde jim to v pořádku? Chtěli by si o tom povídat? Co je zajímavá? Na základě těchto otázek a za dodržení určitých podmínek můžeme od vývojových etap přejít po oslím můstku přímo k vytvoření pokud možno co nejbezpečnějšího prostoru, v němž se budeme bavit o umírání a smrti. Určující by přitom pro nás mělo být to, s čím přicházejí žáci – jednak je potřeba respektovat jejich vývojové fáze a jednak je to prostor určený pro ně, pro jejich dotazy.

Životní cíle a plány, životní perspektiva; Hodnoty

Na právě zmíněný vývoj člověka často tematicky plynule navazují témata blíže se věnující lidské jedinečnosti (charakterové vlastnosti, schopnosti apod.). Po připomenutí životních etap od novorozeneckého období přes dospívání až po stáří často přichází aktivita, která se

¹⁴⁸ *Existenciální krize, krize středního věku a smysl života*. Omnicentrum [online]. [cit. 8. 6. 2024]. Dostupné z: <https://www.omnicentrum.cz/krize-stredniho-veku-smysl-zivota/>.

¹⁴⁹ Tamtéž, cit. 8. 6. 2024.

obrací k samotným žákům a jejich životům. Jde o namalování osy s vyznačením narození, nástupu do první třídy a současnosti s tím, že osa pokračuje dál a bývá zakončena šipkou, která naznačuje pokračování života. Obecně je tato aktivita opředená řadou pochybností vzhledem k častému určování konečného bodu, nevhodným poměrům mezi vyznačenými milníky apod. Jako vhodnější se mi jeví práce s životními cíli a plány bez zakreslování – jakmile žáci nevidí byť jenom naznačený konec osy, zůstávají z mé vlastní zkušenosti více přítomní, nepřemýšlí tolik a říkají to, jak to skutečně cítí a co by si přáli. Na otázky, kde by si přáli být a jací by si přáli být ve svých 20, 50, 80 letech, odpovídají autenticky a neulítávají tolik k vtipkování. Typickým projevem touhy po pozornosti totiž u os bývá zakreslení bodu smrti těsně za bod současnosti... I když i to může teoreticky být symptomem nějakého problému, s nímž by se mělo dále pracovat, to je ale třeba zhodnotit čistě individuálně.

Životní cíle a plány úzce souvisí s hodnotami a hodnotovým žebříčkem. Žáky je třeba vést k uvědomění toho, co je pro ně důležité a potřebné, čeho si cení, a zároveň k uvědomění toho, že jsou některé hodnoty obecně dané (např. zdraví, přátelství) a některé si vytváříme sami na základě našeho charakteru, zkušeností, výchovy... Pro někoho je obrovskou hodnotou příroda a je schopen pro ni hodně obětovat, pro jiného hodnotou není a naopak upřednostňuje pohodlí a konzumní prožitky.

V souvislosti s těmito svými hodnotovými žebříčky pak žáci formulují své cíle a plány, ať už vědomě, nebo nevědomě. Osobně považuji za přínosné prodiskutovat s žáky hodnotu života jako takového – jistojistě se sklouzne i do jiné oblasti než do životních plánů, obzvláště u starších žáků. Taková euthanasie, dodržování práva na život ve světě, potraty, to jsou témata, která s hodnotou života velmi souvisí. A souvisí i se smrtí – nakonec hlavně s tou... Záleží, nakolik chceme/můžeme od tématu hodnot a životních plánů a nakolik je třída zralá se do těchto fakticky náročnějších a obsáhlejších témat pouštět, nicméně vnímám v této oblasti skrytý potenciál: Jak můžeme kvalitně a efektivně plánovat a žít svůj život tak, abychom byli spokojeni a šťastní, když nebude přítomna jeho konečnost?

Emoce

Že je každý člověk jedinečný, je vidět na první pohled. Lišíme se nejenom fyzicky, ale i v projevech chování, rozdílně prožíváme, myslíme, vnímáme. Do tématu odlišností a podobností lidí spadají i emoce a jejich prožívání. Žáky bychom měli vést k uvědomění, že každý své emoce projevuje jinak, každý v danou chvíli může cítit jinou emoci a hlavně – žádná emoce není špatná a neměli bychom se za její prožívání stydět. Zatímco v někom určitá situace vyvolá radost a nadšení, jinému se sevře žaludek a zaplaví ho pocit úzkosti a strach. Toto pochopení emocí vlastních i cizích je pro žáky prvním krokem k vhodné reakci na projev emocí u jiných lidí.

Jednou z aktivit, kterou je možné s žáky v rámci tématu prožívání emocí projít, je seznam věcí/činností/situací, u nichž vždy označují ty, které jim dělají radost, ze kterých mají strach apod. A právě strach nám nabízí možnost pracovat se smrtí. Někdo ji označí, někdo ne. Proč ji někdo označil? Čeho konkrétně se bojí? A proč ji někdo neoznačil? Co mu pomáhá nemít ze smrti strach? Co všechno v našem osobním vztahu ke smrti hraje roli? To vše se dá s žáky citlivě prodiskutovat, přičemž můžeme smrt „obalit“ jinými tématy tak, abychom žáky po náročnějším tématu zase zklidnili.

Když už zmiňuji náročná témata, je jistě důležité pracovat i s náročnými životními situacemi, které s našimi emocemi úzce souvisí. A smrt někoho blízkého nebo nám hrozící smrt rozhodně je náročnou životní situací. Kromě základní práce s emocemi je vhodné žákům představit model Kübler-Rossové, který opět vztahujeme nejenom na jejich vlastní prožívání a vyrovnávání se s náročnými situacemi, ale i na prožívání druhých, což opět může žákům pomoci pochopit chování jiných a adekvátně reagovat.

8.3 Člověk, stát a hospodářství

Rozpočet domácnosti, úspory

Základy finanční gramotnosti dnes již patří mezi běžnou součást výuky ve školách. Zcela běžně je do výuky zařazováno téma osobního rozpočtu nebo rozpočtu domácnosti, jejich příjmy a výdaje. Další práce s takovými rozpočty většinou cílí na schopnost žáků reagovat na nenadálé události, jako jsou jednorázové výdaje, například rozbité auto či ošetření zubů,

nebo i jednorázové příjmy, například dědictví nebo výhra ve sportce. Žáci se tak učí volit takový postup, který pro ně bude nejméně ohrožující, ať už jde o příjmy nebo výdaje.

Jednou z takových nenadálých událostí může být i smrt někoho v domácnosti. Jde zařadit různé situace – úmrtí malého sourozence, úmrtí prarodiče, úmrtí jednoho z rodičů, jehož příjem tvořil větší/menší část příjmů rodiny... Se situacemi si můžeme hrát, samozřejmě vždy s co největším ohledem na životní příběhy žáků. Je to však příležitost ukázat, že smrt nemusí být bolavá pouze po emoční stránce, ale i po té hmotné, finanční. Je to příležitost poukázat na důležitost úspor, případně přímo investic, likvidity apod.

Nezřídka některého z žáků, obzvlášť z těch starších, napadne, zda byl zesnulý pojištěný. V tomto případě se jedná o životní pojištění, které, jako jedna ze služeb bankovního sektoru, nabízí další příležitost k tematizaci lidské smrtelnosti.

Banky a jejich služby – pojištění

V rámci rozvíjení finanční gramotnosti bývá diskutováno i téma pojištění a připojištění, systém jeho fungování, jeho výhody, nevýhody. Při diskuzi o životním pojištění se nám otevírá další možnost působení na žáky v oblasti uvědomění si vlastní smrtelnosti a toho, že smrt nemusí být a ani není záležitostí pouze stáří. Kdy je ale čas o životním pojištění uvažovat? Mají tu hranici všichni stejnou? S jakou pojistnou částkou počítat? A o jakých rizicích uvažovat? To všechno jsou otázky, které je možné si s žáky položit a společně promyslet. Přitom však ve vzduchu visí to, co je pro nás v tuto chvíli tak důležité – fakt, že je každý z nás smrtelný a nikdy nevíme, kdy a jak náš život skončí.

8.4 Člověk, stát a právo

Lidská práva

Oblast práva nám zcela přirozeně umožňuje s žáky nahlédnout na smrt z více perspektiv, například z pohledu etiky nebo filosofie. Obzvlášť právo a etika jsou úzce propojené, přestože je právo zakotveno ve formálních pravidlech a etika spíše v abstraktních morálních principech. Právní normy ale mnohdy vycházejí z etických hodnot, které odrážejí společenské přesvědčení o tom, co je správné a spravedlivé. Není tomu tak ale

vždy, společnost prochází vývojem, a tak se i její postoje k určitým problémům mění – i na to je třeba žáky upozorňovat.

Co se týká samotných lidských práv, jsou často prvním tématem z oblasti práva, s nímž se v občanské výchově žáci setkávají. Lidská práva má každý člověk proto, že je člověkem, nic jiného je nepodmiňuje. Jsou univerzální a platí pro každého bez ohledu na národnost, rasu, pohlaví, náboženství nebo jakýkoli jiný status. Mezi základní lidská práva patří právo na svobodu, rovnost před zákonem, právo vlastnit majetek nebo právo na vzdělání. A taky právo na život. Jestliže má ale každý člověk právo na život, jak je možné, že existují státy, v nichž je uplatňován trest smrti? A jak je to s interrupcemi? Porušujeme při umělém přerušení těhotenství právo dítěte na život, nebo žena uplatňuje právo rozhodovat o svém vlastním těle? Obě témata, trest smrti i interrupce, vyžadují ze strany učitele odborné znalosti problematiky z oblasti práva, ale také etiky a filosofie. Navíc jde o témata, která jsou pro mnohé žáky kontroverzní, a diskuze o nich vzbuzuje silné emoce, s nimiž je třeba v průběhu hodiny pracovat.

Dalším etickým problémem, který u tématu základních lidských práv může vyvstat, je právo na důstojnost. Vztahuje se však toto právo i na umírání? Mají lidé právo důstojně zemřít? Tato jednoduchá myšlenka nás může s žáky dovést k tématu euthanasie. Ačkoli s jejím uzákoněním podle průzkumu veřejného mínění z jara 2023 souhlasí 73 % české veřejnosti,¹⁵⁰ jedná se stále o téma kontroverzní a v žácích dokáže vyvolat řadu dalších otázek a různých emocí. Opakovaně se mi v hodinách stává, že žáci sami od sebe začnou upozorňovat na důležitost přísného a jasného nastavení podmínek a na riziko zneužití.

V kontextu rozhodování o svém vlastním životě lze také zavést diskuzi na téma sebevražd – ty se sice často zařazují k tématu řešení náročných situací, šikany, případně stresu či psychických onemocnění, nicméně stejně jako euthanasie otvírají možnost pozastavit se nad konečností života. Vzhledem k neustále se zvyšujícímu počtu případů sebevražd v ČR,

¹⁵⁰ ČADOVÁ, Naděžda. *Veřejné mínění o interrupci, eutanazii a prostituci – duben/květen 2023*. Centrum pro výzkum veřejného mínění [online]. 20. 06. 2023 [cit. 15. 6. 2024]. Dostupné z: <https://cvvm.soc.cas.cz/tiskove-zpravy/ostatni/vztahy-a-zivotni-postoje/5683-verejne-mineni-o-interrupci-eutanazii-a-prostituci-duben-kveten-2023>.

kdy je největší nárůst spojován s kategorií mladých lidí od 15 let výš,¹⁵¹ je však potřeba být u tohoto tématu ještě vnímavější než jindy, ideálně spolupracovat se školním poradenským pracovištěm a znát problémy a zázemí žáků, s nimiž pracujeme.

Právní řád ČR

V rámci tematizace jednotlivých právních odvětví bývá obvykle tematizováno i odvětví dědického práva. Téma dědictví bývá pro žáky plně překvapení, ať už jde o dědění veškerých závazků včetně dluhů nebo zákonem jasně definované dědické skupiny. Dědění dle zákonem stanovených dědických skupin lze předejít uzavřením předmanželské smlouvy či sepsáním závěti. Právě díky závěti můžeme žáky citlivě vést k uvědomění vlastní smrtelnosti. Po uvedení základních principů a nutných záležitostí závěti se nabízí vyzvat žáky, aby si představili, že by sami právě teď chtěli sepsat svou závěť – z jakéhokoli důvodu. Tato aktivita sepisování své poslední vůle vede žáky nejen k zamyšlení nad tím, co vše mají, ale také přemýšlí nad konečností svého vlastního života. Jako každá aktivita nesmí ani tato zůstat bez reflexe, je vhodné žáky vést k diskuzi nad otázkou, jestli pro ně bylo rozdělování majetku obtížné, jakým způsobem ho rozdělovali, mezi koho a podle jakého klíče a nakonec – a takovou otázku považují za stěžejní – zda je vůbec majetek to nejcennější, co po nás na světě zůstává.

V návaznosti na otevření poslední otázky lze s žáky popřemýšlet nad tím, co by chtěli dalším generacím předat, ať už se jedná o hmotné, či nehmotné dědictví, například hodnoty.

8.5 Mezinárodní vztahy, globální svět

Globalizace

Globalizace jako taková je tématem řady vyučovacích předmětů, zároveň je i zahrnuta do průřezového tématu Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech.

¹⁵¹ iDNES.cz, ČTK. *V Česku loni stoupl počet sebevražd. Nárůst je hlavně u mladších kategorií.* iDNES.cz [online]. 6. 9. 2023 [cit. 15. 6. 2024]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/zpravy/domaci/sebevrazdy-cesko-stoupani-mladistvi.A230906_084935_domaci_rtn.

Máme tedy jedinečnou příležitost pracovat s mezipředmětovými vztahy a využít žákovských znalostí z jiných předmětů.

Jednou z oblastí, v níž se otevření tématu smrti nabízí, jsou globální ekonomické nerovnosti a přístup ke zdravotní péči, což má vliv mimo jiné i na délku života a úmrtnost v různých částech světa. V souvislosti se zdravím lze prodiskutovat i otázku šíření nález, při kterých se nabízí využít zkušenosti s poslední pandemií covidu-19. V této době zemřelo hodně lidí, u nichž smrt přišla „jako blesk z čistého nebe“ – často mladí, zdraví, aktivní lidé v dobré fyzické kondici opouštěli svět takřka ze dne na den. Vzhledem k míře globalizace a probíhajícím změnám, zejména environmentálním, je otázkou času, kdy se bude tato historie opakovat. A nikdo nám nezaručí, s jakou letalitou (smrtností) nemoc udeří.

V kontextu stírání kulturních rozdílů, tedy jednoho z důsledků globalizace, máme příležitost dostat se k soudobým obdobím svátku Samhain, které byly zmíněny už výše. Kromě upozornění na fenomén glocalizace se tedy můžeme věnovat i původu a významu svátku. Na co se z mého pohledu vyplácí upozornit, protože to mezi žáky rozpoutává diskuzi, je prosazování elektrických krematorií v Indii i dalších zemích, což je bezesporu důsledek globalizace. Využívání krematorií ale ovlivňuje místní pohřební tradice a upouští se od rituálů, čímž dochází právě ke stírání kulturních rozdílů.¹⁵² Naskytuje se nám tu taky možnost povídání o podstatě tamějších rituálů, čímž se dostaneme k představám o smrti a posmrtném životě.

Pokud bychom se v rámci globalizace pustili i do environmentálních problémů, můžeme otevřít téma environmentálního žalu. Jde o problém, na který je třeba nahlížet komplexně, má své příčiny, je prožíván specificky s celou škálou pocitů, ale má i následky, které mohou být dalekosáhlejší, než se může na první pohled zdát. Komplexně a srozumitelně problém environmentálního žalu popisuje článek *Environmentální žal* od klinických psychologů Adama Suchého a Miroslava Světláka na webu Psychologie.cz.¹⁵³ Pro nás je však v tuto chvíli důležité, že jde o přesvědčení, že Země míří ke svému zániku. Že jde o

¹⁵² ONDRAČKA, Lubomír, Luboš KROPÁČEK, Tomáš HALÍK, Milan LYČKA a Marek ZEMÁNEK. *Smrt a umírání v náboženských tradicích současnosti*. 2. vydání. Praha: Cesta domů, 2017. Str. 45.

¹⁵³ SUCHÝ, Adam a Miroslav SVĚTLÁK. *Environmentální žal*. Psychologie.cz [online]. 30. 1. 2023 [cit. 20. 6. 2024]. Dostupné z: <https://psychologie.cz/environmentalni-zal/>.

nekontrolovatelný proces, kterému už nemůžeme zabránit a na jehož konci je zánik. Tedy smrt. Skoro jako by to vypadalo, že i tady hrají roli nepřijímaná konečnost života a strach ze smrti...

8.6 Shrnutí příležitostí poskytovaných RVP

V předchozích podkapitolách jsem vybrala několik příležitostí, které nabízí současný RVP pro základní vzdělávání v rámci výchovy k občanství. Protože nebylo u jednotlivých příležitostí konkretizováno, k jakému výstupu v RVP ZV se učivo váže, sestavila jsem tabulku, v níž je uveden vzdělávací okruh společně s učivem, které se nabízí k tematizaci smrti a lidské smrtelnosti, výstup v RVP ZV se zvýrazněnými částmi, které by byly tematizací smrti podpořeny, a nastínění otázek, které by mohly v konkrétních hodinách zaznít. Jsem si vědoma toho, že otázky mohou mít různou míru kontroverze, a zároveň toho, že otázky potřebují didaktické ošetření a dobré napojení na kontext. To je ale něco, co musí udělat pedagog, který se chystá otázku smrti tematizovat ve své hodině, která proběhne ve specifickém kolektivu. Otázky tedy uvádím spíše jako nastínění, jak široké máme příležitosti k tematizaci smrti u konkrétního učiva. Zda a jaké otázky by byly zvoleny, si musí promyslet každý učitel na základě stanoveného cíle hodiny.

Vzdělávací okruh (učivo)	Výstup v RVP ZV ¹⁵⁴	Možné otázky k diskuzi ve třídě
Člověk ve společnosti (Cyklické vnímání času, svátky)	VO-9-1-05 objasní potřebu tolerance ve společnosti, respektuje kulturní zvláštnosti i odlišné názory, zájmy, způsoby chování a myšlení lidí , zaujímá tolerantní postoje k menšinám	Slavíte některý z těchto svátků? Jak tyto svátky slavíte? Chodíte s rodiči na hřbitov? Jak se při návštěvě hřbitova cítíte? Líbí se vám více naše Dušičky, nebo Día se los Muertos? A proč?

¹⁵⁴ Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání* [online]. Praha: MŠMT, 2023 [cit. 18. 6. 2024]. Dostupné z: <https://msmt.gov.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/opatreni-ministra-zmena-rvpzv-cestina-jako-cizi-jazyk>.

<p>Člověk ve společnosti (Rodina a rodokmen)</p>	<p>VO-9-1-04 uplatňuje vhodné způsoby chování a komunikace v různých životních situacích</p> <p>VO-9-1-05 objasní potřebu tolerance ve společnosti, respektuje kulturní zvláštnosti i odlišné názory, zájmy, způsoby chování a myšlení lidí, zaujímá tolerantní postoje k menšinám</p>	<p>Známe své předky? Víme o nich něco? V jaké době naši předci žili? Jaké zkušenosti sbírali? Jaké hodnoty si předávali, co pro ně v jejich době bylo důležité a na čem naopak vůbec nelpěli? Kolik času uplyne, než na nás všichni zapomenou? Je obtížné dát dohromady svůj rodokmen? Jak se stane, že o někom z našich předků nevíme vůbec nic? Jak byste chtěli, aby na vás vzpomínali vaši potomci?</p>
<p>Člověk ve společnosti (Naše obec)</p>	<p>VO-9-1-05 objasní potřebu tolerance ve společnosti, respektuje kulturní zvláštnosti i odlišné názory, zájmy, způsoby chování a myšlení lidí, zaujímá tolerantní postoje k menšinám</p>	<p>Jak často s rodiči chodíte na hřbitov? Jak se při návštěvě hřbitova cítíte? Je něco, co vás při návštěvě hřbitova zaujme? Proč? Přemýšleli jste někdy o tom, jak byste chtěli být pohřbeni? A jak by vypadal váš pohřební obřad?</p>
<p>Člověk ve společnosti (Náboženství)</p>	<p>VO-9-1-05 objasní potřebu tolerance ve společnosti, respektuje kulturní zvláštnosti i odlišné názory, zájmy, způsoby chování a myšlení lidí, zaujímá tolerantní postoje k menšinám</p> <p>VO-9-1-06 rozpoznává netolerantní, rasistické, xenofobní a extremistické projevy v chování lidí a zaujímá aktivní postoj proti všem projevům lidské nesnášenlivosti</p>	<p>Může víra pomáhat lidem vyrovnat se se smrtí blízkých? Může víra pomáhat lidem vyrovnat se se svou vlastní smrtelností? Co pomáhá přijmout vám, že je lidský život konečný? Co si myslíte vy, že se děje po smrti? Věříte v posmrtný život? Proč si myslíte, že téma smrti a posmrtného života vyvolává takový zájem a úžas?</p>
<p>Člověk jako jedinec (Vývojové etapy člověka)</p>	<p>VO-9-2-01 objasní, jak může realističtější poznání a hodnocení vlastní osobnosti a potenciálu pozitivně ovlivnit jeho rozhodování, vztahy s druhými lidmi i kvalitu života</p>	<p>Můžeme nějak člověku s krizí středního věku pomoci? Jak byste reagovali vy, kdybyste se teď dozvěděli, že jste v polovině svého života? A co kdyby vám zbýval jenom rok? Nebo měsíc? Proč myslíte, že je smrt a umírání tabu téma? Mělo by se mezi lidmi o smrti mluvit?</p>

<p>Člověk jako jedinec (Životní cíle a plány, životní perspektiva; Hodnoty)</p>	<p>VO-9-2-01 objasní, jak může realističtější poznání a hodnocení vlastní osobnosti a potenciálu pozitivně ovlivnit jeho rozhodování, vztahy s druhými lidmi i kvalitu života</p> <p>VO-9-2-02 posoudí vliv osobních vlastností na dosahování individuálních i společných cílů, objasní význam vůle při dosahování cílů a překonávání překážek</p>	<p>Jak ovlivňuje váš hodnotový žebříček to, čeho chcete v životě dosáhnout? Jaké hodnoty byste rádi předali další generaci? Promění se hodnotový žebříček člověka, který se dozví smrtelnou diagnózu? A jak by se proměnil váš hodnotový žebříček ve stejné situaci?</p>
<p>Člověk jako jedinec (Emoce)</p>	<p>VO-9-2-03 kriticky hodnotí a vhodně koriguje své chování a jednání</p> <p>VO-9-2-04 popíše, jak lze usměrňovat a kultivovat charakterové a volní vlastnosti, rozvíjet osobní přednosti, překonávat osobní nedostatky a pěstovat zdravou sebedůvěru</p>	<p>Máte ze smrti strach? Proč ano, proč ne? Co vám pomáhá strach ze smrti nemít? Jak může strach ze smrti ovlivňovat náš život? Jak je možné s takovým strachem pracovat? Co mohl prožít člověk, který strach ze smrti nemá?</p>
<p>Člověk, stát a hospodářství (Rozpočet domácnosti, úspory)</p>	<p>VO-9-3-02 sestaví jednoduchý rozpočet domácnosti, uvede hlavní příjmy a výdaje, rozliší pravidelné a jednorázové příjmy a výdaje, zváží nezbytnost jednotlivých výdajů v hospodaření domácnosti, objasní princip vyrovnaného, schodkového a přebytkového rozpočtu domácnosti</p>	<p>Jak moc rodinný rozpočet zasáhne smrt blízkého člověka? Na čem všem to záleží? Jaké výdaje se pojí s úmrtím blízkého člověka? Co můžeme udělat pro to, abychom výdaje spojené s tímto úmrtím zvládli co nejlépe?</p>
<p>Člověk, stát a hospodářství (Banky a jejich služby – pojištění)</p>	<p>VO-9-3-04 vysvětlí, jakou funkci plní banky a jaké služby nabízejí, vysvětlí význam úroku placeného a přijatého, uvede nejčastější druhy pojištění a navrhne, kdy je využít</p>	<p>K čemu slouží životní pojištění? Kdy je čas o jeho zřízení uvažovat? A mají tu hranici všichni stejnou? S jakou pojistnou částkou bychom měli počítat? O jakých rizicích je vhodné uvažovat?</p>
<p>Člověk, stát a právo (Lidská práva)</p>	<p>VO-9-4-05 přiměřeně uplatňuje svá práva včetně práv spotřebitele a respektuje práva a oprávněné zájmy druhých lidí, posoudí význam ochrany lidských práv a svobod</p>	<p>Porušuje trest smrti právo na život? Porušuje umělé přerušování těhotenství právo dítěte na život? Když máme právo na důstojnost, máme i právo na důstojné umírání? Kde je povolena euthanasie a za jakých podmínek? Čím se liší sebevražda od euthanasie, tedy asistované sebevraždy?</p>

<p>Člověk, stát a právo (Právní řád ČR)</p>	<p>VO-9-4-05 přiměřeně uplatňuje svá práva včetně práv spotřebitele a respektuje práva a oprávněné zájmy druhých lidí, posoudí význam ochrany lidských práv a svobod</p> <p>VO-9-4-06 objasní význam právní úpravy důležitých vztahů – vlastnictví, pracovní poměr, manželství</p>	<p>Myslíte si, že je náročné předem rozhodnout, komu případně jaká část majetku? Jak byste se rozhodovali vy? Je majetek to nejcennější, co po nás na světě zůstává? Co nejcennějšího vám už teď předali babička s dědečkem nebo vaši rodiče? Co byste chtěli předat dalším generacím vy? Bylo by to něco hmotného, nebo nehmotného?</p>
<p>Mezinárodní vztahy, globální svět (Globalizace)</p>	<p>VO-9-5-02 uvede některé globální problémy současnosti, vyjádří na ně svůj osobní názor a popíše jejich hlavní příčiny i možné důsledky</p> <p>VO-9-5-03 objasní souvislosti globálních a lokálních problémů</p>	<p>Jak může stírání kulturních rozdílů proměnit vztah lidí k vlastní kultuře? Promění se i jejich vztah ke smrti? Může být šíření určitých tradic přínosem pro vztah naší společnosti ke smrti? Vnímáte na sobě, že máte s přejetými zvyky k tématu smrti blíže, nebo vás to nijak neovlivňuje?</p>

9 Nároky a výzvy pro učitele a žáky

Tematizace smrti a konečnosti života je náročným a citlivým tématem, které je třeba vhodně uchopit. Zároveň můžeme smrt jako takovou označit za téma kontroverzní. Otevření takto náročného tématu proto klade velké nároky nejenom na pedagogy, ale i na kolektiv třídy, v níž by se o smrti mělo mluvit. Proto v této kapitole popíšu nároky kladené na tematizaci smrti a smrtelnosti s ohledem na učitele, žáky i samotné plánování výuky a nabídnu metodologické zázemí pro budoucí didaktizaci tématu ve výuce občanské výchovy.

9.1 Otázka kolektivu a plánování výuky

Vhodné podmínky v kolektivu

Hned v úvodu, ještě než se rozhodneme promýšlet, jaký způsobem smrt v hodině tematizujeme, je třeba zhodnotit stav kolektivu. Je třída připravená se o tématu smrti bavit, nebo se aktuálně většina z žáků nachází ve fázi „mě nic nerozhodí, ze všeho si budu dělat srandu“, která je do určité míry vyvolaná nastupující pubertou? Je ve třídě bezpečné podporující prostředí? Dokážou žáci mezi sebou otevřeně sdílet své názory a podpořit se? Pokud ne a ve třídě panuje nepřátelská atmosféra, není vhodné otevírat téma smrti do větší hloubky – dáváme všanc dětské emoce, a to je poměrně vysoká cena.

Také je třeba promyslet, zda není ve třídě někdo, kdo je v akutní fázi truchlení nebo zda právě nějakému žákovi neumírá blízký člověk či domácí mazlíček. Pokud ano, je třeba tematizaci smrti zvážit. Zde se ukazuje, jak důležité je udržovat bezpečný vztahový trojúhelník žák – učitel – rodina. Jakmile výměna informací vykazuje atributy kvalitní komunikace (jasnost, podpora, respekt...), má učitel s větší pravděpodobností přehled i o rodinné situaci žáků. Jakmile komunikace nefunguje, i samotné téma se otvírá obtížněji, protože nás i přes veškerou snahu dozvědět se co nejvíce může tížit nejistota, zda víme vše zásadní.

Ucelenost vyučovací jednotky

Pokud je to v našich silách, měli bychom se ujistit, že výuku nic nenaruší. Cvičný požární poplach, vyhlášení výsledků sportovní soutěže školním rozhlasem, informační schůzka

k exkurzi... O většině příčin vyrušení se jde informovat předem a podle toho se zařídit. Eliminujeme tak možné narušení „silného momentu“, který v hodině může nastat, ať už se jedná o niterné sdílení, průchod emocí nebo podnětnou filosofickou debatu. Zároveň je třeba obsah hodiny naplánovat tak, abychom dosáhli předem stanoveného cíle, hodina byla ucelená, uzavřená a hlavně reflektovaná.

Mít zadní vrátka

Občas si něco naplánujeme a nic nejde tak, jak bychom chtěli. Je proto třeba myslet i na to. Jinak probíhá výuka v hodině po tělocviku, jinak v pátek šestou hodinu, jinak ve chvíli, kdy se třída dozví senzační zprávu, díky které se nemohou soustředit. Jindy mohou mít zkrátka dobrou náladu a odmítnou řešit tak pochmurné téma, jakým může smrt být, a budou nás nutit dělat něco veselejšího. Je zkrátka potřeba počítat se vším a mít náhradní plán, až si zcela objektivně přiznáme, že dneska s otevřením tématu lidské smrtelnosti nemáme šanci. A i pokud tu šanci máme a rozhodneme se ji využít, je třeba umět rozeznat moment, kdy už bychom šli na sílu a tematizace smrti by neměla kýžený efekt.

9.2 Nároky kladené na učitele občanské výchovy

Učitel každého předmětu by měl mít trošku jiné kvality – v tom tkví kouzlo oborových didaktik. Učitel občanské výchovy tak veškerá témata k výuce hodnotí z „občankářské perspektivy“. Tato perspektiva však na učitele klade specifické nároky.

Znalosti

Je zapotřebí, aby učitel občanské výchovy znal jak historické, tak aktuální perspektivy nahlížení na smrt, včetně rozdílů mezi náboženskými systémy i vědními obory. Zároveň je třeba počítat s tím, že žáci přichází do hodiny s řadou prekonceptů, které jsou zcela přirozeně neúplné – mnozí žáci například zaslechli o tom, že duše váží 21 gramů, už ale nevědí, že byly výsledky tohoto pokusu zpochybněny. A právě tyto informace by učitel měl zvládnout doplnit, případně by s nimi měl umět v hodině pracovat tak, aby byly co nejdříve a co nejvhodněji uvedeny na pravou míru, aby nedocházelo k vytváření mylných představ. I proto jsem v kapitolách 1 až 4 poskytla základní informační zázemí, které jednak souvisí s výběrem učiva v RVP a jednak může navazovat na žákovské prekoncepty.

Sebereflexe

Učitel by měl počítat s tím, že je každý žák ve vnímání smrti ovlivňován prostředím, v němž žije, svými zkušenostmi, vlastnostmi... Stejně je na tom ale i učitel, který by si měl být vědom toho, jakým způsobem nahlíží na smrt a konečnost lidského života, jak téma vnímá, co v něm vyvolává a jaké zkušenosti ho v nahlížení na smrt ovlivňují. Je to jednak proto, aby si dokázal udržet co nejobjektivnější postoj, a jednak proto, aby dokázal – pokud bude chtít – s žáky sdílet své vlastní zkušenosti. S otázkou „A co si o tom myslíte Vy, paní učitelko/pane učiteli?“ je totiž třeba stoprocentně počítat.

Otevřenost pluralitě názorů

Zatímco v matematice u příkladu 2+2 nemáme na výběr z více správných odpovědí, u tématu smrti moc jasných odpovědí nenajdeme. Je proto potřeba být otevřený a s respektem přijímat názory a pohledy druhých. Dnes se již zcela běžně stává, že vedle sebe mezi ateisty ve třídě sedí žáci dvou a více náboženství. Přitom samozřejmě nejde pouze o náboženství, ale i o osobní zkušenosti, jak jsem zmiňovala již na samém počátku práce. V hodině s námi může sdílet žák své vzpomínky na předchozí inkarnaci, na to, jak se rozhodoval mezi různými rodiči, nebo jak komunikoval s babičkou po její smrti. A ať už jako učitelé na tuto problematiku zastáváme jakýkoli názor, měli bychom zůstat otevření sdílení, diskuzi i respektu.

Dostatek empatie, práce s emocemi

Učitel občanské výchovy, který se s žáky pustí do tématu smrti, by měl mít dostatek empatie a měl by umět pracovat s emocemi svými i žáků. Nestačí to, co ideálně dlouhodobě žákům předává, tedy že jsou všechny emoce a jejich projevy normální, ale je třeba mít i dovednost pracovat s kolektivem a zároveň s žákem, ve kterém se emoce probudí. Skloubit péči o obě strany totiž nemusí být vůbec jednoduché. Nicméně jakkoli obtížné se to může jevit, je třeba myslet na to, že *„když budeme ochotní a schopní ve školách adresovat prožívání kvalitními způsoby, budeme z toho mít prospěch všichni: vyučující, studující, školy, společnost.“*¹⁵⁵

¹⁵⁵ SUCHÁČEK, Petr. *Emoce ve výuce*. Futuropolis: Škola emancipace [online]. [cit. 30. 6. 2024]. Dostupné z: <https://futuropolis.cz/knihovna/text-emoce-ve-vyuce/>.

Schopnost práce se svými emocemi také obnáší dovednost přenést své naladění na žáky. Třída reaguje na to, co vyčte v učiteli – jakmile vycítí klid a vážnost, sama lépe přijme náročnější téma. Pokud tedy učitel umí pracovat i tímto způsobem, je to jediné přínosem.

9.3 Metodická doporučení

Souhrn metodických doporučení poskytuje pedagogům nástroje a přístupy, které usnadní začlenění citlivého tématu smrti do výuky. Naším cílem by měla být otevřená komunikace uvnitř bezpečného prostoru, kde mohou žáci o smrti přemýšlet v širších souvislostech tak, aby se časem mohli stát nositeli změny ve společnosti a přispěli k postupné detabuizaci smrti, kterou vnímáme jako žádoucí.

Pokud pro něco máme slovo, použijme ho

Mluvit u etického problému euthanasie o tom, že se člověk rozhodne navěky usnout nebo nám dát sbohem, nepovažuji za vhodné. Člověk je smrtelný, umírá, pak zemře a tomu se říká smrt. Tak jednoduchá ta slova jsou. Pojďme je používat, je to první krok k tomu, abychom se o tématu nebáli mluvit.

Navíc pokud budeme používat eufemismy, například že *dědeček usnul*, budou žáci ve sdělení hledat doslovný význam. U takového sdělení jim pak můžeme zadělat na poruchy spánku, a to nejenom v dětství, obzvlášť do věku cca 12 let, kdy si postupně uvědomují svou vlastní smrtelnost, ale i v dospělosti, kdy si své potíže s jedním nevinným sdělením už ani nemusí spojovat.¹⁵⁶

Prostor pro vlastní porozumění

Výstupem tematizace smrti by neměly být žádné faktické znalosti, jejichž osvojení bychom mohli otestovat. Naopak pracujeme s aktuální vývojovou fází žáků a dlouhodobými cíli, jde nám o jejich postoj k životu a lidské smrtelnosti a v posledku cílíme na to, aby naši žáci byli nositeli změny ve společnosti vedoucí minimálně k detabuizaci tématu smrti. K takové změně ale může dojít ve chvíli, kdy lidé smrti nějak rozumí a neuzavírají se před ní – proto

¹⁵⁶ TROCHOVÁ, Michaela. *Neříkejte, že děda usnul. Jak s dětmi mluvit o smrti?* Proženy.cz [online]. 2. 11. 2021 [cit. 5. 7. 2024]. Dostupné z: <https://www.prozeny.cz/clanek/nerikejte-ze-deda-usnul-jak-s-detmi-mluvit-o-smrti-76005>.

je naším úkolem ponechat žákům bezpečný prostor pro jejich vlastní porozumění a uchopení celého problému.

„A co si myslíš ty?“

Dojít k vlastnímu porozumění můžeme žákům pomoci tím, že jim nebudeme předkládat odpovědi a naopak se jich budeme ptát. „*Velké otázky jsou pro učitele stejně nesnadné jako pro žáky. Pro rovnoprávný vztah je velmi důležité, aby žáci vnímali, že právě v souvislosti s těmito otázkami je učitel stejně znalý či stejně neznalý jako oni sami, a také stejně zvědavý.*“¹⁵⁷ Proto je vhodné se zastavit a zeptat se žáků, co si o daném problému myslí oni, a ideálně pak pokračovat sokratovskou metodou dál a rozvinout čistý filosofický rozhovor.

Domluvené znamení

Může se stát, že se ve výuce dostaneme k otázce, která nebude některému z žáků příjemná. Je na místě mít v rámci důrazu na bezpečné prostředí domluvené znamení, které má žák možnost využít, ať už se jedná o tiché zvednutí nějakého symbolu (obrázku, barvy, plácačky) nebo o obyčejné oznámení, že mu něco není příjemné. Záleží pak na nastavených pravidlech, co toto upozornění bude znamenat pro další průběh výuky. Dá se domluvit cokoli od opuštění citlivé otázky a změny tématu, přes předsednutí do klidové zóny učebny až k odchodu do vedlejší třídy.

Respektování ticha

Občas můžeme mít pocit, že když se nemluví, není už co říct. Pokud se ale bavíme o náročných tématech, máme často potřebu chvíli mlčet a nechat myšlenku dozrát, přičemž se pak znovu rozpovídáme. Chvilky ticha nejsou špatně, k náročným tématům patří a měli bychom je umět respektovat a přijímat.

S potřebou ticha, resp. potřebou mlčet, souvisí otázka zapojování žáků do diskuze. Ve výuce cizího jazyka asi nikdo nepochybuje o tom, že je přímo nutné, aby každý žák v hodině promluvil. Jiné je to v občanské výchově při otevření citlivých témat. Měli bychom žákům umožnit rozhodnout se, zda chtějí o tématu diskutovat, a respektovat jejich volbu neúčastnit se diskuze, pokud se necítí pohodlně. Navíc to, že žák mlčí, nemusí nutně

¹⁵⁷ KNOX, Jeanette B. L. *Přemýšlet znamená vydat se na objevitelskou plavbu*. Praha: Cesta domů, 2017. Str. 32.

znamenat, že je duchem nepřítomný – v takovém žákovi se v průběhu hodiny může udát více než v tom, který 45 minut nezavře pusou.

Nezbytnost reflexe

Reflexe hodiny je při tematizaci smrti, resp. při tematizaci jakéhokoli náročného tématu, důležitější než kdy jindy. Téma konečnosti života může v žácích otevřít dosud nezacelené rány nebo naopak nové „rány“ zanechat, například v podobě nově vzniklého strachu. Reflexe pomůže žákům uvědomit si, co jim hodina dala, a nás učitele může ujistit, že žáky posíláme kolegům do další hodiny zklidněné a vyrovnané.

Dostupnost následné podpory

I přes proběhlou reflexi se může stát, že emoce vyvolané zhlédnutím videa o euthanasii nebo spontánním vzpomínáním u tématu Dušiček nestihneme v hodině dostatečně ošetřit. Měli bychom tedy promyslet, jak bychom v takové situaci reagovali a s kým vším bychom to řešili. Jistě se taková reakce odvíjí od konkrétní situace, nicméně i toto je třeba vést v patrnosti, ačkoli řešení takové situace je zřejmě jedno z posledních, po čem by každý učitel toužil.

Komunikace s rodiči

S potřebou řešit následnou podporu pro žáky souvisí otázka, zda s rodiči komunikovat, jaké téma se chystáme s žáky otevřít nebo že v hodině proběhla nestandardní situace. Netroufám si dávat konkrétní doporučení, je to něco, co musí každý učitel zvážit sám na základě vztahů učitel – žáci – rodiče, věku žáků či konkrétního učiva, v němž by měla být smrt tematizována. Záleží také, zda otevření tématu cíleně naplánujeme, či zda ho zcela neplánovaně otevřou žáci a třeba nás i zastihnou nepřipravené. Je zkrátka potřeba posoudit každou situaci samostatně.

10 Zásady didaktizace všeobecně náročných témat v občanské výchově

Smrt a lidská smrtelnost není jediným náročným a možná až kontroverzním tématem, s nímž se můžeme ve výuce občanské výchovy setkat. Zcela běžně narážíme na téma lidské sexuality, zdravotních postižení, nemocí, potratů, (ne)plodnosti či zneužívání a znásilnění. Samozřejmě, že se tématům můžeme vyhnout, odbýt je dvěma větami a vrátit se k něčemu méně náročnému. Ale taky můžeme sebrat všechnu odvalu a i přes počáteční nejistotu můžeme otevřít témata, která ač k životu neodmyslitelně patří, nebývají náplní mnoha rozhovorů. Natož ve školní výuce. Abychom předešli komplikacím při otvírání těchto kontroverzních témat, je vhodné dodržovat nějaká pravidla. Každý by jako důležité viděl něco jiného – já za sebe vybrala těchto 10 bodů, které mně osobně pomáhají zařazovat náročná témata do výuky občanské výchovy a které jsou dle mého dostačující pro každého, kdo se pokusí náročné téma ve výuce tematizovat třeba i úplně poprvé.

1) My na prvním místě

Pokud my jako vyučující nejsme v psychické pohodě a vyrovnaní s tématem, které bychom měli s žáky v hodině otevřít, není ideální se do náročného tématu pouštět. Vždy je možné najít jinou cestu, jak žákům téma zprostředkovat, například za pomoci kolegů či externistů a různých vzdělávacích programů. Ale naše psychická pohoda by vždy měla být na prvním místě, žáci nás budou v dalších hodinách ještě potřebovat.

2) Přípravenost kolektivu, bezpečné prostředí

Přípravenost kolektivu čelit náročným tématům je dalším z předpokladů úspěšné výuky. Je třeba zvážit, do jakých podrobností se s žáky můžeme pouštět, zda jsou v pořádku vztahy a žáci se ve třídě cítí bezpečně a zda je na ně spoleh v dodržování nastavených pravidel.

3) Domluvené znamení

K nastaveným třídním pravidlům a pravidlům komunikace v rámci jednotlivých předmětů, která se mohou mírně lišit na základě požadavků vyučujících, je vhodné přidat jedno pravidlo navíc. Tím je pravidlo zvláštního znamení, kterým dá žák najevo, že je na něj něco příliš. Přihlásí se, zvedne obrázek malé stopky, cokoli. Tím dá najevo, že je pro něj dané téma nepříjemné a nechce se ho dál účastnit. Další postup už pak záleží na

možnostech vyučujícího, třídy, školy – důležité ale je, že má příležitost potenciálně zraňující situaci zastavit.

4) Znalost problematiky i sám sebe

Tento nárok souvisí s vyučujícím. Ten by měl mít dostatečné vědomosti o probíraném tématu a měl by mít schopnost nahlížet na problém ve fenomenální rovině a s odstupem. K tomu se váže také vědomí toho, jaký postoj k problému zaujímám já jako učitel a co vše mě v tomto vnímání ovlivňuje – jenom tak můžeme docílit co nejobjektivnější diskuze.

5) Empatie, práce s emocemi

To, že otevření náročného tématu může v žácích vyvolat emoce, by pro nás nemělo být žádným překvapením. Je třeba umět v takové situaci zareagovat, umět žákovi pomoci emoce zpracovat a zároveň mít dohled nad zbytkem kolektivu. Za určitých podmínek je možné kolektiv do péče o žáka zapojit, případně můžeme žáka nechat být a jen situaci dále monitorovat. To vše ale závisí na konkrétní situaci, vztazích ve třídě a časových možnostech.

6) Prostor pro vlastní porozumění

U náročných témat pracujeme mimo jiné s hodnotovými žebříčky žáků. O to důležitější je, aby si k jakémukoli náročnému tématu našli cestu sami, aby mu porozuměli sami ze sebe. To můžeme podpořit zařazováním filosofických rozhovorů do výuky, využíváním sokratovské metody či obyčejným dotázáním: „A co si myslíš ty?“.

7) Volitelná účast

Je vhodné umožnit žákům rozhodnout se, zda chtějí o tématu diskutovat, a případně respektovat jejich volbu neúčastnit se diskuse, pokud se necítí pohodlně nebo se pouze nechtějí vyjadřovat. Jak jsem zmiňovala již výše: to, že žák mlčí, nemusí nutně znamenat, že si z hodiny nic neodnese.

8) Vhodný jazyk a terminologie

Měli bychom volit vhodný jazyk a terminologii, a to nejenom ve vztahu k věku žáků a jejich vývojové úrovni, ale i vzhledem k jasnosti a srozumitelnosti tématu. Přílišné užívání eufemismů a obrazných pojmenování může vést k vytváření mylných představ, proto pokud pro něco máme slovo, měli bychom ho používat.

9) Reflexe

Reflexe hodiny, v níž bylo otevřeno jakékoli náročné téma, je nezbytná. V jiných hodinách je často obtížné vyšetřit několik minut pro kvalitní reflexi, ale v hodinách, v nichž tematizujeme smrt, sexualitu či zneužívání, je přímo nutností. Jednak nám poskytne informace o výuce samotné a jako učitelé se do dalších hodin můžeme poučit, a jednak se ujistíme, zda žáci z hodiny odchází vyrovnaní a s pocitem bezpečí. Tím zvýšíme pravděpodobnost, že tematizace náročných témat nebude mít na žáky negativní dopad.

10) Strach

Posledním bodem se částečně vracím k tomu prvnímu. Já jako učitel versus moje aktuální schopnost téma s žáky otevřít. Pokud máme strach se do tématu pustit, dost možná to souvisí s tím, že my sami nemáme něco zpracované. Nebo taky jen moc přemítáme nad potenciálním nebezpečím a všemi riziky a strach nás nabádá k obezřetnosti, což je koneckonců jeho úkol.¹⁵⁸ Být strachem paralyzovaný není ideální stav, ale mít strach nebo před něčím respekt nám může pomáhat být pečlivými a důslednými. Mít obavy z toho, jak taková hodina proběhne, považuji za normální. A dost možná je to i pozitivní signál – záleží nám na kvalitě výuky i na našich žácích.

¹⁵⁸ HALFAROVÁ, Kateřina. *Jaký je rozdíl mezi fobií, strachem a úzkostí?* Terapie.cz [online]. 19. 4. 2023 [cit. 4. 7. 2024]. Dostupné z: <https://www.terapie.cz/blog/jaky-je-rozdil-mezi-fobii-strachem-a-uzkosti>.

Závěr

Tato diplomová práce reaguje na tabuizaci tématu smrti a lidské smrtelnosti ve společnosti a snaží se najít v mezích Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání cestu, která povede opačným směrem – k detabuizaci smrti. Najít materiály k této problematice bylo poměrně obtížné. Je dostupná celá řada knižních i internetových zdrojů, které se zabývají tematizací smrti v momentě, kdy už někdo zemřel, ať už se jedná o příbuzné žáků, žáky školy nebo dokonce učitele, a je třeba nějakým způsobem ošetřit prostředí třídy/školy. Já se však zaměřila na moment, kdy žádný z účastníků výuky (ani žák, ani učitel) není v akutní fázi truchlení a téma smrti může být otevřeno jako existenciální, filosofická otázka.

Hned na začátku samotné práce je popsána historická perspektiva nahlížení smrti, přičemž je kladen důraz na nejstarší dochované thanatologické texty, *Knihy mrtvých*, a je vycházeno z rozsáhlé publikace *Knihy mrtvých - Příručky pro žití i umírání* od Stanislava Grofa. Historická perspektiva je doplněna perspektivou vědeckou, kde jsou popsány výzkumy, které nějakým způsobem ovlivnily vnímání smrti ve společnosti, včetně těch výzkumů, jejichž výsledky byly později zpochybněny. Jedná se například o tvrzení, že lidská duše váží 21 gramů – tato informace bývá častým prekonceptem, s nímž žáci přichází do výuky. Obě tyto části pak poskytují učiteli občanské výchovy dostatečné informační zázemí, které by mu mělo pomoci k samostatnému uchopení tématu a jeho vlastní didaktizaci, která bude odpovídat nárokům konkrétního kolektivu.

Při samotné didaktizaci je samozřejmě možné vycházet i z jiných zdrojů, než z jakých vychází tato práce. Na otázku smrti a lidské smrtelnosti je možné nahlížet i z čistě filosofického hlediska, čímž se nabízí například zkoumání otázky duše v pojetí Platóna, Nietzscheho koncept věčného návratu, Heideggerovo bytí pro smrt či čistě existenciální otázky Sartra nebo Camuse. Při takovém pojetí by však bylo nutné zaměřit se na specifické aspekty, jež by vyžadovaly hlubší teoretické zpracování, které by přesahovalo rozsah této práce. A ačkoli filosofie v určité podobě na základní školy patří, byla v této práci zvolena cesta bližší RVP pro základní vzdělávání – je tedy vycházeno ze zdrojů souvisejících s náboženskými systémy, historickým sociokulturním vývojem společnosti a oblastmi, které byly při analýze RVP vyhodnoceny jako vhodné pro tematizaci smrti a smrtelnosti.

U každé třídy je třeba zvažovat připravenost žáků na tematizaci takto náročné otázky, jakou smrt bezesporu je. Při zvažování, zda je kolektiv na tematizaci připravený, a při samotné didaktizaci nám může pomoci znalost vývojových etap dětského vnímání smrti, které jsou v práci také popsány. V jednom ročníku se mohou sejít žáci, kteří mezi sebou mají věkový rozdíl i dva roky, což může ve způsobu smýšlení o konečnosti lidského života znamenat hodně.

Hlavním cílem práce bylo zanalyzovat příležitosti poskytované RVP pro základní vzdělávání k tematizaci smrti a smrtelnosti v hodinách občanské výchovy a zároveň poskytnout metodologické zázemí pro budoucí citlivou didaktizaci tématu. Současně ale tato práce otevírá prostor pro další výzkum a rozšíření, konkrétně se zaměřením na didaktizaci vybraného učiva s ohledem na tematizaci smrti a lidské smrtelnosti. Vhodné by přitom z mého pohledu bylo, aby tato případná didaktizace cílila na systematické začleňování tématu smrti do výuky občanské výchovy, a neposkytovala tak pouze izolované vhledy do tématu. Tyto příležitosti k didaktizaci nalezneme v každém vzdělávacím okruhu, namátkou mohou být jmenovány podzimní svátky Dušičky a Halloween se svými obměnami, sestavování rodokmenu u tématu rodiny, lidská práva a právo na život s tematizací euthanasie či potratů nebo pro někoho možná překvapivě i téma rozpočtu domácnosti a úspor, případně otázka životního pojištění.

Takto kontroverzních témat, jako je smrt, najdeme v rámci občanské výchovy více. Proto tato práce vyústila v popis zásad didaktizace všeobecně náročných témat, přičemž vyzdvihuje i kvality, jež by měl mít učitel občanské výchovy – například empatii, schopnost pracovat s emocemi svými i žakovskými či schopnost poskytnout žákům prostor pro vlastní porozumění, které je ve vztahu ke smrti a lidské smrtelnosti klíčové. Kromě toho je třeba myslet na vhodnou terminologii, abychom obraznými pojmenováními nepodporovali mylné představy, a na zajišťování bezpečného prostředí ve třídě, které je při práci s citlivými tématy obzvláště důležité. Proto je vhodné nenutit žáky zapojovat se do diskuzí o náročných tématech a dát jim možnost upozornit, že už je jim něco nepříjemné, například předem domluveným znamením.

Při zpracování této diplomové práce jsem vycházela i z vlastních pedagogických zkušeností. A přestože jsem chvílemi váhala, zda má tematizace smrti skutečně takový

význam, jaký v něm i díky iniciativě samotných žáků dlouhodobě spatřuji, zpětný pohled na mé dosavadní pedagogické působení a přehled příležitostí ve výuce mě o její důležitosti ujistily. Vyhýbání se jakémukoli tématu nám totiž nepomůže se s ním vypořádat, a to ani na osobní, ani na celospolečenské úrovni. Proto je třeba udělat první krok a začít veřejně mluvit o potřebě konečnosti lidského života a samotnou smrt tematizovat.

Seznam použitých informačních zdrojů

Knižní zdroje

- ARIÈS, Philippe. *Dějiny smrti*. 1. vydání. Praha: Argo, 2000. ISBN 80-7203-286-0.
- CESTA DOMŮ. *Je smrt školou povinná...?!*. Praha: Cesta domů, 2023. ISBN 978-80-88455-17-2.
- DESCARTES, René. *Rozprava o metodě*. Praha: Oikoymenh, 2016. ISBN 978-80-7298-212-7.
- GROF, Stanislav. *Knihy mrtvých - Příručky pro žítí i umírání*. Malvern, 2021. ISBN 978-80-7530-306-6.
- HULTKRANTZ, Ake. *Domorodá náboženství Severní Ameriky*. Praha: Prostor, 1998. ISBN 80-85190-77-X.
- KNOX, Jeanette B. L. *Přemýšlet znamená vydat se na objevitelskou plavbu*. Praha: Cesta domů, 2017. ISBN 978-80-88126-38-6.
- KOUBA, Pavel. *Nietzsche: filosofická interpretace*. 2. vydání. Praha: OIKOYMENH, 2006. ISBN 80-7298-191-9.
- KÜBLER-ROSS, Elisabeth. *O smrti a umírání*. 2. vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0911-9.
- LYOTARD, Jean-François. *O postmodernismu*. Praha: Filosofia, 1993. ISBN 80-7007-047-1.
- MOODY, Raymond. *Život po životě*. 3. vydání. Praha: Knižní klub, 2014. ISBN 978-80-242-4520-1.
- MOORJANI, Anita. *Musela jsem zemřít*. 4. vydání. Pragma, 2023. ISBN 978-80-242-8877-2.
- ONDRAČKA, Lubomír, Luboš KROPÁČEK, Tomáš HALÍK, Milan LYČKA a Marek ZEMÁNEK. *Smrt a umírání v náboženských tradicích současnosti*. 2. vydání. Praha: Cesta domů, 2017. ISBN 978-80-88126-22-5.
- PLHÁKOVÁ, Alena. *Dějiny psychologie*. Praha: Grada, 2006. ISBN 978-80-247-0871-3.
- ROBICSEK, Francis: *The Maya Book of the Dead – The Ceramic Codex*. Charlottesville (Virginie, USA): University of Virginia Press, 1981.
- ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Martina FRIEDLOVÁ. *Zármutek dětí a dospívajících*. 1. vydání. Praha: Grada, 2024. ISBN 978-80-271-3884-5.
- ZIMMERMAN, Larry J. *Indiáni Severní Ameriky*. Praha: Knižní klub, 2003. ISBN 80-242-0955-1.
- VON SAAZ, Johannes. *Der Ackermann aus Böhmen*. 1. vydání. Praha: Vyšehrad, 1994. ISBN 80-7021-086-9.

Elektronické zdroje

- ANDĚL, Michal. *150 let Vesmíru a 170 let moderní medicíny*. Vesmír.cz [online]. 3. 5. 2021. Dostupné z: <https://vesmir.cz/cz/casopis/archiv-casopisu/2021/cislo-5/150-let-vesmiru-170-let-moderni-mediciny.html>.
- *Bardo Thedol - Tibetská kniha mrtvých*. Praha: Universalia, 1938. Str. 2. Dostupné z: <https://www.rodon.cz/admin/files/ModuleKniha/454-Tibetsk-i-kniha-mrtv-%C5%BBch.pdf>.
- BASIKOVÁ, Anna. *Tabu neboli to, co se ve společnosti neříká*. Elle [online]. 16. 1. 2021. Dostupné z: <https://www.elle.cz/tistena-elle/tabu-neboli-co-se-ve-spolecnosti-nerika>
- BENDOVIÁ, Helena. *Úvod k tématu: Smrt (ve) filmu*. Cinepur [online]. 1. 12. 2003. Dostupné z: <https://www.cinepur.cz/rubriky/665-uvod-k-tematu-smrt-ve-filmu>
- *Bohové Olympu - Deméter*. Kalimera Řecko [online]. Dostupné z: <https://www.kalimera-recko.cz/bohove-olympu/demeter/>.
- CARROLL, Robert Todd. *The Skeptic's Dictionary*. Trade Paper Press, 2003. ISBN 9781630262297. Dostupné z: <https://library.melbac.org/books/dvdBooks/DIGGING%20DEEP%20/The-Skeptics%20Dictionary%20By%20Robert%20Todd%20Carroll.pdf>.
- ČADOVÁ, Naděžda. *Veřejné mínění o interrupci, eutanazii a prostituci – duben/květen 2023*. Centrum pro výzkum veřejného mínění [online]. 20. 06. 2023. Dostupné z: <https://cvvm.soc.cas.cz/cz/tiskove-zpravy/ostatni/vztahy-a-zivotni-postoje/5683-verejne-mineni-o-interrupci-eutanazii-a-prostituci-duben-kveten-2023>.
- *Día de Los Muertos - mexický Den mrtvých*. Bydlení je hračka [online]. Dostupné z: <https://www.bydlenijehracka.cz/blog/dia-de-los-muertos-mexicky-den-mrtvych/>.
- *Existenciální krize, krize středního věku a smysl života*. Omnicentrum [online]. Dostupné z: <https://www.omnicentrum.cz/krize-stredniho-veku-smysl-zivota/>.
- *Ferdinand Tönnies, Gemeinschaft und Gesellschaft (1887)*. German History Intersection [online]. 28. 11. 2023. Dostupné z: <https://germanhistory-intersections.org/de/wissen-und-bildung/ghis:document-163>.
- GELERNTER, Joel a Henry R. KRANZLER. *Genetics of drug dependence*. Journal List: Dialogues in Clinical Neuroscience [online]. 2010, 12(1), str. 77-84. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3181942/pdf/DialoguesClinNeurosci-12-77.pdf>.
- GRAY, Dan. *Study finds evidence of increased brain activity in people right before they die*. Medical News Today [online]. 5. 5. 2023. Dostupné z: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/evidence-of-conscious-like-activity-in-dying-brain>.

- HALFAROVÁ, Kateřina. *Jaký je rozdíl mezi fobií, strachem a úzkostí?* Terapie.cz [online]. 19. 4. 2023. Dostupné z: <https://www.terapie.cz/blog/jaky-je-rozdil-mezi-fobii-strachem-a-uzkosti>.
- Hrob Jaroslava Seiferta. Hradycy.cz [online]. 4. 2. 2018. Dostupné z: <https://www.hradycy.cz/hrob-jaroslava-seiferta>.
- iDNES.cz, ČTK. *V Česku loni stoupl počet sebevražd. Nárůst je hlavně u mladších kategorií.* iDNES.cz [online]. 6. 9. 2023. Dostupné z: https://www.idnes.cz/zpravy/domaci/sebevrazdy-cesko-stoupani-mladistvi.A230906_084935_domaci_rtn.
- JEŽKOVÁ, Renata. *Vrátit smrt do života.* Psychologie.cz [online]. 29. 7. 2019. Dostupné z: <https://psychologie.cz/vratit-smrt-do-zivota/>.
- JUSTOŇ, Zdeněk. *Tabu.* Sociologická encyklopedie [online]. 11. 12. 2017. Dostupné z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Tabu>
- KOZÁK, Jan Alatyř. *Soumrak bohů... aneb obraz konce v mytologii.* iTvar [online]. 2021. Dostupné z: <https://itvar.cz/soumrak-bohu-aneb-obraz-konce-v-mytologii>.
- KRAMEROVÁ, Tereza. *Tereza Kramerová – průvodkyně po krajině mysli* [online]. Dostupné z: <https://terezakramerova.cz/>.
- KUKLOVÁ, Šárka. *Zrození křesťanské Evropy: christianizace českých zemí od Velké Moravy po Sázavský klášter.* Plzeň, 2013. Bakalářská práce. Západočeská univerzita v Plzni. Dostupné z: <https://dspace5.zcu.cz/bitstream/11025/8818/1/BP%20-%20Sarka%20Kuklova.pdf>.
- KUNTOŠ, Vít. *Čtyři vznešené pravdy.* BuddhaWeb [online]. 12. 07. 2016. Dostupné z: <https://www.buddhawebo.cz/ctyri-vznesene-pravdy/>.
- KÝROVÁ, Peggy. *Samhain, Dušičky nebo Svátek všech svatých?* Plzeň CZ [online]. 31. 10. 2023. Dostupné z: <https://www.plzen.cz/samhain-dusicky-nebo-svatek-vsech-svatych>.
- MIKKELSON, David. *Was the Weight of a Human Soul Determined to Be 21 Grams?* Snopes.com [online]. 26. 10. 2003. Dostupné z: <https://www.snopes.com/fact-check/weight-of-the-soul/>.
- MIKL, Ondřej. *Postmoderna a pluralismus* [online]. Brno, 2012. Masarykova univerzita. Dostupné z: https://is.muni.cz/el/1421/podzim2012/US_42/ode/37004643/261729-Postmoderna_a_pluralismus_-_Ondrej_Mikl.pdf
- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání* [online]. Praha: MŠMT, 2023. Dostupné z: <https://msmt.gov.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/opatreni-ministra-zmena-rvpzv-cestina-jako-cizi-jazyk>.
- MITOLE, Edward. *Reincarnation: The African Concept Of The Afterlife.* Modern Ghana [online]. 14. 6. 2023. Dostupné z: <https://www.modernghana.com/news/1237979/reincarnation-the-african-concept-of-the-afterlif.html>.
- *Moderní pohřební společnost Goodbye přináší alternativní trendy do Česka.* Deník.cz [online]. 17. 10. 2022. Dostupné z: <https://pr.denik.cz/doporucujeme/moderni-pohrebni-spolecnost-goodbye-prinasi-alternativni-trendy-do-ceska-2022101.html>.

- *Než jsem se narodila*. Manuál k miminku [online]. 22. 5. 2022. Dostupné z: <https://manualkmiminku.cz/nez-jsem-se-narodila/>.
- NEWTON, Paula. *The long goodbye: Why funerals are big deals in Ghana*. CNN [online]. 11. 3. 2014. Dostupné z: <https://edition.cnn.com/2014/03/11/world/africa/on-the-road-ghana-funerals/index.html>.
- NOVOTNÁ, Ivana. *Jak reaguje naše psychika i celá společnost aneb 5 fází smutku*. Alfabet [online]. 16. 4. 2020. Dostupné z: <https://www.alfabet.cz/covid-a-my/cim-prochazi-nase-psychika-i-cela-spolecnost-aneb-5-fazi-smutku/>.
- *Obřadní síně*. Pohřební služba Praha [online]. Dostupné z: <https://www.krematorium.cz/pohrby/obradni-sine/#velke-obradni-sine>.
- PJÉR LA ŠÉ'Z. *Anna Hogenová a Pjér la Šé'z / Smrt jako dar*. YouTube [online]. 16. 1. 2024. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=GfAdo0Surgs>.
- POJAR, Petr. *Komunitní bydlení je u nás nový trend, který míří do 22. století*. ČESKÉSTAVBY.cz [online]. 26. 11. 2020, 31. 1. 2023. Dostupné z: <https://www.cesk.estavby.cz/clanky/komunitni-bydleni-je-u-nas-novy-trend-ktery-miri-do-22-stoleti-28757.html>.
- *Population*. Gapminder.cz [online]. Dostupné z: <https://www.gapminder.org/data/documentation/gd003/>.
- *Proč s dětmi mluvit o sexu dříve, než si myslíte*. PoroPravdy [online]. 15. 6. 2023. Dostupné z: <https://poropravdy.substack.com/p/proc-s-detmi-mluvit-o-sexu-drive>.
- REGRESNÍ TERAPIE. *Objevování regresní terapie 10. díl Minulé životy, perspektiva vědeckého badatele CZ tit*. YouTube [online]. 12. 9. 2019. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=XwC1VgMFjKQ>.
- RODRIGUEZ, Veronika. *Osud Čechů: většina umírá v nemocnicích a ústavech. I když si přeje skonat doma*. Deník.cz [online]. 20. 2. 2018. Dostupné z: <https://data.denik.cz/data/osud-cechu-vetsina-umira-v-nemocnicich-a-ustavech-i-kdyz-si-preje-skonat-doma-20180219.html>.
- ROZKOŠNÁ, Blanka. *Historie židovského hřbitova v Mělníku*. Mělník.cz - oficiální web města [online]. 10. 1. 2017. Dostupné z: <https://melnik.cz/historie-zidovskeho-hrbitova-v-melniku/d-10135>.
- SCHÄFER, Alfred. *Einführung in die Erziehungsphilosophie* [online]. 2. vydání. Beltz Juventa, 2017. ISBN 978-3-7799-3708-1. Dostupné z: <https://www.beltz.de/fileadmin/beltz/leseproben/978-3-7799-3708-1.pdf>.
- SCHULZ, Bernhard. *Max Weber hat die Entzauberung der Welt erforscht: Der Ursprung der Moderne*. Tagesspiegel [online]. 27. 05. 2020. Dostupné z: <https://www.tagesspiegel.de/kultur/literatur/der-ursprung-der-moderne-4169233.html>.
- SCHWABE, Fabio. *Folgen der Industriellen Revolution für die Gesellschaft*. Geschichte kompakt [online]. 7. 7. 2022. Dostupné z: <https://www.geschichte-abitur.de/industrialisierung/folgen-der-industriellen-revolution-fuer-die-gesellschaft>.

- *Stanislav Grof (1931). Paměť národa [online].* Dostupné z: <https://www.pametnaroda.cz/cs/grof-stanislav-20170929-0>.
- STRAŠÍKOVÁ, Lucie. *60 milionů mrtvých: Vojenský amatér plnil „vyšší poslání“.* ČT24 [online]. 4. 5. 2015. Dostupné z: <https://ct24.ceskatelevize.cz/clanek/svet/60-milionu-mrtvych-vojensky-amater-plnil-vyssi-poslani-133338>.
- SUCHÁČEK, Petr. *Emoce ve výuce.* Futuropolis: Škola emancipace [online]. Dostupné z: <https://futuropolis.cz/knihovna/text-emoce-ve-vyuce/>.
- SUCHÝ, Adam a Miroslav SVĚTLÁK. *Environmentální žal.* Psychologie.cz [online]. 30. 1. 2023. Dostupné z: <https://psychologie.cz/environmentalni-zal/>.
- ŠORMOVÁ, Ruth. *Je smrt školou povinná? - Názory rodičů.* Cesta domů [online]. Dostupné z: <https://www.cestadomu.cz/je-smrt-skolou-povinna#nazory-rodicu>.
- ŠVARC, Michael. *Na indonéském Sulawesi mrtví jednou ročně opouštějí své hroby.* Novinky.cz [online]. 30. 8. 2020. Dostupné z: <https://www.novinky.cz/clanek/cestovani-na-indoneskem-sulawesi-mrtvi-jednou-rocne-opousteji-sve-hroby-40334452>.
- *Totentanz.* Das Lexikon der Filmbegriffe der Universität Kiel [online]. Dostupné z: <https://filmlexikon.uni-kiel.de/doku.php/t:totentanz-3729>.
- *Transpersonální psychologie.* Asaya [online]. Dostupné z: <https://www.asaya.cz/onas/transpersonalni-psychologie/>.
- TROCHOVÁ, Michaela. *Neříkejte, že děda usnul. Jak s dětmi mluvit o smrti?* Proženy.cz [online]. 2. 11. 2021 [cit. 5. 7. 2024]. Dostupné z: <https://www.prozeny.cz/clanek/nerikejte-ze-deda-usnul-jak-s-detmi-mluvit-o-smrti-76005>.
- TUCKER, Jim B. *Ian Stevenson and Cases of the Reincarnation Type.* Journal of Scientific Exploration [online]. 2008, 22(1), 36-43. Dostupné z: <https://med.virginia.edu/perceptual-studies/wp-content/uploads/sites/360/2016/12/REI36Tucker-1.pdf>.
- VELKÝ LÉKAŘSKÝ SLOVNÍK. *Smrt* [online]. Dostupné z: <https://lekarske.slovniky.cz/lexikon-pojem/smrt>.
- VRTIŠKA, Ondřej. *Kolik váží lidská duše.* Vesmír.cz [online]. 5. 1. 2016. Dostupné z: <https://vesmir.cz/cz/volne-pristupne-clanky/2016/01/kolik-vazi-lidska-duse.html>.
- ZELENKA, Miroslav. *Bardo, astrální realita, život mezi životy.* Internetové stránky Miroslava Zelenky [online]. 26. 11. 2019. Dostupné z: <https://www.miroslav-zelenka.cz/bardo-astralni-realita-zivot-mezi-zivoty/clanky/>.
- ZEMKOVÁ, Daniela a Marta ŠNAJDEROVÁ. *Puberta v ambulanci pediatra.* Pediatrie pro praxi [online]. 2009, 10(5), str. 289-293. Str. 289-290. Dostupné z: <https://www.pediatriepropraxi.cz/pdfs/ped/2009/05/02.pdf>.
- ZICHOVÁ, Lucie. *Téma smrti a umírání není tabu.* Médium.cz [online]. 28. 3. 2024. Dostupné z: <https://medium.seznam.cz/clanek/lucie-zichova-tema-smrti-a-umirani-neni-tabu-54299>.