Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

ODRAZ TRUCHLENÍ V LITERATUŘE A JEJÍ PRAKTICKÝ PŘÍNOS PRO SOUČASNOU PSYCHOTERAPII A PORADENSTVÍ

THE REFLECTION OF GRIEF IN LITERATURE AND ITS PRACTICAL CONTRIBUTION TO CONTEMPORARY PSYCHOTHERAPY AND COUNSELLING

Bakalářská diplomová práce

Autor práce: **Mgr. Kristina Kačmarská**
Vedoucí práce: **Mgr. Miroslav Charvát, Ph.D.**

Olomouc

2024

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma: „Odraz truchlení v literatuře a její praktický přínos pro současnou psychoterapii a poradenství“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 31.3.2024

……

Podpis

Věnováno tetičce z údolí mezi modrými horami.

Poděkování

Ráda bych poděkovala mamince za neúnavnou duchovní podporu a oporu. Svým dětem za ochotu vzdát se teplých večeří. Aleši za vhled do tajů tabulkových softwarů.
A Tonymu za povzbuzení a záchranu před abdikací v cílové rovince.

Zvláštní dík patří, Mgr. Miroslavu Charvátovi, Ph.D., za jeho vstřícnost, cenné rady a trpělivé odborné vedení, bez něhož by práce jen stěží dosáhla stávajících kvalit.

Obsah

Úvod ... - 7 -
TEORETICKÁ ČÁST ... - 9 -
1 Truchlení ... - 10 -
1.1 Co je zármutek a co truchlení? ... - 10 -
1.2 Truchlení v kontextu antropologické a etnologického hlediska ... - 11 -
1.3 Geneze truchlení a jeho význam ... - 13 -
1.4 Ztráta blízké osoby ... - 15 -
1.5 Symptomy nekomplikovaného truchlení ... - 16 -
1.5.1 Emocionální anestezie ... - 16 -
1.5.2 Emocionální projevy truchlení ... - 17 -
1.5.3 Myšlenkové projevy truchlení ... - 20 -
1.5.4 Somatické projevy truchlení ... - 21 -
1.5.5 Behaviorální změny ... - 21 -
1.6 Symptomy komplikovaného truchlení ... - 23 -
1.7 Truchlení hojí i zraňuje ... - 26 -
1.7.1 Když truchlení hojí ... - 26 -
1.7.2 Když do truchlení vstoupí deprese ... - 27 -
1.7.3 Když truchlení zraňuje ... - 29 -
1.8 Stádia, fáze a úlohy truchlení ... - 30 -
1.8.1 Stádia: Elizabeth Kübler-Ross ... - 30 -
1.8.2 Fáze: Bowlby, Parkes, Kast ... - 32 -
1.8.3 Úlohy: Worden ... - 33 -
1.8.4 Oscilace mezi póly: Stroebe a Schut ... - 34 -
1.9 Mediátory truchlení ... - 35 -
1.9.1 Jak truchlí ženy ... - 36 -
1.9.2 Jak truchlí muži ... - 38 -
1.9.3 Typ svazku ... - 39 -
1.9.4 Kvalita vztahu ... - 40 -
1.9.5 Věk ... - 41 -
1.9.6 Sociální podpora ... - 41 -

1.9.7 Osobnostní faktory ..... - 42 -
1.10 Krize ..... - 43 -
1.11 Zvládací strategie truchlení ..... - 45 -
1.12 Poradenství a terapie pro truchlící ..... - 48 -
1.12.1 Poradenství pro truchlící a jeho principy ..... - 48 -
1.12.2 Terapie pro truchlící a jeho principy ..... - 50 -
2 Biblioterapie ..... - 52 -
2.1 Technika čtení ..... - 52 -
2.2 Historie bibliografie a její vymezení ..... - 54 -
2.3 Postavení biblioterapie a její domény ..... - 55 -
2.4 Psychosomaticky (psychoterapeuticky) orientovaná biblioterapie ..... - 56 -
2.5 Cíle biblioterapie ..... - 56 -
2.6 Aplikace biblioterapie a její mechanismus ..... - 57 -
2.7 Funkce čtení literárního textu ..... - 58 -
2.8 Adekvátnost a optimálnost literárního textu ..... - 59 -
2.9 Biblioterapie a klient ..... - 60 -
2.10 Biblioterapie a truchlící klient ..... - 61 -
2.11 Biblioterapie v psychoterapii ..... - 61 -
VÝZKUMNÁ ČÁST ..... - 63 -
3 Vymezení výzkumného problému ..... - 64 -
4 Použitá metodologie ..... - 68 -
4.1 Metodologie použitá u dotazníků ..... - 68 -
4.1.1 Výběrové soubory dotazníkového šetření a etické aspekty ..... - 69 -
4.1.2 Proces a nástroje sběru dat ..... - 72 -
4.1.3 Proces analýzy dat ..... - 74 -
4.2 Metodologie použitá u analýzy dokumentů ..... - 79 -
4.2.1 Výběrový soubor dokumentů a tvorba dat ..... - 79 -
4.2.2 Proces analýzy dat dokumentů ..... - 82 -
5 Výsledky a interpretace dotazníkových šetření ..... - 85 -
5.1 Literární texty, jež při truchlení pomohly. Doporučení založená na vlastní zkušenosti truchlících ..... - 87 -

5.2 Literární texty, které by mohly při truchlení pomoci. Doporučení nezaložená na vlastní zkušenosti truchlících ..... - 91 -
5.3 Motivace ke čtení během truchlení ..... - 94 -
6 Výsledky a interpretace analýzy dokumentů ..... - 105 -
6.1 Krátká analýza všech dokumentů ..... - 105 -
6.2 Analýza dokumentu *Moje milá smrti* ..... - 106 -
6.2.1 Rámcové představení dokumentu ..... - 106 -
6.2.2 Vlastní analýza dokumentu ..... - 107 -
6.2.3 Shrnutí analýzy dokumentu ..... - 124 -
6.3 Analýza dokumentu *O smrti a životě* ..... - 127 -
6.3.1 Rámcové představení dokumentu ..... - 127 -
6.3.2 Vlastní analýza dokumentu ..... - 129 -
6.3.3 Shrnutí analýzy dokumentu ..... - 146 -
6.4 Analýza dokumentu *Život po tobě* ..... - 149 -
6.4.1 Rámcové představení dokumentu ..... - 149 -
6.4.2 Vlastní analýza dokumentu ..... - 150 -
6.4.3 Shrnutí analýzy dokumentu ..... - 167 -
6.5 Komparace analýz dokumentů ..... - 170 -
7 Diskuze ..... - 177 -
8 Závěr ..... - 187 -
9 Souhrn ..... - 190 -
Seznam literatury ..... - 194 -
Seznam obrázků ..... - 203 -
Seznam tabulek ..... - 204 -
Seznam použitých zkratek ..... - 205 -
Přílohy ..... - 206 -

Úvod

Na počátku všeho byla Erbenova Svatební košile. Proslulá balada z proslulé sbírky. Stále vyhledávána a čtena. Nesčetněkrát adaptována. S údivem rozšířenýma očima hltána žáky druhého stupně. Vždyť taky konečně pořádný horor.

Možná pro její notorickou známost. Možná pro můj hluboký obdiv k práci, která Erbena zaměstnala na celých dvacet let. Možná prostě jen tak, jsem si ji vybrala, aby mi posloužila pro obyčejné školní cvičení.

Náhled optikou psychologie a softwaru pro kvalitativní analýzu v textu odhalila pro mě nečekaný rozměr. Z nevěsty se vyloupla truchlící žena. Z jejího rouhání hněv a pozbytí smyslu života. Z prázdné komůrky beznadějná opuštěnost. Z šití svatební košile popírání reality ztráty. Z temnoty noci chronická nespavost a hluboký žal. Z cesty na hřbitov zoufalství a suicidální tendence. Z kohoutího zakokrhání odvrat od truchlení. Ze svítání směřování k obnově a do nového života bez mrtvého milého.

Pod vrstvou rytmu, rýmů a bohatých básnických prostředků plných symboliky a metafor analýza překvapivě odkryla truchlící proces. Zřetelně. Komplexně. S vyčerpávajícím výčtem emocionální, somatické, kognitivní i behaviorální symptomatiky typické pro každého truchlícího. S fenomény, které se u dospělých jedinců objevují pouze při prožitku ztráty blízkého člověka, jako je volání a hledání ztraceného objektu, tranzitorní předměty, pocit přítomnosti zesnulého a vnitřní dialogy s ním.

Že v mýtech nalézáme psychologické vzorce lidského prožívání a chování, není novinkou, a tento poznatek je hojně a s efektem v psychoterapii zejména psychoanalytických směrů využíván. Také Erbenova Svatební košile vychází z lidové a mytologické slovesnosti. Je však rovněž dílem autorským (umělým).

Jaký je tedy skutečný potenciál slovesného umění a jaký potenciál skýtají jeho konkrétní žánry? Jsou možnosti umělecké literatury v rámci psychoterapie zužitkovány v úplnosti, nebo existují stále místa, která leží ladem a zůstávají bez povšimnutí?

Ráda bych zůstala věrna Erbenově truchlící milé a předložila práci, která ukáže, nakolik autenticky a zdařile je motiv truchlení v literatuře ztvárněn a nakolik může přispět k dosavadním poznatkům o rysech a principech truchlícího procesu. Snad přinejmenším napoví, co všechno by umělecký literární text mohl nabídnout terapeutovi a jeho klientovi, který truchlí za svou ztracenou láskou.

Se zřetelem na nevyvratitelný fakt, že jen málokterý psychologický děj se vyznačuje tak výraznou individualitou jako truchlení, si říkám, že třeba právě jedna z nich knih, která bude v práci zanalyzována, bude tou pravou a pomůže zachránit (byť jediného) pozůstalého uvíznuvšího v temnotě mezi životem a smrtí.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Truchlení

1.1 Co je zármutek a co truchlení?

V souvislosti s úmrtím blízké osoby se v odborné literatuře zachází s termíny: smutek (sadness), melancholie (melancholy), zármutek (grief), truchlení (mourning, grieving), bolestná ztráta (painful loss), případně ztráta životní (life loss) nebo významná (significant loss).

V teoriích jednotlivých autorů v sobě mnohdy jeden pojem zahrnuje jiný, navzájem splývají v synonyma. Zpravidla se však od sebe významově zřetelně oddělují. Například Worden (2013, s. 33) jasně rozlišuje zármutek a truchlení, když uvádí, že termín truchlení používá na označení procesu, ke kterému dochází po ztrátě, a na zármutek nahlíží jako na osobní prožitek ztráty.

Freud (1917/2002) však se zármutkem (smutkem) a truchlením manipuluje jako se slovy stejného významu. Pod názvem *Smutek a melancholie* vydal na počátku minulého století stať, jemuž tímto patří ve výzkumech truchlení prvenství. Smutek zde definuje jako přirozenou reakci na ztrátu milovaného člověka, případně objektu, pod nímž si můžeme představit cokoliv od vlasti, přes svobodu až po ideál[1].

Právě Freud je příkladem autora, který s termínem *smutek* a *truchlení* zachází jako se synonymy. Avšak v pracích mnohých jiných autorů vnímáme mezi nimi jemnou ale zásadní nuanci. Smutek[2], který Nakonečný (2013, s. 485) popisuje jako „astenický, utlumující cit, provázený ztrátou dosavadních zájmů, skleslostí a inaktivitou“, se jeví jako statičtější (neměnná) záležitost, jež je součástí většího celku, kterým je truchlení. Smutek se považuje za emoci (Kast, 2015), za stav a prožitek (Vymětal, 2003; Kubíčková, 2001), za osobní zážitek a prožitek ztráty (Worden, 2013).

Poslední zmíněné, tj. Wordenovo (2013) vymezení zármutku se částečně prolíná s definicí truchlení, kdy se výchozí pocit a prožitek rozvíjí a přechází v dlouhodobý děj, kterým pozůstalý prochází a který vede k adaptaci na ztrátu. Truchlení tak oproti zármutku v sobě

[1] Melancholií se blíže zabýváme v rámci pojednání o vztahu truchlení a deprese (viz kapitola 1.7.2).

[2] Jako „poněkud“ umělé považuje Nakonečný (2013, s. 485) diferencování smutku od zármutku, jakožto druhu nálady. S názorem Nakonečného se ztotožňujeme a v této práci obě slova používáme jako synonyma.

zahrnuje větší dynamiku a šíři. Představuje proces, „kterým člověk prochází během adaptace na smrt blízkého“ (Worden, 2013, s. 28). Totožný aspekt kontinua, pohybu, resp. vývoje truchlení je patrný ve vymezení Kast (2015), Vymětala (2003) nebo Kubíčkové (2001).

Je třeba říci, že povětšinou až v kontextu jednotlivých teorií truchlení získává pojem a vymezení *truchlení* konkrétnější a přesnější kontury, neboť se v nich odrážejí zejména smýšlení o důvodu vzniku truchlení a jeho účelu.

1.2 Truchlení v kontextu antropologické a etnologického hlediska

Z antropologického hlediska se truchlení, tj. období smutku, začleňuje ke zvláštní kategorii tzv. přechodových rituálů[3], a to konkrétně k rituálům pomezním. Ty se, obecně řečeno, odehrávají v období mezi dvěma významnými událostmi. V našem případě mezi pohřbem (rituál odluky) a koncem truchlení (rituál sloučení) s tím, že jsou mnohdy dlouhodobější, propracovanější, složitější a významnější záležitostí rituály, které existenci pomezních rituálů rámují. Jejich úkol je zřejmý: pomoci jednotlivci zpracovat nejistotu, která změny provází; pomoci změny překonat; připravit na novou životní fázi a najít novou identitu a nové místo ve společnosti (Van Gennep, 2018).

Van Gennep (2018) charakterizuje stav pozůstalých jako zvláštní tím, že skutečně existují na pomezí – částečně ve světě živých i mrtvých. Jak dlouho tento *přechod zpátky k životu* trvá, závisí na síle spřízněnosti se zesnulým. Z hlediska naší práce je nanejvýš pozoruhodné, že dle Van Gennepa nejdelší čas v tomto pomezním světě přebývají vdovy a vdovci. Pomezní rituály podstupují, dokud není nad vší pochybnost zřejmé, že je k zemřelému partnerovi již nic neváže[4].

Na antropologických textech je zřejmé, že lidé přesto hranici intuitivně vnímali. A že tedy jakási přirozená hranice mezi *normálním* a *nenormálním* truchlení existuje. Glazarová (1950, s. 299) k truchlení beskydských horalů píše: „neradi vidí přemíru žalu a pláče.

[3] K přechodovým rituálům Van Gennep (2018) řadí tři typy rituálů: vedle pomezních rituály odluky a sloučení.

[4] Pro úplnost připomeňme, že z tohoto pohledu jde o dvousměrný proces. Ukončení smutku souvisí s přijetím pozůstalého zpět mezi živé a přijetím zemřelého do světa mrtvých, přičemž není výjimkou, že se obě přijetí (a ukončení) časově shodují.

„Neplačte tetičko, děláte jim tam těžkobu na věčnosti. Sú tam v blaženosti, tam sa radujú, a by jich zrážite tym pláčem dolů“.

Navrátilová (2004) uvádí, že tato mínění mají velmi starý původ a objevují se v kultuře nejen evropské, ale i asijské. Příliš mnoho smutku má negativní vliv na duše zemřelých, narušuje jejich klid, případně znesnadňuje vstup do nebeské blaženosti. Údajně vyplývá z magické představy, že pokud se dostane jakákoliv tělesná část truchlící osoby do hrobu k zemřelému, přivodí mu s postupným tlením mrtvoly nemoc či dokonce smrt. Mohly to být například obyčejné slzy, jimiž matka skropila tělo svého zemřelého dítěte: „Cecilka Bartková na Bukovině se nemohla utěšit pro svoji první dcerušku. Plakávala přeukrutně ve dne v noci. A stále na dítě myslila“ a musela bez ustání takto plakat celý jeden rok (Glazarová, 1950, s. 299). Tímto způsobem se v českém lidovém prostředí vysvětlovalo *nezdravé* truchlení ještě ve 20. století (Navrátilová, 2004).

V této souvislosti se nelze vyhnout myšlence, která z výše uvedeného analogicky vyplývá. Kdy tuto starobylou pověru lze chápat v metaforické rovině. Široká paleta depresivní symptomatiky doslova stahuje truchlícího ze života živých a vtahuje do života mrtvého, ať už v podobě sociální izolace a neschopnosti fungovat v každodenním životě, nebo ve formě závažnější, jako je suicidální chování.

Z etnologických studií vysvítá, že projevy truchlení byly jedna součástí ustálených rituálů, mravním nařízením, a jednak byly individuální záležitostí, kdy „sloužily především k vyjádření emocí“ (Navrátilová, 2004, s. 247). Na českém území jsou tzv. pohřební pláče doloženy až do 20. století. Šlo o „souvislý verbální projev veřejné povahy“, během něhož se vedla nad mrtvým chvalořeč, hlasitě a okázale se lamentovalo, zpívalo, naříkalo, kvílelo, ale též drásala tvář či rvaly vlasy, vrhalo se na rakev a na zem. Částečně šlo o používání ustálených obratů, částečně o improvizaci. Pohřební pláče se přitom dotýkaly jak doby bezprostředně po smrti, tak i dlouho po ní v rámci vzpomínkových obřadů (např. Dušiček). Pláče byly otázkou prestiže rodiny. Matky cíleně učily naříkat své dcery. Nebylo výjimkou, že si den před pohřbem ženy z rodiny zkoušely naříkání někde v ústraní. Najímaly se také plačky.

Není bez zajímavosti, co pláče vyjadřovaly: „žal a bolest nad ztrátou zesnulého, líčily opuštěnost pozůstalých, vzpomínaly poslední okamžiky nebožtíkova života a připomínaly jeho vlastnosti. Plačící většinou chválil dobré stránky a ctnosti zemřelého, ale často

neopomněl uvést i nedostatky, které však dojímavým způsobem odpouštěl“ (Navrátilová, 2004, s. 248).

1.3 Geneze truchlení a jeho význam

Pro Taročkovou (2005) je potřeba pátrat po zdroji truchlení v základních potřebách člověka: budovat citové vazby a vymaňovat se z nich. V této souvislosti připomíná tři hlavní přístupy: M. Mahlerové, R. Kleinové a J. Bowlbyho. Všechny tři koncepty vychází z raných dětských zkušeností a mají za to, že celoživotně ovlivňují prožívání a strategie při vytváření i opouštění všech dalších vazeb a vztahů. Protože vznik každé vazby s sebou zákonitě anticipuje její ztrátu, aplikovat teorie na proces truchlení se více než nabízí. Daná vztažnost by se dala ilustrovat asi takto:

Smrt přeruší sociální symbiózu mezi dvěma blízkými lidmi a pro pozůstalého započíná pomalá a zdlouhavá fáze. Během ní se v pojetí Mahlerové jedinec od zesnulého separuje a směřuje tak směrem k individuaci, „líhne se“ jeho nová vnitřní psychická podoba. Třebaže zpočátku stále silně touží po symbiotickém splynutí (Kast, 2015) a pokouší se o něj – mrtvého hledá či stále doufá v jeho návrat, v to, že se vzbudí ze sna. Z hlediska teorie Kleinové si postupně zvnitřňuje obraz zesnulého, a tak nahrazuje jeho reálnou esenci, jež už více není součástí jeho dimenze. V zorném úhlu Bowlbyho (2013) truchlící poté, co se vzpamatuje z šoku, protestuje pláčem a hněvem a potýká se se zoufalstvím. Podobně jako teorie odrážejí, když proces odloučení a truchlení probíhá správným způsobem, tak odrážejí i defektní průběh, a to ve formě apatie, stáhnutí se, odmítání citově se angažovat dalších vztazích nebo extrémně dlouhého a intenzivního přechovávání tranzitních objektů „zakonzervováním“ věcí či prostoru po zesnulém.

Z hlediska citových vazeb se truchlení nechápe jako záležitost pouhého instinktu nebo naučeného chování. Bowlby (2013) hovoří o vrozeném vybavení člověka, které zvyšuje jeho šanci na přežití. Zde se Bowlby setkává s evolučními teoretiky, neboť hlavním kritériem toho, co evoluce zachová a co naopak odstraní, je právě míra šance na přežití.

Přehledně shrnul argumenty spatřující v truchlení evoluční výhodu článek Ševčíkové et al. (2019). V prvé řadě poukázal na nutnost předků vyrovnávat se se ztrátou, ve srovnání se současností mnohem víc frekventovanou. Pokud by šlo v případě truchlení o patologii, postupně by spolu s emocionální bolestí, která jej doprovází, vymizelo. Proto truchlení i navzdory intenzivnímu psychickému dyskomfortu v lidské zkušenosti nadále zůstává. Dále

argumentují aspektem univerzálnosti. Truchlení (jeho projevy, rituály a zvyklosti) se podobným způsobem manifestuje napříč nejen různými kulturami. Třetím důkazem potřebnosti truchlit je danost průběhu truchlení. A to i když žádná jeho popsaná posloupnost nebo struktura (stejně jako jednotlivé teoretické přístupy k procesu truchlení) není všeobecně akceptována (Taročková, 2005), v základní rovině se všechny navzájem shodují a podporují. V neposlední řadě pro truchlení mluví tendence ke spontánnímu vymizení a ukončení truchlícího procesu, na což už v roce 1917 upozornil ve své eseji Freud (2003, s. 365): „Důvěřujeme v to, že bude po jistém časovém období překonán“.

Evoluční paradigma objevuje různé účely truchlení. Například Huron (2018) má truchlení za signál směrem k sociální podpůrné síti, který říká, aby pozůstalému přispěchali s pomocí nebo ochranou. Truchlení tedy zajišťuje určité uchování sociálního okolí, zatímco smutek koriguje chování samotného pozůstalého, kterého přiměje ponořit se do sebe a hledat řešení. Nesse (2000, s. 18) je zase toho názoru, že špatná, depresivní nálada a s ní související negativní emoce pomáhají organismu vyrovnat se s nepříznivými situacemi. Chrání člověka před nepozorností, či neopatrností, která může zapříčinit další ztráty. Dává jedinci ponaučení do budoucna. Sama Ševčíková (2020) se přiklání k názoru, že truchlení je produktem evoluce. Ať už je jeho funkce jakákoliv, truchlení je adaptací. Mimochodem, Worden (2013, s. 14) explicitně před termínem *truchlení* upřednostňuje právě termín *adaptace*.

Není bez zajímavosti, že nejen mezi zastánci evolučních teorií, ale též behaviorálních přístupů se objevuje tvrzení, že cílem truchlení je aktivovat pomoc blízkých a přátel. Taročková (2005) v této souvislosti odkazuje na výzkumy, podle nichž však za truchlení nevděčíme evoluci, ale principům učení, kdy je celý proces vysvětlen na principech posilování, trestu a vyhasínání.

Po prostudování základní literatury se nám jeví jako více než zřejmé, že třebaže se názory na genezi truchlení se značně různí, podstata truchlení, jeho primární účel zůstává stále jeden a týž. A to bez ohledu na to, zda hodnotíme účel truchlení z hlediska mechanismů evoluce, behaviorálních zákonitostí, důsledků zkušeností z období raného vývoje anebo z pohledu řady autorů, kteří dle Taročkové (2005) vycházejí z modelu člověka jako aktivního organismu a v jejichž centru odborné pozornosti je oblast truchlení a péče o pozůstalé.

1.4 Ztráta blízké osoby

Už z první studie Freuda a jeho definice truchlení vyplývá, že zdrojovým podnětem k truchlení a smutku je ztráta, přesněji životní (mezní) ztráta, která „velmi významně a niterně zasahuje celého člověka“ (Orel et al., 2020, s. 110). Tuto univerzální a přirozenou lidskou zkušenost charakterizuje Taročková (2005, s. 9) jako dlouhodobé a především nezvratné oddělení jednotlivce od významného objektu nebo funkce.

Aby ztráta truchlení iniciovala, musí být uvědomovaná (Taročková, 2005). Opačná skutečnost, kdy je význam ztráty součástí nevědomí, dochází k blokování truchlícího procesu. Použijeme-li terminologii Freuda (2002, s. 367), nejednalo by se o smutek, tedy truchlení jako takové, ale o tzv. melancholii, kterou podnítí ztráta třeba jen částečně, kdy pozůstalý „sice ví, koho, ale ne, co v něm ztratil“. Smutek představuje ztrátu vědomou (víme, co jsme v dotyčném ztratili), melancholie ztrátu částečně nevědomou částečně v nevědomí – nevíme, co jsme v dotyčném ztratili (více o melancholii v kapitole 1.7.2).

Na to, jak mohutně danou ztrátu prožíváme, má rozhodující význam emocionální vazba (Taročková, 2005), či jinými slovy významnost a intenzita vztahu (Špatenková, 2013) ke ztracenému objektu, případně, jak dodává Vymětal (2003), ohrožení našeho sebepojetí.

Pro klasifikaci životních ztrát existují různá kritéria, podle nichž je možné určit ztráty náhlé a anticipované, hmotné a nehmotné, uvědomované a neuvědomované, časově přiměřené či nepřiměřené. Taročková (2005) preferuje členění ztrát v souladu s kategorizací K. R. Mitchella a H. Andersona (1983), kteří rozpoznávají ztrátu materiální, vztahovou, intrapsychickou, funkcionální (ztráta tělesné funkce), rolovou a systémovou.

Jednotlivé typy ztrát se navzájem podmiňují a prolínají (Taročková, 2005). Ani u ztráty v souvislosti s úmrtím blízké osoby tomu není jinak. V prvé řadě hovoříme zejména o tzv. vztahové ztrátě, úžeji úplné a trvalé vztahové ztrátě, kdy definitivně přicházíme o možnost být v emocionální či fyzické přítomnosti určité osoby. Smrtí však neztrácíme jen samotný objekt.

Ruku v ruce se vztahovou ztrátou se potýkáme se ztrátou intrapsychickou, kdy ztrácíme sebe sama, své dosavadní sebepojetí, svou integritu (Špatenková et al., 2021). Zápolíme se ztrátou systémovou, protože smrt naruší fungování například celé rodiny, jakožto interakčního systému, který se v tu chvíli nevyhnutelně naruší, nebo dokonce zbortí. Nedá se vyhnout ani ztrátě rolové. Jsme totiž náhle ochuzeni o roli, kterou jsme vůči zesnulému

zaujímali (manžel – manželka). Taročková (2005, s. 17) přitom upozorňuje, že zvlášť jestliže byla role těsně propojená se sebeurčením a identitou jedince, nastupuje „výrazný pocit dezorientace“. Jedinec totiž se ztrátou role ztrácí i scénář, který mu jasně říká, jak se chovat a jak jednat. V neposlední řadě mechanismus řetězení ztrát (Taročková, 2005) nezřídka v souvislosti se smrtí blízkého přináší i materiální ztráty v podobě nutnosti se třeba uskromnit a přestěhovat se do nového, menšího bytu, prodat auto apod.

Ve spojitosti s úmrtím milovaného jsme nakonec vyjmenovali všechny typy ztrát podle K. R. Mitchella a H. Andersona (1983, citováno v Taročková, 2005) s výjimkou jediné – funkcionální ztráty. Když se na věc ale podíváme s větším odstupem, můžeme snad říci, že truchlícímu ani tento druh ztráty není cizí. Jen dochází k otočení sledu příčiny a následku – tedy je to proces truchlení, co způsobuje ztrátu funkčnosti těla (byť jen částečnou). Uveďme ochromení a paralyzování v počáteční šokové fázi, psychomotorické zpomalení či apatie během subdepresivního ladění, ztrátu pozornosti a schopnosti se koncentrovat nebo neschopnost fungovat v každodenním životě apod.

1.5 Symptomy nekomplikovaného truchlení

Seznam reakcí při normálním truchlení je značně rozsáhlý, pro lepší přehlednost se budeme držet Wordenovy (2013) struktury, která je třídí nejprve do všeobecnějších kategorií na emoce, tělesné vjemy, myšlení a chování. Kubíčková (2001) akcentuje nutnost zevrubných znalostí a důkladného pochopení veškerých psychických i fyzických stavů pozůstalého, aby bylo následně možné zvolit vůči klientovi nejvhodnější a nejúčinnější přístup. Worden (2013) doplňuje, že detailní výčet slouží k uvědomění si, že pestrost symptomů je dokladem individuálního charakteru cesty každého truchlícího a že výskyt vzácných příznaků ještě nemusí znamenat nemoc a diagnózu.

1.5.1 Emocionální anestezie

Dříve než pozůstalého nemilosrdně přepadne mohutná bouře pestré změti pocitů, které ho střídavě, v kombinacích, všechny najedou v pulzujícím rytmu tu zaplavují, tu ustupují do pozadí, velmi často bývá první emocí: prosté nic. Taročková (2005) si od Mitchella a Andersona (1983) vypůjčuje výstižné označení *emocionální anestezie*. Šok se vedle naprostého oproštění od jakýchkoliv emocí projevuje apatií, pocitem prázdnoty, skleslostí, automatickým chováním, depersonalizací a derealizací (Vymětal, 2013). Šok a *necítění*

jedince chrání před trýznivým zahlcením vědomí emocionální bolestí, k níž by mohlo dojít, jestliže by se emoce měly projevit všechny najednou (Worden, 2013). Vymětal (2013, s. 282) uvádí, že tato obrana trvá „více hodin až dva dny“; Mitchell & Anderson (1983, citováno v Taročková, 2005) škálu možnosti trvání rozšiřují na několik minut, hodin až dnů. Nutno podotknout, že jakási otupělost, lhostejnost a apatie se může projevit i v pozdějších truchlících etapách.

1.5.2 Emocionální projevy truchlení

Smutek je nejčastější emocí truchlícího. Může se, ale také nemusí projevovat pláčem (Worden, 2013). Příbuzným, převážně souznačným slovem ke smutku je zármutek. Žal, případně hoře, Nakonečný (2013) charakterizuje jako vystupňovaný smutek s akcentem zoufalství nad ireverzibilitou ztráty objektu s tím, že na rozdíl od smutku, jehož doprovodem bývá pláč a nářek, je žal vyjadřován spíš tichem, mlčenlivou zdrceností a utlumeností subjektu. Pakliže je žal spojený se ztrátou perspektivy do budoucna, přetavuje se žal do zoufalství (Mitchell & Anderson, 1983, citováno v Taročková, 2005). Truchlící se cítí sklíčen, to jest deprimovaná a sevření, bez naděje nebo síly k a akci (Křivohlavý 1991, in Kubíčková), jde ruku v ruce s vymizením radosti. Jestliže se vystupňuje až k anhedonii, máme podle Kubíčkové (2001) co do činění s patologickým charakterem truchlení. Život bez radosti vede k omrzelosti životem. Protože život pozbyl smyslu, truchlící o něj nemá zájem, ztrácí motivaci se ho jakkoli účastnit, upadá do letargie. Bez víry, že ještě někdy bude šťasten, ho přepadá bezmoc a beznaděj, dle Kubíčkové (2001) přepadá pozůstalé ponejvíce v akutní fázi zármutku.

Příznačnou emocí truchlících je intenzivní úzkost, ať už v podobě stálé přítomnosti psychického subjektivně nepříjemného napětí, nebo atak paniky. Truchlící si není vědom, odkud přesně pocit hrozby přichází (Nakonečný, 2013; Worden, 2013). Worden (2013) nalézá její dva hlavní zdroje. Prvním je strach z neschopnosti žít a fungovat dále bez milované osoby. Druhý v uvědomění si vlastní smrtelnosti, tedy ve strachu ze smrti. Nakonečný (2013) říká, že strach úzce souvisí s vědomím vlastní bezbrannosti a bezmocnosti.

Z této bezmoci se nevyhnutelně objevují pocity viny a výčitky svědomí, protože není v silách žádného z nás vrátit se v čase, usmířit se, říct to důležité, rozloučit se, zabránit smrti. Kast (2015, s. 100) prožitek viny a způsob, jak s ní truchlící nakládá, považuje za „centrální

problém, který se otevírá v procesu truchlení nad ztrátou ve fázi, kdy dochází ke vzplanutí chaotických emocí“. Worden (2013) říká, že často je vina iracionální[5] a postupně se zmírňuje testováním reality. Kast (2010) v případě iracionální viny hovoří o pocitu viny, v případě racionální pak přímo o vině. Reálná vina samozřejmě nepomáhá v případě skutečné viny, tam je zapotřebí intervence (Worden, 2013). Kast (2010, s. 98) zdůrazňuje, že pocit viny i vina jsou nerozlučně spojeny s odpovědností. Říkají člověku, že něčemu podstatnému v životě je dlužen. Proto ji Kast označuje za existenciální pocit viny a dodává, „že se velmi snadno může stát neurotickým“.

Výčitky svědomí jedince přepadají, pokud se prohřešil (nebo má ten pocit) vůči své osobní morálce, zvnitřněným morálním hodnotám. Jde o silně negativní emoci, která může „rozhodujícím způsobem vést k narušení vnitřní psychické rovnováhy a k poruchám v duševním životě“ (Nakonečný, 2013, s. 576). Problémy činí zejména jejich potenciál k růstu silných vnitřních konfliktů, k jejich vytěsnění do nevědomí, k projektivnímu přesunutí, čímž stoupá riziko rozvoje komplikovaného truchlení, případně těžké depresi (Freud, 1917/2002; Worden, 2013; Nakonečný, 2013 aj.).

Výsledkem nevratného oddělení pozůstalého od milovaného člověka je pocit prázdnoty a osamělosti. Ztrácí nejen hmotnou osobu, ale té kus sebe sama – dochází k erozi sebeidentity. Vnímá se jako nepovšimnutý, nepochopený, nevyslyšený (Mitchell & Anderson, 1983, citováno v Taročková, 2005). Worden tvrdí, že osamělost prožívají, zejména ti, kdo ztratili partnera; Kubíčková (2001, s. 125) proměnnou zužuje na „životního partnera“. Tento stav často zhoršuje reakce okolí, které netuší, co se hodí, co nehodí, co je potřeba, a nejistí a rozpačití se pozůstalému vyhýbají. Nevyhnutelným následkem ztráty je tak pociťovaná i reálná izolace a obrat ze světa vnějšího do vnitřního (Mitchell & Anderson, 1983, citováno v Taročková, 2005; Worden, 2013; Špatenková, 2013 aj.).

Truchlící proces doprovází běžně silná touha po zemřelém blízkém. Worden (2013) o ní mluví jako o hlubokém bolestném toužení. Pro toužení je typický nepokoj, neklid buď pociťovaný, nebo projevený, například ve formě obtíží se spánkem.

[5] Případem iracionální viny je kupříkladu sebeobviňování ze sebevraždy někoho jiného. V této souvislosti popisují Mitchell & Anderson (1983, citováno v Taročková, 2005) vinu jako nevědomý trest za přežití.

Cíl touhy je nedosažitelný, a truchlící tak snadno dospěje k pocitu žárlivosti a závisti. Za ně se však natolik stydí, tolik se jich děsí, že si je zakazuje a zdráhá se s nimi svěřit. A to o to víc, oč je zřejmější, že cílem závisti je sám nebožtík: „On je na tom dobře. On je v nebi, ale ona se nyní má plahočit sama“ (Grün, 1997, s. 39). Souhlasíme s tvrzením Kubíčkové (2001), že v odborné literatuře, jsou o nich zmínky velmi skrovné. Jednou z mála výjimek je právě publikace Kubíčkové (2001) anebo zcela otevřené pojednání o závisti a žárlivosti benediktinského mnicha Arnolda Grüna (1997), který zdůrazňuje nezbytnost se s nimi konfrontovat a zpracovat je.

Nejen za závist a žárlivost truchlící pociťuje stud, či alespoň rozpaky. V určitých případech k nimi vede rovněž hněv, vina, pocit úlevy a vysvobození. Kubíčková (2001) zmiňuje i radost radost a smích, za které se pozůstalý obyčejně později stydí. Hanbu způsobuje přesvědčení, že jde o pocity nevhodné, společností nepřijatelné (*o mrtvých přece jen v dobrém*), ne-li přímo zapovězené.

Pro mnohé truchlící je překvapením, že cítí hněv. Podle Wordena (2013) jde o emoci nejen vysoce frekventovanou, ale též silně matoucí. Jeho neakceptování a nezpracování často způsobuje rozvoj truchlení v komplikované. Bowlby (2013) jeho projevení považuje za geneticky danou zákonitost – silně protestuji, pokud ztratím objekt, k němuž mám silnou vazbu, a o to větší frustraci zažívám, když se ztrátě nedá zabránit, o to víc se hněvám, že je objekt pryč z mého dosahu. Worden (2013) zdůrazňuje nutnost pomoci truchlícímu hněv rozpoznat a nasměrovat jej na zesnulého, uvědomit si, že hněvat se na něj je přirozené. V jiném případě hrozí maladaptivní nasměrování hněvu na jiný objekt (lékaře, Boha aj.). Nebo, co je horší, otočení hněvu vůči sobě, což notně zvyšuje riziko vzniku těžké depresivní poruchy nebo suicidálních tendencí a suicidálního jednání.

Worden (2013) ve výčtu pocitů zmiňuje také výskyt pozitivních emocionálních zážitků, jako je úleva a vysvobození. Vysvobození přichází v úvahu zejména tehdy, kdy byl vztah se zesnulým náročný ve smyslu konfliktů, ambivalencí, jednostranných příkoří a týrání. Za těchto okolností je možné, že pociťuje nejen vysvobození, ale také úlevu. Tu však nejčastěji spouští smrtí ukončená fyzická a duševní muka nemocného.

Až na počáteční neschopnost cokoliv cítit následkem utrženého šoku, nelze určit, kdy se které emoce vynoří a s jako intenzitou, která emoce doprovodí jinou a která ji vystřídá. Levy (2021, s. 156) svou vlastní zkušenost s intenzivním smutkem popisuje takto: „ať už se projevuje jako žal, pláč, zlost, či pocity bezmoci – není nepřetržitý a netrvá věčně. Přichází

ve vlnách, které chvíli setrvají a poté poleví (…), je nám lépe a mylně se domníváme, že smutek už pominul, ale vzápětí nás spláchne další vlna“.

1.5.3 Myšlenkové projevy truchlení

Různé myšlenkové vzorce se vyskytují napříč truchlícím procesem s tím, že některé z nich se častěji objevují v jeho počátcích, jiné později. Odmítání a pochybnosti jsou pravděpodobně nejintenzivnější právě v prvních stádiích. Truchlící nemůže (nechce) smrti blízkého uvěřit, doufají v probuzení ze sna, v omyl, v nepovedený vtip, v zázrak (Worden, 2013).

Náročnost mezní situace, jakou je ztráta blízkého, celý organismus značně vyčerpává, energii vyžadují jak manifestace emocí, tak i jejich potlačování či vytěsňování. „Také zvýšená ostražitost, když si zvykáme na nové životní podmínky, nás vysiluje. A energii nám ubírá i snaha pochopit a vyřešit problémy, na které nejsme zvyklí“ (Levy, 2021, s. 165). Jde o jednu z příčin zmateného myšlení. S obtížemi se koncentrují, myšlenek je mnoho a vzpírají se uspořádání, zapomínají (Worden, 2013).

Velmi obvyklé jsou obsedantní myšlenky na zesnulého. Na to, jak zemřel, jak trpěl, jak ho by ho šlo získat zpět Worden (2013). Jednou z forem obsedantního myšlení jsou tzv. ruminace, jejichž podstatou je neustálé a opakované zaobírání se špatnými pocity a okolnostmi, které jim předcházely. Eisma, de Lang a Boelen (2020) při hledání souvislostí mezi ruminacemi a adaptací na ztrátu oslovili dotazníkovou metodou 474 dospělých pozůstalých (převážně žen). Zjistili, že ruminace hrají v procesu truchlení natolik závažnou roli, že nezřídka vedou k vyhýbavým tendencím ztrátu zpracovávat a představují vysoké riziko vyústění normálního truchlení v komplikované, ne-li přímo v depresi.

Fenomén pocitu přítomnosti zesnulého může evokovat podobnost s paranormální zkušeností. Worden (2013) vysvětluje, že jde o kognitivní doplněk k pocitu touhy zhusta se vyskytující velmi krátce po úmrtí blízkého.

Prožitek představuje přesvědčivé pocity, že zesnulá osoba je v bezprostřední fyzické blízkosti pozůstalého. Mohou být doprovázeny smyslovými zážitky, jako je schopnost vidět, slyšet, cítit, dotýkat se a hovořit se zesnulou osobou. Z přehledové studie Keenové et al. (2013) je patrná jak různorodost v hodnocení tohoto pocitu samotnými pozůstalými, tak neshoda odborné obce, jak k danému symptomu přistupovat. Někteří truchlící posuzují jev

jako pozitivní, jiní jako nepříjemný a stresující. Což, zdá se, vyplývá z významu, jaký zesnulý prožitku přikládá, jeho kultuře i náboženskému/duchovnímu přesvědčení. Tvrzení odborníků a závěry jednotlivých studií oscilují mezi tvrzeními, že jde o zcela přirozenou a adaptivní součást procesu, a tezemi o zřejmém důkazu patologického děje. Například Kubíčková (2001) se se svým názorem ocitá někde mezi. Na jedné straně konstatuje, že se symptom vyskytuje v rámci normální truchlení, na druhé dodává, že může přerůst do chorobných rozměrů halucinací (event. bludů).

Automaticky však neznamená, že halucinace značí duševní poruchu. Faktem, že zrakové i sluchové halucinace, které se běžně vyskytují u truchlících do několika týdnů po ztrátě, Worden (2013) argumentuje proti jejich patologii.

1.5.4 Somatické projevy truchlení

Truchlení doprovázejí tělesné vjemy a potíže. Worden (2013, s. 20) konstatuje, že ač jsou často přehlížené, zaujímají stejně důležité místo jako projevy v emoční a kognitivní rovině. K nejčastěji uváděným tělesným pocitům řadí díru v žaludku, svírání na hrudi a v krku, přecitlivělost na hluk[6], pocit depersonalizace, ztížené dýchání a neschopnost nadechnout se, svalovou slabost, nedostatek energie a sucho v ústech. Kubíčková (2001) doplňuje navíc třes celého těla včetně vnitřního třesu, únavu. Nezřídka na jejich základě navštíví pozůstalý lékaře. Kubíčková (2001) k vyhledání pomoci podotýká, že jsou to právě tělesné projevy, díky kterým se pozůstalý na odborníka obrátí. Jsou v době akutního zármutku jakýmsi záchytným bodem. Na rozdíl od psychického stavu totiž truchlící většinou nemá problém mluvit o svých tělesných neduzích. A tak rozhovor o nich je odrazovým můstkem k navázání důvěry a poradenského/terapeutického vztahu.

1.5.5 Behaviorální změny

Při truchlení nabývají nejrozličnějších podob, nemusí nijak zvlášť upoutávat pozornost, ale v případě mezních ztrát bývají velmi nápadné, což může v okolí (včetně samotného truchlícího) vyvolat nemalé obavy. Za běžné a přirozené projevy považuje Worden (2013)

[6] Kubíčková (2001) hovoří obecně o senzorické přecitlivělosti týkající se nejen sluchových, ale i zrakových vjemů.

pláč[7], vzdychání, neúnavnou hyperaktivitu, poruchy spánku a příjmu potravy, roztržitost, stáhnutí se ze společnosti, volání a hledání zesnulého, sny, vyhýbání se všemu, co zesnulého připomíná, nebo naopak navštěvování míst.

O symptomech navštěvování míst, uchovávání upomínkových předmětů a lpění na předmětech zesnulého se Taročková (2005) domnívá, že poněkud splývají s hledáním zesnulého. Upomínkové předměty nabývají podle ní charakter tranzitorních objektů, které symbolizují nalezení zesnulého.

Kubíčková (2001) k seznamu přidává snížený sexuální apetit a únikové reakce ve formě denního snění, alkoholu, hyperaktivitě či náboženského zanícení a mystice. V případě přílišné až extrémní míry a jejich dlouhodobému přetrvávání však podle Wordena (2013) nepatří únikové chování k normálnímu truchlícímu procesu.

Navštěvování míst, uchovávání upomínkových předmětů a lpění na všem, co zesnulému patřilo zesnulého zaujímají specifickou pozici ve výčtu behaviorálních symptomů. U dospělého člověka se s něčím podobným setkáváme právě a jedině v rámci truchlícího procesu.

O snech Worden (2013) říká, že mohou být diagnostickým vodítkem, jehož prostřednictvím lze rozpoznat, ve které fázi procesu truchlení se jedinec nachází. Popsal hned několik způsobů, jak sny využít jak při poradenství, tak terapii. Význam snů v kontextu zármutku a jeho terapie detailně rozpracovala psychoanalytická psychiatrička Verena Kast (2013).

Volání zesnulého je realizováno nahlas, i jen v duchu, přičemž Kast (2015) zdůrazňuje léčivý význam vnitřních dialogů se zesnulým; hledání zesnulého bezcílným blouděním i záměrným navštěvováním míst, kde se za svého života zesnulý často pochyboval. Worden (2013) nejen hledání, ale také volání vztahuje k Bowlbyho (2013) pátracímu chování. Taročková (2005) poznamenává, že objekt pozůstalý hledá, třebaže si velmi dobře uvědomuje jeho nevratnost. Kast (2015, s. 58), která právě na hledání zemřelého postulovala jednu ze svých fází truchlení, nachází smysl v tom:

[7] Pláči je přisuzována funkce katarzní (vyplavení stresových hormonů) a signalizující (dává okolí najevo potřebu pomoci a útěchy) (Nakonečný, 2013).

„že se pozůstalý s člověkem, kterého ztratil, stále znovu vypořádává. Domnělé nalezení ztraceného partnera jej přece uvrhuje zpět do emocionálního chaosu – vždyť se domníval, že ho nalezl, a následkem toho musí znovu zažít ztrátu. Řekla bych tedy, že toto hledání neustále připravuje člověka na akceptaci ztráty, na další život bez mrtvého, ale takový, v němž se všechno neztratilo beze stopy, neboť pozůstalý zakusil intenzitu prožitého vztahu jako něco, co patří k jeho životu“.

Vzorec chování v podobě hledání zesnulého, se natolik úzce vztahuje k prožívání ztráty a je jeho unikátním znakem, že jej Taročková (2005) začleňuje mezi šest všeobecných charakteristik smutku. Jde o rysy, které obecně k truchlícímu procesu patří a které tvoří jeho podstatou. Vedle pro truchlení typického vzorce chování, tj. (1) hledání ztraceného objektu, o kterém jsme pojednali výše, k nim řadí (2) neregulovatelnost, kdy silou vůle víceméně není možné zamezit návalům pocitů, přičemž sebemenší snaha o sebekontrolu pozůstalému naopak škodí. (3) S odkazem na Mitchella a Andersona (1983, citováno v Taročková 2005) odmítá truchlení jako lineární děj, a soudí, že je spirálovitý. Že se od emocionálního *dna* postupně stoupá do výšky, přičemž v určitých intervalech padá znovu na nižší úroveň – ale již ne na samotné dno. Čím výš vyšplhá, tím víc se blíží konci truchlení. (4) Možná i pro tento krouživě-stoupavý pohyb se truchlení zkresluje čas. Zesnulý má potíže dostat se za onen osudný moment, v němž o drahého přišel. Zůstat v minulosti totiž znamená zůstat s milovaným; budoucnost zase bez něj nemá smysl. (5) Truchlící se odvrací od svého okolí, obrací směrem do svého nitra. Dovnitř směřuje jeho pohled, izoluje se i fyzicky neúčastí na životě venku, uzavřením do ticha svého domu. Vlastní pocity mu dávají zabrat a musí chránit své zraněné self, na nic jiného nemá sílu. A naposled: (6) truchlení nekončí v určitém bodě. Jeho cílem (ani potenciálem) není zapomenout na dotyčného, naprosto se od něj odloučit, ale přeměnit jeho fyzickou ztrátu ve vzpomínku a získat odstup, aby bylo možné začít znovu žít a milovat.

1.6 Symptomy komplikovaného truchlení

V souvislosti s komplikovaným truchlením v literatuře nalezneme souvztažné termíny jako *patologické*, *abnormální*, *chorobné*, *chronické* (Taročková, 2005); Worden (2013)

přidává pojmy *nevyřešené*, *opožděné*, *přehnané*; a chybí už jen Freudovo (2002) označení komplikovaného truchlení slovem *akutní*[8].

Zda k němu dojde, či nikoliv, závisí na četných proměnných : ambivalentní, narcistický či závislý vztah se zesnulou osobou; nejistota, zda k úmrtí skutečně došlo; vícenásobná ztráta (v jednom okamžiku, nebo také v časovém horizontu několika let); zkušenosti se vztahovými vazbami a jejich ztrátami v minulosti; schopnost tolerovat emocionální distres a sebeobraz silného člověka, který přece nepláče; a nakonec to jsou sociální faktory projevující se jako nepovolení sociálního okolí o úmrtí otevřeně hovořit (sebevražda), předstírání okolí, že ke ztrátě nedošlo (potrat) nebo nedostatek sociální opory ve ztrátě (geografická vzdálenost od rodiny a přátel) (Worden, 2013).

Horowitz et al. (1980, citováno ve Worden, 2013) říká, že v případě komplikovaného zármutku nestačí popis a výčet jevů a reakcí během truchlení, ale že hlavním indikátorem je míra jejich intenzity a trvání, tedy jde mezi oběma druhy truchlení o kontinuum.

Kontinuum je, ač trochu jiným způsobem, vlastní i duální teorii (Stroebe & Schut, 2010), kteří pracují s principem nepřetržité oscilace mezi dvěma póly: orientace na ztrátu a orientace na obnovu a zotavení. Ke komplikovanému truchlení v jejich pojetí může nastat v případě, že je silně narušena rovnoměrnost této fluktuace. Jestliže zesnulý extrémně inklinuje k jednomu z pólů, v jehož dimenzi se pak převážně nachází, je vážně ohrožena zdárnost truchlícího procesu.

Hlavní rozdíly přehledně popisuje Schneider (1980, citováno v Taročková, 2005) ve čtyřech oblastech, kterými jsou čas, testování reality, nadměrné zabývání se zesnulým a sny (případně imaginace). Pro fakt, že máme co do činění s patologickým truchlením, mluví:

- více než půlroční intenzivní reakce na ztrátu, aniž by se její zpracování zásadněji *hnulo z místa*;
- nepřetržitá naděje, že se blízký vrátí, chování jako by byl stále naživu, odmítání přiznat si realitu ireverzibility smrti;
- aktivní hledání zesnulého, neobnovené fungování v každodenním životě, ale také poloviční uvědomování si ztráty – buď pouze po kognitivní, nebo emocionální stránce;

[8] U Vymětala (2003) se setkáváme se souslovím *akutní žal*, který má za *normální* projev truchlení a chápe jej jako tu část, kdy člověk intenzivně truchlí a oplakává ztrátu.

- ve snech je manifestována jak záchrana, tak i destrukce ztraceného objektu.

Při diagnostice komplikovaného truchlení může obdobně jako Schneiderovo shrnutí napomoci 12 klíčů vycházejících z klasifikace Lazara (1979; citováno ve Worden, 2013). Obsahuje (až na aspekt snů) vše, co zmiňuje Schneider, avšak detailněji diferencované a konkrétnější: stále čerstvé a intenzivní prožívání zármutku, které spouští i bezvýznamné podněty; ztráty ve starší anamnéze; konzervování, tzv. mumifikace[9], věcí po zesnulém a naopak jejich nekompromisní a úplné odstraňování; somatické potíže bez objektivního nálezu; radikální změna životního stylu; dlouhodobá subdeprese nebo naopak euforie; imitace zesnulého, s nímž se identifikuje; sebedestrukční impulzy; bezdůvodný smutek vždy v určitém čase (svátky, výročí); fobie z nemoci, na kterou zemřel blízký, či přímo fobie ze smrti a naposled vyhýbání se hřbitovu pohřbům.

Studie Horowitze et al. (2003) zanalyzovala symptomy komplikovaného truchlení prostřednictvím sedmdesáti strukturovaných rozhovorů s pozůstalými. Jejím závěrem je potenciální nezbytnost stanovit novou diagnózu: komplikované truchlení (*complicated grief disorder*). Jako kritérium pro stanovení poruchy uvádí intenzivní vtíravé myšlenky, prudkou emoční bolest, znepokojující touhy, pocit nadměrné osamělosti a prázdnoty, nadměrné vyhýbání se všemu, co připomíná zesnulého, neobvyklé poruchy spánku a ztrátu zájmu o osobní aktivity na maladaptivní úrovni. Jmenované se musí týkat současného prožívání a chování zesnulého, jehož blízký zemřel více než před jedním rokem.

Worden (2013) navrhuje model komplikovaného truchlení, které vystihuje čtyřmi kategoriemi, podle nichž se komplikovaný zármutek manifestuje jako:

- **prolongovaný**, nebo též chronický, jehož podstatou jsou tzv. separační konflikty, které blokují proces truchlení a završení jedné nebo i více jeho úloh, kdy jedinec jasně cítí, že dosud neadekvátně odtruchlil (chronický zármutek většinou představuje celá léta truchlení);
- **oddálený** (též zabrzděný, odložený, potlačený) neznamená, že by zármutek absentoval, ale značí nedostatečnou emocionální reakci, ať už z důvodu nedostatku sociální podpory a povolení truchlit, nebo pro potřebu být silným, případně kvůli hrozbě *zaplavení* následkem mnohonásobných ztrát;

[9] Metafora o *mumifikování* pochází od Gorera (1965, citováno v Kubíčková, 2001).

- **přehnaný**, jenž zamezuje každodennímu fungování jedince, jehož potíže mohou eskalovat až do podoby klinické deprese, úzkostné poruchy, fobie, abúzu návykových látek, posttraumatické stresové poruchy a ve vzácných případech i mánie;
- **maskovaný** za tělesné (i psychiatrické) symptomy nebo maladaptivní chování, zahrnuje např. somatické bolesti, depresi, anorexii nebo delikventní chování.

Poslední dvě kategorie se sice překrývají, přesto je mezi nimi zásadní rozdíl. Worden (2013) je objasňuje následovně: v rámci přehnaného truchlení si uvědomuje, že potíže souvisí se ztrátou, u maskovaného truchlení si pozůstalí spojitosti se ztrátou vědomi nejsou.

1.7 Truchlení hojí i zraňuje

1.7.1 Když truchlení hojí

Engel (1961) hovoří o truchlení jako o zotavování a hojícím procesu. Ránu, kterou utržila psychika člověka ztrátou svého milovaného, přirovnává k závažnému poranění nebo popálenině, její hojení připodobňuje k fyziologickému ději, během něhož se znovuobnovuje homeostatická rovnováha.

Lze na něj nahlížet jako na jakousi odchylku od normy, pokud normou rozumíme stav fyzického zdraví, psychické, sociální, případně spirituální pohody. Truchlení však není nemocí, jelikož jej lékaři neléčí (Kubíčková, 2001).

Truchlení představuje „určitý způsob zpracování extrémní ztráty“ (Kubíčková, 2001, s. 24), mělo by člověka dovést k bodu, kdy je ochoten se smrtí (ztrátou) žít dál (Špatenková, 2013), kdy je schopen se rozloučit se zemřelým a integrovat v sobě jak tento smrtí přetržený vztah, tak jedinečnost zemřelého (Kast, 2015).

Dle Freuda (1917/2002) truchlení vykonává práci, přesněji citově náročnou práci, během které bojujeme s ohromujícími emocemi Kubíčková, 2001). Slovy Wordena (2013) truchlit znamená plnit nelehké a konkrétní úlohy.

Že jde o přirozený, ozdravný a žádoucí proces, v tom mezi mnohými panuje shoda. Jeho narušení je považováno „za neúčelné, dokonce za škodlivé“ (Freud, 1917/2002, s. 365). Můžeme říci, že truchlení duševní i tělesné zdraví přímo podmiňuje. Vymětal (2003) říká, že jedině díky prožitku utrpení a bolesti lze dojít ke smíření a přijetí, proto není nutné jej léčit. Jinak řečeno: nelze léčit léčbu samu.

„Zármutek není nemoc, ale rozhodně se tak zpočátku jeví“ (Levy, 2021, s. 151). Freud (1917/2002) se až s údivem zamýšlí nad tím, s jakou samozřejmostí truchlení (smutek) vnímáme jako *normální*, třebaže projevy truchlícího vykazují od *normálu* nemalé odchylky. I tak nás nenapadne volat lékaře. Špatenková (2013, s. 37) v této souvislosti podotýká, že za jistých okolností „může být *normální* i to, co obvykle *normální* není“, přičemž si uvědomuje i samotnou onu svízel s chápáním a nastavením hranic oné *normálnosti*.

Určit přesné kontury hranice oněch norem se obecně v oblasti psychologie a psychiatrie považuje za velice problematické a důsledně se vybízí vždy přihlížet k jedinečnosti člověka a jeho celkové životní situaci (Orel et al., 2020). U truchlení je situace o to víc vyhrocenější – trefně její specifický charakter vyjádřil Levy (2021, s. 36): „je stejně jedinečný jako otisky prstů, nemá žádné normy, žádné zákonitosti“. A ve hře bude bezesporu proměnných více, třeba současný postoj ke smrti jako takové.

Pomyslné vody čeří aktuální a živá debata ohledně smutku a truchlení jakožto diagnózy a nemoci. Přestože nemalá část odborníků zdůrazňuje přirozenost, nepostradatelnost a nenahraditelnost, truchlení je aktuálně zařazeno do DSM-5 (2013).

Ale aby nedošlo k nedorozumění. Neznamená to, že se mají složit ruce do klína a vyčkávat, až bude po všem. Na místě je psychologická podpora, ať už z „důvodů etických, ale i preventivních, neboť truchlení někdy přechází v depresi“ (Vymětal, 2003, s.245). Obecně se forma pomoci pozůstalým poskytuje podle toho, zda dochází během truchlení k závažnějším, intenzivnějším a dlouhodobějším komplikacím. Jako podpora normálního truchlení je tu poradenství, abnormální truchlení vyžaduje terapii (Worden, 2013).

1.7.2 Když do truchlení vstoupí deprese

Jaký je vztah mezi truchlením a depresí? V čem a jak moc se shodují? Jak přesně specifikovat rozdíly? Nakolik je odlišnost diametrální, nakolik sotva postřehnutelná? Tyto otázky si kladou mnozí, a to opakovaně. První úvahy se však rodily více než století nazpátek.

Tehdy o vzájemné relaci truchlení a deprese pojednával Freud (1917/2002). Pro depresi užívá pojmu *melancholie* a pro truchlení pojmu *smutek*. Uznává, že v symptomatice se naprosto shodují, vyjma jednoho aspektu: mimořádného „narušení pocitu sebe sama“ (Freud, 1917/2002, s. 366), jímž se vyznačuje melancholie. Zatímco při běžném truchlení dochází k ochuzení okolního světa, z něhož zmizel milovaný objekt, u melancholie je

ochuzeno samotné Já. Projevuje se snížením sebeúcty, pocitem malosti, nehodnosti, viny, zavrženíhodnosti, sebekritičnosti. Ztrátu sebevědomí potvrzuje též Worden (2013).

V sebevýčitkách, vině, snížené sebeúctě Freud (1917/2002) spatřuje nevědomou negaci vůči ztracenému objektu lásky, přičemž nevědomí zde hraje zásadní roli. Jsou v ní ukryty ambivalence, konflikty, traumata, které mohl pozůstalý ve vztahu k zesnulému mohl prožívat.

Této zásadní úloze nevědomí přitakává Worden (2013), který depresi považuje za jeden z druhů komplikovaného truchlení za podmínky, že se deprese rozvinula v době zármutku. Tvrdí, že truchlení se může nedařit následkem potlačení prožitku emocí do nevědomí. Přitom nemusí jít jen o smutek a žal, ale také o hněv. Bowlby (2013) hněv považuje za jednu z nejsilnějších emocí v reakci na ztrátu a zároveň nejvíce nebezpečnou, zvlášť pokud je hněv nasměrována dovnitř. To pak také Worden (2013) varuje před velkým rizikem vzniku hluboké deprese a před rizikem sebevražedného jednání.

Kromě těchto nejvýznamnější aspektů: sníženého sebeobrazu a sebevědomí nebo nevědomých procesů, se kupříkladu zvažuje i biologická dimenze. Na rozdíl od truchlení bývá součástí deprese a léčba antidepresivy je tak zcela na místě (Jakobs et al., 1989; citováno ve Worden, 2013). Zdá se, že i velmi srozumitelným a snadným návodem se řídí česká současná lékařská praxe. Aby odlišila truchlícího, tedy lehce depresivního pacienta, od pacienta s těžší formou deprese, řídí se těmito hlavními znaky: „Truchlící člověk má reálný důvod ke smutku. Truchlícího člověka lze rozptýlit. Nejsou přítomné sebevražedné představy, myšlenky a tendence. Je schopen, i když v omezené podobě, běžného života „jako dosud“ Vymětal (2003, s. 247).

Navzdory množství jednotlivých klasifikací, diagnostických vodítek a schémat, přesné hranice neexistují a vzhledem k výrazné individualitě truchlícího procesu zřejmě ani nikdy nebudou. V převážné části symptomů se truchlení a deprese překrývají, což je hlavním důvodem nesnází v rozhodování o diagnostice a vhodné následné formě pomoci. A to zejména, pokud depresím ztráta blízkého opravdu předchází. Worden (2013) dokonce zmiňuje paradoxní situaci, kdy se deprese ujímá obranné funkce před truchlením, zejména když truchlícího trápí ambivalentní pocity.

Nepochybně záleží rovněž na tom, ke kterému diagnostickému východisku se odborník přiklání. Jsme si vědomi, že pro posouzení klienta je nutný širší kontext a naplnění jednoho znaku ani zdaleka nestačí, přesto si jen pro účely konkrétní představy dovolíme

zjednodušenou ilustraci jemných, ale podstatných odchylek: třeba absence hněvu a hostility orientované ven je podle Schneidera (1980, citováno v Taročková, 2005) znakem deprese. Naproti tomu Worden (2013) nemá problém považovat tento rys za projev komplikovaného truchlení, které do deprese dosud nevyústilo.

Myslíme si, že velmi přiléhavě situaci vystihla Taročková (2005), která s odkazem na Schneiderovo schéma (1980, citováno v Taročková, 2005) umisťuje komplikované truchlení přesně do středu – mezi truchlení normální a depresi. Jednoznačného a všeobecně akceptovaného názoru ohledně rozhraní mezi jednotlivými stavy se možná jednou dočkáme. Zatím se stále vedou živé polemiky, zda zařadit, nebo nezařadit truchlení mezi diagnózy.

1.7.3 Když truchlení zraňuje

Jak se o truchlení smýšlí ve dvou současných klasifikačních manuálech – MKN 10, připravované MKN 11 a DSM-5, sumarizuje článek Ševčíkové et al. (2019): současná verze DSM-5 truchlení klasifikuje jako velkou depresivní poruchu v případě, že truchlící vykazuje pět symptomů deprese[10] a alespoň šest z dvanácti dalších symptomů zármutku. Hranice trvání DSM-5 vrátil na jeden rok, což Wakefield (2016) označuje jako problematické kvůli spojování poruchy s reakcí na výročí úmrtí. V přechozích vydáních DSM-5 se počítalo s tím, že depresivní symptomy jsou obvyklou součástí truchlícího procesu, a truchlení vylučovalo klauzulí BE (*bereavement exclusion*). Uplatnění klauzule podmiňoval časový aspekt (ne déle než rok, později ne déle než 2 měsíce od úmrtí) a pak znaky specifické pouze pro depresi[11]. Jestliže byly podmínky splněny, diagnostikována byla *nekomplikovaná deprese v reakci na ztrátu blízkého*. MKN-10 (2020) říká, že nejde o poruchu, pokud v souladu s danou kulturní normou nemá delšího trvání než půl roku. S minimální lhůtou 6 měsíců pracuje také MKN-11, kde jde o okolnost, jejíž naplnění dovoluje stanovit diagnózu s názvem *prodloužené truchlení* (Ševčíková, 2020).

[10] Konkrétně je řeč o symptomech tzv. „separační tísně“ (stesk/smutek, intenzivní zármutek, zaujetí zemřelým, zaujetí okolnostmi úmrtí) (Ševčíková, 2020, s. 84).

[11] Pocity bezcennosti, suicidální tendence či psychotické příznaky.

Diskuzi trvající již celou dekádu rozpoutala právě pátá verze Diagnostického a statistického manuálu duševních poruch z roku 2013, označovaná jako nejkontroverznější v historii (Wakefield, 2016). Obrazným olejem do ohně debaty jsou výhody a nevýhody, které by ze zařazení truchlení mezi poruchy vyplývaly. Na jedné straně je tu lepší financování výzkumů a dostupnější péče hrazená pojišťovnami (Worden, 2013). Podporují ji některé přehledové studie. Například autoři Zisook a Kendler (2007; citováno v Ševčíková, 2020) opodstatňují zařazení truchlení mezi diagnostikované poruchy argumentem, že truchlení i deprese jsou si natolik podobné, že „v podstatě představují týž patologický stav" (Ševčíková, 2020).

Na straně druhé jsou zde obavy z vysokého potenciálu pro falešně pozitivní výsledky, kterou tato nová kategorie má, a také z postoje ke smutku, jakožto základní lidské emoci, zvlášť když se smutek stává cílem vývoje léků (Wakefield, 2016). Zároveň existuje značná hojnost názorů (ať už formovaných z hlediska psychoanalýzy, evoluce, vývojové, kognitivně-behaviorální nebo sociální psychologie), jež upozorňují na přirozenost truchlícího procesu (Freud, 1917/2002; Špatenková, 2013; Worden, 2013), zdůrazňují jeho biologickou podstatu (Bowlby, 2013), poukazují na jeho specifickou adaptační funkci (Nesse, 2000; Huron, 2018) a jeho ničím nenahraditelný léčebný potenciál, který není žádoucí nijak narušovat. Tedy ani urychlovat, tlumit nebo odstraňovat (léčit).

1.8 Stádia, fáze a úlohy truchlení

Truchlení představuje proces, vesměs dlouhodobý, který spěje odněkud někam, tedy se vyvíjí a proměňuje. Autoři jej člení různě buď na stádia, fáze nebo hovoří o úlohách. Upozorňují, že u stádií lze jen těžko určit jednotné pořadí, zaručit, že proběhnou skutečně všechna s rovnoměrně rozloženou intenzitou a časovým rozpětím. Naopak. Lidé jimi procházejí v různém pořadí, s různou intenzitou, některé fáze mohou zcela vynechat, jiné prožívat opakovaně nebo se v nich zacyklit.

1.8.1 Stádia: Elizabeth Kübler-Ross

Práce průkopnice tématiky umírání a smrti bývá chápána a uváděna jako příklad posloupnosti učebnicové (Orel et al., 2020, s. 111) a dnes již dávno překonané, zvlášť kvůli

evokování nereálného očekávání „ukázněného truchlení“ (Levy, 2021, s. 32). Jako dosvědčující argument dokládají odborníci na duševní zdraví zkušenosti ze svých praxí: „…kdykoli mi lidé vyprávějí o svém zármutku, nikdo nikdy nemluví o posloupném a uspořádaném prožívání. Hovoří o směsici různých okamžiků, kterým dodávají strukturu a význam emoce, jako je strach, bolest, stud a radost, a této změti říkají *smutek*“ (Levy, 2021, s. 34).

Setkáváme se ale i s interpretací opačnou, která zastává názor, že s ostrými hranicemi mezi jednotlivými částmi truchlení či s jejich přesným chronologickým uspořádáním nepočítala ani Kübler-Ross a že „si byla vědoma toho, že u některých nemocných dochází k odlišnému způsobu prožívání“ (Haškovcová, 2015, s. 304).

V 60. letech minulého století tedy tato americká lékařka švýcarského původu popsala celkem pět mechanismů, jimiž se podle ní člověk s terminálním onemocněním vyrovnává se smrtí: stádium popírání a izolace, zlost, smlouvání, deprese a akceptace. V prvním stádiu člověk odmítá nebo popírá skutečnost své nemoci či blížící se smrti. Vyjadřuje se výrazy typu *to nemůže být pravda* nebo *určitě se mýlíte*. Když popírání ustoupí, pacient začíná projevovat hněv a vztek na sebe, na druhé nebo na celý svět. Mohou se objevit otázky: *Proč já?* nebo *Proč to musím prožívat*?. Pro třetí stádium je charakteristické, že pacient začíná jednat v naději, že se vyhne skutečnému konci. Může se modlit nebo uzavírat dohody s vyšší mocí. Typické jsou výroky jako *Když mi to odpustíte, slibuji, že se lepší*. Po smlouvání následuje fáze deprese, kdy pacient začíná chápat rozsah ztráty a někdy se uzavírá do sebe. Převažují smutek, beznaděj a pocit ztráty. V poslední, konečné fázi dochází k přijetí nevyhnutelného a akceptaci reality. Pacient nachází klid a klidně přijímá skutečnost svého konce. Někdy je to spojeno s tichým usmířením nebo přijetím podpory od blízkých (Kübler-Ross, 2015).

Její stadiální přístup ovlivňoval koncepce truchlení po dobu následujících čtyř desítek let (Worden et. al., 2021). Mnozí je zapracovávali do svých teorií. Třebaže však například zvýšili počet jednotlivých stádií, limitovali své práce očekáváním jejich přesné posloupnosti (Worden, 2013).

Použít definovaná stádia k zachycení téhož, třebaže z druhé strany mince, bylo více než nasnadě. Zkušenosti prokazují, že lidé mezní situace, v nichž do života vstupuje smrt, prožívají velmi totožně, třebaže se nachází na opačných březích, takže „popsaná

psychologická křivka prožívání není typická jen pro umírající, ale pro všechny, které postihla extrémní ztráta, například úmrtí blízkého člověka“ (Haškovcová, 2015, s. 306).

Na druhou stranu jsou tu opět kritické hlasy, které vztažení teorie Kübler-Ross na teorii truchlení vnímají jako nepatřičné a „nevhodně zobecněné“, přičemž Worden dokonce zmiňuje osobní rozhovor, během něhož mu Kübler-Ross potvrdila, že aplikovat svou koncepci na proces ztráty sama nikdy neměla v úmyslu (Worden et al., 2021, s. 12).

1.8.2 Fáze: Bowlby, Parkes, Kast

Z nejvýraznějších autorů, kteří přicházejí s nabídkou fází, jakožto alternativou vůči stádiím, je Bowlby (2013), který definoval fáze čtyři. Truchlení počíná fází šoku a otupělosti, jejíž funkcí je chránit truchlícího před nesnesitelnou bolestí. Pokračuje druhou fází touhy a hledání. Po zemřelém se mu stýská, touží po jeho návratu, a hledá ho. Hněvá se, že jej nenachází. Typické pro toto období je popírání, že by ztráta byla něčím trvalým. Třetí fázi charakterizuje dezorganizace a zoufalství. V troskách je identita truchlícího, což se odráží v obtížích fungování (až nefungování) v každodenním životě. Celý proces uzavírá vlastně opak třetí fáze: reorganizace, kdy se truchlící *navrací* zpět do života, v němž jako člověk s novou identitou dokáže dobře fungovat bez zemřelého.

Z mladších osobností, které se ztotožňují s koncepcí fází, je švýcarská psychoterapeutka a odbornice na procesy truchlení, Verena Kast (2015; 2010). Bezprostředně po informaci o smrti jí pozůstalý odmítá uvěřit. Skutečnost popírá, ignoruje, omezeně vnímá i cítí, připadá si mrtvý a strnulý, je totiž (srov. s Bowlby, 2013) „přemožen příliš silným pocitem, s nímž si nedokáže poradit“ (Kast, 2015, s. 52) . Druhou fázi vystihují otevřené emoce. „Emocionální chaos“ se projevuje v podobě návalů až výbuchů pestré škály pocitů – od sklíčenosti a smutku, přes úzkost, bezmocnost, pocity viny nebo dokonce radost. Za jednu z nejdominantnějších a nejpodstatnějších emocí druhé fáze považuje Kast hněv, ať už směřovaný na okolí, zemřelého či sebe sama. Ve třetí fázi pozůstalý hledá zemřelého a odpoutává se od něj. Oproti jiným autorům (Bowlby, 2013) nespatřuje v hledání toliko vytěsňování smrti, ale začlenit do stávajícího života „to, co mrtvý znamenal“ (Kast, 2015, s. 57). Truchlící vyhledává vše, co je nějaký způsobem s mrtvým spojeno, převzetí jeho stylu života není výjimkou. Se zesnulým vede vnitřní rozhovory, fantazíruje o něm, očekává jeho návrat. Nenacházení mu připomíná krutou realitu, která ho nutí se zemřelým rozloučit, a

znovu tak dotyčného vrhá do emocionálního chaosu – pocitů smutku a zoufalství. V poslední fáze je ve znamení nového vztahu k sobě a ke světu. Sebeúcta, sebedůvěra je výsledkem *nového, vzkříšeného* člověka, který je schopen navázat nové vztahy a vidět v životě znovu jeho radostné stránky nebo smysl, stejně jako shledávat smysl v samotné ztrátě, která nejen že brala, ale též dávala. Přirozené jsou ovšem regrese – zpět k pochybnostem, smutku, hněvu či apatii.

1.8.3 Úlohy: Worden

Stádia a fáze odmítl Worden (2013), místo nich postuloval koncept úloh. Oproti stádiím a fázím je považuje za mnohem víc nápomocné k porozumění procesu truchlení a též mnohem flexibilnější, přičemž varuje před jakýmkoliv fixováním pořadí úloh nebo před jejich definitivním uzavřením. Především pak úlohy má za aktivní způsob, jak se lze vypořádat se smutkem. Aktivita, jímž pasivní stádia dle něj nedisponují, je jakýmsi bonusem navíc, protože dává truchlícímu naději, že lze se zármutkem skutečně něco udělat, že cesta z temnot přece jen existuje. Proti bezmocnosti není *lepšího protijedu* (Worden, 2013). Nezdolání úkolů do všech důsledků, vyhýbání se jejich plnění přináší do budoucna vždy potíže, které mohou napáchat nemalé škody (viz kapitola 1.6).

Čtyři úlohy truchlení vyžadují svůj čas, všechny se dají plnit pouze postupně: „Smutek musíme zdolávat chvíle od chvíle (Levy, 2021, s. 163). Jak jsme již zmínili výše, teorie úloh považuje truchlení za „fluidní proces“ (Worden, 2013, s. 46) a nepředpokládá striktní lineární pořadí. Upozorňuje, že k úlohám se pozůstalý může opakovaně vracet, zpracovávat i více úloh najednou, zahajuje úloha akceptovat realitu. Zvládnout ji znamená přijmout skutečnost ztráty.

V počátku pozůstalý ztrátu popírá, nevěří jí. V popření vidí dvě roviny – emocionální a intelektuální. Mohou nabývat nejrůznější podoby od udržování pozůstalosti po zesnulém v nedotknutelném stavu, po popírání významu ztráty či finality smrti v rámci spirituality. Ke zvládnutí úlohy (zbavení se popírání) pomáhají rituály (pohřeb), ale také sny.

Přijetí skutečnosti, že něco důležitého je navždy ztraceno, předkládá druhý úkol: zpracování bolesti ze ztráty. Jedinec prožívá bolestivé emoce a emoční stavy v plné šíři – žal, smutek, hněv, vztek, úzkost, pocit viny, deprese, osamělost. Jejich projevením je zpracovává a integruje, což postupně *ukrajuje* na intenzitě bolesti. Negování této úlohy lidé

dosahují popřením bolesti a pocitů, vyhýbání se myšlenkám na ztrátu, utíkají do živých představ o onom světě, zesnulého si idealizují, rozptylují se náruživou činorodostí, tlumí se užíváním návykových látek.

Třetím úkolem zesnulého je přizpůsobit se světu bez zesnulého. Uspořádat znovu svět, který byl smrtí blízkého zničen, a najít způsob, jak v něm žít, s sebou obnáší přehodnocení nejen v oblasti vnějšího rozměru (role, cíle, vztahy), ale zejména vnitřního (sebeobraz, identita, self-efficacy, sebeurčení) a též dimenze spirituální (základní životní hodnoty a filozofie, smysl života).

Poslední úloha zdůrazňuje potřebu najít trvalé spojení s tím, co bylo ztraceno, a integrovat do svého nového života. To neznamená, že se jedinec musí úplně odtrhnout od ztráty, ale spíše hledat způsoby, jak udržet v paměti a životě trvalé spojení se ztraceným. Worden souzní s názorem Volkana (1985, citováno ve Worden, 2013), že ty, kteří nám byli tolik blízcí, nikdy nemůžeme zcela vymazat ze své historie, a pokud tak učiníme, narušíme tím svou identitu. Worden et al. (2021) připomíná Freudovu vlastní bolestnou zkušenost (úmrtí jeho nejmladší dcery). Ta popřela (resp. poupravila) jeho teoretický předpoklad o nutnosti přeobsazení libida novým objektem, když se nechal slyšet, že nikdy nenalezneme za ztracený objekt náhradu, jež by nás plně utěšila, a že je to jediný a správný způsob, jak si udržet lásku, o kterou nechceme přijít.

1.8.4 Oscilace mezi póly: Stroebe a Schut

Téměř současně s Wordenovým modelem úloh (Task Model) přichází na odbornou scénu se svým alternativním schématem truchlení Margaret Stroebe a Henk Schut (1999), který nazývají duálním modelem (Dual Process Model). Ten pracuje se dvěma dimenzemi stresorů. Jeden pól představuje stresory orientované na ztrátu. Mezi ně řadí zármutek a jeho intenzivní prožívání, přetrhávání vazeb se zesnulým, ale i odmítání, případně vyhýbání se zotavování a obnově. Právě zotavování a obnova tvoří opačný pól. Zahrnují přizpůsobování se životním změnám, schopnost nechat se rozptýlit a odvést pozornost od truchlení, a hlavně ochotu přijmout nové role a identitu či budovat nové vztahy. Truchlící se s oběma typy stresorů střídavě a s různou intenzitou konfrontuje, případě se jim naopak vyhýbá, nebo si doslova dává od obojího *pauzu*.

Jde o dynamický proces. Autoři zdůrazňují individuální jedinečnost této oscilace. Každý z truchlících inklinuje k jedné dimenzi víc, k jiné méně, a to z hlediska síly prožitku i množství času. Prokázali také rozdíly mezi pohlavími, kdy ženy se orientují směrem na ztrátu a muži na zotavování. Dle autorů je však nezbytné utkat se s oběma póly, jedině tak je zaručena adaptace na ztrátu, v opačném případě je vážně ohrožena.

1.9 Mediátory truchlení

Na truchlení, a to ve všech jeho dimenzích a celém jeho průběhu, neexistuje univerzálně platný recept. Každý jednotlivý člověk truchlení prožívá jinak, odlišným způsobem jej zvládá i nezvládá, truchlící se různí ve svých potřebách a v preferencích druhů pomoci, terapeutických technik a postupů. Zdroj této pestré variability truchlícího procesu a následné požadované variability terapeutického řešení s individuálním přístupem ke klientovi Worden (2013) nachází v tzv. mediátorech. Worden identifikuje tyto: kdo zemřel; povaha vztahové vazby; okolnosti úmrtí; faktory z minulosti; osobnostní proměnné; sociální proměnné a souběžné stresy.

Pro účely této práce je potřeba odrazit se od okolnosti *kdo zemřel*, což jest v našem případě jeden ze členů romantického vztahu, a pokusit se tuto skutečnost s ostatními determinantami konfrontovat. Poradenská a terapeutická praxe spolu s četnými výzkumy (Stroebe et al., 1999; Carr & Utz, 2000; Stroebe et al., 2001; Kubíčková, 2001 aj.) opakovaně prokázaly, že jinak truchlí ženy a jinak muži a že tento rozdíl není zanedbatelný. Proto na proces truchlení a některé jeho mediátory[12] budeme průběžně nahlížet optikou jednotlivých pohlaví zvlášť.

[12] Uvádíme *některé*, protože ne pro všechny mediátory představuje příslušnost k pohlaví signifikantní proměnnou. Naopak jsou patrné pro obě pohlaví víceméně obecně platné charakteristiky. Týká se to zejména faktorů z minulosti (nezpracované ztráty a deprese v anamnéze); povahy vztahové vazby (síla a bezpečí vazby, ambivalence ve vztahu, konflikty se zesnulým a závislé vztahy) a okolností úmrtí, jako je vzdálenost, která vyvolává pocit neskutečnosti ztráty a narušuje proces testování reality; náhlost a neočekávanost smrti, smrt násilná/traumatická; vícenásobná ztráta; smrt, které se dalo zabránit; nejednoznačná smrt (nenalezené tělo) a stigmatizovaná smrt (sebevražda, skonání následkem onemocnění AIDS). Protože hrají významnou roli při možném vzniku rizika komplikovaného truchlení, zmiňujeme se o nich blíže právě v jeho kontextu (viz kapitola 1.6)

1.9.1 Jak truchlí ženy

Carr & Utz (2000) provedli longitudinální studii[13], jejímž hlavním cílem bylo zjistit, zda psychologickou adaptaci ovlivňují tři aspekty kvality manželského vztahu: blízkost, konflikt a instrumentální závislost. Ovdovění je důležitým prediktorem deprese, který se nesníží, pokud se do analýzy zavedou ukazatele kvality manželského vztahu. Na druhou stranu, jak se dalo očekávat, starší dospělí, kteří uváděli vysokou míru instrumentální závislosti na manželovi, měli vyšší skóre úzkosti po smrti manžela/manželky ve srovnání s těmi, kteří byli méně závislí. Tento výzkum nakonec podporuje myšlenku, že instrumentální závislost na manželovi (při provádění úkolů, jako jsou opravy v domácnosti nebo správa financí) je silným prediktorem úzkosti u ovdovělých žen. Zdá se, že adaptace na ovdovění je obtížnější nejen pro ty, které pociťují vysokou míru blízkosti a instrumentální závislosti na zemřelém manželovi, ale také pro ty, které mají nízkou míru konfliktů v manželství.

Dle statistických údajů je vysoká pravděpodobnost, že žena ztrátu partnera zažije. V kontinuitě času zobrazují dostupné demografické statistiky několik trendů, které jsou zdrojem tzv. **fenoménu vdovství**. Naděje dožití při narození neboli střední délka života je při porovnání mužů a žen odlišná. Z úmrtnostních tabulek z roku 2019 vyplývá střední délka života mužů 76,3 roku a žen 82,1 roku. Přičemž údaje o kratší střední délce života mužů jsou v důsledku vlivu jejich vyšší úmrtnosti v rozpětí věku od 65 do 74 let a 75–79 let. Úmrtnost mužů v porovnání se ženami je ve středním a nižším seniorském věku zhruba dvojnásobná. K vymizení tohoto trendu dochází postupnou redukcí od sedmdesátého roku života a u skupiny 95letých je úmrtnost mužů a žen srovnatelná. V kontinuitě života jsou čeští muži skupinou s vyšší pravděpodobností úmrtí vůči ženám a ze srovnání obou skupiny vyplývá, že průměrný rozdíl v délce života mužů a žen je šest let (Němečková & Štyglerová, 2021).

Demografické statistické údaje dále indikují, že ovdovění je nejvíce frekventovanou příčinou změny rodinného stavu ve starším věku. Na odlišnosti ve skupině mužů a žen ukazuje také následující údaj. Z porovnání ovdovělých mužů a žen ve věkové skupině od 65 do 69 let vyplývá, že vdovy jsou v této skupině zastoupeny 20 %, zatímco muži vdovci tvoří

[13] Vychází z výzkumu Changing Lives of Older Couples, prospektivní studie starších ovdovělých osob a odpovídajících kontrolních skupin ve Spojených státech.

pouze 5 %. Což je dáno již zmíněnou kratší délkou života mužů. Odlišná míra úmrtnosti mezi ženami a muži v České republice vede k tomu trendu, že v průběhu času dochází ke srovnání poměru mužů a žen v populaci a od věku 58 let jsou ženy populační většinou (Němečková & Štyglerová, 2021). Výše zmíněné statistické údaje nás přivádějí k předpokladu, že je možné očekávat, že skupina truchlících osob bude výrazněji sycena ženami.

Ačkoliv by se mohlo jevit, žena může přežití svého muže do jisté míry očekávat, není na něj nikdy dostatečně připravena. To je pak hlavní příčinou vzniku množství sekundárních stresů, které smrt jejího muže doprovází. Potýká se „s ekonomickými a existenčními problémy, se ztrátou perspektivy společné budoucnosti, zvyků a rituálů, jistot a výhod pramenících ze vztahu, určitých sociálních pozic a rolí“ (Kubíčková, 2001, s. 64) a též s byrokracií, kterou uvádí Bard & Rodriguez (2024).

Velkým oříškem je pro ni hlavně ztráta staré identity. Parkes (1972; citováno v Kubíčková, 2001) říká, že novou identitu si pozůstalá buduje až do konce svého života, protože ze dne na den se „my“ mění na „já“, „naše“ na „moje“, manželství je pryč, rodina není úplná, a i se stárnutím a stářím si najednou žena musí poradit sama.

Nezdařený či nedařící se ozdravné truchlení může u vdov typicky vést k ustrnutí v zármutku (Kubíčková, 2001), kdy se identifikuje s úlohou vdovy (jinou roli si neutváří) a z pozůstalosti vybuduje *pomníčková zátiší* plná nebožtíkových osobních věcí, fotografií, svíček, včetně urny s popelem, čemuž Gorer (1965, citováno v Kubíčková, 2001) říká *mumifikace*. Ani když jde vše, jak má, není zrození nové ženiny identity nijak závratně rychlé a hladké. Kubíčková (2001) uvádí, že nové manželství ženy v průměru uzavřou téměř až za čtyři roky po ztrátě. V Česku se však většina ovdovělých seniorek manželského či partnerského svazku často nedočká vůbec, protože jejich počet nad muži, kteří jsou k mání, notně převažuje (Špatenková, 2005; Haškovcová, 1990), což logicky snižuje jejich šance na nový vztah.

Osobitost truchlení ovdovělých žen popisuje Kubíčková (2001). V akutní fázi je pro ně typický hluboký pocit opuštění, kdy si natolik nedovedou představit další život bez svého muže, že mohou dospět až k sebevražedným úvahám. Cítí bezednou bezmoc, beznaděj, zoufalství, ztrácí smysl života. Jsou nejisté, apatické, pasivní a depresivní, uzavírají se společnosti, o pomoc se obrací jedině na nejbližší příbuzné. Každý okamžik uvědomění si nevratnosti ztráty v nich aktivuje silné truchlící reakce.

Jak žena ale nakonec skutečně truchlí (jak dlouho, nakolik intenzivně a s jakými konkrétními projevy), určují a formují mnohé faktory, které jestliže hrají spíše v neprospěch pozůstalé, můžeme očekávat blížící se patologii (Kubíčková, 2001, Špatenková, 2004; Worden, 2013 aj.).

Zejména u žen je zásadním mediátorem truchlení děti, malé i odrostlé. Na jedné straně motivují k překonání zármutku. Navíc role matky a babičky je dostatečným zdrojem seberealizace, sebeaktualizace a integrity ženy. Na druhé straně tendence ochránit děti před intenzivním žalem ženám brání ve ventilaci akutního zármutku v celém jeho emočním spektru, přičemž zvlášť potlačují jeho excesivní projevy (Kubíčková, 2001).

1.9.2 Jak truchlí muži

Stroebe et al. (2001) se kladli otázku, kdo trpí při ztrátě partnera víc, zda muži, nebo ženy. Jestliže odhlédneme od slabiny této analýzy (do níž nebyla zahrnuta kontrolní skupina *nepozůstalých*, případně údaje před ztrátou), výzkum jasně prokázal, že více trpí vdovci.

V převážné většině muži vyjadřují svůj zármutek mnohem méně otevřeně než ženy. Kubíčková (2001) vidí hlavní příčinu v kulturní determinaci. Společnost excesivní projevy afektů u mužů toleruje jen s obtížemi, odsuzuje je, v lepším případě cítí pouhé rozpaky – „chlapi nepláčou“, přičemž oni sami se za jakékoliv otevřené projevy stydí. Zármutek potlačují, směřují jej dovnitř. Typické je pro ně somatické onemocnění. To je společností jak dobře akceptované, tak dostatečně srozumitelné: nemocný muž potřebuje pomoc. Přestože projevy truchlení u mužů je víceméně silně utlumené (třebaže vysoce dramatická manifestace do nemoci být samozřejmě může), vzbuzují u okolí vdovci větší soucit.

Pokud muž ztratí svou milovanou ženu většinou ho ani tolik netrápí finanční situace, jako jeho ženou opuštěná domácnost a starání se o ní. Stuart-Hamilton (1999) v tomto ohledu zvažuje genderové hledisko, kdy tradičně muž zajišťuje finance a žena chod domácnosti. Kubíčková (2001) jmenuje několik strategií, jak se s touto slabinou vypořádat. Jestliže odolá maladaptivním vzorcům chování (jako je únik do závislostí či třeba nemoci), pokusí se domácnost převzít sám, nebo ji přehodí na jiného člena rodiny, anebo si najde novou partnerku, která tuto roli zastane.

V populaci seniorů je vdovec *vzácným a taky žádaným zbožím*, mnohem snadněji a s vyšším předpokladem si znovu partnerku (Stuart-Hamilton, 1999; Haškovcová, 1990; Kubíčková, 2001; Špatenková, 2005). Parkes (1972, citováno v Kubíčková, 2001) spočítal, že

v průměru muži uzavírají nové manželství o tři roky dříve než vdovy, často tedy dřív, než uplyne celý jeden rok od úmrtí. V souladu s tím, podle Kubíčkové (2001) odkládají smutek v řádu několika dnů a týdnů. Prodloužení na měsíce jsou výjimkou.

Podobně je u nich výjimečná tendence k fenoménu mumifikace. Jestliže se vyskytne, tak projeví se spíše než ve formě *muzejních expozicí* památky zesnulé jako v podobě permanentního dohledu mrtvé milé. Vše, co muž dělá, co říká, vše, pro co se rozhodne je výsledkem jakési virtuální konzultace s manželkou a musí být v souladu s její představou, filozofií, názorem a životním stylem. Muž se dívá na svět její optikou, srovnává *nešťastné teď* se *šťastným předtím*, mrtvou ženu s těmi živými, neustále o ní mluví (Kubíčková, 2001).

Děti nehrají takovou roli jako u žen, ale sehrát své mohou právě u volby nové partnerky, s ohledem na jejich potřeby a názory si nové partnerství nechají ujít. Kubíčková (2001, s. 74) dodává, že „pokud žil vdovec se svojí zemřelou ženou samostatně a nezávisle na svých dospělých dětech, může její odchod znamenat výrazný zásah do jeho integrity“.

1.9.3 Typ svazku

V romantickém vztahu lze ztratit manžela/manželku, snoubence/snoubenku, druha/družku, přítele/přítelkyni, milence/milenku. Úžeji vymezit a uvědomit si vztah k zemřelému je opodstatněné zejména vzhledem k sociálním faktorům. Společnost stejně obtížně jako vztahy neposvěcené manželstvím akceptuje truchlení nad jeho ztrátou. Takový pozůstalý se může potýkat s množstvím překážek. Utajovaný vztah vyžaduje utajované truchlení, nemožnost účastnit se pohřebního rituálu, absenci tolik potřebné sociální podpory, opory a pochopení; vystavení vnějšímu tlaku směřujícímu k tlumení nebo úplného potlačování truchlících projevů.

Kubíčková (2001) však upozorňuje, že neadekvátně může reagovat sociální okolí na jakýkoliv nelegitimizovaný vztah, byť nebyl zamlčovaný, přitom k zemřelému partnerovi mohl mít pozůstalý daleko bližší (a významnější) než kterýkoliv jeho příbuzný.

O nesezdaném soužití, též kohabitaci, kdy pár společně bydlí a hospodaří bez uzavřeného manželství (Kratochvíl, 2009)[14], Klimeš (2016) konstatuje, že je společností

[14] Vágnerová (2000) manipuluje s pojmem volné soužití nebo družské soužití a definuje ho jako alternativu manželství.

vnímané jako nežádoucí provizorium, jakési moderní manželství na zkoušku[15]. Okolí k němu pociťuje spíš negativní konotace a nezaujímá k němu potřebnou míru respektu, jako je tomu u manželství. Dnes je fenomén nesezdaného soužití naprosto běžný a má tendenci narůstat: „Ještě nedávno byl počet tzv. manželských a nemanželských novorozenců 5:1. Nebude zřejmě dlouho trvat a tento poměr bude 1:1 (v některých lokalitách byl už tento poměr dosažen)“ (Novák, & Šmolka, 2016, s. 43). Podle Kratochvíla (2009) přichází vhod nejen mladším generacím, ale všem, kteří přišli z důvodu rozvodu nebo smrti o partnera.

Odhlédneme-li od prestiže manželství, čistě z pragmatického hlediska představuje důležitou právní ochranu jeho účastníků. Zabezpečuje před možnými následky smrti jednoho z členů romantického svazku. Tj. před majetkovou újmou a případnými následnými existenčními potížemi, stejně jako před psychickou újmou, neboť manželství rovněž zajišťuje významná práva, ať už jde o právo na informace o hospitalizovaném partnerovi, nebo oprávnění vyřídit s úředníky jeho pozůstalost (Novák, & Šmolka, 2016).

1.9.4 Kvalita vztahu

Z literatury vyplývá, že souvislost existuje. Kupříkladu Turatti (2012) prokázal, že ti, kteří měli od počátku svazku intenzivní vztah s partnerem, vykazovali během truchlení fyzické změny.

Velké rozpory přináší výsledky výzkumů, které se nemohou shodnout, jak kvalita vztahu a vzájemná blízkost modifikuje truchlení pozůstalého, jehož milý zemřel. Máme tu na jedné straně tvrzení, že čím si byli navzájem bližší a kvalita jejich vztahu byla lepší a vyskytovala se v něm nízká míra konfliktů, tím se na ztrátu pozůstalí hůř adaptují (Carr & Utz, 2000). A na druhé straně studie, které tvrdí, že se hůř na ztrátu adaptují pozůstalí z nešťastných, ambivalentních a konfliktních svazků. Např. Silva et al. uvádí (2015), že pokud vztah páru představoval vysokou míru manželských rozporů, truchlení probíhalo závažněji a dlouhodoběji, s obdobími intenzivní osamělosti. Jsou ale i takové studie, jako například studie Barda a Rodrigueze (2024), které nemohly učinit závěr žádný. Autoři studie si totiž

[15] Můžeme se setkat také s termínem konkubinát, který Sociologická encyklopedie (2021) charakterizuje jako sexuální vztah nebo soužití dvou nesezdaných lidí. Tedy zda spolu žijí, nebo ne, je vedlejší, podstatu tvoří ono *sdílené lože*.

všimli, že většina účastníků popisovala předchozí vztah s partnerem jako pozitivní, nebylo možné ověřit, jak a zda vůbec manželský vztah ovlivňuje proces truchlení.

Sýkorová (2007, s. 41) má stejnou zkušenost: „Většina seniorů vzpomínala na svého životního partnera velmi pozitivně. Pochopitelně musíme počítat s jistou mírou idealizace vůči zemřelému manželovi“. Přesto ale předpokládá, že manželství bylo spokojené a vztah pozitivní. Participanti jejího výzkumu se odvolávali na dlouholeté soužití plného opory, porozumění, úcty a lásky.

1.9.5 Věk

Bylo zjištěno, že vyšší věk truchlícího souvisí s menším výskytem komplikovaného zármutku, a tak projevy mladších lidí mohou být intenzivnější. Bard & Rodriguez (2024) jako zvažují skutečnost, že ve vyšším věku je smrt více přítomna, zatímco u mladších lidí přetrvává pocit všemohoucnosti a nesmrtelnosti, takže je smrt zasahuje svou náhlostí, nečekaností.

Na druhou stranu výzkumy odhalily, že u starších lidí je smrt partnera vnímána za podobně velmi stresující. Podle Luny (2019, citováno v Bard & Rodriguez, 2024) dokonce ztráta partnera ve vyšším věku zvyšuje riziko psychických poruch, jako je deprese nebo sebevražedné tendence. Zajímavé je v tomto kontextu studie Caserta et al. (2001), která zjistila, že nejlépe se se ztrátou partnerky vypořádávají muži ve věku kolem padesáti let. Jestliže by k podobnému závěru došly i studie cílící na ženy, dalo by se říci, že se s truchlením nejsnadněji vypořádáme ve středním věku, tj. ani příliš mladí, ani příliš staří.

Vyšší věk vdov doprovází vyšší riziko vzniku deprese a snížení sebeúcty, poněvadž se ženy ukázaly jako zranitelnější vůči sociálnímu prostředí. Vliv věku na sebeúctu či prognózu depresivní poruchy je dokonce mnohem významnější než mediátor příčiny smrti (Sherkat & Reed, 1992).

1.9.6 Sociální podpora

Worden (2013) připomíná původní úvahu, že za odlišností ženského a mužského truchlení stojí různá podoba sociální podpory. To ale vyvrátil svou studií už Stroebe et al. (1999). Dokázal, že neexistuje rozdíl mezi sociální podporou poskytovanou mužům a sociální podporou poskytovanou ženám. Sociální podpora a opora ale každopádně je

důležitou okolností při adaptaci na ztrátu, třebaže navzdory obrovské útěše, kterou jsou rodinní příslušníci a přátele schopni poskytnout, nemůže nikdo z nich zesnulého plně nahradit.

1.9.7 Osobnostní faktory

Osobnostní rysy mohou jednoznačně ovlivnit, jak se bude truchlení vyvíjet. Zda ho dotyčný bude zvládat dobře, hůř, nebo vůbec. Obecně bychom snad mohli říci, že v souvislosti se ztrátou je těžištěm vlivu osobnostních faktorů charater copingových strategií. Jinak řečeno, je to osobnost, která usměrňuje, zda bude při zvládání truchlení zvolena strategie adaptivní, nebo maladaptivní.

V trvalých osobnostních dispozicích je kupříkladu hluboce zakořeněna psychická pohoda (Costa & McCrae, 1980) nebo úroveň odolnosti člověka vůči stresovým událostem a způsobilosti regulovat emoce (Aldwin et al., 2014; Lee et al., 2013).

Osobnostní rysy též modelují míru a podobu sociální podpory, stejně jako určují volbu strategií zvládání. Malé zapojení sociální sítě v okolí truchlícího a maladaptivní strategie zvládání samozřejmě inklinují ke komplikovanému truchlení a dalším patologiím (McCrae & Costa, 1988).

Vedle sociální aktivity okolí se ze struktury a dynamiky osobnosti může odvíjet také míra schopnosti adaptace na nové úkoly, které spolu s kvalitou dovednosti sociálně interagovat řadí Bard a Rodriguez (2024) mezi hlavní obtíže, s nimiž pozůstalí zápolí.

Osobnostní rys rovněž formují zaměstnání, což se odráží na finančním odměňování. Oliviera (2002, citováno v Bard a Rodriguez, 2024) v této souvislosti tvrdí, že vdovy jsou postiženy větší finanční ztrátou než vdovci. Ti jsou naopak při ztrátě manželky více zasaženi tím, že přichází o hlavního pečovatele o rodinu a domácnost.

Výrazným korelátem, za nímž stojí osobnostní rysy a který hraje důležitou roli při vývoji truchlícího procesu, je spiritualita. Jako ochranný faktor jej vnímají závěry mnoha studií (Bard & Rodriguez, 2024; Lee et al., 2021; Lee et al., 2013; Ano & Vasconcelles, 2005 aj.).

1.10 Krize

Závažné a náročné životní situace vedou ke krizi, jejíž podstatou není jen samotná ztráta, ale také změna a volba. „Jedinec utrpěl nějakou ztrátu významného objektu, v důsledku této ztráty dochází ke změně v jeho životě a musí se rozhodnout, zvolit, co a jak bude dělat.“ (Špatenková et al., 2021, s. 150). Kast (2010, s. 17) konstatuje, že o krizi mluvíme tehdy, když jedincovu rovnováhu narušuje její těžký průběh, když je časově ohraničená a když není možné ji zvládnout „dosavadními regulačními mechanismy“.

Krizi vymezuje daný jedinec, tzn. pokud on subjektivně cítí, že jde o krizi, tak to krize je (Špatenková et al., 2021). Krize jsou totiž prožívány neodkladně a naléhavě. Ohrožují identitu jedince, jeho „kompetence utvářet svůj vlastní život“, takže ho zachvacuje silná úzkost, zmocnit se ho může panika (Kast, 2010, s. 15).

V kontextu ztráty blízké osoby, klasifikujeme krizi jako situační neboli dispoziční (Orel et al., 2020). O tom, že jde v případě smrti partnera v převážné většině o mohutnou krizi a že může pozůstalému způsobit trauma, asi není třeba diskutovat. „Taková ztráta a související truchlení jsou tak bezesporu jednou z nejzávažnějších krizí“ (Orel et al., 2020, s. 110). Konkrétně ztráta manžela či manželky je považována za nejhorší ztrátu, kterou účastníci zažili (Bard & Rodrigez, 2024; Kubíčková, 2001). Ve slovníkovém heslu pojednávajícím o stresu uvádí Nakonečný (2013) pořadí nejnáročnějších životních událostí, ať už jsou charakteru distresového či eustresového, a zmiňuje přístup autorské dvojice T. H. Holmes a R. H. Rahe, kteří na základně hrubého odhadu se pokusili zachytit sílu negativních vlivů nejrůznějších životních stresorů. Plný počet bodů, tj. 100, a tak i první příčku jejich tabulky obsadila právě smrt manželského partnera.

Rovněž současná odborná literatura jednohlasně uvádí, že smrt je se životem člověka neodlučitelně spjata. Stejně jako samotná krize, jež se má za zákonitou součást „kontinua lidského bytí“ (Vodáčková et al., 2002, s. 27). Setkání se smrtí logicky ústí k vážné krizi, či slovy Moora (2009) k „temné noci duše“.

„Ačkoliv skutečnost (fyzický akt) smrti nás ničí, myšlenka na smrt nás může zachránit“ (Yalom, 2014b), protože každá krize je „zároveň nebezpečím i příležitostí“ (Vodáčková et al., 2002, s. 31). Obsahuje v sobě též růstový potenciál. V případě využití tohoto pozitivního potenciálu krize se člověk osobnostně rozvíjí, zraje, na úrovni individuální i ve vztahu k druhému (Vymětal, 2003), transformuje se (Moore, 2009), iniciuje významný životní posun

(Vodáčková et al., 2002, s. 28) V neposlední řadě, se tato krizí nabytá životní moudrost může rozhodujícím způsobem odrazit v tom, jak se dál vyvíjí a kudy se ubírá jedincův životní příběh (Tedeschi & Calhoun, 2004), protože krize je „nyní přinutí udělat krok – a to co možná nejlépe“ (Kast, 2010, s. 14).

Velká životní krize vážně dokáže závažně zpochybnit či dokonce zcela rozbít dosavadní vnímání a chápání světa, včetně místa, které v něm před smrtí blízkého pozůstalý zaujímal. Krizí je tak do pohybu uveden celý proces posttraumatického růstu. Podle Tedeschiho & Calhouna (2004) má dvě složky: emocionální zpracování ztráty, kdy je potřeba potřeba zvládnout bouřlivou a ohromující směsici emocí, a pak zpracování kognitivní. Do jaké míry se podaří jedinci do krize integrovat právě tuto druhou, kognitivní, složku, považují autoři za ústřední a nejvýznamnější prvek procesu vedoucího k posttraumatického růstu.

Co si přesně Tedeschi & Calhoun (2004) představují pod kognitivní komponentou růstového procesu? Stručně řečeno, jde o nová kognitivní vodítka, kognitivní schémata vyššího řádu. Vodítka reprezentuje myšlení, které vědomě, vytrvale a repetitivně dává traumatické události smysl, snaží se jí porozumět, řeší její význam s cílem zvládnout její následky nalezením nových principů. Konkrétně může jít o úsilí nalézt na zkušenosti cokoliv prospěšného nebo pozitivně přehodnocovat. Chápou ji zároveň jako účinnou obranu proti negativnímu automatickému proudu myšlení a ruminacím[16].

Významnou proměnnou, která podmiňuje zdárné směřování procesu k růstu, je čas, kdy dotyčný začne ztrátu kognitivně zpracovávat. Platí: tím dřív, tím větší šance k růstu (Tedeschi & Calhoun, 2004). Data z longitudinální studie Davise & Nolen-Hoeksemové (2001), kteří vedli opakované rozhovory s pozůstalými, kteří přišli o člena rodiny následkem terminálního onemocnění, přímo ukázala, že truchlící neschopni najít ve ztrátě smysl během prvních šesti měsíců od smrti blízkého, ji nenajdou ani později. Zároveň autoři Davis & Nolen-Hoeksemová tvrdí, že ti, kterým se podařilo najít ve ztrátě sebemenší benefit, trpěli během truchlení méně. Ti, kteří nenašli nic pozitivního, strádali nejvíce.

Je podstatné dodat, že kognitivní vodítka vnímají Tedeschi & Calhoun (2004, s. 15) jako relevantnější a nadřazené *pouhému* hledání životního smyslu nebo překonání „the terror of mortality“. Vyhraňují se tak vůči předpokladům jiných autorů, kteří naopak těžiště a

[16] Ruminace představuje lítost, pocit viny, opakované zvažování, jak se dalo události předejít apod.

prvenství podmiňující zdařilé truchlení i růst vidí v získání náhledu, jejich slovy hlubšího, filozofického (Davis & Nolen-Hoeksema, 2001; Frankl, 2016; Frankl, 2019); duchovního, spirituálního až osudového (Moore, 2009; Frankl, 2016; Frankl, 2019).

Pochopení události po kauzální stránce a celková srozumitelnost traumatu není pro pozůstalé postačující, ale je nutné v této životní situaci nalézt smysl, toužit z ní získat nějaký profit (Davis & Nolen-Hoeksema, 2001). Nejlépe toto dokáže postoj člověka[17] (Frankl, 2019), jehož doménou je největší možná svoboda člověka. „Sami můžeme rozhodnout, jaký postoj ke smrti budeme sobě kultivovat" (Vodáčková et al., 2002, s. 313). Frankl (2016) požaduje komplexní, přímý a pevný postoj vůči osudu, nevyhnutelnosti a bezvýchodnosti situace, která člověka naprosto odzbrojí. Franklovým východiskem je tedy nejen trpět, ale stát se utrpením, které naplní člověka i smysl sám.

Moore (2009, s. 29) v temnotě nalézá klíč k vlastním zdrojům: „Když se svezete po vlně temné noci, stanete se víc sami sebou a posunete se k tomu, kým jste se měli stát", přičemž objevení sebe sama popisuje jako destrukci vrchní vrstvy ega či self.

Nutno podotknout, že v žádném případě tím Frankl (2016) ani jiní netvrdí, že ve jménu touhy po osobnostním růstu a modrosti je žádoucí se do utrpení vrhat po hlavě a dobrovolně. Uskutečňovat smysl je možné jen prostřednictvím osudového utrpení, proti kterému jsme zcela bezbranní. Jde o podmínku, kterou zkušenost se smrtí partnera naprosto splňuje.

Obě zmíněná hlediska však korespondují v tomto: ať už hledáme kognitivní vodítka a schémata, nebo smysl života a své skutečné opravdové já, musí jít na jedné straně o vědomé, záměrné hledání. Na druhé straně je nezbytné dodat, že vědomě necílíme ani na traumata, ani na posttraumatický růst. Ten je pro nás spíše překvapením, které si uvědomíme až ve chvíli, kdy je takříkajíc *hotovo* (Tedeschi & Calhoun, 2004).

1.11 Zvládací strategie truchlení

Ztráta milovaného člověka s sebou přináší extrémní míru intenzivního stresu. Přímý boj s ním, jeho zpracovávání, souvisí s pojmem zvládání (Křivohlavý, 1994). Zvládací

[17] Vedle postojové hodnoty Frankl (2019) postuloval hodnotu tvořit a hodnotu prožít.

(copingové) mechanismy pomáhají truchlícímu „zacházet s úzkostí, slouží k udržení emocionální rovnováhy“ (Kast, 2010, s. 21).

V obecné rovině je zvládání definováno (Folkman & Lazarus, 1984, citováno v Folkman et al., 1886) jako neustále se měnící kognitivní a behaviorální úsilí člověka o zvládnutí specifických vnějších nebo vnitřních požadavků stresujících situací. Jde tedy o dvoufázový proces složený z kognitivního hodnocení situace a samotné zvládání. Definice vykazuje tři klíčové rysy: orientaci na proces (co si ve stresové situaci člověk skutečně myslí a dělá); orientaci na kontext (jak vyhodnotí požadavky situace a zdroje zvládnutí) a nerozlišování zvládání na dobré, nebo špatné, tzn. jde jednoduše o úsilí člověka situaci zvládnout, ať už je toto úsilí úspěšné, či nikoliv.

Zvládání má dvě obecně uznávané hlavní funkce. Zaprvé je to změna problematického vztahu mezi osobou a prostředím, který je příčinou stresu, což nazýváme zvládáním zaměřeným na problém (Folkman & Lazarus, 1984, citováno v Folkman et al., 1886). V souvislosti se zvládáním mezní ztráty je podle (Wordena, 2013) právě model zaměřený na řešení problému velmi žádoucí. Pakliže je schopnost truchlícího řešit problém nedostatečná, sahá po neefektivních strategiích truchlení, což problém logicky neřeší, ale zhoršuje.

Druhou funkcí zvládání je regulovat stresové emoce, což je označováno jako zvládání zaměřené na emoce (Folkman & Lazarus, 1984, citováno v Folkman et al., 1886). Worden (2013) tvrdí, že pokud truchlící zvolí aktivní emocionální zvládání, má jednu z nejvyšších šancí, jak se zdařile adaptovat na ztrátu. Do této *emocionální* skupiny vhodných zvládacích postupů patří podle Wordena (2013) redefinování, tj. nalézt na ztrátě nějaké pozitivum. V případě, že se to podaří, je truchlící na cestě k osobnostnímu růstu. Dalšími efektivními postupy je humor, o jehož účinku ovšem Worden soudí, že je pouze krátkodobou záležitostí; ventilace emocí za podmínky, že jsou jak pozitivní, tak negativní; a schopnost přijímat sociální pomoc a podporu, která má signifikantně prospěšný vliv na sebevědomí truchlícího. Jako nejméně účinnou strategii vnímá Worden (2013) třetí copingovou strategii, a to vyhýbavé emocionální zvládání. Typicky k nim patří obviňování sebe a druhých, rozptylování od zármutku, sociální stáhnutí se, užívání a zneužívání návykových látek.

Nutno dodat, že s výjimkou návykových látek, Worden (2013) uznává, že i tyto strategie mají během truchlení své místo. Protože dovolí truchlícímu alespoň částečně ulevit od

přetrvávajícího bolestného prožívání, odpočinout si od vyčerpávajícího zpracovávání ztráty, v počáteční etapě chrání truchlící osobu před neúnosným vpádem emoční bouře, kterou by jeho psychika nemusela unést. Musí ale trvat pouze po krátkou dobu.

Z tohoto hlediska Wordenův (2013) názor částečně odpovídá duálnímu konceptu truchlení (Stroebe & Schut, 2010). Duální model pozůstalého při zpracovávání ztráty vidí, jak víceméně rovnovážně osciluje mezi dvěma póly. Mezi pasivním vyhýbáním se truchlení a jeho aktivací. Zdá se, že shovívavěji než Worden, zohledňuje Stroebe & Schut individuální potřeby truchlícího zůstat déle na té, či oné straně. Přirozeně aniž by prodlévání u jednoho z pólů nabylo extrémní podoby.

Stroebe et al. (2001) bádali v oblasti genderových rozdílů stylů zvládání. Ukázalo se, že ženy jsou oproti mužům víc konfrontační a víc vyjadřují své emoce. Zvládací styly emocionální aktivace (případně vyhýbání se) jsou pro ně přirozenější. Které druhy zvládání pak při truchlení převládají napříč oběma pohlavím, zjišťovala studie kvalitativní analýzy rozhovorů s třiceti ovdovělými (Galicioli et al., 2013). Bylo zjištěno, že muži i ženy nejčastěji používají strategie zaměřené na řešení problémů, následované náboženskými praktikami.

Na efektivitu a užívání náboženských strategií, pozitivních i negativních, při zvládání stresu se psychologický výzkum zaměřuje opakovaně. Metaanalýza Ana & Vasconcellese (2005) potvrdila, že jedinci, kteří používají pozitivní náboženské strategie zvládání, zažívají méně deprese i úzkosti. Sherkat & Reed (1992) zjistili, že praktikování náboženských rituálů koreluje s posilováním sociální integrace a s možností využití sociální opory, která vedle poskytnutí expresivní podpory ve smyslu *mít se komu svěřit* prokazatelně snižuje strádání truchlících. Podle Smithe et al. (2000) se náboženství ukázalo být důležitou součástí procesu vyrovnávání se s událostmi, na které lidé mohou mít jen nepatrný nebo žádný vliv, které se prostě se přihodí. V extrémně tíživé životní situaci náboženství zasaženým přineslo pocit naděje, kontroly a cíle a uprostřed tragických událostí jim pomohl najít smyl.

Zároveň z výsledků některých longitudinálních studií se potvrzuje předpoklad, že náboženské strategie slouží i některým adaptivním funkcím, což vyplynulo například z výzkumu Tixe a Fraziera (1998), kteří po celý rok zkoumali účinky náboženského zvládání mezi pacienty po transplantaci ledvin. Jejich šetření doložila, že zlepšení duševního stravu respondentů bylo dlouhodobého charakteru.

Výsledky metaanalýzy (Ano & Vasconcelles, 2005) zároveň upozornily na zajímavou skutečnost, že negativní náboženské strategie, jež se projevují zlostí vůči Bohu, který trestá,

nepomáhá a dovoluje ďáblu konat své dílo, sice mohou škodit, ale nemusí vždy nutně bránit ve zvládání stresové situace, v našem případě ztráty, a v následném osobnostním růstu. Autoři tuto skutečnost vysvětlují tím, že některé formy negativního náboženského zvládání mohou představovat duchovní zápasy, které jsou v souladu s nejrůznějšími náboženskými tradicemi právě cestami směrem k růstu.

1.12 Poradenství a terapie pro truchlící

Pomoci nalézt příslušné zvládací mechanismy (a nejen to) lze uskutečnit v rámci poradenství a terapie pro truchlící. Kast (2010, s. 20) říká, že každá intervence má podpořit, aby si truchlící nakonec „dokázal pomoci sám; má být pomocí ke svépomoci". Špatenková (2013, s. 40) podtrhuje specifičnost této oblasti „v obtížné uchopitelnosti problematiky truchlení a v atmosféře všudypřítomné smrti" a dodává, že jde o nesmírně náročnou profesi. A vzhledem k velké zranitelnosti truchlících apeluje na kompetentnost odborníka.

Poradenství a terapie pro truchlící představují dvě oblasti, jejichž primární cíl se zásadně liší. Worden (2013) mezi nimi vymezuje rozdíl takto:

Poradenství pro truchlící má za cíl facilitovat úlohy truchlení[18] tak, aby se truchlící osoba na ztrátu co nejlépe adaptovala. Terapie pro truchlící má za cíl identifikovat a vyřešit separační konflikty, které zabraňují završit úlohy truchlení u jedinců, u nichž je truchlení chronického, oddáleného, excesivního charakteru nebo maskované za tělesné příznaky (více viz kapitola 1.6). Jinak řečeno, poradenství je pro jedince procházející nekomplikovaným truchlením a terapie pro jedince procházející truchlením komplikovaným.

1.12.1 Poradenství pro truchlící a jeho principy

Špatenková (2013, s. 38) tvrdí, že poradenství je tu pro truchlící od toho, aby ho vrátilo na určitou úroveň fungování. Dodává, že „formulace *určitá úroveň* je zcela záměrná,

[18] Zde hovoříme o čtyřech úlohách truchlení tak, jak je vymezil Worden (2013). Popisujeme je v rámci kapitoly (1.8.3).

protože smrt milovaného člověka někdy pozůstalé zasáhne natolik, že nejsou schopni fungovat téměř vůbec“.

Poradce, který truchlícího provede akutním zármutkem a přivede ho na cestu k adaptaci na ztrátu, může být osloven kdykoliv. Worden (2013) nedoporučuje tak činit prvních 24 hodin (případně déle), kdy je pozůstalý v šoku a silném otupení. Špatenková (2013) dodává, že poradce by měl pro truchlícího být připraven nabídnout pomoc v průběhu 13 měsíců po ztrátě.

Worden (2013) se zmiňuje o třech přístupech poradenství pro truchlící, které se liší v názoru, pro koho má být určeno. Jedno říká, že protože smrt blízkého je obecně silně traumatizující, má být poskytnuto všem, kteří mezní ztrátu prožívají. Druhá předpokládá, že poradenství přichází v úvahu, když truchlící sám vyhledá pomoc ve chvíli, kdy zaznamenává potíže s truchlením a pociťuje značný distres. Třetí vychází z preventivního programu, který identifikuje rizikové truchlící a poskytne intervenci dřív, než dojde k (závažným) potížím. Obecné principy poradenství a jeho postupy jsou však pro všechny filozofie uvedené výše stejné:

1. **pomoci truchlícímu aktualizovat ztrátu**[19] tak, že o zesnulém může truchlící s hovořit, že poradce naslouchá, nebo truchlícího *jemně* ponouká k návštěvě hřbitova;
2. **pomoci truchlícímu identifikovat a prožít emoce**, zvlášť problematických emocí hněvu, viny, úzkosti, bezmocnosti a osamělosti;
3. **podporovat život bez zesnulého**, tedy nezávislost truchlícího, jeho kompetence k zásadním a samostatným rozhodnutí, k převzetí nových rolí, k odvaze řešit své sexuální potřeby;
4. **pomoci najít smysl ztráty**;
5. **facilitace emočního přemístění zesnulého**, tzn. najít pro zesnulého nové místo tak, aby se pozůstalý mohl v životě pohnout dál, uvolnit energii vázanou na zesnulého a investovat ji do nových vztahů[20], aniž by se obával, že zneuctí památku zesnulého;

[19] Klient si uvědomí skutečnost a nevratnost ztráty.

[20] Worden (2013) podtrhává nutnost korigovat truchlící, kteří se naopak vrhají do nových vztahů, vč. sexuálních, příliš rychle.

6. **dostatek času na zármutek**, jenž je pro správné truchlení klíčový a pro něhož často nemají pochopení nebližší pozůstalého[21], kteří ho nutí vrátit se urychleně zpátky do života, protože jej potřebují[22];
7. **vysvětlit *normální* chování truchlících**, protože mnoho lidí zaskočí jejich pocity, myšlení, chování a jednání a má pocit, že se zbláznilo, a z toho je jim značně úzko;
8. **počítat s individuálními odlišnostmi**;
9. **přezkoumat obrany a styly zvládání**, neboť významná ztráta obrany a styly zvládání jen zvýrazní, a pokud jsou maladaptivního charakteru, mohou truchlící proces zkomplikovat;
10. **identifikovat patologii a doporučit terapeuta**.

1.12.2 Terapie pro truchlící a jeho principy

Úkolem terapeuta je dovést truchlícího klienta k prožití těch emocí a myšlenek, kterým se doposud vyhýbal a které jsou zdrojem jeho vnitřních konfliktů a napětí. V tomto bodě Worden (2013) zdůrazňuje, že terapeut nesmí jít do výrazné opozice. Je nutno, aby s klientem vytvořil adekvátní terapeutické spojenectví tím, že mu poskytne náležitou podporu a uzná jeho těžkosti. Základní počet terapií v rámci terapie Worden (2013) stanovuje na osm až deset sezení, delší období vyžadují většinou neuroticky závislé osobnostní typy. Mějme na paměti, v případě terapie se jedná o pozůstalé, kteří truchlí už delší dobu, což je podle zmiňovaného autora minimálně rok. Chronologicky bychom v terapii podle něj měli takto:

1. **vyloučit tělesného onemocnění**;
2. **uzavřít smlouvu a navázání spojenectví**, kdy pacient souhlasí se sezeními a je informován o tom, co se bude dít a co po něm terapeut bude chtít;

[21] Wordenovo (2013) zjištění jsou v souladu s poznatky Haškovcové (2000), podle níž blízcí pozůstalého nerespektují ani nárok pozůstalého na otevřený žal po dobu šesti až osmi týdnů.

[22] Poradce může situaci nejbližším pozůstalého osvětlit a zároveň celou rodinu připravit na kritická období. Jak zjistil Worden (2013), přichází zejména v období 3 měsíce po ztrátě, kdy truchlícího ztráta ještě velmi bolí a potřebuje oporu, kterou však okolí adekvátně neposkytuje, dále jsou náročné období okolo prvního výročí smrti a okolo období svátků.

3. **vyvolat vzpomínky na zesnulého** s tím, že se začíná s vyvoláváním pozitivních vzpomínek, aby ty pak pomohly otevřít vzpomínky negativního charakteru, k jejichž znovuprožívání má klient odpor a jsou zdrojem jeho vnitřních konfliktů[23];
4. **zjistit, se kterou ze čtyř úloh[24] truchlení má truchlící potíže** a tou se pak zabývat a facilitovat klienta k jejich úspěšnému překonání;
5. **zabývat se afektem nebo nedostatkem afektu stimulovaného vzpomínkami**, tj. přehnanou idealizací, za níž se často skrývá velký a nevyjádřený hněv a ambivalentní pocity, s nimiž když přijde truchlící do kontaktu, je mu umožněno je zpracovat;
6. **zkoumat a uvolnit vazbu s tranzitorními objekty**[25], které na jedné straně pomáhají překonat truchlícímu krutost ztráty, současně narušují testování reality (triumf nad finalitou smrti) a zamezují završení truchlení;
7. **pomoci truchlícímu uznat finalitu ztráty**;
8. **pomoci truchlícímu zaměřit se na nový život bez zesnulého**, v termínu duálního modelu truchlení bychom hovořili o orientaci na zotavování (Stroebe & Schut, 2010);
9. **prozkoumat a pomoci pacientovi zlepšit sociální vztahy**, protože mnozí truchlící se ze svých sociálních vztahů stahují, zvlášť když mají pocit, že jim okolí v jejich zármutku nerozumí;
10. **pomoci pacientovi zaobírat se fantaziemi o ukončení truchlení** tak, aby se zbavili obavy, že vzdálením se od truchlení na zesnulého zapomenou nebo že u svého okolí vyvolají dojem, že k zesnulému nechovali dost lásky.

[23] V případě vícenásobné ztráty Worden (2013) doporučuje zabývat se nejdříve ztrátou, o níž usoudíme, že je nejméně komplikovaná.

[24] Připomínáme, že jde o úlohu akceptovat realitu ztráty, zpracovat bolest ze zármutku, přizpůsobit se vnitřně i zvnějšku na život bez zesnulého a naposled pustit se do nového života s tím, že se zesnulým vytvoří trvalé spojení.

[25] Tj. věci, které vlastnil zesnulý nebo které s ním nějak souvisely – často s radostnou událostí v jejich společném životě nebo s chvílí, kdy blízký opouštěl svět.

2 Biblioterapie

2.1 Technika čtení

V rámci poradenství je možné uplatnit nejrůznější metody, které mají podle Špatenkové (2013) podpořit ventilaci prožitků, uvědomit si realitu ztráty se všemi jejími dopady a následně dojít ke katarzi.

Podstatné je techniky vybírat podle profilu klienta, přizpůsobit jejich výběr věku, schopnostem, potřebám a aktuálnímu psychickému stavu truchlícího (Špatenková, 2013), Worden (2013) akcentuje správné načasování technik už jen pro výrazně senzitivní povahu truchlení jako takového. Pokud není klient na příslušnou techniku připravený, technika zůstane nejenže bez efektu, ale může podnítit zhoršení klientova stavu. Špatenková (2013) doplňuje, že pestrá a bohatá nabídka technik, může vést k jejich nadužití, což může být ke škodě, a jako adekvátní považuje na jednom sezení použít ne víc než dvě techniky.

Technik, které lze uplatnit jak v rámci poradenství, tak terapie pro truchlící, je přehršel. Worden za nejužitečnější techniky považuje: evokativní jazyk[26], využívání symbolů (rozhovor nad fotkami zesnulého); psaní, malování, hraní rolí, kognitivní rekonstrukce, alba vzpomínek, přímý obraz[27], metafory[28] nebo sny. Špatenková (2013) doporučuje jako efektivní techniku také práci s biografií, arteterapeutické techniky, rodinné a sociální rituály, vzpomínkové akce a hru.

O technice čtení se publikace, které obracejí svou pozornost k technikám práce s truchlícími, nezmiňují buď vůbec (Worden, 2013), nebo sporadicky (Taročková, 2005; Špatenková, 2013). Často v podobě bodu v sumarizujícím výčtu terapeutických technik nebo v podobě velmi stručných zmínek. Taročková (2005) pro techniku čtení ani nevymezuje samostatnou kategorii a zařazuje ji do skupiny *jiné metody*, kde mimo jiné doporučuje číst filozofickou literaturu – už od antiky, krásnou literaturu a texty vycházející z ústní lidové slovesnosti.

---

[26] Např. slovo *odešel* nahrazujeme slovem *zemřel*. Technika napomáhá správnému testování reality.

[27] Tato technika předpokládá, že si pozůstalý vizualizuje zesnulého prostřednictvím imaginace a následně mu říká, co potřebuje. Taročková (2005) vnímá techniku jako velmi úspěšnou a používá termín *řízená imaginace*. Doporučuje, aby se jejím rámci truchlící zabýval fantazijní představou o konci truchlení

[28] Používají se, pokud se truchlící má potíže se konfrontovat s pocity souvisejícími se smrtí. Snižují odpor k truchlení a bolesti, kterou vyvolává.

Špatenková (2013, s. 128) této konkrétní technice věnuje prostoru o něco více. Mezi texty s možným léčebným účinkem podle ní patří „*knihy specificky zaměřené, Bible, duchovní literatura, i příběhy lidí v podobné situaci… pohádky, eposy a mýty.*“ Odkazuje na knihu (Brown & Brown, 2010) pro děti *Když dinosaurům někdo umře* a na deníky pozůstalých C. S. Lewise nebo I. Trobischové. Cituje klienty a klientky ze své vlastní praxe, kteří jako pomoc, oporu či povzbuzení při zvládání a zpracovávání ztráty uvádí četbu knih. Hovoří o knihách o posmrtném životě. Jiní podle její zkušenosti nedají dopustit na příběhy a vzkazy ostatních truchlících, ať už uveřejněných na sociálních sítích nebo nejrůznějších webových stránkách organizací a poraden.

Dodejme, že technika čtení se může částečně prolínat s jinými technikami, například s technikou metafory, protože literatura, zvlášť umělecký text, je metafor plná. Také přístupů k textům je v rámci psychoterapií rozličný. Potenciál textů vycházejících z mýtů využívá analytická Jungova psychoterapie. S velkou oblibou a efektem se používají pohádkové texty. Potenciál struktury, formy i obsahu příběhů a jejich dramatického a náboje zase využívají narativní psychoterapeutické směry. Základem je idea, že příběh jako takový má v lidském životě obrovskou roli a je pevně svázán s jakoukoliv lidskou aktivitou. Vypravování příběhu doslova prostupuje vším (Taročková, 2011).

Příběhy při práci s klientem disponují mnoha užitečnými funkcemi a atributy. Funkce zrcadla zajišťuje odstup od problému, funkce modelu zase možnost učit se, jak problémy řešit, funkce spojujícího článku, který může vyřešit konfrontační napětí mezi psychoterapeutem a klientem, který se odmítá otevřít, mluvit o sobě a který pochybuje o smyslu terapie. Klíčem k jeho zamčenému nitru může být právě příběh někoho jiného, o němž se rozpovídá a který současně odhalí jeho vlastní příběh. Jako přednost se uvádí také, že příběh, zvlášť ten silný, člověk jen tak nezapomene a snadno se mu vybaví i v budoucnosti. Současně může zprostředkovat klientovi protinázor a dovést ho ke změně nazírání na svou situaci a změně postoje (Peseschkian, 1996).

Nesporným plusem je rovněž praktičnost literárního textu jako takového. Možnost aplikovat ho skupinově, individuálně ale také zadat jeho přečtení za domácí úkol. Worden (2013) uvádí, že výrazně zefektivňují účinek a pokroky mezi jednotlivými terapeutickými (poradenskými) sezeními. A to do té míry, že nezřídka tím krátí délku potřebné terapie. Apeluje jen na nutnost ujistit se, že klient skutečně pochopil, co po něm terapeut přesně žádá.

Z osobností v oboru psychoterapie, kterým je technika čtení velmi blízká a který odkazuje „pacienty na vhodnou četbu“, je například I. D. Yalom (2012, s. 203).

2.2 Historie bibliografie a její vymezení

Historie používání textů k obnovení vnitřní harmonie sahá až do starověkého Egypta a Řecka (Pilarčíková – Hyblová, 1997). Právě z řečtiny vychází samotná etymologie slova biblioterapie. Přestavuje spojení slov *biblion*, což je *kniha*, a *therapeia*, což znamená *léčit* (Svoboda, 2013).

Definice se v základu shodují, ale ne ve všem. Některé do ní zahrnují jen čtení, jiné i vlastní psaní textů. V rámci některých definic je prostředkem biblioterapie pouze literatura, v rámci jiných vedle literatury také film a jiná média. Množství různých definic je zahlcující. Horáček (2022) analyzoval 17 článků, ve který identifikoval na 25 definic biblioterapie[29]. Na tomto místě je proto nutné předložit náš přístup k biblioterapii, kterou pojímáme jako terapii prostřednictvím literárního textu, což jsou všechny psané texty, které kdy lidé vytvořili.

Souzníme s Béresem (2015), který o ní hovoří jako o terapeutickém přístupu, který pomocí čtení psaného textu léčí a pomáhá klientům zvládat emocionální, ale i vývojové nebo sociální potíže. A který vychází z klasických psychoterapeutických principů, které identifikací, vhledem a inspirací vedou klienta k žádoucí změně.

Křivohlavý (1987) ji definuje jako záměrné využívání léčebných a podpůrných účinků knihy v rámci psychoterapie. Jako kompenzaci této poněkud sporé formulace nabízí Svoboda (2013) vyčerpávající definici Majzlanové (2011), která biblioterapií rozumí:

„záměrné, systematické a cílevědomé terapeuticko-výchovné působení jednotlivých složek literárního projevu na postižené, narušené, ohrožené a nemocné jednotlivce tak, aby napomohlo zlepšit anebo upravit jejich celkový stav ve smyslu zmírnění nebo eliminace problémů v chování a žití“.

V širším významu biblioterapie u klientů podněcuje společensky prospěšné a žádoucí chování, jednání i prožívání. V užším významu se „opírá o sémantické obsahy slov,

[29] Upozorňujeme na důležitý rozdíl mezi biblioterapií a narativní psychoterapií, která pracuje s příběhy (Taročková, 2011). Biblioterapie využívá jak narativní žánry, tak nenarativní (lyrika, příručka, úvaha aj.).

významová poselství odstavců a kapitol a sdělení knih, která z vybraných textů vyplývají“ (Svoboda, 2013, s. 9).

V roce 1916 se pojem objevil úplně poprvé, a to v článku McChord Crotherse, který v něm popsal léčení psychických problémů právě prostřednictvím čtení literárních textů. Definice však byla přesněji popsána v roce 1941, kdy za biblioterapii označila využití literárních textů u klientů s nervovými onemocněními. Dnes je k dispozici mnohem širšímu spektru klientů a potíží nejrůznější závažnosti a patologie. Může ale cílit třeba jen na relaxaci, zvednutí sebevědomí nebo na zlepšování dovednosti sociálně interagovat (Svoboda, 2013).

Jako plnohodnotná – klinická disciplína se biblioterapie začala rozvíjet v 70. letech 20. st. USA Určená byla pro klienty psychologů a psychiatrů. Kromě klinické biblioterapie můžeme narazit na termín *institucionalizovaná biblioterapie*, která cílí na didaktické účely a je vyhrazena hospitalizovaným pacientům, a *vývojová biblioterapie*, která dětské klienty expresivně formuje v rámci sociálněpedagogických terapií (Svoboda, 2013).

2.3 Postavení biblioterapie a její domény

Biblioterapie v sobě spojuje několik odborných oblastí: psychoterapii, klinickou medicínu, psychologii (přesněji bibliopsychologii) a obor knihovnictví a je využívána nejrůznějšími profesemi, nejen psychology a psychoterapeuty, ale také pedagogy, teology, sociology nebo lékaři (Křivohlavý, 1987).

Svoboda (2013) ji kupříkladu zasazuje mezi speciálněpedagogické terapie, kde je doplněním dalších terapií, jako je dramaterapie, teatroterapie, arteterapie, filmoterapie, pohybová terapie a další. V Müllerovi et al. (2008) se dočteme, že literární text je v porovnání s ostatními expresivními terapiemi považován doplňkovou, protože působí s menší dynamikou.

Skutečně příbuznými terapiemi jsou však ty, které využívají psaného textu – paremiologická (využití krátkých textů jako jsou např. aforismy); imagoterapie (vžívání se do role hrdiny); narativní terapie (vyprávění příběhů); hagioterapie (rozbor náboženského textu) a pohádkoterapie (léčba pomocí pohádek). U posledních třech jmenovaných je dominantní psychologický kontext. Podle způsobu, jakým bibliografie pracuje s klientem, na co konkrétně cílí, a jak literární texty využívá, lze klasifikovat několik různých oblastí:

řízená biblioterapie psychosomatická, psychorelaxační, relaxační, edukační, biblioterapie jako psaní deníku, jako tvůrčí psaní, biblioterapie narativní, lyrická, polyestetická a virtuální (Svoboda, 2013).

2.4 Psychosomaticky (psychoterapeuticky) orientovaná biblioterapie

V kontextu naší práce se nás zajímá především potenciál řízené biblioterapie psychosomatické. Vedle tohoto termínu, který používá Svoboda (2013), můžeme narazit také na termín *psychoterapeutické*, s nímž pracuje Vášová (1995) a kterým označuje vliv čtení na duševní zdraví.

Původně psychosomaticky, orientovaná biblioterapie spočívala v „nalezení a doporučení vhodné četby“ (Svoboda, 2013, s. 21) lékařem, psychologem nebo psychiatrem. Vhodným textem byl ten, kde vystupoval hrdina se stejným nebo podobným zdravotním či psychickým problémem. Dnes tento přístup již více nedominuje. „Terapeutova práce tedy spočívá především v tom, že motivuje svého klienta a vybírá pro něj vhodnou knihu, která odráží psychosomatické stavy běžně související s jeho zdravotním postižením“ (Svoboda, 2013, s. 21).

2.5 Cíle biblioterapie

Zřejmá je analogie cílů biblioterapie a jiných terapií uměním. Má vliv na psychické funkce v jejich komplexnosti (Kulka, 2008), a tak je nabíledni, že se stanovují vždy podle individuálních potřeb klienta. Pilarčíková – Hýblová (1997) mezi nimi uvádí adaptování se na změněnou životní situaci; rozptýlení a relaxaci; motivování k novým zájmům; zvyšování sebevědomí i sebeuvědomění, k usměrnění a vytváření hodnot a postojů; rozvíjení kognitivních schopností (divergentní myšlení, řešení problémů, paměť); zvládání depresí a stimulování k pozitivním náladám; zlepšení komunikačních schopností s okolím a socializováním se.

Z výše uvedeného tak vyplývá, že cílem biblioterapie není přímo léčit, ale pomáhat jedinci zvládat psychické zátěže a přispívat k úspěšné léčbě tělesných a psychických onemocnění. Je vhodná nejen pro nemocné, ale i pro zdravé lidi, kteří hledají podporu při

zvládání životních situací. Proces čtení biblioterapeutické literatury podporuje reflexi zátěžových situací a přináší uvolnění, vhled a rozvoj osobnosti.

Klíčová je proto motivace člověka ke čtení. Základní jsou dva podněty, které čtenáře vedou k četbě. První z nich je potřeba sebeuvědomění, která se nejčastěji objevuje v době rozhodování a pomáhá člověku se pochopit a poznat se, případně nalézt východisko a řešení. Druhou potřebou je sebezapomnění, kdy mají knihy přinést rozptýlení, odvedení pozornosti od právě prožívaných problémů. Dovolí čtenáři si odpočinout, vydechnout, nasbírat energii ke svým dalším *bojům* (Haman, 1991). Jestliže motivaci čtenáře srovnáme s funkcemi, které literární text má (viz níže), zjistíme, že uspokojí oba druhy potřeb, a to několika různými cestami.

2.6 Aplikace biblioterapie a její mechanismus

Svoboda (2013) uvádí možnost realizovat biblioterapii v individuální, skupinové i hromadné (více než 25 osob) terapii, ale je tu také možnost autobiblioterapie, kterou uskutečňuje klient o samotě. Knihy se předčítají bezprostředně na sezení, případně je přečtení zadáno jako úkol předem, načež, následuje rozhovor mezi odborníkem a klientem (Křivohlavý, 1987). S přečteným klienti konfrontují svou vlastní situaci a potíže, snaží se najít řešení, knihou se inspirují, nachází v ní vzory, podle kterých mohou zkusit jednat (Kulka, 2008).

Mechanismus biblioterapie zasahuje jak do dimenze kognitivní, tak emocionální. Zprvu se aktivují silné emoce, které uvedou konzumenta do příběhu, teprve po odeznění směsi nejintenzivnějších pocitů, nastupuje racionální složka. (Svoboda 2013). Kulka (2008, s. 69) vyzdvihuje především její „poznávací a racionální moment“.

Svoboda (2013) upozorňuje, že hrdina, k jehož identifikaci s ním je klient terapeutem přiveden, je sice obvykle kladný a příběh dobře končí dobře – to, aby zbyla alespoň naděje, když nic jiného. Nemusí tomu tak být ale vždy. V případě špatného konce je kniha především „varujícím mementem“ (Svoboda, 2013, s. 22). Kulka (2008) poukazuje na riziko neadekvátně zvoleného textu, který navodí nebo zhorší depresivní nálady. Navíc na tutéž knihu může každý klient reagovat jinak. Některého povzbudí, jiného rozlítostní.

Krutzewski (2008) si pro popsání procesu, k němuž u klienta během terapie dochází, vypůjčil od C. Shrodes (1949), která strukturu a charakteristiku jednotlivých fází popsala už

v polovině 20. st. (1) Nejprve klient prochází identifikací s hrdinou. Výhodou je, že není potřeba, aby odhaloval své vlastní nitro přímo, a tím příliš jitřil svá raněná místa. Své prožívání, myšlenky postoje sděluje nepřímo *ústy* hrdiny. (2) Poté přichází fáze katarze, neboli očištění. V tu chvíli se klient otevírá přímo prostřednictvím projevení svých emocí, zejména negativním, které potlačoval. Je důležité, aby byl terapeut na projevy zlosti, vzteku a agrese připraven a patřičně reagoval. (3) Do fáze náhledu vstupuje klient s tím, že poznává v hrdinových pocitech ty své. K tomu dochází nejdříve na nevědomé úrovni. Do vědomí se obsah dostává posléze – buď zásluhou klienta, nebo (častěji) zásahem odborníka. Klient, díky hrdinovi, který mu zprostředkuje poodstoupení od sebe samého, nahlédne do svého nitra a dochází k novému poznání. (4) Poslední etapou je akceptace, ev. aplikace, nových postojů a názorů, než jaké měl před vstupem do biblioterapeutického procesu. Jde o jeho vrcholný cíl.

2.7 Funkce čtení literárního textu

Biblioterapie využívá mnoha funkcí, kterými literární text disponuje. Jejich cílená aplikace je podstatnou složkou psychoterapie. Müller et al. (2008) k těm základním řadí funkce:

- informační – předkládá informace pro porozumění a řešení problému,
- výchovná – iniciuje ke změnám osobnostních složek (postojů, myšlení, zájmů),
- konfrontační – poskytují názorům klienta zpětnou vazbu[30],
- estetická – zajišťují estetický zážitek a formuje estetické vnímání,
- katarzní – přináší uvolnění, očistí od negativních emocí,
- identifikační – umožňuje ztotožnit se s hrdinou (vzorem),
- relaxační – nabízí odreagování, odpočinutí si od právě prožívaných těžkostí,
- prestižní – skýtá možnost ztotožňovat se s určitou sociální skupinou.

[30] Křivohlavý (1997) tuto funkci označuje přiléhavě „funkce zrcadla“.

Doplnit bychom mohli navíc ještě funkci potvrzovací, která stvrzuje správnost postojů a názorů klienta (Vášová, 1995).

2.8 Adekvátnost a optimálnost literárního textu

Není třeba zdůrazňovat, že správný výběr konkrétního textu je klíčový pro úspěšný průběh terapie a dosažení požadovaných výsledků. Adekvátní a optimální výběr textu však v současnosti stěžuje přemíra digitálních dat. V době internetu, díky němuž se informace šíří závratnou rychlostí a dostupnost knih se zdá být neomezená, se snadno ocitáme v situaci, kdy je obtížné identifikovat spolehlivé zdroje (Małecka, 2023).

Vedle toho, výběr správné knihy představuje proces, který se vyznačuje stejnou výraznou individualitou jako truchlení. Volbu ideálního textu předurčují dva hlavní faktory – osobnost klienta a jeho aktuální stav. Aktuální stav či problémy, s nimiž se zrovna potýká, ať už jde o duševní či tělesnou nemoc, nebo zátěžovou životní situaci (krizi) jsou většinou srozumitelné. Osobnost klienta je nutné dobře poznat. Zjistit jeho temperament, jeho hodnotový systém, jeho potřeby.

Bowman (2023) předložil ohledně výběru textů i práce terapeuta čtyři nejrelevantnější pokyny:

1. Nejprve naslouchejte, naslouchejte klientovi. Váš výběr by měl reagovat na truchlícího člověka a jeho ztráty.
2. Vyhněte se používání čtení k manipulaci s požadovanou odpovědí.
3. Při výběru podnětů dbejte na kulturu, jazyk a vývojovou vyzrálost.
4. Vyhněte se sdílení, které způsobuje, že se klient více zajímá o vás nebo se na vás soustředí než na své vlastní záležitostí týkající se smutku.

Kruszewski (2008) k tomu dodává, že je důležité dávat si pozor na publikace zaručující zázraky v tom smyslu, že vyřeší problém okamžitě a snadno. Vyhnout se soustavnému, postupnému a dlouhodobému procesu zpravidla nelze, takový přístup je víceméně podmínkou. Jako vhodné se uvádějí texty, které reálně popisují situace analogické k situaci čtenáře. Zohlednit se při volbě textu musí věk čtenáře i jeho sociální prostředí, z něhož vychází.

Pro usnadnění výběru a hodnocení vhodných textů je nutná užší spolupráce mezi literárními vědci specializujícími se na traumatická vyprávění a pomáhajícími profesionály,

kteří využívají biblioterapii (Małecka, 2023). Přičemž využití biblioterapie jako postupu péče o pozůstalé sice nevyžaduje sebeodhalení ze strany poskytovatele péče, ale může se sebeodhalení a potenciálnímu protipřenosu blížit, protože do výběru konkrétního textu, velmi snadno promítne terapeut zároveň sám sebe (Bowman, 2023).

2.9 Biblioterapie a klient

Pro biblioterapii je klíčové pochopení díla z psychoanalytického pohledu. Čtenář – klient se pomocí četby snaží kompenzovat nedostatky a najít pomoc, radu, inspiraci. Každý člověk přijímá knihu individuálně. Jak jsme upozorňovali výše.

Rozlišujeme několik hlavních typů. Jejich kategorie je určená hodnotou, jakou daný čtenáře preferuje. Pro racionálního čtenáře je nejvyšší hodnotou poznání. Pro emocionálního zase umění a jeho zobrazení. Pro utilitárního praktické hodnoty. Etický se dívá na knihu z výchovného hlediska. A sociativní čtenář si z četby odnáší behaviorální změnu své osobnosti (Haman, 1991).

Nakonečný (1965) říká ve své studii o psychologii čtenáře, že to, jak bude nakonec dílo pochopeno a přijato a jak bude skutečně působit, určuje právě a jen čtenář sám. Jeho osobnost i jeho aktuální psychický stav. Závisí na tom, jak je vybavena z hlediska vzdělání, inteligence, zájmů, sociálního postavení, ekonomických a kulturních podmínek. A relevantní také je, jakou skladbu mají jeho trvalé osobnostní rysy, a v neposlední řadě v jaké životní situaci se právě nachází. Nakonečný hovoří o vnitřním dialogu čtenář s textem a pokud ho text opravdu zaujme, je dialog dynamickým proudem plným emocí, idejí a představ.

Proto zvlášť důležitým kritériem pro výběr adekvátního textu, který se nakonec v terapii použije, je jeho kvalita (Bautsz-Sontag, 2015).

Křivohlavý (1997) uvádí, že indikovat biblioterapii je vhodné pro klienty s nejrůznějšími diagnózami neuróz, úzkostných poruch, poruch nálad, schizofrenie, pro klienty se závislostmi na psychoaktivních látkách. Co do osobnostního ladění je biblioterapie velmi vhodná pro introvertní typy a typy racionální. Křivohlavý také upozorňuje na úskalí, které souvisí s potřebou relaxace klienta od svých problémů, které je potřeba spíše řešit než od nich utíkat. Právě toho klienti v kontextu konzumace knih využívají. Je proto nutné dobře

zvážit, komu rozptýlení přinese opravdu užitek a komu naopak prohloubí patologické disociace a maladaptivní obranné strategie.

2.10 Biblioterapie a truchlící klient

Jestliže vztáhneme výše uvedené na situaci ztráty způsobené smrtí blízkého člověka, zjistíme, že je vhodným klientem biblioterapie už z podstaty věci. Jde o velice těžkou mezní situaci, kterou je člověk nucen projít, a kde je – s nadsázkou řečeno – každá rada = kniha dobrá. Attig (1996, citováno v Bowman, 2023) tvrdí, že jádrem věci jsou příběhy. Spousta truchlících se mu svěřovala, že v době truchlení sami vyhledávali knihy, které pojednávaly o tom, co zrovna prožívají.

Truchlící bývá introvertovaný, stahuje se ze společnosti, potřebuje být o samotě a zároveň nebýt sám. Kniha v tomto případě může být skvělým společníkem. Literatura může být novým prostorem, ve kterém se truchlící cítí srozumitelněji, a tudíž bezpečněji. To je důležitým krokem v adaptaci na realitu po ztrátě. Tento prostor může být nalezen právě ve fiktivních světech a postavách. Nově nabytá *známost* s ostatními truchlícími v podobě literárních postav dává pozůstalému jasný signál, že jejich ztráta je skutečná a opravdu může být stejně jako u hrdinů knih zničující (Małecka, 2023).

Bowman (2023) konstatuje, že truchlící často nemohou najít pro svou ztrátu slova. Najít je a najít ta správná, pojmenovat vše, co s touho devastující bolestí ze zármutku souvisí, může velmi efektivně pomoci právě biblioterapie. Užitečná ale může být i druhé straně – blízkým pozůstalých, které obohatí o informace, zprostředkuje jim celý proces, prožitky, ukáže, jak těžké toto období je. Díky pochopení a vhledu do truchlení pak mohou pozůstalému poskytnout mnohem lepší podporu a oporu.

2.11 Biblioterapie v psychoterapii

Jak jsme již zmínili v rámci psychoterapie se biblioterapie zaměřuje na konkrétní terapeutické cíle pro každého jednotlivého klienta. Její význam spočívá v oslabování negativních podnětů a posilování pozitivních prostřednictvím četby. Nejčastěji je používána pro osoby v náročných životních situacích a cílí na pomoc s přijetím, porozuměním a zvládnutím těchto situací, jakož i s řešením psychických problémů.

Pokud chceme vybudovat harmonický terapeutický vztah, který podporuje porozumění a pozitivní změny, je podle Bautsz-Songag (2015) nevyhnutelný nedirektivní přístup. Je důležité, aby terapeut projevoval zájem o klienta a vytvářel bezpečné prostředí pro otevřenou komunikaci. Empatie hraje rozhodující roli v budování terapeutického vztahu, přičemž terapeut musí být schopen efektivně reagovat na různé projevy klienta, včetně přenosu a protipřenosu (srov. Bowman, 2023). Během terapie je důležité projevovat respekt ke klientovi a podporovat ho v jeho emocionálním procesu. Terapeut by měl vytvořit prostředí podporující klientův osobnostní růst a respektovat jeho autonomii. Tímto způsobem klient objevuje odpovědi na své otázky a nachází sílu k řešení svých problémů.

VÝZKUMNÁ ČÁST

3 Vymezení výzkumného problému

Práce se zaměřuje na zmapování praktických možností využití techniky čtení a biblioterapie v rámci poradenské nebo psychoterapeutické péče a pomoci pro pozůstalé, které smrt připravila o partnera. Vymezení výzkumného problému postupně vykrystalizuje v podobě odpovědí na některé následující otázky.

Proč truchlení? Část odborné veřejnosti se vyslovuje k situaci ohledně tabu smrti a umírání optimisticky. Tedy, že smrt, včetně záležitostí s ní souvisejících, vystupuje ze stínu tabu. Na což může také poukazovat zřetelný posun, k němuž u tohoto tématu došlo zejména v posledních desetiletích, v případě Česka teprve v posledních dvaceti letech. Řada publikací a studií tak na toto téma čerpá z výzkumů a ze zkušeností odborníků na duševní zdraví. Obojí se stalo kvalitně teoreticky ukotvenou základnou pro intervence, poradenské provázení pozůstalých a východiskem pro případnou terapeutickou podporu. O tuto bázi se mohou opřít jednak samotní odborníci na duševní zdraví pracující s truchlícími, a jednak truchlící, kteří cítí potřebu truchlícímu procesu porozumět. Přesto všechno, však vlastní zkušenosti mnoha truchlících svědčí o tom, že tabu této problematiky zdaleka překonané není a že je naopak utvrzováno neznalostí, či řekněme přímo negramotností lidí obklopujících truchlícího i představitelů dalších profesí, jako jsou například lékaři.

Tabu a nepřipravenost sociálního okolí, nedostatečnost podpory a pomoci ze strany blízkých a expertů, představují proměnné, které mohou vést ke značnému ztížení zdárného, tedy léčebného průběhu zármutku. Vzniká tak prostor pro nárůst rizika rozvoje komplikovaného truchlení, které se může táhnout roky a psychice dotyčného může přivodit nejednu závažnou patologii. A co víc – naléhavost zkoumání a aktuálnost potřeba řešení této problematiky vzrostly v kontextu stále živých a nejednotných disputací, které rozpoutala nová verze DSM-5 tím, že zařadila truchlení mezi onemocnění (American Psychiatric Association, 2013).

Proč pozůstalí, kteří utrpěli ztrátu partnera? Čí smrt pozůstalý konkrétně oplakává, je jedním z nejdůležitějších mediátorů a postoj truchlícího ovlivňuje nepochybně proces truchlení. V rámci zpracování daného tématu je však v prvé řadě nezbytné vymezit skupinu truchlících tak, aby výzkumný problém bylo možné uchopit v rámci rozsahu bakalářské práce. Zaměření se na ztrátu partnera podpořilo také vysoké číslo ovdovělých, na které

poukazují demografické údaje o populaci a indikujících všeobecně známý fakt, že se jedná především o ženy. Úmrtnost mužů oproti ženám je ve středním a nižším seniorském věku až dvojnásobná. Vzhledem k formulovaným hlavním cílům předkládané studie, tedy zejména zmapovat potenciál techniky čtení a biblioterapie u truchlících, je v prezentované práci truchlící vymezen jako pozůstalý, kterému zemřel partner; přičemž je tato specifikace genderově neutrální.

Proč biblioterapie? Technik, které je možné vhodně aplikovat u pozůstalých je poměrně mnoho, přičemž některé jsou rozšířenější více než jiné. Ukazuje se však, že technika čtení i biblioterapie samotná se ocitá až na samotné periferii praktické aplikace. K tomu se o ní samotné, nebo o možnostech jejího využití v rámci poradenství a terapie pro pozůstalé, teoretické i výzkumné práce nezmiňují buď vůbec, nebo se jí věnují sporadicky a dle našeho mínění ne zcela dostatečně. Pokud už je biblioterapie a technika čtení uvedena, dozvídáme se pouze, že vhodnými a osvědčenými jsou texty duchovní a texty obsahující mýty (pohádky, eposy). Případně, že truchlící rádi vyhledávají na internetu osobní svědectví dalších pozůstalých o zkušenostech se ztrátou. Vzhledem k tomu, že biblioterapií a jejich efektem na klienty prožívajícími mezní ztrátu se zabývají toliko dílčí bakalářské a diplomové práce povětšinou z oboru knihovnictví, domníváme se, že v souvislosti s touto technikou a jejího využití pro truchlící stále existují *bílá* neprostudovaná místa.

Proč umělecká literatura? Umělecká literatura zahrnuje nepřeberné množství žánrů. Významnost a přínosy dvou z nich, žánru duchovního a mytologického, je možné v souvislosti s truchlením bezpochyby dát do popředí s tou poznámkou, že k mytologickému žánru řadíme také tzv. lidový. Tj. takový, který vychází z ústní lidové slovesnosti, která se před vznikem písma šířila ústně a ve svých výtvorech předkládala různě formulované mýty.

Duchovní literatura, případně představitel duchovního stavu, poskytuje útěchu truchlícím již tradičně a v současnosti již duchovní opora nemusí být nutně svázána s konkrétním náboženstvím. Stejně tak není pochyb o významu a efektu literatury, která je svou podstatou založena na mýtech a jejich zpracování. Lze obrazně vyjádřit myšlenku, že je tato literatura územím zevrubně probádaným. A navíc se jedná o území ověřené praxí s dlouholetou tradicí, protože vedle snů představují práce s mytologickým texty jeden z hlavních nástrojů hlubinných psychologických směrů, vycházejících zejména z Jungovy

analytické psychologie. Jednotlivé pohádky, báje, eposy a samotné mýty v sobě bohatě odrážejí komplexní síť archetypů.

Otevřenou a mnohem méně probádanou oblast tvoří další žánry umělecké literatury, například díla autorská. Jakým způsobem a čím konkrétně mohou přispět truchlícímu, který se potýká se ztrátou partnera, na jeho cestě zármutkem? Na to jsou podle našeho názoru založeného na prostudování základní odborné literatury odpovědi povrchnější a obecnější, než by musely být, a právě hledání těchto odpovědí tvoří výchozí argumentační bázi pro zkoumání předkládaného tématu.

Cíle práce

Zajímá nás, zda v sobě technika čtení neskrývá mnohem větší potenciál, než jaký se nám při prostudování pramenů může na první pohled jevit. Chceme rozpoznat kapacity a možné limity použití v rámci psychoterapií a odborného provázení truchlením, zejména co do literárních žánrů. Rovněž se v rámci výzkumu zaměřujeme na to, jak jsou této metodě přístupní odborníci na péči o duševní zdraví a dále také samotní truchlící.

Předkládaná studie se orientuje na dva hlavní cíle:

1. Zmapovat zkušenosti a postoj truchlících a odborníků k terapeutické technice čtení a zjistit míru aplikace této techniky při práci s truchlícími klienty.
2. Na základě rozboru konkrétních literárních titulů odhalit mechanismy a zákonitosti techniky čtení s tím, že prostřednictvím jejich zasazení do kontextu současných konceptů truchlení identifikujeme a formulujeme její možný efekt na zpracování ztráty i na potenciál uspokojit individuální potřeby truchlícího.

Výzkumné otázky

Zajímá nás, zda v sobě technika čtení neskrývá mnohem větší potenciál, než jaký se nám Z prvního cíle, který jsme si vytyčili, vyvstávají tyto výzkumné otázky:

1. Zda a do jaké míry současní truchlící techniku čtení akceptují?
2. Zda a do jaké míry je u nás dnes aplikována technika čtení při práci s truchlícími klienty?

3. Se kterými konkrétními literárními žánry a tituly mají pozůstalí, kteří přišli o partnera pozitivní zkušenost?
4. Které konkrétní literární žánry a tituly se v praxi při práci s pozůstalými osvědčily odborníkům?
5. Jak by mohl vypadat základní přehled literárních textů a žánrů, které jsou při práci s truchlícími adekvátní a přínosné?

Výzkumné otázky směřující ke druhému cíli práce formulujeme následovně:

6. Nakolik zdařile a jakým způsobem umělecký text zachycuje truchlící proces?
7. Jak umělecké zobrazení truchlení zapadá do kontextu současných konceptů truchlení?
8. Může analýza uměleckých textů přinést nové originální poznatky, odhalit nové souvislosti, případně upozornit na nedostatečně propracovaná místa v současných teoriích o truchlení?
9. Čím a v jakých případech může být technika čtení uměleckých textů pro pozůstalého prospěšná? Jaký má efekt na zpracování ztráty a jaký má potenciál uspokojit individuální potřeby truchlícího?
10. Čím a v jakých případech může být technika čtení uměleckých textů pro pozůstalého bez efektu či kontraindikací?

4 Použitá metodologie

Cíle a výzkumné otázky této práce nás přivádí k volbě smíšeného výzkumného designu – kvalitativní výzkum s doplňujícím kvantitativním výzkumem, přičemž stěžejní částí je kvalitativní výzkum. Rozhodnutí pro smíšený design vyplynulo ze snahy o širší záběr předkládané práce a o naši snahu iniciovat nové perspektivy zpracovávaného tématu.

První část představuje online dotazníkové šetření a zpracování jejich hrubých dat jak kvantitativními metodami (deskriptivní statistika), tak kvalitativními (tematická analýza).

Na první část navazujeme částí druhou, a to ryze kvalitativní. Představuje ji kvalitativní analýza dokumentů ve formě autorských uměleckých literárních textů, jež zpracovávají námět truchlení za zemřelým partnerem. Při absenci první výzkumné části by ji nebylo možno adekvátně provést. Výběr konkrétních dokumentů určených k analýze, totiž určují právě výsledky úvodní výzkumné fáze. Pro náš výzkum je proto charakteristická sekvenčnost, kdy jedna z jeho dílčích metod podmiňuje jinou.

Vyšší validitu výzkumu jsme zajistili třemi různými typy triangulace. (1) Metodologické triangulace jsme dosáhli jednak aplikováním smíseného designu (kvalitativní a kvantitativní), tak i smísením jednotlivých kvalitativních metod (rámcová, tematická analýza, analýza dokumentů, hermeneutika, fenomenologická interpretace). (2) Datovou triangulaci jsme zabezpečili použitím zdrojů dat ve formě dotazníků a analyzovaných dokumentů. (3) Triangulaci teoretických perspektiv pak garantuje multidisciplinární charakter práce, který na jedné straně vychází z psychologie (teorie truchlení, psychoterapie a poradenství, biblioterapie), na druhé straně z literární vědy.

4.1 Metodologie použitá u dotazníků

Dva dotazníky vlastní konstrukce v online formě byly předloženy dvěma skupinám respondentů tvořených truchlícími nad smrtí svého partnera a odborníkům profesně orientovaným na péči o duševní zdraví a psychickou pohodu jedince.

Dotazník určený truchlícím se zaměřoval na základní demografické údaje a na údaje o hlavních mediátorech truchlícího procesu, přičemž získaná data jsou dále statisticky popsána. Současně se dotazníkové šetření také zaměřovalo na informace o postojích

k technice čtení a literatuře během truchlení. Získané údaje tohoto druhu jsou určeny ke zpracování kvalitativní metodou tematické analýzy.

Dotazníkové šetření v populaci odborníků péče o duševní zdraví směřovalo také na zjištění základních demografických údajů, identifikujících typ vykonávané profese a zkušenosti vyplývající z odborné praxe a určených k následné kvantitativní deskripci. Data, která pak odrážejí postoj k užití techniky čtení v rámci péče o truchlící klienty, zpracujeme metodou kvalitativní tematické analýzy.

4.1.1 Výběrové soubory dotazníkového šetření a etické aspekty

Etika a organizace sběru dat z populace truchlících osob

Sběr výzkumných dat u skupiny truchlících je zaměřen na jedince, kteří jednak dosáhli plnoletosti a kteří také mají osobní zkušenost s úmrtím partnera, k němuž byli v romantickém vztahu (např. manžel/manželka, snoubenec/snoubenka, druh/družka, přítel/přítelkyně, milenec/milenka). Pro zařazení respondenta do této skupiny byla formulována tato kritéria:

- dosažení plnoletosti respondenta;
- osobní zkušenost s definitivní ztrátou;
- partnerský vztah k zemřelému.

Sběr dat probíhal v časovém rozmezí od 9. ledna do 5. února 2024, přičemž jsme měli návratnost více než jednoho sta dotazníků vyplněných truchlícími osobami nad ztrátou partnera.

Respondenti byli informováni o možnosti odstoupení v kterékoliv fázi výzkumu a jejich zapojení do výzkumu bylo na základě dobrovolnosti a nebyla honorována. V celém průběhu výzkumu byly důsledně dodržovány principy zachování anonymity respondentů, přičemž zaznamenané údaje neumožnily identifikovat IP adresu účastníka. Taktéž byla respektována pravidla platné právní úpravy České republiky v souladu se zákonem o zpracování osobních údajů číslo 110/ 2019 Sb. (Oliberius & Oliberiusová, 2021) a etické zásady pro psychology, včetně kodexu chování, deklarované American Psychological Associtation (APA, 2017).

S přihlédnutím k senzitivnímu charakteru výzkumu měli respondenti ve skupině truchlících možnost na sebe uvést kontakt v případě, že by měli zájem a byli ochotni se případně zúčastnit případného pokračování a rozšíření tohoto výzkumu v budoucnu. Taktéž tyto údaje jsou neveřejné a netvoří součást žádného výstupu výzkumu. Vzhledem k citlivosti výzkumného tématu a ve snaze limitovat potenciální riziko retraumatizace, byl respondentům ve skupině truchlících nabídnut kontakt, na který se mohli obrátit v případě jejich potřeby terapeutické pomoci, podpory, nebo péče.

Při sběru dat jsme uplatnili nepravděpodobnostní metody výběru a jednalo se o příležitostný výběr s využitím metody sněhové koule, metodu záměrného (kriteriálního) výběru a záměrný výběr přes instituci.

Značná citlivost zkoumaného tématu, pro problematiku truchlení tolik příznačná, byla největším úskalím sběru dat. V prvé řadě jsme aplikovali metodu sněhové koule. Obrátili jsme se, většinou telefonicky, na příbuzné a známé, o nichž jsme věděli, že o partnera přišli. Zároveň byli požádáni, aby se zamysleli, jestli o někom se stejnou zkušeností oni sami nevědí. Metoda byla zvolena nejen pro přímé získání adekvátního respondenta, ale hlavně z etického hlediska. Taktní oslovení participanta pomocí přímého nebo telefonického hovoru se nám zdála nejšetrnější cestou k získání potřebných informací. Podařilo se tak shromáždit téměř čtyři desítky vyplněných dotazníkových formulářů.

Pro značnou časovou náročnost a nedostatečně pružnou a efektivní návratnost dotazníků jsme nakonec zvolili metodu příležitostného výběru s využitím sociálních sítí. Na sociálních sítích jsme nalezli dvě skupiny: skupinu „Vdovy a vdovci s dětmi (i bez)“, která v době uzavření sběru dat (tj. 5. 2. 2024) čítala 748 členů; a skupinu „Zemřela nám milovaná osoba – vzpomínáme“ čítající v době uzavření sběru dat 11, 9 tis. členů. První krokem bylo oslovení správců s požadavkem o schválení distribuce dotazníku. Ani jeden z nich nám nedal zpětnou vazbu. Následně jsme požádali o členství. V prvním případě na žádost nebylo reagováno. Naopak skupina „Zemřela nám milovaná osoba – vzpomínáme“ členství odsouhlasila. V rámci této skupiny jsme dotazník spolu s náležitým oslovením pozůstalých uveřejnili jako příspěvek.

Dotazník jsme rovněž členům platformy Databáze knih, která sdružuje komunitu o velikosti 421 tis. čtenářů. Představuje nejrozsáhlejší knižní web u nás, denně ji navštíví přibližně tisícovka milovníků knih. Hlavně jejich prostřednictvím se tvoří obsah webu od

živých diskuzí, přes recenze, doporučení či žebříčky těch nejlepších titulů, až po kupříkladu knižní bazar.

Dále jsme realizovali sběr dat prostřednictvím záměrného výběru přes instituci. Kontaktovali jsme neziskovou organizaci Nadační fond Vrba, která se zaměřuje na pomoc ovdovělým s dětmi i bez. Svým klientům[31] v rámci celé České republiky nabízí služby Poradenského mobilního centra, konkrétně poskytují finanční a právní poradenství, psychoterapeutické služby i praktickou pomoc v domácnosti.

Etika a organizace sběru dat ze skupiny odborníků péče o duševní zdraví

Populace, na kterou je směřován druhý dotazník, je tvořena odbornou veřejností, jež se po profesní stránce orientuje na péči o duševní zdraví a která se ve své praxi může setkat s truchlícími klienty. Konkrétně se jednalo o profese psycholog, psychiatr, poradce, intervent nebo terapeut.

Sběr dat probíhal v tomtéž časovém rozmezí jako sběr dat prvního dotazníku, a to v časovém rozmezí od 9. ledna do 5. února 2024. Tehdy jsme měli návratnost více než dvou desítek dotazníků vyplněných odborníky na péči o duševní zdraví.

U skupiny respondentů rekrutujících se z odborníků péče o duševní zdraví byl kladen důraz zejména na zohlednění toho, aby neexistovaly jakékoliv přímé i nepřímé zájmy komerčního nebo konkurenčního charakteru, které by měly potenciál nežádoucího působení na věrohodnost výzkumných dat.

Po technické stránce samotné oslovení odborné veřejnosti, která se v rámci své profese, ať už prakticky, nebo teoreticky, zaměřuje na péči o duševní zdraví člověka, nebylo obtížné. Úskalím byla samotná vratnost dotazníku, tedy jeho skutečné vyplnění.

Protože jsme si byli vědomi, že oslovujeme profese, které jsou časově nadmíru vytížené, byla jako forma distribuce dotazníku volena metoda sněhové koule. Ta byla doplněna o záměrný výběr přes instituci a pro zapojení se do výzkumu byla Psychiatrická nemocnice v Dobřanech a Národní ústav duševního zdraví. Považujeme za nezbytné uvést, že v obou institucích jsme využili osobních kontaktů s žádostí o distribuci dotazníku a zapojení se do

[31] Organizace měla v roce 2023 v péči 96 klientů, tj. rodin, které prošly programy spolku Zpátky do života a Nadačního fondu Vrba (získáno 4. března 2024). Vycházíme z jejích interních statistik, které nám pro účely této práce byly laskavě poskytnuty.

výzkumu. Dále bylo pro sběr dat taktéž využito sociálních sítí k oslovení potenciálních respondentů z této skupiny.

4.1.2 Proces a nástroje sběru dat

Pro identifikaci literárních uměleckých děl (zaměřených na zpracování tématu truchlení v důsledku ztráty partnera), která se v průběhu truchlení osvědčila, nebo by se mohla osvědčit truchlícím i odborníkům při práci s truchlícími klienty, jsme zkonstruovali dva dotazníky. Ty byly ve formě anketního průzkumu. Hlavním a prioritním úkolem tohoto sběru dat bylo získat podklady pro vytvoření jednoho z předních kritérií pro výběr dokumentů v podobě literárního textu, u něhož následně byla realizována kvalitativní analýza.

Současně byla dalším účelem obou dotazníků snaha vytěžit základní údaje o respondentech, které by byly nositeli potenciálních odpovědí na výzkumné otázky:

- Zda a do jaké míry současní truchlící techniku čtení akceptují?
- Zda a do jaké míry je u nás dnes aplikována technika čtení při práci s truchlícími klienty?

Dotazník pro truchlící

Dotazník je zaměřen na respondenty ve skupině truchlících, kterým zemřel partner. Tato podmínka, tedy úmrtí partnera, je kritériem pro předložení daného dotazníku příslušnému respondentovi. Zmiňovaný dotazník obsahoval úvodní položky zaměřené na charakteristiku romantického vztahu respondenta k zemřelému, na délku trvání tohoto vztahu a na dobu od úmrtí.

Před oficiálním spuštěním sběru dat jsme přistoupili k realizaci pilotovaní dotazníku. Kognitivní interview se ukázalo jako velmi užitečné, protože upozornilo na zásadní slabinu položky č. 11, která původně zněla takto: „Napadá Vás nějaká kniha (text), která pojednává o smrti partnera/partnerky a následném truchlení?“ Přestože měl respondent konkrétní tip na knižní titul, neuvedl jej. On sám to zdůvodnil tím, že titul přečetl až nedávno, tj. v době, kdy od jeho vlastní ztráty uplynulo už více než 15 let, přičemž má za to, že své truchlení víceméně uzavřel. Je možné, že otázku respondent nevnímal ve všeobecné rovině, protože všechny předchozí položky cílily na jeho konkrétní ztrátu. Proto i tuto otázku automaticky

vztáhl na svou vlastní zkušenost s truchlením. Na základě získaných výstupů z fáze pilotáže byla položka proto optimalizována a upřesněna dodatkem: „nyní bez souvislosti s Vaší ztrátou“.

Charakter položek je smíšený a odvíjí se od jejich obsahu. Vyskytují se v něm jak položky s volnou odpovědí, tak s nucenou volbou, ale také položky, které nabízí k výběru konkrétní možnosti i možnost volné odpovědi. V dotazníku nalezneme položky ve formě přímé otázky, nebo ve formě oznamovací věty v první osobě jednotného čísla.

Položky bylo možné rozdělit na čtyři subškály:

1. základní údaje o respondentovi: zjišťují je úvodní položky č. 1 až č. 6, které se ptají na pohlaví a věk respondenta, vztah k zemřelému, na délku trvání vztahu, dobu uplynulou od ztráty a na vyhledání odborné pomoci nebo sociální podpory (psychoterapie a poradenství – rodina a přátelé – náboženská a duchovní podpora – žádná);
2. literatura a konkrétní literární text ve vztahu k truchlení: položky č. 7 až č. 11 zjišťují, zda jim literatura při truchlení pomohla. Jestliže byla odpověď kladná, mohli respondenti upřesnit, co bylo impulzem pro jejich volbu (záměrné vyhledání, doporučení blízkými, přáteli či odborníkem, náhoda) a o jaký konkrétní text šlo, 11. položka byla předložena všem účastníkům dotazníku a žádala o tip na jakoukoliv knihu s danou tematikou, která je bez souvislosti s jejich ztrátou a truchlení napadá;
3. vztah ke čtenářství: 3 položky (12, 13, 14) sledují postoj ke čtení (náruživý – průměrný – příležitostný – nulový), členství v knihovně a zkušenost s biblioterapií;
4. prostor po dobrovolné připomínky, komentáře a zpětnou vazbu a dobrovolné uvedení e-mailového kontaktu, pokud by měli zájem o případné interview, v němž by zevrubně sdíleli svou zkušenost s truchlením: poslední dvě položky 15 a 16.

Dotazník pro odborníky na duševní zdraví

Tento dotazník je zaměřen na skupinu odborníků péče o duševní zdraví a odborníků působících v pomáhajících profesích, kteří se zabývají duševním zdravím svých klientů. I u tohoto dotazníku je charakter položek smíšený a dotazník je tvořen položkami s volnou odpovědí, s nucenou volbou, položkami s nabídkou výběru konkrétních možností a

současně s možností volné odpovědi. Položky jsou ve formě přímé otázky nebo ve formě oznamovací věty v první osobě jednotného čísla.

Položky tvoří tři základní podskupiny zohledňující charakter informace, na který se zaměřují:

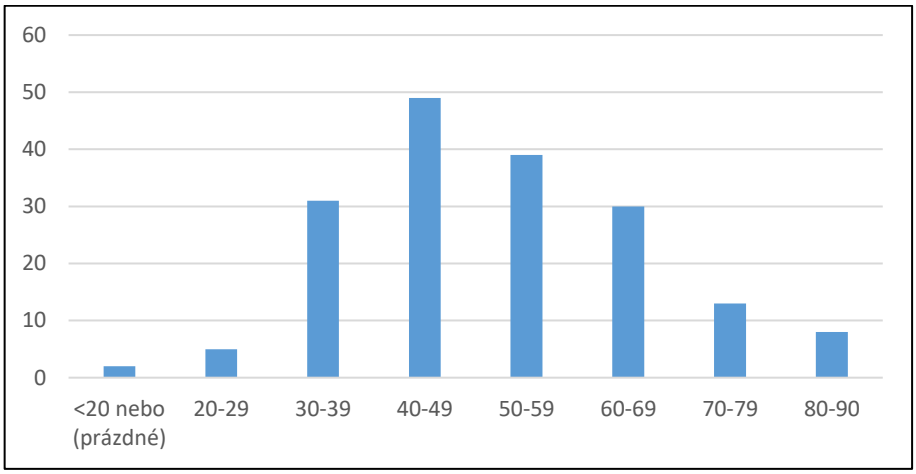
1. základní údaje o respondentovi: mapují je položky č. 1 až č. 9, které se táží na pohlaví respondenta, jeho vzdělání, profesní zaměření, sektor současného zaměstnání, na délku praxe, zda a nakolik v jejím rámci pracují s klienty procházejícími truchlením následkem úmrtí partnera;
2. postoj k aplikaci literárních textů v terapii a poradenství u truchlících klientů: položky 10 až 13 se zajímají o osobní zkušenost s biblioterapií v praxi respondenta, o konkrétní literární žánry a konkrétní literární texty, které se jim při práci s klienty osvědčily případně by si dovedli představit, že by se mohly ukázat jako efektivní;
3. poslední 14. položka dává prostor k dobrovolným připomínkám a komentářům.

4.1.3 Proces analýzy dat

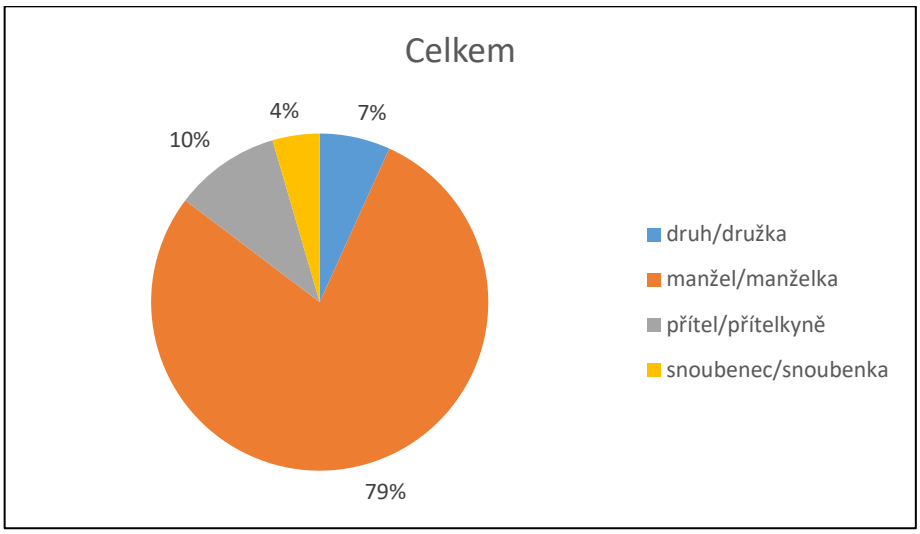
Výzkumný soubor truchlících

Celkem se dotazníkového šetření zúčastnilo 191 respondentů, přičemž 13 dotazníků bylo po kontrole dat nutno vyřadit. Důvody vyřazení byly následující: jeden dotazník byl vyplněn v rámci testování pro ověření technické funkčnosti, jeden byl pilotní, jeden zcela nevyplněný, v jednom nebyl uveden vztah k zemřelému a zbylých 9 respondentů bylo k zemřelému v jiném vztahu než romantickém (např. sousedka, děti, rodiče, prarodiče), tudíž nesplňovali kritérium pro zařazení do výzkumu. Pro pročištění dat tak pro výzkum bylo k dispozici 177 vyplněných dotazníků. Tato skupina respondentů je výrazně sycena ženami, kterých je celkem 167. Mužů se do výzkumu zapojilo pouze 10. Jsme oprávněni se domnívat, že nepoměr z části způsobila nejen demografická situace, v níž je dlouhodobě počet vdov vyšší, ale také způsob rekrutování respondentů skrz sociální sítě, přičemž svoji roli mohla sehrát ochota respondenta se do výzkumu zařadit. Věk respondentů se pohybuje v rozmezí od 25 do 90 let, průměrný věk činí 52 let (viz obrázek 1). Obrázek 2 prezentuje strukturu zúčastněných participantů dle charakteru romantického vztahu, jehož byli součástí. A obrázek 3 znázorňuje délku trvání vztahu mezi truchlící osobou a zesnulým.

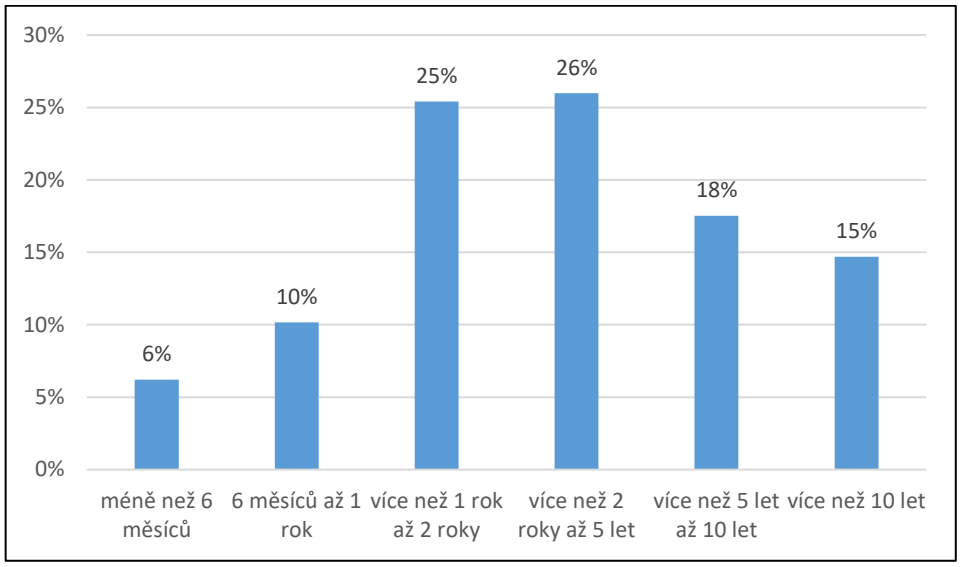
Obrázek 1: Věkové rozložení respondentů ve skupině truchlících osob



Obrázek 2: Struktura skupiny truchlících osob dle charakteru romantického vztahu



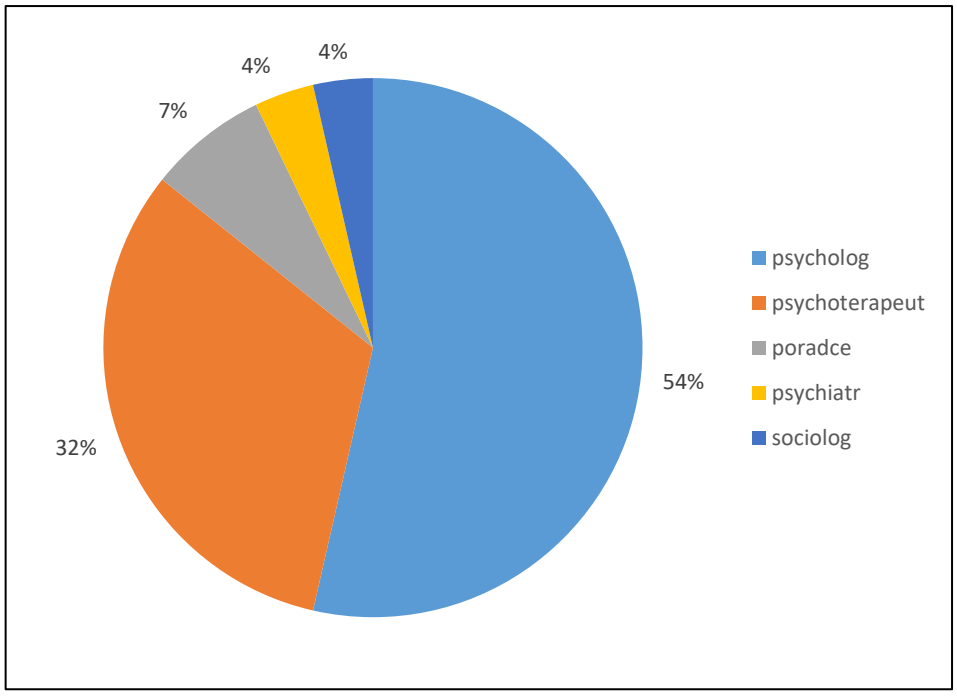
Obrázek 3: Délka trvání vztahu mezi truchlící osobou a zesnulým



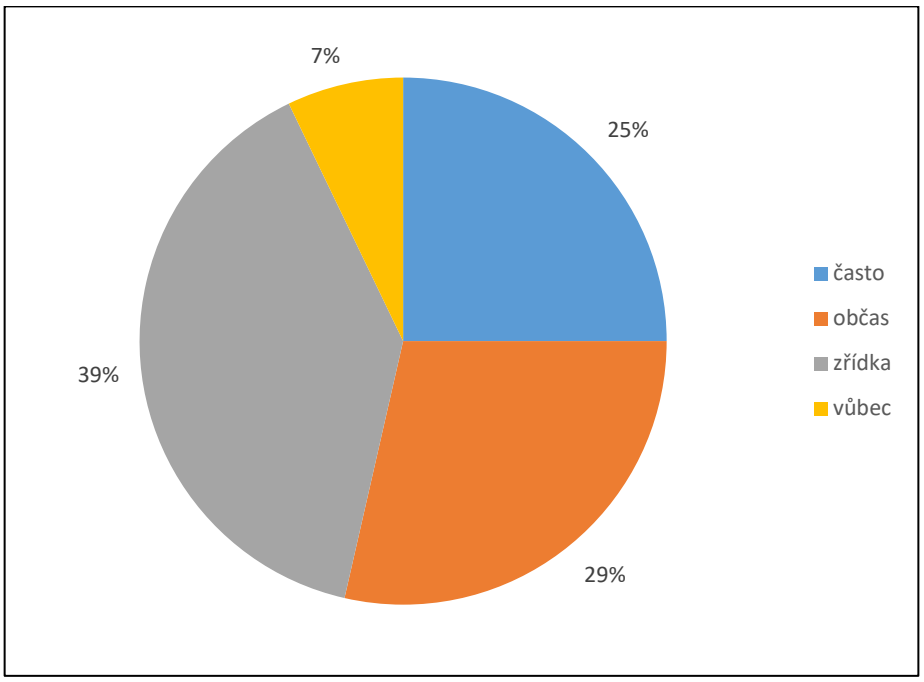
Výzkumný soubor odborníků na péči o duševní zdraví

Dotazník vyplnilo celkem 29 respondentů, z toho 22 žen a 7 mužů. Strukturu skupiny z hlediska jejich vykonávané profese ukazuje obrázek 4. Ze získaných dotazníků nebylo nutné vyřadit žádný. Získané údaje indikují, že odborníci péče o duševní zdraví, kteří vyplnili předložený dotazník, ročně v průměru pracují s 8,6 klienty prožívajícími ztrátu partnera. Frekvence výskytu truchlících klientů, jim poskytují ve své praxi péči, prezentuje obrázek 5.

Obrázek 4: Struktura skupiny respondentů odborníků dle vykonávané profese



Obrázek 5: Frekvence výskytu klientů procházejících procesem truchlení



Kvalitativní data z dotazníků

Pro systematický přehled kvalitativní analýzy dat z dotazníkového šetření jsme použili rámcovou analýzu ve formě přehledových tabulek, které sumarizují data zjištěných témat nebo kategorií.

Hrubá sesbíraná data obsahující doporučení konkrétních knižních titulů – zvlášť populací truchlících a zvlášť populací odborníků – jsme rozdělili do dvou hlavních kategorií. První z nich představují texty, se kterými měli pozitivní osobní zkušenost. Jinými slovy texty, které jim během truchlení nebo při terapii truchlících klientů pomohla. Druhou představují texty, o kterých teoreticky uvažují, že by během truchlení pomoci mohly. Jejich účinek však není ověřen praxí, tedy jejich uvedení je založeno toliko na osobní úvaze respondentů. Nutno podotknout, že úvaha je jistě zkušeností s truchlením nebo praxí s truchlícími klienty výrazně ovlivněna.

Pro větší přehlednost jsme v rámci obou hlavních kategorií stanovili 3 podkategorie, které jsou vymezeny třemi hlavními literárními žánry a do kterých jsme jednotlivé knižní tipy rozřadili. Literární texty, které se pohybovaly mezi dvěma (nebo více) žánry, jsme začlenili do žánru, jehož znaky dominovaly. První subkategorií je beletristická literatura, druhou naučná a populárně-naučná a třetí duchovní literatura. Na závěr jsme

prostřednictvím přehledové tabulky vyhodnotili četnost jednotlivých literární tipů. Ze všech, které v doporučeních zazněly vícekrát než jednou, jsme vytvořili žebříček popularity literárních textů u obou výzkumných populací (odborníků a truchlících) zvlášť.

V souvislosti s literaturou duchovního charakteru jsme narazili na klasický problém, který v současnosti provází pojem „spirituální". Jeho srozumitelnost znesnadňuje značné množství, různorodost a nekonstantnost definic. Pro přehlednost, jednoznačnost a celistvost, s jakou pokrývá všechny podoby současného vnímání spirituality, jsme se rozhodli inspirovat Koenigovou (2008) klasifikací spirituality.

Podle Koeniga (2008) můžeme spiritualitu považovat za psychologický konstrukt, na který lze v současnosti nahlížet z čtyř možných úhlů pohledu. (1) Tradičně se spiritualita týkala jedince hluboce věřícího, který svůj život podřídil náboženským tradicím, zasvětil jej službě svému náboženství a svým bližním. (2) Moderní verze spirituality do své definice taktéž zahrnuje náboženství, ale jde ještě dál – „až za religiozitu". To podle Koeniga vytváří novou kategorii duchovních, ne nutně náboženských jedinců. Navíc takto chápanou spiritualitu je možné uplatnit ve výzkumu, protože umožňuje srovnání duchovních věřících s těmi, kteří jsou sice duchovní, leč ne v náboženském slova smyslu, a též s populací sekularizovanou. (3) Oproti moderní verzi začleňuje do definice tzv. tautologickou verzi spirituality (Koenigův pojem) aspekty duševního zdraví a pozitivních lidských hodnot, jako je smysl i života, sounáležitost, mírumilovnost, harmonii a pohodu. (4) Pro úplnost uveďme i čtvrtou koncepci spirituality – „klinickou", která je dle Koeniga pro výzkum naprosto nevhodná, protože se v tomto pojetí spiritualita dotýká dokonce i sekulárních jedinců. Široký a mlhavý termín však své místo má. Vágnost dovoluje definovat si spiritualitu zcela svobodně a individuálně. Pro někoho tak může spiritualita znamenat sepětí s přírodou, pro jiného sebeaktualizaci, náboženskou víru nebo třeba mimořádné prožitky (stavy vědomí) po požití psychedelik.

S ohledem na zachování srozumitelnosti a jasnosti přehledů literatury, přistupujeme ke kategorizaci textů s méně jemnou nuanci, než by činil Koenig (2008). Duchovní literaturu vnímáme jako pojem nadřazený k podřazeným pojmům *religiózní literatura* a *spirituální literatura*. Proto v rámci duchovních textů vytváříme subkategorie: literatura religiózní a spirituální. Religiózní zřetelně odkazuje na konkrétní náboženství a jeho praktikování (Maliňáková et al., 2018). Do spirituální skupiny řadíme texty, které se mohou a nemusí dotýkat náboženství jako takového a které se orientují na duchovní posmrtný život, hledání posvátna, hledání smyslu a účelu bytí, vnitřního klidu, životní pohody (*well-being*), na propojenost lidstva.

Do přehledů jsme nezařazovali návrhy na literaturu, které byly respondenty z populace truchlících nedostatečně specifikovány a formulovány v podobě obecných témat: „smrt"; „umírání"; „vše o smrti a umírání". Případně respondenti jen neurčitě uvedli, že jim

literatura pomohla, nebo si nemohli vzpomenout: „Bohužel už si nevzpomínám. Je to víc než šest let.“; „Netuším. Pamatuju si jen šedivo-černý obal.“ V jednom případě respondent uvedl zkomoleně příjmení autora a zároveň vynechal křestní jméno a v jednom zkomolil název titulu. Oba knižní tipy jsme nakonec určili a do přehledu literatury zařadili a oba jsme opatřili podrobnou poznámkou, která popisuje, jak jsme k identifikaci dospěli.

V rámci volných komentářů se respondenti mohli (a nemuseli) vyjádřit k dané tematice truchlení versus literární text, resp. biblioterapie. Hrubá data z komentářů jsme podrobili tematické analýze. Po důkladném seznámení s nimi jsme identifikovali základní tematický rámec, tedy společné a opakující se motivy a témata, které jednotlivé segmenty dat (komentářů) obsahovaly. Následně jsme určili jejich hierarchální strukturu tvořenou dvěma hlavními dimenzemi, které prezentovaly důvod (motivaci) ke čtení a k vyhýbání se čtení během truchlení, respektive důvod (motivaci) aplikovat a neaplikovat literární texty při práci s pozůstalými.

4.2 Metodologie použitá u analýzy dokumentů

Dotazníkovým šetřením jsme kvalitativní metodou tematické analýzy zajistili nejdůležitější kritérium pro předvýběr tří konkrétních dokumentů, které budou podrobeny kvalitativní analýze. Dokumentem myslíme konkrétní literární text, respektive konkrétní knižní titul, který zobrazuje truchlící proces následkem smrti partnera.

4.2.1 Výběrový soubor dokumentů a tvorba dat

Kritéria pro jeho výběr dokumentů nemají stejnou váhu, proto trychtýřovitým mechanismem konečný výběr zužujeme a formulujeme následující kritéria:

1. literární text, který se řadí k umělecké literatuře, tj. té, jejíž hlavní funkcí je poskytnout čtenáři estetický zážitek a též u něj podnítit nejrůznější emoce;
2. literární umělecký text zpracovává téma truchlení následkem úmrtí partnera;
3. literární umělecký text, který zpracovává téma truchlení následkem úmrtí partnera a který se během truchlení osvědčil nebo by se mohl osvědčit odborníkům při práci s truchlícími klienty i samotným truchlícím;

4. finální soubor vybraných dokumentů musí představovat pestré spektrum uměleckých žánrů, a to z hlediska účelu i obsahu.

Pro kompletnost k výše popsaným kritérium uveďme, že v opozitu vůči umělecké literatuře stojí literatura odborná, která má za úkol svého konzumenta informovat a poučovat. Dále také dle účelu je možné literaturu dělit na dva hlavní žánry. Prvním je literatura odborná, jejíž hlavní funkcí je informovat a druhým žánrem je literatura umělecká, jejíž hlavní funkcí je pobavit, případně iniciovat prožívání pocitů. Obsahový aspekt pak žánrové rozlišení dále úžeji vymezuje a produkuje velké množství žánrů, a to od historických, přes válečné, detektivní až po žánry pohádkové.

Na základě výše popsaných kritérií jsme pro kvalitativní analýzu vybrali tři knihy:

1. **Hurdová, V. (2021). Moje milá smrti. Pupenec – Jiřina Kelnarová.**

Žánr dle obsahu: autobiografická próza
Žánr dle účelu: na pomezí umělecké (beletristické) a internetové literatury
Žánrový akcent: umělecká literatura (beletrie)
Příčka v žebříčku literárních textů doporučených truchlícími: 1.

2. **Yalom, D. I., & Yalom, M. (2022) O smrti a životě. Portál.**

Žánr dle obsahu: autobiografická próza, deník
Žánr dle účelu: pomezí umělecké (beletristické) a populárně-naučné literatury
Žánrový akcent: umělecká literatura (beletrie)
Příčka v žebříčku literárních textů doporučených truchlícími: 1.

3. **Moyes, J. (2015). Život po tobě. Ikar.**

Žánr dle obsahu: milostný román
Žánr dle účelu: umělecké (beletristická) literatura
Žánrový akcent: umělecká literatura (beletrie)

Příčka v žebříčku literárních textů doporučených truchlícími: 7.

Příčka v žebříčku uměleckých literárních textů doporučených truchlícími: 1.

Konečný soubor dokumentů zařazených do kvalitativní analýzy prezentuje umělecké texty a z hlediska užšího žánrového vymezení podle obsahu i účelu soubor vykazuje rozmanitost. Účelový aspekt žánru do souboru zařadil text ryze umělecké, podbarvený populárně-naučným žánrem a také podbarvený žánrem internetové literatury. Z hlediska obsahu soubor zastoupení v žánru autobiografická, deníkovém a milostném. Všechny zvolené texty zobrazují téma truchlení po smrti partnera. Jeden z titulů vévodí žebříčku všech knižních titulů doporučených truchlícími (viz tabulka 1), jeden žebříčku všech knižních titulů doporučených odborníky (viz tabulka 2), jeden žebříčku ryze uměleckých knižních titulů doporučených truchlícími (viz tabulka 1).

Tabulka 1a: Žebříček literatury doporučené truchlícími

Autor	**Dílo**	**Počet doporučení založených na vlastní zkušenosti**	**Počet doporučení nezaložených na vlastní zkušenosti**
Hurdová, V.	Moje milá smrti	17	20
Moody, R.	Život po životě Život před životem	8 3	5
Devine, M.	Je v pořádku, že nejsi v pořádku – Jak se vyrovnat se ztrátou a zármutkem	6	–
Newton, M.	O duších	5	–

Pozn.: Všechny ostatní literární tituly, případně autoři, byli zmíněni pouze jedinkrát.

Tabulka 1b: Žebříček literatury doporučené truchlícími

Autor	Dílo	Počet doporučení založených na vlastní zkušenosti	Počet doporučení nezaložených na vlastní zkušenosti
Aikmen, B.	Vdovám smutek nesluší	2	2
Meekhof, K., & Windell, J.	Knížka pro vdovy na prvních pět let	2	–
Moyes, J.	Život po tobě	2	2
Wilder, J.	Domek u jezera	–	2

Pozn.: Všechny ostatní literární tituly, případně autoři, byli zmíněni pouze jedinkrát.

Tabulka 2: Žebříček literatury doporučené odborníky

Autor	Dílo	Počet doporučení založených na vlastní zkušenosti	Počet doporučení nezaložených na vlastní zkušenosti
Yalom, I. D., & Yalom, M.	O smrti a životě	1	3
Yalom, I. D.	Pohled do slunce	–	2
	Bible	2	–

Pozn.: Všechny ostatní literární tituly, případně autoři, byli zmíněni pouze jedinkrát.

4.2.2 Proces analýzy dat dokumentů

Analýza jednotlivých dokumentů

Vybraný soubor dokumentů byl vytvořen na základě aplikování kritérií popsaných výše (viz kapitola 5.1.1.) a obsahuje tři dokumenty.

Jednotlivá analýza každého z těchto dokumentů je strukturována do následujícího sledu tří kroků, které níže popisujeme:

1. V prvním kroku příslušný dokument představujeme a rámcově uvádíme nezbytná fakta. Součástí tohoto kroku jsou informace o publikaci: bibliografické údaje (rok vydání, nakladatelství, počet stran), u překladové literatury navíc překladatele a bibliografické údaje originálu, včetně cizojazyčného znění názvu publikace; medailon o autorovi; anotaci k publikaci a těžiště analýzy, tzn. vymezení těch pasáží, kterými se v rámci této práce zabýváme, tj. které odrážejí proces truchlení.

2. Druhý krok je již zaměřen na vlastní analýzu dokumentu. Nejprve pojmenováváme, v čem konkrétně je autor specifický a jak se tato osobitá charakteristika odráží v jeho přístupu k tvorbě textu. Všímáme si především znaků intencionality. Co a komu chce autor sdělit, čeho konkrétně chce dostáhnout, jak jeho záměr formoval text z aspektu žánrového, lingvistického i obsahového. Dále charakterizujeme ústřední postavu románu, a to i když se s ní autor ztotožňuje, jak tomu bývá zejména u autobiografické. Jejich identity od sebe oddělujeme a přistupujeme k nim jako ke dvěma různým osobám. Při popisu hrdiny indukcí i dedukcí vycházíme pouze z informací, které je možné dohledat v příslušném textu. Soustředíme se na vystižení všech důležitých mediátorů, které mohou mít vliv na průběh a vývoj truchlení. Zajímají nás okolnosti smrti, věk zemřelého, hloubka vztahu mezi pozůstalým a zemřelým, sociální síť pozůstalého i četnost a intenzita sekundárních stresů, které přicházejí se ztrátou (děti, hypotéka, administrativa apod.). Základ pro analýzu samotného textu jsme postavili na principu fenomenologické deskripce a hermeneutického přístupu k textu. Úvodní fáze představovalo přečtení textu. Současně s druhým čtením jsme formou tužka a papír prováděli ruční analýzu textu (viz příloha 2). Relevantní úseky textu jsme označili podtržením a okomentovali poznámkou nebo přímo příslušným kódem, ať už deskriptivního, lingvistického nebo konceptuálního charakteru. V další fázi jsme se k textu vraceli potřetí. V průběhu tohoto čtení jsme se soustředili především na zvýrazněné pasáže a jejich kódy a průběžně jsme kódy i s příslušnými citacemi zapisovali prostřednictvím textového editoru Word. Následně jsme kódy sdružovali podle jejich příbuznosti k sobě. Realizací tematické analýzy postupně vystupovala jednotlivá témata, motivy, fenomény a jevy. Kombinací několika typů přístupu k tematické analýze – esencialistické,

sémantické i latentní – krystalyzovaly do komplexních podob a spojitostí. Prováděli jsme rozbor struktury jednotlivých jevů a jejich interpretaci. Pozorovali jsme, čím zapadají do teoretických poznatků o truchlení, nebo naopak, čím se vymykají. Které prvky, charakteristiky a souvislosti přinášejí nové poznatky, perspektivy a domněnky.

3. Poslední oddíl analýzy jednotlivého dokumentu připadá na shrnutí první a druhé části analýzy příslušného dokumentu. Sumarizujeme nosná témata díla; jeho intenci; ideální profil klienta, který se s ústředním hrdinou snadno identifikuje; největší devízy, kterými text disponuje; podmínky indikace a kontraindikace textu truchlící osobě.

Vzájemná komparace analyzovaných dokumentů

Využili jsme mechanismů metastudie a syntézy výsledků a v prvé řadě jsme porovnali důvody ke čtení, které participanti truchlící populace uvedli, v souvislosti s žánry doporučených knižních titulů a jejích nabídkou hlavních biblioterapeutických funkcí, díky nimž je možné uspokojit potřeby truchlícího klienta. Výsledky jsme shrnuli do přehledové tabulky. K její konečné podobě jsme dospěli zejména pomocí ruční analýzy využívající samolepící kartičky, ze kterých jsme tvořili myšlenkovou mapu (viz příloha 3).

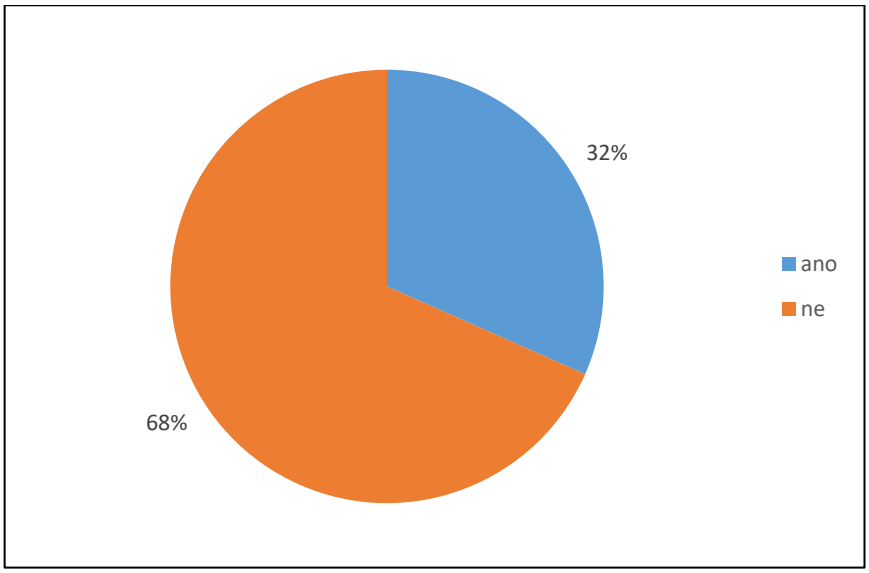
Ve druhé řadě jsme pak navzájem komparovali jednotlivé analýzy všech tří dokumentů. Indikovali jsme společné datové vzorce a konfigurace. Analyzovali jsme způsob jejich ztvárnění. Zjišťovali nakolik a v čem se shodují, nakolik a v čem se nakonec rozcházejí, nebo doplňují. Sledovali jsme vzájemné asociace mezi tématy, jejich kontextuální propojení, včetně kontingencí a pátrali po dalších úhlech pohledů, poznatcích a hypotézách. To vše v relaci s fundamentálními teoretickými koncepty o truchlení. Současně jsme využili rámcové analýzy k identifikaci tematického rámce, který nám zprostředkoval stěžejní charakteristiky dokumentů. Z přehledu základních znaků, které jsou relevantní při rozhodování o indikování příslušného textu truchlícímu klientovi, jsme vytvořili shrnující tabulku. A to tak, aby mohla dobře posloužit v praxi, tj. rychle a jednoduše se zorientovat a posoudit adekvátnost textu pro konkrétního klienta.

5 Výsledky a interpretace dotazníkových šetření

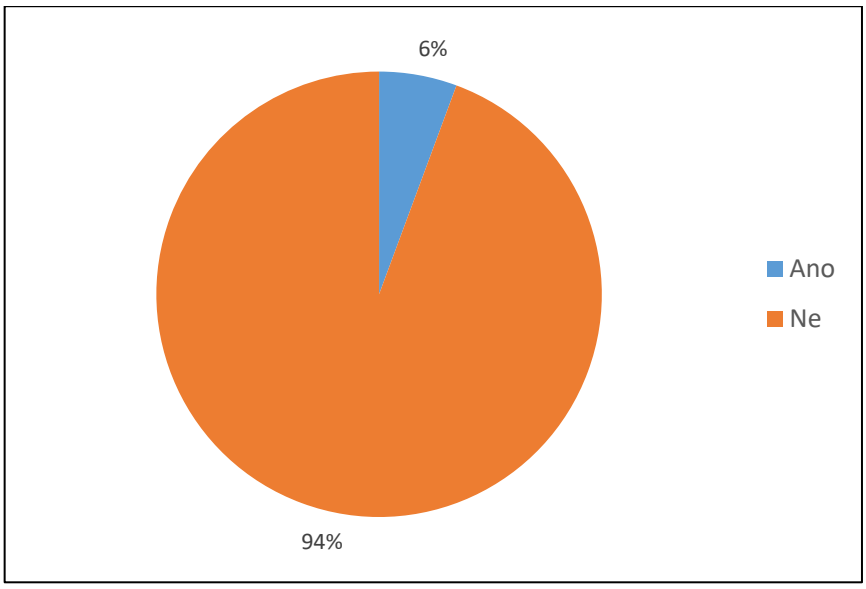
Vztah truchlících k technice čtení

Literární text nebo kniha pomohla při zvládání truchlení menšině oslovených respondentů. V absolutních číslech je pozitivní zkušenost se čtením v poměru 56:121. Obrázek 6 zobrazuje procentuální rozdělení pozitivní a negativní zkušenosti se čtením. Přímo s biblioterapií má zkušenost pouhých 6 % dotázaných (viz obrázek 7).

Obrázek 6: Procentuální rozdělení zkušeností respondentů se čtením knih během truchlení

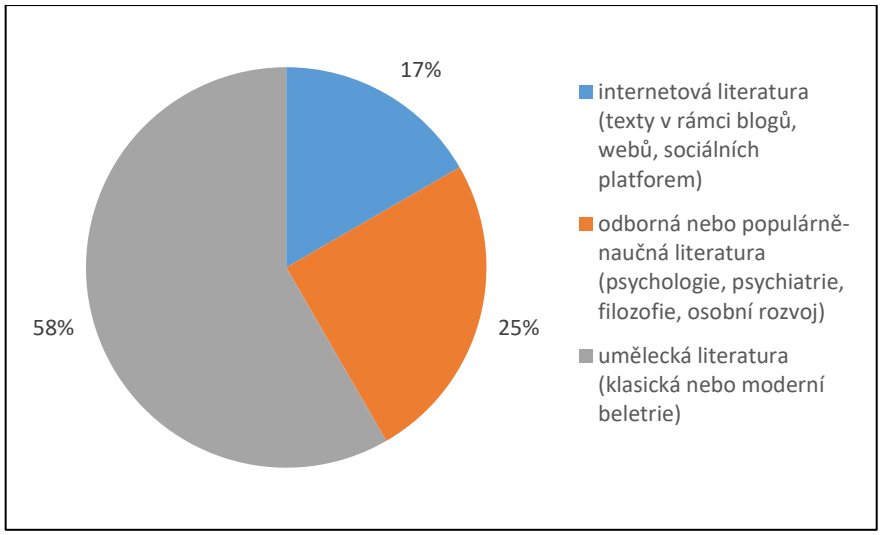


Obrázek 7: Procentuální rozdělení zkušeností truchlících s biblioterapií

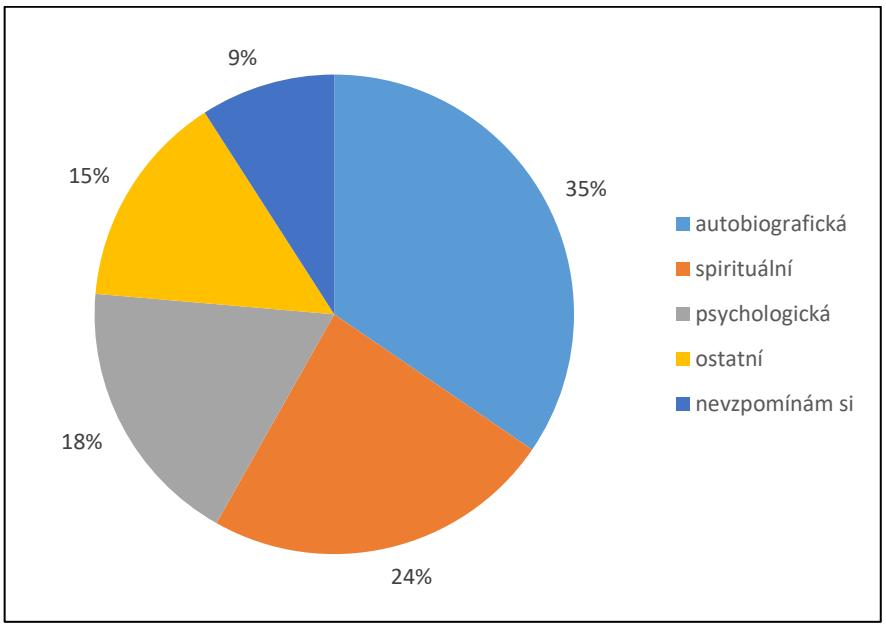


Z konkrétních literárních žánrů se nejvíce osvědčila umělecká literatura (beletrie), a to 58 % respondentů. 25 % respondentům pomohla naučná nebo populárně-naučná literatura, 17 % si chválilo internetovou literaturu v podobě blogů, webů a sociálních platforem (viz obrázek 8). Z hlediska užší žánrové specifikace, kterou prezentuje obrázek 9, vévodí ve volbě literární textů tři žánry: literatura autobiografická (35 %), spirituální (24 %) a psychologická (18 %).

Obrázek 8: Literární žánry preferované truchlícími při zvládání truchlení



Obrázek 9: Úžeji specifikované literární žánry preferované truchlícími při zvládání truchlení



Pozn.: Mezi ostatní řadíme žánr humoristický, milostný a historický.

5.1 Literární texty, jež při truchlení pomohly. Doporučení založená na vlastní zkušenosti truchlících

Z odborné a populárně naučné literatury (viz tabulka 3) pozůstalí zmínili jeden klasický thanatologický titul od Elizabeth Kübler-Ross a dvanáct titulů z oboru psychologie zaměřených na truchlení. Některé z nich se specializují spíše na poradenství a dávají praktické rady (např. *Knížka pro vdovy na prvních 5 let*), jiné na teorii truchlení odkrývající jeho mechanismus a principy (např. *Truchlení – Fáze a šance truchlícího procesu*). Tři knihy se orientují na traumatické prožitky a jejich léčbu, jeden na vztahy a partnerství. Dva respondenti uvedli autory zastupující psychologické směry, logoterapie a existenciální psychologie a psychoterapie: V. Frankla a I. D. Yaloma. Ústřední témata obou osobností jsou společná – smrt, úzkost z ní, utrpení, izolace, svoboda, smysl života (Yalom, 2014a; Frankl, 2016). Není překvapením, že zrovna směr logopedie a existencialismu se objevily ve výčtu naučné literatury, po níž truchlící sahají.

Tabulka 3a: Naučná a populárně naučná literatura, která pomohla pozůstalým při truchlení

Autor	Dílo	Obor; zaměření
Atapana – Zelený, M.	–	kulturní antropologie; indiánské kmeny
Bays, B.	Cesta	psychologie; osobní rozvoj
Casanova, P.	100 nejkratších cest k sobě	osobní rozvoj
Devine, M.	Je v pořádku, že nejsi v pořádku – Jak se vyrovnat se ztrátou a zármutkem	psychologie; truchlení, poradenství pro pozůstalé
Frankl, V.	–	psychologie; logoterapie
Kast, V.	Truchlení – Fáze a šance truchlícího procesu	psychologie; truchlení
Kašpar, T.	Nespěchej do rakve	životní styl, zdraví;

Pozn.: U některých děl bylo složité zařadit je k příslušnému žánru, protože se nacházely na jejich pomezí. Jako například Raymon Moody a jeho publikace. K jeho finálnímu zařazení do skupiny naučné a populárně-naučné literatury jsme se rozhodli na základě jeho psychologického vzdělání. Podobně jsme postupovali u ostatních titulů, které se ocitaly na pomezí oblasti vědecké a duchovní literatury.

Tabulka 3b: Naučná a populárně naučná literatura, která pomohla pozůstalým při truchlení

Autor	Dílo	Obor; zaměření
Kübler-Ross, E.	O smrti a umírání	psychologie; thanatologie
Levine, P. A., & Kline, M.	Trauma očima dítěte	psychologie; trauma, dítě
Meekhof, K., & Windell, J.	Knížka pro vdovy na prvních 5 let	psychologie; truchlení, poradenství pro pozůstalé
Moody, R.	Život po životě Život před životem – Návraty do minulých životů	psychologie (spiritualita); zážitky blízké smrti, posmrtný život psychologie (spiritualita); regrese, reinkarnace
Newton, M.	O duších	psychologie (spiritualita); regrese, posmrtný život, reinkarnace
Samuel, J.	Cesty zármutku – Příběhy o životě, smrti a přežití	psychologie; truchlení, poradenství pro pozůstalé
Schauer, A.	Duše, co tančí tango	psychologie; vztahy, partnerství
The Dougy Center for Grieving Children	35 způsobů, jak pomoci truchlícímu dítěti	psychologie; truchlení, dítě, poradenství pro pozůstalé
van der Kolk, B.	Tělo sčítá rány	psychologie; trauma

Pozn.: U některých děl bylo složité zařadit je k příslušnému žánru, protože se nacházely na jejich pomezí. Jako například Raymon Moody a jeho publikace. K jeho finálnímu zařazení do skupiny naučné a populárně-naučné literatury jsme se rozhodli na základě jeho psychologického vzdělání. Podobně jsme postupovali u ostatních titulů, které se ocitaly na pomezí oblasti vědecké a duchovní literatury.

Z tabulky 4 vyplývá, že z uměleckých literárních textů se truchlícím nejvíce osvědčil žánr autobiografický a humoristický. Dále participanti zmínili také žánr historický (jeden s válečnou tematikou) a milostný. Ojediněle byl uveden básnický titul.

Tabulka 4: Beletrie, která pomohla pozůstalým při truchlení

Autor	Dílo	Žánr
Aikman, B.	Vdovám smutek nesluší	autobiografická próza; román
Canfield, J., Hansen, M. V., & Newmark, A.	Slepičí polévka pro duši	biografická próza; povídka; knižní řada; osobní rozvoj
Hartl, P.	–	humoristická próza; román, novela
Hurdová, V.	Moje milá smrti	autobiografická próza; osobní blog
Herriot, J.	–	humoristická próza; novela, román
Javořická, V.	–	milostná próza; povídka, román
MacDonald, B.	–	humoristická próza; novela, román
Pittnerová, V.	–	historická próza; povídka
Seifert, J.	–	poezie
Thompson, G.	Dítě na nástupišti	válečná próza; román
Undset, S.	Kristina Vavřincová	historická próza; román
Yalom, I. D., & Yalom, M.	O smrti a životě	autobiografická próza; deník; psychologie

O velké oblibě svědčí četnost doporučení duchovních titulů (viz tabulka 5). Zřetelně převažují návrhy na spirituální literaturu, religiózní byla uveden jen dvěma respondenty. Reference na duchovní literaturu neurčitého charakteru se vyskytovala rovněž v rámci mnoha komentářů: „vlastně všechny knihy, které se zabývaly tím, co je po smrti“; „série knih o tom, jak je to s duší, kam putují, proč jsou na světě“; „články duchovního ražení“.

Tabulka 5: Duchovní literatura, která pomohla pozůstalým při truchlení

Autor	Dílo	Druh	Zaměření
	Bible	religiózní	křesťanství
Byrne, L.	–	spirituální	mystika, posmrtný život
Collett, P.	Pět a půl dne v nebi	spirituální	mystika, posmrtný život
Dušek, J.	–	spirituální	osobní rozvoj
Eaton, B.	Tajemství života po smrti	spirituální	metafyzika, paranormální jevy, posmrtný život, osobní rozvoj
Newton, M.	O duších	spirituální	psychologie, posmrtný život, reinkarnace, regrese
Tolle, E.	Moc přítomného okamžiku	spirituální	posmrtný život, osobní rozvoj, meditace
van Helsing, J.	Kdo se bojí smrti	spirituální	posmrtný život
van Praagh, J.	Talking to Heaven	spirituální	posmrtný život
Weiss, B. L.[32]	–	spirituální	reinkarnace, posmrtný život
Wella, E.	Ježíš, lékař duše i těla Ježíš, můj učitel	religiózní	křesťanství

Kromě knižních titulů respondenti zmiňovali, že během jejich truchlení jim pomáhala konzumace blogů (neuvedli konkrétní) a filmů. Jmenovali některé webové stránky, které truchlícím mohou nabídnout informace i pomoc ve formě poradenských nebo terapeutických služeb, jako je například *Poradna Vigvam* nebo *Nadace Vrba*. Na platformě Youtube vyhledávali videa s tematikou truchlení. Na sociálních sítích (především Facebook) se zapojovali do skupin truchlících, např. do skupiny *Vdovy a vdovci s dětmi (i bez)*:

„Hodně jsem četla a sdílela ve skupince *Vdovy a vdovci* pod *Nadací Vrba*, dále mi pomáhaly hodně články nadace *Vigvam*, v soukromí knihy. Žádnou jsem ale nedočetla

[32] Upozorňujeme, že v tomto případě jde o pouhý předpoklad. Daný respondent uvedl jméno autora *Weis*. Žádného toho jména jsme nedohledali, zřejmě jméno napsal chybně a správné znění jména je *Weiss*. Mohlo by sice jít o autory: Petera, Pavola, Jana, Tomáše, Lubomíra Karla nebo Siegfrieda Weisse, ale vzhledem k tomu, že respondent se v souvislosti s truchlením orientuje na odbornou a populárně-naučnou literaturu z oboru psychologie, psychiatrie, filozofie a osobního rozvoje, lze předpokládat, že měl na mysli Briana L. Weisse. Tento americký psychiatr a hypnoterapeut se specializuje na posmrtný život, reinkarnace a minulé životy, které zkoumá pomocí regresivní terapie.

úplně celou. Nejvíc pomáhá sdílení i třeba jen na FB s lidmi, co to zažili, ostatní prostě nikdy nepochopí, čím vším musíte projít“.

5.2 Literární texty, které by mohly při truchlení pomoci. Doporučení nezaložená na vlastní zkušenosti truchlících

Oproti předchozím doporučením, jejichž pozitivní účinek ověřila osobní zkušenost truchlících, jsou následující přehledy literatury pouhým předpokladem o možném terapeutickém efektu během truchlení. Respondenti tentokrát uváděli zejména beletristické tituly. Z duchovní literatury navrhli knihy dvě (viz tabulka 7); z naučné a populárně-naučné knih šest (viz tabulka 6). Co se týče tipů na beletrii uvedli jich téměř dvě desítky (viz tabulka 8). Myslíme si, že o výraznou změnu vzájemného poměru kategorií vymezených třemi hlavními žánry se v první řadě zasloužila formulace položky v dotazníku, která zní: „Nyní bez souvislosti s Vaší ztrátou: napadá Vás nějaká kniha (text), která pojednává o smrti partnera/partnerky a následném truchlení?“. Formulace otázky má sugestivní potenciál, iniciující v respondentech náhled, že musí jít především o příběh. Proto v převážné většině volili umělecké texty. V kontextu našeho výzkumného záměru však nemusí jít nutně o slabinu, protože jsme měli v úmyslu získat hlavně doporučení na umělecké tituly.

Z vědeckých oblastí naučné a populárně-naučné literatury s přehledem vítězí psychologie a poradenství. Pozadu nezůstává zaměření na osobní rozvoj.

Tabulka 6: Truchlícími doporučená naučná a populárně naučná literatura, která není založená na jejich vlastní zkušenosti

Autor	Dílo	Obor; zaměření
P. Casanova	–	osobní rozvoj
Devine, M.	Je v pořádku, že nejsi v pořádku – Jak se vyrovnat se ztrátou a zármutkem	psychologie; truchlení, poradentství pro pozůstalé
Englisch, B.	Detoxikuj svůj život	psychologie, psychoterapie, neurolingvistika; osobní rozvoj
Meekhof, K., & Windell, J.	Knížka pro vdovy na prvních 5 let	psychologie; truchlení, poradenství pro pozůstalé
Moody, R.	Život po životě	psychologie (spiritualita); zážitky blízké smrti, posmrtný život
Kübler-Ross, E.	O smrti a umírání	psychologie; thanatologie

Bible v rámci duchovní literatury není překvapením. Složité bylo zařazení díla C. S. Lewise, který balancuje na pomezí tří žánrů, a to celkem vyváženě. Myslíme si ale, že duchovní dimenze přece jen nad beletristickým a populárně-naučným převažuje.

Tabulka 7: Truchlícími doporučená duchovní literatura, která není založená na jejich vlastní zkušenosti

Autor	Dílo	Druh	Zaměření
	Bible	religiózní	křesťanství
Lewis, C. S.	Svědectví o zármutku	spirituální	autobiografie; truchlení nad ztrátou partnera

Ve srovnání s doporučeními ověřených textů se v rámci teoretických návrhů značně rozšířilo žánrové spektrum. Autobiografie zůstává stálicí. Poprvé se vyskytly tipy na knihy pro děti a mládež. Ubylo humoristických knih, přibylo naopak milostných žánrů (prozaických i básnických). Výsledný poměr humoristických a milostných textů, podmínila

již zmíněná problematická otázka. Humoristických knih o ztrátě milované osoby logicky nemůže být mnoho.

Tabulka 8a: Truchlícími doporučená beletrie, která není založená na jejich vlastní zkušenosti

Autor	Dílo	Žánr	Hlavní motiv
Adichiev, Ch. N.	Zápisky o smutku	autobiografická próza; novela	truchlení, ztráta rodiče, Covid-19
Anderson, S.	Chaloupka na muřích nožkách	próza pro děti a mládež; fantasy;	posmrtný život
Budař, J.	Příběh lásky	milostná próza; autorská pohádka;	truchlení, ztráta partnera
Canfield, J., Hansen, M. V., & Newmark, A.	Slepičí polévka pro duši	autobiografická próza; povídka, knižní řada	osobní rozvoj
Erben, K. J.	Kytice	umělá balada; sbírka	cyklus života a smrti, zákony přírody, řád mravní a náboženský, ztráta partnera
Hurdová, V.	Moje milá smrti	autobiografická próza; osobní blog	truchlení, ztráta partnera, osobní růst
Lednická, K.	Šikmý kostel	historická próza; román, kronika	osobní versus velké dějiny, ztráta blízkých
Lieby, A.	Zachránila mě slza	autobiografická próza; román	lock-in syndrom
Majerová, M.	Robinsonka	próza pro děti a mládež; román	truchlení, ztráta rodiče
McCullough, C.	Ptáci v trní	milostná próza; román	láska versus povinnost (k církvi), morální dilema, nešťastná láska
Mertlík, R.	Příběh lásky – od nejstarších dob až do pozdního středověku	milostná próza; povídka	život a smrt, láska a osud, ztráta partnera
Moyes, J.	Život po tobě Život před tebou	milostná próza; román	truchlení, ztráta partnera, asistovaná sebevražda

Tabulka 8b: Truchlícími doporučená beletrie, která není založená na jejich vlastní zkušenosti

Autor	Dílo	Žánr	Hlavní motiv
Procházková, I.	Myši patří do nebe	próza pro děti a mládež	truchlení, ztráta přítele, život po smrti
Shakespeare, W.	Romeo a Julie	milostné drama; tragédie	láska versus povinnost k rodině; nešťastná láska, ztráta partnera
Simmel, J. M.	Láska je jen slovo	milostná próza; román	láska versus společnost, morální dilema, nešťastná (milenecká) láska
Ščipačov, Š. P.	Sloky lásky	milostná lyrika; poezie	život versus smrt, láska
Šimková, M.	Devátý dotek	autobiografická próza; osobní blog	truchlení, ztráta partnera
Wilder, J.	Domek u jezera	milostná próza; román	truchlení, ztráta partnera
Zeyer, J.	Radúz a Mahulena	milostné drama; pohádka	láska versus povinnost (k rodině), nešťastná láska, truchlení, ztráta partnera kletba

Pozn.: Jeden z respondentů uvedl tento titul s komentářem: „Až tu nebudu (autora nevím)“. Může jít o detektivní román (thriller) o potenciálně možné blížící se smrti ‚Až tady nebudu‘ od autorky Lindy Green; biografický román Cory Taylor o smrti a umírání ‚Budete mi chybět, až tu nebudu‘; nebo film ‚Až tu nebudu‘ z roku 2019 režiséra Nimroda Elmara, který v něm zachytil příběh vztahu mezi vdovcem a jeho dcerou. Kvůli sporné identifikaci titulu jej do výsledkové tabulky nezařazujeme.

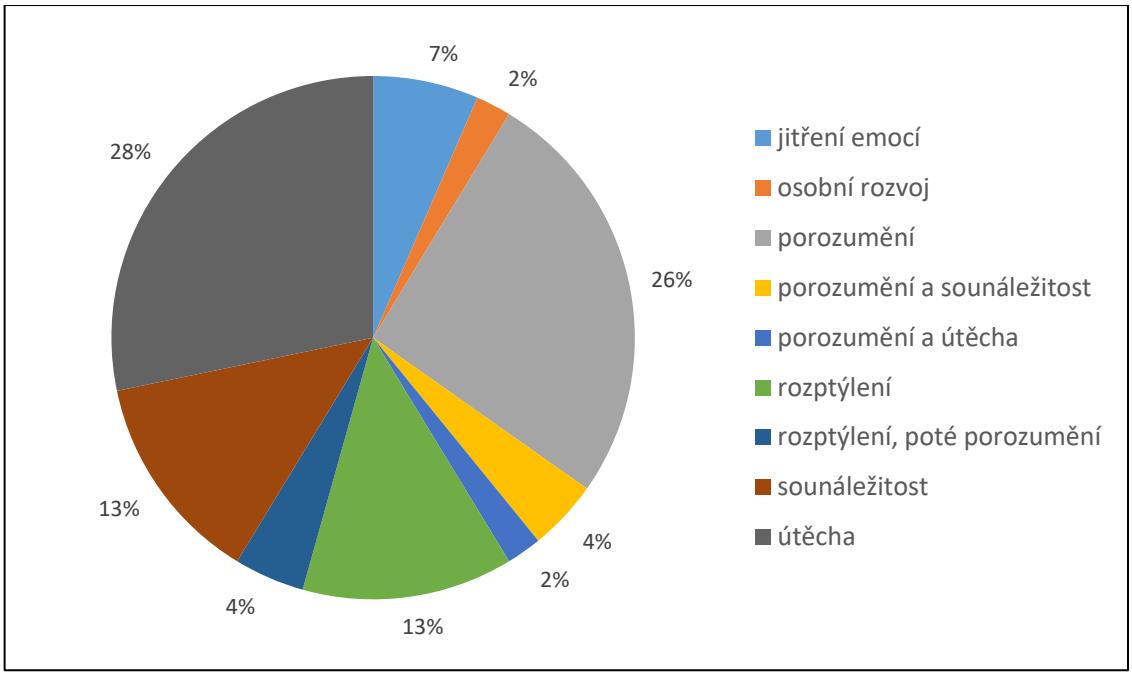
5.3 Motivace ke čtení během truchlení

Z dobrovolných komentářů v rámci zpětné vazby, kdy byli respondenti vybídnuti, aby se vyjádřili o čemkoli, co považují za nutné, jsme získali bohatá, a jak se ukázalo, cenná data. Podrobná analýza jejich obsahu vygenerovala nové téma, na které jsme v dotazníkovém šetření necílili. Participanti cítili potřebu vysvětlit svou motivovanost nebo naopak nemotivovanost ke čtení během truchlení, proto sdělovali důvody, které je ke čtení vedly, nebo naopak jim ve čtení bránily.

V tabulce 9 prezentujeme spolu s příklady konkrétních citací z komentářů důvody, proč pro ně konzumace literatury byla důležitá. Prostřednictvím čtení truchlící uspokojili svou potřebu sounáležitosti, porozumění, útěchy a rozptýlení od truchlení.

Z poměrového zastoupení jednotlivých důvodů, které vedou truchlící ke čtení, vyplývá, že nejvíce potřebují útěchu (28 %), za níž následuje potřeba porozumět a pak potřeba sounáležitosti (viz obrázek 10).

Obrázek 10: Procentuální zastoupení důvodů ke čtení během truchlení



Pozn.: Respondenti nemuseli uvést jen jeden důvod, který je vedl ke čtení. Zmiňovali současně porozumění a útěchu, porozumění a sounáležitosti, nebo chtěli nejprve rozptýlit a posléze porozumět. V obrázku jsme ponechali tyto kategorie sloučených proměnných. Poukazují zejména na to, že v různém časovém období během truchlení, vystupuje některá z potřeb víc do popředí a stává se prioritou.

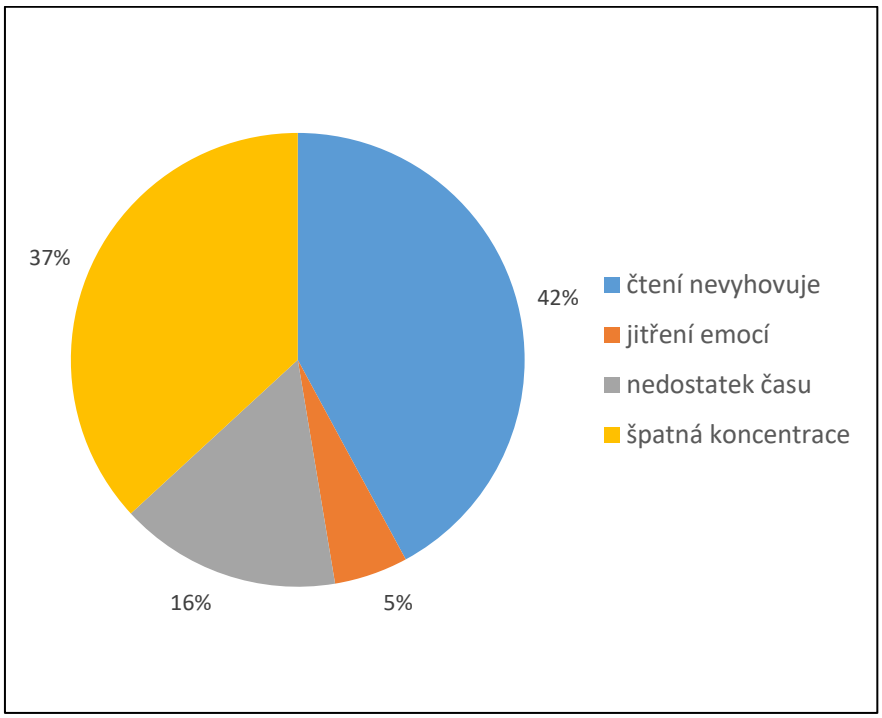
Tabulka 9: Důvody truchlících osob ke čtení

Důvod	Příklad
sounáležitost	„Uklidňující bylo zjištění, že podobné pocity, jež zažívám, mají truchlící lidé též.“ „Číst text osoby, která si prožila ztrátu manžela a táty od malých dětí. Že v tom nejsem sama.“ „Stačí si jenom číst příspěvky a věřím, že se to dá zvládnout.“
porozumění	„Čtení mi pomohlo zorientovat se ve svých velmi protichůdných pocitech po manželově smrti, že je běžné mít i pocity vzteku, cítit i zlobu na celý svět. Jak čelit nepochopení ze strany mého okolí, jak přežít pocit, že mi něco roztrhalo srdce na kousky, a jak to srdce postupně hojit.“ „Donutil mě k tomu můj psychický stav, nekončící přívaly slz, nesoustředěnost, zapomínání, nemožnost fungovat v práci a potřebovala jsem zjistit, jestli je to *normální* a jak dlouho to trvá.“ „Pochopit chaos, prázdno, bolest, ujistit se, že jsem normální.“
útěcha	„Nejvíc mi pomáhá literatura, která říká, že se zase sejdeme. Zemřelí na nás čekají.“ „Strach mám z neznámého. Proto jsem sáhla po zpovědích lidi, kteří prožili klinickou smrt. Věřím tomu a je mi líp. Vím, že jemu je tam dobře.“ „Ač jsem ateista, hledala jsem na internetu články o duších a smrti. Hledala jsem i knihy s podobnou tématikou. Dost mi to pomohlo.“
rozptýlení	„Cokoliv jsem, já náruživá čtenářka, v té době četla, byla jen snaha o únik z reality.“ „Hodně mi pomohlo přenést se do světa knihy a aspoň na chvíli nemyslet na všechny starosti.“ „Snaha odreagovat se od všeho.“

Pozn.: Jeden z hlavních důvodů, proč by mohlo být užitečné číst během truchlení, je katarze, tj. znovuprožití, otevření potlačených, nedostatečně odžitých emocí, truchlící uváděli pouze v souvislosti, proč literaturu o truchlení, smrti a ztrátách nevyhledávat. Pozitivní funkci v katarzi spatřovali pouze odborníci.

Důvod, proč v době truchlení nečetli, spatřovali zejména neschopnosti nechat si jitřit ránu, nebyli s to unést psychickou bolest, které jim čtení rozněcovalo. Jako další příčinu uváděli, že se nemohli na text soustředit, a to často zejména v období bezprostředně po ztrátě. Většinou do šesti měsíců po ní nebyli schopni číst. Problémy jim dělaly delší texty, proto doporučovali co nejkratší texty ve formě citátů, mott, afirmací, případně kratičkých básní: sami např. uvedli citát od F. Hrubína: „Kdo v srdci, žije neumírá“. Dalším důvodem byl nedostatek prostoru a času, který jim znemožňoval věnovat se čtení. Týkalo se to hlavně žen, které zůstaly po smrti partnera samy s malými dětmi. Poslední skupinu tvoří truchlící, kterým čtení jako takové nevyhovovalo ani v době, kdy netruchlili, a kteří preferují filmy, vlastní tvorbu nebo mezilidskou komunikaci. Přehled i s příklady citací z komentářů prezentuje tabulka 10, procentuální zastoupení obrázek 11.

Obrázek 11: Procentuální zastoupení důvodů k nečtení během truchlení



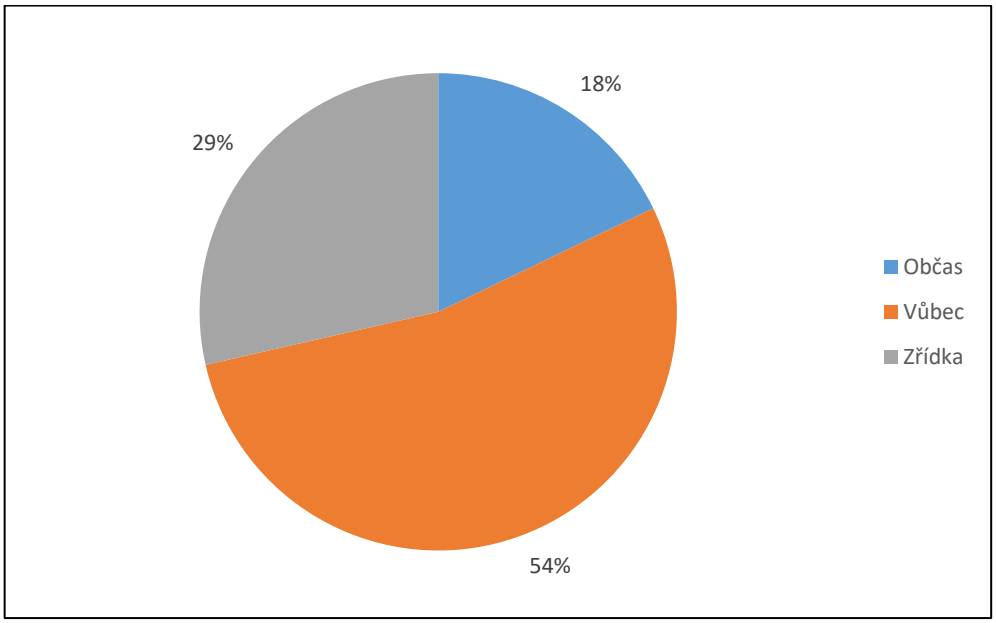
Tabulka 10: Důvody truchlících osob k vyhýbání se čtení

Důvod	Příklad
jitření emocí (neúnosná psychická bolest)	„Knihu jsem dostala jako dárek od kamarádky a nemůžu se na ni ani podívat – stačí mi, že to musím prožívat a nechci si o tom ještě číst.“ „Když jsem třeba četla bolestivé vzpomínky jiných truchlících, bylo to pro mě horší.“ „Nějak mi přestalo dávat smysl se v té situaci více babrat.“ „Koupila jsem, ale ještě nenašla odvahu otevřít.“
špatná koncentrace a soustředění	„Do smrti partnera jsem byla vášnivá čtenářka, od té doby nečtu. Nemohu se na to nějak soustředit.“ „V době truchlení nebyla vůbec nálada na čtení, řádky se jen míhaly a nedalo se soustředit.“ „Ač jsem velká čtenářka, půl roku po smrti manžela jsem knihu neotevřela. Nedokázala jsem se soustředit.“
každodenní starosti (nedostatek času)	„Bohužel, čtení pro mě v dané situaci nebylo důležité. Bylo časově nereálné. Po smrti manžela mi zůstaly dvě malé děti, v té době 1,5 let a 1 měsíc. Byla jsem ráda, že jsem vše zvládla sama, v noci vstávání k dětem, kojení, starosti s barákem, pak hned i prací, abych vše utáhla.“ „Bohužel v době truchleni jsem neměla na čtení čas. Zůstala jsem sama se čtyřmi dětmi ve věku 22, 18, 13 a 3 roky. Nejstarší syn byl na vysoké, mladší na střední, dcera na základní škole a nejmladší v mateřské školce.“ „Nic moc jsem nečetla. Zůstaly mi tu tři děti. Dluhy po manželovi. Nebyl čas číst.“
čtení nevyhovuje	„Spíše sleduji filmy, tam se i rozpláču, knihy moc nečtu.“ **„**Sama jsem odjakživa v těžkých chvílích psala poezii. Takže jsem po smrti manžela napsala pár dalších smutných básní. Nic moc jsem nečetla.“ „Nejsem zrovna na čtení knih, jen jsem slyšela o nějakých knihách, co pojednávají o truchlení. Tchyně mi četla úryvky z nějakých knížek, které jí pomohly s procesem truchlení. Já jsem spíše *povídací* člověk, takže za mě terapie a hlavně se nebát o tom mluvit.“

6.4. Vztah odborníků k technice čtení

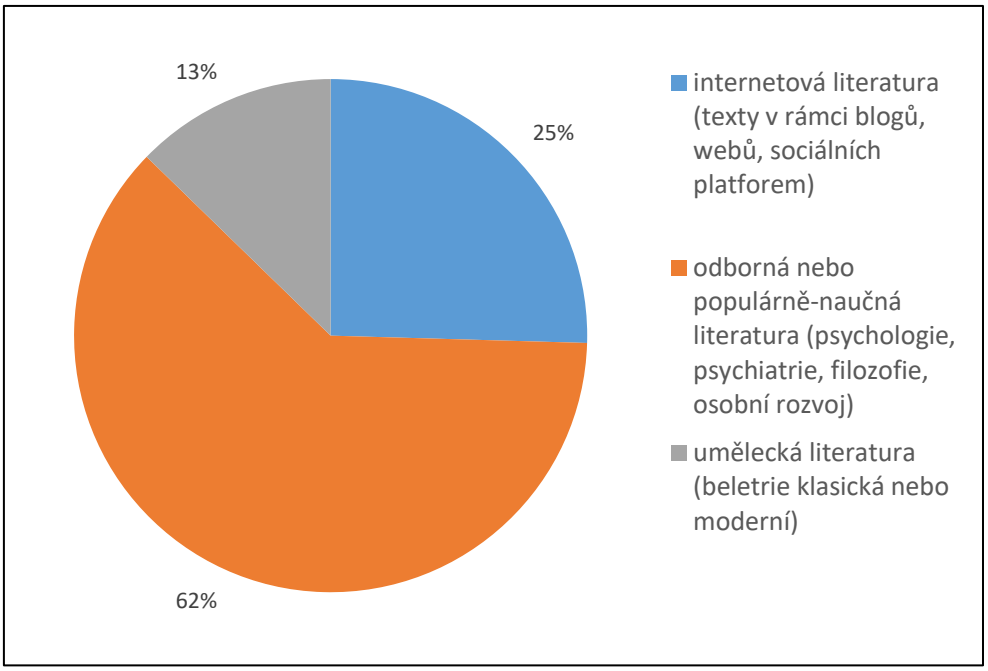
Do jaké míry v současné době odborníci zaměření na péči o duševní zdraví aplikují ve své praxi s klienty techniku čtení názorně ukazuje obrázek 12. 54 %, z dotázaných odborníků s literárními texty ve své praxi nepracuje, 29 % s nimi pracuje zřídka a zbylých 18 % občas. Možnost *často*, která byla součástí této škály, nezvolil jediný respondent z řady odborníků.

Obrázek 12: Míra aplikace literárních textů v rámci techniky čtení v psychoterapeutické praxi



Pokud s literárními texty pracují, preferují z 62 % naučnou a populárně-naučnou, 25 % volí literaturu internetovou a jen 13 % respondentů považuje za vhodné beletristické texty. Procentuální rozložení ilustruje obrázek 13.

Obrázek 13: Žánrová preference textů využívaných odborníky při práci s truchlícími klienty



Stejně jako truchlící, tak i odborníci měli možnost dobrovolné zpětné vazby. Z komentářů těch, kteří příležitost vyjádřit se využili, vyplynuly dvě zásadní informace. Všichni jednotně zdůrazňují individualitu truchlení, která se odráží v prožívání, chování, v potřebách, v tempu každého jednoho truchlícího. Druhým zjištěním je, že lze populaci odborníků rozdělit na čtyři skupiny. Postoj každé z nich má vůči ostatním skupinám odlišný postoj ke čtení.

1. Většina respondentů (15 z 29) tvoří skupinu, která se k technice čtení staví odmítavě a ve své praxi ji nevyužívá: „nevidím důvod používat literaturu u tohoto procesu“; „Nemám zkušenost, toho, že pozůstalí *rádi* čtou. Spíše se nechávají procesem truchlení provázet a my jako terapeuti jsme jejich *odbornými texty*“. Nebo preferují jinou techniku práce s textem: „spíše používám narativní vyprávění příběhů“; „vycházím ze zkušenosti a filmové tvorby, která se intuitivně objeví“.
2. Pak je tu skupina, která techniku čtení akceptuje a využívá ji (12 z 29): „Pomáhá černý humor“. V tom případě do komentářů vkládají své praktické rady: „tam, kde je otevřenost vůči knihám, by se hodily i bilderbuchy“; „hledala bych situačně na míru klientům“.

3. Poslední skupina při terapii literární texty využívá jedině tehdy, když „o tom začne klient sám, případně pokud se téma jeho záliby ve čtení objeví. Klient, který se nezmíní o tom, že rád čte, toho by mě nenapadlo takto zapojit“. „Sama s nimi nepracuji, ale když s nimi klienti sami přijdou, mluvíme o tom“.

6.4.1. Literární texty, které se osvědčily při práci s truchlícím klientem. Doporučení založená na vlastní zkušenosti odborníků na péči o duševní zdraví

V této sekci se u odborníků se prosadila literatura naučná a populárně-naučná spolu s beletristickou literaturou. Poměrně vysoký počet titulů, tj. 9, na obou stranách výrazně kontrastuje s pouhými dvěma doporučenými knihami z duchovní literatury: Bible a religiózního textu s prvky autobiografie *Nářek pro syna* od N. Wolterstorffa. Naučné a populárně-naučné texty se podobně jako u návrhů truchlících s drtivou převahou týkají psychologie a poradenství truchlícím, eventuálně thanatologie (viz tabulka 11). Tipy na uměleckou literaturu znázorněnou v tabulce 12 představují nabídku rozmanitého žánrového spektra.

Tabulka 11: Naučné a populárně-naučné literární texty, které se osvědčily při práci s truchlícím klientem

Autor	Dílo	Žánr
Devine, M.	Je v pořádku, že nejsi v pořádku – Jak se vyrovnat se ztrátou a zármutkem	psychologie; truchlení, poradenství pro pozůstalé
Hay, L., & Kessler, D.	Miluj své srdce	psychologie, truchlení, ztráta, osobní rozvoj
Kübler-Ross, E.	O smrti a umírání	psychologie, thanatologie, truchlení
Levy, A.	Sbohem mami, sbohem tati	psychologie; truchlení; ztráta rodičů; autobiografie
Meekhof, K., & Windell, J.	Knížka pro vdovy na prvních 5 let	psychologie; truchlení, poradentství pro pozůstalé
Špatenková, N.	Poradenství pro pozůstalé	psychologie, poradenství, truchlení

Tabulka 12: Beletristické texty, které se osvědčily při práci s truchlícím klientem

Autor	Dílo	Žánr
Asher, J.	Proč? 13x proto	literatura pro děti a mládež; román; sebevražda
de Saint Exupéry, A.	Citadela	alegorická próza; román; filozofie zaměření
Faulerová, L.	Smrtholka	próza, drama, psychologie, ztráta
Formánek, J.	Dvě slova jako klíč	próza, smysl života, láska a vina
Kawaguči, T.	Než vystydne káva	vědecko-fantastická próza; román
Schreiber, J.	Tisíce metrů ode dna	próza, psychologie, ztráta, deprese
Yalom, I. D., & Yalom, M.	O smrti a životě	autobiografická próza; deník; psychologie

6.4.2. Literární texty, které by mohly být vhodné při práci s truchlícím klientem. Doporučení nezaložená na vlastní zkušenosti odborníků

V textu výše jsme psali o nápadném kontrastu týkajícím se poměru mezi četností doporučené duchovní literatury k ostatním žánrům. U návrhů textů nepodložených zkušeností odborníků je tento rozdíl ještě markantnější, protože tentokrát nebyl duchovní text navržen ani jednou. Nepřehlédněme diametrální rozdíl ve srovnání s literaturou doporučenou truchlícími (jedno zda založenou na zkušenosti, nebo ne). Spirituální žánr má v referencích truchlících významné zastoupení a těší si u nich oblibě. Sami si ji intuitivně vyhledávají. Co se týče ostatních dvou žánrových kategorií, je situace jiná. Doporučení truchlících mnohem více korelují s doporučeními odborníků. Z odborných textů shodně uvádí psychologické zaměřené terapii a poradenství truchlících (tabulka 13). Z beletrie shodně uvádí tituly autobiografické, humoristické a historické a publikace pro děti a mládež

(tabulka 14). Ve skutečnosti, že na mysl odborníkům připadá žánr pohádky, vidíme souvislost s aplikací (případně se znalostí) Jungovy terapie prostřednictvím archetypů skrytých v pohádkách a mýtech.

Tabulka 13: Naučné a populárně-naučné texty, které by mohly být vhodné při práci s truchlícími klienty

Autor	Dílo	Žánr
Bays, B.	Cesta	psychologie, osobní rozvoj
Haley, J.	Neobvyklá psychoterapie Miltona H. Ericksona	psychologie; psychoterapie
Nezbeda, O.	Průvodce smrtelníka: prakticky o posledních věcech člověka	psychologie, poradenství, thanatologie, truchlení
Kast, V.	Truchlení – Fáze a šance truchlícího procesu	psychologie, truchlení
Kübler-Ross, E.	O smrti a umírání	psychologie, thanatologie, truchlení
Špatenková, N.	Poradenství pro pozůstalé	psychologie, poradenství, truchlení
	Krize a krizová intervence	psychologie, intervence, krize
Worden, W.	Grief Counseling and Grief Therapy	psychologie, poradenství, truchlení
Yalom, I. D.	Pohled do slunce	psychologie, psychoterapie, existencialismus
knihy nakladatelství Cesty domů	–	psychologie; poradenství; truchlení; thanatologie

Pozn.: Doporučení jsou založená na vlastní čtenářské zkušenosti odborníků, ne na jejich praxi.

Tabulka 14: Beletristické literární texty, které by mohly být vhodné při práci s truchlícími

Autor	Dílo	Žánr
Backman, F.	Úzkosti a jejich lidé	humoristická próza; detektivní román
Brown, L. K., & Brown, M.	Když dinosaurům někdo umře	literatura pro děti a mládež; komiks; ztráta; truchlení; smrt
Didion, J.	The Year of Magical Thinking	autobiografická próza; psychologie; truchlení; ztráta partnera
Frankl, V.	A přesto říci životu ano	autobiografická próza; drama; psychologie; filozofie
Hurdová, V.	Moje milá smrti	autobiografické próza; osobní blog truchlení; ztráta partnera; osobní růst
Rosen, M.	The Sad Book	literatura pro děti a mládež; psychologie; truchlení
Rowlling, J.	Harry Potter	literatura pro děti a mládež; fantasy; román
Tolstoj, L. N.	Vojna a mír	historická próza; románová epopej
Yalom, I. D., & Yalom, M.	O smrti a životě	autobiografická próza; deník; psychologie

Pozn.: Doporučení jsou založená na čtenářské zkušenosti odborníků, ne na jejich praxi.

6 Výsledky a interpretace analýzy dokumentů

6.1 Krátká analýza všech dokumentů

Motivaci ke čtení jsme dali do souvislosti s literárními žánry a jejich potenciálem jednotlivé potřeby truchlících čtenářů uspokojit. Přehledně to znázorňuje tabulka 15. Například potřebu sounáležitosti nejlépe naplní autobiografická literatura; potřebu porozumění truchlícímu procesu naučná a populárně-naučná literatura; útěchu truchlící nejjistěji nalezne prostřednictvím duchovní literatury, a pokud si potřebuje od truchlení odpočinout, alespoň na chvíli ulevit od náročných a bolestivých emocí, je nejvhodnější sáhnout po žánrech humoristických, milostných nebo po literatuře faktu.

Tabulka 15: Literární žánry a jejich schopnost uspokojit jednotlivé potřeby truchlících

Motivace truchlícího ke čtení	**Biblioterapeutická funkce**	**Žánr**		**Příklad**
sounáležitost	informační katarzní identifikační konfrontační	beletrie internetová lit.	autobiografie biografie sociální sítě osobní blog	Hurdová, V., Moje milá smrti
porozumění	informační konfrontační	naučná lit. populárně-naučná	psychologická lit. poradenství a terapie truchlení	Kast, V., Truchlení
útěcha	relaxační výchovná	duchovní lit.	religiózní spirituální	Newton, M., O duších
rozptýlení	relaxační estetická	beletrie literatura faktu	humoristická historická	MacDonald, B., Vejce a já
katarze („poplakat si“)	katarzní identifikační konfrontační	beletrie	autobiografická biografická milostná	Moyes, J., Život po tobě
nalézt smysl (růst)	výchovný informační identifikační	duchovní beletrie naučná lit. populárně-naučná	religiózní spirituální autobiografická psychologická lit.	Moore, R., Život po životě

6.2 Analýza dokumentu *Moje milá smrti*

Hurdová, V. (2021). Moje milá smrti. Pupenec – Jiřina Kelnarová.

Žánr: autobiografická próza / osobní blog

Počet stran: 315

6.2.1 Rámcové představení dokumentu

Autorka Veronika Hurdová (*1983)

Na svém spisovatelském kontě má knihy pro děti (např. *O naivním prasátku*; *Ptáče jménem Ptáče*; *Agnes a Zakázaná hora*; *Agnes a Ostrov stínů*;) i dospělé (např. *Jak přežít těhotenství*; *Krkavčí matka?*; *Cestuj s dětmi na vlastní pěst*; *Božidara*; *Bohumil*). Svou popularitu si získala především prostřednictvím úspěšného blogu ‚Krkavčí matka, který začala psát roku 2014 a za nějž byla oceněna Křišťálovou lupou[33] v kategorii One (wo)man show. Je aktivní na sociálních sítích, kde pravidelně sdílí své příspěvky, a na své webové doméně veronikahurdova.cz[34], kde pravidelně zveřejňuje své blogové texty a fejetony. Ještě před dvěma lety médiím hojně poskytovala rozhovory, pořádala besedy a přednášky. V současné době se stáhla víc do ústraní a věnuje se zejména psaní knih, které si sama vydává.

Kniha *Moje milá smrti*

Publikaci tvoří autorčiny texty publikované na blogu, sociálních sítích a texty vznikající až v rámci knihy, jimiž sesbírané jednotlivé příspěvky propojuje stmeluje do jednoho celku. Ve formě krátkých fejetonů, zamyšlení, úvah, vzpomínek, příběhů nebo úryvků z rozhovoru poskytnutému některému z médií zachycují kapitoly celých 18 měsíců vnějšího i vnitřního života autorky po smrti jejího manžela. Proloženy jsou nejrůznějšími dokumenty z autorčina života, ať už fotografiemi, pozvánkou na pohřeb nebo třeba svatebními sliby.

[33] Jde o cenu českého internetu, kterou získávají nejoblíbenější a nejzajímavější projekty a služby vždy za příslušný rok. Veronika Hurdová ji obdržela v roce 2016.

[34] Doména krkavcimatka.cz je od července 2022 již neaktivní.

Těžiště analýzy

K analýze slouží publikace jako celek, včetně poznámek pod čarou. I když jsou v něm zařazeny texty, které zachycují dobu před ztrátou, zařazujeme je do našeho výzkumu, protože byly zpracovávány až v době po ztrátě, ale je očividné, že je jejich zpracování smrtí partnera silně poznamenáno. Zkušenost ztráty a truchlení modifikuje obsah, tedy o čem texty jsou, a hlavně postojovou a prožitkovou dimenzi textů.

6.2.2 Vlastní analýza dokumentu

Specifikum autora a jeho přístup k tvorbě textu

Text je veskrze autobiografický, autentický: „Nic z toho, co jsem napsala, není hnané nějakou touhou vás balamutit nebo přesvědčit o své pravdě. Je to jen o mých prožitcích“ (s. 9) a sebeodhalující: „Předkládám vám tu své obnažené srdce na dlani“ (s. 9). Můžeme předpokládat, že tvorba samotná měla na autorku léčebný, autoterapeutický efekt. Psaní jí pomáhalo truchlit, odžít potřebné emoce, oplakat je: „Rok mi trvalo, než jsem byla schopná o smrti mluvit a nebrečet nad každým třetím slovem. I tak jsem u psaní brečela víckrát, než dokážu spočítat“ (s. 8).

Je možné sledovat časovou osu a uspořádat prožitky časově podle toho, v kterém datu byly příspěvky uveřejňovány na blogu či na sociálních sítích. V knize však nenalezneme jejich chronologickou posloupnost. Jsou řazeny různě, mnohé z raných textů se ocitají až v závěru publikace. Hurdová texty uspořádávala podle jejich hlavních myšlenek a tvořila jakési trsy. Jedním – a to hlavním, nosným tématem knihy – protkávala text průběžně od počátku do konce. Nejlépe ho zastřešíme pojmem: osobnostní posttraumatický růst a rozvoj. Hovoří o tom, že „se proměnila v úplně jiného člověka“ (s. 8), že se sebou nikdy nebyla víc spokojená a šťastná a za své setkání se smrtí je natolik vděčná, že ji oslovuje jako „moje milá smrti“, které děkuje za to, že ji „vstoupila do života“ (s. 9). Knihu tak koncipovala s jasným záměrem, který formulovala v jejím úvodu:

„Chtěla bych vám skrz sebe zprostředkovat to, že smrt blízkého člověka se dá vnímat i jinak než jen jako *ztráta*. Že ve smrti je tolik krásných věcí, kolik jsem si nikdy nedokázala představit. Že vedle hlubokého zármutku lze zároveň pociťovat i obrovské, dechberoucí

štěstí, které vychází z nejhlubších útrob vaší duše. Že díky smrti milované osoby můžete žít mnohem naplněnější a i více naplňující život“ (s. 9).

Ústřední postava a důležité mediátory truchlení

Veronika Hurdová ovdověla ve dvaatřiceti letech, když její muž ve věku třicet čtyři let zemřel následkem tragické nehody, při níž spadl ze střechy. V té době měla dvě malé děti ve věku dva a tři roky a byla těhotná, třetí dítě se narodilo za šest měsíců po otcově smrti. Manžel zemřel pár hodin po pádu v nemocnici, kam ho odvezli v bezvědomí. Neměla tedy příležitost se s ním rozloučit. Jeho mrtvé tělo viděla. Pohřeb uspořádala netradičně – jako setkání nejbližší rodiny a přátel na louce, kterou její muž rád navštěvoval.

Své manželství hodnotí jako šťastné, láskyplné a naplněné: „Nikdy jsem s nikým takovou hloubku vztahu, předtím ani potom, nezažila“ (s. 245); „Jsem vděčná za těch osm společných let. Za to že jsem mu mohla být po boku a každý den se od něj učit. Nelituju ani jednoho dne“ (s. 58). Velmi často se ale vyjadřuje hlavně k pocitu, že naplněný byl především život samotného zesnulého: „Honza už si tu splnil všechno, co měl. Rozdal dost lásky, vykonal dost dobra a vší silou se snažil všechny kolem sebe nasměrovat na správnou cestu. Když byl se svým dílem spokojený, mohla jeho duše odejít“ (s. 49); „Honza žil šťastný život. Stihnul toho za 34 let tolik, co někdo nestihne za celý život.“ (s. 31); nebo: „ten můj chlap setsakra dobře věděl, kdy odejít“ (s. 31).

V době truchlení se potýkala s těžkostmi každodenního života, jako bylo stěhování (dva měsíce před porodem); splácení hypotéky; starosti s podnikáním; chybné dědické řízení, jež způsobilo jak ztrátu financí, jak problémy s velkým objemem úředních záležitostí, tak s plněním nejrůznějších povinností, které ovdovělé vyplývaly ze zákona.

Odbornou pomoc během truchlení, přesněji během práce na textu, který analyzujeme, nepotřebovala: „Od úmrtí svého muže jsem žádného odborníka přes hlavu nevyhledala. Nebrala jsem ani žádné prášky, které mi v dobré víře nejeden doktor nabízel“ (s. 34, poznámka č. 6).

Konkrétní odraz truchlení v textu a jeho interpretace

„Moji milí čtenáři (…), v pátek 13. listopadu měl Honza nehodu“ (s. 28)

O počátečním prožívání ztráty jsme získali celkem ucelený obrázek díky tu a tam utrouseným větám, poznámkám a někdy i kratičkým odstavcům, které se obsahově k tomuto období vztahovaly.

O šokové reakci vypovídají poruchy pozornosti (paraprosexie i hypoprosexie): „Trvalo to dle mého vyšinutého vnímání nesnesitelně dlouho, než k telefonu dorazil. Pak už jsem neslyšela nic. Zatmělo se mi před očima, křičela jsem z nejhlubší hloubky mé duše“ (s. 91); krátká ztráta vědomí – mdloba, kdy jí podle jejích slov „neudělala dobře ta syrovost, s jakou mluvil [doktor] o Honzových vnitřnostech“ (s. 95); amnézie: „Když na ten večer vzpomínám, nejsem schopná ho moc věrně reprodukovat. Vím, že jsem se válela po zemi, že mě holky objímaly. Vím, že má duše štkala, ale třeba si nepamatuju, jestli jsem křičela nebo jestli jsem brečela“ (s. 91); bradypsychismus a zmatenost intenzivně prožívaná ještě dva dny po smrti manžela: „auto jsem si ještě řídit netroufla“ (s. 94).

Není bez zajímavosti, že truchlící se *zastřenou myslí* zápolí nejen v první truchlící fázi: „Od Honzíkovy smrti jsem žila v podobně husté mlze. Všechno uteklo tak rychle, že se mi jednotlivé dny i měsíce míhají jak na kolotoči“ (s. 113).

„Smutek je veliký, převeliký. A nijak se nezmenšuje“ (s. 154)

Rok od události se za svým zármutkem Hurdová zpětně ohlíží a říká: „Byla jsem zoufale smutná, dodnes jsem. Na začátku tak moc, že někteří kamarádi neměli odvahu mě v prvních měsících po Honzově smrti vidět“ (s. 129). O intenzitě a hloubce žalu záhy po smrti manžela výmluvně hovoří především zmínka o jizvách „na nohách, které jsme si po Honzíkově smrti rozškrábala ze žalu do masa tak, že se mi už asi nikdy nezahojí“ (169). Později zármutek již zůstává ve vnitřním prostoru truchlícího a neprojevuje se dál maladaptivními vnějšími vyjádřeními jako drásání kůže. Z typických behaviorálních výrazů je to přirozeně pláč, který se dostavuje v různých intervalech, jejichž prodlužování koreluje s množstvím času, který od ztráty uplynul. „Přiznávám bez mučení, že si sem tam pobrečím“ (s. 154). Prožívání hlubokého žalu se odráží komplexně ve všech dimenzích autorčiny osobnosti a má potřebu ho v textu velice často vyjadřovat: „Bolest, kterou jsem zažila, je tak obrovská, že mi na ni slova nestačí (a to jsem docela výřečná)“ (s. 135).

Její vnitřní svět vnímá zničený do té míry, že upřímně očekává, že také svět venku musí doznat značných změn, že se musí zastavit, „že slunce nebude svítit, ptáci nebudou zpívat“ (s. 51). A i když ona dává světu najevo, jak je všechno jinak, jak se truchlící s prožívající ztrátou ztrácí sám sobě: „Chodila jsem venku nenamalovaná, navlečená v Honzově mikině, která mi sahala až po kolena. Byla jsem zanedbaná až běda“ (s. 51), nestačí se divit, že svět zůstává stejným: „lidé dál chodili po ulicích, dál nakupovali chleba a mléko, dál křičeli na děti“ (s. 52).

Velký údiv u Hurdové nevyvolává jen tento nesoulad mezi téměř nepoznamenaným vnějším světem a naprosto zdevastovaným světem vnitřním, je tu mnoho dalších prvků, nad kterými se upřímně pozastavuje, protože ji zaskočily a udivily, ať už je ona dosud nezažitá míra bolesti, nebo trivialita běžných starostí ostatních lidí: „Co já bych dala za všechny ujeté tramvaje světa! Chtělo se mi křičet: ‚Proč se tím trápíte? Copak nevidíte, že je to úplná kravina?‘“ (s. 52).

„Ze dne na den spadlo všechno na mě“ (s. 101)

Počátek vdovství Hurdové se nese nejen ve znamení „ohromné bolavé díry v srdci“, spolu s ní cítí „i neskutečný strach z nejistoty a obavy, jak to všechno zvládnu“ (s. 105). Na pozůstalou se následkem ztráty valí sekundární stresy. Manžel umírá v době, kdy čeká jeho dítě, ocitá se ve zvlášť ošemetné situaci, která ji notně stresuje a jejímu truchlení přitěžuje. Čekání dítěte znamená průtahy s dědickým řízením, které může být zahájeno až po narození dítěte, to přináší mnoho potíží, kdy jí ze zákona vzniká mnoho povinností, které má za muže plnit, ale současně je plnit nemůže z důvodu neuzavřeného dědického řízení: „na ten administrativní šrumec vás nic nepřipraví“ (s. 104). Tento bludný byrokratický kruh jí stojí mnoho sil a času. Hurdová si je plně uvědomuje instrumentální závislost na svém muži, jehož hlavní rolí bylo starat se o finanční prostředky rodiny, včetně investic, a pak zejména o veškeré záležitosti týkající se IT. Zpětně je neskonale vděčná, že jí muž zanechal věci v pořádku, dokumenty úhledně seřazené v šanonech, a že jí pro všechny případy sepsal důležitá hesla. Postupně se jí daří ujímat původně manželových úloh, jako je čtení smluv, řízení auta, drobné opravy v domě: „Asi nikdy nedosáhnu Honzových kvalit, ale podařilo se mi ho nahradit tak, že dokážeme jako rodina přežít“ (s. 101).

To, že převzít na sebe úlohy vyplývající z manželovy role zvládá, ji vnitřně posiluje a zbavuje úzkosti. Zvedá jí sebevědomí. Zjišťuje, že realizuje svůj potenciál, který byl dosud

před ní skryt, protože jej nebyla nutnost využít. Nabývá pocitu, že má věci pod lepší kontrolou, což s sebou přináší pocit většího bezpečí. Natolik jsou pro ni důležité nově nabyté dovednosti, kompetence širší pole vlastní samostatnosti, že se značnou nelibostí nese skutečnost, když ji okolí vnímá jako oslabenou: „Učí mě to říkat důrazně a jasně *ne* na nevyžádané rady“ (s. 102).

„Svět je místo, které je přeplněné ochotnými lidmi“ (s. 106)

Zkušenost Hurdové potvrzuje tvrzení, která byla opakovaně potvrzená nesčetnými výzkumy. Sociální podpora a opora je pro truchlícího nesmírně důležitá a v truchlícím procesu hraje roli výrazného mediátoru. Analýza textu Hurdové odhaluje, že v tomto konkrétním případě svůj hlavní part sehrává záchranná sociální síť zejména na počátku truchlení. Šok a ochromení pozůstalého otevírá okolí téměř neomezený prostor při pomoci řešení praktických problémů, které obnáší jak samotné úmrtí člověka, tak každodenní život, který navzdory všem tragickým okolnostem *nemilosrdně* běží dál. Přátelé pomohli Hurdové s neodkladnou administrativou, s telefonáty, s organizací, s úklidem, s dětmi: „já sama nebyla schopná dětem namazat ani krajíc chleba“ (s. 106).

Pomoc okolí nemusí být však věcí samozřejmostí, s jakou se udála v případě zkušenosti autorky. Ne vždy je sociální dimenze truchlícího v takové rovnováze a kvalitě (případně kvantitě), že je schopna pomoc poskytnout. A ne vždy je osobnost truchlícího schopna a ochotna poskytovanou pomoc akceptovat a využívat. Hurdová při sebezpytování své povahy naráží na osobnostní rys, který přijímání vnější pomoci přinejmenším znesnadňuje: „[člověk] chce být na všechno sám a veškerou pomoc odmítá s tím, že to zvládne sám a lépe“ (s. 106).

Tvrdá rána osudu poskytuje Hurdové lekci, jíž se nakonec podvolí: „nebudu se nijak stydět v situacích, kdy pomoc potřebuji. Prostě půjdu a řeknu si o ni. Hraní na hrdinku už jsem si užila dost“ (s. 106).

Hurdová tak i v tomto případě přichází s řešením, adaptivním a žádoucím. Čtenář se prostřednictvím jejího textu nesetkává s pouhou deskripcí situace, ve smyslu a jak jsem prožívala, co bylo nejtěžší a co docela ušlo. Ale je mu poskytnut návod, východisko, možné řešení, které se může velmi pozitivně odrazit v tom, jak, jak dlouho truchlení a v jaké podobě nakonec probíhá a v co eventuálně vyústí.

„Být vdovou tak trochu smrdí“ (s. 109)

Se stejnou zřetelností, s jakou Hurdová vnímá svůj pocit, že „s vdovstvím se nikomu z nás nepojí nic pozitivního“ (s. 109), vystupuje její představa vdovy, což je dle jejích slov „starší paní oděná v černém, která nosí smutek a těch pár let bez muže už to nějak doklepe. Tahle žena už ztratila chuť do života a zamčená ve svém zármutku čeká, až přijde konec“ (s. 109).

Z textu zjevně vyplývají dvě podstatné skutečnosti, které pozůstalému mohou způsobovat značné těžkosti – a to jak samy o sobě, tedy zvlášť, tak ve vzájemné interakci. Prvním z faktů je, že smrt, rituály s ní související a též samotní pozůstalí jsou dnes stále součástí tabu. K této zkušenosti se Hurdová opakovaně vrací: „Někteří lidé z mého okolí se mě začali stranit. Jako by nevěděli, co mají říct. Jako by se báli, že je nakazím“ (s. 110). Se stejným odmítáním se setkává u profesionálů. Třeba ve formě nedůstojnosti místa, ve „zvukotěsném kumbálku, kde bylo jen pár židlí a umyvadlo“ (s. 94) a kde jí doktor sděloval bližší okolnosti o smrti manžela; nebo v její snaze zastavit doktora a jeho příliv medicínských pojmů tím, že jej chytí za ruku: „Cítila jsem ale, jak je mu moje ruka nepříjemná, jak je z ní nejistý“ (s. 95). Prostý lidský kontakt považovaný v té chvíli truchlící osobou za to jediné lidské, čím se mohli propojit a porozumět si, byl odborníkem zavržen. Na nejrůznějších příkladech Hurdová odhaluje, jak tento mechanismus tabuizace smrt stylizuje do umělých forem, případně skutečnou podobu smrti překrývá institucemi a nasazuje jí fyzickou masku *technických parametrů*: „cítila jsem neuvěřitelný kontrast mezi tím, že se mi změnil ve vteřině celý můj život, a tím, že mi doktoři osobně a pak znovu i po telefonu říkali všechny ty „technické věci ohledně poranění mého muže“ (s. 92). Při jednání s pohřebním ústavu zase Hurdová popisuje absurdní konflikt ohledně nebožtíka a jeho oděvu ke kremaci: „Žena si věci s povytaženým obočím prohlédne, protože zřejmě očekávala oblek. Pak náhle vypálí: ‚A nemáte na to aspoň pytlík?‘ To už jsem se musela začít nahlas smát“ (s. 98).

Zkušenosti pozůstalé vdovy potvrzují, že tabu smrti má v naší společnosti stále své pevné místo. Že izolování se od smrti, mrtvých i pozůstalých s sebou přináší naši prohlubující se *negramotnost* v této oblasti: Lidé neví, co mají říkat, co mají dělat, co se hodí, co se nehodí, co je dobře a co už ne. Mají mluvit s umírajícím člověkem o smrti? Mají vtipkovat a tvářit se, že smrt neexistuje? Že ji nakonec všichni přelstíme? Je důležité chytit umírajícího při umírání za ruku. Nechat rakev na pohřbu otevřenou? Nebo raději ne? O čem a jak mají hovořit s pozůstalým? Proč se truchlící chová tak divně? Proč mu to truchlení tak dlouho trvá?

Tyto okolnosti mohou výrazně modifikovat truchlící proces. Sociální okolí – jeho podpora a opora a pochopení, jeho míra otevřenosti vůči pozůstalému, hraje jednu z nejdůležitějších rolí. Nepřipravená a doslova nevzdělaná sociální síť blízkých a přátel truchlícímu není schopna dostatečně a správně přispět ke zpracování zármutku.

Druhým faktem je, že ačkoliv společnost víceméně smrt popřela, přesto jsou stále živá očekávání, že bude naplněn a dodržen nepsaný kodex týkající nejrůznějších záležitostí, obzvlášť těch praktických: „Jak má taková *správná* vdova vypadat? Co má dělat? Jak dlouho má truchlit? Když se může začít radovat ze života? Kdy může vyrazit mezi lidi? Kdy se může pustit do své práce a koníčků? Kdy je přípustné mít sex? A kdy je už vhodný čas začít hledat dětem nového tatínka?“ (s. 110). Truchlící cítí, že si potřebuje dělat věci po svém tak, jak vyhovují jemu. Vnější tlak mu v tom může bránit a zpochybňovat jeho cestu truchlením, třebaže on ji intuitivně cítí jako tu pravou: „Už už sahá pro další šanony, ve kterých by se mi zřejmě snažila natlačit věnce s pozlacenými nápisy, nevkusná parte, unifikované řeči a karafiáty s asparágusem v celofánu“ (s. 97). Potlačit své potřeby na úkor společnosti logicky může vnést do truchlení zmatek či ho přímo zkomplikovat: „strach z toho, co na vaše chování řekne okolí, vám pořád straší někde vzadu a paralyzuje vaše kroky“ (s. 110).

Truchlící nutně potřebuje podpořit, ujistit, že se může vydat libovolným směrem, společnosti navzdory. Svébytnost Hurdové, která píše, že se pouští „do všeho po hlavě. Nikoli z neúcty k Honzovi, ale naopak z velkého obdivu k jeho touze po životě. On byl totiž posledním, kdo by chtěl, abych seděla v koutě a čekala, až mě najdou“ (s. 110, poznámka č. 16). Má potenciál čtenáře inspirovat, navnadit, dodat jim odvahy: „‚Žádný obřad nechci. Prostě ho spalte, já si pak dojdu pro urnu a rozloučím se s ním po svém‘“ (s. 97).

Přemítání Hurdové dokazuje, že se v souvislosti se smrtí stále potácíme kdesi na pomezí dvou empirií. Tou starou, vůči smrti otevřenou a v lidstvu hluboce zakořeněnou, jejíž počátek nalezneme už v předkřesťanské době. A tou novou, vůči smrti, něčemu tak samozřejmému, uzavřenou. Původní tradice jsme odmítli, ničím je nenahradili, neinovovali, jenže smrt tu pořád je a my pořádně nevíme, jak s ní naložit. Stává se totiž pro nás něčím naprosto neznámým.

Navzdory hloubky zranění, které jí „kontrast toho niterného emotivního prožitku a neosobních technických věcí týkajících se fyzického světa“ (s. 96) přinesl, má pochopení a nevyčítá, nehněvá se: „Ve snaze vyhnout se smrti se schováváme za instituce. Odevzdáváme se do jistoty, která nám může aspoň zdánlivě vytvořit pocit bezpečí. Myslím

si, že doktoři jsou v tomto ohledu stejnými oběťmi jako pozůstalí“ (s. 96). Zkušenost Hurdové není ojedinělá, spíš představuje standardní situaci, na níž nejen v nemocnicích naráží většina nemocných či pozůstalých: „Vlastně nevím, co jsem čekala. Soucit? Individuální přístup? Nebo možná jen obyčejnou lidskost? Ať už to bylo cokoli, v pohřebním ústavu jsem to nenašla“ (s. 98). Ovšem z novodobé odborné literatury můžeme snadno nabýt dojmu, že se věci mění. Realita, zdá se, ale zůstává nenapravena. Vlastní negramotnost profesionálních účastníků je zavádí na scestí. Místo aby poskytli největší možnou ochranu člověku, který právě přišel o celý svůj svět, svým odtažením instinktivně chrání jen sami sebe. Truchlící si následně odnáší pocity podvodu, zrady a lži: „Jako malé děcko, před kterým se rodiče baví o čápovi místo sexu. A já přitom tuším, že s tím čápem to nějak smrdí“ (s. 92).

„ten pocit, že je v místnosti se mnou“ (s. 241)

V truchlení Hurdové se vyskytuje známý fenomén, jakým je pocit přítomnosti zesnulého, a to značně rozvinutého, v jenom případě nabývajícího formy, kterou bychom v souvislosti s psychotickým stavem mohli označit za druh komplexní halucinace: „za prosklenou stěnou na balkóně jsem uviděla Honzu. Byl hmotný, ale poloprůhledný. Vznášel se asi dvacet centimetrů nad podlahou. Tiše tam visel a nepatrně se pohyboval nahoru a dolů, jako by s ním houpaly drobné vlnky“ (s. 225). K zážitku došlo velmi časně, během druhé noci po úmrtí manžela. Neslyšně „pouze myšlenkou“ (s. 227) spolu hovořili. On se ptá, proč nemůže dovnitř, ona mu vysvětluje, že je po smrti a jeho místo je už jinde. Zážitek takového *zhmotnělého* rozměru má jen jedinkrát, nadále však zřetelně a fyzicky pociťuje, že je jí manžel na blízku. Tento nikým a ničím nezpochybnitelný smyslový vjem přetrvává po dobu tří týdnů od jeho smrti, dokud neproběhne jeho pohřeb: „Po tomto rozloučení jsem si byla jistá, že se Honza konečně odpojil od našeho fyzického světa. Přestal mě pronásledovat pocit, že je se mnou v místnosti a němě mi stojí za zády“ (s. 41). Po pár týdnech je ale znovu o přítomnosti manžela přesvědčená: „Byl to pocit tak silný, že to bylo až strašidelné“ (241). Tentokrát ale hodnotí pocit jako nepříjemný do té míry, že se kvůli němu „často rozbrečela bez zjevného důvodu“ a nahlas svůj *přízrak*, jak jej označuje, oslovuje: „Heleď, Honzo, už za mnou nelez (…), tohle tiché pronásledování je fakt otravný (s. 241).

Povšimněme si, že před rozloučením autorčina reakce na tento fenomén naopak směřuje k libosti. Nehovoří o strachu, ani o úzkosti. Z textu vyplývá, že pociťuje bezpečí,

protože nad ní bdí jako anděl strážný; útěchu, že ji zcela neopouští a že nezemřel, že žije svým způsobem dál. A v neposlední řadě je tu skutečnost, že pocit jeho stálé přítomnosti se vytrácí právě obřadem rozloučení, což jí dodává jistoty, že byl proveden správně, na správném místě a s těmi správnými lidmi.

„Jsem si 100% jistá, že se jednou zase setkáme“ (s. 37)

Nabízí se otázka, do jaké míry je fenomén součástí otevřenosti pozůstalého vůči spiritualitě, případně religiozitě. Osobnost Hurdové má silně rozvinutou duchovní stránku, která se odráží v její životní filozofii, stylu, ve způsobu, jakým se vypořádává se zármutkem. Je zdrojem její vnitřní energie, ovlivňuje její vnímání a rozhodování. Kupříkladu plně akceptuje příhody paranormálních aktivit, jako je napojení a komunikace se zesnulým prostřednictvím lidského média, které jí předá ze záhrobí manželův vzkaz ve formě krátké básně: „Prý že to tak duše sem tam dělávají“ (s. 228).

Samotné myšlení Hurdové vykazuje rys magický a symbolický. Co se týče magičnosti, vyskytuje se jen sporadicky a doprovází jasný náhled, kdy si je plně vědoma, že takto přemýšlela v dětství: „Když vyjde zpoza rohu jako první člověk žena, vyvolá mě zítra učitelka před tabuli“ (s. 90). Regres v ní aktivovala s velkou pravděpodobností zátěž, kterou v okamžiku, kdy čekala na ortel lékařů, zda její muž bude žít, nebo ne. Obranný mechanismus jí pomáhá přečkat kritický moment, v němž je silně ohrožena psychickým zhroucením. Konkrétně v tu chvíli sleduje „volejbalové výměny a před započetím některých z nich jsem si řekla, že když ji naše holky vyhrají, tak Honza přežije“ (s. 90). Iracionalitu této hry zpochybňuje. Příčinu můžeme vidět jak ve skutečnosti, že „z těch víc jak dvaceti [výměn volejbalistek], které jsem si zvolila, nevyhrály ani jednu“ a že manžel skutečně nepřežil, nýbrž právě v její příchylnosti ke spiritualitě. Symbolické myšlení Hurdové je vlastní a text je jím prodchnut, očividné je hlavně v představě o komunikaci se zesnulým: „to by nebyl Hurda, aby mi neodpověděl. Pošle mi nad balkón takovýhle mraky“ (s. 141); nebo:

„Když je mi smutno (…), tak si ho zavolám. A v tu chvíli se začnou dít divné věci. Ztiší se vítr. Nebo naopak zesílí. Jednou mi přifoukal do klína květ. Jindy na mě sedl motýl (…) a nejčastěji mi Honza posílá ptáky“ (s. 237).

Hurdová se netají svým názorem na posmrtný život. Je přesvědčená, že duše je nesmrtelná, že její duše je s tou manželovou navždy propojená, že se znovu setkají, že se

má dobře, že je jejím andělem strážným. Zmiňuje se, že sama „sledovala TED talky[35] a označuje konferenci a platformu, která každoročně publiku předkládá *myšlenku hodnou šíření*. Jejím základem jsou TED Talks, záznamy z vystoupení osobností z nejrůznějších vědních disciplín a oblastí, ale i obyčejných lidí a aktivistů s inspirativním životním příběhem (TED, 2023).) lidí, kteří se dostali na druhou stranu a našli cestu zpátky“ (s. 221). Doporučuje svým čtenářům přednášku a knihu *Musela jsem zemřít* Anity Moorjani. Hurdová přiznává, že po tom: „jak by se asi mohl [manžel] mít v tom životě po životě“ záměrně pátrala a že jí „moc pomáhalo vědomí, že se má teď podstatně líp než my všichni tady na zemi“ (s. 222). Jádro útěchy duchovní představy o nesmrtelnosti duše a pokračování života po smrti, byť v jiné formě a v jiné dimenzi, spočívá ve zvratu ohledně definitivnosti smrti, a tak i ztráty. Truchlícímu přináší obrovskou úlevu tedy především představa, že ztráta a tím pádem i frustrace a utrpení z ní plynoucí jsou jen dočasné, tudíž lépe snesitelné. Postačí si chvíli počkat a všechno bude jinak: zemřu a budeme spolu. Poznatky o tom, jak relevantním faktorem je znát termín konce soužení, už dávno potvrdily například výzkumy jiných kriticky vyhrocených událostí v životě člověka, jako například zkušenosti s životem v koncentračních táborech.

„S kým si promluvit, když ten, komu jste říkali všechno, úplně všechno, je pryč?“ (s. 232)

O pocitu osamocenosti Hurdové nemluví v textu téměř vůbec, avšak o to víc si všímá jejího zdroje – nemožnosti sdílet se svým zemřelým partnerem svou přítomnost: „Idylka jak vyšitá, a já se najednou přistihla, jak mi tečou po tvářích slzy. Tekly mi proto, že mi najednou přišlo neuvěřitelně líto, že tam s námi Honza nemůže být“ (s. 239). Nemožnost vzájemně s mužem sdílet radosti, starosti, myšlenky, pocity nahrazuje vnitřními dialogy se zesnulým. Vypráví, co se událo nového: „kvetou pampelišky“ (s. 233); čeho se bojí: „nezvládnu to bez tebe“ (s. 234); co ji mrzí, že on propásne: „neuvidíš, jak stárnu“ (233); „nepoznáš Janka [dítě narozené až po jeho smrti]“ (s. 234). Rozhovory nejsou realizovány zcela libovolně, ale na místě, které je se zesnulým úzce spjaté, na místě posledního rozloučení s ním. Jde o typické

[35] Ted je zkratka složená ze slov *Technology*, *Entertainment*, *Design*; dnes se spíš vykládá jako *Thinkers*, *Enablers*, *Doers*.

chování mnoha truchlících a vztahuje se ke jevu, jenž nazýváme *hledání ztraceného objektu*. Hledání zesnulého se odráží i v zažitých scénářích, které roky společného soužití plně zautomatizovaly a i po smrti vyvolávají v truchlících očekávání: „Člověk pořád čeká, že uslyší zachrastit klíče v zámku. Že se probudí a místo vedle něj nebude prázdné. Že půjde tisíckrát prochozenou ulicí a on se objeví zpoza rohu“ (s. 113). Když očekávání nedojdou svého naplnění, prudce truchlícímu vytane na mysli realita ztráty a ozve se emocionální bolest, jejíž prostřednictvím ztrátu prožívá znovu a znovu: „Je to jako sypat sůl do rány, o které jste si mysleli, že už se zhojila“ (s. 133).

„nejvíc je mi smutno ve chvílích, když zažívám nadbytek štěstí“ (s. 138)

V rozhovoru v ženském časopise na otázku, co pro ni během prvního roku po ztrátě bylo nejtěžší, Hurdová říká: „Přemíra štěstí. Těžkosti vždycky nějak zvládnete“, ale mnohem horší je, když „každodenní blbiny nemáte najednou s kým sdílet, nemáte komu říct: hele, to je krása, vidíš to?!“ (s. 128). Mezi tímto emocionálním rozpoložením a pozbytím možnosti partnerského sdílení existuje zjevná souvislost. Současně je očividné, že nelze zobecnit pocit, který tato nemožnost u truchlících evokuje (srovnání s Yalomem viz dále). V Hurdové se smísí pocit smutku a štěstí do zřetelné ambivalence: „jsem bezradná, co s tím přebytkem radosti a štěstí dělat. Směju se a zároveň je i do breku, že u toho Honza nemůže být se mnou“ (s. 138). Bez ohledu na vyčerpávající náročnost nezbývá Hurdové nic jiného než prožít obě emoce naráz:

Ač ambivalentní emoce převážně způsobují nelibost, zvlášť protože jejich nositel má jen málokdy ponětí, jak se jich zbavit, tak je popírá či potlačuje, Hurdová řeší situaci zcela prostým, zato účelným způsobem. Ambivalenci akceptuje, projevuje a prožívá, ale také kognitivně zpracovává: „Člověk snadno sklouzne k tomu, aby směřoval svou pozornost do černoty a pavouky a netopýry. Zahltí si s nimi hlavu a nezbude mu v ní už místo na nic jiného. Jenže každá náročná situace má nakonec nějaké řešení“ (s. 139). Záměrně směřuje pozornost na obyčejnou přítomnost: „ty maličké věci, které se nám každý den dějí, jsou to nejdůležitější“ (s. 139).

„Těch osm let pro mě bylo nejkrásnějších v mém životě“ (s. 46)

Vzpomínky na zemřelého mají u truchlících nezastupitelnou a podstatnou funkci. Vyvažují žal, prázdnotu a bolest, které přináší krutost ztráty, nechávají truchlící od nich odpočinout, nabrat sil na další zdolávání a zpracovávání neodvratné reality, produkují vděk. Hurdová děkuje (nejen v rámci pohřební řeči, z níž v knize cituje), za vše, co ji manžel naučil, za poskytnutí opory, za to, že byl skvělým otec, přítelem, milencem, že s ním prožila mnoho skvělých let plných lásky a štěstí, za to, že jeho poslední SMS zprávou bylo: „Mám tě moc rád“ (s. 47). Fakt, že jejich poslední komunikace byla nekonfliktní, že v ní bylo řečeno to důležité, je významným mediátorem následného truchlení. Snižuje riziko komplikací, prolongací, vzniku nejrůznějších duševních patologií.

Neméně podstatné je, že se Hudrová při vzpomínkách nevyhýbá ani negativním stránkám v povaze manžela. Třebaže šlo o marginální záležitosti typu: „věci spravoval dvěma způsoby – buď izolepou, nebo řekl, že to spravit nejde“ (s. 48), tak tím zajistila, že obraz zemřelého nebyl formován do extrémní a patologické idealizace a že se v průběhu času mohly vynořit, a tím pádem i zpracovat ambivalentní emoce zabarvené vztekem, hněvem či závistí.

„tahle kniha dala naději, že stojí za to jít dál“ (s. 207)

Již výše jsme se v souvislosti se spiritualitou (kniha A. Moorjani) zmínili, že Hurdová patří mezi ty pozůstalé, kteří nejenže v době čerstvého truchlení čtou, ale přímo záměrně texty a knihy vyhledávají. Pátrají po odpovědích na otázky, které v nich ztráta a truchlení vyvolaly. Pídí po útěše, po smyslu života a smrti, po náznacích blížícího se konce trápení. Konkrétně se vyjadřuje zejména o knize *Vdovám smutek nesluší* od B. Aikman, která ji podle ní velice pomohla. Pochvaluje si, jak rezonovala její osobní prožívání s prožíváním šesti mladých vdov. Byla v souladu s jejich pocitem podivnosti a nepatřičnosti v roli vdovy; s pocitem, že nikam nezapadají; že se jich lidé bojí, protože neví, o čem se s nimi sluší a má mluvit; s intenzivním vnímáním silného tlaku okolí, které od ovdovělých očekává toliko smutek, pietu a sexuální zdrženlivost pocit podivnosti.

Hurdová sama působila jako spisovatelka už před ztrátou, obzvlášť po ní jí však spisovatelské řemeslo začalo významně vydělávat. Náhlý příval fanoušků a sledujících včetně značného zájmu médií jí zajistila její bezprostřednost a odvaha odhalit publiku svá intimní zákoutí duše v momentě, kdy zažívá ve své náhlosti a včasnosti nejtragičtější událost

svého života a kdy je naopak běžné, že se pozůstalý stahuje a izoluje od okolního světa, o nějž v tu chvíli nemá sebemenší zájem. Je pozoruhodné, že našla dostatek síly svým fanouškům oznámit smrt svého manžela dokonce několik málo dní po jeho skonu, přestože, jak sama tvrdí: „Jsem schopná tvořit jen ve chvíli, kdy jsem v pohodě. Jenže teď se na mě valí tolik starostí a povinností, že večer jen těžko sbírám síly“ (s. 140). Tuto skutečnost chápeme jako důkaz o oscilačním mechanismu truchlení. O tom, že plné adaptace na ztrátu je možné dosáhnout jedině prostřednictvím přiměřeně rovnoměrné fluktuace mezi tehdy a teď, mezi prožíváním emocionální bolesti a jejím potlačením, mezi samotným truchlením a záměrným i bezděčným rozptýlením a alespoň chvilkovým vysvobozením své psychicky z náročného zajetí, jakým truchlící proces bezesporu je. Neméně podstatným poznatkem, který lze odvodit z pouhého faktu, že o ztrátě vznikla celá publikace čítající úctyhodné tři stovky stran, je terapeutický efekt, který autorce tvorba mohla přinést.

„tys mi to svým odchodem úplně neulehčil“ (s. 141)

Během dvou týdnů následujících bezprostředně po smrti manžela píše, že hněvem a zlostí si vůbec neprošla: „Naopak v sobě ale cítím obrovskou vlnu lásky“ (s. 37). Avšak v textech datovaných později (šest měsíců po ztrátě) jsou tyto emoce zřejmé: „Honzíku, zlato, pěkně mě někdy sereš, že jsi umřel“ (s. 141). Ve vnitřním dialogu, který vede se zesnulým, mu vyčítá, že ji nechal samotnou ve všech starostech zahrnujících domácnost, podnikání, výchovu a péči o děti. Má na svých bedrech najednou tolik povinností, že je ani při nejlepší vůli není schopná zvládnout logisticky: „se omlouvám všem, se kterými jsem si dala a schůzku, a buď na ni nepřišla, nebo přišla, ale na jiné místo nebo v jiný den“ (s. 141, poznámka č. 19).

Povšimněme si, že na počátku je emoce dá se říct truchlícím vyhlížena, očekávána. Což lze na jedné straně vysvětlit autorčiným teoretickým přehledem alespoň základních principů truchlícího procesu: „Emoce, které se kolem smrti mladého člověka nejčastěji vyskytují, jsou hněv, zlost na nespravedlnost osudu a obviňování či závist vůči těm, kteří mají štěstí a žijí“ (s. 36). Na druhé straně získala informace od svých přátel a hlavně fanoušků, kteří okamžitě reagovali na její zprávu o její osobní tragické události a poslali jí spoustu vzkazů: „V těch stovkách zpráv se často opakují dvě témata. Síla a hněv.“ (s. 34).

Po půl roce jistou míru hněvu prožívá. Zde je však důležité poukázat na to, že jej explicitně jako hněv, nebo zlost nepojmenovává, že má své místo v nevědomí, odkud o sobě

dává vědět nepřímo, prostřednictvím výčitek: „nemusíš vymáhat peníze z těch pitomců nájemníků (…), nemusíš lítat po doktorech (…), nemusíš se před spaním omlouvat svým dětem“ (s. 141).

Pro nevědomý proces hovoří rovněž skutečnost, že autorka se při práci na knize průběžně ke svým textům vracela pročítala, řadila je, doplňovala o další texty i množství poznámek pod čarou, kterými události a myšlenky zpětně komentovala a upřesňovala. V případě hněvu se tak nestalo, neměla potřebu se v poznámce vyjádřit, že ho sice v počátku nepocítila, leč později ano. Přiznat si hněv právě vůči zesnulému je pro truchlícího jednou z nejobtížnějších úkolů truchlícího procesu. Současný prožitek hněvu a lásky, hněvu a společenského mravního řádu – ve smyslu „o mrtvých jen v dobrém“, stojí za vnitřním konfliktem s vysokou mírou intenzity, a proto i rizika.

Pro poradce či terapeuta je též dobré postřehnout, že absence hněvu na počátku truchlícího procesu může souviset s prostým, prozaičtějším, zhola praktickým vysvětlením, než jakým je popření a potlačení hněvu či jeho utlumení (emocionální anestezie) v rámci šokové reakce či z důvodu přirozené sebeobrany psychického zdraví, které by jeho plné projevy nemuselo unést. Záhy po ztrátě si ovdovělý partner totiž také nemá ještě možnost uvědomit, co všechno ztráta obnáší v praktickém životě. Na co všechno bude sám, kolik starostí a povinností mu přibyde právě následkem úmrtí partnera. V případě ústřední postavy knihy Moje milá smrti se musí potýkat s porodem a čerstvým mateřstvím, s hypotékou, podnikáním, stěhováním, se ztrátou značné finanční částky kvůli notářem zkaženého dědického řízení. Toto zjištění přichází až časem, až opadne pomoc přátel a příbuzných, která je v počátcích hojná a usilovná, a až se o slovo začnou hlásit každodenní povinnosti vyplývající z role rodiče, správce domácnosti, zaměstnance či zaměstnavatele, ale i pozůstalého. Zdá se, že nejrůznější emoce (nejen hněv) může během truchlení přicházet a odcházet bez univerzálnějších pravidel, že jde o otázku osobitosti každého jednotlivého truchlení a že je nezbytné, aby odborník neustále vnitřní situaci klienta mapoval – zvlášť už tak rozporuplné emoce jako je hněv, zlost nebo závist.

„cítím závist“ (s. 142)

V textech autorky se závist vůči zesnulému s hněvem vůči zesnulému notně překrývá: „Ty nemusíš…“ (141). Platí totéž, co v případě hněvu, závist je problematická, konfliktní a pro nechtěný pocit, který se proto povětšinou ocitá v nevědomí a není explicitně vyjádřen, mnohdy ani správně prožit a akceptován. Ovšem nutno vzít v potaz, že text, který zachycuje její závist vůči manželovu současnému klidu a bezstarostnosti, zařadila bezprostředně před kapitolu s názvem *Kdy cítím závist*. Vzhledem k této skutečnost, lze předpokládat, že závist je uvědomovaná, rozhodně do větší míry než hněv.

Co se týče závisti vůči svému okolí, je pro truchlící vdovu již přirozené a přijatelné ji odhalit a pojmenovat přímo: „závistivá jsem (…) a musím říct, že má závistivost bohužel s ubíhajícími dny nikterak neutichá“ (s. 142). Podnětem k závisti jsou pro ni svatby, narození dítěte a interakce mezi dítětem a jeho otcem. Důležitý vzkazem pro čtenáře není jen připuštění emoce, kterou mají truchlící před okolím tendenci skrývat, za níž se stydí, protože je považována za nežádoucí a nepatřičnou. Rovnocenný význam má i ujištění, že si závist autorka nevyčítá, ale naopak se schválí za to, „že jsem v sobě tyhle myšlenkové pochody rozklíčovala a své reakce jsem se nebála pojmenovat slovem *závist*“ (s. 143). A nezůstává jen u pojmenování skutečnosti, jde ještě dál a pátrá po jeho účelu, smyslu. Třebaže má jen mnoho otázek a žádnou konkrétní odpověď, neztrácí víru, že se jí smysl závisti „jednou vyjeví a pochopím to, pochopím se“ (s. 143).

V souvislosti se závistí přihodilo totéž, co u hněvu. Časně po úmrtí partnera Hurdová tvrdí: „Nedívám se závistivě na lidi, kteří si žijí své štěstí“ (s. 36). Později ale „závidí pokaždé“ (s. 142), když se stane svědkem uzavírání nových sňatků, blaženosti rodičů nad právě narozeným nemluvnětem nebo vzájemné štěstí otce a jeho potomka. Opět jde o zkušenost, která přišla až v delším časovém horizontu po ztrátě.

„Vítám tě, moje milá smrti“ (s. 307)

Autorce se v krátkém časovém intervalu udějí dva mezní prožitky – smrt a porod. Ona sama si všímá, že mezi nimi existuje spojení a jmenuje tyto společné aspekty: nepřenosnost těchto zkušeností; symbolizování nových začátků; jejich potenciál odhalit naše skutečné priority nebo přimět lidi semknout se blíže k sobě; schopnost odhalit vnitřní krásu, dobro, ale i skutečnou kapacitu vnitřních zdrojů.

Uvědomuje si, že ztrátou svého milovaného, toho zároveň hodně získává: „sáhnout si na smrt tak moc zblízka mi vlastně pomohlo“ (s. 155). Pomohlo jí s novým náhledem na svět: „jsem začala normální život s jeho šrumem dokonce vyhledávat. Ujišťoval mě totiž v tom, že vše je v pořádku. Díky tomu jsem viděla, že svět se točí dál, protože já a moje bolest nejsme jeho střed“ (s. 52).

Současně je obdařena diametrálně jiným pohledem na sebe sama: „to nejlepší, co můžete pro sebe i pro všechny lidi na světě udělat, je být sami sebou“ (s. 231). Pozoruje, jak v sobě poznává či objevuje to, co bylo její součástí vždy, jen si toho nebyla dosud vědoma: „humor je životně důležitý (…), alespoň pro mě určitě“ (s. 156). Nebo – a to mnohem častěji – pozoruje, jak se mění: „jsem u sebe začala pozorovat větší citlivost k lidem“ (s. 52). Zjišťuje, jak umí lépe ocenit krásu kolem sebe; ocenit hodnotu obyčejného života plného obyčejné rutiny. Uvědomuje si, že na věci nyní nahlíží v souvislosti jejich příčin; že se má víc ráda; že si upřímně dokáže přiznat pocity, ať už jsou jakékoliv. Sleduje a s povděkem kvituje svou novou dovednost ve svém životě zpomalit, přestat se hnát za zážitky a výkony. Zaznamenává u sebe však také dovednosti praktických kvalit: „Kdyby mi někdo před rokem řekl, že takhle vyrazím se třemi malými dětmi sama autem přes půlku Evropy, tak si jen zaťukám na čelo“ (s. 282).

Postupně – se změnou svého vnitřního já, s nabýváním nových dovedností a budováním nové identity – dochází rovněž k proměně světa, který autorku obklopuje: „Spolupracuju na zajímavých projektech a potkávám úžasné a inspirativní lidi, kteří mě posouvají dál“ (s. 274); „je jasné, že se nemůžeš kamarádit se všemi“ (s. 75).

Kladný náboj získává její sebeobraz a sebehodnocení: „víc se usmívám a mám ze sebe radost“ (s. 170). Zvyšuje se její sebevědomí i sebejistota: „Hledat oporu a sílu mimo sebe je strašně vrtkavé. Každý by měl být sám době přístavem, do kterého se může vrátit, když venku zuří bouře“ (s. 60). Na svou nově vznikající identitu je náležitě hrdá. Zřejmá je sebeakceptace: „dokonalým člověkem už jsme“ (s. 290).

Celým textem se táhne jasná linka motivu smrti, ke které se neustále obrací, promlouvá, má neutuchající potřebu definovat, jaký vztah a postoj ke smrti právě má. V knize se v souvislosti se nevyskytuje jediná negativní konotace. Veskrze smrt adoruje. Vnímá „smrt jako láskyplnou, smířlivou, obohacující, pokojnou“ (s. 306).

Po technické stránce smrt podle Hurdové představuje „jednorázový okamžik, kdy se naše duše z těla osvobodí a přejde do jiné formy bytí“ (s. 121), proto není třeba se jí bát.

Úzkost ze smrti, která jí způsobuje velký subjektivní diskomfort dohánějící ji pravidelně až k pláči, zmiňuje výlučně v kontextu pocitu přítomnosti zesnulého. Když si však uvědomí, že „smrt, kterou cítím, je naprosto v pořádku. Není důvod se jí bát. Je nevyhnutelná, stejně tak jako je nevyhnutelná zima. Je potřebná proto, abychom se zklidnili. Je tu, protože bez ní by nemohlo přijít jaro“ (s. 242), je úzkost a nelibost ta tam.

Smrt stvrzuje pevný, neměnný řád, nastoluje harmonii, všechno je tak, jak má být a ona se cítí v bezpečí: „Nebe si každý den dál a dál bude volat další a další duše. A ty duše budou odcházet, aniž by kdokoli z nás žijících na tom mohl něco změnit. Ta vesmírná spravedlnost, pravidelnost a nevyhnutelnost mi nalévá do těla klid“. Dává vyniknout životu, jako černá barva bílé. Teprve manželova smrt ji naučila žít a život si doopravdy vychutnávat: „ačkoliv zvenku mohla má situace vypadat hrůzostrašně, já uvnitř začala kvést“ (s. 306). Veškeré negativní konotace mizí, aniž by něco ubíralo na bolesti, jakou stále (více než rok po ztrátě) pociťuje: „Není dne ani hodiny, kdy bych si na Honzu nevzpomněla. Chybí mi tak bytostně, že vůbec netuším, jestli se to časem zlepší, protože zatím se to tedy nezlepšilo ani o milimetr“ (s. 135). Naopak bolest a smrt vnímá jako konturu, protiklad, díky kterému světlo a život mohou zazářit: „přísahám, že jsem se fakt snad nikdy v životě necítila šťastnější. Někdy mám pocit, že už to nemůže růst. Že mi snad samým štěstím pukne srdce“ (s. 281).

„Trvalo to 10 měsíců a 3 dny. Ale přišlo to“ (s. 113)

Autorka tímto exaktním údajem vyjadřuje dobu, kterou potřebovala na vybudování své nové identity a *nového světa* již bez svého milovaného. Moment, od kterého má pocit, že už pevně stojí na nohou a je odhodlaná jít vstříc své nově zrozené životní etapě. Je otevřená novým zkušenostem, výzvám a vztahům. Truchlení, které stále pokračuje a doznívá, ji neomezuje. Ono *prázdno*, jež jí po smrti milovaného uvnitř zůstalo, se stalo její součástí. Cítí v sobě zabudovánu osobnost zesnulého, má jej zvnitřnělého v podobě vzpomínek, které plodí toliko pocit naplněnosti a vděk. Po vině, hněvu, vnitřních konfliktech není stopy. Jedině ambivalence přetrvává, když se mísí všudypřítomný bolestný zármutek s pocitem radosti a štěstí, které jí v hojné míře přináší nový život.

Stanovit konec truchlení je velice ošemetné, ne-li neuskutečnitelné, neboť pro zdravé truchlení obecně je typické, že probíhá v pulzujícím rytmu, ve víceméně pravidelně se střídajících vlnách uvědomění si ztráty a jejího zapomnění, vzpomínek na minulost a prožívání bezstarostné přítomnosti, bolestného prožívání zármutku a pocitů tomu zcela

protikladných. Po více než dvanácti měsících se však znovu nechává slyšet, že „teď po roce jsem konečně došla do bodu, že vím, že můžu jít dát [sic], že můžu svůj život stavět sama“ (s. 129), což na jedné straně může potvrzovat tendenci ke konstantnosti pocitu konce *toho nejhoršího*, na straně druhé nemusí být dva měsíce trvající interval v rámci truchlení dostatečně spolehlivý k tomu, abychom si mohli být naprosto jisti, že se někdy později pozůstalý znovu nepropadne do hlubokého zármutku a subdepresivních stavů. Vezměme však v úvahu, že do druhého vydání publikace, k němuž došlo po čtyřech letech od prvním vydání, autorka doplnila sice několik textů, ale nic z čerstvějších informací, komentářů a poznámek výše uvedené nepopřelo ani nijak nepoupravilo. Navíc na základě vlastní sebereflexe k této příznačné vlastnosti truchlení dospívá: „Ztráta milované osoby pro mě není závod, kde člověk doběhne do cíle. Nikdy nepřetrhnete cílovou pásku“ (s. 299).

„způsob, jak zvládnout smrt blízkého, není nějaký unifikovaný seznam“ (s. 298)

Protože po celou dobu truchlení introspektivně analyzovala nejen vlastní truchlení, ale prostřednictvím e-mailů, chatů a besed živě komunikovala se svými čtenáři a fanoušky, mohla potvrdit známé skutečnosti opakovaně zdůrazňovanou všemi dostupnými příručkami při provázení truchlících klientů či při terapii s nimi:

- „Každý z nás smutek prožívá jinak“ (s. 299);
- „Nemá cenu srovnávat, čí ztráta byla větší či bolestivější. Stejně tak nemá cenu snižovat svůj prožitek ze ztráty tím, že někdo jiný prožívá ve stejnou chvíli to samé jako já. Nic z toho totiž nepomáhá urychlit vyrovnávání se se ztrátou“ (s. 50);
- „Budou před vámi vyvstávat nové a nové výzvy“ (s. 299).

V kontextu neutuchajících odborných disputací, zda truchlení máme strukturovat na fáze, stádia, etapy, úlohy, nebo na body ve truchlící spirále či přímce je minimálně zamýšlení hodný poznatek Hurdové, že truchlení „nikdy [truchlení] nevnímala jako proces. Byl a je to pro mě jen sled jednotlivých okamžiků“ (s. 298). Dá se říci, že její prožitek nejblíže koresponduje s duálním modelem, případně se spirálovitým modelem truchlení.

6.2.3 Shrnutí analýzy dokumentu

Nosná témata

Text disponuje třemi hlavními tematickými vrstvami:

1. přibližuje čtenářům truchlení v celé jeho šíři a hloubce. Nepostupuje chronologicky, strukturu tvoří řada nejpalčivějších témat a fenoménů, které ztráta může spustit (hledání zesnulého, pocit přítomnosti zesnulého, převzetí instrumentální role po zemřelém, sekundární stres z byrokracie);
2. svou důvěrnou zpovědí narušuje tabu, kterým je obestřena smrt, umírání v institucích, pohřeb, alternativní rituály, současná role a postavení vdovy ve společnosti. Poukazuje na konflikt vyplývající ze střetu skutečných potřeb ovdovělých s očekáváním společnosti. Pojmenovává záležitosti, které jsou obestřené mýty a zkreslené neznalostí a které u truchlících evokují silný pocit studu nebo závažnější provinilosti;
3. prochází posttraumatickým růstem a inspiruje ostatní. Ukazuje, jak vytěžit z krize pomyslné *zlato*, jak se znovuzrodit a vyrůst z traumatu. Ptá se totiž po smyslu – smrti, života, ztráty. Prochází zármutkem tak, že se sama vyvíjí, mění, posouvá dál, buduje si v překvapivě rychlém tempu novou identitu připravenou se adaptovat a učit novým dovednostem a schopnostem, jež vedou k přeprogramování všech maladaptivních scénářů myšlení, cítění i jednání, které se v tak náročné situaci, jako je ztráta svého nejbližšího, nemají šanci uplatnit, natož uspět.

Intence tvorby

Autorka dílo tvořila s primárním záměrem předložit ho čtenářům. Předznamenává v úvodu, že je jejím cílem odhalit své nitro a popsat co nejautentičtěji svou zkušenost s truchlením, a to bez ohledu na to, jak hluboko do její intimity text zasáhne.

Pro autorku je tvorba textu obranným mechanismem, která spočívá v možnosti se zaměstnat, rozptýlit se od truchlení, utéct před ním; copingovou strategií, která je realizovaná formou psychohygieny, autopsychoterapie, pochopení a zpracovávání zármutku, humoru a sebepéče; způsobem seberealizace, sebeaktualizace, sebepřesahu; pragmatickou cestou k výdělku a sebepropagace.

Profil klienta

Ideálním profilem klienta, který by vedl ke zdařilé identifikaci s hlavní postavou je žena. Mladá nebo ve středním věku. S malými dětmi, těhotná žena, samoživitelka. Se svým

partnerem prožila naplněný a naplňující láskyplný vztah. Je přístupná spiritualismu s potřebou růst, rozvíjet se, učit se. Ptá po smyslu a má potřebu ho najít. Žena, která přichází o partnera ve chvíli, kdy je život mladé rodiny v plném rozkvětu se spoustou neuzavřených vzájemných projektů, ať už jde o společnou hypotéku, rozestavěný dům, plány do budoucna, rodičovství nebo očekávané mateřství.

Devízy textu

Text v mnoha oblastech vnáší vhled a individuální úhel pohledu, který může být prospěšný i odborníku při práci s truchlícími klienty. Úzce koresponduje s dvěma koncepci truchlení a současně přináší nové poznatky. Upozorňuje na potíže, na které klient s podobným profilem naráží především. Čtenářský ohlas, který kniha zaznamenala, vypovídá o tom, že je text srozumitelný a akceptovaný; s truchlícími text rezonuje; čtenáři mají s truchlením obdobnou zkušenost (takovou, jaká je zachycena v textu); uspokojuje potřeby truchlícího. Text nabízí:

- pocit jednoty, která potvrzuje, že v trápení není pozůstalý zdaleka sám (úměrně se snížením pocitu výlučnosti konkrétní ztráty může dojít k redukci bolesti ze ztráty i rizika komplikovaného truchlení. Z analýz se totiž jeví, že člověk otevřený sounáležitosti je současně více otevřený samotnému zpracování ztráty);
- pochopení všem pozůstalým (ale i těm, kteří zažili částečnou ztrátu ve formě rozvodu);
- shovívavost k jejich stavům rezignace a pocitům slabosti;
- vysvětlení co a proč se truchlícím děje;
- povzbuzení k boření tabu a rušení společenských konvencí (běžná percepce smrti a její zacházení se ní, úzus pohřbu, očekávané výstupy a role vyplývající z vdovství);
- povzbuzení k naplnění potřeb, jež truchlení vyvolává;
- uklidnění, že truchlení iniciuje chování, cítění a myšlení, jež je za obvyklých okolností považováno za nepřijatelné, pobuřující a divné;
- tipy, rady, návody, jak je možné k jednotlivým řešením přistoupit a z kterého úhlu je na věc možno pohlížet (coping prostřednictvím humoru, lepší sebepéče, zaměření se na přítomný okamžik; čtení knih);
- omluvu, že nemá řešení pro všechno;

- předkládá čtenářům bez obalu celou svou cestu krizí, jež by mohla vést k posttraumatickému růstu;
- poskytuje náhled do svého vlastního filozoficko-spirituální konceptu, jenž v době ztráty aplikovala a jenž se jí vyplatil.

Indikace

Klient vykazuje potřebu sounáležitosti; aktivování emočního prožitku ztráty; porozumět truchlení; inspirovat se; ukonejšit, že v době truchlení je *vše* normální a přirozené; odvážit se prosadit své potřeby vyplývající z nově nabyté role vdovy či obecně pozůstalé; nalézt ve ztrátě smysl; povzbuzení jít dál a jít si životem *po svém*; naděje, že smrtí život nekončí, a tak ztráta není nevratná.

Kontraindikace

Klient vykazuje známky nepřipravenosti (silný hněv či vina, intenzivní otupělost) k aktivaci emocionální bolesti, k budování nové identity, ke hledání smyslu, a to jak z důvodu čerstvosti ztráty, tak z potřeby většího množství času ke zpracování šoku a akutních projevů truchlení; nerezonuje s autorčiným duchovním pojetím; neakceptuje spiritualitu obecně; má potřebu rozptýlit od truchlení.

6.3 Analýza dokumentu *O smrti a životě*

Yalom, I. D., & Yalom, M. (2022). O smrti a životě. Portál.

Originál: Yalom, I. D., & Yalom, M. (2021). Matter of death and life. Redwood Press.

Žánr: autobiografický román / próza, deník

Překlad: Linda Bartošková

Počet stran: 216

6.3.1 Rámcové představení dokumentu

Autoři Irvin David Yalom (*1931) & Marilyn Yalom (1932 – 2019)

Irvin David Yalom. Proslulý psychiatr, psychoterapeut a spisovatel amerického původu. Řadí se k existenciálnímu proudu psychoterapie. Píše nejen odborné a populárně naučné publikace (Teorie a praxe skupinové psychoterapie; Existenciální psychoterapie; Pohled do slunce aj.), ale též beletristické texty, z nichž se mnohé staly světovými bestsellery (např. Máma a smysl života, Láska a její kat, Lži na pohovce, Když Nietzsche plakal, Léčba Schopenhauerem aj.). Ve svých uměleckých textech čerpá náměty a inspiraci ze své profese a praxe.

Yalomova filozofie rezonuje s existenciálním pohledem na život člověka. Podle ní je lidská existence determinována těmito atributy: smrt, izolace, nesmyslnost a svoboda. Existencialismus zapracovává do své psychiatrické a psychoterapeutické práce se svými klienty, kteří akutně či chronicky truchlí po svých nejbližších nebo se potýkají s existenciální úzkostí a strachem ze smrti. Se svými klienty navazuje výrazně osobitý vztah. Za zásadní považuje vzájemnou důvěru a absolutní otevřenost jak ze strany klienta, tak psychoterapeuta samotného. Nevyhýbá se ani vzájemným přiměřeným lidským dotykům, jako je vřelé objetí, což je u odborné veřejnosti vnímáno jako kontroverzní.

Marilyn Yalom. Prestižním cenami oceňovaná americká spisovatelka, překladatelka a literární historička s doktorátem ze srovnávací literatury – francouzské a německé, věnovala se mimo jiné genderovému výzkumu. Působila na Havajské univerzitě v Mānoa, na Kalifornské státní univerzitě v Haywardu a Standfordské univerzitě. Psala výhradně odborné literárně-historické publikace (např. Dějiny prsu; Dějiny manželky; Zrození šachové královny; Americké místo odpočinku).

Kniha *O smrti a životě*

Knihu započali manželé Yalomovi psát, když Marilyn diagnostikovali onkologické onemocnění kostní dřeně – mnohočetný myelom. Pracovat společně na této publikaci iniciovala právě ona: „Chci zdokumentovat ty obtížné dny a měsíce, které nás čekají. Třeba ty naše zkoušky budou trochu užitečné pro jiné dvojice, když některého z nich postihne smrtelná nemoc.“ (s. 7). V předmluvě pak uvádí ještě jeden, snad nejrelevantnější motiv k psaní: „Píšeme, abychom dali své existenci smysl, i když nás unáší do nejtemnějších území tělesného úpadku a ke smrti. Toto psaní nám má především pomoci zvládnout závěr života“ (s. 8). Manželé píší formou deníkových zápisů. Deníkové záznamy ovšem nejsou vedeny mechanicky den za dnem se syrovým popisem událostí. Hlavní strukturu díla tvoří dvě části.

První část píší od dubna do 20. listopadu 2019, kdy Marilyn umírá prostřednictvím lékařsky asistované sebevraždy. Zprvu píší střídavě. S postupujícím onemocněním a ubýváním sil Marilyn se ovšem úvodní harmonie ve střídání textů narušuje, v závěru první části už píše veskrze její muž. Zachyceny jsou nejen vnější události, průběh chemoterapie i paliativní léčby, loučení s rodinou a se světem, ale rovněž intimní vnitřní svět obou autorů. Odhalují čtenářům své nejniternější pocity, prožitky a myšlenky plné lásky, obav, úzkostí i vděčnosti ze společného požehnaného života a naplněného vztahu.

Druhou část po Marilyně smrti zachycuje život truchlícího Yaloma, který průběžně a detailně zaplňoval stovky stran, v nichž Yalom čtenářům odhaluje naprosto otevřeně a bez zábran nejtěžší období svého života, v něm prožívá akutní zármutek se vším, co k němu patří. Redakční zkrácení textu však nakonec publikovalo jen jejich zlomek – sotva osmdesát stránek. Jednotlivé kapitoly jsou kromě názvu vytyčené přesnými časovými údaji, jako „40 dní po smrti Marylin“ (s. 152); „63 dní poté“ (s. 180) a končí zápisem datovaným jako „125 dní poté“ (s. 204), tedy přibližně 4 měsíce po úmrtí.

Text je doplněn fotografiemi nebo pohřebními řečmi, které zazněly na pohřbu.

Těžiště analýzy

Předmětem naší analýzy se stává zejména druhá část knihy zachycující dobu po smrti Marilyn, což je celkem 14 kapitol. Protože však jde o typický případ anticipovaného truchlení. Oba věděli, že onemocnění je smrtelné, díky rozhodnutí se pro dobrovolné ukončení života nakonec znali i konkrétní den, kdy jejich vzájemné rozloučení bude posledním. Budeme tak brát na zřetel i některé úryvky textů pocházejících z doby, kdy Marylin dosud žila.

6.3.2 Vlastní analýza dokumentu

Specifikum autora a jeho přístup k tvorbě textu

Je nutné si uvědomit, že máme před sebou text autora, který je velmi dobře zpraven o procesu truchlení jak z hlediska teoretického vzdělání, tak z hlediska odborných zkušeností s truchlícími, kteří byli jeho klienty. Ví, čeho si má všímat, o čem psát, čím přibližně bude procházet, co je pro správně probíhající truchlící proces žádoucí, a co naopak ne. Do deskripce truchlení vstupuje prostřednictvím důkladné introspekce podobně, jako to činil

například Bettelheim (2021), třebaže ten byl okolnostmi donucen své pojednání o psychologii člověka v koncentračním táboře sepsat až s odstupem několika let. Yalom zapisuje bezprostředně.

Vržen životem do mezní situace, se snaží vytěžit se svého utrpení něco navíc. Něco, co ho přesáhne, co poslouží ostatním tím, že nabídne vysvětlení, že poslouží vědě. Utrpení najednou má svůj smysl, své poslání, na špatném nachází i *něco málo dobrého*. Současně je nástrojem, jak odvést od psychické bolesti pozornost, účinným obranným mechanismem: „snažím se zmírnit svoje utrpení tím, že pozoruji, co dělá moje mysl“ (s. 136).

Byť za prvotním záměrem napsat o této tematice autobiografickou knihu byla pomoc ostatním, kteří se do podobné situace dostanou, nejde ve výsledku o intenci primární. Tou je totiž pomoc sobě samému. Přiznávají se k němu manželé nejen společně v předmluvě. Yalom se opakovaně v průběhu celé druhé části vyjadřuje o poslání komplexně zmapovat tuto mezní životní ztrátu s tím, co jí předchází, i s tím, jaké jsou její důsledky. Yalomův plán se stává metodou (nástrojem) osobního zvládnutí této jen stěží únosné životní etapy.

Třebaže je použita forma deníku, který píše profesionál, odborník na truchlení a vykazuje rysy vědeckého pozorování nebo experimentu, má text výrazně umělecký charakter. Odpovídá tomu jazykový diskurz od odborného jazyka vzdálený; dále užití obrazných jazykových prostředků, jako jsou například metafory, oslovení, zvolání; způsob narace a celkové strukturování textu, který přetavuje deníkové zápisy do kapitol.

Ústřední postava a hlavní mediátory truchlení

Yalom – se stává v osmaosmdesáti vdovcem po více než šedesáti pěti letech manželství. Je introvertního ladění. Má vysokoškolské vzdělání a ve své profesi je stále aktivním pracujícím. Na truchlení je odborníkem. Manželství hodnotí jako šťastné a naplněné. Vládlo v něm dle jeho slov porozumění, harmonie a vzájemná láska a úcta. Vztah vnímá jako velice blízký a intenzivní. Úmrtí jeho manželky předcházela infaustní diagnóza a bylo očekáváné. Smrt nastala po realizaci lékařsky asistované sebevraždy. Rozhodnutí své ženy její muž nakonec plně akceptoval. Partneři se měli možnost rozloučit. Muž byl přítomen u jejího umírání a smrti: „Po čtrnáctém, slabém nádechu a výdechu se už nenadechne vůbec. Skloním se a políbím ji na čelo. Její čelo je už chladné: přišla smrt. Moje Marylin, můj miláček Marylin, už nebyla“ (s. 135). Důležitým prvkem je zde také osobní kontakt s mrtvým tělem, neodvrácení se od reality smrti, od jejího surového hmatatelného výsledku: „Rozepnou zip

nahoře na rubáši, odhalí tvář, já se shýbnu a přitisknu na ni rty. Její obličej byl tvrdý a velmi studený. Ten ledový polibek mě bude pronásledovat do konce života“ (s. 135). Dalším výrazným a pozitivním mediátorem je silná sociální síť, která je vdovci oporou a kterou představují čtyři dospělé děti, přátelé a kolegové.

Yalom má velké obavy z toho, že si nedokáže vše zapamatovat, a co víc, že si vše nezapamatuje správně[36]. S nelibostí si uvědomuje, jak jej v rámci přirozené šokové reakce a pod nesnesitelnou tíží bolestných prožitků zrazují kognitivní schopnosti vnímat, uvědomovat si, pamatovat si: “Zapamatuj si tu scénu, nabádám se. Zapamatuj si všechno, co se děje, všechno, co se ti táhne hlavou, abys mohl o těch posledních chvílích psát.“ (s. 136); „…v paměti mi uvízlo je málo živých vzpomínek na pohřeb“ (138); „ještě nikdy jsem si nevymazal události z paměti v takovém rozsahu“ (s. 139). Že jsou v truchlení kognitivní funkce omezené, ne-li zcela vyřazené z provozu, Yalom velmi dobře věděl a jeho teoretická znalost se prožívanou zkušeností jen potvrzovala.

Konkrétní odraz truchlení v textu a jeho interpretace

1. měsíc truchlení

„když pohřební zřízenci odnesou Marilynino tělo“ (s. 136)

Bezprostředně poté se Yalomeho truchlení projevuje v oblasti chování pláčem a potřebou být sám: „Tiše pláču, když vystupuji po schodech do patra a skoro celý den, kdy Marilyn zemřela, zůstávám sám ve své ložnici…“ (s. 136). Celkově je otupělý, psychomotorika vůbec je výrazně zpomalená „sedím jako v tranzu“ (s. 139); „nehybně jako socha“ (s. 139). Trápí ho noční můry.

Zažívá pocity hlubokého smutku a osamělosti: „tak osamělý jsme se ještě nikdy v životě necítil“ (s. 136), a to navzdory tomu, že je obklopen a opečováván milující rodinou. Prožívá bezmoc a rozmrzelost z pocitu zbytečnosti, neschopnosti a přehlíženosti, což vysvětluje tím, že všechny praktické starosti, které s odchodem člověka ze světa souvisí, si vzaly na svá bedra jeho tři děti a jemu nesvěřily jediný úkol. Všímá si jedné pozitivní emoce (jako pozitivní ji hodnotí on sám), a tou je klid. Pramení z jistoty, že ohledně jejich vzájemného

[36] Do poznámky: Není bez zajímavosti, že stejnou starost měl Bettelheim (2021) v koncentračním táboře, kde okolnosti nedovolovaly zapsat si ani poznámky, natož psát studii.

loučení udělal vše, co bylo v jeho silách a možnostech: „…jsem byl tak blízko u ní, když ležela a umírala. Udělal jsem všechno. Téměř stále jsem byl po jejím boku a spočítal poslední nádechy“ (s. 141).

Z fyzických symptomů zažívá především bodání na hrudi, únavu, vyčerpanost, nejistotu při pohybu, nechuť jídlu. Z kognitivních ho pak trápí výpadky paměti, až ostrůvkovité amnézie „Nedokážu si vzpomenout, jestli jsem něco vypil nebo ochutnal“ (s. 139), „podrobnosti z hostiny se mi vykouřily z hlavy“ (s. 139); zúžené vnímání; potýká se s autopsychickou depersonalizací: „připadám si neukotveně na nereálně“ (s. 137) a derealizací: „byl jsem jako v mlze“ (s. 139); a záhy po ztrátě především s obsedantními myšlenkami: „Zas a znovu vidím výjevy strašného masakru na náměstí Nebeského klidu v Číně a pozoruji, jak mohutné vojenské tanky drtí protestující studenty. Ta představa je opravdu jako tank. Nedokážu ji zarazit. S rachotem mi táhne hlavou“ (s. 136). Uvažuje nad příčinou, proč zrovna potlačené čínské povstání, a hádá, že je to kvůli výrazu „brutální, neúprosné smrti“ (s. 137), kterou daná událost představuje.

„Divím se…“ (s. 141)

Co se v textu, popisujícího stav mezi smrtí a pohřbem, jeví jako nejvýraznější, je především údiv až úžas. Překvapuje ho nová zkušenost, intenzita i podoba prožitků, ohromující síla, jakou mezní ztráta na člověka v celé jeho komplexnosti má. Své prožitky neustále srovnává s prožitky svých klientů, které slýchával ve své ordinaci. Uvědomuje si, jak moc byla jeho představa toho, co klienti prožívají, vzdálená skutečnosti, kterou až nyní zažívá na vlastní kůži. „Až dodneška jsem si neuměl pořádně představit, jak je obsese nepříjemná a neovladatelná…“ (s. 137); „Užasnu nad svou bezmocí…“ (s. 137); „…byl to nejdelší a nejhlubší spánek za čtyřiadvacetihodinové období, na jaký si vzpomínám.“ (s. 137); „Když se ohlédnu za Marilyniným pohřbem, divím se, že jsem byl v ten den tak otupělý a klidný.“ (s. 141); „Nejpodivnější je neskutečnost toho všeho. Marylin mi pořád vězí v hlavě. Nedokážu se donutit přijmout, že je opravdu mrtvá. Že už neexistuje. Ta slova mi pořád připadají neuvěřitelná“ (s. 188).

V teoretické literatuře jsou zmínky o těchto emocích buď žádné, nebo jen periferní, okrajové. Zřejmou příčinou, proč v něm tolik údivu a překvapení jednotlivé aspekty truchlení vzbuzují, bude jednak možnost srovnání s teoretickými znalostmi, jež mu jeho dlouholetá praxe s truchlícími klienty přinesla, a jednak jeho záměr pečlivé introspekce.

„Už ji nikdy neuvidím, už ji nikdy neuvidím, už nikdy ji neuvidím“ (s. 136)

Vrací se mu myšlenka představy Marylin ležící v rakvi pod zemí. Vědomě s těmito myšlenkami pracuje. Vynaloží energii, aby je zahnal, a opakuje si skutečnost: „vím, že Marylin v té rakvi není. Není nikde. Už neexistuje – jenom v mých vzpomínkách…“ (s. 140). Pochybnosti se týkají toho, zda jednou skutečně pochopí, že je milovaná žena definitivně pryč, zda se s tím smíří a zda se zároveň smíří se svou smrtí. Sen, který se mu zdá v den pohřbu, interpretuje jako svou vlastní „blížící se schůzku se smrtí“.

Nezvládá se účastnit rituálu házení hlíny na rakev. „Vybavuji si tuto tradici z jiných pohřbů, kterých jsem se zúčastnil. Jenže dnes mě to děsí a já rozhodně žádnou hlínu na Marilyninu rakev házet nebudu.“ (139) a své dcery a snachy nechává, aby se postaraly o osobní věci ženy – šperky, šatstvo, knihy: „…vyhýbal se všemu, co nějak souvisí s mrtvou Marilyn“ (s. 187). Přesto všechno se dovede odklonit od své bolesti, od zahledění se do svého rozbolavělého nitra a uvědomit si život kolem sebe, uvědomit si své nejbližší okolí. Má starost o své děti, ohledně své dcery, která se k němu po smrti matky nastěhuje na celé tři týdny, se vyjadřuje: „Je čas, aby se vrátila ke svému vlastnímu životu“ (s. 140-141). Avšak stále cítí klid – ví, že udělal vše, co mohl, když se loučili.

2. měsíc truchlení

„…byl bych za ni dal život“ (s. 154)

Ani nyní se neubrání úžasu. Tentokrát ho vzbuzuje uvědomění, že dosud nikdy „nežil jako samostatný dospělý“ (s. 154) a že v získání této zkušenosti mu paradoxně zabránilo jeho dlouholeté šťastné manželství, po jehož dobu trvání nikdy nežili v odloučení. V průběhu druhého měsíce Yalom zaznamenává, že smutek, chaos a zoufalství polevuje, dokonce každodenně realizuje procházky. Jeho vlastní očekávání, že trápení ještě není zdaleka u konce, se v průběhu druhého měsíce naplňuje, když polevení projevů truchlení střídá zaplavení ohromující duševní bolestí. Stejně tak se u něj střídá potřeba být sám a potřeba být mezi lidmi. „Když si čtu o jiných truchlících lidech, zjišťuji, jak moc se jejich chování liší“ (s. 160). Čte o vdovci, co si stále dokola poslouchá poslední hlasovou zprávu

své ženy, komentuje to přesvědčením, že on by hlas Marilyn neunesl, a obavou ze zacyklení se ve smutku, které muži znemožní začít nový život bez své manželky. A nebyl by Yalom Yalomem, kdyby se dotknul tématu úzkosti ze smrti: „…je zvláštní, jak málo si teď dělám starosti kvůli své smrti“ (161), pomyšlení na ni ho „(…) nechává naprosto v klidu“ (s. 161). Vysvětluje to svou zkušeností opakovaného vlastního prožitku úzkosti ze smrti (a nočních můr), kterou zažíval při terapii klientů.

Text velmi názorně a zcela konkrétně odhaluje mechanismy truchlení. Myslíme si, že v rytmickém a v případě Yaloma i poměrně souměrném střídání intenzity a síly emocí, potřeb, motivů, tendencí se truchlení vyhýbat a unikat jim, a naopak se do truchlení zase nořit, tu ruminovat, tu prožívat vděk a s odvahou se vydávat do nového světa, který se pomalu z původního zbořeniště klube, velmi dobře zapadá do konceptu duálního modelu truchlení.

„Většinu času si připadám hodně zaměstnaný a velké vyrušování nevítám“ (s. 152)

Pochvaluje si práci, která obnáší hodinové telefonáty s kolegou a přítelem, s nímž společně redigují a píší kapitoly k odborné publikaci o skupinové psychoterapii. Zdroj největší útěchy však spočívá v práci na knize *O smrti a životě*, ke které se upíná jako tonoucí ke stéblu: „Nejspokojenější jsem při psaní, ale mám obavy o stav své mysli, až tuto práci dokončím. Moje předpověď zní, že na mě dolehne hluboký smutek“ (152). Uvědomuje si, že ponoření se do práce je způsob, jak se vyhnout truchlícímu procesu. Práce doprovází vážné obavy z toho, až dosažení vytyčeného tvůrčího cíle poskytne prostor pro zármutek. Prostřednictvím tohoto copingovému manévru se u něj dostavuj údiv: „Celkem vzato jsem překvapený, že si vedu tak dobře. Proč mě ta ztráta neochromila?“ (152).

Co si už Yalom neuvědomuje, je efektivita této zvládací strategie, symbióza, v pravdě tranzitorní předmět momentálně zastupující jeho zemřelou ženu, symbióza se ženou, její poslední hmotná část, která mu na tomto světě zbyla. Nic jiného pro něj nemá takový význam. Není to hrob, protože hrob je neúprosnou realitou, která mu bez obalu říká, že Marilyn je navždy pryč. Není to ani fotografie, která příliš jitří emoce, na kterou se nevydrží dívat, protože mu jen připomíná, že její krása, zachycená kdysi fotografií, je něco, co už dávno pominulo, co je minulostí, co zůstává vzpomínkou, která jednou odejde do hrobu s ním, případně jeho přímými potomky. Nejsou to osobní věci, není to její mobil, léky ani pracovna, do níž nemůže ani vkročit. Je to jen kniha, společný projekt, živý projekt, který

pokračuje její smrti navzdory. Který roste, vyvíjí se a blíží se svému naplnění. Kniha je živá a nepatří do minulosti. Je přítomná a směřuje do budoucnosti. Má duši, zrozená díky vnuknutí ideje nikoho jiného než Múzy Marilyn. Její slova položila základy a s jejími slovy se stále pracuje a pracovat bude.

Na své překvapení z toho, jak dobře to zvládá, nasedá potřeba okamžitě se ujišťovat, že jeho ucházející stav nikterak nesvědčí o menším citovém náboji jejich vztahu: „jsem přesvědčený, že nikdy žádný muž svou ženu tolik nemiloval“ (s. 152). Vzbuzuje to mnoho otázek: Má pochybnosti o své lásce? Nebo se bojí, aby pochybnosti o jeho lásce neměla zesnulá? Týká se to nezdařeného testování reality? Jde o zaplašení viny nad tím, že i když zemřela, on si dovolí fungovat a cítit se jakžtakž dobře? Zaměřme však pozornost namísto spekulování na zřejmý fakt, že ani Yalom není imunní vůči tendenci vytěsňovat truchlení. Činorodost se považuje za jeden z hlavních a nejčastějších prostředků, jak truchlení uniknout. Důsledkem je pak stagnace ve fázi, kdy ztrátě nechceme uvěřit.

„…teď mi do myšlenek vtrhla nová posedlost“ (s. 162)

Yalom se stále marně pokouší odehnat vtíravé obsedantní myšlenky. Obraz masakru studentů v Číně nahrazuje vtíravá vzpomínka na poslední hodiny manželčina života. Konkretizuje je na posledních 36 hodin, které vnímal jako ze všech nejhorší, protože sedativa zamezila možnosti, aby spolu mohli komunikovat. Přiznává také absurdní hněv (objevuje se v jeho truchlícím procesu velice vzácně) vůči hospicové sestře, která léky ženě podávala. Tyto vzpomínky v něm znovu vyvolávají potřebu ubezpečit se – tentokrát o správnosti a nevyhnutelnosti způsobu, jakým se rozhodla zemřít: „Její smrt byla vysvobozením pro nás oba – pro ni to bylo vysvobození z neustálých nevolností, bolesti, těžké únavy z loučení (…). A pro mě to bylo vysvobození po několika měsících bezmocného sledování, jak se trápí“ (s. 153).

Zde opět Yaloma ohrožuje pocit provinilosti. On sám o ní však nemluví a nepozoruje ji na sobě. Argument, který předpoklad dotírající viny může potvrzovat, lze pozorovat v jeho potřebě vysvětlovat a ospravedlňovat zvolený způsob záměrného ukončení života jeho ženy, ale také v potřebě ujišťovat, že on zkusil vše, co by Marilynino rozhodnutí mohlo zvrátit. A skutečnost, že ji v tom podpořil, byla nesmírnou obětí jeho lásky k ní.

Nabízí se však ještě jedno vysvětlení. A to zohlednění čtenáře. Píše text, který je pro někoho určen. Je si vědom budoucí přítomnosti čtenáře, je si vědom, že text má svého

adresáta, že není určen k *uložení do šuplíku*. Otázkou je, pro koho uvádí výčet všech důvodů a otupuje hrany pochybností. Pro sebe, pro čtenáře, pro Marilyn? Je nabíledni, že jednoznačnou opověď si sami nejsme schopni dát. Dovolte nám však menší zamyšlení: Když píšete knihu v tak těžké mezní chvíli, ve chvíli, kterou definujete jako tu nejtíživější, jakou jste za svůj téměř devadesátiletý život měli možnost prožít, – máte dostatek energii a prostoru myslet na čtenáře? Dělat si starosti s tím, co si on, čtenář skrytý v anonymitě, o něm pomyslí? Jaký obrázek si o něm udělá? Je možné, aby mu na tomto alespoň trochu záleželo? Z tohoto úhlu pohledu se zdá, že nikoliv. Možná právě v tom spočívá síla autobiografické literatury, zvlášť když vzniká současně s danou zkušeností, s prožitkem: autenticita, uvěřitelnost. Je to jako se šansonem, o kterém se říká, že ho může zpívat jen ten, kdo obsah písní v životě skutečně na vlastní kůži zažil. Jedině tak, ví, o čem zpívá. Jedině tak zpívá, jak má. Jedině tak, vnikne do srdcí svých posluchačů čtenářů.

„navštěvují mě svůdné sexuální myšlenky o ženách“ (s. 162)

Na scénu Yalomeho truchlení nastupují nové obsese – neodbytné představy a přemítání o sexu a ženách. Zaplavuje ho touha i stud. Je zneklidněn. Své místo zde má samozřejmě i pocit provinilosti, že je Marilyn nevěrný. Obsese doprovází zvýšený zájem o velká ženská ňadra: „musím se neustále napomínat, že se mám dívat do tváře“ (s. 162). Zažívá regres do svého dětství v podobě vzpomínky na nahá prsa své matky. Příčinu spatřuje ve stresu: „Jako malé dítě plačtivě hledám mateřskou pomoc“ (s. 163).

Zvažuje, zda zájem o sex je součástí přirozeného ozdravného procesu truchlení, a sahá po oborné literatuře a konzultacích se svými kolegy. Nechá si udělat rešerše, které lékařské a psychologické literatuře naleznou jen něco málo zmínek. Ty tvrdí, že sexualita se u truchlících může snížit, ale i zvýšit. Sex jim údajně pomáhá alespoň něco cítit a zároveň vyvážit všudypřítomnou smrt, která obklopuje truchlícího, životem, jež je symbolizován právě živou sexualitou. Yalom se s tímto tvrzením ztotožňuje: díky tomu si uvědomí, že je skutečně neuvěřitelně otupělý – vzdálený svým pocitům i ostatním lidem, svému okolí celkově a realitě jako takové. Uvědomuje si, jak jej sexuální myšlenky probouzí a vytrhují z posedlosti smrtí. Rozebírá problém i s kolegy, odborníky, ukazuje se, že jde o fenomén častý, zejména u mužů. Pozůstalí se s pohlavním vzrušením neradi svěřují, hanbí se, o to víc, když jsou již v pokročilém stáří. Jestliže jsou ale otázáni přímo, mnoho z nich zareaguje kladně.

Je pravdou, že v základních publikacích a oborných příručkách o truchlení se k sexu autoři nevyjadřují spíš vůbec. Pokud ano, tak kromě toho, že zmínka není nijak rozsáhlá, hovoří pouze o sníženém sexuálním apetitu, nikoliv zvýšeném, až obsedantně obtěžujícím.

„Děje se toho tolik, co bych si přál povědět Marilyn“ (s. 157)

Jedna z nejintenzivněji prožívaných trápení Yaloma je nemožnost podělit se o radost, události, myšlenky s nejbližším člověkem, s nímž sdílel téměř vše po sedm desítek let svého života: „…já se najednou chystám něco říct Marylin. Jenže ona tu samozřejmě není“ (s. 157). Buď ji to chce říct, nebo si představuje, že ji to říká a jak ona na to reaguje. Touha ji to sdělit je velice silná. Tomu odpovídá i míra frustrace, kterou ona nemožnost tuto touhu uspokojit: „toužím o tom povědět Marilyn a pořád dokola si musím připomínat, že tu žádná Marilyn není a že tenhle televizní střípek života, je hodnotný sám o sobě, přestože se o něm Marilyn nikdy nedozví“ (s. 156).

A nejde jen o sdílení samotné. Vůbec Yalom zažívá spoustu situací, v nichž bezděčně reaguje, chová se, myslí a cítí, jako by byla Marilyn dosud živá. Nahrává jí pořad, aby se na něj později mohla dívat; nemůže se dočkat, jak ji pobaví, že zhlédl celé čtyři díly seriálu, než si uvědomil, že seriál už viděl. V okamžiku zrodu nutnosti cokoliv s Marylin sdílet, cokoliv pro ni udělat či zařídit, a pak ještě nějakou chvíli po jejím vzniku se Yalomův mozek chová, jako by k žádné ztrátě nikdy nedošlo a jeho žena stále žila. Realitu si uvědomuje někdy vzápětí, jindy až po úctyhodně dlouhém intervalu, jako když zamířil k výloze knihkupectví, aby ji po pro ni mohl vyfotit: „Teprve když jsem byl od obchodu už jen kousek, znovu na mě dolehla pravda – Marilyn je mrtvá“ (s. 167). Když ho bolestná skutečnost dostihne, dochází ke dvěma druhům zásadních reakcí. V rámci jedné ztrácí na své skutečnosti, realitě: „Jako by se ty události *uskutečnily* teprve poté, co se o nich dozví moje manželka“ (s. 174); v rámci druhé ztrácí všechny tyto informace, emoce a úkony cílené na svou mrtvou manželku na své ceně: „Tady jde o to se naučit, že něco může mít hodnotu a být zajímavé, i když se o to nemohu podělit…“ (s. 156). Po několika stránkách dodává: „Já a pouze já musím převzít plnou odpovědnost za rozhodnutí, co je to skutečnost“ (s. 174).

Můžeme zřetelně pozorovat, že tento fenomén, nazvěme si ho pracovně fenomén *železné košile*, má čtyři úrovně: První se dotýká potřeby sdílet se zesnulým svůj přítomný okamžik (své emoce, myšlenky, představy novinky z okolního světa). Druhá automatického modu, ve kterém mozek truchlícího běží, ačkoliv se podmínky a okolnosti ve vnějším světě

prošly zásadní změnou. Vztaženo na situaci truchlení: po kognitivní, emocionální i behaviorální stránce pozůstalý cítí, myslí a jedná, jako by byla blízká osoba stále živá. Třetí rovinu pak představuje bolestné procitnutí truchlícího, který dojde vědomí, že milovaný člověk zemřel. Dá se říct, že v tomto momentě, dochází k opětovnému prožitku ztráty se všemi jejími psychickými i fyzickými doprovody a důsledky. Přesně tento mechanismus postupně připravuje pozůstalého na to, aby jednou ztrátu plně přijal, adaptoval se na ni. Vedle rozdrásání rány a emočního rozjitření je nejvýraznějším následkem čtvrtá úroveň fenoménu *železné košile*: a to znehodnocení toho, co původně chtěl se zemřelým truchlící sdílet. Markantně se snižuje význam informace, přestává být důležitá. A emoce se buď přepolarizují – z radosti, z těšení se, z údivu se stává smutek, nezájem, lhostejnost, samozřejmost – nebo podstatně ztrácí na své intenzitě, případně zcela mizí a jsou nahrazeny emoční prázdnotou.

Nad úkazem v podobě hledání ztraceného objektu se pozastavuje i sám Yalom: „moje náhlé iracionální epizody mě značně znepokojují. Střetávat se s nějakou částí své mysli, která zatvrzele věří, že Marilyn je stále naživu, mě leká a zneklidňuje“ (s. 169). Hledá odpovědi u svých kolegů. Jeden z nich pohlíží na tento fenomén z hlediska principu fungování paměti, kdy vědomá explicitní paměť ví, že je žena mrtvá, ale nevědomá implicitní paměť, která je zjednodušeně od tohoto čerstvého faktu anatomicky oddělená, pokračuje ve svém léty zaběhnutém vzorci návyků a automatického chování.

Jak jsme již výše naznačili, na potíž s tímto procedurálním automatismem se můžeme podívat také jako na derivát fáze hledání ztraceného objektu: „Dal bych cokoli… cokoli… abych viděl ten úsměv na její tváři“ (s. 168); přičemž hledání zemřelého může nabýt nejrůznějších podob a dostupná literatura jim hojně věnuje svou pozornost. Hledání ztraceného objektu se v tomto případě týká právě i Yalomeho opakovaných a četných zážitků s pátráním po Marilyn, aby jí mohl něco říct, ukázat či dát. Nedochází u něj k extrémní, již patologické eventualitě: přejímání životního stylu zemřelého. Erudovaného, letitou praxí s truchlícími klienty vybaveného Yaloma jeho narušené testování reality velice zlobí: „Více než šedesát let jsem se naplno věnoval studiu, pozorování a léčení mysli, a těžko snáším, že moje vlastní mysl je tak iracionální“ (s. 168). A je na sebe přísný: „Já a pouze já musím převzít plnou odpovědnost za rozhodnutí, co je skutečnost“ (s. 174). Míru nervozity a rozčílení z iracionálních pohnutek své mysli možná zvyšuje také skutečnost, že při práci s truchlícími vycházel z principů truismu. Ten tvrdí toto: Člověk je schopen myslet

racionálně. Když situaci, která mu přináší trápení, pochopí, uleví se mu. Jeho vlastní zkušenost mu ale názor nabourává. Mysl nespolupracuje, nepracuje racionálně.

„O těchto prvních svátcích bez ní si všichni připadáme ztracení“ (s. 158)

Během Chanuky, prvního významného svátku a po pohřbu prvního velkého rodinného setkání, Yaloma přemůže náhlý a mohutný projev somatické reaktivity truchlení. Nečekaně, při obyčejném hovoru o tom, co si dají s dětmi k večeři, ustrne, není schopen se pohnout, reagovat, promluvit, třebaže okolí i nadále vnímá všemi smysly. Z motorického zárazu ho vysvobodí až usedavý záchvat pláče – první skutečný od smrti své ženy: „propuknu v pláč a snažím se, s velkými obtížemi, říct: „Ona tu není, nikde není. Marilyn se nikdy, nikdy nedozví o tom, co všechno se tu dnes večer děje“ (157). Paradoxně, obklopen dětmi a vnoučaty, cítí prázdnotu: „Chybí tu střed“ (s. 157). Pocit „ztracenosti“, zoufalého uvědomění si toho, co považovali za samozřejmé a co nyní ztráta učinila svou nedosažitelností vzácným: „Chybí mi to obřadné předčítání“ (s. 158).

Absence člena rodiny zasahuje do podoby a struktury samotných zaběhnutých rituálů. Předčítání za Marilyn nikdo nepřebírá, ruší dárky. Mimochodem jisté narušení došlo i v rámci pohřebního rituálu, při němž Yalom bojkotoval házení hlíny na rakev, zvyk, který bez potíží provedl mnohokrát předtím. Ukazuje se, že významnost a síla ztráty může výrazně proměnit přístup k rituálům a jejich průběh výrazně modifikovat podle aktuální potřeba a prožívání pozůstalých. Současně se jen potvrzuje obecný názor odborníků na truchlení, jimž kazuistiky s truchlícími znovu a znovu potvrzují, že v období svátků, výročí, tradičních rodinných akcí se truchlící stává obzvlášť křehkým: emoční bouře se chtě nechtě dere ven. Málokdy je totiž tak citelná a patrná, jako když z dramatu náhle vypadne jeho hlavní postava a nemá ji zatím kdo jiný hrát.

Rodina láskyplně semknutá kolem Yaloma sice nijak nezmenšuje jeho problém opuštěnosti, ta přetrvává, za to řeší jeho strach ze samoty, kterým trpí. Na silvestrovskou noc si už troufne zůstat sám. Dokonce zjišťuje, že mu to vyhovuje: „Moje introverze utlumí pocit osamění“ (s. 158). „Marilyn už není a skutečný život skončil. Cítím se ztěžklý a smutný, a vím, že to nikdo nemůže napravit. Marylin je mrtvá. Představím si, jak se její tělo v rakvi rozpadá. Teď žije už jen v mé mysli“ (s. 158)

3. měsíc truchlení

„je možná čas znovu si přečíst některé svoje knihy“ (s. 176)

Počínaje třetím měsícem si je Yalomovi vědom, že vzhledem k síle a intenzitě pouta ke své ženě ho: „čeká nejtemnější a nejtěžší rok v životě.“ (s. 175). Dny se mu vlečou, netouží po společnosti druhých a nevyhledává je, dny i večery tráví většinou sám, bojí se ukončit psaní této knihy, protože zatím netuší, čím ji nahradí, čím nahradí její hlavní účel: na chvíli truchlení uniknout. Před spaním se pouští do čtení knih. Zkouší nejprve *Sophiinu volbu* od Willama Styrona, knížku však odkládá, především proto, že pojednává o holocaustu, což mu nijak nepřidává.

Zvolí si vlastní knihu *Léčbu Schopenhauerem*, protože si z ní pamatuje jen velice málo: „Když se pustím do četby, vyvolá to ve mně silné dojmy a většinou kladné“ (s. 176). Cítí klid a spokojenost se svým životem. Oceňuje své umění psát: „některé moje věty mi berou dech“ (s. 177), zároveň žasne, kolik ze své osobnosti projektuje do hlavní postavy. S ohromením v textu naráží na fenomén vzedmutí sexuální energie po ztrátě partnera, s nímž sám tolik zápolil a o němž se zprvu nemohl dopátrat žádných relevantních informací. Protože je pro něj čtení „mocná terapie“ (177), dávkuje si ho po troškách: každý večer jednu kapitolku. Na čtení se těší.

„Žádoucí vdovci jsou vzácní, zatímco vdov je vždycky habaděj“ (s. 181)

Vedle vlastní tvorby konzumuje autobiografickou prózu Jonathana Santlofera *Vdovcův zápisník*. Se zkušenostmi a prožíváním autora cele souzní. Zvlášť rezonuje s jeho ambivalentními postoji a emocemi vůči jiným ženám, které v něm vzbuzují zájem a současně pocit viny a nepřístojnosti. Úvahy nad potencialitou nové partnerky jej však přivedou opět k úzkosti ze smrti. Natolik se identifikoval s hlavní postavou (o dvacet let mladší) románu, že zapomíná na svůj vysoký věk: „Pustý blud! Opravdu žiji v POPŘENÍ. Užasnu nad svou prostoduchostí. A silou, která toto popření pohání, je samozřejmě úzkost ze smrti“ (s. 182).

„Irv Yalom trpí vážnou depresí“ (s. 180)

Na základě symptomů, jako je zpomalenost, otupělost, ztráta na váze a nechuť k jídlu, nechuť k životu, anhedonie, apatie a lhostejnost, deprimovanost, osamělost, neschopnost být sám se sebou a paradoxně současně i stažení se ze světa a izolování se od ostatních,

pocit zoufalství a osamělosti, sám si devět týdnů po smrti manželky diagnostikuje depresi. Objektivně si však na druhou stranu přiznává víru, „že se časem uzdravím“ (s. 180), a ujišťuje čtenáře, že sebevražda u něj nehrozí, byť by smrt jeho nezanedbatelná část uvítala: „myslím, že rozumím mentalitě člověka se sebevražednými sklony jako nikdy předtím“ (s. 191).

„Vytrvale se vyhýbám rozhodování“ (s. 189)

O nerozhodnosti soudí, že je typická obecně pro populaci vdovců. Přiznává si, že rozhodování jen odsouvá. Svou významnou roli hrají v jeho případě také omezení, která s sebou přináší stáří. Zejména si stěžuje na zhoršující se fyzickou kondici, která tolik omezuje hlavně chůzi a řidičské dovednosti. Přestože si je vědom finančních ztrát, které stojí za jeho nerozhodností a neochotou problémy řešit, necítí se stále dost silný a kompetentní s nimi cokoliv udělat. Nechává věci samovolně plynout, nechává rozhodovat ostatní. Ale prokrastinaci, a to v hojné míře, zaznamenává ve všeobecné rovině, ať už jde o závažné záležitosti, jako je prodej bytu, nebo nepodstatné drobnosti, jako je rezervace vstupenek do divadla. Kvůli své omezené schopnosti se rychle rozhodovat a řešit problémy se cítí bezradný „jako bezmocné dítě“ (s. 191). Uvažuje, zda to má co do činění s magickým myšlení, které chce přivolat jeho schopnou ženu zpět mezi živé.

Stále silně touží po úniku a závidí všem, kterým se to daří: „Najednou mi před očima vytane obraz starého muže, který sedí sám a pozoruje nádherně zářivý západ slunce. Krása, která ho obklopuje, ho zcela pohltí a přenese někam úplně jinam. Ach, jak mu závidím. Kéž bych mohl být jako ten muž“ (s. 191).

„Nastaly velké změny!“ (s. 183)

Na konci třetího měsíce se Yalom otevírá světu kolem a přijímá všechna pozvání na akce (oběd pro seniory, setkání pánské party, autorské čtení, večeře s kolegy a přáteli, cvičení se soukromým trenérem, šachová partie se synem). Nevnímá to jako známku zahlédnutí konce truchlení: „Myslím, že skutečnou známkou zlepšení bude, až začnu sám nějaké akce vyhledávat“ (s. 183). Jeho introvertní osobnost společenské akce sice nemá potřebu vyhledávat, přesto se do nich pouští: „proč ne? Třeba to bude zajímavé“ (183). Může se jednat o známku odvratu od izolace, odvažuje se vyjít uzavřenosti ven, do světa, otevírá se

novým zkušenostem s nově vznikající identitou, tentokrát sám, bez své *drahé druhé polovičky*.

A tak zažívá další z mnoha údivů, které jeho truchlení provází. Překvapuje ho jeho odvaha se do toho pustit. Za motivací jeho smělosti stojí opět práce na knize: „třeba to povede k něčemu, o čem bude stát za to napsat sem“ (s. 184).

Všechna setkání si pochvaluje, zpětně si uvědomuje, že rozruch a nabitý program celého týdne, způsobí, že na Marylin myslí nejen méně, ale hlavně, že: „Přestávám si myslet, že se to dozví, když na ni budu myslet méně často“ (s. 187). Znovu experimentuje s manželčinou podobiznou, která je pro něj jakýmsi „měřidlem“ intenzity a síly jeho aktuálního zármutku. Její krása ho znovu doslova ohromuje, přesto pociťuje, že je pro něj pohled na ni méně mučivým: „Chci ji obejmout, přitisknout si její hlavu na hruď, políbit ji. Ale slz je už méně a není už žádná otevřená rána, žádný proud bolesti“ (s. 188). Cítí, že poprvé akceptuje nejen její smrt, ale i tu svou, blížící se. I když pociťuje stále velkou tíhu svého truchlení a ovdovělého stavu, strach jej tentokrát už nepřemáhá, jasně vidí koloběh života a smrti v celé jeho přirozenosti a je za to vděčný. Intenzita truchlení je menší, dokáže se zapojit do vnějšího dění kolem, dokonce z něho mít požitek, snižuje se míra magického myšlení, zlepšuje se úroveň testování reality, symbióza není tak těsná, řekli bychom *nekrvácí*.

4. měsíc truchlení

„chci dál vychutnávat terapeutické účinky vlastních knih“ (s. 196)

„Znovu na mě začaly padat chmury“ (s. 192), a protože první zkušenost se čtením vlastní knihy byla příznivá, sahá po další, tentokrát sbírce psychoterapeutických příběhů Hovory sobě. „Stejně jako předtím má na mě četba vlastní práce značný léčivý účinek a chci si ji prodloužit, jak to jen půjde. (…) se těším, že na příští dva týdny mámo úlevu od úzkosti a deprese postaráno“ (192).

Díky jednomu z příběhů v knize přichází na to, že: „úkolem nyní je, abych oceňoval potěšení z čirého vnímání sám, bez Marilyn jako svědka“ (s. 193). Kniha mu tak poskytuje návod, jak vyřešit jeho neutuchající touhu s Marilyn vše sdílet s tím, že bez toho nemá informace žádný smysl ani žádnou emoci (než je smutek a lhostejnost), kterou by mohl prožívat. Jiná pasáž knihy ho zase přivádí k odhalení vlastního omylu: „Mnoho let jsem choval přesvědčení, že člověk je skutečně mrtvý, teprve když už si nikdo živý nedokáže

vybavit jeho tvář“ (s. 193). Je si naprosto jistý, že na Marilyninu tvář nezapomene nikdy. Dalším poznáním, k němuž ho vlastní text přivádí, je, že na vlastní terapii zpracovávání úzkosti ze smrti zdaleka nepracoval dostatečně. Že tehdejší blízkost ke smrti byla jen iluzí a že skutečně blízko k ní má až nyní, uprostřed nejbolestivějšího truchlení jeho života. Kromě drobných satori a zformování svých původních myšlenek a přesvědčení do nové podoby si zásluhou své *děravé paměti* dokáže příběhy užívat, jako by je četl poprvé, doslova ho strhávají.

„‚Takže jen truchlící může léčit truchlícího?‘“ (s. 199)

Další knihou, kterou v rámci své autopsychoterapie otevírá, je *Máma a smysl života*. Jedna z kapitol *Sedm lekcí v terapii zármutku pro pokročilé* zachycuje terapii s klientkou, která prochází prolongovaným zármutkem. Polemizují spolu o limitech terapie pro truchlící. Klientka tvrdí, že je důležité, aby terapii vedl někdo, kdo truchlením prošel. Yalom oponuje, že to slyší od samotného počátku své profese, a jako protiargument uvádí závěry svého výzkumu, z něhož vyplývá, že: „vdovy a vdovci, kteří měli vynikající manželství, prošli procesem odpoutávání snadněji než ti, jejichž manželství nebylo tak naplňující, protože oni oplakávají promarněné roky“ (s. 199). Klientka odvětí: „‚My truchlící jsme se naučili říkat, co chtějí tazatelé slyšet‘“ (s. 199).

Proč se touto scénou zabýváme tak podrobně? Nejrelevantnějším vzkazem pro odborníky je přiznat sobě a truchlícím, že pokud skutečný zármutek nezažili, nevědí o něm téměř nic. Yalom svůj omyl odhalil až díky vlastnímu truchlení nad ztrátou ženy. Vyčítá si svou pýchu a cítí za ni stud. Pokud truchlícího může léčit jen truchlící, nabývá na významnosti právě role autobiografické literatury pojednávající o truchlení. Stejně tak konzumace komentářů, blogů a příspěvků truchlících na nejrůznějších internetových platformách. Stojí jistě za to, prozkoumat skutečné možnosti, které autenticita textů nabízí. A to o to víc, když si uvědomíme, kolik truchlících žádnou odbornou pomoc – byť by ji potřebovali – nevyhledávají. Přitom autobiografické texty jsou všude kolem nich, stačí se jen začíst.

„rozjitřil jsem si ránu zármutku“ (s. 201)

Až nyní (ve 4. měsíci truchlení) Yalom najde sílu a prodá ženino auto. Když však na druhý den spatří poloprázdnou garáž: „Otevře to stavidla smutku a toho večera přemýšlím o

Marilyn víc než za uplynulých několik týdnů. Strašně lituji, že jsem její auto prodal“ (s. 201). Tato okolnost se zkombinuje s urputnou fyzickou bolestí zad a Yalom upadá do naprostého zoufalství: „Několik dnů jsem ponořený do nejhlubší deprese, jakou jsem kdy zažil. Na jejím úplném dně zůstávám bez pohybu celé hodiny, neschopný něco dělat, dokonce i truchlit“ (s. 201). Zde stojí za povšimnutí, že úplným dnem není truchlení, ale ztráta schopnosti cokoliv cítit. Na úplném dně setrvává několik hodin: „sotva si uvědomuju sám sebe“ (s. 202). Několik dní pořádně nejí, ztrácí další dvě a půl kila. V souvislosti s tímto stavem, říká: „Teď mnohem víc chápu své dřívější komentáře ohledně sexuální obsesí – je mnohem lepší něco cítit než necítit vůbec nic“ (s. 202).

Ze *dna* jej dostane sociální podpora – i návštěva jeho syna, kdy po několika dnech zase začne myslet, pracovat, dokonce ustoupí bolest zad. Problémy se zády mohly být somatického charakteru, předzvěstí ono *dna*. Mohl být i důležitým mediátorem, který determinoval a inicioval konečnou hloubku deprese. Korespondovalo by to s ze zjištěním, že muži myjí fyzickou symptomatiku truchlení frekventovanější a výraznější než ženy.

„uvědomuji si, že se mi dostalo pozoruhodného postgraduálního vzdělání“ (s. 202)

Co zjistil sám Yalom? Komentuje svá těžce vykoupená zjištění v oblasti tří podstatných a frekventovaných stavů, s nimiž se odborníci u truchlících setkávají: Za prvé jsou to silné obsese a naprostá bezmocnost vůči nim; za druhé: „prožitek hlubokého, drtivého žalu“; a za třetí, že nejlepší terapii může truchlícímu poskytnout zase jen truchlící, přesněji řečeno odborník, který si vlastním bolestivým truchlením prošel.

„Moje drahá Marilyn“ (s. 204)

Yalom se ocitá před nelehkým úkolem: uzavřít práci na knize, k níž se tolik upíná, protože mu poskytuje nejen úlevu, ale hlavně je hmatatelným spojením s jeho ženou. A tak poslední slova, kterými zaplňuje poslední kapitolu, věnuje právě své ženě. Využívá této příležitosti, aby se s ní rozloučil. Omlouvá se, že se nedívá na její portrét častěji a že je otočen ke zdi: „…pokaždé, když se na tvou fotografii podívám, se mi sevře srdce žalem a já se rozpláču“ (s. 205). Omlouvá se, že stále ještě nenavštívil její hrob: „Nesebral jsem odvahu – už jen to pomyšlení je pro mě příliš bolestné“ (s. 205); a že nesvede zredigovat její text, protože nedokáže vymazat jediné její slovo. I tak ale zaznamenává, že jeho žal pomalu ale jistě nahrazuje „láskyplné teplo“ (s. 205). Vyznává se ze své lásky, z vděku za společný život: „Jak ti mohu kdy dostatečně poděkovat?“ (s. 206). Svěřuje se jí, že prošel „hlubokou roklinou

smutku“ (s. 205) a že těžší chvíle, jakými byly jeho poslední čtyři měsíce, ve svém životě nezažil. Hovoří o otupělosti, deprimovanosti, strašné osamělosti, o zoufalství. O tom, že ho z nejhoršího zachránily děti a terapeutka, k níž začala pravidelně docházet. Konečně však poprvé od doby, kdy odešla, ji může říct: „Neboj se o mě. Znovu se začínám vracet do života“ (s. 208). Vzkazuje jí, že v ní ztratil nejen ji, „nejvzácnějšího člověka na světě“ (s. 209), ale že s ní přišel o velký kus svého světa, protože ona si pamatovala mnoho věcí a mnohem lépe než on.

Text, který Yalom přímo adresuje své zesnulé ženě, může nahrazovat vnitřní dialog, který je u pozůstalých velmi frekventovaný a souvisí s typickým jevem – hledáním ztraceného objektu. Ne náhodou takto Yalom koncipuje právě poslední kapitolu knihy ten symbolický pozůstatek jeho ženy a jejich symbiotického propojení. Vnitřní dialogy zejména poskytují důležitou příležitost s partnerem se vypořádat. Yalom se tak formou dopisu či vzkazu loučí se společným projektem, a tím pádem se naposledy rozloučit i s onou éterickou podobou své Marilyn – se zvnitřnělým partnerem. Pokud probíhá truchlení správně a zdárně, tak se tento vnitřní protějšek málo podobá své skutečné předloze, protože již nabyl nové podoby. S ní se však je nutné vypořádat také. Po čtyřech měsících intenzivnímu truchlení, jemuž se Yalom vyhýbal jen v optimální funkční míře, lze snad konstatovat, že jeho zvnitřnělá Marilyn se skutečně proměnila. Zároveň lze, vzhledem k zatím příliš krátké době truchlení, předpokládat, že proces této transformace bude nadále pokračovat. Yalom si jen musí dát pozor, aby se na tyto dialogy, neupnul příliš. V tom případě by Yalomovi bránily dospět k separaci od objektu, a tím pádem k individuaci. S přihlédnutím k jeho pocitům vděků, pokory, lásky, naplněnosti vztahu, k potřebě vyjádřit své díky, můžeme říci, že se mu za pouhé čtyři měsíce podařilo ujít úctyhodný a nevyhnutelný kus cesty zármutkem. Co však může být pro něj konkrétně rizikovým aspektem je, že jen velmi nerad akceptuje iracionalitu tohoto fenoménu. Pokud si iracionální a opakované hledání své ženy zakáže, neumožní a potlačí ho, zamezí tím oživování emocí, jejichž „vyplavení se na povrch“ je pro truchlení naprosto nezbytné.

„Ale doktore Yalome, proč tolik strachu ze smrti?“ (s. 210)

Přiznává, že při pomyšlení na svou smrt ho napadá myšlenka, že brzy odejde za ní, že i přestože že si je plně vědom její iracionální povahy, myšlenka ho utěšuje: „Já, horlivý materialista, odhazuji svůj rozum a beze studu si libuji ve zcela fantastické představě, že

kdybychom ty a já byli ve stejné rakvi, zůstali bychom spolu navždy“ (209). Ovšem při vší úctě a „útěše magického myšlení“ (s. 209) pokaždé představu náležitě usměrní svým materialistickým skepticismem, který praví, že po smrti už není nic, žádné pokračování: „to, co zůstane, je nevědomé, bezduché, tlející tělo“ (s. 209). Vysvětluje si absurditu svého myšlení takto: „…fakt, že já, zarytý skeptik a vědec, čerpám útěchu z pomyšlení, že se znovu sejdu se svou mrtvou manželkou, je důkazem mimořádně silné touhy po přetrvávání a důkazem strachu ze zapomnění, který my lidé máme.“ (s. 209). Nakonec přece jen nachází pro sebe tu pravou útěchu v souladu s jeho filozofickým přesvědčením: „Vím, že budu existovat v éterické podobně (sic) v myslích těch, kdo mě znali nebo četli moje knihy…“ (s. 210).

Že se věta vyskytuje v exponované části celé publikace, není náhoda. Vzkaz se týká samého jádra jeho filozofie, psychologie a psychoterapie. Týká se smrti, úzkosti ze smrti. Žádná jeho vlastní zkušenost ho dosud tolik nezasáhla, nezranila a nezměnila, jako smrt jeho ženy. Zároveň dosud žádná mu nedala úplnou odpověď na to, jak vlastně lze úzkost ze své smrti překonat a zda je to vůbec možné. Svou odpověď našel, prožil ji, odčinil hořkými slzami a zlomeným srdcem. Nyní je jen posílá dál, svým čtenářům.

6.3.3 Shrnutí analýzy dokumentu

Nosná témata

Samotný Yalom definuje tři stavy svého truchlení, které prožil nejintenzivněji a které mu vnesly zásadní reformu do je dosavadních znalostí a představ o truchlícím procesu.

1. Problematika obsesí a jejich bezmoc vůči nim se ubránit. Obsese byly buď plné násilné, krvavé smrti (masakru) a plné obrazů jeho mrtvé ženy ležící v pohřbené rakvi. Nebo sexuálních obsahů. Ty byly současně doprovázeny silným sexuálním vzrušením.
2. Zdrcující žal, jehož intenzita ho zaskočila a s nímž se nevěděl rady. Žal ochromoval jeho psychické funkce, zejména kognitivní. Zlobilo ho, že je nesoustředěný, že mu neslouží paměť, že přemýšlí iracionálně, když ve svém přemítání sklouznul k idejím o posmrtném životě.
3. Uvědomění, že jen ten, kdo zažil skutečnou ztrátu a prošel si procesem těžkého truchlení, může nejlépe pomoci jinému truchlícímu. Tento názor přispívá k stvrzení

důležité role autentických vyprávění jiných truchlících třeba právě v rámci autobiografické literatury.

4. Dovolíme si dodat ještě další témata, která v textu zaujímají přední místa. Absence možnosti sdílet se svým partnerem dále svůj život se ukazuje jako jedno z nejsilnějších projevů truchlení pozůstalého, jemuž jeho milovaný zemřel. Hledání zesnulé se odráží ve vnitřních dialozích s ní. V implicitních paměťových stopách uchovávající návyky, kvůli kterým se opakovaně přistihuje při tom, že chce mrtvé ženě něco sdělovat, a u kterého jsme identifikovali čtyři úrovně.
5. Terapie čtením, a to vlastních autorských textů (beletristických a odborných) a textů jiných autorů (autobiografických a odborných).
6. Ke dvěma komponentám truchlení se intenzivně vrací v průběhu celého textu, přičemž svou roli sehrávají v kontextu jednotlivých projevů truchlení. Jednou z nich je úzkost ze smrti, tou druhou úžas – nad silou a intenzitou zármutku, nad bezmocí, nad ochromením kognitivních funkcí, nad svou iracionalitou.

Intence tvorby

Do procesu tvorby tohoto textu Yalom vstupoval se záměrem být ku prospěchu druhým truchlícím, podat jim tímto pomocnou ruku, přispět vědě. Fenomenologickým metodou introspekce mínil provést rozsáhlou, důkladnou a hlubokou sebereflexi. Pozoroval svůj prožitek ztráty a snažil se jej identifikovat, pojmenovat a dát do souvislostí. Přistupoval k záměru jako k vědeckému experimentu. Sám na sobě ověřil doporučení, o nichž věděl, že jsou důležitými vnějšími faktory, které následně mohou celý proces truchlení, pokud ne usnadnit, tak aspoň nezkomplikovat. Tzn. maximálně využít poslední chvíle s milovaným, rozloučit se, být s umírajícím až do samotného konce, vyprovodit ho, vidět nebo pobýt s mrtvým. Zároveň však pro něj byla práce na knize terapií, útěkem od zármutku a tranzitorním objektem, protože duší projektu byla jeho žena. Dokud se na knize pracovalo, nebyl její odchod, a tedy odloučení od milovaného objektu, definitivní.

Profil klienta

Muž, otec odrostlých dětí. Muž nejen v seniorském věku, který prožil se svým protějškem dlouholetý, plnohodnotný, láskyplný vztah. Pozůstalého k zemřelé osobě váže silná citová vazba. Je obklopen fungující sociální sítí. Může procházet anticipovaným nebo

akutním truchlením, anebo obojím. Řeší zvýšenou sexuální touhu. Smrt partnerky v něm probouzí, iniciuje silnou úzkost ze smrti, s níž se potřebuje konfrontovat. Není věřící, ani spirituálně zaměřený, nevěří v posmrtný život. Je přesvědčen, že smrtí končí vše, a to trvale. Racionálně a analyticky laděná osobnost, která potřebuje porozumět truchlícímu procesu a sobě samému.

Devízy textu

Text je vytvořen erudovaným autorem, který do truchlení vstupoval s teoretickými, praktickými znalostmi, s uměním poskytnout psychoterapii truchlícímu. Takto vybaven zachycuje svůj osobní prožitek. Je důkladný, umí projevy a prožitky svého nitra pojmenovat. Všímá si detailů, nebojí se odhalit i to, co se běžně klientům odkrývat nechce. Svými zjištěními si ověřuje, doplňuje ale také vyvrací svá původní přesvědčení, názory a postoje. S nadsázkou můžeme říci, že provedl metaanalýzu a na truchlení podíval z mnoha úhlů, které mu poskytly osobní zkušenosti s rolí vědce, terapeuta a truchlícího člověka. Většinu prostoru textu vyplňuje detailní deskripce celého procesu akutního truchlení s celou škálou jeho pestré symptomatologie. Z popisu jasně vystupuje kontura mechanismu přirozené oscilace truchlícího procesu, v němž se střídají intervaly prožívání silných emocí a psychické bolesti s rozptýlením od truchlení a úlevou od zármutku. Pro potřebu porozumění jde o text ideální. Srdceryvný příběh dvou milujících se lidí, z nichž jeden nevyhnutelně umírá, má rovněž obrovský potenciál roznítit emoce truchlícího, projektovat do příběhu svůj vlastní zármutek a dovolit mu jej zpracovávat prostřednictvím katarze emocí.

Indikace

Klient potřebuje porozumět truchlení; vykazuje známky odloženého, potlačovaného truchlení, a proto je žádoucí aktivovat emočního prožitek a dát emocím průchod; trápí ho obsese jakéhokoli obsahu; jeho sexuální touha je zvýšená; je úzkostný ze smrti; je materialistou; pátrá po smyslu života; je mu blízký existencialistický nebo truistický přístup k pojímání života.

Kontraindikace

Neakceptace spiritualismu, religiozity, víry v posmrtný život a nesmrtelnost duší. Preference potřeby rozptýlit a odvést pozornost od truchlení. Nepřipravenost na katarzi emocí. Čerstvost ztráty. Známky depresivních a jiných patologických stavů.

6.4 Analýza dokumentu *Život po tobě*

Moyes, J. (2016). Život po tobě. Ikar.

Originál: Moyes, J. (2015). After You. Penguin Books.

Žánr: milostná próza / román

Překlad: Mikolajková, L.

Počet stran: 400

6.4.1 Rámcové představení dokumentu

Autorka Jojo Moyes (*1969)

Než se vydala na svou úspěšnou spisovatelskou dráhu, věnovala se celou jednu dekádu žurnalistice, kterou vystudovala na londýnské univerzitě. Působila v britských denících The Independent a Sunday Morning Post, pro něhož pracovala jako dopisovatelka z Hongkongu. Přes dvacet let se věnuje především psaní románů pro ženy, přičemž mnoho z nich se umístilo na předních místech žebříčků bestsellerů v Evropě i USA (Poslední dopis od tvé lásky; Než jsem tě poznala; Stříbrná zátoka; Dívka, již jsi tu zanechal; Jeden plus jedna aj.). Je dvojnásobnou držitelkou britského prestižního ocenění Romantic Novel of The Year Award. Její milostné prózy však podle recenzentů nenaplňují tradiční žánrové klišé romantických příběhů, neboť příběh lásky navíc protkává některé z hlubších a vážnějších témat.

Kniha *Život po tobě*

Je pokračováním světového bestselleru *Než jsem tě poznala*, který Moyes napsala v roce 2013. Jeho ústřední představitelka Louisa Clark v něm prožila milostný vztah s mužem

Willem, který ochrnul po těžké autonehodě a který se nakonec rozhodnul ukončit svůj život asistovanou sebevraždou. *Život po tobě* tak zachycuje život hrdinky rok a půl poté. V té chvíli jí totiž do jejího osamělého života v Londýně, kde se stále marně potýká se smutkem, bezvýchodností, zoufalstvím i s pocitem provinění, že nedokázala rozhodnutí svého milého zvrátit, vstupují dvě osoby: nemanželská náctiletá dcera mrtvého Willa a záchranář Sam. S oběma si postupně vytváří vztah, díky čemuž nachází cestu ze zármutku.

Těžiště analýzy

K analýze sloužila kniha v kompletním znění, protože námět: truchlení, vyrovnávání se se smrtí blízkého a hledání cesty k nové identitě a novému životu pozůstalého, zhusta prokládá celý její text. Třebaže jde o pokračování knihy *Než jsem tě poznala*, nebylo k předchozí publikaci potřeba nikterak přihlížet. Autorka zohledňuje čtenáře, kteří se s touto knihou neseznámili tak, že se k ní v novém textu často a důsledně vrací, opakuje a uvádí všechny podstatné informace. Čtenář je tedy, co se týče souvislostí s již odehranou částí příběhu, v dokonalém obraze.

6.4.2 Vlastní analýza dokumentu

Specifikum autora a jeho přístup k tvorbě textu

Všech téměř dvacet knih, které čítá bibliografie Moyes, jsou romantické milostné příběhy určené ženám. *Život po tobě* není výjimkou. I zde počítala se ženským publikem, které konzumuje tzv. červenou knihovnu. Tento typ literatury metaforicky řečeno *hraje na city* čtenáře, a to prvoplánově. Hlavní postavy jsou plné emocí, s postavou se identifikující čtenář jakbysmet. Nosným motivem je vztah mezi dvěma lidmi (obvykle opačného pohlaví) a láska. K jejímu naplnění dochází zpravidla až na konci příběhu. Příběh je tedy vystavěn na motivech lásky nenaplněné, zakázané, tajné či zmařené vnějšími silami v podobě náhod, komunikačních šumů, intrik nebo vlastních vnitřních konfliktů jednotlivců tvořících ústřední dvojici. V textu, který zde analyzujeme, tuto sílu stojící v cestě lásky prezentuje mezní ztráta, truchlení, komplikované truchlení, asistovaná sebevražda a vina. Nelze říci, který ze syžetů, zármutek či láska, je stěžejní. Oba se navzájem prolínají, doplňují a podmiňují –

jedna láska byla ztracena, další se rodí. Nic ze života autory nenasvědčuje tomu, že by mohlo jít o autobiografie, že by autorka čerpala z vlastních zkušeností. Rovněž nemáme informace o tom, zda čerpá z autentických zkušeností jiného truchlícího. V každém případě je patrná pečlivá rešerše o truchlícím procesu, o prožívání pozůstalých, o svépomocných skupinách, o etických dilematech zplozených podstatou asistované sebevraždy.

Ústřední postava a důležité mediátory truchlení

27letá Britka, pečovatelka, svobodná, bezdětná, s vášní pro módní návrhářství prožívá krátký, ale intenzivní vztah s klientem, který je upoután na vozík. Vztah není legitimizován, ale zároveň není nijak utajován. Vztah, dá se říci nenaplněný, končí předčasně smrtí partnera s tím, že je zde prostor pro poslední rozloučení, poslední slova. Pozůstalá je v kontaktu s umírajícím a pak i s mrtvým tělem. Asistovaná sebevražda představuje závažný a náročný mediátor, s nímž hlavní hrdinka vstupuje do truchlení. Způsob ukončení života provází prožité dilema mezi svým a jeho zájmem: tj. zabránit mu v rozhodnutí vzít si život a respektovat jeho přání. Sociální opora je dostatečná – úplná a funkční rodina, ale je na počátku truchlícího procesu narušena konfliktem rozpoutaným kolem eutanázie. Negativním vlivem je zde rovněž mediální zájem (tlak), protože zemřelý partner byl veřejně známou osobou – aristokratem a úspěšným podnikatelem.

Konkrétní odraz truchlení v textu a jeho interpretace

„Je to tu jak… jak v garáži. Jako garáž bez auta“ (s. 203)

Byt ústřední postavy je symbolem jejího současného života, opuštěného libida, poničené identity, vnitřního světa v troskách. Žije v něm bezmála rok, přesto jej dosud nezabydlela. Bez nábytku, bez osobních věcí: „zírám na holé stěny obýváku…“ (s. 10), i „rostliny v květináčích už dávno uvadly a zašly“ (s. 11). Jen papírové krabice s nevybaleným oblečením, „jeden gauč, jedna televize a dvě krabice knížek“ (s. 61).

Utápí se v intenzivním zármutku: „Zase se ve mně vzedme smutek, jako náhlý příliv, prudký a zdrcující…“ (s. 12). Cítí úzkost a cloumá s ní vztek, „dvě emoce, které jako by mi zabíraly valnou část dne“ (s. 133). Zlobí se na zesnulého, se kterým vede vnitřní dialogy i monology: „„K čertu s tebou, Wille!“ zašeptám. „Táhni k čertu za to, žes mě opustil!““ (s. 12). Je lhostejná, apatická, rezignovaná: „mně to nepřipadá jako život. Nepřipadá mi to vůbec nijak“ (s. 12). Pociťuje prázdnotu: „když jsem ho ztratila, jako by do mě někdo

prostřelil díru, jako neustálou bolestnou vzpomínku prázdnoty, kterou už nikdy nedokážu zaplnit“ (s. 103). Zřejmá je anhedonie doprovázená pocitem osamělosti: „strávit další večer o samotě před televizí a děsit se toho, jak přečkám těch dvanáct hodin, než budu muset zase do práce“ (s. 53). Vnímání vykazuje katatymický charakter: „Veselé ulice rodného městečka mi teď připadají (…) malé, omšelé, přeslazené“ (s. 23).

Na fyzické rovině trpí závažnou nespavostí a vyčerpaností: „jsem k smrti unavená, ale je to takový ten stav, kdy člověku vyčerpáním hučí v hlavě, a je mi jasné, že když si půjdu lehnout, stejně neusnu.“ (s. 10); nechutenstvím: „našla opuštěnou ulomenou půlku oříškovo-ovocné tyčinky v lednici“ (s. 22) a ztrátou váhy: „Páni, kolik jsi shodila? (s. 24).

V chování se zřetelně rýsují nežádoucí maladaptivní vzorce. Truchlení se, pokud možno, vyhýbá a odvádí od ní pozornosti velkým množstvím práce. Vítá, že může pracovat déle a dlouho do noci, bez váhání bere směnu za nemocnou kolegyni, do opuštěného bytu nespěchá, nemá za kým. Ten jediný, za kým by si domů ráda pospíšila, je mrtvý. Setrvává v izolaci od společenského dění, nepřijímá pozvání na skleničku od hosta baru, nepřijímá návštěvu sestry, nepřijímá pozvání na rande, raději nejde nakoupit, jen aby nemusela „s nikým mluvit“ (s. 10). Je výrazně introvertovaná, s nikým nemluví o sobě a svých problémech: „Teď jsem vynikala v umění neprozradit o sobě prakticky nic“ (s. 75). V práci se s ostatními zaměstnanci neúčastní družného povídání, reaguje nanejvýš odměřeně prostřednictvím povrchních, nic neříkajících frází: „Usměju se na ni, takovým tím profesionálním úsměvem…“ (s. 9).

Dominantním maladaptivním schématem je abúzus alkoholu: „Chtěla jsem víno, několik velikánských sklenic vína, abych dokázala přesvědčit sebe samu přestat se dívat do minulosti. Nebo se možná úplně přestat dívat“ (s. 77). Alkohol konzumuje každý večer, nalití sklenky je to první, co udělá, když přichází z práce domů. Ztrácí přehled, že lahev posledně nedopila a že další si nekoupila, a tak v textu zaznívá, že „pozdě v noci jdu koupit láhev vína“ (s. 57). Problém vnímá. S nelibostí sleduje „prázdné láhve od vína vyrovnané v řadě na krbové římse“ (s. 22). S alkoholem úzce souvisí rizikové chování, hraničící se suicidálními tendencemi. Opilá se opakovaně vylézá na úzkou obvodovou zídku střešní terasy a „když mi bylo nejhůř, občas jsem se odvážila přejít z jednoho konce budovy na druhý“ (s. 11). Riskováním přenechává svůj osud náhodě, dává život v sázku nehmatatelné loterii, posměšně smrt vzývá, při tom všem přesvědčená, že smrt je natolik krutá, že si ji ještě dlouho nevezme. Sarkasticky reaguje na poslední apel zemřelého, aby se nebála žít: „Když

jsem se dostala až nakonec, zasmála jsem se do noci. Vidíš? Jsem tady, a jsem naživu, a žiju odvážně. Dělám přesně to, co jsi mi řekl!“ (s. 11). Skutečně se přihodí, že ze střechy spadne. Následkem je rozdrcená kyčel, zlomeniny dvou prstů na noze, záprstní kůstky, dvou žeber a prasklá klíční kost. Když zaslechne zdravotní sestru mluvit o štěstí, nemá „pocit, že bych měla štěstí. Vlastně necítím vůbec nic“ (s. 16).

Výchozí klinický obraz truchlící ústřední postavy vykazuje symptomatiku odpovídající problematickému truchlení. Pokud by se takto postava projevovala na samotném počátku truchlícího procesu, chápali bychom příznaky jako běžné a adekvátní. Pozůstalá se však ve stavu, který popsaly výše uvedené a následující odstavce popíší níže, nachází 18 měsíců po ztrátě.

„ty ses prostě… změnila“ (s. 32)

Po smrti partnera zcela mění styl oblékání. Do krabic uloží pestrobarevné, extraordinérní, designové oděvy: „nemělo smysl ho nosit. Co Will umřel, vůbec jsem se na to necítila“ (s. 18) Nosí obyčejná trička a džíny. Změnu módy musíme považovat za významný motiv, protože je úzce spjat s osobností hrdinky. Móda je pro ni vše, jejím snem je stát se módní návrhářkou. Zásadní změna v oblékání je znamením, že smrtí ztrácí také kus sebe sama, své identity. Zájem o módu směřuje do budoucna, k odvážné kariéře. Móda je pro ni radost a na radost teď není prostor.

Není možné s jistotou říci, jestli jde o intenci autorky, nebo z textu náhodou vyplývá další interpretační vrstva, která souvisí se smutečními rituály. Každodenní a dlouhodobá změna oděvu – z pestrobarevné na černou je totéž, co z křiklavé na fádní. Aby nosila současná mladá generace americko-evropské populace smutek, je spíš raritou. Chování hrdinky nošení smutku evokuje, tradiční zvyklosti se drží, jen ji přetavuje do nové formy, kdy černý pásek na rukávu a černý závoj střídá oblékání prosté a bez invence. Rituál truchlící hrdinka inovuje i jinak. Nesype si popel na hlavu, neštká. Uzavírá se do sebe. Tiše, bez křiku a bez pláče. Tváří se vesele, třebaže je uvnitř k smrti zoufalá. Dělá, jako by se nic nestalo. Své pocity ani realitu ztráty neverbalizuje.

V této souvislosti, řekněme *krize tradice*, to vyvolává dojem, že rituál jen tak ze světa nemizí, pouze mění svou formu, a to od jemných až neznatelných nuancí, až do extrémních forem. Jako bychom ho jen *otočili* a dělali pravý opak. Tzn. když o tradici přijdeme, vytvoříme novou, která je k té původní protikladem. Hrdinka si vlasy netrhá a nepřikrývá

závoje, nechá si ale ostříhat. Černou nenosí, mění ovšem styl. Exprese zármutku je vystřídána mlčením a kamennou tváří.

„Když vy nevíte, jak to všechno je“ (s. 291)

Hlavní postava je vůči světu ostře vyhraněná. Jasně odlišuje mezi já a vy. Je pozorovatelem, žije vně, metaforicky řečeno – mimo jeviště. Shlíží na svět zpoza letištního baru, ze střešní terasy domu. Drží si od něho odstup, bez chuti se jakkoli zúčastnit. Vnímá ho, ale nezajímá ji. Zná ho. Důvěrně se všemi zvuky, vůněmi, barvami a světly, zvyklostmi a s každodenní rutinou. Ale netěší se z něho.

Distance, kterou si truchlící k okolí vytváří, může pramenit hned z několika zdrojů – z osamění; z pocitu odcizení (derealizace, depersonalizace): „…město mi připadá stejně cizí jako vždycky. Jenže mně teď připadá cizí úplně všechno.“ (s. 56); z obavy, že by se okolí zajímalo o její truchlení: „mi tahle anonymita vyhovovala. Koneckonců jsem sem [do hustě zabydlené části Londýna] přišla právě proto, abych unikla své minulosti a pocitu, že o mně každý ví všechno, co se vědět dát“ (s. 56).

Svou roli ale může sehrát také pocit výlučnosti, který stav truchlícího doprovází. Literatura, s níž jsme se seznámili v rámci této práce, se o tomto pocitu nezmiňuje. O čem už ano, že truchlící prožívá svou bolest, jako nikdo jiný. Cítí, že nic horšího v tu chvíli zažívat ani nelze. Uvědomuje si, že má co do činění s bolestí, kterou nejde popsat slovy. Bolest, kterou není jak přiblížit, natož předat člověku do takové zkušenosti nezasvěcenému, aby si o ní dokázal udělat alespoň vzdálenou představu. Myslíme si, že právě tento fakt mu může vnuknout pocit jisté exkluzivity, výsadního postavení, ve smyslu: vy nevíte a já vím, vy jste nezažili a já ano, vy žijete podružnými problémy, mně mé utrpení získalo nadhled. Já jsem poznal, že „stát se můžou i mnohem horší věci“ (s. 57). Jako posila pocitu mimořádnosti jistě slouží jeho tendence k sociální izolaci a odstup od světa, jehož se truchlící neúčastní a kterým v jeho štěstí až pohrdá.

Povšimněme si, že pocit výlučnosti může zodpovědět na otázku, proč k obvyklým reakcím na nabídku psychologické a terapeutické pomoci je nedůvěra v její účinek: „‚první den chce odejít každej, zlato‘“ (s. 46). Vedle příznačných pochybností: „jaký má vůbec smysl pořád se hrabat ve svém zármutku? Bylo to jako dloubat do rány a nedovolit jí, aby se zahojila“ (s. 52), je tu přesvědčení truchlícího, že „je úplně nepravděpodobné, že by mohli pochopit cokoliv z toho, co bych jim řekla. Ne doopravdy“ (s. 138).

„jsem toužila jen tak sedět a být sama, aby mě nikdo pořád nepozoroval“ (s. 30)

Hlavní hrdinka má k dispozici kvalitní sociální oporu připravenou přispěchat jí na pomoc. Síť reprezentuje kamarád (na telefonu), rovněž truchlící za zemřelým, a pak hlavně nejbližší rodina. Ta po prvotním konfliktu, okamžitě po její nehodě (pádu ze střechy), poskytuje kvalitní péči i zázemí: „Máma mě krmila“ (s. 29). Konejší ji humorem: „Vážně tě celou rozřezali a pak složili zpátky? (…) Děda povídal, že tě nejspíš složili špatně. A že prej jenom pámbu ví, jak to poznáme“ (s. 24). Vede s ní povrchní, nezraňující konverzace.

Truchlící hrdince tento přístup vyhovuje, ale současně také ne. Vyžaduje ho, zároveň ji rozhořčuje a cítí se pod tlakem. Její ambivalentní roztříštěnost poukazuje na jev, který je v prožívání truchlícího, obvyklý. Truchlící nemají rádi, když je ostatní litují. Když ostatní sledují jejich stav, když okolí hraje, že je vše, jak má být: „Všichni se na okamžik zastavili a usmáli se na mě. Ten úsměv říkal: Všechno je v pořádku, Lou. Nedělej si starosti. Nenáviděla jsem ten úsměv“ (s. 43). Mnohem lépe akceptuje „sestřino rýpání a komandování“ (s. 35), které hodnotí sice jako rozčilující, ale zároveň uklidňující. „Jediná Trina se ke mně chovala jako vždycky“ (s. 35).

Schopnost okolí nemít přehnané ohledy, chovat se normálně, dodává truchlícímu pocitu bezpečí, pocitu stability a neměnnosti. To v momentě absolutní zkázy světa pozůstalého vůbec není málo. Má se o co opřít, je to něco, co důvěrně zná, co připomíná, že ne vše se zbortilo. Že něco zůstává a nikam nemizí. Současně odkazuje na dobu, před ztrátou, kdy partner ještě žil. Tím se sice narušuje testování reality, ale zase tiší bolest a truchlícímu ulevuje. Poněvadž definitiva jeho smrti se mírní, jako by byl stále někde existoval, jako by měl každou chvíli vejít do dveří.

Pokyn pro okolí by pravděpodobně měl obsahovat instrukci chovat se co nejvíc autenticky. Nehrát, nepřehrávat, nepřetvařovat se, nepotlačovat své negativní emoce s ohledem na truchlícího, nenašlapovat kolem něj po špičkách, ale našlapovat jako vždy. Přiznávat celou svou bytostí: ano, zemřel, ano, mluvme o tom, ano, naslouchám, ano, je to těžké a ano, možná to bude těžké navždy.

„Co myslíš, Wille? Je tohle dobře?“ (s. 133)

Ztrátou intimního vztahu, v němž jsou si obě strany důvěrně blízké a *naladěné na stejnou vlnu*, truchlící velmi trpí nemožností se zemřelým partnerem mluvit, sdílet s ním své

myšlenky. Tedy kromě toho, že není nikdo, kdo by mohl pochopit, jakou bolest prožívá, není současně po ruce žádný člověk, který by zemřelého mohl náležitě nahradit. Je to právě smrt, která cenu jejich lásky a vzájemného souznění vyhnala do vysokých výšin: „Jak jsem měla téhle dívce vysvětlit, co jsme jeden pro druhého s Willem znamenali, ten pocit, že mi nikdy nikdo v životě nerozuměl tak jako on, a už nikdy nebude?“ (s. 103). Hlavní hrdinka Moyes nahrazuje hluboce prožívanou absenci hovorů se svým milým hojnými (nejen) vnitřními monology i dialogy. Jejich prostřednictvím zemřelému vypráví, co se přihodilo: „Wille, našli jsme ji!“ (s. 270); nebo jen komentuje situaci, přičemž ji vztahuje k němu: „Fajn Wille, řekla jsem mu v duchu. Jestli sis zrovna takhle představoval ten úplně nový život, do kterého mě navezeš, tak se ti povedl fakt kapitální kousek“ (s. 109). Často chce poradit: „Co myslíš, Wille? Prostě jenom pěkný večer. Nemusí to nic znamenat, ne?“ (s. 167). Zemřelý k ní sám někdy promlouvá: „A co říkáš na tohle, co, Clarková? Myslel jsem si, že se ti to bude líbit. Sněz to! Ochutnej! No tak!“ (s. 26). Jindy, když chce se zemřelým zapříst hovor, se odmlčí: „v hlavě neslyšela jeho hlas“ (206), z čehož bývá velmi skleslá. Výjimkou nejsou ani vizuální představy, které rozmluvy doprovází: „Náhle jsem v duchu spatřila jeho tvář, to ironicky povytažené obočí“ (s. 77).

Vnitřními dialogy vedenými se zesnulým se truchlící vypořádává s jeho reálnou absencí. Jsou součástí truchlícího fenoménu Hledání zemřelého. Na počátku truchlení nahrazuje fiktivní hovor ten skutečný, čímž truchlící nejen snižuje silné emoční napětí, ale zároveň si, řečeno jednoduše, zvyká na to, že sdílení se zemřelým již není možné. Zvlášť po dlouholetém vztahu se ovdovělý partner nejprve automaticky obrátí na zemřelého – otočí se, aby jej oslovil, vytočí jeho telefonní číslo, aby mu zavolal – a až teprve pak si uvědomí, že už zde není. Jde o zažitý návyk, se kterým může mít co do činění mechanismus implicitní paměti, a který truchlícího, zvlášť na počátku truchlení, dokáže nemálo potrápit.

Může být trochu zarážející, že v tomto textu si truchlící hlavní postava postěžuje na nemožnost sdílení jen vzácně: „V duchu s ním mluvím, ale to není stejný. Chybí mi ta… ta možnost prostě jenom říct: Hele, co si myslíš o tomhle?‘“ (s. 138). Jinak nedává najevo, zda ji to trápí a jak moc. Jednoduše se zemřelým pouze mluví. Mnohem víc problematičtější je, že se v textu nesetkáváme se automatickým obracením na zemřelého, s očekáváním zemřelého na místech s ním spojených. Takové znázornění se spíše blíží situaci, kdy u truchlícího již úspěšně došlo ke zvnitřnění zesnulého. Situaci, kdy se obraz zesnulého stal součástí nově vystavené identity, či self truchlícího. V případě pozůstalé Louisy to však

zvnitřnění připadá v úvahu až v samotném závěru příběhu, kdy hrdinka své truchlení uzavírá. Zdá se proto, že tento aspekt truchlení není zpracován zcela adekvátně a neodráží dobře proces truchlení. Je slabým místem a ubírá textu na opravdovosti a důvěryhodnosti. A co víc – čtenář se s postavou hůř identifikuje, případně identifikace neproběhne vůbec.

„‚Lidi… měli řeči. O tom, co se stalo'" (s. 30)

Co hrdince signifikantně stěžuje truchlící proces je stigmatizovaná smrt jejího přítele, který se rozhodl pro asistovanou sebevraždu. Pro valnou část společnosti je jakákoliv forma eutanazie stále nepřijatelná, odsouzeníhodná. Je tabu, na které je v textu mnohokrát poukázáno formou nedořečené výpovědi, což je vzhledem k tabu velice příhodné: „všechno to šlo od desíti k pěti, co… „ (s. 22); „po tom, co jsi udělala, a vůbec…" (s. 33). Hlavní postava se odsouzení dočkává od médií (zemřelý byl populární, veřejně známou osobností), od obyvatel městečka, od své vlastní rodiny: „matka, pořád ještě zděšená z toho, na čem jsem se podílela, mi oznámila, že mě sice pořád ráda, ale že tahle Louisa není dcera, kterou vychovala" (s. 27).

Není divu, že se odsuzuje sama pozůstalá. Zaplavuje ji nejistota, pochybnosti: „Někdy si říkám, že kdybych byla chytřejší, nebo… se chovala jinak, nebo… nebo kdybych prostě jenom byly víc… já nevím. Víc cokoli" (s. 71). Když jim podlehne, přichází pocit viny: „pravda je taková, že jsem to prostě nezvládla. Neměla jsem dost síly, abych to všechno zařídila a zlepšila" (s. 216). Nutkavé představy přehrávají okolnosti smrti stále dokola a v mysli si pohrává s řešeními, kterými by „ho přesvědčila, aby to nedělal" (s. 213). Pokouší se o ni panické ataky a úzkosti, stačí zmínka o švýcarském zařízení, kde asistovaná sebevražda proběhla: „snažila se potlačit vzrůstající paniku. Nádech. Výdech. Prostě dýchej" (s. 104). Sebevražda, třebaže asistovaná a truchlícím akceptovaná ještě před její realizací, je pro truchlení vždy výrazným rizikovým faktorem. Iracionální provinilost přepadá truchlícího běžně i za okolností, kdy ke smrti došlo přirozeným způsobem. Truchlícího traumatizuje tzv. čas na rozmyšlenou, který u sebevraždy či eutanazie může být hlavním zdrojem pochybností a následné viny. Snadno může nabýt dojmu, že se podílel na zločinu, když dovolil, aby si partner vzal život.

„Zklamala jsem tě, Wille. Zklamala jsem tě na celé čáře“ (s. 41)

U jednoho zdroje viny Moyes ale nezůstává a v románu jich vykresluje hned několik dalších. Ať už je to vina z navázání nového milostného vztahu, nebo vina ze selhání při plnění (nebo neplnění) závazků a slibů, které zemřelému hlavní hrdinka dala. V prvé řadě jsou tu poslední slova zemřelého ve formě dopisu na rozloučenou: „Prostě jen dobře žij. Prostě žij“ (s. 208). Bezprostředně se snaží apel vyplnit, avšak „svůj nový život“ (s. 27) jen hraje. „Vydala jsem se rovnou do Paříže, vůbec jsem nejela domů, opojená svobodou a touhami, které ve mně probudil Will“ (s. 26).

Za Paříží se skrývá útěk před truchlením, před realitou ztráty. Odvrací se od zármutku zahlcením novými a letmými přátelstvími, dosud nezakusenými prožitky a neznámými vjemy: „Ochutnávala jsem nová jídla, chodila po neznámých ulicích, mluvila s lidmi jazykem, který mi byl cizí“ (s. 26). Paradoxně se v ní mísí protichůdné stavy. Pocit utlumené vnímavosti: „byla jsem jako omámená“ (s. 26), doprovázené derealizací i depersonalizací: „den za dnem mi připadalo, jako když žiju něčí jiný život“ (s. 26), se souběžně prolíná s naopak zvýšenou vnímavostí a zostřenými smysly: „mi bylo, jako bych přišla o jednu vrstvu kůže – všechno jsem cítila mnohem intenzivněji (…), viděla jsem věci tak, jako by z nich někdo odstranil jakýsi filtr“ (s. 26). Když se z Paříže stává stereotyp, a obranný mechanismus v podobě rozptýlení a živé aktivity ztrácí na efektu, cestuje Evropou z místa na místo, kde ji však dohání pocit osamělosti a každá další památka je „jen další odškrtnutá položka v seznamu“ (s. 28). Poraženě se tak vrací zpět domů, kde jen tak přežívá s narůstajícím pocitem provinění nesplnění a neschopnosti plnění slíbených závazků. Nežije naplno život, nerealizuje se a neplní své sny, stát se módní návrhářkou (studijní stipendium nechává propadnout), nepouští se odvážně do nových vztahů a nehledá si dalšího muže svého života.

Přání, která umírající projeví ohledně pozůstalého, může natropit spoustu potíží, byť jde o přání bezesporu nesobecká a bezpodmínečně laskavá. Pro pozůstalého může být – zejména na počátku truchlení – velmi kruté, protože se mu nedaří slib plnit. Na nový život nemá energii, kterou bezezbytku vyčerpává prožitek ztráty. Jeho vnitřní svět je v troskách, nemá na čem vystavět svůj nový život. Teprve postupně a závratně pomalu se rodí nová identita člověka, která je schopná závazku dostát. Když se truchlící potýká s pocitem vlastního selhání, pouto se zemřelým se místo uvolňování upevňuje. Pocit dluhu je svazující.

Podle našeho názoru literatura se závazkům věnuje jen okrajově. Přitom je ve hře tak složitý a konfliktní aspekt jako vina.

„neměla by ses cítit provinile kvůli majetku“ (s. 71)

S motivy, odkud pramení pocity provinilosti autorka románu zdaleka nekončí. Nejen, že nežije život, jaký slíbila, ale je tu ještě dar zemřelého – finanční prostředky na londýnský byt. Jeho koupi provede nepromyšleně, ledabyle, nedokáže se sama rozhodnout: „Koupila jsem ho hlavně proto, že jsem si vzpomněla, jak Will zmiňoval o nějaké vinárně na rohu, a cítila jsem se mu tak o něco blíž“ (s. 29). Rozhodnutí se v zármutku činí velice těžko. Nemálo na to upozorňují příručky o truchlení. I v tomto případě se ukazuje, jak je důležité s rozhodnutím počkat (resp. přenechat ho jiným), dokud se na rozhodování truchlící skutečně necítí. Nechybí mu totiž nejenom energie, ale také adekvátní schopnosti, neboť mnohé důležité kognitivní funkce jsou doslova vyřazené z provozu, či přinejmenším omezené. Přání zemřelého tedy pozůstalá splní, ale vlastně jen napůl:

„‚mi v podstatě zaplatil můj byt, a moje sestra si přitom nebude moct žádnej dovolit. A taky za to, že se mi v něm vlastně vůbec nelíbí, protož mi nepřipadá můj, a mám pocit, že není správný ho nějak hezky zařizovat, jelikož si ho v duchu spojuju jenom s tím, že je Will mrtvej a já jsem z toho ještě měla prospěch‘“ (s. 71)

Povšimněme si, v jak bezvýchodné pasti se ústřední postava ocitá. Byt získává díky jeho smrti a ona si říká: mám prospěch z jeho smrti. Byt se jí nelíbí, sama by si vybrala jiný, a tak si říká: jsem nevděčná. Aby se jí líbil, mohla by ho zútulnit, jenže: jak bych mohla, když kvůli zármutku nic nemá smysl. Byt si nezaslouží: vždyť jsem ho nezachránila. Její sestra samoživitelka si byt zaslouží a potřebuje víc: ale to by znamenalo zneuctít památku milého.

Pocit dluhu a nesplněného závazku. Pocit parazitování na jeho smrti. Pocit, že si jeho dar nezaslouží. Pocit frustrace z nemožnosti zbavit se něčeho, co ve svém životě nechce. Ukazuje se, že dědictví má svou stinnou a nezanedbatelnou stránku. A to v mnoha podobách. Převážně nás napadne administrativní a byrokratické martýrium, případně dluhy a závazky, které po sobě zesnulý zanechal. Avšak odkázání majetku, třebaže v dobré vůli, může pozůstalého svázat, ona posvátná nedotknutelnost mrtvých a jejich památky nutí odkaz přijmout a nechat si mrtvým nadiktovat, jak žít a kde žít a co dělat. A od svých vlastních přání tak upustit. Neuposlechnou-li, přichází vina, přesněji provinilost. Uposlechnou-li, stav může být nebezpečným o to víc. Vina přetrvává tak jako tak, protože

plnění slibu pro ně nabývá egodystonního charakteru, trápí je pocit přetvářky a podvodu. Co je navíc, je pocit silný pocit frustrace, který časem jen roste.

„Po něm je těžký si někoho najít“ (s. 118)

Moyes vinu v románu rovněž zachycuje v kontextu sexuality truchlícího. U jedné z vedlejších postav vinu spouští samotná sexuální představa o mužích, které potkává v metru: „přece kdybych Olafa doopravdy milovala, tak bych nemohla myslet na nikoho jinýho“ (s. 71). Jiná z vedlejších figur románu své promiskuitní chování a pocit viny odčiňuje pláčem po každém sexuálním kontaktu: „‚dokud se potom cítí provinile, tak je to v pohodě‘“ (s. 72).

Stejně jako jsou někteří truchlící v románu horliví v této sféře až příliš: „‚Moje sestřenice si nabalila chlapa na tetině pohřbu (…), to prej ty rozjitřený city‘“ (s. 46), tak se jiní zase drží extrémně zpátky. Nedokáží navázat žádný sexuální vztah (natož vztah z citovou a intimní investicí), protože jim v tom brání neodbytné myšlenky na zemřelého, případně pocit viny, že zrazují lásku k zemřelému.

Obě tendence v sobě víceméně směšuje ústřední postava. Po smrti navazuje prchavé kontakty s muži, s nimiž pokaždé stráví maximálně jednu noc a které „byly podnícené alkoholem a končily buď v taxíku a v slzách, nebo sebenenávistnými pocity ve sprše“ (s. 133). Nedochází k žádné citové investici, nevzniká intimita. Chybí zde příslib společné budoucnosti a nechybí, lhostejnost a nezájem. Sex jako technická záležitost by neměla zrazovat city vůči zemřelému, zvlášť když neřeší ani tak sexuální potřebu uspokojit touhu, jako silnou touhu něco cítit: „vyspala jsem se s chlápkem jménem Phil, kterého jsem pak už v životě neviděla, a čekala, kdy přijde ten pocit, že doopravdy žiju. O devět měsíců jsem pořád ještě čekala“ (s. 29). Když se s tímto pocitem hlavní postava svěří na sezení skupiny, je jednohlasně ujištěna, že se netýká pouze jí: „Tohle jsme v podstatě chtěli všichni – osvobodit se od zármutku. Uniknout z toho podsvětí mrtvých, s polovinou srdce uvězněnou pod zemí nebo zavřenou v porcelánové urně“ (s. 178).

Formulace „osvobodit se od zármutku“ může být zavádějící, primárně není účelem potlačit smutek, nemyslet na něj, vysvobodit se z neutuchající bolesti. Hlavním důvodem je pokus vymanit se z citové oploštělosti a apatie. Truchlící zvlášť těžce nesou emoční necitlivost, ke které s největší pravděpodobností dochází vlivem homeostatického

mechanismu. Emoce pozůstalého se ztrátou rozjitřily na nejvyšší možnou úroveň a organismus emoční prožívání vyvažuje následným útlumem.

Zatímco náhodné známosti doprovází zklamání z „neoživení“ cítění, opravdový vztah, provází vina: „Zabořila jsem tvář do ručníku [nového přítele] a provinile k němu čichla“ (s. 166). Tato vina ovšem není nijak výrazná, spíš nabývá ambivalentního charakteru. Cítí se vinnou za svou zamilovanost a současně za svou bázlivost pustit se do vztahu, který znamená *žít na plno*. Vznikající lásku si odmítá přiznat a city vědomě potlačuje: „přísně jsem si řekla, že rozhodně nedoufám, že uvidím Sama, jak se opírá o motorku“ (s. 136). Popírá vážnost vztahu a opakovaně zdůrazňuje sexuální charakter poměru: „Nemyslela jsem na něj [zemřelého] tolik, aby mě to odradilo (…) Jenom jsem chtěla mít pocit, že žiju“ (s. 178). Takto se znovu ocitáme ve výchozím bodě. Kruhem jsme doputovali zpátky k vině za neplnění dluhu vůči zesnulému.

„je úžasný, že z něj na světě něco zůstalo“ (s. 76)

Do života pozůstalé vstupuje potomek zemřelého. O dceři, náctileté, nemanželské, žijící v nefunkční rodině, neměl za svého života potuchy ani sám zemřelý. Také dcera (ruku v ruce s idealizací zemřelého) se stává pro pozůstalou zdrojem viny: „On [zesnulý] by ji přiměl, aby přestala vyvádět hlouposti. Nějak by ji dokázal srovnat“ (s. 217). Moyes ale využívá zcela jiný potenciál postavy dcery.

Jako je stav jejího *holobytu* symbolem starého života uvězněného v minulosti a zármutku, předznamenává dítě přítomnost a podnět k novému životu. Symbolizuje ho střešní zahrada, kterou do příchodu dcery zdobí pár květináčů s pozůstatky uschlých rostlin a která jejím přičiněním rozkvete záplavou barev a vůní květů. Na náhodou rozkvetlou zahradu ústřední postava objevuje zrovna ve chvíli, kdy poprvé pocítí, že se nadechla k novému životu: „napíšu zprávu a postarám se (…), abych si našla novou práci. Budu pro změnu myslet na sebe. Dovolím si začít se uzdravovat“ (s. 220). Viditelně se mění postoj, kognitivní rámec, ze kterého vychází. Obnovují se kognitivní funkce.

K obnově a vycházení ze zármutku dochází ale samozřejmě postupně. Dcera iniciuje vyprávění o zemřelém a navštěvování míst s ním spojených: „‚Chtěla bych vidět, kde žil‘“ (s. 92), kterým se zatím pozůstalá důsledně vyhýbala: „Nechci každý den chodit kolem Willova domu“ (s. 22). Místa a vzpomínky zemřelého oživují, křísí, ale také připomínají nevyhnutelnou pravdu – že zemřel: „‚No a jak se má?‘ (…) ‚Je mrtvej,‘ pronesla Lily suše.

‚Můj táta. Umřel'" (s. 156). Vystoupení z komfortní zóny není pro pozůstalou snadné: „Bylo mi skoro špatně nervozitou z pomyšlení, že budu muset zase vstoupit do domu [zemřelého]" (s. 108). Svůj odpor musí překonávat silou vůle. Nese to však své ovoce.

Navzdory tomu, že před vstupem dcery na scénu, si hlavní postava „pořád uvědomovala, o čem všem nemluvím: o Willovi (…), o sobě" (s. 75), nyní mluví. Především o zemřelém: „V přetopeném interiéru maličké kavárny jsem se jí snažila vykouzlit jejího otce, jak nejlépe jsem svedla" (s. 155). Mluví o ztrátě a svých pocitech, ačkoli úsporně, ale mluví. Navštívením míst zažívá ztrátu opětovaně a opětovaně se s ní vypořádává – nejčastěji nevolností. Zodpovědnost vůči jinému ji vede ke změně svého životního stylu a nahrazením maladaptivních vzorců chování adaptivními. Zabydlí byt, vybalí věci z krabic, nosí barevné oblečení, jde jen tak tancovat: „Páni, to byl tak fajn pocit. Zapomněla jsem, jak je prima prostě jen existovat" (s. 145)". Dítě jí dává smysl.

„‚Tak jednou za pár měsíců zkusím ochutnat quacamole. Jenom kvůli němu'" (s. 156)

Nabízí se otázka, zda můžeme dceru považovat za tranzitorní objekt. S jistotou k němu přiřadíme svetr zemřelého, který ústřední postava nosí, „protože hebký dotek vlny na kůži přinášel útěchu" (s. 220); nebo dopis na rozloučenou od zemřelého, který si pročítá každý večer „a snažila se přivést si před sebou Willa zpátky k životu". (Mimochodem strach z přerušení rituálu vyprodukovalo magické myšlení: „se bála, že jednou pozbude svou magickou sílu, že slova v něm ztratí všechen význam".) K tranzitorním objektům s určitostí zařadíme i objekty nevystavované a nepoužívané, ukryté hluboko v krabicích a zásuvkách. Truchlící neunesou pohled na ně, příliš rozněcují emoce a psychickou bolest. Do velké míry prezentují zemřelého.

Proč některé objekty uklidňují a jiné pro truchlící k nesnesení? Proč hlavní postava se k dopisu vrací každý den, nevadí jí nosit svetr, ale dárek v podobě punčocháčů ne? Je to mírou intenzity, s jakou prezentují zemřelého? Úvahu o silném poutu a vztahu k předmětu potvrzuje vášnivá tendence objekt chránit za každou cenu. Nesmí být poškozen, zničen. Což samozřejmě vyplývá ze samotného charakteru tranzitorního objektu. V truchlících takový objekt vyvolává bouřlivou reakci, jež směřuje jak k ubránění předmětu, tak k jeho přesunutí zpátky do šera papírové krabice, protože emočně příliš jitří: „chyběla mi slova a v krku jsem měla obrovský knedlík" (s. 176).

Zemřelý v postavě své dcery svým způsobem *ožívá*. Je bytostí, v níž koluje jeho krev, je pokračovatelem jeho linie. V její tváři nalézáme rysy zemřelého: „Jasně jsem v jejích rysech rozeznávala Willa – tu ostrou linii nosu, ty skoro slovanské lícní kosti“ (s. 152). V jejích pohybech vidíme jeho gesta, očividná podoba pozorovatelům neuniká ani v její povaze, což nejen v hlavní postavě evokuje intenzivní emoce. Podobně reaguje celá rodina zemřelého: „radost z něčeho o čem si myslel, že to ztratil, ale teď to alespoň částečně získal zpátky, a to čiré, nečekané štěstí, že se oba našli“ (s. 112).

Dcera představuje tu část zesnulého, která ještě stále žije. Je přítomností, a jak jsme již výše nastínili, dává hlavní postavě podnět vystoupit ze stínu truchlení: „Co jsem poznala Lily, něco se změnilo“ (s. 153). Upevňuje se v ní mínění, že jí tohle dítě „dokáže tolik naučit o tom, jak žít“ (s. 145). Dcera na sebe strhává pozornost, má spoustu problémů, které bez pomoci nedokáže vyřešit: „jsem se dívala, jak si v pokoji rovná svých pár věcí, a zmocnil se mě podivný smutek. Jak nešťastná asi musí být“ (s. 91).

Ústřední postavu dcera rozptyluje. Nemá proto čas ani prostor sedět nehybně ve svém zármutku a dál se nezapojovat do dění kolem. Dcera ji nutí k akci, k řešení, k ohledu, k přizpůsobení se novým podmínkám, které v životě po ztrátě milého už natrvalo nastaly. Vzbuzuje v ní pocit užitečnosti a též zodpovědnosti za druhého. Představuje odvrat od sebezahleděnosti do své tragédie, protože jí ukazuje, že i jiní lidé mohou mít velké problémy a hlavně, že právě ona, by mohla pomoci. Získává motivaci k tomu zvednout se a jít v životě dál. Přítomnost dítěte jí zbavuje samoty: „Byla jsem ráda, že mám s kým večeřet, sedět na gauči a komentovat, na co jsme se zrovna dívaly na televizi“ (s. 153); přináší poznání, že fungující rodina není jen samozřejmost, a dává jí tak pocítit vděk vůči členům vlastní rodiny, kteří ji neustále „povzbuzovali, podporovali a dělali si o nás [ji a její sestru] starost“ (s. 153).

Odborná literatura děti uvádí jako jeden z nejsilnějších mediátorů truchlení, což platí zejména pro ženy v rolích matek a babiček. Průchod truchlením jim existence dítěte ulehčuje v tom smyslu, že motivuje k tendenci *být silným*, naopak odrazuje od rezignace. Ženy se v péči o někoho realizují.

„‚S námi můžeš mluvit, Louiso‘“ (s. 138)

Impulzem k docházení na sezení skupiny truchlících je přání rodičů a samota: „nedokázala jsem čelit pomyšlení, že se vrátím do prázdného bytu“ (s. 48). K prvnímu sezení dochází až „dvacet měsíců. A jeden týden. A dva dny“ (s. 46) po smrti milého.

Dovolíme si poznamenat, že otázka na klienta, která zní: „Jak je to dlouho, co váš partner zemřel?“, může být jednoduchým a rychlým způsobem, jak zjistit, v jaké *hloubce zármutku* se pozůstalý asi nachází. Pokud ze sebe vzápětí vyhrkne takto přesný časový údaj, je zřejmé, že odtruchleno zdaleka ještě nemá.

K terapii se pozůstalá staví od počátku velice skepticky: „bylo jasné, že sem nepatřím“ (s. 44). Protože nevyhledala pomoc kvůli sobě, ale jen na popud okolí, cítila se ve skupině „jako podvodnice“ (s. 44). Slovem „párkrát“ kvantifikovala, kdy jí sezení pomohlo. Jinak zůstával pocit, že valnou část času jen proseděla mezi lidmi, se kterými „neměla vůbec nic společného, a poslouchala, jak žvaní a žvaní“ (s. 212).

Truchlící nevěří, že ostatní jeho ztrátu pochopí: „Povzbudivě se na mě usmál. My víme, říkal ten úsměv. Všichni jsme to zažili. Vsadím se, že ne, opáčila jsem v duchu“ (s. 45). Skepse má jistě souvislost s pocitem výlučnosti, o níž jsme pojednávali výše. Nepochopen stojí stranou, nezapadá, je osamocen.

Moyes skeptický postoj hlavní hrdinky k terapii záměrně zdůrazňuje a vrací se k němu. Buduje tím jednak autenticitu postavy, s níž se pak čtenář může lépe identifikovat. Jednak se vyhýbá tomu, aby text působil jako kázání, nebo aby čtenář nenabyl dojmu reklamy či propagace psychoterapie. Obojí na konzumenta textu může vytvořit tlak a nelibost, takže text odmítne. I když je hrdinka vůči terapii v opozici téměř do konce příběhu, vrací se ve vzpomínkách k informacím a radám, které se na skupině dozvěděla, tlumočí je: „vzpomněla jsem si přitom na slova z Kruhu nového začátku. Dovolte si prožívat chvilky štěstí“ (s. 166). Je pravděpodobné, že tento druh práce s motivem terapie představuje pro Moyes důležitý nástroj, jenž slouží nejen k porozumění procesu truchlení: „Jak jsme se dozvěděli na skupině (…) někdy nám iluze spokojenosti pomůže ji opravdu vytvořit“ (s. 182), ale také k porozumění fungování samotných sezení: „Tady si všichni důvěřujeme. Všichni jsme se zavázali, že naše příběhy zůstanou jen mezi těmihle čtyřmi stěnami“ (s. 48).

Jakmile se jí kupříkladu přitíží, náhle a ostřeji pociťuje zármutek, připomíná si slova kněze, který skupinu truchlících vede: „Marc říkal: žádná cesta ze zármutku nevede přímo. Jsou lepší a horší dny“ (s. 220). Zároveň na těch místech v textu, kde potřebuje, aby se postava posunula ve svém truchlení kupředu, informacemi ze skupiny osvětluje, proč zrovna postava jedná tak, nebo onak.

Čtenář ale vnímá, že postavě je skupina ku prospěchu, byť ona sama ještě pořád setrvává v roli „nevěřícího Tomáše“ a nedůvěřuje jí. Na tomto místě bychom rádi upozornili na

důležitý třífázový mechanismus, který v souvislosti s tímto motivem v textu shledáváme. V první fázi čtenář souzní se skepsí postavy vůči terapii, je stejného názoru, má k terapii podobnou nechuť. Spolu s postavou je však nucen navštěvovat jednotlivá sezení, poslouchat ostatní členy skupiny, přemítat nad získanými informacemi. Identifikace s postavou však neznamená absolutní splynutí, částí vědomí si čtenář drží odstup a je v roli vnějšího pozorovatele. Proto dříve než u postavy samotné, dochází ke změně čtenářova názoru na terapii. Ale pozor – pouze v kontextu příběhu hrdinky. V této druhé fázi tedy vnímá, že terapie nejsou pro postavu škodlivé, že jí naopak pomáhají. Může se zlobit, že jí to pořád nedochází, může se divit. Tady je relevantní, že se čtenář a hrdina v postoji rozcházejí. Jedině díky tomuto rozklížení čtenář dochází poznání, že se věci mohou mít jinak. V poslední fázi pak čtenář může (ale nemusí) změnu názoru vztáhnout na svou vlastní situaci a změnit svůj původní postoj, nebo jej alespoň zpochybnit, překonat předsudky a terapii dát šanci. Změnu postoje čtenáře ve třetí fázi má potenciál facilitovat změna postoje hlavní postavy, ke které dochází na konci příběhu. Terapii přijímá a aplikuje poznatky a dovednosti do reálného života: „zkusila jsem se na to podívat z pohledu vedoucího naší skupiny“ (s. 220). Tímto inspiruje, dává návod a instrukce k tomu, jak naložit s tím, co si z terapie truchlící přinese.

„Takže teď už máme vztah?“ (s. 246)

Na terapii se hlavní hrdinka též dozvídá: „Je úplně přirozené, že máte strach se s někým sblížit“ (s. 294). Do života jí totiž vstupuje muž. Symbolizuje záchranu z tenat smrti, kterou si málem přivodila pádem ze střechy, protože je záchranář zdravotní služby. Zachraňuje jí ale také před temnými hlubinami truchlení, ve kterých uvízla a ve kterých život není opravdovým životem, ale pomezím mezi životem a smrtí. Cítí se s ním bezpečně: „jsem byla ráda za jeho pevnou, silnou přítomnost ve světě“ (s. 235) a zamiluje se do něj téměř okamžitě: „spatřila jsem ve dveřích domu známou uniformu a srdce mi poskočilo“ (s. 224). Po nějakém čase, kdy se nechává „tou bublinou štěstí úplně pohltit“ (s. 231), nastupují obavy. Ačkoliv je to převážně pocit provinilosti, kterou doprovází počátky nových partnerských vztahů truchlících, v tomto případě vina nepřichází. Neboť postava jedná v souladu s přáním zemřelého – naplno žít a milovat. Naopak sem tam pocítí provinilost směřovanou vůči novému partnerovi: „Bylo zvláštní psát si s ním a zároveň v duchu mluvit s Willem [zemřelý]. Jako bych byla podivně nevěrná“ (s. 264).

Hrdinku však zachvátí strach. Z důvěrnosti, z intimity. Přemýšlí nad tím, co podniknout, polovinu plánů zavrhuje „jako příliš ‚vztahové'" (s. 236). Váhá, zda s ním trávit tolik času: „Zpomal, ozval se ve mně varovný hlas. Nepouštěj si ho moc k tělu" (s. 238). Začíná se záměrně odtahovat, vymezuje vztahu mez, ve které se může realizovat – být prostě spolu, mít sex, nic víc, žádné plány a budoucnost. V kontextu své ztráty vnímá potenciální vztahy, právě jako ony bubliny, které „vydrží jen tak dlouho, než prasknou" (s. 231). Vnímá jejich pomíjivost, křehkost, závislost na vnějších vlivech, jež jsou nevyzpytatelné. Nelze předvídat – a to je život, jenže život ji zranil a ona se další rány bojí. To už přece jeden neunese: „kdyby se to nějak pokazilo, vyřídí mě to úplně stejně jako předtím. A já nevím, jestli na to ještě mám dost síly" (s. 343).

„Byl nádherný den" (s. 362)

Zatímco se hrdinka potýká s pochybami a strachem z nového vztahu a pokouší se udržet jeho povrchní charakter, v jiných oblastech života začíná být znát, že se mnohé mění. Svou roli hraje terapie, vztah s dcerou zemřelého, urovnané rodinné vztahy i stav zamilovanosti, třebaže se mu tolik brání. Jiné kognitivní uchopení svého života, na který se dokáže podívat z jiné perspektivy, je jasně čitelné z jejího chování a jednání. Uklidí a zařídí byt, namísto obvyklé lahve vína nakoupí ovoce a květiny, začne „zase nosit svoje staré šaty, pestrobarevné svetříky a saténové střevíčky" (s. 231), těší se z milých maličkostí: „vdechovala vlhkou, omamnou vůni lilií, obdivovala tajuplně složené okvětní plátky pivoněk" (s. 207) a okřikuje přitom pochybovačný vnitřní hlas, který se ptá: „Ale prosím tě, na co si to hraješ?" (s. 207).

K tomu je připravena činit rozhodnutí a řešit velké problémy. Přebírá zodpovědnost za dceru zemřelého, řeší změnu zaměstnání a přiznává si, že nechce a nemůže bydlet v darovaném bytě, přičemž nezůstává u prvního poselství, že truchlení nabývá jiný směr. Předsevzetím, že se bytu zbaví, se poprvé vzpírá závazku k zemřelému: „Hlavně mi neříkej, že on by si to tak přál" (s. 210). Konečně truchlí a zármutek řádně zpracovává: „složila hlavu na kolena a konečně se rozplakala" (s. 208).

Skutečný zlom ovšem nastává až v momentě, kdy je její nový přítel smrtelně zraněn (postřelen). Znovu si tak prochází traumatem, kdy je přítomna umírání milého a je vůči tomu bezmocná. Dramatickou chvíli provází flashback: „A zase jsem byla zpátky, v tom pokoji ve Švýcarsku, a Willova [zesnulého] tvář se ode mě odvrátila. Ztrácela jsem ho

[nového partnera]“ (s. 352). Během čekání před operačním sálem ji zaplavují výčitky: „Proč jsem mu to předtím nedokázala říct? Proč jsem promrhala tolik času vrtáním se v něčem, co vůbec nebylo důležité?“ (s. 357).

Až na horizontu smrti si uvědomí cenu toho, co jí život nabízí a čím ona dosud přezíravě pohrdala. Smrt jí určuje priority. Smrt jí připomíná, proč stojí za to žít: „Teď jsem viděla, že můžu být pro někoho tak důležitá, že kvůli mně zůstane naživu. Viděla jsem, že můžu něco znamenat“ (s. 362). Smrt ji učí, jak doopravdy žít: „Koupila jsem si kávu a přeslazený muffin a nic lahodnějšího, jsem v životě neochutnala“ (s. 362). Smrt jí dává pocítit vděk: „Pomyslela jsem na to, co všechno mě láska k němu stála, ale nejvíc na to, co mi všechno dal“ (s. 382). Bezesporu je podstatné, že traumatická situace, jejíž vyústění ji uvrhlo do hlubokého zármutku, měla tentokrát jiný výsledek. Katarze s dobrým koncem jako znovuprožití s přeživším partnerem. Závan zřejmého existencialismu by nás neměl překvapovat. Téma smrti k němu přirozeně směřuje, a tak jej nalézáme i na takovém místě, jakým je milostný román pro ženy.

6.4.3 Shrnutí analýzy dokumentu

Nosná témata

Moyes v textu zpracovává jedno centrální téma, kterým je chronické truchlení – prolongované a potlačované. Ze symptomů, které vychází z podstaty komplikovaného truchlení, vytváří autorka následující dominantní náměty:

1. stigmatizovaná smrt ve formě asistované sebevraždy jakožto závažný mediátor truchlení pozůstalého;
2. pocit viny a provinilosti, jejíž intenzita je zapříčiněna existencí hned několika zdrojů, ze kterých vyvěrá: dobrovolná smrt partnera, neplnění závazku vůči zemřelému, vnitřní nesouhlas s jeho plněním, nezdar v převzetí jeho role, vstupování do nového partnerského vztahu. Moyes vystihuje jejich vzájemnou provázanost, podmiňování i zrádnost mechanismu viny, kdy dotyčného drží doslova v patové situaci;
3. problematika v oblasti navazování citové vazby pozůstalé k novému objektu;
4. pocit závazku (dluhu) vůči zesnulému, který není v silách nebo možnostech pozůstalé jej plnit a který iniciuje vznik závažného vnitřního konfliktu, protože je přání zemřelého v rozporu s přáním pozůstalé;

5. terapie truchlících, a to nejen její propagování, upozorňování na její možnosti a přínos, ale také jeho vzdělávací aspekt, který je v textu bohatě využit.

Intence tvorby

Autorka je proslulá svým umem povýšit literární žánr červené knihovny z plytkosti na vyšší úroveň. Můžeme si být jisti, že téma truchlení, Moyes záměrně protěžuje. Někdy dokonce na úkor milostné roviny příběhu. Motiv zpracovávání ztráty je ale využit také jako účelný nástroj pro vykreslení motivu překážky, které lásce stojí v cestě. S největší pravděpodobností nečerpala z vlastních zkušeností a prožitků, ale vycházela z nastudovaných odborných pramenů. Za jeden z důkazů svědomité rešerše můžeme považovat například reálný název švýcarského zařízení Dignitas, kde byla provedena asistovaná sebevražda. Zde je patrný vliv dřívější novinářské profese – informovat, přijít věci na kloub, ponořit se do hloubky problému. Intencí je jak vykreslit komplexní obraz komplikovaného truchlení a jeho mediátory v podobě aktuálních společenských témat – asistované sebevraždy a eutanázie, tak vytvořit milostný román, zprostředkovat čtenáři možnost útěku do romantického příběhu, kde po mnoho útrapách láska nakonec zvítězí. Tímto primárním záměrem vzniká sekundární, kdy čtenáři chce čtenáři předložit naději a víru, inspirovat k odvaze opustit minulost a vykročit do nového života bez zesnulého.

Profil klienta

Žena ve věku mladší a střední dospělosti. Bez závazků, bezdětná. Smrt, jíž předcházelo anticipované truchlení, zabránila prožít s partnerem naplněný vztah. Partner se rozhodl ukončit svůj život sebevraždou, asistovanou sebevraždou nebo jeho odmítnutím se léčit. Pozůstalá má možnost vstoupit do nového partnerského vztahu, ale akceptuje ho jen s obtížemi, nebo vůbec. Během jejího truchlení dominují pocity viny a pocity dluhu vůči zesnulému. Má tendenci k idealizaci partnera, k identifikaci s ním. Nemá vztah k religiozitě ani spiritualitě. A má potíže s přijetím psychoterapeutické pomoci.

Devízy textu

Obraz procesu truchlení zachycuje reálně, detailní analýza textu nepoukázala na nic, co by se výrazně vymykalo zákonitostem truchlícího procesu a šlo proti jeho logice. Forma i

obsah textu má mnoho biblioterapeutických předností. Pomalu, srozumitelně a nenásilně čtenáře zasvěcuje do principů truchlení. Částečně umožňuje únik ze svého truchlení soustředěním se na truchlení někoho jiného, únik do světa fantazie, do snění o světě, v němž nakonec všechno zase bylo tak, jak má.

Nevyvratitelnou devízu tohoto textu spatřujeme efektivním prolínání dvou složek. Jednak je tu mnohoúrovňové prožívání smutku prezentované prostřednictvím hlavní postavy a hlavní příběhové linky, stejně jako prostřednictvím vedlejších postav a jejich mikro příběhů. Díky zdařilé identifikaci s postavami navodí text čtenáři znovu prožití, katarzi emocí, rozjitří emoční rány a poskytne příležitost je zpracovat.

A pak terapeutická skupina, která má vzdělávací a poradenských charakter. Především čtenáře ponouká k akceptaci terapie jako takové. Usměrňuje ho, ukazuje hranice, kde začíná a kde končí *pomezí* běžného a zdravého truchlení. Pobízí pozůstalé k posunu v jeho truchlícím procesu. Předkládá možná řešení a poskytuje rady. Dává podněty ke změnám a otevření potřebných témat.

Na místě je (v souvislosti s terapií truchlení) zmínit, zda je možno identifikovat slabé místo textu, ve kterém některé jevy chybí. Truchlení je sice veskrze individualizovaným procesem, jsou ale atributy, které nepomíjí žádné z nich. Jako nedostatečně zpracovaný bychom mohli shledat fenomén hledání zemřelého. Vnitřní dialogy mohou vyznívat *jalově* až sterilně, protože víceméně absentuje dimenze potřeby sdílet se zesnulým svou přítomnost i zautomatizované návyky generované implicitním paměťovým systémem (očekávání, že zaslechne hlas zesnulého nebo ho uvidí na určitém místě, nápad mu zavolat apod.). V rámci truchlení po partnerovi se přitom tento fenomén se u truchlení jeví jako jeden z nejdominantnějších. Je otázkou, zda to, že se v textu stává jen okrajovou záležitostí, ojediněle utroušenou z úst člena skupiny, je způsobeno krátkým (půlročním) vztahem, během něhož se návyky v paměti nestačily upevnit.

Indikace

Výrazná symptomatika komplikovaného truchlení – potlačovaného, prologovaného: radikální změna svého životního stylu; ústup do sociální izolace; prožitek falešné euforie po smrti partnera s navázáním dlouhodobé periody subklinické deprese; sebedestruktivní tendence a rizikové chování (abúzus, ublížení si na zdraví, zanedbávání se); tendence

k identifikaci se se zesnulým; silný pocit viny a dluhu; dlouhodobé vyhýbání se míst se zesnulým spojených (hřbitov, rodné město); odmítání terapie.

Kontraindikace

Nepřipravenost k jitření bolesti, aktivaci emocí – čerstvost zážitku, nebo potřeba poskytnutí většího množství času, a to v rámci normálního truchlení; preference motivu relaxace a rozptýlení od zármutku; výlučné odmítání zajímat se o truchlení jiných – absence smyslu; negativní vztah k žánru červené knihovny, romantických románů pro ženy; nedostatek času (zahlcení existenčními a jinými starostmi).

6.5 Komparace analýz dokumentů

Konfrontaci stěžejních znaků analyzovaných dokumentů prezentuje Tabulka č. Přehled zachycuje charakteristiky textů: obecné i užší žánrové zaměření; specifické rysy; intenci; životní filozofii; dominantní motivy; druh truchlení hlavního hrdiny; pozitivní a negativní mediátory ovlivňující truchlení hrdiny; užité copingové strategie; jejich bibliografické funkce a hlavní potřeby čtenáře, které mohou uspokojit. Navržená tabulka by tak měla poskytnout základní informace pro indikaci a kontraindikaci toho či onoho textu konkrétnímu klientovi. Východiskem by měl být profil klienta, druh truchlení a jeho mediátory, jeho potřeby, témata, která jsou pro něj nejpalčivější, životní postoj a filozofie. Odtud se odvíjí velikost potenciálu ústřední postavy, s níž by se mohl klient identifikovat, a tím i míra terapeutického či poradenského efektu čtení daného textu.

Tabulka 16a: Základní přehled výsledků komparace všech tří kvalitativně analyzovaných dokumentů (O životě a smrti, Moje milá smrti, Život po tobě) a základní vodítka k jejich indikaci konkrétnímu klientovi

Atribut komparace	**Hurdová, V.: Moje milá smrti**	**Yalom, I. D.: O smrti a životě**	**Moyes, J.: Život po tobě**
žánr	autobiografie	autobiografie	milostný román
žánrová nuance	beletrie s akcentem internetové lit.	beletrie s akcentem populárně naučné lit.	beletrie
specifika tvorby	autenticita terapie psaním	autenticita terapie psaním	fiktivní příběh novinářská rešerše
intence	autoterapie způsob obživy zprostředkovat zkušenost druhým inspirovat	vědecký experiment pomoc druhým porozumění terapie psaním	způsob obživy informovat pobavit a zaujmout
životní filozofie	spiritualismus	existencialismus truismus	materialismus
hlavní motivy	hledání zesnulého přítomnost zesnulého posttraumatický růst nová identita narušování tabu role vdovy	hledání zesnulého úzkost ze smrti obsese zvýšená sex. touha terapie	vina a provinilost závazek k zesnulému asistovaná sebevražda nový partnerský vztah terapie

Tabulka 16b: Základní přehled výsledků komparace všech tří kvalitativně analyzovaných dokumentů (O životě a smrti, Moje milá smrti, Život po tobě) a základní vodítka k jejich indikaci konkrétnímu klientovi

Atribut komparace	**Hurdová, V.: Moje milá smrti**	**Yalom, I. D.: O smrti a životě**	**Moyes, J.: Život po tobě**
typ truchlení	neanticipované nekomplikované	anticipované akutní nekomplikované	anticipované komplikované – prolongované a přehnané
pozitivní mediátor	sociální opora sociální kontakt spiritualismus	sociální opora sociální kontakt naplněný vztah možnost rozloučení kontakt s tělem	sociální opora možnost rozloučení kontakt s tělem
negativní mediátor	traumatizace z úmrtí – tragická smrt nemožnost rozloučení mladý věk zesnulého silná citová vazba neplnoleté děti samoživitelství	silná citová vazba křehkost stáří	traumatizace z úmrtí – asistovaná sebevražda medializace úmrtí silná citová vazba nenaplněnost vztahu nechtěné dědictví
copingová strategie	spiritualita autorská tvorba péče o dítě sebepéče čtení knih	existencialismus truismus (racionalita) porozumění tvorba (autoterapie) práce na projektu psychoterapie sebepéče čtení knih	psychoterapie péče o dítě sebepéče
hlavní motivace ke čtení	sounáležitost útěcha	sounáležitost porozumění	katarze (*poplakat si*) rozptýlení
hlavní bibliografická funkce	katarzní identifikační konfrontační	informační katarzní identifikační konfrontační	katarzní identifikační konfrontační

Vzhledem k tomu, že z komparace vyplynuly některé zajímavé úvahy, o kterých jsme se jinde neseznámili, vyjádříme se k některým vybraným souvislostem vyplývajícím ze vzájemného srovnání zevrubněji.

Zaujalo nás, že emocí se specifickou pozicí v truchlícím procesu zaujímá **údiv a úžas**. Jestliže si nastudujeme pouhou teorii o truchlícím procesu bez toho, aniž se seznámíme s konkrétními svědectvími, kazuistikami, aniž si je *ohmatáme* praxi s truchlícími klienty, případně aniž sami prožijeme zkušenost se ztrátou, může se nám údiv ve výčtu ostatních emocí pro truchlení typických jevit nepatřičně. Jen stěží si totiž dovedeme představit, jaké konkrétní podněty údiv vlastně mohou evokovat. Po prozkoumání textů je zřejmé, že se může objevovat kdykoli, tedy v celém průběhu truchlení. Ovšem nejfrekventovanější je zřejmě na samotném počátku procesu, přesněji jakmile odezní šoková reakce truchlícího. Truchlící se diví, že svět venku se nezměnil, že působí, jako by se nic vážného nepřihodilo. Stojí v upřímném úžasu nad chováním svého okolí, ať už to jsou blízcí a přátelé, nebo profesionálové. Jsou zaskočeni mírou bolesti, náhlým omezením svých fyzických a psychických sil a ztrátou svých kognitivních schopností, jako je paměť, pozornost či obyčejné vnímání. Překvapují je některé emoce, obzvlášť ty negativního, kontroverzního a ambivalentního rázu (štěstí a smutek zároveň, vztek, závist atd.). Podivují se svému chování a jednání. Marně se rozhlíží nejen po osobě, která zemřela, ale také po sobě samém, jehož nitro jako by zahynulo spolu s partnerem. Pozoruhodné je, že údivu není ušetřen ani Yalom – člověk, který se problematice truchlení profesně věnoval celý život. Ba co víc, z textů vyplývá, že právě on byl prožitky zaskočen do nevyšší míry. Paradoxně nás napadá otázka: Kdo by měl být lépe připraven? Kdo jiný než člověk znalý teorie, člověk, který léčil nesčetně truchlících, který si vyslechl příběhy a empaticky se do nich vžíval? Přes to všechno, přestože smrt ženy očekával, nebyl připraven. Byl zaskočen. Tak jako všichni, koho kdy zármutek přemohl bezednou bolestí.

Jeden z předních atributů truchlení za zemřelým partnerem je jeho **hledání**. Manifestuje se vnitřními dialogy, vyhlížením zesnulého na místech s ním spojených, bezděčným obracením se na něj s nějakým sdělením. V autobiografických dokumentech – tj. v textu Yaloma a Hurdové tento stav jednoznačně dominuje. Yaloma zlobí jeho iracionalita. Vnímá, jak informace ztrácí na své ceně, na zajímavosti, jak se z ní vytrácí kladný emoční náboj. To vše proto, že se s ní nemůže podělit se svou Marilyn. U Hurdové někdy dochází k témuž: „Pokaždé mi to živě připomene, že štěstí, které se nedá sdílet je jen poloviční“ (2021, s. 133). Ovšem dochází také k opačnému procesu, kdy se štěstím Hurdová doslova zalyká a pocity štěstí přerůstají ji samotnou. Vedle toho se probouzí smutek, ze ztráty, stále velmi hluboký a živý, tedy svým objemem se plně vyrovnává radosti. Přirozeným důsledkem je

ambivalentní prožitek. Nakolik se na tomto konkrétním rozdílu mezi vdovcem Yalomem a vdovou Hurdovou podílí čas, který v době vzniku textu uběhl od jejich ztrát, nedokážeme s jistotou říci. Hurdová se k tomuto na svém vyjadřuje v červenci 2016, tj. osm měsíců po jeho smrti, což je celý dvojnásobek času, než Yalom k tvorbě svých deníkových zápisků využil. Vliv časové proměnné sice tentokrát nemůžeme vyhodnotit, proměnnou, kterou představuje životní filozofie a postoje však ano. Ona je duchovně založená a volí spiritualitu jako copingovou strategii. On je veskrze materiálně založený a copingovou strategií je ateismus, přesněji racionalismus vedoucí k porozumění. Uvědomme si však, že oba protagonisté dospívají k témuž: k úlevě ve svém základě naprosto shodné. Prožitek ztráty a truchlení je v obou případech jen dočasným a má jasný termín své *expirace*: datum jejich vlastní smrti. Hurdová se tímto momentem znovu setkává se svým milovaným, odluka je přerušená, jejich vztah pokračuje, *díra* v její duši vykutaná žalem se zaceluje. Po smrti Yaloma vše končí, po ní už není nic. Není on, není Marilyn, pryč je jejich vztah a spolu s ním i odloučení a bolestné trápení. Nutno poznamenat, že zatímco, Hurdová svou spiritualitou *zabila dvě mouchy pověstnou jednou ranou*, Yalom se musel zvlášť popasovat ještě se svou úzkostí ze smrti. Spásným východiskem je pro něj vědomí pokračování svého tvůrčího odkazu, práce, která zde po něm zůstane a bude k užitku dalším generacím.

Text Moyes je v tomto kontextu odlišný, oproti textu Yaloma a Hurdové nepropracovaný, působí nedůvěryhodně. Svým způsobem pominula výrazný projev truchlícího, který ztratil partnera. Jedním z možných vysvětlení je, že je na vině fiktivní charakter příběhu a absence osobní zkušenosti s truchlením autorky, které se nezkušenost nepodařilo nahradit ani důkladnou odbornou přípravou a rešeršemi.

Komparace přinesla, podle našeho mínění, pozoruhodný pohled na **tranzitorní objekty**, které truchlícím slouží k překonání zármutku. Pro Moyes se stává takovým objektem dcera zemřelého, ale také převzetí jeho identity tím, že žije podle jeho představ, žije, jak by žil on. Hurdová? Yalom svůj tranzitorní objekt nachází v práci na projektu, jehož Marilyn byla součástí. Ona je pryč, ale část z ní zůstává v projektu, který se vyvíjí a tvoří budoucnost. Za všemi výše uvedenými příklady se skrývá tranzitorní mechanismus, který zemřelého oživuje tím, že se nejrozličnějším způsobem pokračuje v jejich odkazu.

Analýza poukázala, že **sex** je jeden z nejnaléhavějších problémů truchlících. Důvodem je ošemetnost této oblasti, kterou stud, pocit nepatřičnosti a mravní normy společnosti zahání do tabuizovaného území. Truchlící o sexu pochopitelně mluví neradi. Yalom se

dočítá, a následně o tom zpravuje čtenáře, že téma jen sporadicky otevřou sami. Text truchlícímu čtenáři má potenciál dodat odvahy o tematice mluvit. Odborníka zase upozorní, že se má zajímat. Základní literatura se k sexu vyjadřuje často ve smyslu snížené sexuální touhy. Větší potíže však může způsobit zvýšená sexuální touha, které evokuje nejen stud, ale i silný pocit viny, eventuálně sebenenávist. K sexuální oblasti se vyslovují i ostatní dvě autorky. Hurdová jej uvažuje zejména ve vztahu k roli a statusu vdovy. V textu Moyes přichází na přetřes v rámci téměř každého setkání svépomocné skupiny. Analýza doložila shodu v motivaci truchlících v knize Moyes i Yaloma. Truchlící po sexu touží proto, že potřebují *něco cítit*. Ústřední postava Moeys (2016, s. 194) se k sexu povzbuzuje slovy: „No tak, žij“. Yalom (2022, s. 202) se nechává slyšet: „Teď mnohem víc chápu své dřívější komentáře ohledně sexuální obsesí – je mnohem lepší něco cítit než necítit vůbec nic“. Mluví o vysvobození z neúnosného znecitlivění. Říká, že zapříčiněním této citové anestezie se ocitá na takovém dně, kam ani truchlení nesahá. Ocitnutím se *na dně* má člověk očividně k smrti tak blízko jako nikdy předtím. Sexuální vzrušení dovoluje něco cítit. Uspokojení je však draze vykoupeno vinou, lítostí, pocitem selhání apod. Tento mechanismus může vysvětlovat sexuální excesy truchlících, tendenci k promiskuitě, sexuální obsese a kompulze a ilustrovat tak Freudův zápas pudu k životu (libida) a destruktivního pudu ke smrti.

Při konfrontaci textu Hurdové s Yalomovým se nám vyjevila zajímavá idea, o níž jsme nenašli v literatuře žádné zmínky. Propojení dvou fenoménů: **pocit přítomnosti zesnulého s existenciální úzkost ze smrti**. Když Hurdová popisuje prožitek přítomnosti v pozdější době truchlení, vnímá ho – na rozdíl od prožívání v počátcích truchlení – subjektivně jako krajně nepříjemný a přechází bez jakéhokoliv předchozího náznaku z označení *přízrak* na označení *smrt*:

„Ta smrt, kterou cítím, je naprosto v pořádku. Není důvod se jí bát. Je nevyhnutelná, stejně tak jako je nevyhnutelná zima. Je potřebná proto, abychom se zklidnili. Je tu, protože bez ní by nemohlo přijít jaro. S tímhle uvědoměním odešla všechna ta tíseň, kterou jsem poslední týdny zažívala“ (2021, s. 242).

Uvedené si dovolíme interpretovat následovně: autorčiným pocitem přítomnosti zesnulého se manifestuje úzkost ze smrti, úzkost z vědomí vlastní smrtelnosti, kterou úmrtí blízkého u pozůstalé přirozeně a intenzivně probouzí. Nebezpečný nevědomý obsah byl transformován do přijatelné podoby fyzicky uvědomovaného pocitu přítomnosti zesnulého. Jistě zde hraje nezanedbatelnou roli spiritualita autorky a autorčina tendence k

symbolickému a magickému myšlení: „Vtipné je, že jsme si vybrali zrovna Boží Dar. Docela příznačný název obce, když řešíte věci mezi nebem a zemí“ (Hurdová, 2021, s. 242). Bohužel nemáme k dispozici jednoznačné indicie, které by nám v této souvislosti osvětlily, zda spolu s tísní zmizel i pocit přítomnosti zesnulého. Yalom nic takového neprožil, po celé čtyři měsíce truchlení, které detailně popsal, se však průběžně a s nejrůznějším výsledkem pasoval se strachem ze smrti. Jeho přesvědčení o definitivním konci všech lidských dimenzí následkem smrti, jeho profesionální zaměření existenciální úzkost a strach ze smrti, s nimiž se pravidelně a dlouhá léta setkával u svých klientů, jej vedlo rovnou k původnímu derivátu. Nebylo třeba nic zakrývat, jeho vědomí bylo připravené. Můžeme předpokládat, že kdyby se nic z toho osobnosti Yaloma netýkalo, stoupla by signifikantně pravděpodobnost, že se u něj fenomén pocitu přítomnosti zesnulého projeví?

Každý z analyzovaných dokumentů se opírá o odlišná východiska osobních filozofií autorů (ústředních postav). U Hurdové je to spiritualismus, u Moyes materialismus u Yaloma materialismus a **existencionalismus**. Ve výsledku však zjišťujeme, že všechny texty nakonec míří do existenciálních vod. Hurdová se zaměřuje na hledání smyslu a smrt chápe jako dar, dar, který dává život tím, že jej učí žít. Ústřední postava Moyes se po smyslu vnitřně nepídí. Jedna z vedlejších postav říká: „‚Smrt nikdy nedává smysl‘“ (2016, s. 47). Vnější okolnosti ale hrdinku dovedou ke střetu se smrtí a ona díky tomu objevuje skutečnou cenu života, skutečný život a umění ho žít. Yalom má existencionalismus vrytý pod kůží a nespouští ho ze zřetele ani v době truchlení. Jeho hluboký žal je protknut zápasem s úzkostí a strachem, ale také hlubokým vděkem za život, jaký mu byl dopřán. Je smířen, že je u konce. Je si plně vědom, že dostal víc než si, kdy jen troufal přát.

Existencialismus je s truchlením úzce spjat. Truchlení je zápas o existenci, o vysvobození a dosáhnutí svobody ze zajetí smutku. Truchlení je zasvěcením do mystérií smrti. Truchlit znamená zemřít, ale neumřít. Truchlení může být cestou na vyšší úroveň života.

7 Diskuze

Studováním pramenů zabývajících se truchlením, umíráním, smrtí, rituály odluky a pozůstalými bychom pro jejich množství i propracovanost mohli snadno nabýt dojmu, a tak se přiklonit k tvrzení Kast (2015, s. 7), že „bylo prolomeno tabu kolem umírání“, třebaže o truchlení si to už Kast nemyslí. Dovolíme si, v souladu např. s Małeckou (2023), s Kast nesouhlasit. Zjištění, která přinesl náš výzkum, ukazují, že je v naší společnosti stále značně tabuizované je vše, co se smrtí souvisí.

Truchlící Hurdová (2021) se potýká s institucionalizovaným umíráním a smrtí, s bezradností nemocničního personálu, s jeho neznalostí, jak rodině sdělovat smrt blízkého, se zkostnatělým přístupem pohřebnických služeb, se svou rolí a statusem vdovy, od kterého okolí očekává něco, co je v rozporu s potřebami pozůstalé ženy. Na jedné straně je zřejmé, že rituály prostě potřebujeme. Pokud dojde na obřady odloučení, je prodloužený smutek méně pravděpodobný a méně častý (Rosenblatt et al., 1976; citováno ve Worden, 2013). Na druhé je s nimi něco *špatně*. Komentáře truchlících participantů, kteří knihu Hurdové (2021) s přehledem uváděli jako nejčastější doporučovanou knihu, aktuálnost problému jen potvrzují: „Konkrétně kniha *Moje milá smrti* mě pomohla v rozhodnutí se neoblékat manžela do obleku, který nesnášel, ale pohřbít ho v riflích a mikině s jeho oblíbenou kapelou Cannibal Corpse“. Hrdinka Moyes (2015) zase inovuje tradiční zvyky, přetváří je do nové formy tak, že nenosí černé oblečení, ale obyčejné (džíny a triko), které postavě nepřináší žádnou radost. Yalom (2022) se zase vzepře *házení hlíny na rakev*. Tato změna v chování naznačuje, že rituál stále potřebujeme. I přes *krizi tradice*, rituál truchlení zůstává, pouze se mění jeho forma, která jde často do opozita a negování vůči původní podobě rituálu. Výzkumy potvrdily (Navrátilová, 2004), že rituály byly součástí jak společnosti, tak individuální záležitostí jedince. Podle našeho názoru původní podoba rituálu prochází velkou změnou a nová není ukotvená. Původní však zůstává stále zakořeněná v očekávání společnosti, a když pozůstalý k němu přistoupí svébytným, originálním přístupem, je okolím nepochopen a *zavržen*. Přitom kdo jiný by mohl být k formování odlukových a pomezních rituálů a tradic povolanějším než sám truchlící?

Na čem se odborná literatura i výzkumy zaměřené na problematiku truchlení naprosto shodnou je výrazná individualita každého procesu truchlení: „je stejně jedinečný jako otisky prstů, nemá žádné normy, žádné zákonitosti“ (Levy, 2021, s. 36). Možná právě tento atribut

zármutku generuje tolik neshod v mnoha jiných oblastech truchlení. Snad nejpatrnější a nejčetnější spory jsme zaznamenali v názorech na možnost určit a rozpoznat v truchlícím procesu jasnější strukturu. Mnoho autorů se o to pokouší, někteří zůstávají u stádií vymezenými Kübler-Ross (2015), jiní preferují fáze (Kast, 2015; Bowlby, 2013), Worden (2013) přichází s úkoly, které musí truchlící zpracovat, a zastánci duálního modelu (Schut & Stroebe, 2010) pracují se dvěma dimenzemi stresorů, mezi nimiž pozůstalý během truchlení osciluje mezi pólem orientovaným na ztrátu a pólem orientovaným na obnovu (uzdravení).

Autoři pochopitelně akceptují u druhých pouze to, co není v rozporu s jejich vlastním konceptem. Například Worden (2013) a Stroebe & Schut (2010) svorně odmítají nedostatky a limity fází a stádií, v dalších bodech se však již jen přou. Podle Wordena (2013) jeho model nabízí větší flexibilitu a paradigma vrstev umožňuje truchlícímu současně zpracovávat různé úkoly a dávkovat bolest, kterou je schopen v daný čas zvládnout. Worden kritizuje duální model za nemožnost vstoupit do obou procesů najednou. A tak největší slabinou duálního modelu je podle něj právě ona nemyslitelnost vstoupit zároveň do obou procesů (ztráty i zotavování) a možnost se mezi nimi pohybovat jen „dopředu a znovu dozadu“ (Worden, 2013, s. 47). Naopak Stroebe a Schut (2010) brání duální teorii a považují ji za pružnější a aktivnější než Wordenův model úloh, který považují za pasivní. Podporují svůj přístup studiemi o mezikulturních (Wikan, 1988) nebo mezigenderových rozdílech (Stroebe & Schut, 1999) v projevech truchlení.

Fungování duálního modelu svým způsobem potvrzuje Kast (2015), která zdroj léčebného potenciálu spatřuje v základním mechanismu truchlení, díky kterému ztrátu pozůstalý prožívá zas a znovu vždy, když je narušeno rozptýlení a ztrátu si uvědomí. Řečeno *jazykem* Stroebeho & Schuta (2010) vždy, když dojde ke změně směřování z obnovy do prožívání ztráty.

Myslíme si, že v rytmickém a v případě Yaloma (2022) i poměrně souměrném střídání intenzity a síly emocí, potřeb, motivů, tendencí se truchlení vyhýbat a unikat jim a naopak se do truchlení zase nořit, tu ruminovat, tu prožívat vděk a s odvahou vyrazit do nového světa bez zemřelé, velmi dobře zapadá do konceptu duálního modelu truchlení.

Wordenovo tvrzení, že „nejlepší model je ten, který neuzavírá lidi do jedné úlohy a vyloučením ostatních úloh“ (Worden, 2013, s. 47), potvrzuje dvojí rozměr jeho konceptu. Nejenže chápe truchlení jako nelineární, protože se truchlící může kdykoliv znovu vrátit

k úkolům, kterými už třeba prošel, ale nevyřešil v dostatečné míře, ale také vnímá truchlení jako model vrstev, který umožňuje plnit několik úkolů naráz.

Jeho nahlížení připomíná model spirály Mitchella a Andersona (1983, citováno v Taročková 2005). Truchlení začíná v nejnižší bodě (na dně) a stoupá směrem vzhůru s tím, že však může kdykoliv truchlící regredovat a propadat se níže.

Na základě prozkoumaných dokumentů docházíme k názoru, že model spirály nejadekvátněji a nejúplněji ilustruje truchlící proces a že v sobě navíc slučuje další současné modely truchlení, ať už Stroebeho & Schuta (2010), Wordena (2013) nebo Kast (2015).

Troufáme si tvrdit, že v sobě odráží, že platnost modelu dokazuje *bod dna* spirály, kterou truchlení začíná. Počátek každé ztráty, a na tom se shodnou všechny teorie, doprovází šok, útlum, emocionální anestezie. Ústřední postavy analyzovaných dokumentů se ke stavu *necítím vůbec nic* v průběhu truchlení mnohdy vrací a prožívají ji krajně nepříjemně. Yalom (2022) o tomto útlumu přímo hovoří jako o dnu, které je mnohem horší než samotné truchlení. Postavy v románu Moyes (2015) se z *neschopnosti něco cítit* pokouší dostat sexuálními excesy nebo adrenalinovými zážitky přivozenými riskantním chováním (procházení se po úzké římse střechy).

V jednom z analyzovaných dokumentů (Hurdová, 2021) jsme narazili na fenomén pocitu přítomnosti zesnulého, pozůstalí prožívají intenzivní přesvědčení o fyzické přítomnosti zesnulého. Protože je často doprovázen silnými smyslovými dojmy (tak tomu bylo i v případě analyzovaného textu), může připomínat paranormální zážitek. Kubíčková (2001) se se k němu staví rozpačitě, a váhá mezi názorem o přirozenosti tohoto jevu a patologií. Worden (2013) argumentuje, že halucinace tohoto typu jsou zcela běžné, a to zejména krátce po úmrtí blízké osoby. Tento názor podporuje rovněž Taročková (2005), která fenomén uvažuje jako derivát všeobecného vzorce chování pozůstalých označovaného jako hledání ztraceného objektu. Výzkum Keena et al. (2013) poukázal na dva druhy truchlících. Ti, kteří prožitek pocitu přítomnosti zesnulého prožívají jako příjemný, a ti, kteří jej prožívají jako nepříjemný. Zkušenost Hurdové (2021) ale upozornila, že jeden pozůstalý může v rámci truchlícího procesu v kontinuu mezi póly libých a nelibých pocitů fluktuovat.

Srovnání zkušeností truchlící Hurdové (2021) a truchlícího Yaloma (2022), jejího spiritualismu a jeho materialismu, iniciovala jednu zajímavou hypotézu: Za pocitem přítomnosti zesnulého u truchlícího se skrývá jeho úzkost z vlastní smrti. Hurdová (2021) popisuje prožitek přítomnosti zesnulého jako subjektivně nepříjemný, což může

signalizovat úzkost z vlastní smrtelnosti, kterou úmrtí blízkého intenzivně vyvolává. Tento pocit je transformací nevědomé úzkosti do přijatelné formy vnímané přítomnosti zesnulého. V této interpretaci hraje pravděpodobně roli autorčina spiritualita a symbolické myšlení. Na rozdíl od ateistického Yaloma (2022), který ke své existenciální úzkosti přistupuje přímo a má ji plně uvědomělou. Hurdová (2021) zprvu nachází v pocitu přítomnosti zesnulého smysl a klid. V delším časovém horizontu však u ní začne úzkostný obsah z nevědomí unikat a pocit přítomnosti ji již neuklidňuje, naopak ji způsobuje emocionální stres. To nás zároveň vede k otázce, zda by se tento fenomén projevil také u Yaloma (2022), pokud by byl víc otevřený duchovnu, nebo pokud by jeho vědomí existenciální úzkosti nebylo tak pronikavé. Worden (2013) upozorňuje, že ztrátu blízkého doprovází buď hledání ztraceného objektu, nebo existuje víra v život po životě, anebo truchlení provází oba tyto jevy najednou. Také Yalom prožívá obojí, byť s kritickým náhledem a rozčílením, které mu jeho *iracionalita* způsobovala.

V oblasti spirituálních textů byly našim výzkumem zaznamenány výrazné rozdíly mezi doporučeními truchlících a odborníků. Zatímco odborníci těmto textům věnují mizivou pozornost, truchlící velice často preferují knihy se spirituálním nábojem. Svědčí o tom (1) nápadné zastoupení v kategorii doporučení osvědčených literárních textů, (2) pestré spektrum uvedených titulů, (3) knihy vyznačující se silným duchovním akcentem, ale pro převažující charakteristiky zařazené do jiných žánrů (např. *Život po životě* R. Moodyho, *Moje milá smrti* V. Hurdové), (4) a pak truchlícími nejčastěji zmiňovaná motivace ke čtení: potřeba útěchy (28 %).

Bard & Rodriguez (2024) spiritualitu vedle rodiny a práce zmiňují jako hlavní faktor s příznivým efektem. Yalom (2022) kriticky přiznává, že uniknout alespoň na chvíli do pocitu, že jeho žena stále ještě někde existuje, mu poskytuje velkou úlevu, což odpovídá výsledkům výzkumu Lee et al. (2021). Ta tvrdí, že právě spiritualita dokáže pozitivně regulovat emoční prožívání ztráty (jsou klidnější) a dokonce zvrátit symptomy prolongovaného zármutku, pokud se vyznačují nízkou (mírnou) intenzitou.

Je důležité zdůraznit, že spiritualita, či náboženské prožívání musí být tzv. pozitivní. Jestliže jde o negativní spirituální (religiózní) orientaci, kdy většinou silně nahněvaný jedinec vnímá Boha jako trestajícího, ignorujícího a opouštějícího truchlícího v jeho bolesti, *hraje* spiritualita proti zdravému truchlení (Lee et al., 2013). Že pozitivní náboženské zvládání je spojeno se zdravými emocionálními výstupy (spokojenost a štěstí), zatímco

negativní je spojeno s psychopatologií, potvrdila rovněž metanalýza 49 studií (Ano & Vasconcelles, 2005).

Je až zarážející, jak dokonale výše uvedená zjištění o útěše a jejím vztahu ke spiritualitě, koresponduje s překvapením truistického Yaloma (2022), kterého pro něj nový prožitek mezní ztráty přiměl ke studu nad svou dřívější pýchou. Bowman (2024) dobře ví, o čem Yalom mluví a apeluje na to, že terapeut musí především naslouchat, aby porozuměl, a teprve potom naslouchat, aby odpověděl. Dokud totiž Yalom (2022) neměl opravdovou zkušenost s mezní ztrátou, byl přesvědčen, že je to porozumění, které dovede utěšit. Během svého truchlení však zjistil, že porozumět, vůbec neznamená ulevit od bolesti ze ztráty.

Dovolujeme si tvrdit, že tato Yalomova zkušenost a poznání, že pochopil truchlení teprve prostřednictvím ztráty své ženy a že jedině truchlící dokáže pochopit truchlícího (a možná tak i léčit), dokazuje význam a velikost potenciálu autobiografické literatury, kterou si, jak dokazuje náš výzkum, pozůstalí intuitivně vyhledávají a inklinují k ní. Z beletristických žánrů má jednoznačně největší zastoupení. Małecka (2023) upozorňuje, že dovede nabídnout truchlícímu svět, ve kterém se cítí bezpečně, protože pozůstalý tak čte přesně o tom, co prožívá, co důvěrně zná. Svět venku je následkem ztráty naopak nesrozumitelný, cizí, nechápavý a bez blízkého prázdný nebo úplně zničený.

Autobiografické texty motiv ztráty a zármutku zobrazuje autenticky, protože jsou založená na skutečném prožitku autorů, kteří tak mohou poskytnout truchlícím čtenářům přesně to, co potřebují. Pocit sounáležitosti, informace, rady, porozumění založené na reálném prožitku.

Dalším důvodem preference autobiografických textů je její bezprostřednost, a to navzdory tomu, že může být zastřena estetickými funkcemi uměleckého textu (Małecka, 2023). Autobiografie také dokáže překonat také pocit výlučnosti u pozůstalých, na který jsme v analyzovaných textech narazili, kdy necítí a nevěří, že by někdo mohl, byť jen vzdáleně, tušit, čím si prochází.

Diskuze o tom, jestli a za jakých okolností je truchlení nemocí, se vedla vždy. V poslední době byla oživena pátou verzí Diagnostického a statistického manuálu duševních poruch z roku 2013 a vyvolala řadu kontroverzí (Wakefield, 2016). Někteří argumentují, že zařazení truchlení mezi diagnostikované poruchy by mohlo zlepšit financování výzkumů a zpřístupnit péči hrazenou pojišťovnami (Worden, 2013), což podporují některé přehledové studie

(Zisook a Kendler, 2007; citováno v Ševčíková, 2020). Naopak existují obavy z nadměrných falešně pozitivních diagnóz a z rizika devalvace smutku jako přirozené lidské emoce, zejména když se stává cílem farmakoterapie (Wakefield, 2016). Mnoho odborníků z různých psychologických škol zdůrazňuje přirozený charakter truchlení (Freud, 1917/2002; Špatenková, 2013; Worden, 2013), jeho biologický základ v podobě budování citové vazby a uvolňování se z ní (Bowlby, 2013), adaptivní funkci (Nesse, 2000; Huron, 2018) a terapeutický potenciál, který by neměl být narušován (Bowlby, 2013).

Je toho mnoho, co analýza potvrdila. Truchlící Hurdová (2021) prokázala platnost tvrzení McCrae & Costy (1988), že osobnostní rysy modelují míru a podobu sociální podpory tím, že se musela naučit pomoc neodmítat, ale kývnout na ni, nebo si o ni říci, což před ztrátou neuměla. Též ověřila platnost sebepéče jako důležitého mediátoru truchlení (Kubíčková, 2001), který vede k lepší adaptaci na ztrátu. Prokázalo se také, že ohledně studu budou mít často zásadní slovo determinanty vážící se k okolnostem smrti, k pozůstalému i zesnulému (Moyes, 2015). Yaloma (2022) tělesná symptomatika truchlení (oproti postavám Hurdové (2021) a Moyes (2015)) zase verifikovala platnost poznatku, že u mužů je výraznější a častější než už žen (Kubíčková, 2001). Yalom (2022) potvrzuje zkušenosti z praxe Kast (2015), že intenzita hledání slábne podle míry úspěšnosti, s jakou se truchlícímu podaří vyjádřit své chaotické emoce, a především nalézt hodnoty, které jim partnerský vztah přinesl. Přesně popsal transformaci, k níž docházelo postupně během čtyř měsíců. Během nich se proměňovaly vnitřní dialogy, rovněž si zvykl na pohled na ženinu fotografii, která je zprvu tak neúnosná, že podobizna musí být otočená čelem ke zdi, a mohl se na ni dívat s vděkem a zaplavující láskou, zvnitřnil obraz zemřelé a integroval jej do svého self. V této souvislosti, třebaže z jiného úhlu pohledu, není zcela nemyslitelné, aby se třeba někdy nepřihodilo, že se jedinec stydí za „obyčejný“ zármutek. Připomeňme si dávnou událost masové vraždy a sebevraždy na Filozofické fakultě Karlovy univerzity v Praze. Co společnost říká na žal matky vraha, když sprovodil ze světa tolik nevinných duší?

Analyzované dokumenty prokázaly pestrost symptomatiky truchlícího a také fakt, že u každého jednoho truchlícího dominují jen některé z nich. Možná to v nás vyvolalo dojem, že jsou symptomy, na něž odborná literatura zapomíná. Jedním z nich je například závist, o níž se zmínili jen dva autoři (Grün, 1997; Kubíčková, 2001); emoce údivu a překvapení, o nichž se zmínil pouze jeden z mnoha námi prostudovaných autorů (Kubíčková, 2001), a které s mohutnou intenzitou zasáhla Yaloma (2022), ale i Hurdovou. Dalším jsou sexuální

obsese a zvýšená sexuální touha, o níž se pouhou namátkou zmínil (Worden, 2013) s tím, že zároveň upozorňoval, že je nutné hlídat výskyt sexuálních excesů, jaké se vyskytly u postav Moyes (2015). Vyvolává to otázku, zda mají odborníci skutečnou představu o míře výskytu této symptomatiky mezi pozůstalými.

Studie Carr & Utz (2000) naznačuje, že vysoká kvalita vztahu vykazující vysokou míru blízkosti a nízkou míru konfliktu, může ztížit adaptaci pozůstalých po ztrátě partnera. Na druhé straně Silva et al. (2015) tvrdí, že to jsou konfliktní vztahy, které mohou vést k obtížnějšímu truchlení. Možná rozpor rozetne Yalom (2022; 2014b), který byl na základě své praxe přesvědčen, že naplněný, kvalitní, nekonfliktní vtah je pozitivním mediátorem truchlení. Na základě své zkušenosti popsané v knize, však došel k opačnému závěru, jenž koresponduje s výzkumem (Carr & Utz, 2000). Bard a Rodriguez (2024) však zjistili, že určení vlivu vztahu na proces truchlení je obtížné, protože většina účastníků jejich studie popisovala vztah s partnerem pozitivně. Podobně Sýkorová (2007) poznamenává, že i když většina seniorů vzpomínala na svého partnera pozitivně, může docházet k určité idealizaci zemřelého. Což vykazuje truchlení všech tří ústředních postav analyzovaných dokumentů (Yalom, 2022; Hurdová, 2021; Moyes, 2015).

Ukazuje se rovněž, že blízkost a síla vazby k zesnulému má velký vliv na intenzitu jevu označovaného jako hledání zesnulého, podle něhož (Kast, 2015) přímo pojmenovala jednu z fází truchlení. Přičemž Bowlby (2013) v něm nachází vytěsňování smrti a úzkosti z ní. Fenomén se může manifestovat vnitřními dialogy i zažitými automatismy a nutkavou potřebou sdílet. Yalom (2022) reaguje na nemožnost sdílet tím, že pro něj informace a emoce ztrácí na významu a síle. Pociťuje prázdnotu libida, jež zatím nebylo přeobsazeno jiným objektem (Freud, 1917/2002). Hurdová (2021) zase lítostí nad nemožností sdílet, ovšem na intenzitě, ani kvalitě její pocity a prožitky nic neztrácí, naopak se *zalyká štěstím*.

Zbývá otázka, zda, proč a za jakých okolností dát v terapii a poradenství pro truchlící šanci technice čtení, případně biblioterapii. Yalom (2014a, s. 141) řekl, že: „‚Dobrý terapeut musí pro každého pacienta vytvářet novou terapii.‘ To je krajní postoj, ještě radikálnější než názor, který před mnoha lety hlásal Jung, že pro každého pacienta vytváříme nový terapeutický jazyk. Ale dnešní radikální doba si žádá radikální řešení“.

V případě truchlení toto platí dvojnásob, vždyť není žádného sporu o tom, že co truchlení, to jedinečný proces. Stejně jako je pro terapii truchlení, právě pro jeho silný

individuální charakter, přirozený eklekticismus, tak je pro něj podstatné mít možnost vybírat si z pestrého spektra technik, přičemž není důvod vyhýbat se právě technice čtení.

Zopakujme bolestné zjištění Yaloma (2022), že jen truchlící může léčit truchlící. Dobrá a kvalitní literatura, zachycují obraz truchlení, většinou vychází právě ze zkušeností autora, proto taky dokáže čtenáře oslovit a získat si jeho důvěru. Kast (2010, s. 17) například upozorňuje, že existuje řada lidí, kteří se v krizi nedokáží otevřít – nedovedou během krize oslovit druhého člověka“ nechtějí po druhých žádat, aby znovu poslouchali totéž. Anebo „nemají důvěru v emoční otevřenost“.

Literární text otevře dveře emocím, které jsou truchlícími s obavami zatím jen tušeny, a pomohou čtenáři zažít očistnou katarzi. Jsou ideální pro introvertované osobnosti, přičemž nutno podotknout, že takovými se stává alespoň na přechodnou dobu každý truchlící. I z toho důvodu si dovolíme nesouhlasit se skupinou odborníků pečujících o duševní zdrav, kteří se v rámci dotazníkového šetření vyjádřili, že s texty je vhodné pracovat jedině v případě, že si o ně truchlící sám řekne. Truchlící se nezajímá o svět venku, je utopen ve svém vnitřním světě zoufalství a žalu, proto potřebuje aktivní podnět zvenčí.

Navíc lze čtení zadávat jako domácí úkol, a tím zefektivnit terapii (Worden, 2013). Literatura je schopna uspokojit mnohé potřeby pozůstalých, které se ve výzkumu ukázaly být dominujícími. Praxí ověřené a efektivní jsou postupy využívající pohádky a jiné mytologické texty (Von Franz, 1998; 1999), umělecká literatura jiného typu má dle našeho mínění zase jiné devizy. Vyjádřili bychom to asi nejlépe touto metaforou: beletrie se prokopává ke smutku svrchu, zatímco mýty spodem (z nevědomí). Ale beletrie na to nejde zcela přímočaře, trochu manipuluje, když čtenáři umožní identifikovat se s postavou knihy, jejíž prostřednictvím si čtenář zpracuje svůj vlastní nevědomý obsah anebo pojmenuje věci, pro která nenachází slova.

V neposlední řadě texty dokáží obohatit samotné odborníky. Naše analýza, dokázala, že literatura poskytuje nové úhly pohledu na jednotlivé truchlící fenomény a projevy, nové souvislosti, inspiraci pro originální nápady, jak pomoci klientovi lépe se na ztrátu adaptovat. Může korigovat předsudky, dodat chybějící dílky do tak složité skládačky, jakou proces truchlení každého z nás bezesporu je.

Jako každá technika má i čtení své limity. V prvé řadě, je nutné jej správně načasovat (Worden, 2013). Náš výzkum prokázal i tomto aspektu výraznou individualitu: jsou čtenáři, kteří nejsou schopni číst půl roku o ztráty, jiní dva roky, jiní ale čtení cítí jako svou bytostnou

potřebu od samotného počátku truchlení. Najít optimální a adekvátní text. Nejen co do formy a obsahu, ale také délky (Národní knihovna ČR & Ústav pro českou literaturu AV ČR, 2023).

Dlouhé texty mohou být překážkou pro truchlící, kteří se potýkají s poruchou pozornosti, nedokáží se na delší texty soustředit. To by ale mohly vyřešit rejstříky s motty, slogany, afirmacemi, citáty, krátkými básněmi apod. Sami truchlící se ve výzkumu vyjadřovali, že v takové formě jim literatura vyhovovala spíš.

V aplikaci techniky čtení a biblioterapie vidíme zásadní bariéry dvě. Tou první je osobnostní rys klienta, pro něhož je aktivita čtení nevyhovující. Nemá ke čtení vztah a preferuje jiné aktivity (filmy, sociální interakci). Druhou závažnou komplikací je náročnost celého procesu, a nedostatečné zázemí biblioterapie u nás. Sami jsme vlastními rešeršemi zjistili, a tak zároveň potvrdili výzkum Šlamberové (2014), že například české veřejné knihovny bibliografii nepodporují stabilně. Služby jsou v tomto směru velmi omezené. Knihovny, které tyto služby nabízejí alespoň v omezené podobě krátkého seznamu doporučené literatury pro různé svízelné životní situace a stavy jsou, počitatelné v jednotkách. Slibný projekt BiblioHelp[37] již po více než dekádu není aktualizován. Jedinou výjimkou s aktivním knihovníkem biblioterapeutem se může chlubit Knihovna Kroměřížska, která dokonce spolupracuje s Psychiatrickou nemocnicí v Kroměříži.

Silnými stránkami této práce je zajištění vyšší validity výzkumu různými typy triangulace –smísením kvalitativního a kvantitativní metodologie, kvalitativní metod (rámcová, tematická analýza, analýza dokumentů, hermeneutika, fenomenologická interpretace), sběrem dat (dotazníky a tvorba dat analyzováním dokumentů) a kombinací teoretických perspektiv (psychologie a literární věda).

Studie je limitována zejména výběrem vzorku, který nebyl náhodný, což znemožnilo získání reprezentativního souboru. Tento nedostatek vedl k výrazné převaze ženských respondentů. Dále chyběla kontrolní skupina netruchlících jedinců, což omezuje porovnání výsledků. Navíc, soubor odborníků není dostatečně reprezentativní ani z hlediska počtu

[37] BiblioHelp byl zahájen iniciativou studentů z Kabinetu informačních studií a knihovnictví na Masarykově univerzitě v Brně. Projekt vychází z předchozí práce Biblioterapeutického kabinetu, který dříve fungoval při Krajské knihovně v Pardubicích. I když tento kabinet již není aktivní, jeho práce posloužila jako základ pro BiblioHelp. Studenti tuto literaturu katalogizovali do různých kategorií, identifikovali specifické problémy a doplnili tituly o stručné anotace (Šlamberová, 2014).

respondentů. Nízká míra účasti mohla zkreslit interpretaci postojů respondentů k technikám čtení a biblioterapii.

Výzkum však dává širokou paletu podnětů, kam ve výzkumu směřovat dál. Bylo by jistě zajímavé prozkoumat, jak se prožitá zkušenost s truchlením odráží ve výběru knih oproti těm, kteří tuto zkušenost nemají. Zjistit a popsat konkrétní prediktory, které předurčí klienta vhodného k indikování techniky čtení a klienta, u kterého by šlo naopak o kontraindikaci. Nabízí se samozřejmě rozšíření analýzy dokumentů o další žánry umělecké literatury. Zpracování přehledných rejstříků jednotlivých titulů a jejich důležitých atributů tak, aby pomohly odborníkovi psychoterapeutické nebo poradenské praxe rychle a jednoduše rozhodnout, který text zvolit.

8 Závěr

Na základě výsledků dotazníkových šetření lze konstatovat, že:

- čtení v době truchlení vyhledává menšina pozůstalých a úroveň osobní zkušenosti s biblioterapií je velice nízká;
- žádný z odborníků výzkumného vzorku biblioterapii neaplikuje a s technikou čtení nepracuje často;
- u odborné populace pečující o pozůstalé panují vůči umělecké a spirituální literatuře předsudky a zkreslené představy o skutečném potenciálu, které tyto texty nabízejí, což potvrzuje diametrální odlišnost v míře preferencí tohoto žánru v rámci skupin. V názorech se rozchází v těchto konkrétních bodech:
  1. Pozůstalí upřednostňují beletrii, odborníci naopak naučnou a populárně-naučnou literaturou.
  2. Nejmenší oblibě se u truchlících těší internetová literatura, u odborníků beletrie.
  3. Zatímco odborníci z vlastní zkušenosti doporučili pouhé dva tituly a návrh založený na domněnce, že by text mohl pomoci, nepadl vůbec, u truchlících mají knihy se spirituálním nábojem nejen výrazné zastoupení, zejména v rámci osvědčených knižních tipů, ale o jejich oblibě vypovídá rovněž pestrá škála uvedených titulů. A navíc: mnoho knih, které jsme sice pro převažující charakteristické rysy zařadili do kategorie naučné a populárně-naučné (např. *Život po životě* R. Moodyho) nebo beletristické literatury (např. *Moje milá smrti* V. Hurdové), jsou ale současně výrazně podbarvené spiritualismem.
  4. Truchlící i odborníci upřednostňují texty autobiografické a psychologické, specializující se na poradenství a terapie pro truchlící, na teoretické koncepce truchlení, na oblast thanatologie, traumatu případně vztahů a partnerství. Co do směrů jim vyhovuje logoterapeutický a existenciální přístup, protože ústředním tématem obou jsou při truchlení navýsost aktuální motivy, jako jsou smrt, utrpení a smysl života.
  5. U doporučení odborníků se navíc objevuje vyšší zastoupení pohádkových žánrů, v čemž se odráží jejich povědomí o principech a znalost Jungova výkladu mýtů a práce s nimi.

6. U doporučení truchlících je patrné vyšší zastoupení žánrů humoristických, které intuitivně truchlící vyhledávají a využívají jako copingovou strategii při zvládání zármutku, dále žánrů historických a milostných, které jsou hlavně prostředkem pro únik z bolesti, kterou jim truchlení způsobuje;

- hlavní motivací truchlících ke čtení je potřeba útěchy, porozumění, sounáležitosti a rozptýlení (seřazeno co do četnosti sestupně);
- největší potenciál uspokojit jednotlivé potřeby má žánr naučný a populárně-naučný psychologický (porozumění), autobiografický (sounáležitost), spirituální (útěcha) a beletristický humoristický, historický a detektivní (rozptýlení);
- hlavní motivací vyhýbání se čtení během truchlení patří osobnostní postoj ke čtení jakžto nevyhovující aktivitě, oslabená nebo výrazně omezená schopnost koncentrace, nedostatek času a nesnesitelné jitření emocí (seřazeno co do četnosti sestupně);
- hlavní motivací odborné populace zvolit techniku čtení (biblioterapie) během práce s truchlícím klientem je vlastní aktivní zájem klienta, který *si o text sám řekne*;
- v kontextu potřeb truchlících osob se jako nerelevantnější bibliografické funkce jeví: informační, identifikační, konfrontační, výchovná a relaxační;
- nejširší škálou biblioterapeutických funkcí nabízí autobiografická literatura (informační, katarzní, identifikační, konfrontační – lze v některých vyhledat i další např. výchovnou funkci)
- literatura s funkcí katarzní není truchlícími vyhledávána vědomě, o nevědomém obsahu vypovídá jejich obliba autobiografií.

Z kvalitativní analýzy dokumentů vyplývá, že:

- stěžejními tématy a motivy truchlících hrdinů jsou: fenomén úzkosti ze smrti, pocitu přítomnosti zesnulého nebo hledání ztraceného objektu, posttraumatický růst, otevírání tabuizovaných témat jako je status a role vdovy nebo podoba současného pohřebnického rituálu, problematika zvýšené sexuální touhy, obsesí, viny a závazku k zesnulému, navazování nových partnerských vztahů a budování nové identity;
- díky své individualitě, různorodosti a pestrosti mediátorů truchlení, životních filozofií, copingových strategií, typů truchlení, biblioterapeutických funkcí jsou

schopny poskytnout značně široké spektrum profilů klientů, pro něž je snadné se s postavou identifikovat, a jsou tak vhodné k indikování;

- jejich analýza přispěla k obohacení a prohloubení dosavadních poznatků v oblasti truchlení, a to zejména, co se týče:
    1. pocitu úžasu, údivu a překvapení, který se u truchlících postav výrazně projevoval;
    2. fenoménu tranzitorních objektů, kterým se nemusí být jen předmět, nebo místo, ale také živá bytost (potomek) nebo projekt (psaní knihy);
    3. fenoménu hledání ztraceného objektu, který se analýzou projevil jako bohatý systém vzájemných souvislostí a kauzalit souvisejících s implicitní pamětí, osamělostí, vnitřními dialogy, s bezmocností a vztekem namířeným na iracionalitu sebe samého, s utrpením truchlícího, které vyplývá nemožností sdílet se svým partnerem přítomnost;
    4. problematiky tabu zvýšené sexuální touhy truchlících a sexuálních obsesí a také statusu a role vdovství a pohřebnictví;
    5. fenoménu pocitu přítomnosti zesnulého, u kterého se analýzou potvrdila možná souvislost s úzkostí ze smrti, jež se takto může manifestovat;
    6. potvrzení podstatnosti významu, který u truchlících má spiritualismus, hledání smyslu života a existencialistická východiska.

9 Souhrn

Práce se hlouběji zabývá praktickými aplikacemi techniky čtení a biblioterapie v rámci poradenské a psychoterapeutické péče pro jednotlivce, kteří prošli ztrátou svého romantického partnera. Teoretická část stojí na dvou hlavních pilířích.

První se věnuje truchlení se všemi jeho aspekty a souvislostmi. Rozvíjí porozumění truchlení jako procesu adaptace na ztrátu, přičemž neopomíjí kulturní a etnografické aspekty tohoto fenoménu. Dále zkoumá symptomy nekomplikovaného a komplikovaného truchlení, diskutuje o jeho povaze a léčbě a zamýšlí se nad rozlišením mezi truchlením a depresí. Rovněž mapuje stadia, fáze a úlohy truchlení podle nejpopulárnějších konceptů truchlení. Stěžejní jsou mediátory truchlení, ať už jde o to kdo, kdy a za jakých okolností zemřel, nebo jaký měli pozůstalý a zemřelý vztah či v jaké druh svazku byli. Otevíráme též téma fenoménu vdov a genderových rozdílů v truchlení. Důkladně analyzuje krizi vyvolanou ztrátou partnera a strategie zvládání, přičemž klade důraz na roli humoru a hledání smyslu.

Druhá část teoretického ukotvení práce se zaměřuje na biblioterapii jako účinný nástroj v psychoterapii. Zjišťujeme, že v kontextu dalších technik čtení se často ocitá na okraji zájmu, a tak se soustředíme na to, co jsme o ní zjistili v souvislosti s péčí o pozůstalé. Zmiňujeme historii této terapeutické metody, která se oficiálně začala uplatňovat ve světě psychoterapie před sto lety a dnes se využívá nejen v psychoterapii, ale i v dalších oblastech, jako jsou psychologie, klinická medicína, knihovnictví a další.

Dále se zaměřujeme na psychoterapeuticky orientovanou biblioterapii, která je zaměřena na podporu duševního zdraví a může být prováděna jak individuálně, tak ve skupině. Klíčovým prvkem je motivace klienta k čtení, ať už se jedná o potřebu sebeuvědomění, sebezapomnění nebo praktického využití. Vysvětlujeme postup biblioterapie, který zahrnuje aktivní interakci mezi terapeutem, klientem a textem, přičemž klient se nejen čte, ale také nad textem uvažuje, inspiruje se a aplikuje nalezené vzory do svého života.

Dále rozebíráme základní principy a mechanismy, které zahrnují emocionální a kognitivní složku a pracují s identifikací, principem katarze a změnou postojů. Diskutujeme také o výběru vhodného textu pro klienta truchlícího, kde kritéria zahrnují nejen osobnost a aktuální stav klienta, ale také kvalitu textu.

Nakonec uvádíme důležité pokyny postulované Bowmanem (2023), jak postupovat při výběru textu, včetně potřeby naslouchat klientovi a vyvarovat se manipulace či sdílení vlastních zkušeností. Teoretický oddíl uzavírá pohled na způsoby vedení psychoterapie a poradenství pro truchlící, kde je důležité aplikovat biblioterapii s nedirektivním a empatickým přístupem, který respektuje autonomii klienta.

Teoretické poznatky nastavují výzkumné cíle, otázky a záměr studie, která se zaměřuje na využití literárních textů v poradenské nebo psychoterapeutické praxi pro pozůstalé truchlící po partnerovi. Tento záměr je podložen demografickou křivkou demografická křivka poukazující na současný fenomén vdovství, nedostatečnou gramotností ve společnosti ohledně tabuizovaných témat spojených se smrtí a truchlením a periferním postavením literárních textů v psychoterapii a poradenství pro pozůstalé. Cílem studie je porozumět potenciálu a omezením literárních textů v terapeutickém procesu, zejména pokud jde o různé literární žánry.

K tomu měla přispět důkladná analýza konkrétních dokumentů, která ukázala zpracování truchlícího procesu v uměleckém textu, a tak odhalila mechanismy a zákonitosti knihy jako terapeutického prostředku. Dále jsme se interesovali o postoj k užití literárních textů během truchlení, což z hlediska samotných pozůstalých i odborníků na péči o duševní zdraví zjišťovalo dotazníkové šetření, které zároveň poskytlo nejdůležitější kritérium pro výběr konkrétních dokumentů určených pro analýzu.

Zvolili jsme proto smíšený design – kvalitativního (rámcová, tematická analýza a analýza dokumentu) a kvantitativního výzkumu (deskriptivní statistika). Zkoumali jsme dvě skupiny, jednu tvořila skupina 29 odborníků a druhou skupina 177 pozůstalých, kteří byli v romantickém vztahu s partnerem, který zemřel. Populace truchlících je výrazně sycena ženami, což je odrazem obecné demografické situace i způsobu oslovení participantů přes sociální sítě. Sběr dat probíhal v období od 9. 1. do 5. 2. 2024 metodou nepravděpodobnostní metody výběru, konkrétně metodou příležitostného výběru s využitím metody sněhové koule, záměrného (kriteriálního) výběru a záměrného výběru přes instituci.

Rámcovou analýzou dat z dotazníku jsme získali přehledové tabulky s tituly knih v žánrech beletristických, duchovních, naučných a populárně-naučných, které byly doporučeny pozůstalými a odborníky jednak na základě vlastní praxí ověřených zkušeností, jednak vytipované na základě jejich teoretické čtenářské zkušenosti. Tematickou analýzou

volných komentářů respondentů byly vymezeny motivace ke čtení, kterými je potřeba porozumění, sounáležitosti, útěchy a rozptýlení, i vyhýbání se čtení během truchlení, mezi něž patří oslabená koncentrace, nedostatek času, nesnesitelné jitření emocí nebo čtení jako takové participantům osobnostně nevyhovuje.

Žebříček respondenty nejčastěji zmiňovaných titulů vedl k výběru tří dokumentů ke kvalitativnímu rozboru: knihy Moje milá smrti (Hurdová, 2021), O smrti a životě (Yalom & Yalom, 2022) a Život po tobě (Moyes, 2015). Analýza využívající metod hermeneutických, fenomenologických, a metod esencialistické, sémantické a latentní tematické analýzy se soustředila zejména na intenci autora, specifičnost tvorby a přístupu k ní, mediátory truchlení, na odraz a zpracování truchlícího procesu textu a jeho nosná témata, včetně nejdominantnějších devíz, na konstruování profilu klienta, pro kterého je text vhodný. V závěr výzkumné části dává k dispozici přehledovou tabulku výsledků komparace všech tří kvalitativně analyzovaných dokumentů a základní vodítka k jejich indikování konkrétnímu klientovi.

Z výsledků studie lze říci, že čtení a biblioterapie během truchlení jsou na okraji zájmu jak u truchlících, tak u odborníků. U odborné populace, která se zabývá péčí o pozůstalé, existují předsudky a zkreslené představy ohledně umělecké a spirituální literatury. Zvláště v oblasti spirituálních textů byly zaznamenány výrazné rozdíly mezi doporučeními truchlících a odborníků. Zatímco truchlící často preferují knihy se spirituálním nádechem, odborníci těmto textům věnují menší pozornost. Tento rozdíl se projevil i v preferenci žánrů, přičemž pozůstalí dávají přednost beletrii, zatímco odborníci se zaměřují na naučnou a populárně-naučnou literaturu, přičemž psychologie truchlení dominuje ve volbě textů u obou skupin. Odborníci častěji zmiňují pohádkové žánry, zatímco truchlící preferují humoristické texty.

Truchlící jedinci se k četbě uchylují především kvůli potřebě útěchy, porozumění, sounáležitosti a rozptýlení, přičemž žánry naučné, psychologické, autobiografické, spirituální a humoristické beletrie mají největší potenciál uspokojit tyto potřeby. Vyhýbání se čtení během truchlení je často spojeno s osobnostním postojem ke čtení, nedostatkem času, sníženou schopností koncentrace a přetrvávajícím emocionálním stresem. Odborná populace volí techniku čtení (biblioterapii) především tehdy, když klient projeví aktivní zájem o text. V kontextu potřeb truchlících osob se jako nejvíce relevantní jeví informační, identifikační, konfrontační, výchovná a relaxační funkce, přičemž největší potenciál v tomto

ohledu má autobiografická literatura. Truchlící často intuitivně vyhledávají právě a těší nevědomě vyhledávají literaturu s funkcí katarzní, což lze právě v jejich oblibě autobiografií pozorovat.

Z kvalitativní analýzy dokumentů vyplývá, že truchlící hrdinové čelí stěžejním tématům, jako je úzkost ze smrti, hledání ztraceného objektu, posttraumatický růst a problematika nových partnerských vztahů. Mediátoři truchlení jsou díky své pestrosti schopni poskytnout široké spektrum profilů klientů, což přispívá k obohacení poznatků o truchlení. Analytický proces odhalil nové aspekty, včetně fenoménu tranzitorních objektů a bohatého systému souvislostí při hledání ztraceného objektu. Dále ukázal na důležitost smyslu života, existencialistických otázek a spiritualismu pro truchlící jedince.

Diskutovali jsme, mnoho témat a motivů, které analýza dokumentů a dotazníková šetření odhalila a možná přinesla o truchlení nové poznatky a odhalila některé ne příliš důkladně uvažované souvislosti. Věnovali jsme se současným rituálům, spiritualitě jako copingové strategii, kvalitě vztahu jako mediátoru truchlení a mnoha dalším tématům. Vedle toho jsme, co se týče aplikace techniky čtení a biblioterapie v psychoterapii a poradenství pro truchlící, zvážili všechna známá pro a proti. Proč a za jakých okolností by měly být tyto techniky využívány, zdůraznili jsme individuální charakter procesu truchlení a potřebu flexibilního přístupu k výběru terapeutických metod. Zajímal nás vliv literatury na truchlící a vytyčili jsme možnosti, jak literatura může pomoci klientům zpracovat své emoce a najít úlevu. Diskutovali jsme však současně omezení a bariéry, spojené s aplikací technik čtení a biblioterapie, a navrhli jsme směry dalšího výzkumu v této oblasti.

Seznam literatury

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder*. Arlington (5. vydání). Washingon, DC: American Psychiatric Publishing.

American Psychological Association. (2017). *Ethical principles of psychologists and code of conduct* (2002, změněno s účinností červen, 2010 a leden 2017). http://www.apa.org/ethics/code/index.html

Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B. (2005). Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, *61*(4), 461–480. https://doi.org/10.1002/jclp.20049

Attig, T. (1996). *How we grieve: Relearning the world*. Oxford University Press.

Bard, B. A., & Rodrigues, C. S. M. (2024). When "the Happily Ever After Ends": The Grieving Process in Widowhoods. *Omega: Journal of Death & Dying, 88*(4), 1545–1571. https://doi.org/10.1177/00302228211065956

Bautsz-Sontag, A. (2015). *Literatura w terapii dzieci – warsztaty otwarte*. Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego. http://hdl.handle.net/20.500.12128/3837

Brown, L. K. & Brown, M. (2010). *Když dinosaurům někdo umře.* Cesta domů.

Béres, J. (2015). Bibliotherapy and creative writing for talented disadvantaged youth. *ProInflow*. *7* (2), 4–11. https://hdl.handle.net/11222.digilib/134367

Bettelheim, B. (2021). *Lidé nejsou mravenci. Postřehy psychoanalytika z koncentračního tábora*. Portál.

Bowlby, J. (2013) *Ztráta: smutek a deprese*. Portál.

Bowman, T. (2023). Bereavement care: A widower's use of stories and bibliotherapy. *Bereavement*, *2*. https://doi.org/10.54210/bj.2023.1089

Bryant, R. A, Kenny L, Joscelyne A, et al. Treating Prolonged Grief Disorder: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Psychiatry, 71*(12), 1332-1339. https//doi:10.1001/jamapsychiatry.2014.1600

Carr, D., & Utz, R. (2001). Late-life widowhood in the United States: New directions in research and theory. *Ageing Int*., 27, 65–88, https://doi.org/10.1007/s12126-001-1016-3

Caserta, M. S., Lund, D. A., & Rice, S. J. (2001). Participants' attendance at a health promotion program for older widows and widowers. *Journal of Health Education*, *32*(4), 229–236. https://doi.org/10.1080/19325037.2001.10603471

Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, *38*(4), 668-678. https://doi.org/10.1037/0022-3514.38.4.668

Davis, CH. G., & Nolen-Hoeksema, S. (2001). Loss and Meaning. How Do People Make Sense of Loss? *American Behavioral Scientist*, *44* (5), 715–865. https://doi.org/10.1177/0002764201044005003

Eisma, M. C., de Lang. T. A., & Boelen, P. A. (2020). How thinking hurts: Rumination, worry, and avoidance processes in adjustment to bereavement. *Clin Psychol Psychother*, *27*, 548–558. https://doi.org/10.1002/cpp. 2440

Eisma, M. C., & Stroebe, M. S. (2021). Emotion Regulatory Strategies in Complicated Grief: A Systematic Review. *Behavior Therapy*, *52* (1), 234–249,https://doi.org/10.1016/j.beth.2020.04.004

Engel, G. L. (1961). Is Grief a Disease? A Challenge for Medical Research. *Psychosomatic Medicine* *23*(1), 18–22. Získáno z: https://journals.lww.com/psychosomaticmedicine/Citation/1961/01000/Is_Grief_a_Disease___A_Challenge_for_Medical.2.aspx

Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of personality and social psychology*, *50*(5), 992.

Frankl, V. E. (2016). *Utrpení z nesmyslnosti života. Psychoterapie pro dnešní dobu*. Portál.

Frankl, V. E. (2019). *Teorie a terapie neuróz. Úvod do logoterapie a existenciální analýzy*. Portál.

Freud, S. (2002). Smutek a melancholie. In *Sebrané spisy Sigmunda Freuda* sv. 10. Spisy z let 1913 – 1917. Psychoanalytické nakladatelství.

Galicioli, T. G. P., Lopes, E. S. de L., & Rabelo, D. F. (2013). Superando a viuvez na velhice: o uso de estratégias de enfrentamento. *Revista Kairós-Gerontologia*, *15*(Especial12), 225–237. https://doi.org/10.23925/2176-901X.2012v15iEspecial12p225-237

Gerber, K., Brijnath, B., Lock, K., Bryant, C., Hills, D., & Hjorth, L. (2022). Unprepared for the depth of my feelings' - Capturing grief in older people through research poetry. *Age and Ageing*, *51*(3). https://doi.org/10.1093/ageing/afac030

Gorer, G. D. (1965). *Death, grief, and mourning*. Doubleday.

Grün, A. (1997). *Smrt v životě člověka*. Karmelitánské nakladatelství.

Haman, A. (1991). *Literatura z pohledu čtenářů*. Československý spisovatel.

Haškovcová, H. (1990). *Fenomén stáří*. Panorama.

Haškovcová, H. (2000). *Thanatologie. Nauka o umírání a smrti*. Galén.

Haškovcová, H. (2015). *První dáma umírání a smrti – stručně o životě a díle Elisabeth Kübler-Rossové*. In Kübler-Ross, E. O smrti a umírání. Portál.

Horáček, P. (2022). *Role knihovníka při biblioterapii*. [Magisterská diplomová práce, Masarykova univerzita]. Informační systém Masarykovy univerzity. https://is.muni.cz/th/vigl4/DP_Horacek_fin.pdf?info=1;zpet=https:%2F%2Ftheses.cz%2Fvyhledavani%2F%3Fsearch%3DHor%C3%A1%C4%8Dek,%20P.%20%282022%29.%20Role%20knihovn%C3%ADka%20p%C5%99i%20biblioterapii%26start%3D1

Horowitz M. J., Siegel B., Holen A., Bonanno, G. A. , Milbrath C. & Stinson Ch. H. (2003). Diagnostic Criteria for Complicated Grief Disorder. *Focus 1* (3), 290–298. https://doi.org/10.1176/foc.1.3.290

Hurdová, V. (2021). *Moje milá smrti*. Pupenec – Jiřina Kelnarová.

Huron, D. (2018). On the functions of sadness and grief. *The function of emotions: When and why emotions help us*, 59-91.

Kast, V. (2010). *Krize a tvořivý přístup k ní*. Portál.

Kast, V. (2015). *Truchlení. Fáze a šance psychického procesu*. Portál.

Keen, C., Murray, C., & Payne, S. (2013). Sensing the presence of the deceased: A narrative review. *Mental Health, Religion & Culture*, *16*, (4), 384–402, http://dx.doi.org/10.1080/13674676.2012.678987

Klimeš, J. (2010). *Partneři a rozchody*. Portál.

Klimeš, J. (2016). *Křesťanství, vztahy a sex*. Novela bohemica.

Koenig, H. G. (2008). Concerns About Measuring "Spirituality" in Research. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, *196* (5), 349-355, DOI: 10.1097/NMD.0b013e31816ff796

Kratochvíl, S. (2009). *Manželská a párová terapie*. Portál.

Kruszewski, T. (2008). Biblioterapie – léčba četbou. *Čtenář – měsíčník pro knihovny*. *60* (7–8), 219-223. https://www.svkkl.cz/en/ctenar/clanek/2567

Křivohlavý, J. (1987). Biblioterapie. *Československá psychologie*. *31* (5), 472–477

Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Grada.

Křivohlavý, J. (1997). *Sdílení naděje*. Návrat domů.

Kubíčková, N. (2001). *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Nakladatelství ISV.

Kubíčková, N. (2002). *Ztráta životního partnera – specifika úmrtí manžela a manželky*. In: Kvalita života a ľudské práva v kontextoch sociálnej práce a vzdelávania dospělých. Zborník z príspevkov z vedeckej konferencie s medzinárodnou účasťou. Prešov: FF PU.

Kulka, J. (2008). *Psychologie umění*. Grada.

Kübler-Ross, E. (2015). *O smrti a umírání. Co by se lidé měli naučit od umírajících*. Portál.

Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, nad coping*. Springer Publishing.

Lee, S. A., Gibbons, J. A., & Bottomley, J. S. (2022). Spirituality Influences Emotion Regulation During Grief Talk: The Moderating Role of Prolonged Grief Symptomatology. *Journal of Religion & Health*, *61*(6), 4923–4933. https://doi.org/10.1007/s10943-021-01450-z

Lee, S. A., Laurin, R. B., & Gibbons, J. A. (2013). When religion makes grief worse: negative religious coping as associated with maladaptive emotional responding patterns. *Mental Health, Religion & Culture*, *16*(3), 291–305. https://doi.org/10.1080/13674676.2012.659242

Levy, A. (2021). *Sbohem, mami, sbohem, tati. Jak se vyrovnat se smrtí rodičů*. Portál.

Luna, I. J. (2019). Narrativas de homens viúvos diante da experiência de luto conjugal. *Nova Perspectiva Sistêmica*, *28*(64), 32–46. https://doi.org/10.38034/nps.v28i64.497

Małecka, K. A. (2023). "The particulars of loss": Grief Memoirs and Their Pragmatic Applications. *Text Matters: A Journal of Literature, Theory and Culture*, (13), 361–375.

Majzlanová, K. (2011). Biblioterapia a dramatoterapia pri liečbe ľudí závislých od alkoholu. In Kováčová, B. a kol. *Vybrané state z liečebnej pedagogiky*. Univerzita Komenského v Bratislavě.

Maliňáková, K., Trnka, R., Šarníková, G., Smékal, V., Fürstova, J., & Tavel, P. (2018). Psychometrická analýza škály každodenní spirituální zkušenosti (DSES) v českém prostředí. *Československá psychologie*, *62* (1), 100–113.

McCrae, R. R., & Costa Jr., P. T. (1988). Psychological Resilience Among Widowed Men and Women: A 10-Year Follow-up of a National Sample. *Journal of Social Issues*, *44*(3), 129–142. https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1988.tb02081.x

Mitchell, K. R., Anderson, H. (1983). *All our losses, all our griefs*. The Westminster Press.

Moore, T. (2009). *Temné noci duše. Průvodce na cestě těžkými životními zkouškami*. Portál.

Moyes, J. (2015). *Život po tobě*. Ikar.

MKN-10. (2020). *Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů.* Získáno 31. ledna 2024 z https://www.uzis.cz/res/f/008277/mkn-10-tabelarni-cast-20200101.pdf

Nadační fond Vrba. (2024). *Statistika*. [Nepublikovaný interní dokument]. Nadační fond Vrba.

Nakonečný, M. (1965). *Psychologie čtenáře. 1. díl*. Ústřední dům armády.

Nakonečný, M. (2013). *Lexikon psychologie*. 2. rozšířené vydání. Vladimír Kvasnička, nakladatelství Vodnář.

Národní knihovna ČR & Ústav pro českou literaturu AV ČR. (2023). Čtenáři a čtení v České republice v roce 2023. https://ipk.nkp.cz/docs/TZ_Ctenari_a_cteni_Tisk_Zprava_2023.pdf/

Navrátilová, A. (2004). *Narození a smrt v české lidové kultuře*. Vyšehrad.

Neimeyer R. A., & Currier J. M. (2009). Grief Therapy Evidence of Efficacy and Emerging Directions. *Current Directions in Psychological Science, 18* (6), 305-368. nebo? 352–356 https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01666.x

Nesse, R. M. (2000). Is Depression an Adaptation? *Arch Gen Psychiatry*, *57*(1), 14–20. https://doi:10.1001/archpsyc.57.1.14

Němečková, M., Štyglerová, T. (2021, 14. října). Od narození až do smrti. *Statistika & My, Magazín Českého statistického úřadu*. https://www.statistikaamy.cz/2021/10/14/od-narozeni-az-do-smrti

Novák, T., & Šmolka, P. (2016). *Manželské a rodinné poradenství*. 2., přepracované vydání. Grada.

Oliberius, V., & Oliberiusová, J. (2021). *Ochrana osobních údajů*. Vysoká škola finanční a správní.

Orel, M., Facová, V., Heřman, M., Koranda, P., Šimonek, J., & Volková Palátová, L. (2020). *Psychopatologie. Nauka o nemocech duše*. 3., aktualizované a doplněné vydání. Grada.

Parkes, C. M. (1972). *Bereavement: Studies of grief in adult life*. International Universitaties Press.

Peseschkian, N. (1996). *Kupec a papoušek. Využití orientální příběhů v psychoterapii*. Cesta.

Pilarčíková – Hýblová, S. (1997). *Biblioterápia*. Vlastní náklad.

Prigerson, H. G., Kakarala, S., Gang, J., Maciejewki, P. K. (2021). History and Status of Prolonged Grief Disorder as a Psychiatric Diagnosis. *Annual Review of Clinical Psychology*, *17*, 109-126, https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-093600

Raboch, J., Hrdlička, M., Mohr, P., Pavlovský, P., & Ptáček, R. (Eds). (2015). *DSM-5: diagnostický a statistický manuál duševních poruch*. Hogrege – Testcentrum.

Rosenblatt, P. C., Walsh, R. P., & Jackson, D. A. (1976). *Grief and mourning in cross-cultural perspective*. HRAF Press.

Sheehyová, G. (1999). *Průvodce dospělostí. Šance a úskalí druhé poloviny života*. Portál.

Sherkat, D. E., & Reed, M. D. (1992). The Effects of Religion and Social Support on Self–Esteem and Depression among the Suddenly Bereaved. *Social Indicators Research, 26*(3), 259–275. http://www.jstor.org/stable/27520925

Shrodes, C. (1949). *Bibliotherapy: A theoretical and clinical-experimental study*. University of California, Berkeley. (nepublikovaná dizertační práce).

Sigmund, M., Kvintová, J., & Šafář, M. (2014). *Vybrané kapitoly z manažerské psychologie*. Univerzita Palackého v Olomouci. https://publi.cz/books/171/Cover.html

Silva, M. d. D. F. d., & Ferreira-Alves, J. (2012). O Luto em Adultos Idosos: natureza do Desafio Individual e das Variaveis Contextuais em Diferentes Modelos. *Psicologia. Reflexão e Crıtica, 25*(3), 588–595. https://doi.org/10.1590/S0102-79722012000300019

Smith, B. W., Pargament, K. I., Brant, C., & Oliver, J. M. (2000). Noah revisited: Religious coping by church members and the impact of the 1993 midwest flood. *Journal of Community Psychology, 28*(2), 169-186. https://doi.org/10.1002/(SICI)1520-6629(200003)28:2<169AID-JCOP5>3.0.CO;2-I

Sociologický ústav AV ČR (2021). *Sociologická encyklopedie*. Získáno z https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Hlavn%C3%ADstrana

Stroebe, W., Stroebe, M. S., & Abakoumkin, G. (1999). Does differential social support cause sex differences in bereavement outcome? *Journal of Community and Applied Social Psychology, 9*(1), 1-12–12. https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-1298(199901/02)9:1<1AID-CASP478>3.0.CO;2-X

Stroebe, M., Stroebe, W., & Schut, H. (2001). Gender Differences in Adjustment to Bereavement: An Empirical and Theoretical Review. *Review of General Psychology*, *5*(1), 62–83. https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.1.62

Stroebe, M., & Schut, H. (2010). The dual process model of coping with bereavement: A decade on. *OMEGA-journal of Death and Dying*, *61*(4), 273–289.

Stuart-Hamilton, I. (1999). *Psychologie stárnutí*. Portál

Svoboda, P. (2013). *Biblioterapie*. Univerzita Palackého v Olomouci.

Sýkorová, D. (2007). *Autonomie ve stáří*. Sociologické nakladatelství.

Ševčíková, M. (2020). Ověření Analyticko-ruminační hypotézy: deprese jako funkční adaptace. [Disertační práce, Univerzita Karlova]. Digitální repozitář Univerzity Karlovy. https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/119740/140086027.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Šlamberová, L. (2014). *Biblioterapie v prostředí veřejných knihoven*. [Magisterská diplomová práce, Univerzita Karlova]. Digitální repozitář Univerzity Karlovy. https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/53815

Špatenková, N. (2005). *Fenomén vdovství.* In Sýkorová, D., Šimek, D., & Dvořáková, M. (Eds.), Sociologica – Andragogica. *Třetí věk trojí optikou*. (s. 7–89). Univerzita Palackého v Olomouci.

Špatenková, N. (2013). *Poradenství pro pozůstalé. Principy, proces, metody*. (2. aktualizované a doplněné vydání). Grada Publishing.

Špatenková, N., Ševčík, D., Polzerová, Z., Dohnalová, Z., Čermáková, K. T., Dorková, Z., Vávrová, P., Kotrlý, T., Nešporová, O., Krejčí, A. P., Cichá, M., Máčalová, J., Šejvl, J., Bužgová, R., Drcmánková, K., Dobešová, B., Rambousek, P., Kovář, J., Pojsl, M., & Maiello, G. (2014). *O posledních věcech člověka. Vybrané kapitoly z thanatologie*. Galén.

Špatenková, N., Dohnal, D., Dohnalová, S., Ivanová K., Klen, Š., Možíšová, A., Pešáková, K., Pastucha, P., Sobotková, I., Ševčík, D., Veselský, P. (2017). *Krize a krizová intervence*. Grada.

Taročková, T. (2005). *Životné straty a smútenie*. Univerzita Komenského Bratislava.

Taročková, T. (2011). *Naratívny prístup a možnosti jeho uplatnenia v psychologickom poradenstve*. Psychoprof.

TED. (2023, 17. ledna). In Wikipedia. https://cs.wikipedia.org/wiki/TED

Tedeschi, R. G., & Calhoun L. G. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry, 15* (1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli150101

Tix, A. P., & Frazier, P. A. (1998). The use of religious coping during stressful life events: Main effects, moderation, and mediation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 66*(2), 411-422–422. https://doi.org/10.1037/0022-006X.66.2.411

Turatti B. O. (2012). Implicações da viuvez na saúde: uma abordagem fenomenológica em Merleau-Ponty. *Saúde & Transformação Social, 3(*1), 32–38. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2178-70852012000100006.

Vagnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie. Dětství, dospělost, stáří*. Portál.

Vášová, L. (1995). *Úvod do bibliopedagogiky*. ISV.

Vodáčková, D., Babouh, R., Baštecká, B., Čierna, J., Hajný, M., Havránková, O., Janečková, B., Kobrle, L., Lorenc, J., Lucká Y., Mamula, J., Nováková, Z., Ošancová, R., Procházková, J., Šmolka, P., Štichová, Z., Šusterová, M., Vančura, M., & Vyhnálková, H. (2002). *Krizová intervence.* Portál.

Van Gennep, A. (2018). Přechodové rituály. Portál.

Von Franz, M.-L. (1999). *Mýtus a psychologie*. Portál.

Von Franz, M.-L. (1998). *Psychologický výklad pohádek*. Portál.

Vymětal, J. (2003). *Lékařská psychologie*. 3. aktualizované vydání. Portál.

Wakefield, J. C. (2016). Diagnostic Issues and Controversies in DSM-5: Return of the False Positives Problem. *Annual Review of Clinical Psychology*, 2, 105–132, https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032814-112800

Wen F, Prigerson HG, Chou W, et al. (2023). Comorbid Prolonged Grief, PTSD, and Depression Trajectories for Bereaved Family Surrogates. *JAMA Netw Open, 6*(11):e2342675. doi:10.1001/jamanetworkopen.2023.42675

Worden, W. J. (2013). *Smútkové poradenstvo a smútková terapia. Príručka pre odborníkov z oblasti duševného zdravia.* Vydavateľstvo F.

Worden, J. W., Kosminsky, P., & Carverhill, P. (2021). Foundational grief theories. *Handbook of thanatology: The essential body of knowledge for the study of death, dying, and bereavement*, 262-281.

Wortmann, J. H., & Park, C. L. (2008). Religion and spirituality in adjustment following bereavement: an integrative review. *Death Studies, 32*(8), 703–736. https://doi.org/10.1080/07481180802289507

Yalom, I. D. (2012). *Chvála psychoterapie*. Portál.

Yalom, I. D. (2014a). *Pohled do slunce. O překonání strachu ze smrti*. Portál

Yalom, I. D. (2014b). *Máma a smysl života*. Portál.

Yalom, I. D., & Yalom, M. (2022) *O smrti a životě*. Portál.

Seznam obrázků

Obrázek 1: Věkové rozložení respondentů ve skupině truchlících osob 75

Obrázek 2: Struktura skupiny truchlících osob dle charakteru romantického vztahu 75

Obrázek 3: Délka trvání vztahu mezi truchlící osobou a zesnulým 76

Obrázek 4: Struktura skupiny respondentů odborníků dle vykonávané profese 76

Obrázek 5: Frekvence výskytu klientů procházejících procesem truchlení 77

Obrázek 6: Procentuální rozdělení zkušeností respondentů se čtením knih během truchlení 85

Obrázek 7: Procentuální rozdělení zkušeností truchlících s biblioterapií 85

Obrázek 8: Literární žánry preferované truchlícími při zvládání truchlení 86

Obrázek 9: Úžeji specifikované literární žánry preferované truchlícími při zvládání truchlení 86

Obrázek 10: Procentuální zastoupení důvodů ke čtení během truchlení 95

Obrázek 11: Procentuální zastoupení důvodů k nečtení během truchlení 97

Obrázek 12: Míra aplikace literárních textů v rámci techniky čtení v psychoterapeutické praxi 99

Obrázek 13: Žánrová preference textů využívaných odborníky při práci s truchlícími klienty 100

Seznam tabulek

Tabulka 1a: Žebříček literatury doporučené truchlícími 81

Tabulka 1b: Žebříček literatury doporučené truchlícími 82

Tabulka 2: Žebříček literatury doporučené odborníky 82

Tabulka 3a: Naučná a populárně naučná literatura, která pomohla pozůstalým při truchlení 87

Tabulka 3b: Naučná a populárně naučná literatura, která pomohla pozůstalým při truchlení 88

Tabulka 4: Beletrie, která pomohla pozůstalým při truchlení 89

Tabulka 5: Duchovní literatura, která pomohla pozůstalým při truchlení..... 90

Tabulka 6: Truchlícími doporučená naučná a populárně naučná literatura, která není založená na jejich vlastní zkušenosti 92

Tabulka 7: Truchlícími doporučená duchovní literatura, která není založená na jejich vlastní zkušenosti 92

Tabulka 8a: Truchlícími doporučená beletrie, která není založená na jejich vlastní zkušenosti 93

Tabulka 8b: Truchlícími doporučená beletrie, která není založená na jejich vlastní zkušenosti 94

Tabulka 9: Důvody truchlících osob ke čtení 96

Tabulka 10: Důvody truchlících osob k vyhýbání se čtení 98

Tabulka 11: Naučné a populárně-naučné literární texty, které se osvědčily při práci s truchlícím klientem 101

Tabulka 12: Beletristické texty, které se osvědčily při práci s truchlícím klientem 102

Tabulka 13: Naučné a populárně-naučné texty, které by mohly být vhodné při práci s truchlícími klienty 103

Tabulka 14: Beletristické literární texty, které by mohly být vhodné při práci s truchlícími 104

Tabulka 15: Literární žánry a jejich schopnost uspokojit jednotlivé potřeby truchlících 105

Tabulka 16a: Základní přehled výsledků komparace 171

Tabulka 16b: Základní přehled výsledků komparace 172

Seznam použitých zkratek

APA	Americká Psychologická Asociace
DSM-5	Diagnostický a statistický manuál, 5. rev.
MKN-10	Mezinárodní klasifikace nemocí, 10. rev.
MKN-11	Mezinárodní klasifikace nemoci, 11. rev.

Přílohy

1. Český a anglický abstrakt bakalářské diplomové práce
2. Ukázka ruční analýzy dokumentu
3. Myšlenková mapa pomocí samolepících kartiček

Příloha 1:

ABSTRAKT BAKALÁŘSKÉ DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Odraz truchlení v literatuře a její praktický přínos pro současnou psychoterapii a poradenství

Autor práce: Mgr. Kristina Kačmarská

Vedoucí práce: Mgr. Miroslav Charvát, Ph.D.

Počet stran a znaků: 187 stran, 398 970 znaků

Počet příloh: 3

Počet titulů použité literatury: 122

Abstrakt

Práce se zaměřuje na ztvárnění procesu truchlení v umělecké literatuře a na možnosti indikace techniky čtení a biblioterapie v poradenské a psychoterapeutické péči pro pozůstalé, kteří prošli ztrátou svého romantického partnera.

Teoretická část práce se zaměřuje na problematiku truchlení a zabývá se rovněž biblioterapií jako účinným nástrojem v psychoterapii a poradenství. Vysvětluje postup biblioterapie a principy práce s textem.

V realizovaném výzkumu bylo použito smíšeného designu. Byla provedena analýza dokumentů a dotazníkové šetření mezi odborníky na péči o duševním zdraví a pozůstalými. Mezi atributy komparace analyzovaných dokumentů byly použity například typy truchlení, mediátory, copingové strategie nebo biblioterapeutické funkce.

Výsledky naznačují, že čtení a biblioterapie mohou být užitečné při zpracování truchlení, avšak existují bariéry spojené s jejich aplikací. Studie také ukazuje rozdíly v preferencích literárních žánrů mezi truchlícími a odborníky. Výsledky výzkumu jsou prezentovány v přehledových tabulkách, které předkládají knižní tituly žánrů beletristických, naučných a duchovních, které doporučili na základě své osobní zkušenosti jak pozůstalí, tak odborníci na péči o duševní zdraví truchlících klientů.

Klíčová slova: truchlení, zármutek, psychoterapie a poradenství pro pozůstalé, technika čtení, biblioterapie, umělecká, spirituální a autobiografická literatura

ABSTRACT OF THESIS

Title of the work: The reflection of grief in literature and its practical contribution to contemporary psychotherapy and counselling

Author: Mgr. Kristina Kačmarská

Supervisor: Mgr. Miroslav Charvát, Ph.D.

Number of pages and characters: 187 pages, 398 970 characters

Number of appendices: 3

Number of references: 122

Abstract

The thesis focuses on portraying the grieving process in artistic literature and on the possibilities of indicating the use of reading techniques and bibliotherapy in counseling and psychotherapeutic care for bereaved individuals who have lost their romantic partners.

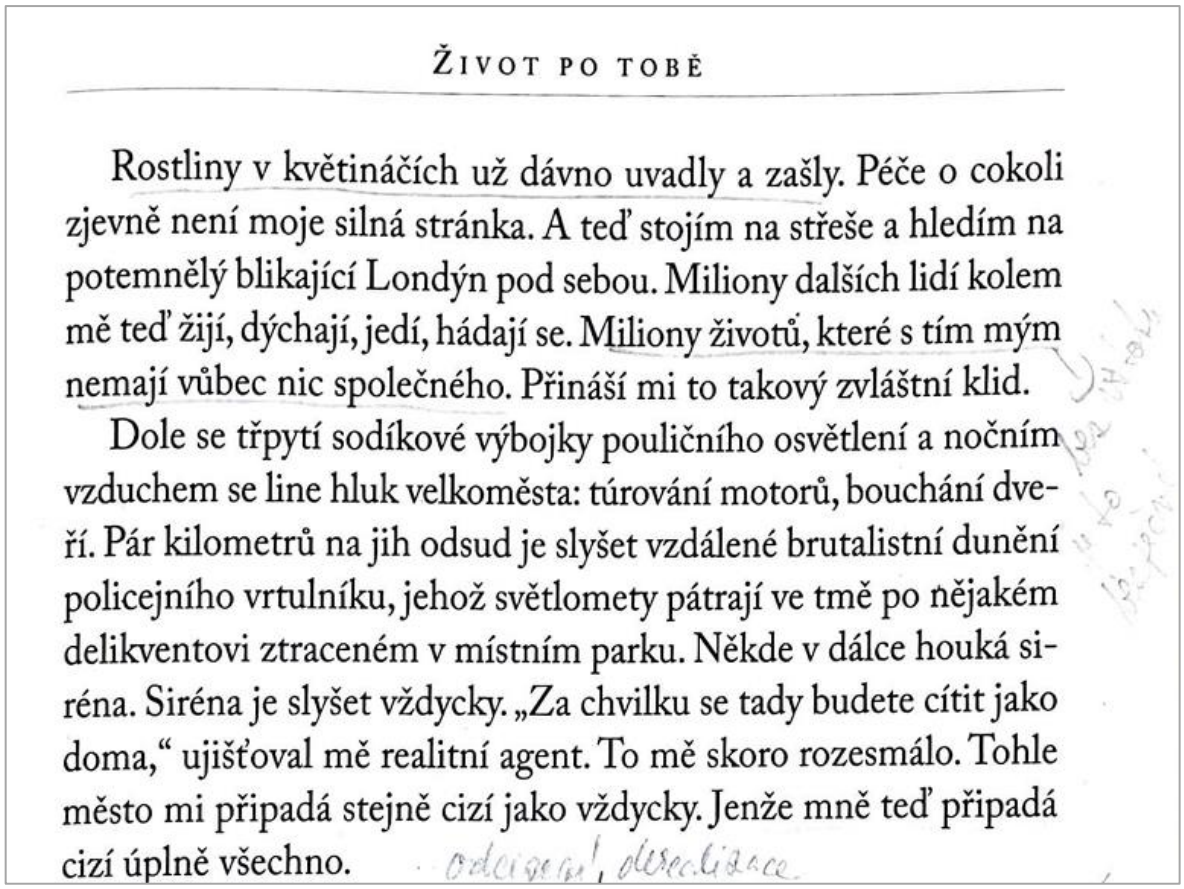
The theoretical part of the thesis addresses the issue of grief and also deals with bibliotherapy as an effective tool in psychotherapy and counseling. It explains the procedure of bibliotherapy and the principles of working with text.

A mixed-method design was used in the conducted research. Document analysis and questionnaire surveys were carried out among mental health care professionals and bereaved individuals. Attributes for comparing the analyzed documents included types of grief, mediators, coping strategies, and bibliotherapeutic functions.

The results suggest that reading and bibliotherapy can be helpful in processing grief, but there are barriers associated with their application. The study also highlights differences in preferences for literary genres between mourners and professionals. The research findings are presented in summary tables, which present book titles of fiction, non-fiction, and spiritual genres recommended based on personal experience by both bereaved individuals and mental health care professionals working with grieving clients.

Keywords: mourning, grief, psychotherapy and counselling for the bereaved, reading techniques, bibliotherapy, artistic, spiritual and autobiographical literature

Příloha 2: Ukázka ruční analýzy dokumentu

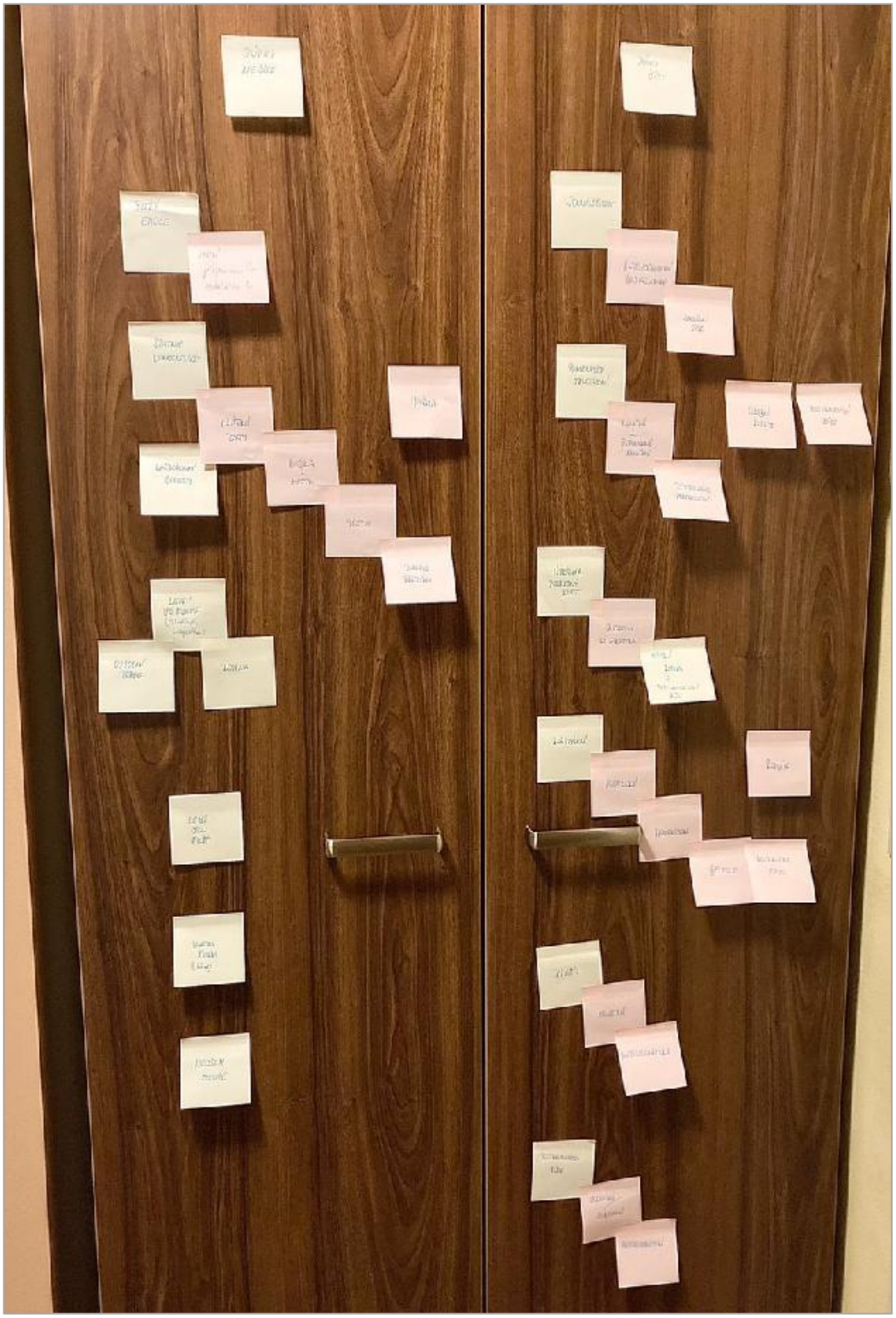


ŽIVOT PO TOBĚ

Rostliny v květináčích už dávno uvadly a zašly. Péče o cokoli zjevně není moje silná stránka. A teď stojím na střeše a hledím na potemnělý blikající Londýn pod sebou. Miliony dalších lidí kolem mě teď žijí, dýchají, jedí, hádají se. Miliony životů, které s tím mým nemají vůbec nic společného. Přináší mi to takový zvláštní klid.

Dole se třpytí sodíkové výbojky pouličního osvětlení a nočním vzduchem se line hluk velkoměsta: túrování motorů, bouchání dveří. Pár kilometrů na jih odsud je slyšet vzdálené brutalistní dunění policejního vrtulníku, jehož světlomety pátrají ve tmě po nějakém delikventovi ztraceném v místním parku. Někde v dálce houká siréna. Siréna je slyšet vždycky. „Za chvilku se tady budete cítit jako doma," ujišťoval mě realitní agent. To mě skoro rozesmálo. Tohle město mi připadá stejně cizí jako vždycky. Jenže mně teď připadá cizí úplně všechno.

Zaváhám a pak vystoupím na nízkou obvodovou zídku. Rozpřáhnu ruce jako mírně podroušený provazochodec. Kladu nohu před nohu, sunu se po betonovém parapetu a v mírném větříku mi vstávají chloupky na roztažených pažích. Když jsem se sem nastěhovala, a když mi bylo nejhůř, občas jsem se odvážila přejít z jednoho konce budovy na druhý. Když jsem se dostala až nakonec, zasmála jsem se do noci. *Vidíš? Jsem tady, a jsem naživu, a žiju odvážně. Dělám přesně to, co jsi mi řekl!*

Stala se z toho moje tajná závislost: jen já, silueta města pode mnou, útěšný příkrov tmy, anonymita a vědomí, že tady nahoře nikdo neví, kdo jsem. Zvednu hlavu, na tváři cítím noční vánek, pod sebou slyším smích, tlumený třesk rozbité lahve, hučení dopravy šinoucí se do města, vidím nekonečný rudý proud koncových světel, jako automobilový přívod krve. Jenom mezi třetí a pátou ráno konečně nastane relativní klid: opilci už se svalili do postelí, šéfkuchaři v restauracích si svlékli bílé uniformy, hospody zamkly dveře. Ticho v těchhle hodinách jen občas přeruší noční tankery, židovská pekárna v ulici, která právě otevírá, a dodávky rozvážející noviny, které s tichým žuchnutím doručují v balících papírový náklad. Znám už i ty nejnepatrnější zvuky tohohle města, protože já už nespím.

Příloha 3: Myšlenková mapa pomocí samolepících kartiček