

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra sociologie a andragogiky



„KDYŽ MAJÍ DĚTI SMUTEK“ – TRUCHLENÍ DĚTÍ A DOSPÍVAJÍCÍCH
„WHEN CHILDREN ARE SAD“ – MOURNING CHILDREN AND ADOLESCENTS

Bakalářská diplomová práce

Jakub Jansa

Vedoucí bakalářské diplomové práce: PhDr. Naděžda Špatenková, Ph.D.

Olomouc 2009

Prohlašuji, že jsem tuto práci vypracoval samostatně a uvedl v ní veškerou literaturu
a ostatní zdroje, které jsem použil.

.....

V Olomouci dne

Poděkování

Rád bych poděkoval paní PhDr. Naděždě Špatenkové, Ph.D. za cenné rady, četné připomínky, korektury a za vedení, které mi poskytla při psaní mé závěrečné bakalářské práce. Dále bych chtěl poděkovat odborníkům a všem ostatním, za cenné rady, kterých se mi od nich dostalo. Všem velice děkuji za informace a čas, který mi věnovali.

Anotace

Tato práce se zabývá pojednáním o úmrtí blízké osoby pohledem dětí a dospívajících. Jedná se o teoreticky koncipovanou práci, která má spíše deskriptivní charakter a jejím cílem je sumarizace dostupných informací týkajících se problematiky truchlení a pojetí smrti v období dětství a dospívání. Pojednávám o vztahové životní ztrátě a následném truchlení. Reflektuji primární znaky procesu truchlení, kde představuji jeho průběh. V závěru práce nastiňuji pomoc pozůstalým dětem a dospívajícím pomocí specifických intervenčních stanovisek, odpovídajících možnostem a požadavkům vymezeného věkového období.

*„Zahrnutím smrti do vlastního myšlení a jednání žije člověk vědoměji
a soustředěněji a dává si pozor, aby svůj čas nepromarnil bezcennostmi.“*

Elisabeth Kübler-Ross

OBSAH

1. Úvod	7
2. Vymezení základních pojmů.....	9
2.1. Dětství.....	9
2.2. Dospívání.....	10
2.3. Životní ztráta	13
2.4. Ztráty (nejen životní).....	14
3. Smrt jako životní ztráta	16
3.1. Pojetí smrti u dětí a dospívajících	17
3.2. Dětské seznámení se se smrtí	20
3.3. Mýty o truchlení dětí a dospívajících.....	23
4. Truchlení dětí a dospívajících.....	24
4.1. Truchlení dětí.....	24
4.2. Truchlení dospívajících.....	28
4.3. Fáze procesu truchlení u dětí.....	29
4.4. Determinanty zármutku v závislosti na typu vazby	33
4.5. Komplikované truchlení dětí a dospívajících.....	35
5. Pomoc truchlícím dětem a dospívajícím.....	36
5.1. Poradenství pro pozůstalé děti a dospívající.....	38
5.2. Kreativní metody pomoci pozůstalým dětem a dospívajícím	39
6. Závěr.....	44
7. Seznam použité literatury.....	46
8. Seznam příloh.....	49

1. ÚVOD

Zvoleným tématem práce „*Když mají děti smutek*“ – *truchlení dětí a dospívajících*, chci poukázat na to, že tematika smrti a následného truchlení se dotýká dětí i dospívajících, a to ve větší míře, než si dospělí lidé kolikrát uvědomují. Pojednávám o vztahové životní ztrátě (tedy ztrátě pro dítě či dospívajícího významového vztahu následkem smrti) a truchlení, které je normální přirozenou reakcí na takovou ztrátu. Spojení dětství a smrti se může zdát téměř paradoxní a může asociovat až téměř kontradiktorní rozpor, protože dětství je vnímáno jako radostné období života a smrt jako konečná fáze lidského bytí. „Smrt však neexistuje jako něco separovaného, není pouze konečným bodem na pomyslné linii lidské existence, život a smrt existují současně, ne následně – vytěsnit ze života smrt by znamenalo vytěsnit ze života život sám.“¹

Bakalářská práce pojednává o úmrtí blízké osoby očima dítěte a dospívajícího. Snažím se poukázat na fakt, že i nejmenší děti jsou schopny registrovat smrt a určitým způsobem na ni reagovat. Ve své práci popisují, nejen to, jak děti vidí a prožívají úmrtí blízkého člověka, ale i to jak smrti čelí dospívající, jakožto osoby nacházející se ve velice specifickém životním období, jak se smrt odráží v jejich projevech a jak se s takovou ztrátou smířují.

Cílem této bakalářské práce je sumarizace dostupných informací týkajících se problematiky truchlení a pojetí smrti v období dětství a dospívání. Zreflektuji primární znaky tohoto procesu a z výsledného zjištění se pokusím zaujmout jistá intervenční stanoviska, která by svou formou odpovídala možnostem a požadavkům tohoto věkového období. Budu se snažit postihnout, jak na děti a dospívající v tento bolestný čas nahlížet, jak se k nim zachovat, co jim říci a jak jim nejlépe pomoci.

Vzhledem k faktu, že neexistuje mnoho české literatury k této tematice, opírám se také o anglické publikace, jež považuji za přínosné, a pokusím se představit některé intervenční modely, které mohou být aplikovány i v českém sociokulturním prostředí. Pro lepší pochopení tematiky práce jsem se zúčastnil přednáškového cyklu s názvem: „*Člověk mezi životem a smrtí*“, konaným v Praze dne 1.11.2008, pořádaným Společností pro logoterapii a existenciální analýzu (SLEA)². Také jsem tuto tematiku konzultoval s odborníky, kteří mi poskytli cenné rady pro orientaci v této tematice. Těmito odborníky mi byli: paní PhDr. Naděžda Špatenková, Ph.D., pan Mgr. Zdeněk Kubíček (klinický

¹ Srov. str. 16

² Blíže na str. 16

psycholog Fakultní nemocnice Olomouc) a pan MUDr. Petr Kolář (lékař Fakultní nemocnice Olomouc). Měl jsem také možnost bavit se s lidmi, kteří prožili signifikantní ztrátu buď v dětství, nebo v dospívání, a kteří mi pomohli k lepšímu pochopení pojetí smrti a truchlení u dětí a dospívajících.

V úvodu své práce vymezím základní pojmy, tedy dětství, dospívání a životní ztráty. Budu se zabývat životní ztrátou, kterou přináší smrt. Smrt je důležitá pro utváření myšlení dítěte, které jakmile začne chápat pojem smrti, uvědomuje si i konečnost života. I kojenci jsou schopni mít jisté povědomí o smrti a jsou schopni truchlit, což dokládám načerpánými informacemi. Představím rovněž průběh jednotlivých fází truchlení a popíšu, jak se v jaké fázi děti a dospívající chovají. Poukážu na to, že komplikované truchlení je i v případě dětí a dospívajících reálným problémem. I v raných ontogenetických etapách se mohou rozvinout stavy deprese jako reakce na náročnou životní ztrátu blízkého člověka.

V závěru práce nastíním pomoc pozůstalým dětem a dospívajícím, přičemž popíšu zejména netradiční druhy intervence - pokusím se o výběr poutavých metod, které by mohly děti zaujmout. Avšak tematika komunikace a pochopení truchlících dětí a dospívajících se táhne skrze celou práci.

Doufám, že tato práce bude v jistých aspektech přínosem a pomůže vytvořit porozumění dospělých, že i děti a dospívající jsou plnohodnotnými partnery v procesu truchlení a potřebují stejně jako dospělí někoho, s kým můžou své strachy probrat, a někoho, na koho se mohou spolehnout a následně obrátit.

2. VYMEZENÍ ZÁKLADNÍCH POJMŮ

2.1. Dětství

Při vyřčení slova dětství si většina z nás vybaví bezstarostná léta spojená se základní školní docházkou a zřejmě milující rodinou. Ale co je to dětství? Dětství bychom mohli charakterizovat jako období vývoje života jedince, počínající jeho narozením a trvajícím do nástupu puberty. Nebo také ve shodě s Jandourkem, jako první úsek sociálního vývoje člověka, který začíná narozením a z právního hlediska končí patnáctým rokem života (Jandourek 2003, s. 66). Patnáctým rokem získává jedinec částečnou právní odpovědnost, jež je validizována obdržení občanského průkazu, avšak z právního hlediska se nejedná o úplnou zletilost.³ Dětství z pohledu vývojové psychologie lze charakterizovat jako psychický vývoj jedince, proměnný způsobem prožívání, uvažování i chování pro jednotlivé fáze – od prenatálního období, až po ukončení dospívání, to je do dosažení 20. roku života (Vágnerová 2008, s. 9). Zde se zohledňuje i samotný akt početí a za živého je považován plod již v prenatálním období.⁴ Jiné vymezení pojmu dítěte, respektive dětství, nám umožňuje *Úmluva o právech dítěte* - zde se dítětem rozumí: „každá lidská bytost mladší osmnácti let, pokud podle právního řádu, jenž se na dítě vztahuje, není zletilosti dosaženo dříve“⁵ (URL: <www.crdm.adam.cz> [cit. 2009-02-01]). Pomineme-li striktně právní vymezení dítěte a zaměříme-li se na dítě jako na člověka (jako na lidskou bytost), můžeme všeobecně dětství charakterizovat ve shodě s výše řečeným jako zásadní období vývoje dítěte a jeho následnou přípravu na dospělost.

V tomto věkové období hraje velmi důležitou roli primární sociální skupina, rodina dítěte. Zde se dítě setkává s významnými druhými⁶, což bývají nejen rodiče, ale i sourozenci, prarodiče a lidé, jež jsou v častém kontaktu s dítětem. Fafejta k tomu dodává: „tímto termínem Mead označuje jedince, kteří jsou s dítětem v bezprostředním kontaktu, vychovávají jej a dítě u nich nalézá emocionální bezpečí“ (Fafejta 2005, s. 48). Dítě je zpočátku fixováno na rodiče a nejbližší zaopatřovatele výchovných procesů dítěte,

³ Úplnou zletilostí se rozumí – „Zletilostí se nabývá dovršením osmnáctého roku“ (viz Občanský zákoník č. 40/1964 s b § 8).

⁴ Prenatální období vývoje trvá devět měsíců. Počínaje od oplození vajíčka po narození živého dítěte. (srov. Vágnerová 2008, s.63).

⁵ *Úmluva o právech dítěte* [online]. 1999 [cit. 2009-02-01]. Dostupný z WWW: <<http://www.crdm.adam.cz/publikace/umluva/umluva.htm>>.

⁶ Autorem termínu je George Herbert Mead, v anglickém jazyce je termín „significant others“ a byl publikován v jeho knize *Mind, self and society*.

je zcela odkázáno na péči druhých osob a na jejich pomoc. Závislost dítěte na druhých osobách se přirozeně zmenšuje s přibývajícím věkem.

Říčan a Krejčířová uvádějí, že absence určitých vlivů prostředí jak příznivých, tak i nepříznivých je schopna dočasně i trvale ovlivnit vývoj jedince, zejména nedostatečná mateřská péče dokáže blokovat vývoj sklonů k mateřskému chování v dospělosti jedince (Říčan, Krejčířová 1997, s. 41). Absence mateřské, případně jiné významné osoby se tedy u dítěte může projevit značným psychickým diskomfortem, ovlivňujícím dítě v průběhu celého budoucího života. Je tedy zcela přirozené považovat období dětství a dospívání za velice náročnou životní etapu, ve které jedinci potřebují soustavnou péči sociálního okolí, zejména pak rodičů, ale i osob významově blízkých.

2.2. Dospívání

Dospívání představuje pravděpodobně nejbouřlivější období v životě jedince. Stanovit přesnou hranici, kdy končí dětství a začíná etapa dospívání, není zcela jednoznačné. Petrušek uvádí, že dospívání se týká věkové kategorie 16 až 20 let (Petrušek 1994, s. 66). Předpokládá se, že dospívání je obdobím adolescence a pubescence, tedy věk v rozpětí věku 12 až 20 let. Na stránkách Zdravotnického Informačního Servru⁷ (URL: <<http://zisk.naskok.cz>> [cit. 2009-03-05].) se dozvídáme, že období pubescence (puberty) se týká středního školního věku, který je vymezen věkovým obdobím od 10. až 11. roku života do 15. až 16. roku života. Adolescence se týká staršího školního věku, jenž je vymezen obdobím od 16. do 20. roku a někdy až 24. roku. I z lingvistického pojetí v americké společnosti se období dospívání označuje jistým časovým údobím. Označení *teenageři* – v rozpětí věku od 13. (*thirteen*) do 19. roku života (*nineteen*) je aplikovaným příkladem pojmenování časového údobí. Avšak přesné vygenerování je velice obtížné, vzhledem k individuálnímu vývoji jedince.

Období dospívání je převážně spjato s otázkami pohlavního dospívání a s otázkami psycho-sociálního uvědomování. Základní otázkou dospívání je otázka „*Kdo jsem?*“ (Špatenková 2004 b, s. 60). Dospívající se často vymezují vůči dospělým, a toto vymezení má obvykle podobu vzdoru. Dospívající se však vymezují i vůči dětem, oni „už přece

⁷ KUSÁ, Michaela. *Psychologická charakteristika pubescence a adolescence* [online]. 2008 [cit. 2009-03-05]. Dostupný z WWW: <http://zis.naskok.cz/psychologicka_charakteristika_pubescence_a_adolescence>. http://zis.naskok.cz/psychologicka_charakteristika_pubescence_a_adolescence.

žádnými dětmi nejsou!" Dospívající ale stále ještě nejsou dospělí. O dospívání lze uvažovat jako o specifické dekádě, ve které se „mají tendenci zbavit co nejdříve dětských atributů s jednoznačně sociální podřízenosti. Usilují o co nejranější získání větších práv a svobody rozhodování, ale povinnosti a zodpovědnost dospělosti přijímají jen velmi neochotně“ (Vágnerová 2008, s. 321-322).

V tomto časovém údobí se jedinec stále připravuje na zvládnutí role dospělého, který je po bio-psycho-sociální stránce vyrovnán. Významným sociálně žádoucím činitelem, je v období dospívání sekundární vrstevnická skupina. Jistá míra zmatenosti u dospívajících nastává v kontradiktorním pojetí Já – ostatní (rodiče a přirozené autority). Mladí se manifestují a chtějí dosáhnout nezávislosti, a to jak ekonomické, tak teritoriálního odpoutání.

Toto bouřlivé období skýtá plno krizí, jež musí dospívající jedinec často řešit. Rowatt upozorňuje na dalekosáhlou dosahu mladých moderních dospívajících, kteří se manifestují. Uvádí, že mladiství mají podobné cesty vývoje, avšak každý po těchto pomyslných stezkách cestuje jedinečným způsobem. Dospívající čelí běžným fyzickým vývojovým změnám během puberty, avšak demonstrovují vlastní sebepojetí těchto změn a následné sociální reakce na tyto změny v individuálním pojetí. V jejich pojetí je předvídatelnost zavedeného modelu vnímání rodiny, školských autorit, filozoficko-pravověrných názorů, které mohou podporovat, ale také rázně odmítat (srov. Rowatt 2001, s. 17). Tato nevyhraněnost názorových postojů je dána i faktem, že oproti minulým generacím začíná doba dospívání dříve, a z tohoto důvodu se i prodlužuje.

Vágnerová vyčleňuje dvě možná období adolescentů, ve kterých postihuje vývojové vlastnosti dospívání. První je raná adolescence – která je započata 11. rokem a končí zhruba 15. rokem, kde zdůrazňuje individuální variabilitu. Jde zde o tělesné dospívání, změny ve způsobu myšlení a rozvoj kompetencí. Pozdní adolescenci situuje od 15. do 20. roku, kdy dochází k rozvoji vlastní identity, sexuálním zkušenostem a komplexnějším psychosociálním proměnám (Vágnerová 2008, s. 323 – 325). Oproti tomu Rowatt uvádí 4 možná stadia v pojetí vývoje dospívajících, kde postihuje charakteristické krizové uzly v daném období, jež se mohou vyskytnout a vyvolávají následnou krizi. V jeho pojetí se jedná o:

- **Preadolescence** představuje jakousi před-pubertu a spadá do období od 10 do 12 let. Rowatt podotýká, že toto období se nutně nemusí týkat všech. Jde především o děti chovající se jako „pubertáci“, které ještě nejsou do tohoto procesu integrovány. Často kopírují televizní vzory a berou za své opoziční postoje vůči rodičům

a přirozeným autoritám. Nezřídka bývají ve střetu alespoň s jedním rodičem. Zde Rowatt také upozorňuje na možnost pochybení ze strany rodiče, který jasně nevymezí pravidla a strukturu možností pro dítě (Rowatt 2001, s. 19).

- **Brzké dospívání** zahrnuje věkové rozpětí od 12 do zhruba 14 let, přičemž u dívek může nastat dříve. Jde o časové údobí rychlých fyzických změn. U děvčat se snadněji identifikuje, neboť jim začíná menstruační cyklus. Pohlavní dospívání u chlapců je hůře identifikovatelné, nemusí být jasně rozpoznatelné (Rowatt 2001, s. 21).
- **Střední dospívání** je věk od 15 do 17 let. Jedná se o období značné expanze, nezávislosti a také experimentování. Pokračují rychlé fyziologické změny, značně opozitní názory vůči autoritám. A nejen z tohoto důvodu je střední dospívání podle Rowatt rizikovým obdobím v němž mladiství mohou zabřednout do diskomfortních duševních stavů a i depresí (Rowatt 2001, s. 26).
- **Pozdní dospívání** už není nijak zvláště časově vymezeno, jedná se o jakýsi posun z období experimentu střední adolescence ke způsobu vytříbeného uplatnění. Někteří jedinci zažívají stagnaci ve střední adolescenci, jiní se vydají cestou jakéhosi upevnění vlastní pozice, zaměří se na práci, na své vzdělání či popřípadě na životní partnery (Rowatt 2001, s. 33).

Je zřejmé, že nejen u dětí, ale i u adolescentů má v brzkých stádiích jejich ontogeneze primární vliv mateřská postava. I když se později (např. dospívající) vůči těmto osobám (zejména vůči rodičům) vymezují, jsou pro ně „významní druzí“ velmi důležitými osobami. Naše rodina nás silně modifikuje a utváří naši identitu. Ve výchově dítěte mohou nastat různé problémy, ač by měla být rodina integrujícím prvkem a zabezpečovatelem optimálního prostředí pro správný duševní růst potomka, je také možné, že dezintegrace způsobí frustraci dítěte. Zátěžové situace v dětství a období dospívání se mohou v značném rozsahu projevit v dospělosti (srov. Matějček, Dytrych 2005, s. 15).

Vývoj dítěte, ať už v nejranějších, či pozdějších fázích ontogeneze (např. právě v období dospívání) přináší mnoho příležitostí k ohrožení jedincova pohledu na svět, v němž má v budoucnu fungovat jako plně integrovaná persona. Dětství a dospívání jsou velice specifickými obdobími, kde ještě zcela není vytvořena bio-psycho-sociální stránka osobnosti a děti i dospívající pak mohou být značně zmateni při hledání ukotvení se ve světě a snaha o nalezení vlastní identity se tak může zkomplikovat. Zejména děti jsou v počátcích svého vývoje primárně závislé na mateřských postavách, které následnou nápodobou kopírují a vytvářejí si vlastní hodnotové systémy, jež pro dobrý duševní vývoj

nesmí být otřeseny. Takovým závažným otřesem, může být zážitek prožití ztráty mateřské osoby následkem úmrtí. Taková událost se může natrvalo zapsat do dětských (i dospívajících) duší. Zažití životní ztráty může působit na individuum jako velmi silný stresorový faktor destruující kvalitu života dítěte a dospívajícího, který může tuto disharmonii přenést i do budoucnosti.

2.3. Životní ztráta

Spojitost dvou slov, kde život znamená stav procesu bytí určující charakter něčeho být v čase a prostoru na konkrétním místě v přítomnosti a ztráta jako všeobecná zkušenost - neboť každý snad někdy něco v životě ztratil, ať už drobnou minci, přes vypůjčenou knihu až ke ztrátě nejtěžší, a to blízké osoby. Uvědomění si životní ztráty se pojí se smrtí jako konečností lidského individua. Životní ztrátu je možno pojmout jako úplnou či trvalou vztahovou ztrátu. „Vztahová ztráta znamená ukončení příležitosti být v kontaktu, komunikovat, mít společné zážitky, milovat, či být jinak v emocionální a fyzické přítomnosti s určitou osobou“ (Špatenková 2004 a, s. 69). Jedná se tedy o odloučení jedince od signifikantního objektu, což je aktem bolestivým. Reakcí na životní ztrátu je truchlení, které je jistým způsobem formou vyrovnání se se ztrátou. „Přirozenou, normální reakcí na každou uvědomovanou ztrátu je smutek respektive truchlení. Proces truchlení představuje určitý způsob zpracovávání této ztráty, proces vyrovnávání se s danou situací“ (Špatenková 2004 a, s. 55).

Některé životní ztráty lze předjímat a pokusit se jim přizpůsobit do budoucna, jde o očekávané úmrtí, kdy víme o konečnosti blízké osoby, např. z důvodu infaustní choroby. V takovém případě hovoříme o anticipovaném truchlení, kdy potenciální pozůstalý má jisté časové údobí pro lepší přizpůsobení se na konečnost bytí blízkého jedince, které v důsledku může být snázeji přijato, avšak z úhlu pohledu opačného, může být anticipované truchlení zdrojem psychických problémů z nevědomosti, kdy úmrtí nastane – pocit následného sebeobviňování se z nedostatečného zájmu o umírajícího a obavy z poskytování nedostatečné péče (Kubíčková 2001, s. 31) mohou přerůst v závažné psychické problémy.

Worden upozorňuje na dva problémy, jež jsou spjaty s dlouhodobým anticipovaným truchlením, a to:

1) příbuzní se mohou od umírajícího příliš brzy odpoutat, a to může vážně poškodit jejich vzájemný vztah a

2) příbuzní se můžou na nemocného velmi silně upnout (Worden in Kubíčková 2001, s. 32). Jak vidíme, ani jedna z těchto variant není nejpříznivější. I přes tyto dvě modelové situace, lze považovat anticipované truchlení za určitou „relativní“ výhodu v procesu vyrovnávání se se ztrátou. „S odvoláním na Gorera, Parkese a Wordena můžeme tvrdit, že s největší pravděpodobností lidé, kteří prožili svůj díl smutku ještě před ztrátou, se po ztrátě vyrovnávají se zármutkem lépe a netrápí se tak dlouho jako lidé, kteří začali truchlit teprve po ztrátě milovaného člověka“ (Kubíčková 2001, s. 32). Přesto však musí procesem truchlení projít po smrti milovaného člověka všichni pozůstalí, bez ohledu na anticipované či náhlé truchlení.

2.4. Ztráty (nejen životní)

Každá ztráta v životě člověka je situací specifickou, je doložením zmizení něčeho, co bylo naše, nebo něčeho (či někoho), k čemu (ke komu) jsme měly vztah. Špatenková v tomto ohledu používá typologii dle Mitchella a Andersona a rozčleňuje ztráty, které mohou vyvolávat truchlení do šesti kategorií:

1. **Materiální aspektové ztráty** – zde jde o ztrátu fyzického statku, čistě kalkulatelného objektu, kterého se musí jedinec zříct. Jde o uvědomělou ztrátu.

2. **Vztahové aspektové ztráty** – kdy se jedná o ztrátu příležitosti být v kontaktu, komunikovat, mít společné zážitky, milovat, či být jinak v emocionální a fyzické přítomnosti s určitou osobou⁸.

3. **Intrapsychické aspektové ztráty** – jsou špatně postihnutelné, koexistují s vnitřním životem jedince a zpravidla se objevují už v adolescenci, nejsou příliš uvědomované, může jít o ztrátu naděje, destrukci ideálu apod.

4. **Funkcionální aspektové ztráty** – ztráta nějaké tělesné, smyslové nebo psychické funkce, ve stáří nějaká fyzická indispozice omezující, např. může nastat v důsledku úrazu nebo stáří.

5. **Rolové aspektové ztráty** – jde o ztrátu nám připsané sociální role v sociální struktuře světa. Ztráta povolání, ztráta statutu studenta, rozvod. Význam této ztráty pro jedince je přímo úměrný míře identifikace s danou rolí

⁸ Vztahové aspektové ztráty se dále člení na **částečné** – např. přestěhování se, rozchod apod., **úplné** – např. ovdovění, **dočasné** – např. hospitalace v nemocnici a **trvalé** – např. úmrtí milované osoby.

6. **Systémové aspektové ztráty** – ztráta různých specifických integračních systémů, jež vykonávají určité funkce v životě jedince (Špatenková 2004 a, s. 69).

Taročková dále rozlišuje, jedná-li se o ztráty.:

- **Aktuální** (v našem případě náhlá smrt jedince, je neočekávaná a nastala v nečekaném okamžiku, pozůstalí neměli čas na rozloučení se zesnulým) a **anticipované** (jsme alespoň částečně připraveni na úmrtí milované osoby, víme, že zdravotní stav jedince není příznivý a vede k neodvratnému konci).
- **Vnější** (například ztráta ekonomické podpory po úmrtí jedince, jež přispíval k bezproblémovému chodu domácnosti, což může ovlivnit dítě následným přestěhováním, z čehož pramení celá řada dalších ztrát) a **vnitřní** (může se projevit v konečném důsledku jako ztráta naděje a očekávání v zásah „vyšší“ moci při uzdravování smrtelně nemocného jedince, dítě se může až přespříliš upnout k naději na vyléčení umírajícího rodiče).
- **Uvědomované** (jedinec je sto zpětné rekonstrukce událostí, ví o úmrtí milované osoby, musí si ztrátu odžít, ví o smrti a připouští si úmrtí milovaného, dospívající si po čase může plně uvědomit ztrátu rodiče, která se stala zpětně) a **neuvědomované** (ztráta milované osoby není správně odžitá, proces smutnění není dobře zpracován, v tomto případě mohou nastat komplikace projevující se komplikovaným truchlením).
- **Časově přiměřené** (projevuje se například ve stáří jedince, kdy úmrtí vrstevníků není nijak výjimečným jevem, či pohled mladých na úmrtí starší populace obyvatel je předjímáno jako ireverzibilní fakt) a **časově nepřiměřené** (v našem pojetí je vnímána jako „nespravedlivost“ osudu, jedná se například o úmrtí dětí nebo o úmrtí jedinců v mladém věku, například mladých rodičů) (Taročková in Klementová 2002, s. 13 – 14).

Na předložené členění ztrát je nahlíženo jako na základní typy ztrát z pohledu univerzalistického. Ztráta je tedy jakákoliv událost, z které pramení smutek resp. proces truchlení, který je přirozenou a normální reakcí na každou uvědomovanou ztrátu. Dá se tedy uvažovat, že stejné ztráty mohou postihnout nejen dospělé, ale i děti a dospívající v jejich specifických problémech, jako například ztráta hračky, rozvod rodiče, špatné výsledky ve škole, úrazové poškození či ztráta role narozením mladšího sourozence, a z toho pramenící ztráta „dítěte na trůnu,“ a samozřejmě nejtěžší možná ztráta – a to životní ztráta blízké osoby následkem smrti.

3. SMRT JAKO ŽIVOTNÍ ZTRÁTA

V euro-americké společnosti 21. století je jen málo témat, kterým se lidé v komunikaci tak vyhýbají. Tabuizace mnohých témat ztrácí v dnešní době své nepropustitelné brány. Jedním z těchto témat je smrt. Smrt je najednou všudypřítomná. Hrne se na nás z televize, z rádia, z počítačových her a kompletně snad ze všech masmedií.

Na smrt se dá nahlížet jako na něco nevyhnutelného, co nás všechny jednou čeká, je to pojmenování konečnosti lidského jedince. Smrt je sice na jednu stranu něco, o čem se příliš v běžných hovorech nediskutuje a ani se nad ní v každodenním shonu moc nepřemýšlí, na druhou stranu je nedílnou a přirozenou součástí života. Smrt je spjata s dějinami lidstva, smrt je jediným univerzálním bodem, který je starší než lidstvo samo. Vždy tu byla, je a bude. Stejně jako na pomyslné lineární ose minulost – přítomnost – budoucnost, tak i osa začátek – konec - má své startovní pole a svou cílovou rovinku.

Na přednášce „*člověk mezi životem a smrtí*“, konané v Praze dne 1. listopadu 2008, rozváděla své hypotézy týkající se smrti Dr. Jana Božuková.⁹ Mimo jiné nadnesla, že „smrt neexistuje jako něco separovaného, že není pouze konečným bodem na pomyslné linii člověka, ale že život a smrt existují současně, ne následně – vytěsnit ze života smrt by znamenalo vytěsnit ze života život sám.“ Tato myšlenka mě velice zaujala a plně s ní souhlasím.

Ve velkém sociologickém slovníku, je smrt definována jako: „proces zániku živého organismu, k němuž dochází buď přirozeně, v důsledku uplatnění biologických zákonitostí, nebo v důsledku násilného zásahu do živého organismu, který nezvratně poškozuje a rozkládá jeho funkce. Definovat smrt není tak snadné, jak by se na první pohled mohlo zdát. Tradičně byla smrt pojmem označujícím zástavu srdeční činnosti. Některé srdeční zástavy je ovšem možné resuscitovat a nemocného vrátit zpět do života“ (Velký sociologický slovník 1996, s. 1001). S tímto vymezením se pojí i další vygenerování pojmu smrti jako: „ztráta reakcí organismu na okolí, úplné zrušení všech reflexů a ztráta svalových pohybů, zástava dýchání, pokles tlaku krve v tepnách, absolutně lineární

⁹ V rámci Společnosti pro logoterapii a existenciální analýzu (SLEA), člena Mezinárodní společnosti pro existenciálně-analytickou psychoterapii (ISEAP), se v Praze dne 1.11.2008 konal přednáškový cyklus s názvem: „Člověk mezi životem a smrtí“, kde vystoupila Jana Božuková s přednáškou „Přemýšlet o smrti znamená přemýšlet o životě.“ Jana Božuková je členkou výcvikového týmu Společnosti pro logoterapii a existenciální analýzu a je lektorkou a supervizorkou výcvikových kurzů. V roce 1996 začala vést výcviky v logoterapii a existenciální analýze v Praze.

encefalografická křivka, zástava činnosti mozku a ztráta vědomí“ (Kapr 2004, s. 48). Zde je vidět kolik znaků musí vykazovat zesnulý, aby byl prohlášen za zemřelého. Smrt také hraje roli v právní vědě, jakožto určení jejích příčin, zda se jedná o trestný čin či ne. Smrt zasahuje také do demografie, kde se operuje s termínem úmrtí, na základě něhož se stanovují ukazatele, jedná se o mortalitu ve společnosti (např. Kalibová 2005, s. 21-26). Je patrné, že všechny tyto definice odkazují k zániku lidského organismu a ke konečnému stádiu nebytí. Smrt je tématem filozofie. Nověji se snaží témata smrti uchopit thanatologie, jakožto nauka o smrti a umírání. Haškovcová thanatologii pojímá jako: „interdisciplinární vědní obor o smrti a všech fenoménech, které jsou s ní spojeny“ (Haškovcová 2007, s. 178).

Smrt můžeme kategorizovat různým způsobem, např. můžeme hovořit o smrti biologické, kdy jde o zánik organismu jako integrovaného celku, smrt encefalonu – kompletní zástava mozku a myokardické činnosti, ztráta vědomí a selhání respiračních funkcí. Hartl s Hartlovou rozlišují ještě smrt sociální, kdy jde o sociální izolaci jedince vůči sociálnímu okolí a smrt klinickou – zástava srdeční činnosti a dechu, která může být vratná, reverzibilní oproti smrti mozku, která je ireverzibilní, nevratná (Hartl, Hartlová 2000, s. 546). Podle jiných kritérií rozlišujeme smrt náhlou či očekávanou (anticipovanou) (Špatenková 2003, s. 52).

Je možné, že právě tyto definice smrti, které striktně vymezují absolutní konečnost lidské existence, přispívají k tomu, že smrt je viděna jako zmar, zánik a evokuje bolestnost životní ztráty. Toto také determinuje truchlení.

3.1. Pojetí smrti u dětí a dospívajících

Dospělý člověk s plně integrovanou osobností má o smrti již utvořené povědomí, ví, co znamená, a ví, že je to stálý nevratný fakt. Osobnost je dle Říčana „individuum chápané jako integrace k seberealizaci v interakci se svým prostředím“ (Říčan in Kliment 2001, s. 16). Na pojetí integrované struktury lze nahlížet jako na celek bio-psycho-sociálně-spirituálních procesů individua, kterými prochází od narození až po konečnou etapu lidské existence – smrti. Interakcí prochází individuum celým svým dosavadním životem, kde se dospělí setkávají se skutečností smrti (prarodiče, rodiče), ať už v rámci osobní ztráty, či při úmrtí někoho ze známých. Na prožitek úmrtí lze s jistým nadhledem nahlížet i jako na seberealizační stránku, neboť každá dobře zvládnutá životní rána nás může posílit a donutit k přehodnocení životních hodnot.

Ale co děti, co ti nejmenší? Jak ti berou smrt, mají vůbec představu o nějaké konečnosti? Co si v předškolním a následně školním věku myslí o smrti? Vědí vůbec o smrti? Z historického pohledu, v dřívějších dobách, kdy se život soustřeďoval v rámci velké mezigenerační rodiny na venkově, bylo pojetí smrti chápáno dětmi jako něco, co je přirozená součást života. I ti nejmenší byli konfrontováni s realitou smrti lépe než v dnešní moderní době. „Děti žijící na venkově běžně viděly porážku dobytka nebo lov na divokou zvěř za účelem obživy či ošacení a uvědomovaly si, že smrt je neustále přítomna, že někdy je dokonce nezbytná, aby bylo možné přežít“ (DiGiulio, Kranz, 1997, s. 10). Dnes jsou děti se smrtí konfrontováni v minimálním množství. Převládá názor, že jsou moc malé na to, aby pochopily tak závažné téma jako je smrt. Doka zmiňuje, že čím více jsme schopni porozumět dětskému chápání pojetí smrti, tím jsme více připraveni k tomu, abychom jim poskytovali kvalitní pomoc a péči. Zájem o smrt v dětství je normální částí poznávacího, sociálního a vývojového rozvoje osobnosti. Dále podotýká, že malé děti nepohlížejí na smrt, neb jsou v předkonceptuálním (v Piagetově pojetí v předoperačním¹⁰ stádiu). Podotýká, že malé děti nemusejí rozumět termínu smrti ve filozofickém či striktně pojmovém smyslu k tomu, aby se cítily být vystrašené z odloučení či zmatené a zoufalé ze ztráty (Doka 2000, s. 10).

Vystrašení z odloučení můžeme brát i jako separační úzkost dítěte. V nejranějších obdobích života dítěte je silná fixace na mateřskou postavu. Pociťuje-li dítě absenci (třeba úmrtím) této mateřské postavy, může dítě truchlit už v 6. – 8. měsíci života, což je období kojenecké. Říčan a Krejčířová popisují, že hlavním úkolem tohoto období je přilnutí k mateřské postavě a na jeho základě dosažení pocitu bazální jistoty a důvěry ve svět. Již od 6. – 8. měsíce se může projevovat separační úzkost a strach z cizích osob (Říčan, Krejčířová 1997, s. 67).

V chápání pojetí smrti dětmi je důležitým faktorem věk dítěte, záleží také, má-li dítě se smrtí již nějaké předešlé zkušenosti (např. se může jednat o úmrtí domácího mazlíčka či staršího člena rodiny, většinou prababičky, dědečka apod.), a samozřejmě záleží na mentálních a kognitivních schopnostech - na diferenciativně integrativním pojetí vývoje osobnosti¹¹. Při generování pojmu smrti od dětství do dospělosti lze rozlišit několik

¹⁰ Piagetovo předoperační stádium je členěno na dvě období. Předoperační stádium I. (období předpojmového myšlení), které se uvozuje 2. až 4. rokem dítěte, a předoperační stádium II. (období názorného myšlení), které se uvozuje 4. – 7. rokem dítěte (srov. Vágnerová 2008, s. 49). V tomto pojetí se jedná o období předpojmové.

¹¹ Jedná se o nahlížení na vývoj jako na proces směřující od jednoduchosti cestou diferenciace ke stále větší složitosti (komplexnosti)“ – (Kliment 2001, s. 38).

mezníků chápání tohoto výkladu. V odborné literatuře se většinou uvádí čtyři až šest mezníků podle věku dítěte včetně dospívajících a následných dospělých, např. Colorosová, Kübler-Ross, Vymětal, DiGulio a Kranzová. Já se v souladu s tématem své práce zaměřím na děti od narození do dospívání a následného přechodu do dospělosti, přičemž se pokusím o syntézu různých přístupů zmiňovaných autorů. Akcentoval bych 4 následující etapy chápání smrti:

1) **Děti ve věku do 3 let** - v tomto věkovém období je pro dítě důležitá fixace na rodiče, na než je od narození vázáno. Pojem smrt chápou děti v tomto věku jako odloučení od mateřské osoby. Fafejta dodává, že významnými druhými nemusí být jen rodiče nebo prarodiče, ale kdokoli, kdo má dítě pravidelně na starost. Nejde tu primárně o biologickou, ale o psycho-sociální vazbu (Fafejta 2005, s. 48). V její přítomnosti se cítí primárně v bezpečí, při jejich absenci, může dojít i k separační úzkosti.

2) **Děti ve věku od 3 let až 5/ 6 let** - pocituje mimo nelibý pocit nepřítomnosti dospělého také jiný strach, než jen strach z opuštění. Kübler-Ross k tomu dodává: „později se dostavuje strach ze zohavení, (...) na svých výpravách může dítě najít nějaké zvířátko přejeté autem, nebo tělíčko krásného ptáčka, kterého roztrhala kočka. Smrt pak pro ně představuje zohavení“ (Kübler-Ross 1993, s. 156). A proč? Protože v tomto vývojovém období si děti uvědomují svou tělesnost, ví, že mají své tělo, když spadnou, bolí to. A jestliže vidí mrtvého ptáčka, jak spadl a umřel – dokážou pochopit křehkost tělesné schránky. A tak v tomto období děti dokážou pochopit „výraz „rozdrčený“, „rozsekaný na kousky“, nebo dokonce i výraz „moc a moc nemocný“ (DiGiulio, Kranzová 1997, s. 18). V tomto věkovém období však ještě nechápou absolutní nezvratnost smrti, je pro ně jen jistou dočasnou indispozicí.

Autorky Boog a Tester uvádí např. příběh chlapce, který se střetl s konečností bratra.: „John (5 let) stál nad postelí svého zemřelého bratra, který v ní ležel. „Vzbud’ se!“ křičel. Začal tahat za bratrovy vlasy. Pustil velmi hlasitě hudební pásku. Velice rozzlobený přecházel od magnetofonu k bratrovi a tahal ho za oční řasy, aby se vzbudil (srov. Boog, Tester 2007, s. 28).

3) **Děti ve věku 5/6 let až 10 / 11 let** - považují smrt za fantazijní bytost v podobě strašáka, který si odvádí zlobivé lidi pryč. Okolo šestého až osmého roku věku je představa o smrti pořád značně nevyjasněná „děti v tomto věku často fascinují duchové, kostlivci a strašidla“ (DiGiulio, Kranz 1997, s. 21). Zhruba od devátého až desátého roku se smrt začíná formovat jako realistický fakt - smrt je již chápána jako trvalý biologický proces. V tomto období se děti začínají již ptát na otázky týkající se smrti.

Rogge uvádí příběh chlapce, kterého upoutala fotografie zničeného auta v novinách a rázně vyžadoval po matce, ať mu příběh u fotografie přečte. Jednalo se o autohavárii, při níž byla na místě mrtvá 29letá žena

a její 5letý syn. „Co to znamená na místě mrtví“?, „Může se nám to taky stát, maminko?“ „Budeme potom mrtví?“, „Půjdeme do nebe?“ (srov. Rogge 1999, s. 95-96).

4) **Od počátku dospívání do dospělosti**, tedy zhruba od 12 do 20 roku života, začíná dospívající sám sebe chápat jako individualitu, s pojmem smrti je již seznámen, už o ní i hodně přemýšlí. Levine uvádí, že jednou ze základních otázek v tomto období je „*Žijeme jen proto, abychom zemřeli?*“ (Levine in Smith, Pennells 2000, s. 289).

Na základě výše popsaného je tedy patrné, že i malé děti si dokážou představit odloučení, ne jako konečnou fázi nebytí, ale jisté povědomí o nepřítomnosti mají. Argumenty společnosti o uchránění dětí před něčím tak morbidním, jako je smrt (která je součástí života), a nezatěžovat je tím, jsou dle mého soudu scestné a navíc mohou být i škodlivé. Jsou-li dítěti zatajovány informace o úmrtí a je-li mu záměrně lháno ve stylu „maminka odjela na dlouhou dovolenou,“ dítě stejně rozpozná z pozorovatelných projevů rodiče, že se něco děje, jen neví co, a každý den vyhlíží navracející se maminku. Chápu rodiče, že v této těžké situaci chtějí své potomky chránit, ale říci skutečnost na rovinu je sice ač těžší, ale o to pro budoucí průběh jednodušší. Zklamání dítěte, které se po týdnech, měsících dozví o úmrtí maminky, je zcela jistě mnohem psychicky náročnější situace než pojmenování skutečnosti pravým jménem a postupným smiřováním se s faktem.

3.2. Dětské seznámení se se smrtí

Dětské chápání smrti je odlišné od chápání dospělých. Ač jsou jejich názory a tvrzení často opomíjeny, ba odmítány dospělými stylem „*ty jsi moc malý, ty o tom ještě nemůžeš nic vědět,*“ ukazuje se, že děti mají jakýsi svébytný smysl pro vnímání těchto událostí. V životě nastane situace, kdy se nás stejně děti zeptají, „*co je to smrt, jsou-li také smrtelné, jestli i my zemřeme, jak vypadá ta smrt, jestli bolí,*“ apod. Jak je popsáno výše, pravděpodobné období, kdy mohou tyto otázky nastat, je kolem pátého roku. Rozhodně bychom neměli děti „odbýt“ výroky „*jsi na to ještě moc malý*“ či „*zatím se o to starat nemusíš.*“ Naopak, měli bychom jim popravdě vyličit, co je to smrt, a jestli se ptají, tak jim říci narovinu o smrti. Colorosová s Kranzlerem popisují, že od pěti let je dítě sto chápat čtyři vlastnosti smrti (Kranzler in Colorosová. 2008, s. 23) a každou z těchto vlastností doplňují modelovým příkladem.

1. Smrt má specifickou příčinu (nikdo jen tak nepadne k zemi mrtvý) - dětské hry často vycházejí ze scénáře, „*tak ty jsi mě střelil a jsem mrtvý,*“ druhý padne k zemi, „*tak jo, když*

ty, tak já taky.“ Za pár vteřin se oklepou „a jsme zase zdraví, co si zahrajeme nyní.“ Je nutno jim vysvětlit, že nelze bez příčiny (ať již vyčerpáním, nebo zástavou myokardu) padnout a zemřít natrvalo.

2. Tělo přestane vykonávat své funkce (nehýbe se, nic necítí, nedýchá, neroste – na rozdíl od spánku) – u dětí v období víry v pohádky, kde se odráží magické zákonitosti, že hrdinové mají mnoho životů a dobro vítězí nad zlem, se smrt řídí vlastními zákony. Když princ umře a znovu ožije, je to pro dítě skvělé, že ten hodný vyhrál. Děti často srovnávají smrt se spánkem. „*To nevadí, že dědeček umřel, ráno se probudí a zase si budeme hrát.*“ Je třeba dětem vysvětlit rozdíl ve spánku a konečnosti. Mrtvého nelze navrátit k životu.

3. Smrt je nezvratná (nemůže se odestát, nikdo se z ní neuzdraví) - děti mají někdy v záchvatu zlosti přání smrti, avšak ne jako zcela ukončení lidské existence. Samozřejmě že je rozdíl v přání a skutku, dítě má přání smrti jen v daný okamžik zlosti, za den, dva si na to ani nevzpomene. Kübler-Ross dodává, že dítě v hněvu může matce říci: „*teď si přeju, abys umřela, protože jsi zlá. Ale za dvě nebo za tři hodiny, až budu chtít chleba s burákovým máslem a se zavařeninou, zase obživneš a namažeš mi ho*“ (Kübler-Ross 2003, s. 94).

4. Smrt je univerzální (čeká na všechno živé). Je nevyhnutelná, čeká opravdu na všechny. Nikdo jí neunikne jako Superman a ani se před ní nelze nikam schovat. Vše jednou dojde cíle.

Z výše uvedeného je patrné, že dítě bychom měli seznámit pravdivě s realitou konečnosti, neměli bychom si vymýšlet příběhy „*jen spinká, je hodně ospalý a bude spát dlouho.*“ Děti jsou mnohem vnímavější, než si myslíme. S dobře vysvětleným faktem se srovnají z pravidla lépe, než s později odhalenou lží.

A kde se může dítě v počátcích svého života se smrtí setkat? V raném dětství se může dítě setkat se smrtí v podobě uhynulého mláděte ptáčka, přejetého psa nebo mrtvé myši, např. na procházce s rodiči, venku s kamarády na zahradě před domem - tedy ne jako s úmrtím člena rodiny či někoho blízkého, nýbrž jako s faktem přírody. Jak bylo výše zmíněno, dítě si v raném období dětství pojí smrt se zohavením, bojí se smrti, že bude ošklivá, jeho tělo bude nevizuální, proto je třeba dítěti vysvětlit, nastane-li otázka, že „*pejska přejelo auto,*“ že přirozená smrt nedeformuje lidskou schránku. V případě úmrtí domácího mazlíčka je možnost uspořádání zvířecího pohřbu. Uspořádání takového aktu je dobré zejména jako seznámení dítěte s ritualizovanou činností pohřebnictví (samozřejmě

je třeba dítěti vysvětlit, proč se takový akt koná) a také jako pomyslná příprava na klasický pohřeb.

Rituál pohřbu domácího mazlíčka učí dítě konjunkci smrti a ritualizační činnosti pohřbu jedince. „Všem rituálům je společné to, že probíhají podle určitých pravidel, která často zůstávají celá dlouhá období neměnná“ (srov. Kaufmann-Huber 1998, s. 9). V takovém případě je možné třeba vytvoření rakvičky, popřípadě použít krabici od bot a třeba na zahradě vytvořit hrobeček pro zvířátko, vytvořit mu křížek, na něj může dítě napsat jeho jméno a dle uvážení chodit a pokládat květiny či něco, co má pro dítě subjektivní význam. Při správném vysvětlení tohoto rituálu si dítě osvojí kulturu pohřebnictví a nemusí se bát následného pohřbu kteréhokoliv člena rodiny či známého.

Jiný je případ dospívajících, kteří se nacházejí v jednom z nejtěžších vývojových období, které vykazuje specifiky svérázný pohled na svět i na smrt. Dospívající jsou vývojově i mentálně na vyšší úrovni nežli děti (alespoň při normálním průběhu vývoje jedince), a tak jsou schopny pochopit pojem smrti v jeho specifčnosti, ba co více – toto období je typické zaobíráním se tematikou duchovna, posmrtna a věcí týkajících se funerálních témat. V tomto období je běžné:

- *Poslouchat smutné písně o umírání.*
- *Zajímají se o duchy, duchařské příběhy a o různé příklady posmrtného života.*
- *Začnou věřit v některé z vysvětlení života po smrti, například v reinkarnaci jako hinduisté, v nebe jako křesťané či v nirvánu jako buddhisté.*
- *Psát básně a povídky nebo skládat písně o smrti a umírání.*
- *Být deprimovaní a zoufalí ze života, připadají si bezmocně a propadají beznaději a pesimismu.*
- *Často pomýšlejí na sebevraždu* (DiGiulio, Kranzová 1997, s. 45).

V tematice smrti jsou tak dospívající často zběhlejší než dospělí. Nutno podotknout, že značnou část z výše zmíněného výčtu v dnešní době podléhá mainstreamu¹² a komerčnímu stylu (alespoň, co se básní a hudby týče).

3.3. Mýty o truchlení dětí a dospívajících

¹² Termín označující tzv. hlavní proud, jež se často pojí s negativními konotacemi v převládajícím globálním úspěchu (main – hlavní / stream – proud).

Děti jsou schopny pocítit ztrátu v podobě smrti už v nejranějších obdobích ontogenetického vývoje. I velmi malé děti jsou schopny truchlit, ale tato skutečnost je často popírána. Corr (Corr in Doka 2000, s. 33-34) v této souvislosti popisuje osm silně zakořeněných mýtů, které bychom měli dekonstruovat, abychom lépe pochopili vnímání smrti u dětí a dospívajících a dokázali jim lépe pomoci v jejich zármutku.

1. **Děti nepocítí zármutek, nebo ho cítí, až když dosáhnou určitého věku.** Děti truchlí v jakémkoliv věku. Způsoby, jakými děti smutek projevují, jsou různé a závisí na věku, vývojové úrovni a zkušenostech dětí.
2. **Smrt milovaného člověka je jedinou významnou ztrátou, kterou děti a dospívající prožívají.** Děti a dospívající zažijí řadu ztrát. Můžeme sem zahrnout normální vývojové ztráty, související s růstem (ztráta dětských zájmů a aktivit, opuštění školy atd.), ztráta domácích zvířátek, dětských snů, odloučení způsobených rozvodem nebo přestěhováním, ztráta přátel a vztahů, ztráty způsobené traumatem (ztráta bezpečí) a ztráty, které přináší nemoc a smrt. Všechny s sebou přinášejí zármutek (srov. Špatenková 2004 b, s. 51-59).
3. **Lepší je chránit děti před uvědoměním si ztráty, jsou přece příliš malé na to, aby mohly zažít tragédii.** Jakkoliv sebevíc budeme chránit dítě před ztrátami, je to marné. Je daleko lepší poskytovat dětem a dospívajícím podporu, když se setkávají s nevyhnutelností ztráty. Můžeme je učit jak zvládat tyto ztráty na základě našeho vlastního modelování přizpůsobení se ztrátě tím, že je do tohoto procesu zahrneme a ne vyloučíme. Vyloučení dětí a dospívajících z těchto procesů, např. z pohřebních a smutečních rituálů, pouze zvyšuje jejich strach a úzkost a vyvolává pocit odporu a bezmoci.
4. **Děti by neměly chodit na pohřby – nebo naopak - děti by vždy měly chodit na pohřby.** Děti a dospívající by měli mít možnost volby říci, zda si přejí zúčastnit či nezúčastnit se pohřbu. Aby se ale mohli rozhodnout, potřebují informace, podporu a respekt k jejich rozhodnutí.
5. **Děti ztrátu rychle překonají.** Nikdo rychle nepřekoná významnou ztrátu. Děti se stejně jako dospělí budou muset naučit žít se ztrátou, kterou utrpěly a dívat se na tuto ztrátu z různých úhlů pohledu. Dokonce i zcela malé děti v rámci svých možností reagují na ztrátu a později, když jsou starší, se mohou zajímat o své minulé zkušenosti.
6. **Děti jsou trvale poškozeny brzkou a významnou ztrátou.** Většina lidí (včetně dětí a dospívajících) je adaptabilních, dokáží se relativně dobře přizpůsobit.

Zatímco časná významná ztráta může ovlivnit vývoj, spolehlivá podpora a trvalá péče může truchlícím dětem i dospívajícím pomoci vyrovnat se se ztrátou.

7. **Mluvení s dětmi a dospívajícími je nejefektivnější léčebný přístup pro ty, kteří se vyrovnávají se ztrátou.** Otevřená komunikace s dětmi je velmi hodnotná, existují však i jiné přístupy, které dítěti umožní tvůrčí způsob exprese, např. hra, umění, tanec, hudba, rituály. To vše mohou děti i dospívající využívat, aby vyjádřili svůj zármutek a vyrovnali se se ztrátou.
8. **Pomoc dětem a dospívajícím vyrovnat se se ztrátou je záležitostí rodiny.** Rodina má v tomto ohledu pochopitelně hlavní odpovědnost, o tu se však mohou podělit i další jedinci a organizace, jako jsou nemocnice, školy, společenství věřících apod. Je důležité si uvědomit, že v době, kdy rodina prožívá těžkou ztrátu, schopnost jejích členů vzájemně si pomáhat je značně omezena (Corr in Doka 2000, s. 33-34).

4. TRUCHLENÍ DĚTÍ A DOSPÍVAJÍCÍCH

Truchlení je normální a přirozená reakce na ztrátu (Špatenková 2004 a, s. 55). Jak ale upozorňuje Bonnett Steinová, „truchlit neznamena jen cítit smutek. Je to specifický psychologický proces, během něhož truchlící nabývají schopnosti oprostit se od některých citů, které vztahovali k člověku, jenž už neexistuje, a přenést svou lásku na živé lidi. Truchlení je náročná citová práce. Znamená to, že se soustředíme na své vzpomínky a necháme se dojímat pocity, které s sebou přinášejí. Je to boj s pocitem viny, že jsme toho mohli vykonat více, a se zlostí, že jsme zůstali sami. Znamená to, že uchopíme zpřetrhaná vlákna svého života a pokusíme se z nich utkat nový vzor. Znamená to, že se rozloučíme s člověkem, který už neexistuje“ (Bonnett Steinová in DiGiulio, Kranzová 1997, s. 77-78).

4.1. Truchlení dětí

Truchlení je specifickým procesem, jímž každý prochází značně individuálním způsobem, obzvláště potom děti reagují na úmrtí blízké osoby velice různorodě. Reakcí na ztrátu může být hluboký žal či smutek. Corr dodává, že je nutno si uvědomit, že žal je, resp. může být reakcí na ztrátu, jenž zahrnuje všechny individuální rozdíly truchlící bytosti. Corr dále upozorňuje na to, že je nutno pohlížet na dítě jako na individuální

osobnost, která má specifické schopnosti komunikovat a popisovat své zkušenosti vlastního prožívání ztráty (Corr in Doka 2000, s. 22).

Worden zase mluví v pojetí dětského truchlení o klíčové komponentě, kterou je emocionální reakce na odloučení. Ta existuje již velice brzo a postupem času může přejít z nelibého odloučení až po realistický pojem uvědomění si konečnosti. Také podotýká, že pro usnadnění žalu je dobré, aby mělo dítě na blízku dospělého člověka, který je schopen vyhovět dětským potřebám a pomáhá v cestě smíření se dětských expresí se ztrátou (Worden 1996, s. 17). Pro vyrovnání se se ztrátou také záleží na sociálním okolí dítěte, na jeho rodině a kulturním prostředí, ve kterém vyrůstá.

Kubíčková uvádí, že děti do dvou let, nejsou schopny plného truchlení, neboť intenzita a průběh truchlení velmi úzce souvisí s vývojem chápání pojmu smrti, uvádí také, že většina odborníků upozorňuje, že i když velmi malé děti pociťují separační úzkost, která je srovnávána se smutkem pociťovaným po ztrátě milované osoby, nejsou schopny takto malé děti truchlit (Kubíčková 2001, s. 88). Výjimku představuje Bowlby, který hovoří o truchlení dětí již v 6. měsíci života. „Popsal projevy zármutku, objevující se u všech vyšších savců, kteří vytvářejí vazbu k primární mateřské figuře, jež je podporuje v jejich růstu a schopnosti prospívat“ (Silvemanová in Firthová, Luffová, Oliviere, ed. 2007, s. 45). Avšak striktně daná hranice, od kdy je dítě schopno truchlit, není vyjasněna, stejně tak, jako přesné stanovení, kdy je dítě sto pochopit v plném rozsahu konečnost bytí.

Z výše zmíněného vyplývá, že ač je dítě velice malé a nedokáže mluvit, lze u něj už rozpoznat projevy truchlení pomocí expresivních výrazů. Děti truchlí a dospělí tento fakt musejí akceptovat a v ideálním případě poskytnout sami pomoc pro vyrovnání se s těžkou životní situací. Mnoho z dospělých lidí ani neví, co dětem říkat, jak jim ztrátu objasnit, natož jak jim pomoci. Konstruují různé příběhy, aby se vyhnuli vyřčení pravdy o úmrtí blízkého člověka. Matějček a Dytrych popisují, jak v takových situacích dítěti pomoci otevřenou komunikací. Upozorňují na to, že zatajení či odložení vyřčení skutečně nastalé situace dítěti život obvykle neulehčí, ale naopak velice zkomplikuje (Matějček, Dytrych 2005, s. 94). Soukupová v této souvislosti doporučuje následující¹³ (URL: <<http://www.umirani.cz>> [cit. 2009-03-01].):

- **Naslouchat.** Děti často potřebují po úmrtí blízkého člověka vyprávět svůj příběh – co se stalo, kde byly, když se dověděly o úmrtí, jaké to pro ně bylo. Jeden

¹³ SOUKUPOVÁ, Tereza. *Zármutek a truchlení u dětí: Praktická doporučení* [online]. 2006 [cit. 2009-03-01]. Dostupný z WWW: <<http://www.umirani.cz/index.php?cmd=page&id=368&lang=cs>>.

z nejlepších způsobů, jak je možné dítěti pomoci, je naslouchat jeho vyprávění bez hodnocení, dávání rad či vyjadřování vlastního názoru. Některé děti mluvit nechtějí. Může to být proto, že chrání dospělé kolem sebe před ještě větší bolestí. Když nasloucháte dětem, všimněte si proto také toho, o čem děti nemluví.

- **Říkat pravdu.** Jednou z povinností dospělých vůči dětem je, chránit je. Pokud se dospělí rozhodují o tom, zda dítěti sdělit pravdu o smrti někoho blízkého, mohou mít pocit, že tak dítě neochrání. Děti se však vždy pravdu nějakým způsobem dozvědí, ať již přímo, nebo nepřímo (z chování dospělých, od kamarádů, z vyslechnutí hovoru dospělých apod.). Pokud dítěti neřekneme pravdu, jen komplikujeme jeho truchlení.
- **Odpovídat na otázky dětí.** Děti se učí kladením otázek. Pokud se ptají na okolnosti úmrtí nebo na smrt jako takovou, znamená to, že něčemu nerozumějí a chtějí to poznat. Je vhodné ujistit dítě, že je v pořádku, že se na takové věci ptá, a na otázky je mu nutné pravdivě odpovědět. Dospělí musí být autentičtí, pokud něco neví, mohou klidně říci, že neví. Je-li možné odpověď někde zjistit, měli by to udělat a vrátit se k otázce dítěte později. Měli by být citliví a respektovat věk dítěte a jazyk, jaký dítě užívá. Děti obvykle nechtějí slyšet klinická fakta nebo „dospělé“ odpovědi, proto je vhodné používat konkrétní slova jako „zemřel“ nebo „byl zabit“. Pokud byl např. použit výraz „odešel“ nebo „ztratili jsme“, malé dítě může nabýt dojmu, že se zemřelý člověk znovu vrátí.
- **Nechat dětem možnost volby.** Děti oceňují možnost volby stejně jako dospělí. Pokud je jim umožněno volit, cítí se být hodnotné. Děti nenesou dobře, když jsou opomíjeny. Děti se mohou podílet např. na výběru květin nebo oblečení pro zemřelého. Měli by mít také možnost vybrat si, jakým způsobem se rozloučí se zemřelým. Je vhodné dát jim možnost volby všude tam, kde je to možné. Možnost volit přispívá k obnovení pocitu kontroly nad děním, který děti i dospělí po úmrtí blízkého člověka ztrácejí.
- **Zachovat řád a zvyklosti.** Po úmrtí blízké osoby mohou pozůstalí prožívat život jako chaotický, nejistý a nepředvídatelný. Stejně tak jej prožívají děti. Obnovit pocit stability pomáhá zachovávání obvyklých rituálů, zvyků, denního řádu. Úmrtí s sebou nese často změny v životě. Každá změna je určitou ztrátou, a může tedy zesilovat prožitky spojené s truchlením. Aby se děti snáze adaptovaly na změny,

je vhodné zachovat alespoň základní zvyky, jako je např. čas ukládání ke spánku, čas společného jídla nebo rodinné tradice.

- **Vzpomínat společně s dětmi na zemřelého.** Vzpomínání na zemřelého je součástí procesu zpracovávání jeho ztráty. Dospělí by se neměli bát např. říci: „*Tvůj otec měl rád tuhle písničku.*“ Je vhodné používat jméno zemřelé osoby. Děti se tak mohou naučit, že zemřelý člověk zůstává v životě těch, kteří žijí dál, a že hovořit o zemřelých není tabu. Děti tak mohou vyjadřovat své pocity spojené se ztrátou blízkého člověka. Může být tako efektivní, pokud mají děti po zemřelém nějaký předmět nebo jeho fotografii. Oceňují, když se mohou podílet na třídění jeho věcí a rozhodnout se, které si nechají. Pokud jsou děti příliš malé, mohou dospělí schovat takové věci, které by dětem mohly později sloužit jako vzpomínka na zemřelého.
- **Vytvořit pro děti bezpečné prostředí, ve kterém mohou truchlit.** Není mnoho míst, kde by děti mohly otevřeně truchlit, vyjadřovat své emoce. Je nezbytné jim umožnit, aby si našly alespoň jedno takové místo, kde by se cítily bezpečně se svým smutkem. Může to být doma, u příbuzných, ve škole nebo u kamaráda.
- **Dovolit dětem vyjadřovat všechny druhy emocí.** Emoce spojené s truchlením mohou být různé. Od šoku, smutku přes vztek až třeba k úlevě. Děti musí mít prostor vyjádřit všechny emoce, jak negativní, tak pozitivní. Mají-li například vztek, mohou klidně bušit do polštáře. Je to rozhodně přirozenější a zdravější, než aby jim někdo říkal: „*No, tak. Takhle se hodná holčička nechová*“. I když jsou určité obecné zákonitosti truchlení, je třeba respektovat individualitu prožívání každého dítěte. Dítě by mělo mít také dostatek fyzické aktivity. Tím se snižuje emoční napětí a uvolňuje se přebytečná energie. Emoce také děti vyjadřují ve hře. Hra napomáhá ke zpracovávání ztráty. Projevy zármutku bývají u dětí častěji spojené s různými tělesnými bolestmi a obtížemi, než je tomu u dospělých. Psychickou nepohodu vyjadřují děti více tělem. Některé děti se mohou začít chovat jako mladší a z jiných se mohou stát „malí dospělí“. Dospělí musí mít pro děti porozumění a být podporující a přijímající. Neměli by dětem dovolit, aby přebíraly role dospělých. Je také neefektivní dítě nadměrně chránit, tím by mohlo být narušeno jejich zrání. Pokud u dítěte přetrvává chování typické pro mladší děti, je vhodné se obrátit na odborníky.

- **Učit děti truchlit.** Děti se učí nápodobováním vzoru. Dospělý bývá pro dítě modelem vyrovnávání se s úmrtím blízkého člověka. Někdy mají dospělí tendenci schovávat před dětmi svůj smutek. Je třeba, aby se dítě naučilo plakat, vyjadřovat vztek, truchlit. Dospělí by jim měli být v tomto ohledu příkladem, měli by dát dětem na vědomí, že nejsou se svým zármutkem sami.

4.2. Truchlení dospívajících

Reakce dospívajících na žal jsou podobné těm dětským, avšak jsou již ovlivněny nabytými životními zkušenostmi, jsou u nich rozvinutější komunikační dovednosti a je odlišná osobní situací, společně s danými vývojovými úkoly, kterým musí čelit (Corr and Balk in Doka 2000, s. 26). V dospívání je truchlení o to složitější, že je vytvořen již jistý pojmový aparát a jedinec si situaci až přespříliš vztahuje na sebe. V tomto období je ztráta milovaného člověka velice tragickou událostí, dospívající mají již jiné pojetí smrti než děti. Dospívající obzvláště potřebují nějakého člověka, který jim bude naslouchat, někoho, kdo porozumí jejich problémům. Dospívající často vyjadřují svůj žal ve skupinových obřadech, což je třeba pokládat na místě smrtelné nehody jejich kamaráda. Nebo se naopak mohou stáhnout do svého nitra a zármutek ventilovat psaním básní, příběhů a zpíváním si smutných písní, to vše je jejich vyjádřením utrpení ze ztráty. Někteří si přejí, aby oni zemřeli místo svého přítele, tyto úvahy můžou velice často hraničit s depresí (Rowatt 2001, s. 149).

Významnou oporou je v tomto období sociální opora vrstevnické skupiny, avšak i zde mohou nastat problémy při komunikaci vrstevníků a jejich neznalost okolností zármutku nebo reakcí pozůstalých. Nicméně vrstevnická skupina má pro truchlícího dospívajícího velký význam. Worden (Worden 1996, s. 48-50), v této souvislosti popisuje následující možné „scénáře“:

- 1) **Strach z pláče před přáteli** – dospívající se obává, jak bude reagovat při kontaktu po smrti milované osoby se svými vrstevníky. V šestnácti letech se „nehodí“ dávat najevo svojí slabost pláčem.
- 2) **Nechtější se o tom bavit** – pokud nejsou vyloženě dotázáni, sami nezačínají rozkrývat své traumatické prožitky.
- 3) **Přátelé jako ochránci truchlícího dítěte** – zde lze uvažovat o prosociálním jednání, avšak pravděpodobnějším vysvětlením může být neznalost

jak komunikovat a jak se chovat k pozůstalému, proto jej brání ze strachu uvědomění se možnosti nastání stejné situace.

- 4) **Neznalost ze strany přátel** – kamarádi často nevědí o čem se vlastně bavít, jak vůbec začít, jak se v takové situaci zachovat.
- 5) **Nevědí o úmrtí** – mnoho spolužáků nebo kamarádů ani nemusí vědět o úmrtí milované osoby svého vrstevníka.¹⁴
- 6) **Nezájem ze strany vrstevníků** – ač se to může zdát s podivem, některá úmrtí blízké osoby kamaráda ani nezajímá. Radši než komunikaci s truchlícím se věnují jiným aktivitám.
- 7) **Roli hrají okolnosti smrti** - v případě sebevraždy blízké osoby je komunikace o to komplikovanější, že se jedná o suicidiální akt. Děti se o tom nechtějí moc bavit, neb samy dobře nevědí, proč to dotýčný udělal.
- 8) **Příliš osobní pocity** – mnoho truchlících dospívajících se komunikaci o smrti milovaného vyhýbá záměrně, nepovažují za přínosné se na toto téma bavit, považují to za příliš osobní věc, než aby uváděly do rozpaků své přátele a konečně i sebe.

Worden dále uvádí, že najít přítele, který prodělal podobnou ztrátu, může být velmi efektivním způsobem, jak se vyrovnat se smrtí blízké osoby. Upozorňuje také, že nejtěžší jsou dva roky po ztrátě. Ti, co o svých bolestech v této době mluvili, v komunikaci pokračovali, avšak ti, kteří do dvou let o komunikaci o svých problémech neměli zájem hovořit, už pravděpodobně ani nezačnou (srov. Worden 1996, s. 48-50).

4.3. Fáze procesu truchlení u dětí

V koncepci truchlení dětí jsou s odvoláním na Bowlbyho a Soukupovou hlavním identifikovatelným jazykem, pro rozpoznání jejich truchlení, pozorovatelné projevy chování vyjadřující jejich smutek. V časných letech děti nemohou nalézt slova, potřebná k vyjádření jejich skleslosti, nebo je-li pojmosloví již utvořeno, dítě není schopno popisu svých duševních rozbrojů. V raných stádiích může existovat nepřítomnost blízkého

¹⁴ Vzpomínám si na stejnou událost ze střední školy, kdy jedné naší spolužačky zemřel otec. My jsme o tom neměli ani ponětí. Spolužačka dlouho chyběla ve škole a po návratu měla jisté úlevy, nikdo nám nic neřekl a postupem času jsme jí i začali závidět, jaké privilegované jednání se jí dostávalo ze strany učitelů, což jsme považovali za neférové. Dlouho chyběla a ještě se k ní chovají tak hezky? Jaké rozčarování nás pak čekalo, když jsme se dozvěděli pravdu. Všichni věnovali velkou přízeň naší spolužačce, nutno podotknout, že na ní bylo znát, že není až tak nadšená z našeho „opatrovnictví“.

s pocity zmatenosti, dítě se obává i o ostatní členy rodiny.¹⁵ Problém nastává při nevyjasnění, jak má dítě zvládat situaci, když rodiče nejsou schopni vysvětlit dítěti, co dělat. Kübler-Ross uvádí, že v této situaci je dospělý člověk již značně stresován a traumatizován. V dobré víře děti mohou například schovávat potraviny pro „maminku, která odjela do nebička a aby cestou neměla hlad.“ Jestli takové chování dětí dospělí nejsou schopni akceptovat, nebo jej dobře nepochopí a začnou dítě opravovat a napomínat, může to ve svém důsledku znamenat, že se dítě ještě více uzavře do sebe a může vyústit v řadu problémů (Kübler-Ross 1993, s. 157).

Existuje několik přístupů, které popisují, jak se pozůstalé děti vyrovnávají se ztrátou blízkého člověka. Avšak jedinečnost dětského truchlení není příliš brána v potaz. Matějček s Dytrychem popisují čtyři fáze truchlení dětí a dospívajících:

- **Šok neboli ohromení**, kdy si dítě uvědomí, že milovaná osoba se neobjevuje.
- **Protest**, který nastupuje jako obranná reakce a který by měl věci vrátit do dřívějších kolejí.
- **Beznaděj či zoufalství**, když protest nefunguje a ztráta se jeví jako definitivní.
- **Proces vyrovnávání, uklidňování, smíření a hledání nových východisek** (Matějček, Dytrych 2005, s. 92-93).

Jiní autoři pochopitelně nabízejí jiný přístup. Např. Colorosová (Colorosová 2008, s. 25-36), popisuje 3 následující fáze dětského truchlení:

- **Zoufalství** – může být provázeno otupělostí a šokem. Během prvních dní se děti cítí velice opuštěné, zmatené a vyděšené. Jejich život se z nenadání změnil. Děti vykazují podobné chování jako dospělí, jsou zahlceny pocity viny a nebo necítí nic, buď pláčou pořád, a nebo vůbec, chtějí být sami, a nebo vyžadují společnost blízkých osob. Toto období může doprovázet vztek a panika.
- **Hluboký zármutek** – po šoku nyní nastupuje zlost, děti by měly vědět, že mohou o svém vzteku mluvit bez obav z následného napomínání. Vztek je zde normální, naopak nevyjádřený vztek se snadno může změnit v pesimismus. Děti potřebují, aby jim někdo naslouchal, bavil se s nimi o tom a aby se o ně někdo postaral.

¹⁵ Kubátová a Znebežánek parafrázuji příběh malého chlapce, jehož matka odešla do práce, a chlapec se jí ptal: „Zůstane můj svět existovat, až odejdeš?“ (Kubátová, Znebežánek 2008, s. 98). Ač šla matka jen do práce, na jisté časové údobí, chlapec se obával o svůj žitý svět. Co potom takové úmrtí matky, chlapec by nebyl schopen slovně vyjádřit své pocity zármutku. Avšak dle jeho tělesných projevů skleslosti bychom mohli predikovat.

Corr uvádí příklad z Carricka, kde chlapec Christopher přišel o svého psa Bodgera, kterého srazil nečekaně nákladník. V rodinném kontextu dává Christopher okatě najevo, že se velice zlobí na řidiče nákladáku, také se zlobí na otce pro nepochopení šílenosti řidiče (a navíc je Christofer rozzlobený sám na sebe, že nedával pozor a nechal přejít Bogera na druhou stranu chodníku, než po které šli, což si však uvědomil až zpětně.) (srov. Carrick in Corr in Doka 2000, s. 25).

- **Smutek smíšený s pocitem klidné radosti a smíření** – vyznačuje se tím, že vzpomínka na zemřelého přináší více hezkého než smutného (Colorosová 2008, s. 25-36).

Obdobně představují svoje pojetí truchlení dětí a dospívajících i DiGiulio a Kranzová (DiGiulio, Kranzová 1997, s. 78-103), kteří taktéž popisují tři stádia vyrovnávání se se ztrátou:

- **Chaos** – vlna různorodých pocitů, otupělost, šok. Obvyklou reakcí dospívajících bývá popření. Dospívající se v tomto stádiu uzavírají do sebe, vyhledávají samotu a záměrně nechťejí vést komunikaci na téma o svých pocitech.
- **Vyjádření pocitů** – oproti prvnímu stádiu dávají děti i dospívající najevo své pocity. Je zde snaha o přijmutí, že jakékoliv pocity nejsou špatné. V tomto stádiu je důležité se zaměřit na komunikaci.
- **Pochopení** – do třetího stádia se nelze dostat, neprodělají-li děti a dospívající první dvě. Autoři dokonce vyjadřují přesvědčení, že třetí stádium je vědomou volbou pozůstalých (DiGiulio, Kranzová 1997, s. 78-103).

Jiným zajímavým pohledem je koncepce fází smutku a odloučení, kterou rozpracoval Rogge (Rogge 1999, s. 99-100). Autor upozorňuje na jedinečnost zpracování smrti a smutku, avšak podotýká, že několik „typických“ fází přeci jen rozlišit jde. Upřesňuje, že fáze neprobíhají po sobě, nýbrž vedle sebe a mohou se opakovat.

a) Odmítání „nechci-to“ – dítě odmítá uvěřit, že někdo zemřel, vyhýbá se střetnutí s tímto faktem. Dítě si připadá citově přetíženo, probíhá velké množství mechanismů odmítání. Děti mohou na smrt reagovat citovým zvratem – jsou veselé, pořád je něco napadá. Naopak jiné děti při sebemenším podnětu jsou velice podrážděné, mají návaly hněvu nebo se mohou zhroutit. Mohou se projevovat chronické choroby, poruchy učení a může dojít i k týrání zvířat, za účelem vyzkoušení smutku a bolesti.

b) Idealizace zemřelého člověka – v této fázi jsou pro děti velice důležité předměty vztahující se k zemřelému. Vyvolávají zpětně příjemné chvíle, prožité

se zemřelým. Některé děti se skrz tyto předměty velice silně identifikují s mrtvým, dítě si přeje oblékat jejich věci a identifikovat se s jejich povoláním – zde hrozí u dětí bez vyvinuté identity nebezpečí, že bude negativně ovlivněn vývoj jejich vlastního „já“.

c) Znevažování zemřelého – bolest a hněv se mísí se zlostí, že byly ponechány samy. Negativní hodnocení zesnulého je pokusem dítěte o rozloučení. Dojde-li příliš brzy k idealizaci zemřelého, může se stát, že se od něj dítě neodpoutá. Pouze realistický pohled na zemřelého, vnímání všech jeho stránek, zaručí, že se mu dítě dokáže znovu přiblížit na jiné úrovni. Je také podstatné dopřát dítěti čas, kdy není smutné, kdy smutek odmítá, kdy si přeje, aby zemřelý znovu žil.

d) Znovupřiblížení jako forma zvládnutí – časový průběh truchlení nelze předvídat, na jeho konci je opětovné přiblížení se mrtvému na kvalitativně nové úrovni. Sice smutek končí, avšak není uzavřený. Jizvy zůstávají. Zde mají dospělí ukázat dětem, jak s těmito jizvami zacházet, jak se s nimi naučit žít (Rogge 1999, s. 99-100).

Taktéž Křivohlavý (Křivohlavý, 1989) přes fakt individuálního prožívání zármutku dětí a dospívajících zdůrazňuje určité charakteristické rysy, které je možné identifikovat téměř vždy:

- **Identifikace** - neboli ztotožnění, v jehož pozadí je možno rozpoznat vlivy sympatie a empatie, introjekce a lásky (zamilování).
- **Deidentifikace** - tento proces je tím obtížnější, čím užší byla identifikace ve vztahu přežívajícího dítěte a zemřelé osoby (rodiče, sourozence, kamaráda atd.), byla-li identifikace dozrálá, může vzít dítě danou charakteristiku zcela na sebe, v opačném případě si hledá dítě náhradní osobu, se kterou by se mohlo identifikovat.
- **Idealizace** - při které jsou klady zemřelého zveličovány a zápory přehlíženy. Kladnou stránkou tohoto procesu může být snaha dítěte ve vlastním životě zušlechťovat nějaký kladný rys povahy zemřelého. Záporným důsledkem idealizace je pocit méněcennosti dítěte.
- **Sebeobviňování** - obnáší výčitky dítěte, že během života zesnulého pro něj to či ono neudělalo, mohlo udělat více apod. Toto sebeobviňování může přejít až v sebe trestání.

- **Ambivalence** - dítě se současně snaží přijmout realitu smrti blízkého, zároveň však tomu odmítá věřit. Pociťuje zároveň lásku i nevraživost k zemřelému, příp. ostatním pozůstalým, kamarádům atd. Snadno u něj pláč přechází ve smích a naopak.
- **Symbolizace** - dítě může ve fázi hlubokého truchlení např. napodobovat pohyby zesnulé matky, které dělávala, když jej uspávala či konejšila. Symbolizace se nejvíce projevuje ve snech dítěte; signalizuje lpění na minulosti, nepřijatelnost současného stavu a zmatek (Křivohlavý in Klementová 2002, s. 58-59).

4.4. Determinanty zármutku v závislosti na typu vazby

Ztráta jakékoliv milované osoby je vždy bolestná a komplikovaná. Avšak k různým typům lidských vztahů se váže jiný druh lásky, a proto v případě úmrtí vznikají i rozdílné problémy (DiGiulio, Kranzová 1997, s. 109). Zde se zaměřím na ty typy ztráty (resp. vazby), s nimiž se děti a dospívající mohou nejčastěji setkat. Může se jednat o úmrtí:

- rodiče
- sourozence
- prarodiče
- přítele nebo kamaráda

Smrt rodiče je jednou z nejtěžších ztrát, které vůbec může dítě či dospívající čelit. Rodiče podporují děti jak fyzicky, tak i emočně – poskytují stabilní rodinné prostředí, ve kterém může dítě růst i zrát. Navíc rodiče jsou pro dítě ochránci a jsou jim vzory a modely určitého chování a jednání. Pro většinu dětí rodiče zůstávají nejvýznamnějšími druhým, jsou to jacísi partneři pro dítě, kteří jej vedou v jeho základních vývojových úkolech až do dospělosti. Ztráta rodiče následkem smrti mění pojetí domova dítěte a v kontextu rodiny se mění tímto důsledkem jádro dětské existence (Worden, 1996, s. 9).

Úmrtí jednoho z rodičů, někdy bohužel i obou s sebou přináší řadu změn v každodenním životě dítěte. Jak pro děti, tak i pro dospívající, na které je kladen často nárok na zaopatření chodu domácnosti. Dospívající se mohou cítit povinováni pomáhat rodičům, s rodinným rozpočtem, s rodinnými problémy a začít se chovat spíše jako dospělí než jako dítě. Na dospívající dívce může ovdovělý otec požadovat, aby hrála roli „malé maminky“, aby ho utěšovala a zároveň mu vařila, uklízela a hlídala mladší sourozence

(DiGiulio, Kranzová 1997, s. 110-111). Kubíčková uvádí, „že děti a dospívající jsou na jakékoliv změny, které s sebou smrt v rodině přináší, velmi citliví, (...) jsou schopni registrace změny finanční situace rodiny, (...) a uvědomují si stigmatizaci, jejich jinakost od ostatních, jejichž rodiče žijí“ (Kubíčková 2001, s. 58).

Některé mladší děti se navíc mohou cítit provinile z toho, že smrt rodiči zaviniily samy, třeba tím, že si ji přály. Děti mají někdy v záchvatu zlosti přání smrti, avšak ne jako zcela ukončení lidské existence, „ted' si přeju, abys umřela, protože jsi zlá. Ale za dvě nebo za tři hodiny, až budu chtít chleba s burákovým máslem a se zavařeninou, zase obživneš a namažeš mi ho“ (Kübler-Ross, 2003, s. 94). Samozřejmě že je rozdíl v přání a skutku, dítě má přání smrti jen v daný okamžik zlosti, za den, dva si na to ani nevzpomene. U dospívajících nastává změna pojetí rodiny, kde zastává funkce dospělého (viz. výše), avšak to může vést jak k fyzické, tak k citové přetíženosti.

Úmrtí sourozence si dítě uvědomuje s přihlédnutím na svůj věk a také v závislosti na úrovni a vývoji intelektuálních schopností. Velkým problémem je přehlížení zármutku dětí v této situaci, dospělí se zaměřují spíše na podporu rodiče, než-li bratra nebo sestry, jsou přesvědčení, že děti nejsou schopny hlubokého zármutku jako rodiče zemřelého dítěte (Kubíčková 2001, s. 75-76). Pro dospívající může být těžké vyrovnat se s úmrtím sourozence, neví jak reagovat na případné otázky po smrti bratra či sestry, např. kolik má sourozenců. O to větší může být jejich zneklidnění, při zpětné rekonstrukci vztahu se zesnulým sourozencem, protože dospívání je plné bouřlivých vztahů mezi sourozenci. Uvědoměním si častých hádek se může cítit velice provinile. Navíc se může stát, že rodiče projektují do živého dítěte své zemřelé dítě, jde vlastně o nahrazení zemřelého dítěte živým (DiGiulio, Kranzová 1997, s. 113-115).

Úmrtí prarodiče bývá obvykle první signifikantní smrtí, s níž se lidé ve svém životě setkají, čímž se vytváří první zkušenost se smrtí a truchlením (Kubíčková 2001, s. 83-84). Roli v této situaci také hraje vztah rodičů k prarodičům. Jestliže zemřou, rodiče to pravděpodobně zasáhne a dítě se může cítit velice sklesle, vidí-li smutné rodiče. Dítě nebo dospívající se poté může cítit dosti špatně, uvědomí-li si smutek rodičů ze situace, na které mu nijak zvlášť nezáleží (DiGiulio, Kranzová 1997, s. 117).

Úmrtí přítele nebo kamaráda může znamenat ztrátu pro děti či dospívající velmi blízkého člověka. I v tomto případě truchlení probíhá a truchlící pociťují projevy zármutku na všech úrovních, probíhá běžná práce truchlení a jsou realizovány obvyklé úlohy truchlení. Truchlícím se však nedostává takové sociální opory a podpory, jako by tomu bylo, kdyby byl se zemřelým v příbuzenském vztahu (Kubíčková 2001, s. 84).

4.5. Komplikované truchlení dětí a dospívajících

Dětství a dospívání je specifické období v životě každého jedince, ve kterém je vysoká pravděpodobnost zranitelnosti a citlivosti vůči jakýmkoliv podnětům. Jedná-li se o zármutek, je v tomto období velmi silně prožíván a může se stát, že se projeví jako komplikované truchlení v reakci na ztrátu. Milne a Millard vymezují komplikované truchlení jako „patologickou reakci na ztrátu, která se projeví intenzivní a neobvykle dlouhou dobou smutku, depresivními a úzkostnými stavy“ (Milne, Millard in O'Connor, Aranda 2005, s. 232).

Úzkostné stavy a zejména deprese, které byly u dětí podceňovány, se ukazují jako reálný stav i u dětí. Dítě, které zažívá ztrátu a není sto se s ní dobře vypořádat, může trpět právě depresí. „Projevy deprese u dětí jsou podobné depresi u dospělých, signifikantně častěji se však objevují jako poruchy chování, somatické obtíže, regresivní projevy a jiné „maskující“ symptomy“ (Špatenková 2004 b, s. 58). Říčan s Krejčířovou dodávají, že možnost deprese v raných fázích ontogeneze byla donedávna silně podceňována, nebo i zcela popírána, avšak značný nárůst prací na toto téma dokládá, že i děti trpí depresí pravděpodobně nejméně stejně často jako dospělí a i její projevy jsou podobné depresi u dospělých. Autoři reflektují jednotlivá období dětského věku následovně (Říčan, Krejčířová 1997, s. 175-177):

- **Kojenecký věk** - pro děti v kojeneckém a batolecím věku (přibližně od 6 měsíců) je především typická tzv. anaklitická deprese jako reakce na separaci od matky, při které se dítě dostává od počátečního pláče a hledání matky, přes apatii, útlum, odmítání jídla i sociálních kontaktů, až po odpoutání se od matky a schopnosti přijmout náhradní pečovatelku.
- **Batolecí věk** - v tomto věku jsou pro depresi charakteristické především náhle vzniklé reaktivní poruchy jídla a spánku, autostimulační chování, ztráta zájmu o hru, zesílený negativismus a zvýšená závislost na matce s nárůstem separační úzkosti.
- **Předškolní věk** – pro nedostatečně rozvinutou schopnost sebereflexe nejsou děti tohoto věku schopny sdělovat své vnitřní pocity. Typickými projevy jsou především somatické symptomy (např. bolesti břicha a hlavy), ztráta zájmu o hru a radosti z ní, často i izolace od vrstevníků, denní snění s tematikou bolesti, agrese a smrti. Někdy se u dítěte objeví zvýrazněné destruktivní či agresivní chování.

- **Školní věk** – v tomto období je již možná i kvalitnější verbalizaci pocitů - obvyklé bývá nízké sebehodnocení, pocity viny a bezmoci, depresivní témata (např. úraz, ostuda, ztráta blízké osoby, odmítnutí druhými, kritika) dominují ve hře i fantazii. Prvním projevem bývá náhlé zhoršení prospěchu ve škole, ztráta zájmu o učení, nesoustředěnost, menší kontakt se spolužáky. Dítě se stává celkově více utlumeným či neklidným až hyperaktivním, zlostným a vzdorovitým. Již v tomto věku je nutno počítat s reálným nebezpečím suicidia.
- **Adolescence** - v tomto období je zcela normálním projevem kolísání nálad či dysforickým rozladám. Důležité je odlišit tyto běžné fenomény od patologické deprese, ke které jsou dospívající ve zvýšené míře náchylnější a která vyžaduje okamžitou léčbu, riziko suicidia je v tomto věku extrémně vysoké. Klinický obraz je již zcela analogický depresi dospělých, se zcela zřetelnou poruchou nálady. A tak dospívající někdy utíkají k alkoholu či k drogám, dívky inklinují k promiskuitnímu sexuálnímu chování. Mnohdy dospívající své pocity nikomu nesdělují (Říčan, Krejčířová 1997, s. 175-177).

5. POMOC TRUHLÍCÍM DĚTEM A DOSPÍVAJÍCÍM

Pokud chceme pomoci truchlícím dětem a dospívajícím, musíme jim porozumět a pochopit, co prožívají. Čím více jsme schopni pochopit dětské prožívání smrti, tím více jsme schopni poskytnout jim útěchu. Corr (Corr in Doka 2000, s. 31) tvrdí, že dospělí budou schopní porozumět a pomoci truchlícím dětem, jestliže:

- Bude vyjasněn rozdíl mezi hlubokým žalem (depresí) a truchlením.
- Oprostí se od koncepčního rámce vžitých myšlenkových stereotypů.
- Věnují pozornost, jak děti a dospívající prožívají svůj zármutek jako reakci na ztrátu.
- Sledují, jak truchlí děti a dospívající vyjadřují zármutek.
- Sledují úsilí dětí a dospívajících, jak se vyrovnávají se ztrátou a zármutkem.
- Dohledávají informace a rady z odborné literatury, ale také z knih napsaných pro děti a dospívající.
- Zůstanou přístupnými ponaučením, které nás učí děti a dospívající ohledně ztráty, žalu a smutku.

Dospělí inklinují k filtraci vnímání dětských reakcí na smrt skrze vlastní zkušenosti, které často zahrnují obavy, pochybnosti a mnoho nevyřešených problémů. Poradci a terapeuti jsou za jedno v případě formulování obecné zásady, že pomáhající jedinec musí mít nejprve vyřešeny vlastní problémy předtím, než začne pomáhat ostatním, to je dětem a dospívajícím. Máme-li někomu pomoci zvládnout pochopení smrti, musíme si nejdříve ujasnit svůj vztah ke smrti (Kastenbaum in Doka 2000, s. 10). Z výše zmíněného vyplývá, že ač by rodiče či jiní nejbližší dítěte měli být největší oporou dětí a dospívajících v době jejich smutku, někteří na takový úkol nejsou připraveni, protože se sami nacházejí ve fázi zármutku a jejich postoj ke smrti není ještě zcela zpracován.

Zajímavý koncept, jak prožít truchlení s dětmi a dospívajícími při vzájemné podpoře představuje Colorosová. Nechala se inspirovat buddhistickým učením a vytvořila koncepci TAO, což je v buddhistickém učení cesta. Není to východisko, ani cíl. Není to ani jediná cesta. TAO v pojetí autorky představují iniciály anglických slov:

- **T(ime)** – *čas*, který je pro správné odtruchlení a i následné časové údobí pro smíření se s faktem ztráty.
- **A(ffection)** – *láska*, děti potřebují, aby jim ostatní dávali najevo, že je mají rádi, že tu nejsou v těžkých chvílích sami, že jim je stále někdo na blízku, když se něco stane.
- **O(optimism)** – *optimismus*, pravý optimismus se projeví vděčností a ochotou nahlížet i na nepřízeň a nepřátelství z jiné perspektivy. Udržení optimismu ale znamená přijetí skutečnosti takové, jaká je, nalezení v ní něčeho dobrého a pak je možné se pustit do řešení problémů, které s sebou přináší (Colorosová 2008, s. 14-18).

S touto koncepcí podle autorky koexistuje ještě „šest nejdůležitějších vět v životě“, kterými je možné dětem a dospívajícím pomoci zvládnout každodenní zmatky a změny života. Pro dospělé slouží jako „záchranný pás“ v případě ohrožení smetením „přivalovou vlnou zoufalství.“ Tyto věty podle autorky zní:

- Věřím ti.
- Spoléhám na tebe.
- Víím, že to zvládneš.
- Vždy tě vyslechnu.
- Postarám se o tebe.

- Jsi pro mě moc důležitý (Colorosová 2008, s. 41).

Dospělí, kteří chtějí pomoci truchlícím dětem a dospívajícím, by se neměli zaměřit jen na počátek a konec, ale na aktuální žijící období, ve kterém se právě děti a dospívající se svými bolestmi nacházejí (Corr in Doka 2000, s. 31). Corr poukazuje na to, že i když dospělý člověk prožívá své trápení, nesmí zapomínat na děti a dospívající. Musí se odprostit od svých problémů a podívat se na dítě z jeho pohledu, s tím souvisí i poslední rada: zůstat přístupný ponaučení, jež nás učí děti a dospívající. Kübler-Ross k tomu dodává, že před lety netušila, že to budou právě staří nebo mladí lidé, od koho se v životě nejvíc naučí (Kübler-Ross 2003, s. 139).

Vzhledem k tomu, že v průběhu práce se vyskytuje mnoho rad, jak mohou zejména dospělí, ale i nejbližší pomoci dítěti, zmíním se ještě o poradenství pro děti a uvedu pár příkladů zábavných intervencí pro děti.

5.1. Poradenství pro pozůstalé děti a dospívající

Termínem poradenství rozumí Parkes „jakoukoliv situaci, v níž jedna osoba pomáhá druhé, podstata poradenství spočívá ve způsobu pomoci. Cílem poradenství je většinou pomoci druhé osobě, aby se cítila bytostí hodnotnou, respektovanou a schopnou daných kroků“ (Parkes in Parkes, Relfová, Couldricková 2007, s. 49). Kubíčková pojímá poradenství pro pozůstalé jako doprovázení. Uvádí, že poradce není rádcem, jak urychleně truchlení ukončit, je průvodcem pozůstalých v jejich procesu truchlení (Kubíčková 2001, s. 197).

Poradenstvím pro pozůstalé také můžeme rozumět vhodnou formu pomoci založenou na empatickém doprovázení pro truchlící, kteří zažili v nedávné době ztrátu. Poradenství je vhodné pro pozůstalé v případě nekomplikovaného truchlení – oproti terapii pozůstalých, ve které se pracuje s truchlícími, již vykazují znaky komplikovaného truchlení a přetrvává u nich závislost na zemřelém (srov. Špatenková 2008, s. 14). V poradenství pro pozůstalé, při nekomplikovaném truchlení může být poradcem jak odborník, tak laik, který není odborníkem v pomáhajících profesích - na rozdíl od terapie pozůstalých (truchlící vykazují znaky komplikovaného truchlení), poradci musí být kvalifikovaní profesionálové, kteří mají nejen odpovídající vzdělání, ale také psychoterapeutický výcvik, určité profesní zkušenosti a dovednosti (Kubíčková 2001, s. 74). Zásady pro poradenství pozůstalých formuloval Worden:

- 1) Pomoc pozůstalým v aktualizaci ztráty
- 2) Pomoc pozůstalým identifikovat a vyjádřit emoce
- 3) Pomoc pozůstalým žít dál bez zemřelého
- 4) Pomoc pozůstalým emočně se odpoutat od zemřelého
- 5) Poskytnout čas pro truchlení
- 6) Interpretovat „normální“ chování
- 7) Počítat s individuálními rozdíly
- 8) Neustále pomáhat
- 9) Přezkoumat obranné mechanismy a způsoby překonávání krize u pozůstalých
- 10) Identifikovat potíže a včas pozůstalé předat do odborné péče (Worden 1999, s. 51-64).

Poradenství pro děti a dospívající, natož pro pozůstalé děti a dospívající, je v mnoha ohledech specifické. Pešová a Šamalik uvádějí, že v poradenství pro děti hraje velký význam přístup poradce, s jakým k dítěti mluví, ale také prostředí, ve kterém poradenství probíhá, prostředí by mělo vzbuzovat pocit bezpečí, také je vhodné mít připraveny, pro malé děti hračky, které pomohou navázat kontakt s úzkostnějším dítětem (Pešová, Šamalik 2006, s. 15). Pomoc pozůstalým dětem a dospívajícím by měla respektovat jejich možnosti a potřeby. Jako neoptimálnější přístup se v tomto ohledu jeví zejména terapie hrou a další kreativní přístupy.

5.2 Kreativní metody pomoci pozůstalým dětem a dospívajícím

Od truchlících dětí není možné očekávat, že budou spořádaně sedět a vést zainteresovaný rozhovor s poradcem. Mnohem lépe dětem vyhovují kreativní přístupy. Stejně tak dospívající mohou někdy mnohem lépe přijímat tyto metody a techniky, než obvyklý poradenský rozhovor.

Nejpřirozenější aktivitou dítěte je hra. Ve hře mohou děti a dospívající snadněji vyjádřit své pocity. Terapie hrou se v této souvislosti může jevit jako nejvhodnější přístup k pozůstalým dětem. Terapie hrou je založená na interakci mezi vyškoleným pracovníkem a dítětem, usilujícím o ulehčení emocionální úzkosti skrze symbolickou komunikaci hry. Dítě zde vyjadřuje a zpracovává emoční konflikty pomocí metafory během hry a přitom si uvědomuje důvod, proč se terapie účastní a také si uvědomuje úlohu terapeuta. Při takovém druhu terapie děti využívají panenky, kresby a různé hračky, které využívají

jako štíty, jež je mají uchránit před připuštěním si, že se staly děsivé věci a ještě se mohou, děsivější stát. Zábavná „maska“ hry dovoluje dítěti, aby vyjádřilo svůj hněv, žárlivost nebo strach prostřednictvím úst loutek či panenek, namísto zkušenosti uvědomění si, že tyto pocity patří samotným dětským aktérům (Webb in Doka 2001, s. 140-141).

Cílem terapie hrou je jednak facilitace dětského procesu truchlení a jednak pomoc při vyjasnění nějakého kognitivního zmatku, který může dítě postihnout v souvislosti se smrtí. Terapie hrou je zpravidla bezpečná aktivita, ale její použití je nutné zvážit zejména v těchto případech (Webb in Doka 2001, s. 143):

- a) Člen rodiny spáchal sebevraždu
- b) Dítě vykazuje děsivé noční můry či spánkové poruchy
- c) Dítě má problémy ve škole
- d) Dítě má psychosomatické potíže
- e) Dětské stravovací návyky se začínají pozměňovat
- f) Dochází k regresi chování

Za takových okolností je důležité rozpoznání, jde-li o běžnou reakci na ztrátu, nebo zda-li došlo k nepřiměřené reakci na ztrátu blízké osoby. Webb upozorňuje na to, že stejně přínosná může být pro pozůstalé děti a dospívající nejen terapie hrou, jíž je autorkou, ale i použití loutek či panenek, skrze které může dítě vyjadřovat své pocity (Webb in Doka 2001, s. 141).

Hry nemusí být ale jen individuální, mohou mít také skupinovou podobu. Hry, kterých se zúčastní více dětí, jsou dobrým prostředkem jak standardizovat diskuze o smrti. Hry také mohou pomoci dětem při nových způsobech zvládání ztráty a navíc se mohou vztahovat i k jiným dětem. Jewett (Jewett (1982) in Worden 1996, s. 167), v této souvislosti doporučuje např. hru *Pět tváří*. Děti dostanou barevné pastelky a štítky, pak jsou požádány, aby nakreslily pět tváří, kde každá prezentuje jiný pocit – smutný, radostný, zuřivý, vystrašený a osamělý. Děti mají rády konkurenci, rády soupeří, a tak se poradce může ptát, kdo nakreslil třeba nejsmutnější tvář. Poté, co každé dítě dokončí svých pět tváří, karty jsou promíchány a dány obličejem dolů. Následně každé dítě dostává příležitost, aby si vybralo kartu, a říká skupině o zkušenosti, která je vyobrazena na kartě.

Segal (Segal (1984) in Worden 1996, s. 167), popisuje hru *Krabice otázek*, při které každé dítě ve skupině dostane kousek papíru, na který může napsat otázku týkající se smrti nebo pohřbu. Papírky s otázkami se pak vyberou a umístí do krabice. Každé dítě poté

dostává příležitost k vybrání jedné otázky, kterou přečte před skupinou a následně se debatuje o této otázce.

Fleming a Balmer (Fleming, Balmer (1991) in Worden 1996, s. 168), jsou autory hry s názvem *Proměny*. Dítě dostane papír a barevné pastelky. Papír se rozdělí svislou kolmicí na dvě poloviny. Na levou polovinu papíru dítě nakreslí svou rodinu před smrtí některého z členů, na pravou polovinu papíru dítě nakreslí rodinu po smrti člena. Poté jsou tyto obrazy rozebírány v diskusi s ostatními (srov. Worden 1996, s. 162-168).

Worden (Worden 1996, s. 162-166), preferuje u truchlících dětí a dospívajících využití kreativních přístupů. Poukazuje především na:

- umělecké aktivity,
- tvůrčí (psané) aktivity
- a vyprávění příběhů.

Umělecké aktivity jsou u dětí snadno aplikovatelné, protože děti mají rády kreslení, rády se vyjadřují pomocí barevných pastelek, papíru a mají rády tvoření s plastelínou. Může se jednat o kreslení, modelování, loutkové terapie, protokolování (journaling), psaní dopisů, nejrůznějších seznamů a památníků. Dítě může kreslit například:

- něco, s čím si dělá starosti
- něco, co ho zlobí
- sám sebe
- svou oblíbenou vzpomínku na zesnulého otce, matku, sestru apod.
- svůj nedávný sen
- nejošklivější představu, jakou kdy mělo
- svou rodinu
- sám sebe před smrtí blízké osoby a sám sebe nyní (po smrti blízké osoby)
- co ho děsí (Worden 1996, s. 162).

Aby se dosáhlo požadovaného efektu, musí být dítě k tvůrčím terapiím povzbuzováno, musí s ním někdo (nejlépe školený „terapeut“, ale může to být i akceptující rodič nebo kdokoliv dítěti blízký) sdílet jeho pocity, chápat jeho výtvary a bavit se s ním o jeho výtvorech. Někteří poradci místo navrhovaných témat mohou pouštět muziku (veselou, smutnou) a nechat děti, aby nakreslily, co při této hudbě pociťují. Děti pak

mohou kreslit cokoliv, avšak většinou se projeví vztah mezi tematikou kresby a náladou hudby (Worden 1996, s. 162-163).

Dalším efektivním způsobem, jak se dítě nebo dospívající může prezentovat v uměleckých aktivitách, je *modelování*. Jak v kresbě, tak v modelování si dítě nebo dospívající volí barvu (pastelky, nebo modelínu), která odráží jeho pocit. Například červená odráží jeho rozhněvání a modrá jeho smutnou náladu. Avšak laikové by se neměli pouštět do hlubších psychologických rozborů a raději se zeptat dětí či dospívajících samotných, jak se cítí. Poradce při modelování může zadat téma, co tvořit, nebo opět nechat děti kreativně se vyjádřit na základě puštěné hudby, anebo může ponechat děti, ať tvoří, co je napadne (Worden 1996, s. 163). Modelování může být přijatelné i pro dospívající, kteří se mohou zdráhat kreslit nebo malovat.

V případě starších dětí a dospívajících, může být také velmi vhodné použití **terapie psaním**, např. tzv. *protokolování (journaling)*. Dítěti či dospívajícímu je poskytnut zápisník a je povzbuzován k popisu myšlenek, citů a otázek týkajících se zesnulého. Děti také mohou být vybízeny k popisu snů, jež se týkají zemřelého. Dítě také může psát různé básničky, nebo říkanky. Poradci by si měli uvědomovat intimitu některých zápisů, a tak by se měli dítěte nejprve zeptat, zda-li můžou nahlížet do jeho deníčku a sdílet jejich pocity s nimi (Worden 1996, s. 164).

Jinou formou terapie psaním mohou být *dopisy* psané již zesnulému. Zde však musí být poradce s touto technikou velice rozvážný, protože nikdo nechce dítěti plést hlavu s konečností jejich nejbližších, hrozí, že dítě si bude myslet, že mrtví je pryč jen na chvíli a zase se vrátí. Tato metoda je dobrá, jestli se dítě nestihlo s rodiči rozloučit, nebo když měli nějaké nevyřešené spory. Dopisy napsané v přítomném čase a adresované zesnulým, jsou efektivnější metodou než „pouhé“ bavení se o problému s poradcem (Worden 1996, s. 164).

Některé děti a dospívající mohou psát jakési *seznamy*, body ohledně úmrtí a jejich fantazií. Dítě zde může vyjmenovat fakta týkající se úmrtí milovaného, mohou zde psát i otázky ohledně smrti. Slouží také k odhalení dezinformativních konstrukcí v chápání pojetí konečnosti dítětem. Děti mohou třeba psát myšlenky, že mrtvého můžeme vidět, nebo slyšet, nebo body ohledně pohřbu. Ale mohou popisovat i své „fantazie“, jako že rodiče či zesnulý je stále vidí, nebo že se budou zlobit, že jim to nejde ve škole atd. Zapomenout bychom neměli ani na *památníčky*, které mohou zachycovat vzpomínky dětí, avšak mladší děti nebudou schopny této aktivity bez pomoci (Worden 1996, s. 165).

Kreativní aktivity jsou pro děti a dospívající dobrým prostředkem k vyjádření stavů a duševního rozpoložení formou zábavné a neotřelé pomoci. Jak sám Worden (Worden 1996, s. 164), uváděl, takový druh vyjádření svých pocitů je pro děti a dospívající přínosnější, než „pouhé“ bavení se s poradcem. I vzhledem k nízkému věku dítěte, které nemá vyvinutý pojmový aparát, jsou kreativní intervence vhodné. Dospívající může naopak oslovit psaní deníčků nebo dopisů.

6. ZÁVĚR

Úmrtí blízkého člověka představuje typ extrémní ztráty, o to horší je situace úmrtí v životě dítěte nebo dospívajícího. Dětství a dospívání jsou specifickým vývojovým obdobím v životě jedince, je tedy zcela přirozené považovat tato období dětství za náročnou životní etapu, ve které jedinci potřebují soustavnou péči sociálního okolí, zejména pak rodičů, ale i osob jim významově blízkých. Dospívání je pak převážně spjato s otázkami psycho-sociálního uvědomování. Za základní premisu dospívání je považováno hledání odpovědi na otázku „*Kdo jsem?*“ Dospívající čelí běžným fyzickým vývojovým změnám během puberty, avšak demonstrují vlastní sebepojetí těchto změn a následné sociální reakce na tyto změny v individuálním pojetí. U dětí a dospívajících není ještě zcela vytvořena bio-psycho-sociální stránka osobnosti, a proto jsou značně zmateni při hledání ukotvení se ve světě a snaha nalezení vlastní identity se může zkomplikovat, obzvláště v případě úmrtí milované osoby.

Smrt jako konečné stádium lidského bytí s sebou přináší truchlení pozůstalých. Truchlení, které je jistým způsobem formou vyrovnání se se ztrátou. Je přirozenou, normální reakcí na každou uvědomovanou ztrátu. Proces truchlení představuje určitý způsob, jak se vyrovnat s danou ztrátou, s danou situací. Panuje mnoho dohadů, zda-li jsou děti schopny uvědomění si smrti. Já chci poukázat na ontogenetický vývoj dítěte a na pochopení jeho utváření si pojmu konečnosti v těchto obdobích. Zprvu jako separační úzkost až do dospívání, kde pojem smrti je již utvořen.

Dále poukazuji na zakořeněné mýty týkající se dětí a dospívajících v kontextu ztráty, které převládají ve společnosti. Poukazuji, že tyto mýty musejí být dekonstruovány. Po následném vyjasnění, že děti a dospívající jsou schopni plného procesu truchlení, se věnuji samotnému truchlení dětí a dospívajících. Nastiňuji různé fáze procesu truchlení dětí a dospívajících, přičemž akcentuji jedinečnost a originalnost zpracování smrti a smutku. Také uvádím doporučení, jak s dětmi v tomto období jednat, co jim říkat a jak se k nim chovat.

Ne všechny životní ztráty jsou děti a dospívající schopni projít běžným truchlením, někdy se mohou vyskytnout problémy ve formě přetrvávajícího patologického vztahu k zemřelému – jedná se o komplikované truchlení, které se může vyznačovat i depresemi. Poukazuji na to, že i přes řadu dohadů, jsou nejmenší děti schopny plného prožitku deprese, obdobně jako dospělí.

Následně nastiňuji pomoc pozůstalým dětem a dospívajícím, není-li tato možnost v kompetenci rodiny, a představuji také modely intervence formou zábavných her a kreativních činností.

Doufám, že tato práce bude alespoň v určitých aspektech přínosem pro pochopení dětského smutku a uvědomění, že i děti a dospívající jsou osoby, které prožívají své strachy plně a ve všech důsledcích stejně jako dospělí lidé.

7. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A JINÝCH ZDROJŮ

- 1) BOOG, Kathryn, TESTER, Claire. *Palliative care : A practical guide for the health professional : finding meaning and purpose in life and death*. [s.l.]: Elsevier Health Sciences, 2007. 211 s. ISBN 0443103801.
- 2) COLOROSOVÁ, Barbara. *Krizové situace v rodině : Jak pomoci dětem překonat smrt blízkého člověka, nemoc, rozvod a trauma adopce*. 1. vyd. Praha : Ikar, 2008. 240 s. ISBN 978-80-249-1027-7.
- 3) DIGIULIO, Robert, KRANZ, Rachel. *O smrti*. Praha : Lidové noviny, 1997. 154 s. ISBN 80-7106-210-3.
- 4) DOKA, Kenneth. *Living with grief : children, adolescents, and loss*. [s.l.] : Psychology Press, 2000. 336 s. ISBN 1893349012.
- 5) FAFEJTA, Martin. *Úvod do sociologie*. 1. vyd. Olomouc : Univerzita Palackého, 2005. 93 s. ISBN 80-244-1090-7.
- 6) HARTL, Pavel, HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. 1. vyd. Praha : Portál, 2000. 774 s. ISBN 80-7178-303-X.
- 7) HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Thanatologie : nauka o umírání a smrti*. 2. přeprac. vyd. Praha : Galén, 2007. 244 s. ISBN 978-80-7262-471-3.
- 8) JANDOUREK, Jan. *Úvod do sociologie*. 1. vyd. Praha : Portál, 2003. 231 s. ISBN 80-7178-749-3.
- 9) KALIBOVÁ, Květa. *Úvod do demografie*. 2. dotisk vyd. Praha : Karolinum, 2005. 52 s. ISBN 80-246-0222-9.
- 10) KAPR, Jaroslav. *Sociální deviace, sociologie nemoci a medicíny*. 2. vyd. Praha : Sociologické nakladatelství, 2004. 116 s. ISBN 80-85850-03-6.
- 11) KAUFMANN-HUBER, Gertrud. *Děti potřebují rituály*. 1. vyd. Praha : Portál, 1998. 94 s. ISBN 80-7178-203-3.
- 12) KLEMENTOVÁ, Barbara. *Když mají děti smutek*. Ostrava : ZSF OU, 2002. 97 s. Vedoucí diplomové práce Naděžda Špatenková.
- 13) KLIMENT, Pavel. *Psychologie osobnosti : studijní opora*. 1. vyd. Olomouc : Univerzita Palackého, 2001. 76 s. ISBN 80-244-0319-6.
- 14) KUBÁTOVÁ, Helena, ZNABEJÁNEK, František. *Základy sociologie*. 1. vyd. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2008. 151 s. ISBN 978-80-244-1874-2.
- 15) KUBÍČKOVÁ, Naděžda. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. 1. vyd. Praha : ISV, 2001. 267 s. ISBN 808586682X.

- 16) KÜBLER-ROSS, Elisabeth. *O dětech a smrti*. Praha : ERMAT, 2003. 311 s. ISBN 80-903086-1-9.
- 17) KÜBLER-ROSS, Elisabeth. *O smrti a umírání*. 1. vyd. Turnov : Arica, 1993. 251 s. ISBN 8090013465.
- 18) MATĚJČEK, Zdeněk, DYTRYCH, Zdeněk. *Krizové situace v rodině očima dítěte*. 1. vyd. Praha : Grada, 2002. 128 s. ISBN 80-247-0332-7.
- 19) O'CONNOR, Margaret, SANCHIA, Aranda. *Paliativní péče : pro sestry všech oborů*. Praha : Grada, 2005. 324 s. ISBN 8024712954.
- 20) PARKES, Colin Murray, RELFOVÁ, Marylin, COULDRICKOVÁ, Ann. *Poradenství pro smrtelně nemocné a pozůstalé*. 1. vyd. Brno : Společnost pro odbornou literaturu, 2007. 180 s. ISBN 978-80-87029-23-7.
- 21) PEŠOVÁ, Ilona, ŠAMALÍK, Miroslav. *Poradenská psychologie pro děti a mládež*. Praha : Grada, 2006. 150 s. ISBN 8024712164.
- 22) PETRUSEK, Miloslav, et al. *Sciologie : Občanská nauka (základy společenských věd)*. 2. vyd. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1994. 118 s. ISBN 80-04-26588-X.
- 23) ROGGE, Jan Uwe. *Dětské strachy a úzkosti*. 1. vyd. Praha : Portál, 1999. 211 s. ISBN 80-7178-237-8.
- 24) ROWATT, G. Wade. *Adolescents in Crisis : A Guidebook for Parents, Teachers, Ministers, and Counselors*. [s.l.]: Westminster John Knox Press, 2001. 211 s. ISBN 0664223346.
- 25) ŘÍČAN, Pavel, KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Dětská klinická psychologie*. 3. vyd. Praha : Grada, 1997. 450 s. ISBN 80-7169-512-2.
- 26) SMITH, Susan, PENNELS, Margaret. *Interventions with bereaved children*. [s.l.]: Jessica Kingsley Publishers, 2000. 342 s. ISBN 1853022853.
- 27) ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Problematika zdraví a nemoci*. 1. vyd. Olomouc : Univerzita Palackého, 2003. 121 s. ISBN 80-244-0648-9.
- 28) a) ŠPATENKOVÁ, Naděžda, et al. *Krizová intervence pro praxi*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2004. 197 s. ISBN 80-247-0586-9.
- 29) b) ŠPATENKOVÁ, Naděžda, et al. *Krize: psychologický a sociologický fenomén*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2004. 129 s. ISBN 80-247-0888-4.
- 30) ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Poradenství pro pozůstalé*. 1. vyd. Praha : Grada, 2008. 143 s. ISBN 978-80-247-1740-1.
- 31) VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I. : Dětství a dospívání*. Praha : Karolinum, 2008. 467 s. ISBN 978-80-246-0956-0.

- 32) WORDEN, James William. *Children and Grief : When a Parent Dies*. [s.l.] : Guilford Press, 1996. 225 s. ISBN 1572307463.
- 33) WORDEN, James William . *Beratung und Therapie in Trauerfällen*. 2. Auflage. Bern : Hans Hueber Verlag, 1999. 179 s.
- 34) ZAMYKALOVÁ, Kateřina. *Sociální práce s umírajícími a truchlícími : letálně nemocné dítě a jeho rodina*. Olomouc, 2003. 106 s. Vedoucí diplomové práce Naděžda Špatenková.

Internetové zdroje:

- 1) URL: <www.crdm.adam.cz> [cit. 2009-02-01].
- 2) URL: <<http://www.umirani.cz>> [cit. 2009-03-01].
- 3) URL: <<http://zisk.naskok.cz>> [cit. 2009-03-05].

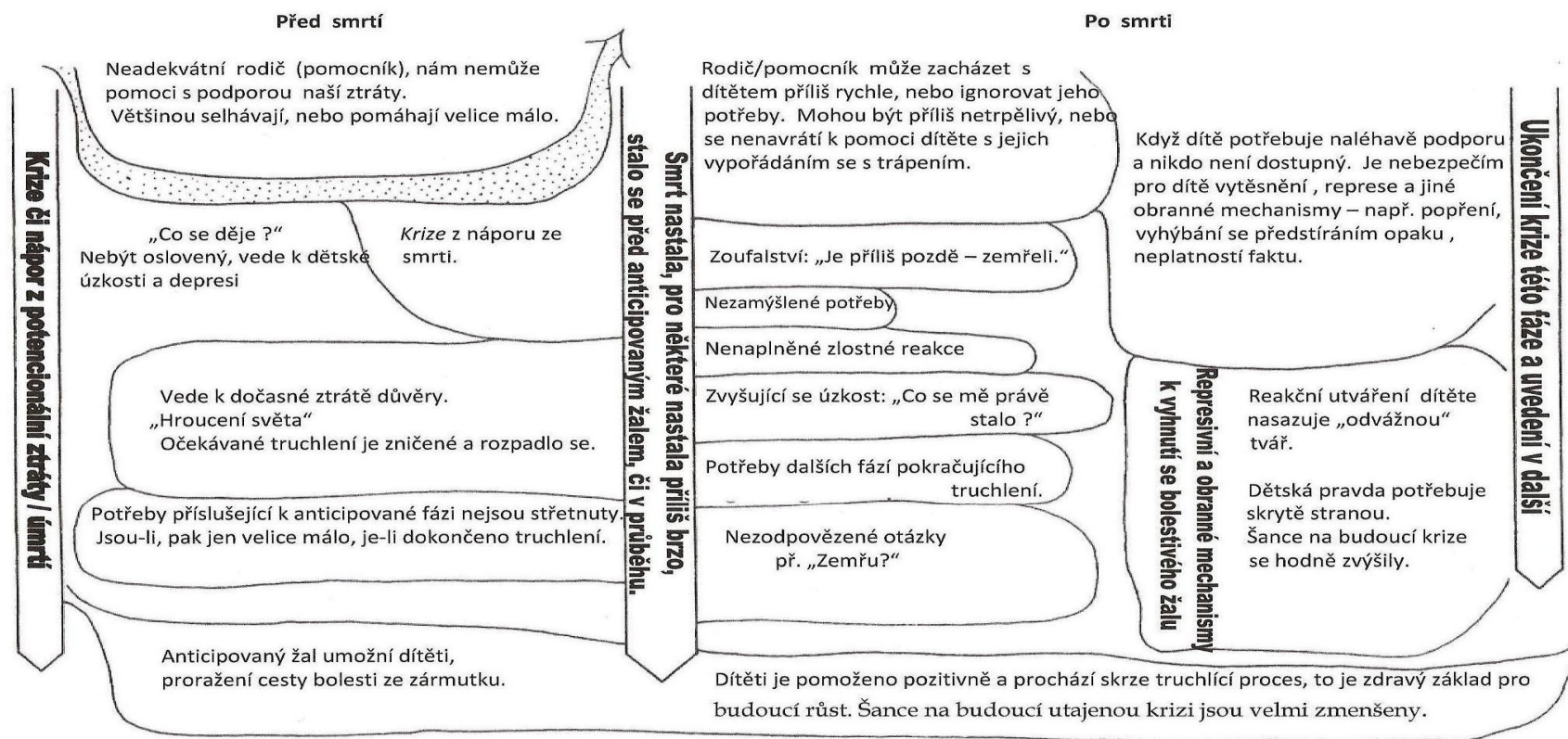
8. SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 Diagram ztráty

Příloha č. 2 Tabulka vývojového uvědomění si pojmu smrti

Příloha č. 3 Charta pro truchlící děti

Diagram ztráty¹



¹ Vytvořil David A. Waskett, přeloženo z SMITH, Susan, PENNELS, Margaret. Interventions with bereaved children. [s.l.] : Jessica Kingsley Publishers, 2000. s.47.

Příloha č.2

Vývojové uvědomění si smrti¹

Věk	Vývojové stádium	Eriksonovská stádia	Uvědomění si smrti	Otázky
Narození až 1 rok	Brzká dětská léta	Základní důvěra proti základní nedůvěře <i>Je o mě pečováno? nebo Starají se o mě?</i>	- Nerozumí pojmu smrti - Dokáže si povšimnout odloučení	„Kde je máma?“
1 až 3 roky	Pozdější dětská léta (batolata)	Autonomie proti studu a pochybám <i>Je v pořádku prozkoumávání, sebepozorování - potřeba „skrýt“ nedostatky</i>	<i>Je o mě pečováno? nebo Starají se o mě?</i>	<i>Je o mě pečováno? nebo Starají se o mě?</i>
4 až 5 let	Rané dětství	Iniciativa proti vině <i>Mohu dělat věci sám? nebo Budou mí rodiče nesouhlasit, že jsem samostatný?</i>	- Myslí, že každý člověk dělá věci tak, jak on sám - Má magické myšlení - Strach z odloučení - Smrt považuje jako trest za špatné chování - Předpokládá, že jemu se to nestane - Smrt je pro něj odvolatelná a dočasná - Víra ve strašáky	„Jak maminka jí.... , šla do koupelny dýchá ?“
6 až 11 let	Střední dětství	Přecitlivělost proti inferioritě <i>Může být úspěšné, nebo průměrné anebo může selhat</i>	- Smrt je konečností - Nemůže ani přijmout ani popřít smrt v jeho životě - Magické myšlení - Zosobnění smrti (monstrum, strašidlo) - Dosažení nejvyššího strachu ze smrti - Strach ze zmrzačení - Smrt považuje jako trest za špatné chování - Už může chápat fakta	Často mluví o smrti, často vyhledávají detaily o smrti. „Co se děje s očima bulvami, rostou ještě nehty?“ Pokládají jiné biologické otázky.
12 až 20 let	Puberta a adolescence	Identita proti konfuzi rolí - Zůstávající nejasné zkoumání sebepojetí. - Přetrvávající vztahy s rodiči, aby se vyhnuly problémům s identitou	- Už chápe dospělý pojem smrti - Zaměřuje se na své tělo - Smí odmítnout pohřeb, aby se vyhnuly faktu smrtelnosti - Starosti ohledně bolesti a utrpení - Možnost potlačení sebepojetí sloužícího k vzepření smrti	„Žijeme jen, abychom zemřeli?“

¹ Vytvořila Jennifer Levine, přeloženo z SMITH, Susan, PENNELS, Margaret. Interventions with bereaved children. [s.l.]: Jessica Kingsley Publishers, 2000. s.289.

Charta pro truchlící děti¹

1

Přiměřené informace

Truchlící děti mají právo dostat odpovědi na své otázky a právo na informace, které jim vysvětlí, co se stalo, proč se to stalo a co bude následovat.

„Otec zemřel na tumor, ale já nevím, co je tumor.“

Alice, 6 let, její otec zemřel na rakovinu žaludku.

2

Zúčastnit se

Truchlící děti by měly mít možnost se vyjádřit, zda se chtějí zúčastnit rozhodnutí, která mají důsledky pro jejich život (např. přípravy pohřbu, vzpomínky na výročí).

„Pomáhal jsem vybrat maminčinu oblíbenou hudbu, a tu potom hráli na pohřbu.“

Kim, 12 let.

3

Pomoc rodiny

Truchlící děti by měly získat pomoc, kterou jim poskytnou i rodiče a která respektuje intimní sféru každého dítěte.

„Velmi mi pomohlo, když jsem potkal jiné rodiče, kteří se ocitli ve stejné situaci jako já.“

John, jehož žena zemřela na mozkovou mrtvici.

¹ Charta byla sepsána po otevření Winston's Wish (program podporující truchlící děti a rodiny, který byl založen v Anglii roku 1992) na základě rozhovorů s více jak 1 500 truchlícími dětmi a jejich rodinami. Chceme-li pomoci dětem a dospívajícím v jejich trápení po úmrtí blízkého, musí se respektovat následující práva. Použito z diplomové práce - ZAMYKALOVÁ, Kateřina. *Sociální práce s umírajícími a truchlícími: letálně nemocné dítě a jeho rodina*. Olomouc, 2003. 106 s. Vedoucí diplomové práce Naděžda Špatenková.

4

Společně strávit čas s jinými

Truchlícím dětem pomáhá, pokud mohou strávit čas společně s jinými dětmi, které mají podobné zkušenosti.

„Někdy bych se nejraději oběsil, ale v přítomnosti mých kamarádů ze třídy to nedokážu... když jsem ve společnosti jiných dětí, kteří prožili to samé jako já, potom se už necítím tak sám.“

Colin, 12 let, jehož matka zemřela.

5

Vyprávět svůj příběh

Truchlící děti mají právo vyprávět svůj příběh různým způsobem a právo na to, aby jejich příběh vyslechli, přečetli nebo viděli lidé, kteří jsou pro něj důležití. Např. prostřednictvím kreseb, panenek, dopisů a slov.

„Na mém obrázku je vůz, který trefil mého tatínka do hlavy. Ten spadl z kola, rozbil si hlavu a později zemřel v nemocnici.“

Georgina, 7 let, její otec zemřel po úraze utrpěném na ulici.

6

Vyjádřit pocity

Truchlící děti musí vědět, že mohou vyjádřit všechny svoje pocity, které jsou spojeny s truchlením: zlost, smutek, vinu, strach. Mají právo na pomoc, se kterou by pocity přiměřeně vyjádřily.

„Je úplně v pořádku, když pláčeš, a je stejně tak OK, když jsi šťastný.“

James, 9 let, jeho otec zemřel na srdeční příhodu.

7

Nikdo není vinen

Truchlící děti potřebují pomoc, aby pochopily, že nejsou zodpovědný za smrt a nenesou žádnou vinu.

„Nyní rozumím tomu, že tím nikdo není vinen.“

Chris, 12 let, jeho otec si vzal život.

8

Všední den

Truchlící děti mají mít možnost se rozhodnout pro aktivity a zájmy, které pro ně doposud byly důležité.

„Šel jsem k Brownovým poté, co Meg zemřela. Chtěl jsem, aby to věděli.“

Peter, 12 let.

9

Odpovědnost školy

Truchlícím dětem pomáhá přiměřená a pozitivní reakce školy.

„Můj učitel si pamatuje dny, které jsou pro mě velmi těžké - jako je Den otců a tatínkův svátek.“

Alex, 9 let.

10

Vzpomínky

Truchlící děti mají právo si po zbytek života vzpomenout na zemřelého, kdy chtějí. To se týká i vzpomínek (dobrých a špatných), ve kterých zemřelý opět ožívá. Díky tomu se tento člověk stává pozitivní součástí v dalším životě dítěte.

„Ráda ukazuji mou vzpomínkovou knihu lidem, kteří neměli možnost mého tatínka poznat.“

Bethany, 8 let, její otec zemřel na rakovinu.