

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

**KOMUNIKACE O SMRTI V RÁMCI RODINY Z POHLEDU
DOSPĚLÝCH DĚTÍ**

Communication about death within the family from the perspective of adult
children



Bakalářská diplomová práce

Autor: **Tereza Nesvatbová, Dis.**

Vedoucí práce: **Mgr. Klára Machů, PhD.**

Olomouc

2023

Ráda bych poděkovala vedoucí mé práce Mgr. Kláře Machů, PhDr. za její obětavé vedení v průběhu psaní celé mé práce. Děkuji za všechny připomínky, trpělivost a zpětnou vazbu. Dále bych ráda poděkovala všem, kteří se podíleli na výzkumu do mé bakalářské práce. V neposlední řadě děkuji i rodině za podporu při psaní a během celého mého studia.

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma: „*Komunikace o smrti v rámci rodiny z pohledu dospělých dětí*“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucí diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne

Podpis:

Obsah

Úvod.....	5
TEORETICKÁ ČÁST	6
1 Problematika smrti a umírání	7
1.2 Proces truchlení	10
2 Vývoj chápání konceptu smrti u dětí.....	12
3 Komunikace o smrti v rodině	17
3.1 Komunikace o smrti ve vztahu k dětem	17
3.2 Komunikace o smrti blízké osoby ve vztahu k dětem.....	18
3.3 Problematika účasti dětí na pohřbu	22
4 Vybrané výzkumy problematiky smrti ve vztahu ke komunikaci o smrti v rodině	25
VÝZKUMNÁ ČÁST	31
5 Výzkumný problém, cíle práce a výzkumné otázky	32
6 Metodologický rámec výzkumu	33
6.1 Typ výzkumu a použité metody	33
6.2 Průběh organizace sběru dat.....	33
6.3 Metoda analýzy a zpracování dat.....	34
6.4 Etika výzkumu	34
6.5 Výzkumný soubor	34
7 Analýza dat.....	37
7.1 Vnímání smrti v dětství.....	37
7.2 Okamžik první komunikace o smrti v rodině.....	39
7.3 Oznámení úmrtí v rodině	43
7.4 Účast na pohřbu v dětství.....	47
7.5 Reflexe komunikace o smrti v rodině	50
8 Zodpovězení výzkumných otázek	55

9	Diskuse	58
	Závěr	63
	Souhrn	65
	Seznam literatury	68
	Seznam příloh	74

Úvod

Přestože žijeme ve vyspělé společnosti, stále existují témata, která jsou v naší společnosti tabuizovaná. Neustále se zvyšuje věk naší společnosti, jelikož se v dnešní době nepotýkáme s tolika nemocemi, spoustu nemocí umíme účinně léčit a mnoho jiných rizikových faktorů jsme odstranili. Pokud ale člověk umře dříve než ve stáří, vnímáme smrt jako špatnou, nespravedlivou a nepřírozenou (Špatenková, 2017). Smrt člověk vždy vnímal jako něco tajemného, čeho se máme bát, ale až nyní v dnešní společnosti před ní utíkáme – například pomocí léčby. Stále častěji zapomínáme na to, že nejsme nesmrtelní. V předchozích dobách bylo normální, že lidé umírali dříve a nebylo, jak se před tím bránit (Skopalová, 2010). V této souvislosti můžeme mluvit o „fenoménu tabuizované smrti“, jak o tom hovoří Haškovcová (2007), to znamená, že stále méně o smrti otevřeně bavíme a stále více před ní zavíráme oči. Většinová společnost vnímá smrt jako tabu, tzn. něco, o čem se dnes nemluví (Haškovcová, 2007).

Smrt je součástí našich životů, a to stejně jako narození. Narození nového člověka ale bývá obvykle šťastnou událostí, zatímco smrt je vnímána jako negativní a špatná událost, kterou nechceme (Skopalová, 2010).

Jako je téma smrti tabu, domnívám se, že i s tím spojená komunikace o smrti může být v mnoha rodinách tabuizovaná, přestože s velkou pravděpodobností dítěti v rodině někdo blízký umře ještě dřív, než se stane dospělým. Rozhodla jsem se proto ve své bakalářské práci zaměřit na to, jak probíhala komunikace o smrti v rodině dnes již dospělých dětí. Cílem mé bakalářské práce je zmapovat, jak v rodinách probíhala komunikace o smrti a reflektovat komunikaci o smrti v rodinách z pohledu dospělých dětí, tzn. ohlédnout se zpátky do období dětství a pokusit se popsat, jak v rodinách participantů probíhala komunikace o smrti a jak ji zpětně hodnotí.

V teoretické části práce se budeme zabývat tématy, která souvisí s umíráním, smrtí a jejím chápáním v dětském věku. Prostor bude rovněž věnován otázkám komunikace s dětmi o smrti v rodině. V rámci výzkumné části bakalářské práce budou popsána a analyzována data získaná pomocí polostrukturovaných rozhovorů.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Problematika smrti a umírání

Jelikož se moje práce zaměřuje na komunikaci o smrti v rodině, na začátek by bylo vhodné definovat pojem smrt a s pojmem příbuzné obory, které se smrtí zabývají. V této kapitole si tedy vysvětlíme, co smrt je, a definujeme thanatologii – vědu, která je se smrtí úzce spojena. V rámci této kapitoly se pobavíme i o pojmu „tabuizovaná smrt“. Rozlišujeme několik typů smrti a můžeme na ni nahlížet z několika hledisek.

Z biologického úhlu je smrt zastavení životních funkcí člověka, které jsou spojeny se změnami, jež jsou nezvratné (Janáčková, 2008). „Smrt je stav organismu po ukončení života. Smrt se diagnostikuje po tzv. smrti mozku, v okamžiku, kdy mozek vykazuje poškození, které vylučuje oživení. Za normálních okolností mozek odumírá během několika málo minut po zastavení dýchání nebo krevního oběhu“ (Janáčková, 2008, s. 61). Při smrti dochází k zániku organismu, tzn. i člověka. Mohli bychom říct, že člověk začne umírat už narozením. Vývoj smrti je tedy podmíněn životem a žijeme díky smrti. (Haškovcová, 2007). „Označení klinická smrt vyjadřuje zástavu oběhu, která může být v určitých případech ještě zvrtná, například resuscitací, kdežto termín biologická smrt představuje nezvratný zánik činnosti buněk, orgánů a systémů“ (Janáčková, 2008, s. 61).

Většinou se člověk se smrtí setkává skrze smrt někoho jiného. Smrt je často vnímána jako něco neznámého, vzdáleného, vyvolávajícího strach (Janáčková, 2008). Přiblížit smrt se snaží věda zvaná thanatologie. „Thanatologie je věda zaměřená na poznávání okolností umírání a smrti“ (Janáčková, 2008, s. 61). Další definici thanatologie uvádí Haškovcová (2007, s. 178). „Thanatologie je většinou definována jako interdisciplinární vědní obor o smrti a o všech fenoménech, které jsou s ní spojeny. Název je odvozen od jména řeckého boha smrtelného spánku a smrti.“ Thanatologie je propojení různých vědních oborů jako například filozofie, teologie, medicíny, psychologie, sociologie. Všechny tyto obory se zajímají o smrt, ale každý z jiného úhlu (Haškovcová, 2007). „Za zakladatelku nauky o smrti a umírání je považována Kübler-Rossová se svou knihou – Rozhovory s umírajícími (On Death and Dying)“ (Vévodová, 2014). Špatenková (2014) dodává, že thanatologie usiluje o popsání smrti z obecného pohledu skrz různé souvislosti. Definuje také thanatopsychologii, která zkoumá vliv smrti na chování a prožívání člověka. Thanatopsychologie zkoumá, jak se člověk vypořádává s otázkou smrti, s umíráním a jak truchlí. Další vědou spojenou se smrtí je thanatosociologie, předmětem této vědy je, že zkoumá změnu společenské reflexe smrti v rámci společnosti (Špatenková, 2014).

K uvědomění si vlastní smrtelnosti patří tři možné způsoby mechanismů: racionalizace, popření a akceptace. Při racionalizaci dochází k logickým odůvodněním, která oddálí přijetí své vlastní smrti. Setkáváme se s tímto u všech vývojových stadií člověka. U dětí se racionalizace projevuje například větou: „Nikdy neumřu.“ Popření je druhým mechanismem. Myslíme jím stav, kdy si nepřipouštíme svoji smrtelnost a konečnost života. Myslíme si, že se nás smrt netýká. Akceptací rozumíme vyspělou formu obranného mechanismu, kdy si člověk uvědomuje svoji vlastní smrtelnost a konečnost života. V případě akceptace je pak změněno i jeho myšlení, chování a jednání. V pomáhajících profesích je důležité akceptovat svoji vlastní smrt, pomůže to komunikovat otázky smrti s pacienty a klienty, kteří tuto situaci řeší (Janáčková, 2008).

Smrt je součást našich životů, a to stejně jako zrození. Vznik nového života bývá obvykle šťastnou chvílí, ale smrt je vnímána jako negativní událost, které se bojíme. Umírající člověk je ale stejně podstatný člen rodiny jako nově narozený člen (Skopalová, 2010). „Tak jako batolecí věk či období první zamilovanosti mají svou výlučnost, tak také umírání dává životu novou, jedinečnou kvalitu, kterou bychom měli jako neumírající respektovat a učit jí i naše děti“ (Mleziva, 2010, s. 20).

I když je smrt součástí našich životů, často se o ní s nikým nebavíme. Nechceme o ní slyšet. Tabuizováním smrti se ale dostáváme k tomu, že často nevíme, jak o smrti mluvit například s našimi dětmi nebo i právě s umírajícími, případně netušíme, jak se rozloučit, když se smrt nás nebo našeho blízkého blíží (Špatenková, 2017). Haškovcová (2007) v této spojitosti mluví o „fenoménu tabuizované smrti“. Dnešní společnost smrt vnímá jako tabu, a proto je vždy komplikované smrt jakýmkoliv způsobem zkoumat (Démuthová, 2011).

Smrt byla pro člověka vždy něco tajemného, to, čeho se bál, ale paradoxně až v dnešní společnosti před smrtí utíkáme. Tradiční člověk neměl moc možností, jak proti smrti bojovat. Jeho úkolem bylo se se smrtí smířit. V dřívějších dobách bylo normální, že lidé umírali dříve, a samozřejmější bylo zemřít než žít. Lidé neumírali jen doma, ale i například venku, hladomorem apod. Změnilo se i starání se o umírající. V minulosti se o umírající starala převážně rodina, dnes se obracíme na různé instituce a péči o umírající delegujeme jinam, nejčastěji mimo rodinu. V dnešní době jde smrti na chvíli utéct, například pomocí léčby aj. Dnes si neuvědomujeme, že jsme smrtelní a že nás smrt může postihnout kdykoliv, nejenom v pokročilém věku (Skopalová, 2010). Neustále se zvyšuje věk populace, jelikož se odstranila některá rizika smrti jako například válka, hladomor apod. Pokud tedy člověk umře dříve než v období stáří, vnímáme smrt jako špatnou

a nepřírozenou. Tomuto tvrzení nahrává i fakt, že v dnešní společnosti se smrt stala téměř výhradně záležitostí starých lidí, byla institucionalizována a dostala se pod lékařskou kontrolu (Špatenková, 2017). Démuthová (2011) dodává, že důstojná smrt dnes už není chápána jako výhradní právo, ale jako čím dál tím častější norma, umírání nevnímáme jako součást života. Smrt je tak brána jako prohra v životě člověka. Minulý režim také omezoval část společnosti – postižené, nemocné, staré nebo jinak odlišné lidi. Na oko tak naše země působila jako optimistická společnost, které se téma smrti a umírání netýká. Dalším důvodem je i fakt, že se dnešní společnost více orientuje na výkon, než tomu bylo dříve. Tato společnost chce občany, kteří jsou zdraví a praceschopní, produktivní a plní sil a energie. Umírající člověk je často pro společnost zatěžující a myslí si, že je na obtíž (Démuthová, 2011). Vnímání smrti starších lidí je tedy většinovou společností přijímáno pozitivněji než smrt mladých lidí. Pro starší jedince je konec života většinou přirozený, lidé se v tomto věku už tolik smrti nebojí, a když už, tak spíš bolesti při umírání a samoty. V České republice (jako i v jiných evropských státech) je značný počet jedinců, kteří jsou starší 65 let a zemřou v nemocnici nebo v zařízení pro dlouhodobou péči. Preferovaným místem k úmrtí je ale převážně domov (Bužgová & Zapletalová, 2021).

Problémem je nedostatek komunikace v naší primární rodině i nedostatek komunikace o smrti ve společnosti. Máme vrozené se vyhýbat utrpení a smrti. Můžeme se tak setkat s pojmem sociální vytěsnění, což je „důsledkem odsunutí smrti na okraj společnosti, přesunu smrti z rodiny do neosobních institucí – jako jsou nemocnice, LDN, hospice, domovy pro seniory apod. Smrt není součástí společnosti, není členem komunity, rodiny“ (Špatenková, 2017, s. 9). Proto ji vnímáme jako „něco od nás vzdáleného“. Naopak se ale setkáváme se smrtí pro nás velmi „blízko“, například ve zprávách v televizi nebo v novinách či v počítačových hrách. Pro děti to tak může znamenat, že si představují značně zkreslený obraz smrti kvůli její medializaci. Individuálním vytěsněním myslíme to, „že člověk nechce o smrti nic slyšet, protože mu připomíná smrt vlastní a obavy s ní spojené. Každá smrt, a to i smrt cizího, naprosto neznámého člověka, připomíná smrt vlastní. Každé setkání se smrtí totiž konfrontuje s vlastní smrtelností a potencialitou ztráty blízkých osob, poukazuje na bezmocnost a konečnost člověka, resp. konečnost všeho a všech“ (Špatenková, 2017, s. 9 – 10). Je tím pádem i pryč doba, kdy děti byly součástí umírání, v minulé době k tomu sloužily i různé písně a říkanky. V dnešním světě už děti před smrtí chráníme tím, že o ní nemluvíme, děti se jí „neúčastní“, tzn. že nechodí na

pohřby, neslaví se s nimi dušičky apod. Rodiče si pak myslí, že děti tímto chrání, naopak je ale obíráme o životní pravdu a to tu, že smrt je součást našich životů (Mleziva, 2010).

Někteří autoři upozorňují na fakt, že o smrti se nemluví, stejně jako se dřív nemluvalo o sexuálním životě. Ale sexuální život už je zařazen do školní výuky, zatímco smrt stále ne. Nejde určitě o povinnost přivést do českého školství nový předmět, ale spíše zařadit témata smrti do jiných předmětů, které se ve školách učí (Špatenková, 2017). Důležitou roli tedy hraje nejen rodina, ale i škola (Tkáčová et al., 2022). Postoji učitelů k výuce o smrti a umírání se zabývá i výzkum, který uvádí, že jak rodiče, tak i učitelé uvádějí vysokou úroveň porozumění povaze dětského zármutku a silně podporovali názor, že smrt by měla být s dětmi projednána dříve, než se s ní setkají. Přestože se ve třídě i doma mluví o smrti, učitelé i rodiče (zejména muži) uvedli, že je jim nepříjemné mluvit s dětmi o smrti. Začlenění výchovy ke smrti do školních osnov bylo obecně podporováno s tím, že jak učitelé, tak rodiče podporují potřebu dalšího vzdělávání učitelů, aby mohli zajistit jeho realizaci (Barry, 2000). I děti vyjadřují kladný postoj k zavádění tématu smrti a umírání do výuky už v raném věku, cítí potřebu mít informace snadno dostupné v písemné podobě, aby k nim měly přístup, když budou mít, že je to potřeba. Také si myslí, že by jim informace v písemné podobě usnadnily komunikaci o smrti s rodiči. Tyto informace se zjistily v rámci výzkumu, kde také děti uvedly, že nemají velké obavy mluvit o smrti, jak si dospělí myslí (Jackson & Colwell, 2001).

Pokud je pro nás smrt tabu, znemožňujeme zdravou komunikaci o umírání, smrti a věcech, které s těmito tématy souvisí. Tabuizací omezujeme otevřenou ventilaci emocí, které jsou ke smrti vázány (Špatenková, 2013).

1.2 Proces truchlení

V následující kapitole se budeme zabývat tím, čím si procházejí děti, kterým zemře někdo blízký. Proces truchlení v sobě zahrnuje celou řadu emocí, myšlenek a projevů chování. Mezi základní emoce, které jsou s procesem truchlení spojeny, patří smutek.

Smutek definujeme jako odpověď na ztrátu. Smutkem se zabýval i Freud. Truchlení je taktéž reakce na ztrátu a smutek, kde se definuje očekávané chování, které je všeobecně platné, když někomu zemře někdo blízký. Truchlící většinou zaujímají jednu z těchto tří strategií. První strategií vypořádání se se smrtí blízkého člověka je snaha „potlačit“ zármutek a nechat smutek za sebou, pokusit se pokračovat dál ve svém životě. Druhou strategií je ta, že truchlící člověk neustále vyhledává aktivity a snaží se smutek nad ztrátou

blízké osoby vytlačit a nepřemýšlet nad tím. Třetí strategií je opakované vzpomínání si na zemřelého – například pomocí jeho věcí apod. (Špatenková, 2014).

Fází vyrovnávání se se smutkem je více a každý autor nazývá fáze jiným názvem nebo je rozděluje i do více fází než autoři jiní. Mlčák (2011) popisuje, že v případě truchlení máme čtyři fáze, a to fázi popření, fázi propukajících chaotických emocí, fázi hledání a odpoutání a fázi nového vztahu k sobě. Dále se rozděluje dle Elisabeth Kübler-Rosové pět základních fází umírání: fáze popření a izolace, fáze zlosti, fáze smlouvání, fáze deprese a fáze smíření a rezignace (Mlčák, 2011). Tyto fáze se v některých fázích prolínají, a proto se autoři někdy rozcházejí – ať už v počtu nebo v názvech fází truchlení.

Děti mají tyto fáze vyrovnávání trochu jiné. V první fázi dochází taktéž k popření, ale zároveň i k chaotickým emocím a hledání. Dítě je vystaveno imaginárnímu a vymyšlenému světu, kde jeho blízký zemřelý žije dál. Dítě s ním tak dále „komunikuje“. Truchlící období může u dětí přetrvávat i řadu let, a to i latentně. Někdy nám může připadat, že dítě na vědomé úrovni přijalo smrt blízkého člověka až moc rychle a dobře, ale na nevědomé úrovni se dál se svým blízkým „setkává“. My to jako dospělí nemusíme poznat, jelikož některé dětské signály nerozpoznáme a děti nám to napřímo neřeknou. Můžeme ale zaznamenat například zhoršený prospěch ve škole, záškoláctví, agrese nebo určité psychosomatické obtíže. Pokud dítě v této fázi netruchlí navenek, neznamená to, že nepocítuje bolest. Někdy se objevuje plačtivost například až v noci, což vede k problémům se spánkem. Druhá fáze je charakteristická pocitu viny u dětí. Jako osoby blízké bychom se těmito pocitům měli věnovat, jelikož děti jsou na sebe někdy velmi přísné. Ještě neznají kauzální příčinu, a tak věří na svou představivost. Myslí si pak, že ony tuto situaci zavinily apod. (Krtičková, 2013). Stroebe (2002) tvrdí, že jedinci, kteří si vytvořili bezpečné vazby, budou mít tendenci truchlit zdravým způsobem, ve srovnání s těmi, kteří jsou více dezorganizovaní (Stroebe, 2002).

„Truchlení je proces, který může být celoživotní, tzn. dítě může opakovaně znovuprožívat ztrátu významné osoby i v budoucnosti (v dospělém věku), vracet se k ní. Každý, kdo ztratil v životě blízkou osobu, se vlastně stává celoživotním pozůstalým“ (Březinová, 2022, s. 33).

Prožití emocí je při setkání se smrtí důležitou složkou vypořádání se se smrtí. Emoce nás mohou jak zaktivovat, tak i utlumovat. Emoce se projevují i fyzicky. Můžeme je prožívat pomocí časové dimenze a jejich délky. Mezi těmito dvěma složkami je nepřímá úměra.

Pokud tedy prožíváme emoci, která má velkou intenzitu, bude mít kratší trvání (a naopak). Je to tak díky tomu, že emoce spotřebovávají energii, které máme jen omezené množství. Hlavní funkcí emocí je informovat nás o aktuální situaci a pomoci nám se se situací vyrovnat. Potřebují k tomu dávku energie (například k útěku apod.). Pokud ale my emoci potlačíme a nedovolíme, aby nám pomohla zaktivizovat složky, které by nás před situací ochránily, může se stát, že nedojde k vyřešení situace nebo tomu, co člověk v tu chvíli potřebuje. Je proto dobré s emocemi počítat, připouštět si je a umět je vyventilovat, což ale neznamená s nimi nepracovat. Například je dobré si uvědomit, kdy už je prospěšné se od této emoce oprostít (Brečka, 2009).

Smutek je velmi specifická emoce spojená s pocity bezmoci, nelibosti, zranitelnosti. Smutek není emoce aktivizační, nýbrž inhibiční. Při smutku nejsme schopni toho moc dělat, proto ho často potlačujeme (například při práci) a snažíme se od něho oprostít. Práci a zájmy se ho ale nezbavíme. Emoce smutku se nás často drží dlouhou dobu a často si je v prvních momentech neuvědomujeme. S emocí smutku se může pojit pláč. Pláč patří k fyziologickým reakcím, které můžeme prožívat právě třeba při ztrátě blízké osoby. Smutek a pláč je dobré pochopit. Proč jsme smutní? Proč pláčeme? Musíme si uvědomit pocity, svoji aktuální situaci a také vznik této emoce a pláče. Pokud toto pochopíme, je pro nás pak snazší se se situací vyrovnat a přijmout ji (Brečka, 2009).

2 Vývoj chápání konceptu smrti u dětí

Cílem této kapitoly je představit vývoj chápání konceptu smrti u dětí a to, jak se toto chápání mění v průběhu let. Téma smrti není pro většinu dětí neznámé – navzdory předpovědím jejich rodičů a pečovatелů (Gaab et al., 2013). Existuje významný vztah mezi věkem dětí a jejich chápáním smrti. Důležitý je také vztah mezi zkušenostmi dítěte se smrtí (člověka nebo domácího mazlíčka) a jejich chápáním smrti (Hunter & Smith, 2008). Willis (2002) naznačuje, že existuje několik prvků dětského chápání smrti – první je konečnost smrti, představa, že smrt je nezvratná a druhá je, že mrtví nemohou znovu ožít. Kojenci a nezralé děti mohou dobře zastávat víru, že věci mohou být opraveny, pokud jsou rozbité, takže „ztracená“ osoba ve skutečnosti „neodešla“. Druhým problémem je, že děti také nemusí chápat kauzalitu a myslí si, že věci jako třeba smrt jsou způsobeny faktory, nad nimiž má dítě „magickým způsobem“ kontrolu. Pokud jim nepomůžeme, mohou mít děti pocity viny a domnívat se, že smrt mohly ve skutečnosti způsobit tím, že v minulosti řekly věci jako „Kéž bys byl mrtvý!“ (Willis, 2002). Mezi precipitatory krize v dětství patří kromě

jiných právě i nemoc dítěte, nemoc jiného člena rodiny či smrt rodičů nebo jiných blízkých osob. Nemoc v rodině (ať už dítěte nebo jiného rodinného příslušníka) významně poškozuje chod rodiny, mění se systém rodiny i role v ní. Dítě může zaznamenat pocity viny nebo osamělosti a také se bojí o nemocného člověka. Některé děti poté reagují na smrt blízkého člověka hněvem nebo vztekem, který se může projevat tak, že jsou nepříjemní například na svého kamaráda apod. Pokud umře jeden rodič, dítě se bojí o ztrátu i druhého rodiče (Růžička, 2013).

„Děti jsou v projevech svých emocí ve vztahu k umírajícím i pozůstalým nezřídka velmi spontánní. Disponují také přirozenými abreaktivními mechanismy, které jim nedovolí, aby je negativní pocity zcela zahltily. Postupně jim ale dospělí implementují svůj strach ze smrti a děti ho posléze akceptují stejně jako určité vzorce chování, které se k tomu vztahují“ (Špatenková, 2017, s. 10). Děti budou na ztrátu reagovat různými způsoby v závislosti na jejich věku, zkušenostech, osobnosti a kontextu ztráty, kterou prožily; mohou se cítit izolované a nejisté. Školní výkon může klesat a mohou také vykazovat regresivní chování (Schlozman, 2002).

Na chápání smrti u dětí se podílí kognice i emoce, ale zasahuje do něj i kultura, náboženství, společenské tradice, víra i předchozí osobní zkušenost se smrtí (Démuthová, 2011).

U dětí vidíme v podstatě dva přístupy toho, jak se chovají, když se dozví o úmrtí blízké osoby a dojde k šoku a popření. První přístup je specifický v tom, že pro dítě je těžké se se ztrátou vyrovnat, a proto se snaží si pouto a vztah k zemřelému zachovat například formou uchovávání vzpomínek, fotek, předmětů či oblečení spjatých se zemřelým. Druhý přístup je přesně opačný. Dítě se snaží popřít tuto událost a záměrně se vyhýbá všemu, co mu připomíná zemřelého a tuto tragickou událost. Tento přístup je ale nebezpečný – pokud dítě neprožije dobře fázi truchlení a je dlouhou dobu ve fázi popření, je potřeba odborné pomoci. Pro dítě může být setkání se smrtí traumatickým zážitkem (Němcová, 2015). Růžička (2013, s. 43) definuje trauma takto: „Trauma je následkem takových okolností, kdy je člověk uvězněn v ohrožující situaci, která překračuje individuální možnosti zvládnutí a je provázena intenzivním prožitkem bezmoci a pocitem, že je člověk vydán na milost a nemilost.“ Typickými znaky tohoto prožitku jsou přehnaná ostražitost, nespavost, noční děsy, bolesti břicha, bolesti hlavy i případná regrese – (pomocování), přílišná závislost na rodičích, strach z opuštění nebo opakující se obsedantní myšlenky či neustálé představování si traumatické zkušenosti (Goldman, 2015). Dítě v případě úmrtí blízké

osoby ztrácí pevnou vazbu, která je pro ně zásadní. Kromě již zmíněných příznaků traumatického zážitku může mít také dítě pocity smutku, vzteku, bolesti či strach z opuštěnosti (Růžička, 2013). Goldman (2015, s. 66) dodává, že děti „které prožívají traumatický zármutek, potřebují vědět, že se jejich život zase zklidní. Bojí se, že se to samé stane jemu samotnému nebo někomu dalšímu z blízkých. Může to vypadat, jako by zamrzlo v čase a bylo neschopné zármutku. Dítě začne událost zpracovávat tehdy, když se cítí v bezpečí“. Děti nemusejí být ve svých projevech stálé, mohou například brečet a za chvíli se smát. Stejně tak můžeme pozorovat i jiné nepříznivé vlivy, které u dospělých nevidáme, například různé noční děsy, pomočování, odmítání navštěvovat místa, která mají spojena se zemřelým. Smutek se u dítěte může vracet v různých obdobích (Mertin, 2022).

V dalších týdnech silné emoce zeslabují a jsou nahrazeny smutkem a podrážděností. Někdy může být dítě i agresivní a neklidné. Pokud se s dítětem bavíme a dítě je schopno popsat svoje pocity a emoce, uvádí většinou pocit smutku po vzpomínkách, věcech či dnech, které byly spjaty se zemřelou osobou. Další měsíce tyto pocity mizí a po osmnácti měsících dítě umí své pocity a emoce truchlení ovládat. Období truchlení by mělo být přijato od rodinných příslušníků jako normální období a dítě by mělo mít možnost se se zemřelým rozloučit (Němcová, 2015).

Velmi důležitým faktorem, který ovlivňuje další vývoj, je kvalita péče, kterou dítě má v době ztráty blízké osoby a přítomnost blízkých osob. Dalším důležitým faktorem, jež ovlivňuje i reakci na smrt zemřelé osoby, je kvalita vztahu zemřelé osoby s dítětem. Pokud je zemřelá osoba velmi blízký člověk dítěte (například jeden z rodičů), dítě může zažívat velmi silný prožitek a silné emoce. Ostatní osoby v rodině by se neměly snažit nahradit vztah, který měl zemřelý s dítětem. Pro dítě je totiž zemřelý často nenahraditelný a také může být zidealizovaný (Němcová, 2015).

Všechny děti, pokud jim umře někdo blízký, cítí pocity beznaděje a ztráty. V každém vývojovém období děti truchlí jinak. I když ještě neví, co to smrt přesně je, přesto truchlí (Coloroso, 2008). Děti do dvou let mohou prožívat separační úzkost, což potvrzuje předchozí větu, že i malé děti pociťují negativní pocity a situace. Takto malé děti potřebují přítomnost aspoň jednoho blízkého člověka (ideálně rodiče), jelikož špatně reagují na smutek svých blízkých. Do tří let věku dítě vnímá smrt jako odloučení. Posléze se k pocitu odloučení přidá i strach ze zohavení, kdy například dítě jezdí na odrážedle po chodníku a najde přejetého ptáčka, který je zohavený. V tomto věku se dítě nachází v období, kdy

řeší svoji tělesnou integritu a bojí se jakýchkoliv změn na svém těle (Kübler-Ross, 2015). U dětí mezi třetím a pátým rokem se dá předpokládat, že se už s pojmem smrt setkaly, ale nemusí mu tak dobře ještě rozumět (Závora, 2004). U menších dětí často stačí jednoduché vysvětlení. Vnímají smrt jako něco vratného a informaci o ní hledají u rodičů (Goldman, 2015). Existuje výzkum, který tvrdí, že děti chápou smrt jako zánik schopnosti jednat už ve věku 4 let a vykazují jen malý zmatek mezi smrtí a spánkem, což odporuje už předchozím zjištěním, že děti mohou tyto stavy snadno zaměnit, to ukazují i jiné výzkumy (Barrett & Behne, 2005). Děti mladší pěti let si myslí, že člověk někam odešel, odjel a podovně, ale že se může vrátit (Němcová, 2015). V tomto věku mohou také mít pocity viny, že jsou za smrt blízkého zodpovědné. Vnímá tedy smrt jako něco velmi intenzivního a nevnímá smrt jako dospělý. Bere smrt jako odchod a nepřítomnost člověka (Závora, 2004). Malé dítě většinou pochopí, co znamená zemřít, minimálně pak pochopí s touto ztrátou spojené emoce, jako je smutek. Malé dítě tak možná nevěří, že smrt je konečná, že čas na světě je omezený. Je proto důležité vysvětlit dítěti, že smrt není trest (Cyr, 2010). Od pěti let děti dokážou popsat čtyři vlastnosti smrti: Nikdo neumře bez toho, aby k tomu byl nějaký specifický důvod/příčina. Tělo nezvládá pracovat a plnit svou funkci. Smrt je nezvratná. A týká se nás všech (Coloroso, 2008).

Od pátého roku také dítě začíná vnímat smrt jako jakousi „bytosť“ – například strašidlo, duch aj. Tato postava si dle dětské fantazie přijde k nám a odvede nás pryč. Dítě tak v tomto věku vnímá smrt stále jako něco, co přichází z venku (Kübler-Ross, 2015). Okolo šestého roku uvažují děti už více logicky, ale pouze u věcí, které jsou pro ně hmatatelné. U abstraktních věcí, jako je smrt, si stále neuvědomují celý význam (West, 2002). Okolo sedmého roku se u dítěte uvažování o smrti mění, začíná chápat, že je smrt konečný stav. Smrt blízké osoby proto může mít na dítě velmi silný dopad, jelikož si dítě ztrátu uvědomuje, ale není ještě tak dobře vybaveno zkušeností a emoční zralostí, aby se dokázalo s touto situací samo vyrovnat. Většinou reaguje na tuto situaci šokem a popřením (Němcová, 2015). Posléze se děti začínají zajímat o smrt více a ve věku osmi až deseti let si hledají fakta ohledně otázky smrti i jinde než u rodičů (Goldman, 2015). V tomto věku se dítě na smrt už kouká realističtěji (Kübler-Ross, 2015). „V období mezi desátým a jedenáctým rokem dochází k pochopení univerzality a permanentnosti smrti. To souvisí s tím, že si dítě v tomto věku již správně uvědomuje časovou posloupnost. Umí rozlišit fantazii od skutečné vzpomínky a umí odlišit odchod od umírání a nepřítomnost od smrti“ (Závora, 2004, s. 47).

„Většina odborníků se shoduje v názoru, že teprve ve třinácti letech je dítě schopno chápat smrt tzv. racionálně (rozumově). Podobně chápe smrt zdravý, dospělý člověk“ (Závora, 2004, s. 47). Adolescenti chápou smrt už podobně jako dospělý. Jelikož je ale dospívání samo o sobě náročným obdobím, prožívání smrti se tak od dospělých liší (Kübler-Ross, 2015). Dospívající bývají často citově nestabilní a křehcí. Taký se v dospívání často ptáme po otázkách naší vlastní existence a po otázkách našeho dalšího směřování v životě, a tak i smrt je téma, které adolescenti mohou řešit. Bavíme se o období hledání své vlastní identity, kde můžeme zaznamenat velmi silné emoce, pokud v tomto období nemáme dostatečně silnou sociální podporu, když nám zemře někdo blízký. Pokud tuto podporu dospívající nemají, můžeme se bavit o různých následných problémech (například ve škole), ale mohou to být i různé poruchy chování, fobie, neurózy aj. (Závora, 2004). „Dospívající smrt určitým způsobem fascinuje. Smrt vyvolává otázky po smyslu života, přemítání o „tragičnosti“ celé lidské existence, uvědomění si důležitosti duchovních hodnot (tolerance, solidarity, altruismu apod.) i po pocitu odpovědnosti vůči životu. Smrt dává životu smysl, nezřídka mění a restrukturalizuje hodnotovou orientaci, vede k uvědomění si životních priorit a k prozření, že smyslem života je život sám. Dospívající hledají smysl (svého) života, chtějí vědět, kdo jsou, jací jsou a kam krácejí“ (Špatenková, 2017, s.10 – 11). V období prepubertálním a v období puberty si informace nejčastěji vyměňují mezi svými vrstevníky. Začínají si uvědomovat, že smrt je nezvratná a že je život konečný. „Mladý člověk si začne utvářet vlastní duchovní hodnotový systém a u svých vrstevníků hledá oporu a porozumění. Cítí se být advokátem v kauze úmrtí své blízké osoby“ (Goldman, 2015, s. 8). Dospívající se mohou „vyrovnat“ se smrtí docela negativními způsoby, například tím, že začnou zneužívat různé návykové látky a účastnit se jiného rizikového chování. K tomu může dojít zpočátku tím, že odmítají školu, pak je samotné záškoláctví vede k tomu, že se zapojí do těchto aktivit, když se stýkají s jinými spolužáky. Udržet žáky ve škole za těchto okolností se zdá být zásadní pro to, abychom jim pomohli se s touto situací vyrovnat (Holland, 2001). U adolescentů byl proveden zajímavý výzkum, který sledoval vliv výchovy ke smrti na strach ze smrti u adolescentů. Výsledky potvrdily, že účast na kurzu výchovy ke smrti snížila úzkost ze smrti. Čím vyšší však byl jejich počáteční strach ze smrti, tím více se jejich představa smrti jako konce snížila a zvýšil se pocit spirituality (že po smrti třeba ještě něco bude). Navíc výsledky ukázaly významnou interakci kurzu s věkem. Zejména snížení strachu ze smrti bylo větší u starších účastníků kurzu výchovy k smrti (Testoni et al., 2020).

3 Komunikace o smrti v rodině

3.1 Komunikace o smrti ve vztahu k dětem

Děti v dnešní době mají omezený přístup k realistickým informacím o smrti a umírání (Longbottom & Slaughter, 2018). „Dospělí mají také často tendenci děti a dospívající až hyperprotektivně chránit před vším, co by je případně mohlo traumatizovat, tedy i před tématy smrti. Ve skutečnosti jde ale spíše o jejich vlastní bezmocnost, strach či nekompetentnost vést takový rozhovor než o limity na straně dětí“ (Špatenková, 2017, s. 10). Dospělí se přitom s otázkami dítěte na toto téma nejspíš v životě setkají. Smrt je téma různých poznámek a většinou se objevují v průměru kolem 3 a půl let a nejčastěji právě s úmrtím člena rodiny nebo domácího zvířete (Zedníková, 2015).

Děti jsou v kontaktu se smrtí už od útlého dětství, například v pohádkách, kde někdo umře, ale i při závěrečné větě: „Žili spolu šťastně až do smrti“ (Špatenková, 2017). Mediální zobrazení smrti, která mluví o smrti upřímně (například *Lví král*), mohou být důležitým zdrojem pro výuku dětí o tom, co je smrt. Rodiče by si ale měli dát pozor na nepřesné mediální zobrazení smrti, jež by měli dětem vyvrátit (Longbottom & Slaughter, 2018).

Rodiče jsou často postaveni před tři možné postoje ke komunikaci o smrti – říct dětem vše, lhát nebo mlčet. Všichni ale máme schopnost najít ta správná a pravdivá slova pro komunikaci s dětmi o tomto tématu. Často rodiče do tohoto tématu nechťejí jít, jelikož sami ho ještě nemají zpracované (Cyr, 2010). O tomto mluví i Levine a Kline (2014). „Rodiče se někdy ocitají v konfliktní situaci, kdy se musí rozhodnout, zda budou své děti chránit, nebo jim umožní, aby mohly riskovat, a vytvořit si tak pocit sebevědomí a důvěry ve své schopnosti. Je to jemný akt balancování, protože i když se děti naučí zvládat výzvy svého světa, k traumatizaci může dojít také tehdy, když nevyhnutelně dojde k něčemu nečekanému“ (Levine & Kline, 2014, s. 2).

Výzkumy v oblasti komunikace o smrti naznačují, že k vyvolání komunikace o smrti a umírání je zapotřebí příznivé konverzační prostředí (Pino & Parry, 2019). Rozhovory totiž nemusí být bez problémů, jelikož je to pro všechny zúčastněné často smutné a těžké téma (Keeley, 2017). Proto bychom měli ocenit, že za námi dítě přišlo a že nám klade otázky ohledně smrti. I pro něj to může být těžké. Pokud odpovíme vyhýbavě, může to dítě odradit od toho, aby za námi přišlo s dalšími otázkami, popřípadě problémy, které je budou v souvislosti se smrtí napadat. V případě, že na otázku odpovíme moc složitě, dítě může

mít v otázce smrti ještě větší zmatek (Goldman, 2015). U mladších dětí volíme co nejjednodušší věty. Je vhodné sledovat dětskou reakci a adekvátně zareagovat, případně dovysvětlit dětské strachy (Mertin, 2022). Strachy jsou obzvláště u menších dětí velmi časté. Mělo by platit, že všechny strachy u dětí bereme vážně a nezlehčujeme je. Většina strachů se rozplyne, když si dítě s rodičem může promluvit. (Kunze & Salamander, 2011). Když dítěti dáme najevo, že jsou jeho otázky nežádoucí, povede to k tomu, že se nás dítě přestane ptát. V podporující rodině by ale měly fungovat jednoduché a přímé rozhovory o smrti a umírání (Goldman, 2015). Mezi základní pravidla v komunikaci ohledně smrti a umírání patří přímost. Děti často přicházejí za rodiči s větou: „Proč jste mi to neřekli dřív?“ Často pak směrem k rodičům cítí křivdu, že něco neví apod. Děti často vědí víc, než si myslíme. Většina dětí většinou už něco tuší, samozřejmě záleží na věku, ale v případě umírání nebo smrti dochází ke změně atmosféry uvnitř rodiny, děti tak tuto změnu „vytuší“. Pokud s dětmi nemluvíme napřímo, dochází také k zapnutí jejich fantazie, mohou se vytvořit nejrůznější obavy a strachy, které si představují. Tyto představy mohou být ve skutečnosti výrazně horší než realita. Společné sdílení je klíčem k úspěchu a k porozumění dítěte situaci. Dítě patří do rodiny a chce vědět, že je přijímáno a nevylučováno z chodu rodiny i v těchto těžkých chvílích. Zároveň ale nesmíme očekávat, že dítě situaci vnímá našima očima, a že jeho chování bude předvídatelné. U dětí je typické, že na takovéto situace zareagují ne vždy přiměřeně (Mertin, 2004). Děti často přicházejí s otázkami typu: „Nikdy už se s ním znovu nesetkám? Bolelo to tátu, když umřel?“ Z těchto otázek vyplývá, že děti potřebují konkrétní a jasné informace, aby pro ně byla smrt jasnější a nedělaly si zkreslené představy o smrti (Franclová, 2017).

Děti si také často téma smrti a umírání přetaví do svých her, jako rodiče bychom je od toho neměli odrazovat a neměli bychom se zbytečně strachovat, že si naše dítě například hraje s panenkami na pohřeb apod. Pro rodiče to může být další bolestivý okamžik, ale pro děti jsou podobné hry dobrou, kdy se s celou situací vyrovnávají (Těthalová, 2016).

3.2 Komunikace o smrti blízké osoby ve vztahu k dětem

Vážná nemoc, smrt blízkého člověka nebo pečovatele jsou dvě z nejvíce znepokojujících událostí, které mohou dítě potkat, jsou často propojené a ve většině případů mají velký dopad na duševní zdraví dítěte (Howell et al., 2016). Většinou dojde ke smrti člena rodiny dříve, než dosáhne člověk plnoletosti, a proto rodiče se svými dětmi téma smrti v životě musí řešit (Paige, 2013). V případě, že se dítě dozví, že někdo v jeho rodině umírá, je to pro ně velký šok, obzvláště tehdy, když se to týká někoho z blízké rodiny (například

maminka, tatínek nebo sourozenci). Stejně jako u úmrtí blízkého člena rodiny je důležité, aby se dítě cítilo zapojené do chodu rodiny. Aktivně zapojit do chodu rodiny jde dítě tak, že mu připomeneme, že nám může v určitých věcech pomoci. Také je vhodné dítě upozornit na průběh nemoci, kterou umírající má, a na to, jaký bude přibližný vývoj. Dítě nám tak zároveň může povědět svoje obavy, navíc mu nabízíme prostor probrat spolu všechny naše strachy a pocity. Po rozhovoru s dítětem také můžeme dojít k navrhnutí určitého scénáře – jak si navzájem pomůžeme, co kdo může udělat pro to, aby nám tu společně bylo v těchto chvílích nejlépe apod. (Goldman, 2015). „V žádném případě nepodceňujeme úvahy dítěte o smrti (pokusy o sebevraždu nejsou ojedinělým jevem, navíc dítě může řešit krizi a dilema, jít za tím, kdo na mě čeká a kdo mě má rád)“ (Krtičková, 2013, s. 59). Goldman (2015) také upozorňuje, že není dobré, pokud dítě zaslechne rozhovor dospělých, kteří se potichu baví o tom, že někdo z rodiny umírá. Dítě má pak pocit, že mu rodiče něco tají a nechtějí, aby jim pomáhalo dál například s chodem domácnosti. Místo faktů, jež by mu rodič mohl říct, si tak domýšlí různé scénáře. „Když mu vysvětlíme, o jakou jde nemoc, jak může být ku pomoci, význam slov, jako je hospic a terminální, připravíme ho lépe na budoucnost a dáme mu možnost účastnit se toho, co se právě děje“ (Goldman, 2015, s. 39).

Je užitečné, když se s dítětem nebavíme jen o jeho představách o smrti, ale i například o tom, co je před smrtí a jaké to bude po smrti – všimnout si možností, jak budeme žít dál my (Franclová, 2017).

Každý rodič se k tomuto tématu staví jinak. Zjistilo se, že rodiče, kteří s dětmi o smrti mluvili, chtěli, aby děti byly o smrti informovány (Paige, 2013). Smrt někoho blízkého je přirozenou a očekávanou součástí života. V průběhu života si vytváříme vazby k druhým, to nás vystavuje riziku, že v moment, kdy oni umřou, zažíváme smutek. Myslíme si, že je truchlení individuálním procesem, ale lidé truchlí v kontextu svých vztahů k druhým, převážně v rodině. V případě, že zemře někdo z rodiny nebo blízký rodiny, nezasáhne to jen jeho nejbližší, ale celý rodinný komplex (Mertin, 2022).

„Stejně jako u dospělých neexistuje ani u dítěte jedna jediná univerzální reakce na ztrátu blízkého člověka. Záleží na věku dítěte, jeho temperamentu, osobnosti, vyjadřování emocí v rodině, na těsnosti vztahu apod“ (Mertin, 2022, s. 44). Oznamit dítěti, že mu zemřel někdo blízký, je vždycky bolestivé i pro rodiče, jelikož je to často i jejich blízký. Rodiče si dělají starosti, jak tuto skutečnost dětem vysvětlit, zda nejsou na oznámení ještě moc malé, zda to zvládnou (Goldman, 2015). V případě, že dítě nemá k zemřelému

faktický emocionální vztah, nejspíš se ho jeho smrt nedotkne (Mertin, 2022). Pokud ale ano, je to pro dítě velmi traumatizující událost. Pro dítě je těžké, když necítí od rodičů podporu, naopak se cítí vyčleněné z celé situace (Goldman, 2015). Pokud nás dítě vidí, že jsme smutní a pláčeme, není to nic, co bychom před ním měli skrývat, naopak to v dítěti povzbudí pocit, že je legitimní a normální brečet nebo plakat (Mertin, 2022). Je vhodné, když se dítě s tematikou smrti setká dříve, než mu umře někdo blízký – například skrz televizi (pohádky apod.), smrt svého mazlíčka, střídání ročních období, mrtvé zvíře na ulici apod. Všimají si tak cyklu života a zároveň si o otázkách ohledně smrti mohou nenásilně promluvit se svými blízkými, jak bylo uvedeno v předchozí kapitole. Pro rodiče je pak snadnější s nimi komunikovat smrt blízkého člověka, pokud už nějaké otázky dětem ohledně smrti zodpověděli, děti také lépe chápou smrt a umírání. Pro rodiče je v těchto chvílích mnohem snazší řešit otázky smrti nad mrtvým ptákem na zahradě, než když jim například umřou rodiče a musejí všechno dětem vysvětlit od začátku. Mezi nejčastější chyby v komunikaci o smrti patří eufemizmy, které dospělí používají: „Rybička se jen učí plavat na zádech. Pták si jen zdřimnul. Táta odešel za světlem. Babička usnula. Táta odjel na dovolenou. Bůh chtěl být s dědečkem pohromadě. Teta je na dlouhé cestě.“ Pro dítě jsou takovéto věty zmatečné a mohou v něm posléze vzbuzovat úzkosti a strach ze smrti. Může mít pocit, že když půjde spát, tak umře (Coloroso, 2008). Pokud dítě nechce o smrti mluvit, není vhodné dítěte do rozhovoru nutit (Mertin, 2022). Není dobře dítě ani „chlácholit“ větami typu: „Netrap se tím! Nesmíš na to myslet, život jde dál! Už o tom nemluv, akorát nás to trápí.“ Děti těmto větám nerozumí, mohou si říkat, jak se tím nemají trápit, když umřel blízký člověk a bolí to. To stejné platí u větě „Už o tom nemluv“ – děti potřebují o svém smutku mluvit a sdílení svých pocitů může pomoci celé rodině (Špatenková, 2008). Pokud dítě pláče a my ho chceme utěšovat větami typu: „Nebreč, tak to nevyřešíš“ apod. Samotný pláč se léky většinou netlumí. Jako rodiče bychom si měli odpovědět na otázku, jestli nám jde o dítě nebo o to, že nám samotným pláčem ještě víc ubližuje (Krtičková, 2013).

Březinová (2022) píše v Odborném měsíčníku pro ředitele škol – Řízení školy článek o tom, jak komunikovat s dětmi, kterému umřel někdo z blízkých. Text je určen převážně pro pedagogy, ale hodí se i do komunikace v rodině. Mezi nejčastější chyby, kterých se dospělí dopouštějí, patří například vylučování dětí z dění, kdy samotný dospělý trpí vlastní emotivní ztrátou a s dítětem se o ztrátě nebaví. Dítě tak má pohled na smrt značně zkreslený a bere ji jako něco nepřírodního. Truchlení vnímá jako něco nepatřičného, co

by mělo blokovat. Vyloučení z dění může také dítě vnímat jako opuštění od rodiče, tím se snižuje jeho sebedůvěra. Zapojení do dění může být i formou různých rituálů, právě i třeba účasti na pohřbu (o tom jsme už mluvili v předchozí kapitole). Dalšími způsoby zapojení se do procesu vyrovnávání se se ztrátou blízké osoby je možnost navštívit hřbitov, zapálit doma svíčku, prohlížet si fotky aj.

Další chybou rodičů při komunikaci s dítětem, kterému zemřel někdo blízký, je absence ujištění, bezpečí a podpory, kdy dítě necítí přítomnost rodičů. Děti potřebují v období truchlení cítit pocit bezpečí a jistoty a pocit, že tu pro ně rodič/rodiče jsou. Rodiče by také neměli mít přílišná očekávání vůči dítěti a jeho emocím. Může se jednat o očekávání jako například: pomoc v domácnosti, dobré známky, vzorné chování. Dítě má při úmrtí blízké osoby různé pocity, které se projevují u každého jinak. Pokud například dítě svoje emoce neprojevuje, není na místě se ho snažit rozebírat. Někdy dítě není schopno popsat svoje pocity slovy, například pokud mělo se zesnulou osobou velmi blízký vztah. Mlčení a neprojeování emocí může mít původ v roztržitém stavu emocí uvnitř dítěte. Dítě ale také může reagovat opačně, například necitlivě, neempaticky, vzdorovitě. Rodič by v těchto situacích neměl chování dítěte hodnotit. Některé děti mohou častěji plakat, to může být pro rodiče značně náročné, pokud sami prožívají ztrátu. Opět by rodič neměl pláč dítěte hodnotit, některé děti by si to pak převzaly tak, že nebudou brečet, aby rodiče nezatěžovaly, ale jejich emoce pak nebudou adekvátně projeveny. Rodiče by si také měli uvědomit, že pokud prožívají jakékoliv špatné emoce vzhledem k zemřelému, nemělo by se to dotýkat dětí. Nevhodné je také přirovnávat negativní rysy zemřelého na dítě, například: „jsi stejný jak tatínek“ (Březinová, 2022).

V křesťansky založených rodinách se můžeme u dětí setkat s otázkami: „Jak mohl Bůh nechat mého blízkého odejít? Kde byl Bůh, když jsem ho potřeboval? Jak to mohl Bůh dopustit?“ Na tyto otázky se často ptají i dospělí. Je běžné, že se v těchto okamžicích můžeme cítit tak, jako bychom byli od Boha odcizeni. Je důležité děti ubezpečit, že můžeme zažívat různé pocity směrem k Bohu, když nás opustí někdo blízký a je to tak v pořádku. Není dobré dětem říkat věty typu: „Bůh si vzal babičku k sobě, protože ji miloval“ (Goldman, 2015, s. 23). Dítě se pak totiž může bát, že si ho Bůh vezme taky a může to u dítěte způsobovat úzkosti. Dítě často myslí na svého blízkého zemřelého i dlouho poté, co zemřel. Může chtít navštěvovat místa, kde si budou s touto osobou blíž. To může být hřbitov, postel, ve které spal zemřelý (například maminka), mohou se chtít houpat třeba v křesle dědečka, kde sedával apod. (Goldman, 2015). U dětí může stesk

časem naopak vzrůstat. Uvědomění si konečnosti života zemřelého u dítěte přichází většinou až po delší době (Kramulová, 2006). Velká část dětí věří, že jsou jejich zemřelí blízcí nebo domácí mazlíčci například v nebi, v jiné zemi, u Boha nebo u andělů aj. Nejčastěji si ale myslí, že jsou v nebi, což podporuje i dost písniček, kde se vyskytuje ve spojení se smrtí právě nebe. V křesťanství se s pojmem nebe také setkáváme. Pro některé děti může být představa nebe, kde se teď mrtvý vyskytuje a se kterým se v nebi opět jednou setká, uklidňující. Neměli bychom ale používat věty typu: „Maminka se vydala na dalekou cestu.“ Pro děti je tato věta moc abstraktní a může mít pocit křivdy, že mu rodiče lhali, až se dozví pravý důvod smrti. Pokud ale dítě přijde se svojí teorií, například že maminka je motýlek, který okolo něj lítá a mává mu křidélky, a ptá se nás, jestli je tato situace pravda, je vhodné zeptat se dítěte, jak si to představuje, a dále se o jeho teorii něco dozvědět. Pokud si tak například maminku představuje, že na něj vlastně takto dohlíží, je to v pořádku. Je vhodné mluvit s dětmi o naději na společné shledání se svým blízkým. V případě vysvětlení pojmu nebe si můžeme s dítětem představit blízkého (například v obklopení andělů, přátel nebo v kruhu rodiny), jak dělá nějakou svoji oblíbenou aktivitu. Dítě může taky nakreslit obrázek toho, jak si nebe představuje a do obrázku vložit sebe a svého zemřelého blízkého. Dítě se tak může kresbou a následným povídáním o ní uklidnit (Goldman, 2015).

Děti truchlí a prožívají obrovsky, zničující ztrátu při smrti rodiče a často bojují s identifikací a slovním vyjádřením svého zármutku. Přeživší rodič, stejně jako dospělí pomocníci (učitelé, terapeuti, zdravotní sestry a další), si tedy musí být vědom jedinečné vývojové povahy dětského chápání smrti a reakcí na ni. Dospělý může povzbudit děti, aby uznaly, identifikovaly a vyjádřily své emoce, které jsou reakcí na smutek. Jako dospělí bychom měli normalizovat reakce dětí na smutek. Truchlícím dětem se pomáhá nejen přímým vyjádřením smutku, ale především tím symbolickým (Moody & Moody, 1991).

3.3 Problematika účasti dětí na pohřbu

Mezi související témata v komunikaci o smrti patří i problematika pohřbu a otázky, jestli dítě na pohřeb vzít nebo ne. Následující kapitola se snaží předložit různé názory na tuto problematiku.

Všichni musíme osobně čelit smrti a zažít smrt a ztrátu. Smrt a ztráta jsou smutné události v našich životech. Ale všichni lidé žijící v různých kulturách a náboženstvích mají

své vlastní metody, jak se se smrtí vyrovnat. Patří mezi ně pohřeb, respektive pohřební rituály (Lo, 2012).

Pohřeb vnímáme jako možnost rozloučení se zesnulým. Někteří však pohřeb berou jako povinnost vůči zemřelým. Pohřeb „je projevem uznání a úcty k člověku, který zemřel a je pochován“. Pohřeb může někdo vnímat jako díky zemřelým a možnost říct jim poslední sbohem (Špatenková, 2014, s.165).

Pokud rodina zemřelému pohřeb nepřipraví, dochází k situaci, kdy může rituál pohřbu pozůstalým chybět. V poslední době těchto situací přibývá. Pokud tedy pohřeb neproběhne, může se stát, že někteří pozůstalí se s problémem smutku a nezpracováním situace potýkají dále (Špatenková, 2014).

„Děti se stávají oficiálně truchlícími pozůstalými tehdy, když jim dospělí dokážou vytvořit prostředí, v němž se mohou ptát a dělit o své pocity vůči milovanému zesnulému“ (Goldman, 2015, s. 74). Ve společnosti panuje názor, že by děti na pohřeb neměly chodit. Tímto názorem ale neposkytujeme dítěti možnost vyrovnávání se se smrtí blízkého (Franclová, 2017). Pro dítě je přítomnost na pohřbu jedna z možností, jak se s blízkým rozloučit. Rodiče by měli s dítětem o pohřbu mluvit, připravit na něj a společně se dohodnout, jestli na pohřeb chce nebo ne. Rodiče mohou být nesví v otázkách smrti, a právě i pohřbu, ale právě již zmiňovaná aktivní účast dítěte snáze pomůže se se smrtí vyrovnat. „Loučení s milovaným člověkem vypovídá o úctě a respektu vůči zesnulému člověku, přizvání dětí k procesu vzpomínání vypovídá o úctě a respektu vůči dětem. Je to silné poselství o hodnotě člověka jako takového“ (Goldman, 2015, s. 80).

Pokud se s dítětem domluvíme, že na pohřeb chce jít, může to být pro ně dobrým rituálem rozloučení. Jako další možný společný rituál rodiče a dítěte mimo pohřeb může být napsání dopisu zemřelému, vzpomínky na zemřelého apod. Dítě může doplnit obrázky do textu nebo fotky. Takovýto výtvar může dítě donést na již zmiňovaný pohřeb nebo na hrob, tak provést rituál rozloučení tímto způsobem (Březinová, 2022).

Mertin (2022) dodává, že pro mladší děti zhruba do dvou nebo tří let nemusí být přítomnost na pohřbu vhodná, jelikož pohřbu a všemu okolo nemusejí rozumět. U starších dětí je dobré přemýšlet nad vyspělostí a také nad tím, jak to mají s podobnými akcemi, jestli dítě například dokáže v klidu chvíli sedět apod.

Němcová (2015, s. 51) se k účasti dětí na pohřbu vyjadřuje takto: „Přítomnost dítěte na pohřbu blízké osoby se většinou osvědčuje, pokud je zajištěna péče předem určené známé

osoby, která dítě celým obřadem doprovází a dokáže zůstat klidná a pro dítě stabilní a bezpečná. Jestliže se dítě nemá možnost pohřbu zúčastnit, často fakt úmrtí nepřijme.“ Mertin (2022) souhlasí, že výrazně ulehčuje rodině i dítěti to, pokud má na pohřbu dítě někoho blízkého, který je v případě potřeby odvede, pokud by se chovalo rušivě nebo chtělo z pohřbu z nějakého důvodu odejít.

4 Vybrané výzkumy problematiky smrti ve vztahu ke komunikaci o smrti v rodině

V rámci mapování výzkumů jsem nenašla takové výzkumy, které by se zabývaly tím, jak dospělí lidé reflektují komunikaci o smrti v rodině. V této kapitole proto shrnuji výsledky výzkumů, které se věnovaly problematice komunikace o smrti s dětmi a dalšími souvisejícími tématy.

Traylor et al. (2003) provedli studii, kde zkoumali dynamiku vztahu mezi charakteristikami rodinného systému a procesem zármutku. Reakce na úmrtí blízkého člověka ovlivňuje komunikace, soudržnost rodiny, vztahy, emoce, ale také to, jak se ostatní členové rodiny vyrovnávají s touto ztrátou. Zjistilo se, že rodiny, kde si členové navzájem vyjadřují emoce i v jiných situacích, uvádějí menší zasažení smutkem a menší intenzitu smutku v průběhu času než lidé, kteří se v rodině o emocích nebaví a pocity ohledně smrti si mezi sebou nesdílejí (Traylor et al., 2003).

Renaud et al. (2015) se zabýval zkušeností dětí se smrtí. Až 87 % rodičů (n = 122) uvedlo, že jejich dítě zažilo nějakou smrt. Průměrný věk byl 4,7 let a nejčastěji tito rodiče uvedli smrt, kterou děti viděly v médiích, následovala smrt člověka, kde polovina těchto zážitků byla smrt prarodiče. Další uváděnou smrtí byla smrt hmyzu či rodinného mazlíčka. Dále 75 % (n = 105) rodičů uvedlo, že se svým dítětem o tématu smrti mluvili. Dva rodiče uvedli, že vedli se svým dítětem jen jeden rozhovor o smrti, většina ale uváděla, že se svými dětmi vedla 2 až 5 rozhovorů. Průměrný věk dítěte v měsících se zvyšoval s rostoucím počtem konverzací. Celkem 75 % (n = 79) rodičů, kteří mluvili se svým dítětem o smrti, uvedlo, že jim jejich dítě kladlo otázky. V rámci toho 49 % rodičů řeklo, že se cítili během rozhovoru naprosto v pohodě, 49 % rodičů se u rozhovorů cítilo mírně nepohodlně a 2 % rodičů uvedla, že se během rozhovoru cítili velmi nepohodlně (Renaud et al., 2015).

Výzkum Tollera a McBrida v roce 2013 měl za úkol zjistit a porozumět tomu, co motivuje rodiče, aby o smrti blízkého člověka s dětmi buď mluvili, nebo nemluvili. Rodiče v této studii uvedli, že je důležité, aby se svými dětmi mluvili o smrti, zejména po smrti člena rodiny. Vzhledem k tomu, že jejich děti neměly žádnou předchozí zkušenost se smrtí, chtěli rodiče zajistit, aby jejich děti pochopily, co se stalo s jejich rodinným příslušníkem a co mohou očekávat, když dojde na pohřeb a další události související s úmrtím. Zároveň také chtěli chránit své děti před problémy souvisejícími se smrtí (Toller & McBride, 2013).

To, jak rodiče komunikují o tomto tématu zkoumal Su-Russell (2021) spolu s kolektivem autorů. Mluvil s rodiči, kteří mají malé děti ve věku 3–6 let. Zkoumali, jak rodiče budou mluvit o tématu smrti se svými dětmi, pokud se v rozhovoru s nimi objeví. Kódování odpovědí vedlo ke čtyřem tématům. Prvním z nich bylo, že smrt je nevyhnutelná. Takovouto možnost by volilo v tomto výzkumu 50,9 % rodičů. Tyto odpovědi byly charakterizovány tím, že rodiče potvrdili nebo rozvedli skutečnost, že každý živý tvor nakonec zemře. Další uváděnou možností bylo, že smrt je v dálce – 41,1 %. K této možnosti se uchýlovali rodiče, kteří očekávali, že smrt se jich v dohledné době netýká a nepřemýšleli nad ní. Rodiny, které vyznávaly nějaké náboženství, by smrt vysvětlovaly v rámci konceptu svého náboženství – 34,8 %. Toto téma bylo kódováno vždy, když se nějaký rodič zmínil o tom, že čerpají ze své náboženské víry. Posledním (nejméně častým) tématem bylo mluvit s dětmi o smrti skrz posmrtný život a to, co s námi bude po smrti – 25,9 %. V tomto kódu by rodiče s dětmi o smrti mluvili tak, že se po smrti lidé opět setkají se svými blízkými zesnulými. Někteří rodiče neuvedli nic, jelikož neměli ponětí o tom, jak by to se svými dětmi komunikovali (Su-Russell et al., 2021). Podobně odpovídali rodiče i v jiném výzkumu, kde 85 % rodičů (n = 89) uvedlo, že během rozhovoru s dětmi nabídli svému dítěti vysvětlení smrti. Rodiče, kteří uvedli, že tak učinili, byli následně požádáni, aby poskytli popis toho, co svému dítěti vysvětlili. Takovéto vyprávění poskytlo celkem 88 rodičů. Analýza obsahu ukázala, že nejčastější zmínky, které rodiče ve svých vysvětleních uváděli, byly náboženské nebo duchovní povahy, těsně následované zmínkami o pokračování existence po smrti. Více než polovina rodičů se ve svém vysvětlení zabývala každým z těchto pojmů. Více než třetina rodičů uvedla známou příčinu smrti a jedna třetina osobní zkušenost se smrtí. Odkaz na to, že už se se zesnulým nevidáme, byl pátý nejčastější odkaz, přičemž téměř čtvrtina rodičů vysvětlila absenci jakéhokoli budoucího fyzického vztahu se zesnulým. Rodiče, kteří uvedli, že svému dítěti nabídli vysvětlení smrti (n = 89), byli následně požádáni, aby uvedli míru spokojenosti s jejich vysvětlením. Většina těchto rodičů uvedla, že jsou alespoň trochu spokojeni s vysvětlením, které poskytli. Celkem 44 rodičů (50,6 %) uvedlo, že byli naprosto spokojeni, dalších 39 rodičů (44,8 %) udalo, že jsou částečně spokojeni. Pouze čtyři rodiče (4,6 %) uvedli, že nebyli spokojeni s vysvětlením, které svému dítěti poskytli. Téměř polovina všech rodičů ve stejné studii uvedla, že by se připravovali na budoucí rozhovory o smrti (n = 62, 42 %). Přesněji řečeno, 70 % z těchto rodičů uvedlo, že by si přečetli informace o tom, jak mluvit s dětmi o smrti. Pokud jde o vyhledání rady druhých, 49 % rodičů uvedlo, že by diskutovali o tom, jak s dětmi mluvit o smrti s jinými

rodiči, zatímco pouze 12 % rodičů, kteří uvedli, že se připravují na budoucí rozhovory, řeklo, že by rady učitele uvítali. Pouze 6 % uvedlo, že by hledalo radu náboženské osobnosti. Téměř všichni rodiče, kteří se zúčastnili této studie (n = 135, 96,4 %) uvedli, že rodiče jsou jedni z dospělých, kteří se nejlépe hodí k rozhovoru o smrti s dětmi. Rodiče byli také požádáni, aby prozradili, o kom dalším se domnívají, že je vhodný k diskusi o smrti s dětmi. Pouze 40 % rodičů udalo, že si myslí, že učitelé jsou jedni z nejvhodnějších, 30 % zmínilo poradce, 28 % psychology, 25 % náboženské osobnosti, 20 % lékaře a 13 % zdravotní sestry (Renaud et al., 2015). Podobný výzkum provedla i Kulaeva (2021), jež se ptala jednoho manželského páru, jak komunikují téma smrti se svým dítětem. Oba rodiče s dítětem na toto téma mluvili jiným způsobem. V tomto případě začal první mluvit otec, a to už ve dvou letech dítěte, kdy dítě tento rozhovor iniciovalo. Téma se věnovalo nevratnosti života. Matka poté otci řekla, že si myslí, že je na tuto komunikaci ještě dítě malé, i když si to otec nemyslel. Proto pokud se téma objevilo, otec odpověděl a odvedl komunikaci jinam. Otec si také uvědomoval, že nejspíš není nejkompentnější. Matka o tom s dítětem mluvila až od 5 let, myslí si, že takových rozhovorů s dítětem měla cca 20 a skončilo to, když bylo synovi 6 let. Někdy o tom mluví povrchově a někdy dle matky i hlouběji. Oba rodiče si myslí, že jejich dítě nezažívá značné emoce při komunikaci o tomto tématu. Taktéž oba rodiče uvedli, že funkce komunikace o smrti z jejich pohledu je předání zkušeností v tomto tématu a ochrana dítěte. Oba rodiče se snažili na otázky dítěte odpovídat, co nejvíce pravdivě a považují komunikaci o smrti za důležitý faktor výchovy (Kulaeva, 2021). Zedníková a Pechová se v roce 2015 také zajímaly o komunikaci o úmrtí v rodině, kdy cíl výzkumu byl: zmapovat specifika komunikace o smrti s dítětem v rodině se zdravými členy. Provedli 14 polostrukturovaných rozhovor s matkami. V rámci okolností rodinné diskuse jim vyšlo, že ve všech rodinách se občas hovoří o smrti a matky jsou v tomto tématu nejčastějším komunikačním partnerem dítěte. U poloviny dětí jsou otázky týkající se smrti popisovány jako vyplývající výhradně z reakce na určitý podnět, v ostatních případech se tyto otázky objevují zřejmě spontánně bez jasného důvodu. V obou skupinách jsou nejčastěji zmiňovaným podnětem zájmu dítěte o smrt zkušenosti se smrtí domácího mazlíčka (vyvolává debatu více než smrt prarodičů a praprarodičů) a smrt prezentovaná v televizi (Zedníková & Pechová, 2015).

Dýbová (2017) zjistila, že rodiče jsou v komunikaci se svými dětmi středně otevření a nejčastěji volí strategie: odvést řeč, vysvětlení na základě koloběhu života, náboženské vyobrazení. Naopak nejméně se uchýlovali ke strategii vysvětlování smrti pomocí uvedení

stáří jako příčiny a vysvětlení smrti pomocí příběhu. Většina se domnívá, že děti nad smrtí přemýšlejí. A stejně jako ve výzkumu Barryho (2000), se rodiče i v tomto výzkumu přiklání k zařazení tématu smrti do výuky. Tento výzkum zamítl hypotézu, že matky jsou v komunikaci o smrti s dětmi otevřenější než otcové. Také se zamítla hypotéza, že by rodiče s vyšším vzděláním byli otevřenější v komunikaci o smrti než rodiče s nižším vzděláním (Dýbová, 2017).

Když zemře jeden z rodičů dítěte, je to pro dítě velká ztráta a psychická zátěž. Raveis a kolektiv provedl výzkum, kde se sešli s pozůstalým rodičem a dítětem a absolvovali individuální rozhovory o tom, jak se pozůstalé dítě adaptuje na ztrátu rodiče. Zvažoval se věk dítěte, pohlaví dítěte i pohlaví zemřelého rodiče, doba od úmrtí, délka nemoci, přítomnost sourozenců a komunikační vzorce rodičů. Bylo zjištěno, že to, jak dítě vnímá míru otevřenosti přeživšího rodiče v rodičovské komunikaci významně koreluje s nižší mírou depresivních symptomů a stavové úzkosti u pozůstalých dětí. Chlapci uváděli nižší úroveň depresivních symptomů než dívky a starší děti uváděly nižší úroveň úzkosti než mladší děti (Raveis, 1999). Na to reaguje jiný výzkum, který zkoumal taktéž pozůstalé děti zjistil, že riziko adaptačních obtíží u pozůstalých dětí nemá žádný vztah ke komplikacím truchlení, ale místo toho je z velké části způsobeno zvýšenou pravděpodobností nedostatečné péče po ztrátě rodiče (Tremblay & Israel, 1998).

Freeman et al. (2023) provedli výzkum, kde se zaměřili na komunikaci prarodičů o smrti s jejich vnoučaty. Studii provedli na 30 prarodičích. Celkem 24 prarodičů uvedlo, že mluvili se svými vnoučaty o smrti, když se toto téma objevilo při různých příležitostech. Dalších 6 prarodičů uvedlo, že o smrti se svými vnoučaty nemluvili, i když později každý z nich zmínil, že v nějakém kontextu o smrti vlastně mluvili. Pro většinu prarodičů byly tyto rozhovory s vnoučaty důležité. Někteří zmiňovali, že jsou pro ně důležité i z důvodu, že povídání si o tomto tématu se svými vnoučaty jim pomáhá se posléze lépe vyrovnat s tím, až například oni sami jako prarodiče umřou. Jako další spouštěče komunikace o smrti uváděli prarodiče – média, výuku životního cyklu, náboženské prostředí, nebo zážitek přímé ztráty – například svého mazlíčka nebo blízké osoby (Freeman et al., 2023).

V roce 2019 byl proveden výzkum, který se zabýval tím, jak děti vnímají smrt a jestli je i pro děti smrt tabu. Výzkum byl proveden v rámci ohniskových skupin s dětmi ve věku 9 – 12 let. Některé děti mluvily o tom, že vnímají smrt jako všudypřítomnou, kromě setkání se smrtí v rámci úmrtí blízkého člověka se s ní setkávají i dalších aspektech života,

například v rámci literatury, ve filmech nebo v počítačových hrách. Smrt se tedy neskrývala před dětmi, ale objevovala se v jejich osobních životech, komunitách, společenských aktivitách a vzdělávání. Navzdory všudypřítomnosti smrti existovala mezi cílovými skupinami v rozhovoru shoda, že se o smrti doma běžně nediskutuje a že jim například nebyly sděleny informace o člověku, který zemřel, i dlouho po události. Děti si uvědomovaly, že informace, které jim byly o tomto tématu poskytnuty, byly cenzurovány. Zjistilo se tedy, že děti chápou svoji roli dítěte a braly dospělé jako osoby, které znalosti o smrti mají. Nebylo zcela jasné, zda jim toto vědomí brání v zahájení konverzace o smrti, bylo zřejmé, že děti to považovaly za překážku k rozhovoru o tomto tématu. Zmiňovaly, že se ani ve škole o smrti nemluví, a braly to jako smutné a špatné téma. Převážná většina dětí uváděla, že by byla ráda už v dětství informována, když někdo umírá. Děti by byly také rády, aby se o smrti mluvilo otevřeně a mohly se připravit na to, co se stane dále. Ve všech skupinách byly děti zvědavé ohledně otázek smrti a umírání a měly mnoho otázek, které se zaměřovaly na oblast biologickou, duchovní aj. Tyto otázky poukazují na mezery ve znalostech dětí o smrti a naznačují zájem o poznání těchto oblastí. Děti nabídly řadu návrhů – kdy, kde a jak by mohly být tyto otázky zodpovězeny, a to včetně příležitostí v rámci osnov přírodovědné nebo náboženské výchovy nebo mluvily o možnosti „nechat si to jako předmět“. Panovala shoda v tom, že je snazší mluvit o smrti, když to není osobní. Naopak děti také cítily, že by se o smrti mělo mluvit, i když je to osobní, protože „pak bude snazší ji zvládnout“. Ve všech skupinách děti uvedly, že o smrti je těžké mluvit, protože „lidé mohou být emotivní“ nebo „naštvaní“, když se o tomto tématu začnou s rodiči bavit. Děti také hovořily o tom, že je pro ně těžké vidět blízké smutné a nevědět, co se s nimi děje. Vyjádřily také touhu omezit vlastní projevy smutku, což bylo vnímáno jako překážka v hovoru o smrti. Děti si ale zároveň uvědomovaly, že je rodiče chrání před tímto tématem, protože sami například prožívají smutek nebo mají obavy toto téma otevřít (Paul, 2019).

Otevřená a upřímná komunikace je určitě důležitý faktor při poskytování mimo jiné i dobré paliativní péče. Jalmsell et al. provedli v roce 2015 výzkum, který se zabýval komunikací rodičů se svými umírajícími dětmi, výzkum nám ilustruje mimo jiné i to, jak s dětmi o smrti mluvit nebo jak vysvětlit smrt blízkého člověka dítěti. U umírajících dětí je rozhovor o smrti převážně iniciován dítětem a často probíhá formou vyprávění, někdy pomocí pohádek a filmů, u starších dětí je komunikace o smrti přímější. Umírající děti také mohou zajímat praktické věci jako je pohřeb apod, proto se mohou na svou smrt různě

připravovat – například tak, že dávají instrukce blízkým o svém hrobu nebo pohřbu, nebo rozdávají hračky a své oblečení. Mnoho rodičů s malými dětmi, které mají nevyлéčitelnou nemoc, komunikuje smrt nepřímou a snaží se slovu smrt vyhnout. Pro toto vyprávění jim právě slouží jako nástroj třeba již zmíněné pohádky a filmy. Díky použití pohádek nebo filmů se o tématu smrti hovoří snadněji. Rodič tak nemusí vůbec zmínit slovo smrt. Někteří rodiče používají pro komunikaci o smrti se svým umírajícím dítětem třeba i kresby nebo si smrt vysvětlují skrz úmrtí jiných lidí v rodině. Děti někdy zajímá i to, co s nimi bude po smrti, chtějí se tak s rodiči bavit o posmrtném životě. Děti může uklidnit odpověď, že se možná po smrti znovu setkají třeba se svojí milovanou babičkou nebo kýmkoliv jiným. Malé děti si často posmrtný život představují jako nebe, kam se po smrti dostanou, tam na ně opět může „čekat“ někdo, koho už ztratily (Jalmsell et al., 2015). Další výzkum se také zabýval komunikací o smrti rodičů s dětmi, které mají těžké zhoubné onemocnění. Celkem 147 rodičů odpovědělo, že nikdy nelitovali toho, že se svými dětmi o smrti mluvili. Oproti tomu 69 rodičů z 258 (27 %) litovalo toho, že tak neučinili. Rodiče, kteří cítili, že si je jejich dítě vědomo své blízké smrti, častěji litovali, že o tom nemluvili (47 % ve srovnání s 13 % rodičů, kteří toto vědomí u svého dítěte necítili) (Kreichbergs et al., 2004).

VÝZKUMNÁ ČÁST

5 Výzkumný problém, cíle práce a výzkumné otázky

Předmětem mé bakalářské práce je téma komunikace o smrti v rodině se zaměřením na reflexi dospělých dětí. Jedná se o téma, které je v naší společnosti stále tabu. Smrt je často brána jako prohra v životě člověka (Démuthová, 2011). Problémem je i nedostatek komunikace v naší primární rodině. Máme totiž vrozené vyhýbat se utrpení, tedy i smrti (Špatenková, 2017). Většina výzkumů se zabývá komunikací o smrti v rodině, ale už ne následnou reflexí již dospělých dětí. Některé výzkumy jsou v teoretické části práce uvedeny, ale týkají se především vnímání smrti dětmi, komunikají rodičů s dětmi o tomto tématu, ale ne následnou reflexí toho, jak to teď zpětně dospělí vnímají v rámci svého dětství. Proto se v této práci věnuji právě již zmíněné reflexi komunikace o smrti v primární rodině.

Cílem této bakalářské práce je zmapovat, **jak v rodinách probíhala komunikace o smrti a reflektovat komunikaci o smrti v rodinách z pohledu dospělých dětí**, tzn. ohlédnout se zpátky do období dětství a pokusit se popsat, jak v rodinách participantů probíhala komunikace o smrti a jak ji zpětně hodnotí.

Stanovila jsem si následující dvě hlavní výzkumné otázky:

- 1. Jak u participantů probíhala v dětství komunikace o smrti?**
- 2. Jak probandi zpětně hodnotí komunikaci o smrti ve své primární rodině?**

Z hlavních výzkumných otázek a z výzkumných cílů vyplývá několik dalších výzkumných otázek:

VO1: Jak probandi vnímali (chápali) smrt v dětském věku?

Tuto otázku jsem do svého výzkumu zařadila pro kontext toho, jaký základ měli participanté v dětství a jestli už v dětství o smrti s rodiči mluvili.

VO2: Kdy a za jakých okolností se v rodinách začíná komunikovat o smrti?

VO3: Jak se v rodinách komunikuje téma smrti?

V rámci těchto otázek mě zajímalo, v kolika letech a při jaké příležitosti se téma smrti objevuje, a dále to, jak se téma smrti v rodině komunikuje, při jakých příležitostech se o smrti baví, s kým téma smrti řeší a jak jim dospělí otázky smrti vysvětlují.

VO4: Jak probandi zpětně hodnotí komunikaci o smrti ve své primární rodině?

6 Metodologický rámec výzkumu

6.1 Typ výzkumu a použité metody

Vzhledem k citlivému tématu a snaze o podrobný popis této problematiky byl zvolen **kvalitativní přístup**. Kvalitativní přístup je metoda sběru dat, která se věnuje hlubokému pohledu do společenské reality na základě malého počtu probandů nebo pozorování. Cílem výzkumníka, který provádí kvalitativní výzkum, je vysvětlit a publikovat to, jak lidé vnímají a prožívají sociální realitu (Švaříček, Šed'ová, 2014). Mezi plusy kvalitativního výzkumu patří možnost změny výzkumného plánu během provádění výzkumu. Tato přednost dává výzkumníkovi možnost ohýbat si směr výzkumu a zaměřit se na témata, která jsou pro danou populaci podstatná. Tento způsob umožňuje výzkumníkovi získat kvalitní data, jež odrážejí společenské dění ve zkoumané populaci (Miovský, 2006). Naopak mezi nevýhody kvalitativního výzkumu patří subjektivní vnímání výzkumníka a obtížnost zobecňování výsledků (Hendl, 2016). Další důvod, proč jsem zvolila kvalitativní přístup, je citlivé téma, kterému se v této bakalářské práci věnuji. Toto téma by bylo obtížné zkoumat bez osobního kontaktu s participanty.

K získávání dat jsem použila polostrukturovaný rozhovor, který je nejrozšířenější podobou rozhovoru. Polostrukturovaný rozhovor nám umožňuje získávat vyšší přesnost výsledků (Miovský, 2006). Rozhovor byl tvořen pěti tematickými okruhy: vnímání smrti v dětství, první setkání se smrtí, úmrtí v rodině, přítomnost na pohřbu a následná reflexe.

6.2 Průběh organizace sběru dat

Sběr dat započal v prosinci 2022 a skončil v lednu 2023. Bylo provedeno **osm polostrukturovaných rozhovorů**, kdy sedm rozhovorů bylo realizováno formou osobních setkání v kavárnách nebo v týmové studovně v Praze, jeden rozhovor proběhl online formou pomocí aplikace Messenger. Formu rozhovoru si vybírali sami participanti podle toho, jak jim to vyhovovalo. Všechny rozhovory byly nahrávány na diktafon pro následnou analýzu dat. Rozhovory začaly nejčastěji neformálním povídáním o neutrálních tématech, to často prolomilo ledy před začátkem rozhovoru. Následně jsem participantovi opět představila výzkum, kterého se účastní. Znovu jsem připomněla anonymitu a možnost z výzkumu kdykoliv odejít a svou účast ve výzkumu stáhnout. Dalším krokem bylo zodpovězení sociodemografických údajů o probandovi. Participanti mi dali ústní souhlas

s výzkumem. Rozhovor většinou trval od 40 do 50 minut. Po skončení rozhovorů byly rozhovory přepsány do písemné formy.

6.3 Metoda analýzy a zpracování dat

Jako metodu analýzy a zpracování dat, jsem si zvolila **tematickou analýzu**. Tematická analýza je metoda, která nám slouží k rozpoznání, analýze a nacházení témat a vzorců uvnitř dat. Tematická analýza umožňuje získání detailních údajů o daném tématu. V rámci tematické analýzy můžeme používat různé analytické techniky (Braun & Clarke, 2006). V rámci procesu tematické analýzy dochází v první fázi k seznámení se s údaji, kam řadíme přepis dat, několikanásobné čtení získaných dat, zaznamenávání prvotních myšlenek. Další fází je generování počátečních kódů, kdy si kódujeme zajímavá data a snažíme se data systematicky uspořádat. Ve třetí fázi dochází k hledání témat, ve kterých se nám sdružují kódy do následných témat. V rámci čtvrté fáze se snažíme o kontrolu témat, zda spolu souvisí daná data a zda spolupracují ve vztahu ke kódovaným úryvkům. V páté fázi definujeme názvy pro každé naše téma. Poslední fází je zpracování analýzy všech témat a dat, která sme díky výzkumu získali (Braun & Clarke, 2006).

6.4 Etika výzkumu

V rámci výzkumu bylo dbáno na to, aby všichni participanti byli obeznámeni s veškerými informacemi, které se týkají výzkumu, jehož jsou součástí. K ověření souhlasu byl použit ústní souhlas na začátku rozhovoru. Za účast ve výzkumu nebyla participantům přislíbena jakákoliv finanční či materiální odměna. Na začátku výzkumu byli participanti opět upozorněni na dobrovolnost své účasti ve výzkumu a možnost z výzkumu kdykoliv odejít bez udání jakéhokoliv důvodu.

Nahrané rozhovory byly posléze, tzn. po přepsání do textové podoby doslovnou transkripcí, vymazány a uloženy pouze do notebooku výzkumníka, který je chráněn heslem, k němuž má přístup pouze výzkumník. Participanti byli obeznámeni i s anonymitou svých výpovědí. Všechna jména v této bakalářské práci jsou smyšlená a s lidmi, kteří rozhovory poskytli, nemají nic společného.

6.5 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor je tvořen osmi participanty ve věku 21 až 29 let. Průměrný věk participantů byl 24,88 let. Před začátkem výzkumu jsem si zvolila **věk mladé dospělosti**, tzn. 20–35 let (Thorová, 2015), jelikož se jedná o participanty, kteří mohou ještě žít ve své

primární rodině nebo se v nedávných letech odstěhovali od své primární rodiny, to je předpoklad k tomu, že si budou komunikaci ve své primární rodině lépe pamatovat než například starší participanti. Věk byl jediná podmínka zapojení se do výzkumu. Zároveň jsem se snažila, aby byl výzkumný soubor vyvážený, co se týče pohlaví i věku. Participanti byli do výzkumu zapojeni pomocí náhodného a příležitostného výběru. Participanti byli osloveni přes mé známé. V případě, že byl projevem zájem se výzkumu účastnit, dostali zájemci textovou zprávu, čím se výzkum zabývá, co je cílem výzkumu a jak bude probíhat. Participantům jsem nabídla možnost online rozhovoru i osobního setkání v Praze či v Olomouci.

Níže příkládám tabulku 1, kde jednotlivé participanty charakterizují. Kromě základních informací jako jméno, věk, nejvyšší dosažené vzdělání, povolání, jsem se participantů ptala i na nejvyšší dosažené vzdělání rodičů a jejich povolání a na náboženské vyznání. Nikdo z participantů neměl v průběhu výzkumu a psaní mé bakalářské práce své vlastní děti.

Tabulka 1: Charakteristika respondentů

jméno	věk	nejvyšší dosažené vzdělání + profese	nejvyšší dosažené vzdělání rodičů + profese	náboženské vyznání
Adéla	23 let	SŠ s maturitou, student	<u>matka</u> – SŠ s maturitou, invalidní důchod <u>otec</u> – SŠ bez maturity – OSVČ	žádné
Lenka	21 let	SŠ s maturitou, student	<u>matka</u> – SŠ s maturitou, učitelka v MŠ <u>otec</u> – SŠ s maturitou, automechanik	žádné
Uršula	27 let	Bc. studium, student	<u>matka</u> – VŠ, učitelka v ZŠ <u>otec</u> – VŠ, obchodní zástupce	žádné
Marika	22 let	Bc. studium, sociální pracovník	<u>matka</u> – SŠ bez maturity, pracovnice v sociálních službách <u>otec</u> – SŠ bez maturity, automechanik	žádné
Norbert	26 let	Bc. studium, student + vývojář her	<u>matka</u> – VŠ, mzdová účetní <u>otec</u> – VŠ, obchodní zástupce	věřící bez církve
Vlastimil	28 let	Bc. studium, sociální pracovník	<u>matka</u> – SŠ s maturitou, administrativní pracovník <u>otec</u> – SŠ s maturitou, obchodník	žádné

Lumír	23 let	SŠ s maturitou, konzultant v IT firmě	<u>matka</u> – SŠ s maturitou, uklízečka <u>otec</u> – SŠ s maturitou, programátor	žádné
Alex	29 let	VŠ, programátor	<u>matka</u> – SŠ s maturitou, podnikatel <u>otec</u> – VŠ, podnikatel	žádné

7 Analýza dat

V rámci analýzy dat bylo vytvořeno několik témat a podtémat, která se v rámci rozhovorů objevila. Pro přehlednost a viditelnost přikládám na začátek této kapitoly tabulku 2, která nám ukazuje, jaká podtémata se objevila u kterého respondenta.

Tabulka 2: Přehled získaných podtémat u respondentů

podtéma	Adéla	Lenka	Uršula	Marika	Norbert	Vlastimil	Lumír	Alex
smrt blízkého člověka	ne	ano	ano	ne	ne	ano	ano	ne
noční děsy	ne	ne	ne	ano	ne	ano	ne	ne
smrt jako konečný stav	ano	ano	ano	ano	ano	ano	ne	ano
„smrt se jich netýká“	ano	ano	ano	ano	ano	ano	ano	ano
posmrtný život	ne	ano	ano	ne	ano	ne	ne	ne
úmrtí člověka	ano	ano	ano	ano	ano	ne	ne	ne
úmrtí zvířete	ne	ne	ne	ano	ano	ne	ano	ano
pohádky	ne	ano	ne	ne	ne	ne	ne	ne
spokojenost s okamžikem první komunikace o smrti v rodině	ano	ano	ne	ne	ne	ne	ano	ne
oznámení úmrtí v rodině	ano	ano	ano	ano	ano	ano	ano	ano
opora	ne	ne	ano	ne	ne	ano	ano	ne
lhaní o smrti	ne	ne	ano	ne	ne	ne	ano	ne
aktuální vnímání smrti	ano	ne	ano	ano	ano	ne	ne	ne
smrt jako tabu	ano	ne	ano	ne	ne	ne	ne	ne
komunikace o smrti s dítětem	ne	ne	ano	ne	ne	ne	ano	ne

7.1 Vnímání smrti v dětství

Pro participanty bylo těžké určit přesný věk, kdy se o smrt začali zajímat nebo ji vnímat. Nad odpovědí dlouho přemýšleli a nebyli si jisti přesně věkem. Uváděli rozmezí mezi pátým až devátým rokem, kdy se o smrt začali zajímat. Většinou to bylo spojené s **úmrtím blízké osoby**, třeba právě některého prarodiče. Možná se o smrt zajímali i dříve, ale

pamatují si, že v okamžicích, kdy jim jako malým někdo umřel, se o smrt začali více zajímat a přemýšlet o ní. Jako malí si participanté mysleli, že je smrt konečný stav. Také věděli to, že už s námi člověk, který umřel, nebude. Někdo uváděl, že si myslel, že odešel do nebe a kdykoliv se koukne nahoru na nebe, tak ho uvidí. Dva participanté také mluvili o **nočních děsech**, kdy se jim zdál nějaký sen a báli se, že umřou. Děsila je představa, že je někdo vystraší, zabije a nebudou už tu. „*Tak asi v šesti jsem se hrozně bál tmy a já jsem spal sám. Vždycky jsem si nechával pootevřené dveře v tom pokoji a vždycky jsem si nechával rozsvícenou třeba lampičku nebo rádio, aby tam byly třeba i nějaký zvuky, protože já jsem měl hroznej strach z toho ticha a z té samoty. Třeba jsem se i díval pod postel, jestli tam někdo není, a fakt jsem si někdy myslel, že mě někdo přepadne a já umřu.*“ (Vlastimil, 28 let)

Participanté se smrti jako malí **báli, měli ze smrti strach, smrt spojovali s něčím neznámým**. Převážná většina participantů uváděla, že věděli, že je to **konečný stav** a pochopili i například z reakce a vysvětlení rodičů, že člověk, který umře, tak se už nevrátí.

Jeden participant (Norbert, 26 let) uvedl, že nejspíš smrt jako malý nevnímal. Uvedl, že měl jako malý pocit, že se ho netýká. Roli v tom nejspíš mohlo hrát to, že mu v blízkém okolí dlouho nikdo neumřel a smrt v rodině začali řešit dle jeho slov až docela pozdě. Zajímavá odpověď u tohoto participanta byla, že ani u pohádek nepřemýšlel, co se například stane s drakem, když ho někdo zabije. „*Hele, nemám třeba pocit, že bych jako malej přemýšlel nad tím, že když jde někdo zabít draka, tak co se pak s tím drakem stane dál apod.*“ (Norbert, 26 let)

Všichni participanté vypovídali, že si jako malí mysleli, že **se jich smrt netýká**. Že umřou, až budou staří a proto ji v prvních letech nevnímali jako hrozbu.

„*Myslím, že jsem jako úplně neuvažovala nad tím, co se stane, až umřu, asi jsem pořád byla v takovém jako módu, že jsme tu navždy.*“ (Adéla, 23 let)

Jako malí **někteří participanté přemýšleli, co bude po smrti** – konkrétně tři participanté. Jedna participantka uvedla, že v sobě měla **obraz nebe a pekla**, i když žádné náboženství nevyznává. „*Mám pocit, že jsem měla v sobě takový ty křesťanský věci, jakože je nebe a peklo. A myslela jsem si, že půjdu do nebička.*“ (Lenka, 21 let) Další participantka (Uršula, 27 let) uvedla, že se o smrti jednou bavili ve škole a děsila ji představa, že po smrti z ní zbydou jen **lebka a kosti**. Nedokázala se s touto situací v ten

moment smířit. „Ale pamatuju si, že předtím, když jsme se učili o kostře, jako jak vypadá lebka a co je v člověku, tak jsem hrozně s tím jako nebyla v souladu a hrozně jsem jako nechtěla přijmout to, že je ve mně nějaká kostra a lebka a že až umřu, tak že tohle jsem já, to pro mě bylo nepřijatelný, a to mohlo být někdy na nižším stupni, třeba 4./5. třída.“

(Uršula, 27 let) Jeden participant (Norbert, 26 let) uvedl, že žije v rodině, kde jeho otec často přemýšlel nad **mytologickým a náboženským výkladem smrti**. Jeho táta byl hodně spirituální, a když byl malý, hodně se zajímal o esoterii a o astrální cestování a s otcem se často bavili o konceptu duše. „A taky jsem si jako malej myslel, že když budu dělat dobrý věci v životě, tak se mi taky dobrý věci budou stávat apod. Jako malej jsem se asi přikláněl k nějaké reinkarnaci.“ (Norbert, 26 let)

Dále jsme se s participanty bavili o pocitech a **emocích**, které si vybavili ve spojení se smrtí jako malí. Emoci smutku zmínili všichni participanti. Dalšími emocemi byla **lítost, úzkost, nezvratnost, strašidelné a děsivé pocity, hrůza, samota** a v neposlední řadě i **zmatení**. „Asi nejvýstižnější bude zmatení, když jsem byl na pohřbu a všichni tam brečeli, já jsem vlastně nevěděl proč a co se kolem mě děje.“ (Lumír, 23 let) Jeden participant uvedl i emoci **úlevy**, pokud byl jeho příbuzný dlouho nemocný.

7.2 Okamžik první komunikace o smrti v rodině

Okamžik, kdy se u participantů poprvé mluvilo o smrti, byl nejčastěji spojený s **úmrťm blízké osoby**. Participanti uváděli, že jim byly otázky nejčastěji zodpovídaný **matkou**, která byla většinou emočně přístupnější.

Adéla (23 let) uvedla, že to bylo nejspíš v momentě **úmrťm dědy**, což bylo v pěti letech. Pamatuje si, jak jí matka řekla, že děda není a nic víc jí v ten moment vysvětlováno nebylo. Z vysvětlení matky pochopila, že děda už nepříjde, a myslela si, že je stále v nemocnici a už se z ní nevrátí, tím pádem ho ani neuvidí. Oznámení úmrťm dědy probíhalo na rodinné oslavě, kde byla celá rodina. Pamatovala si, že zazvonil telefon a matka pak řekla, že děda umřel. Nikdo jí to v ten okamžik nijak nevysvětloval a nikdy potom se už o tom nebavili. Participantka dále uvedla, že všichni v ten moment začali brečet a ona taky, ale ne smutkem, ale spíš tím, že viděla, jak ostatní brečí, a atmosféra jí přišla zvláštní a divná.

Lenka (21 let) si na konkrétní první okamžik nezpomněla, ale ví, že když byla malá, kolem ní **umírali například známí prarodičů**. Babička tak tedy řekla, že její známá umřela a že jí půjde na pohřeb, to byly nejspíš dle participantky první okamžiky, kdy se u nich v rodině o smrti mluvilo, ale nic jí v té souvislosti nebylo doma vysvětlováno, a tak

participantka uvádí, že přesně nevěděla, co se tím, že ten člověk umřel, stalo. „*Prostě pán umřel, já jsem moc nevěděla, co se děje, ale tím, že jsem ho neznala, se mě to nějak nedotklo. Pak mi bylo řečeno, že když někdo umře, tak jde do nebička, tak jsem si říkala, asi jo, pán je v nebičku, tak jsem si myslela, že to tak je. Že tohle je to, když mi mamka řekne, že někdo umřel.*“ (Lenka, 21 let) Lenka dále uvedla, že si také pamatuje, že s první komunikací o smrti u nich v rodině souvisely **pohádky**, ve kterých někdo umřel. Často se ve spojení s úmrtím v pohádce ptala rodičů, proč umřel, co to znamená a dodává, že měla nejspíš štěstí na dobré pohádky, kdy se nic se smrtí spojené nezkreslovalo. Časově toto období zařadila do předškolního věku a dodala: „*Vím, že když jsem to pak prožívala tu smrt později třeba v 6, 7 letech, že už jsem se zas na to koukala jinak a vyrovnávala se hlavně s tou beznadějí a přemýšlela vlastně jak z toho vyjít, abych věděla, jak to pak zvládnout, že na všechno budu sama, až rodiče odejdou, a tak no. Vlastně jsem se málokdy zaobírala vlastní smrtí, spíš těch rodičů.*“ Většinou toto přemýšlení vedlo u participantky k breku, kde jí rodiče na to odpověděli, že to tak prostě je a musí to tak brát. Zdůraznili prý myšlenku, že jsou tu oni pro ni, a to je teď nejdůležitější a že moje a jejich smrt bude až za dlouho.

Marika (22 let) si první okamžik komunikace o smrti v rodině vybavuje v jedenácti letech, kdy jí **umřel děda a morče**. Když přišla zpráva o dědovi, že zemřel, byli právě na dovolené v Chorvatsku. Zrovna někam jeli a matce volala její sestra. Participantka uvádí, že už z hovoru slyšela, že děda umřel a že to byla smrt očekávaná. Přesto říká, že to v ten moment nedokázala pochopit. Nedokázala pochopit, že je to opravdu konec a že už tu děda není. Vybavuje si, že to s ní rodiče v autě, i pak další dny řešili. Participantka si myslí, že to nedokázala přijmout, jelikož se jí děda moc nevěnoval, a přišlo jí, že už se to jeho úmrtím nikdy nezmění. U oznámení byli oba rodiče i brácha a vzpomíná si, že jí řekli, že je děda nemocný a že takto funguje cyklus života.

Norbert (26 let) si vzpomíná, že se poprvé o smrti bavili, v jeho deseti letech, když **umřela** babička, a poté, když **umřel děda** v jeho dvanácti letech. U dědy to bylo dramatičtější, jelikož měli s participantem bližší vztah. Participant si ale už v tomto věku uvědomoval, že prarodiče byli staří a že to dle jeho slov je prostě život. Většinou, když se prarodičům přitížilo, participant spolu s rodiči chodil příbuzné navštěvovat a rodiče si s ním promluvili o aktuálním stavu, třeba že je děda nemocný a jeho stav se zhoršuje. Pokud se pak prarodiče přemístili do nemocnice, participant uvedl, že jeho rodiče nechtěli, aby tam své prarodiče participant navštěvoval, jelikož už například nepoznávali svoji

rodinu a rodiče chtěli, aby si participant o nic zachoval hezké vzpomínky. „*Tady u dědy si pamatuju, že když mi bylo třeba 11/12, že jsem třeba dědu chtěl vidět, protože s ním jsem měl ten vztah takovej daleko intenzivnější, protože jsem už byl starší a víc jsem ho takhle vnímal a že jsem třeba i trošku za ním chtěl jít, a táta třeba už nechtěl, abych za ním šel, protože měl mrtvici a byl někde v nemocnici a už jako údajně prý žvatlal a mlel úplně nesmysly. Můj táta, což si myslím, že je vlastně správný, nechtěl, abych tam šel a pamatoval si dědu jako někoho úplně žvatlajícího nesmysly.*“ Norbert (26 let) dále uvádí, že už v tolika letech si uvědomoval, že sice jemu umřel prarodič, ale zároveň matce matka nebo otcovi otec apod. Proto se snažil být pro rodiče určitou **oporou**. V tom věku se mu to ale moc nedařilo, jelikož jemu bylo smutno a jeho rodičům také. Norbert (26 let) také dodává, že mu v těchto okamžicích došlo, že se jednou po úmrtí svých rodičů dostane tzv. do „první řady“: „*Vlastně až mně umřou mi rodiče, tak to taky budu vnímat jinak, protože si uvědomím, že jsem v takový tý první řadě jako, v takový tý nejvíc zasažený řadě. Ale v ty momenty těch prarodičů jsem měl pocit, že bych se tomu jako neměl poddávat, že jsou tu lidi, který jsou na tom jako v uvozovkách huř.*“ Zároveň Norbert (26 let) dodává, že pro něj bylo těžký se jako malý o víkendech zvedat od své počítačové hry, aby jel každý víkend k dědovi, když si pak stejně otec povídal s dědou, ale zpětně je rád, že ho a jeho bráchu zapojovali do procesu umírání jejich prarodičů.

Lumír (23 let) si vybavuje, že se o smrti poprvé bavili v souvislosti s **úmrtím jejich křečka** okolo šestého roku. Nijak extra se ale konkrétně o té smrti nebavili a participant z toho moc smutný nebyl: „*Jednoho dne jsem ho viděl nafouklého a máma řekla, no tak ten je mrtvej. Tak mu jdeme vykopat hrobeček a za panelákem jsme ho pohřbili. Nějak špatnej jsem z toho nebyl, jako umřel no.*“ (Lumír, 23 let)

Alex (29 let) se o smrti se svými rodiči bavil cca v osmi letech, kdy mu **umřel pes**, který s ním žil od malička. Vzpomíná si, že z toho byl smutný, brečel a nechtěl tu informaci přijmout. Povíдали si o tom s matkou, která mu vysvětlovala, že toto je cyklus života, a že se právě někde jinde narodil třeba jiný pes, participant v ten moment chtěl psa nového.

Uršula (27 let) si na případ první komunikace o smrti s rodiči pamatuje, bylo to tehdy, když jí umřela v osmé třídě bývalá spolužačka ze školy. Zabílo ji auto, když se byla koukat na závody aut. Jedno auto nevybralo zatáčku a srazilo ji. S několika spolužáky jí byli na pohřbu. Participantka se pro to rozhodla sama. S rodiči se o smrti bývalé spolužačky bavili, ale ne nějak moc dlouho. V ten moment participantce došlo, že se to může stát i jí.

Dále si vybavuje, že jim to ve škole bylo oznámeno, že umřela, ale nijak zvlášť tomu pozornost věnována nebyla.

Vlastimil (28 let) si nepamatuje na první okamžik, kdy se u nich doma komunikovalo o smrti. Odkázal na skutečnost, kdy on sám o smrti začal přemýšlet. Bylo to v období, kdy se bál tmy a přemýšlel o tom, že by ho mohl někdo zabít apod. Tuto situaci jsem popsala podrobněji již v předchozí kapitole.

Smrt domácích mazlíčků

Někteří participanti se se smrtí „seznámili“ i skrz úmrtí svých domácích mazlíčků. Konkrétně to byli čtyři participanti (Marika, Norbert, Lumír, Alex). Marika (22 let) si pamatuje, že jí bylo asi devět let, když jí umřelo morče, ale jeho smrt nijak zvlášť neprožívala. Pamatuje si, že se pak dalo do krabice a pohřbilo na zahradě. Norbert (26 let) zas vzpomíná, že měli rybičky, které se navzájem požírali a rodičů se ptal, proč to tak je apod. Také měli křečka, který pak umřel, o jeho smrti se pak bavili a rodičů se vyptával na různé otázky. To mu bylo šest let, ale nevzpomíná si, že by z toho byl špatný. Pamatuje si, že si uvědomoval, že je to konečný stav, a nemyslel si, že by se křeček někam reinkaroval.

Spokojenost s okamžikem první komunikace o smrti v rodině

Tři participanti uvedli, že **byli spokojeni** v ten daný okamžik s vysvětlením od rodičů, co se skutečně stalo.

„Vím, že jsem věděla, co se tím myslí a nedoptávala se dál.“ (Adéla, 23 let)

„Byl jsem rád, že nechodili nijak okolo horké kaše a myslím si, že to líp říct nemohli.“ (Lumír, 23 let)

Lenka (21 let) byla taktéž s vysvětlením spokojena, ale **v ten moment jí to nestačilo**. Nedokázala se smířit s tím, že už je konec: *„Prostě už je konec a co teď? Takže jsem přemýšlela a hledala nějaký vlastní myšlení, jako co by mohlo a jak a tak? Ale mamka mi na to většinou řekla, že to nikdo neví, co je po smrti, a že až to nastane, tak to zjistíme, že smrt vlastně ještě nikdo nepřežil.“*

7.3 Oznámení úmrtí v rodině

Pokud zažili participanti smrt blízkého člověka ve velmi mladém věku, většinou v rozhovorech uváděli, že už si tolik to konkrétní oznámení nepamatují. V rámci rozhovorů mi participanti pověděli o všech oznámeních smrti blízkého člověka, která si pamatují.

Adéle (23 let) bylo sděleno, že děda hodně kouřil, kvůli tomu mu onemocněly plíce a umřel. Toto oznámení probíhalo v pěti letech na rodinné oslavě před celou rodinou, jak bylo již popsáno výše. U oznámení byla celá rodina a participantka si pamatuje, že pak lidem na ulici, kteří kouřili, říkala, že umřou taky.

Lenka (21 let) si vzpomíná, že jí první blízký člověk umřel v šestnácti letech, byla to její prababička. Zároveň to pro ni pak byl i první pohřeb, na který šla. *„Mamka mi volala, když jsem byla na intru a říkala, že mi to nechtěla říkat ten večer, že z toho byla rozhozená, myslím si, že to byl pátek a že jsem stejně jela domů, a to byly ty první okamžiky, kdy mi říkala, jak to bylo, co se stalo, kdy jí to kdo řekl. Ptala jsem se podle mě v tom telefonu jak a proč, za jakých okolností. A jinak asi nic, pak už se řešily takový spíš praktický záležitosti, jako kdy mám dojet, kdy bude pohřeb apod.“* Lenka (21 let) ještě dodává, že dále už tuto situaci neřešili, spíše řešili další praktické věci – třeba rozdávání věcí po prababičce apod. Participantka uvedla, že se jí rodiče před jinými předchozími úmrtími snažili chránit. Sama ale uvádí, že ta předchozí úmrtí pro ni nebyla tolik významná, jelikož to byli příbuzní, se kterými se participantka tolik nevidala.

Participantka Marika (22 let) se setkala s prvním úmrtím v okamžiku, kdy také poprvé mluvili o smrti. Tuto situaci jsem už popisovala v předchozí kapitole.

U Norberta (26 let) jsem taktéž situaci s prvním úmrtím v rodině popsala už v předchozí kapitole, ale sám participant poté několik informací dále doplnil. Participantovi bylo deset a dvanáct let, když mu umřela babička a poté dědeček. Vybavuje si, že otec přišel z práce domů a vypadal smutně. Matka v ten okamžik řekla, že děda umřel. Pamatuje si, že předtím u dědy řešili, že už je nemocný a že se neví, jak se jeho stav bude dál vyvíjet. Participant tak měl čas se na smrt dědy aspoň trochu připravit, jak sám v rozhovoru uvedl: *„Vím, že tam byl zdravěj ten vývoj, že já jsem byl malej a mně vysvětlili, že nejedeme za dědou, protože děda je v nemocnici a je na tom špatně a že prostě uvidí se, jestli se vzmuže, ale že je taky možný, že už jako umře. A tím, že to takhle trvalo třeba měsíc, dva, tak jsem jako by s tím byl nějak postupně smířenej. A když mi pak jako řekli, že se to stalo,*

tak já jsem jako to určitě už nějaký čas předtím zpracovával, že je to jako pravděpodobná situace, takže jsme to nějak nepodsekávali, že to jako nic není. “

Vlastimil (28 let) popisuje první úmrtí blízkého člověka takto: *„No bylo mi 12 nebo 13 let, kdy mi umřeli prababička s pradědou, a to si jenom pamatuju, že mi řekli, že umřel praděda v nemocnici, že byl nemocnej a že měl věk, a že prostě na to umřel. A víc jsme se o tom nebavili. Jako měl 83 let a mě bylo těch 12 nebo 13, tak to už mi nějak docházelo, a věděl jsem, co to je. Takže jsem s tím byl ok, neměl jsem s nimi nějaký blízký vztah, takže já jsem to moc neprožíval. “* Nevybavuje si přesně okolnosti toho, kde se to oznámení odehrávalo. Participant uvádí, že tuto smrt pradědy tolik neprožíval, jelikož to byl pro participanta vzdálenější příbuzný, se kterým se tolik nestýkal a ani jeho rodiče to tolik neprožívali. Dále participant uvedl, že svoje pocity s úmrtím víc řešil sám než s rodiči, jelikož neměl pocit, že by potřeboval nějakou oporu. Když mu pak umřel děda, bylo participantovi 22 let, to byl tátův táta. V tu dobu už participant bydlel mimo domov. Pamatuje si, že přišel domů a jeho matka nalila dva panáky a řekla, že děda včera umřel a že si připijeme na zdraví. Zavzpomínali si na dědu, ale nějak dál to už pak neřešili, ani třeba se ségrou. Uvádí, že vztahy v té rodině v tu dobu byly jiné než dnes a nebyla k tomu moc příležitost to nějak probírat. Participant to tak řešil více v sobě. Pro participanta bylo významným úmrtím úmrtí jeho otce, kdž mu bylo dvacet let. Bylo to ještě před úmrtím dědy. To bydlel participant ještě doma a toto úmrtí považuje za dramatické, jelikož se to dozvěděl tak, že svého otce jako druhý člověk našel. *„Myslím si, že jsme se o tom docela dost otevřeně bavili s mámou, miň se ségrou, ale mám pocit, že jsme se o tom bavili třeba prvních pár dní, ani ne třeba týden, pak si to už víc každý řešil po svém. Přišlo mi, že najednou jsem měl pocit, že já jsem tam ten chlap v tý rodině a měl bych být oporou té mámě. Protože jak jsou ty fáze truchlení, tak je tam ten šok, kdy jsou všichni v šoku, a pak ten čtvrtý/pátý den už je ten člověk schopnej trošku víc fungovat a viděl jsem pak na té ségře a mámě, že bych je měl spíš já podporovat. “* Tím, že měl participant pocit, že by měl být spíše **oporou** to tolik s matkou neřešil a truchlení pro něj v tomto ohledu bylo náročnější. I například od svého dědy, který pak za dva roky umřel, slyšel větu typu: *„Teď seš tady chlap ty, tak se postarej. “* Participant se ale do roka odstěhoval, jelikož potřeboval mít od celé situace odstup a nadhled. Participant dodává: *„Nešlo mi je podporovat, protože já sám jsem z toho byl v prdeli. “*

Další participant Lumír (23 let) uvedl, že nikdy moc nevnímal, když někdo z rodiny umřel. Ve většině případů to pro něj byly osoby, se kterými neměl hlubší vztahy, i co se

týče třeba prarodičů. U dědovy přítelkyně uvádí, že už delší dobu před její smrtí věděli, že má rakovinu, a tak se o tom doma bavili a probírali to, to bylo participantovi osmnáct let. Všechna úmrtí mu vždycky oznamovala matka, jelikož už v době prvního úmrtí byli rodiče rozvedení. Dále participant vypovídá, že při úmrtí pradědy, když mu bylo okolo třinácti let, byl on spíše **oporou** matce, bratrovi nebo babičce, ne naopak. Sám říká, že někdy to není úplně lehké – být oporou. „*Já jsem rád oporou, ale někdy to může být dost vyčerpávající, když už to třeba trvá moc dlouho a člověk pak nemá čas sám na sebe.*“ Smrt, která ho nejvíc zasáhla se týkala jeho dvou kamarádů, kteří se zastřelili. V tu dobu mu bylo 21 let. „*Ten den jsem byl na noční. Je to rok a půl. A teď se najednou člověk dozví, jako že se takhle zabili. Jako ono člověk na té noční nebyl soustředěný, ráno jsem teda přišel domů a s mamkou jsme se o tom pobavili.*“ Participant dále vypráví, že z tohoto úmrtí byl asi nejvíce špatný ve srovnání s ostatními, rozhovor s matkou mu pomohl dle jeho slov v ten první moment, ale dále se s tím vyrovnával sám. Participant si myslí, že by se s tím nejspíš vyrovnal úplně stejně, i kdyby rozhovor neproběhl.

Uršule (27 let) bylo osmnáct let, když jí umřela babička. Bylo to krátce před maturitou. Babička tou dobou už byla už v hospici. Participantka si vybavuje, že se rodičů ptala na to, jestli měla bolesti, na co umřela, jestli tam s ní někdo v moment úmrtí byl. Vzpomíná si taky, že se bavili, že babička měla možnost návštěvy kněze, kterou nevyužila. Také se bavili o tom, že babička už nebyla moc přičetná a mohlo to pro ni být vysvobození. Participantka si vzpomíná, že v tu dobu měla z úmrtí babičky úzkosti, které si uvědomila až zpětně. „*Teď vidím, že to byly takový úzkostlivý stavy, moc jsem na to jako nechtěla myslet, myslela jsem si, že teď mám úplně jiný starosti jako učit se na maturitu, a ne jako řešit tohle a plus ty výčitky teda hrozný, že jsem za ní nebyla v tom hospicu ani jednou, tak za ní v tu dobu byl jenom jeden z těch bráchrů a rodiče, ale já vlastně vůbec. Takže jsem ji naposledy viděla vlastně ten měsíc předtím, co umřela.*“ Pamatuje si, že také pocity smutku potlačovala, jelikož chtěla být **oporou** pro matku. Její otec není moc emočně přístupný a zařizoval praktické věci ohledně pohřbu, ale pro matku tu byla právě participantka.

Alexovi (29 let) nikdy nikdo blízký v dětství neumřel. Vzpomíná si, že umírali například přátelé rodičů, ale nebavili se o tom. V rodině si nevzpomíná, že by mu někdo blízký umřel a doma to probírali. Jednou si vybavuje, že se bavili o smrti otcova otce, o kterého se museli dlouhou dobu starat, to bylo pro rodiče velmi náročné. Později se dozvěděl, že byl v tom věku hodně malý a posléze to byl i důvod, proč participant nemá

další sourozence, jak sám participant uvedl. Jeho další prarodiče umřeli, až když byl participant dospělý, a jak sám uvádí, raději se s tím vypořádával sám, než že by tuto situaci a své emoce probíral s rodiči. S rodiči má ale kladný vztah a věděl, že se na ně vždycky může obrátit s jakýmkoliv problémem.

Lhaní o smrti

Dva participanté uvedli, že jim byla smrt blízké osoby podávána od rodičů zvláštním způsobem, kdy jim něco zatajili.

Uršula (27 let) měla v dětství několik mazlíčků. Pamatuje si, jak babička s dědou měli morčata a zakousla je kuna. Bylo to ve věku, kdy participantka chodila do školky. Participantka si dále vzpomíná, že to pro ni bylo nečekané a babička to podávala stylem, že spí a odpočívají. Participantka v ten moment nevěděla, co to znamená, co tím babička myslí a co se jim tedy stalo. Participantka dále uvádí, že trvalo delší dobu dopátrat se k tomu, co se jim vlastně stalo: *„Byl takovej divnej pocit, že jsem nevěděla, o co jde, a že to chtělo několik otázek, než jsme došli k tomu, joo, zakousla je kuna, tady jsme je zakopali, tady je hrobeček. A to, že je zakousla, znamená, že umřeli.“* Dále si participantka vzpomíná na poslední úmrtí v rodině, což byla její babička z otcovy strany. Byl to její poslední prarodič. Ten večer, co se to stalo, byla participantka s rodiči v divadle. O přestávce šel její otec na záchod a tam mu volali, že jeho matka zemřela. V tu chvíli to otec rodině neřekl, vrátil se a šli na druhou polovinu představení. Po skončení šli do auta, kde se bavili, jako by se nic nestalo, dle participantky to na otci vůbec nebylo znát. Participantce to řekl až o den později. *„To mi zavolal a ještě trochu upravil, jsem se pak zpětně dozvěděla ten čas úmrtí. Že on nám jako řekl, aby to nevypadalo, že nám to říká jako se zpožděním, že umřela až ráno, i když to věděl již večer. Třeba tohle mi přijde hrozný, až jako takový patologický chování. Přijde mi to divný, že nebyl schopný nejbližším lidem to říct v ten moment, kdy se to dozvěděl, a skryl to tak, že jsme to na něm ani nepoznali, a s tím, že ještě manipuloval s těmi informacemi, že nám toho moc neřekl atd.“* Jelikož to všechno řešil participantky otec, participantka s matkou se pak jen domnívala, co se mohlo stát, doteď nemá všechny informace, které by chtěla a potřebovala. Participantka chování otce nechápe, přijde jí jeho chování netransparentní.

Lumír (23 let) si vzpomíná, že mu o smrti babičky řekli dle jeho slov „hodně divně“. Participantovi bylo třináct let a byl v nemocnici na JIP, když mu umřela babička z matčiny strany, se kterou se vídali denně. Participant uvádí, že to pro něj byla „babička s velkým

B“. Vzpomíná si, že když se na babičku ptal, matka odbočila od tématu. Až když ho pustili z nemocnice, dozvěděl se, že babička zemřela. *„Mrzelo mě, že mi to neřekli rovnou. Nebral jsem to úplně jako nějakou zradu, ale spíš mě mrzelo, že mi to neřekli rovnou, ještě když jsme se vidali každý den a tím, že jsem byl v nemocnici, tak jsem se na babičku těšil.“*

7.4 Účast na pohřbu v dětství

Dva participanté nikdy na pohřbu v dětství nebyli (Adéla, 23 let; Alex, 29 let).

U participantky Adély (26 let) to rodina nepovažovala za důležitý rituál a pohřeb ani u nikoho nepořádali. V rodině Alexe (29 let) se pohřby konaly, ale pouze jeho vzdálenějších příbuzných, kam participant nechodil. Ostatní pohřby se konaly, až když byl participant dospělý, a to už svou účast s rodiči neřešil.

Ostatní participanté na pohřbu byli. Lenka (21 let) uvádí, že byla na pohřbu své prababičky v šestnácti letech, předchozích pohřbů vzdálenějších příbuzných se neúčastnila a participantku to ani nemrzí. Rodiče s ní účast na pohřbu nekonzultovali, jelikož jak sama participantka uvádí, už byla ve věku, kdy se to od ní čekalo, že se pohřbu zúčastní. Uršula (27 let) byla na pohřbu poprvé v osmé třídě základní školy, když jí umřela již zmíněná bývalá spolužačka. S rodiči svou účast nekonzultovala a na pohřeb šla s několika svými spolužáky. Sama uvádí, že se na pohřbu cítila docela nepatřičně, jelikož zemřelou zas tak moc neznala, a bylo pro ni zvláštní pak podávat ruku se slovy „upřímnou soustrast“ blízkým truchlícím. Další pohřby byly až v pozdějších letech, kdy už byla dospělá a účast na pohřbu s ní už konzultována nebyla. Dále participantka mluví o tom, že jeden pohřeb probíhal pouze jako uložení urny do hrobu: *„A pak až pohřeb třeba s obřadem jsem zažila až teď během dvou let s dědou a s babičkou.“*

Marika (22 let) byla na pohřbu dvakrát, z toho jeden si vůbec nepamatuje, jelikož byla opravdu malá, ani neví, koho pohřeb to byl. Participantka na svůj první pohřeb vzpomíná takto: *„To první, z toho nemám moc žádný vzpomínky, ale myslím si, že se mě moc nikdo neptal, jestli tam půjdu, nebo ne, ani jsem asi v tom věku nevěděla, co to pohřeb je, to byl nějaký vzdálený příbuzný a nejspíš mě rodiče neměli kam dát. Byly mi podle mě tak 3, ale to, že jsem byla na pohřbu, jsem se dozvěděla až pak v dospělosti někdy od mámy.“* Participantka dále uvádí, že na pohřbu dědy, když jí bylo jedenáct, chtěla být, ale rodičům se to moc nelíbilo. Dle jejích slov uvádí, že rodiče věděli, že to celé propláče a nebude to pro ni lehké. Chtěli ji toho ušetřit. Participantka ale měla pocit a potřebu, že na tomto

pohřbu chce být. Měla pocit, že jí to lépe pomůže pochopit, co se stalo. Nakonec na pohřeb šla a byla ráda.

Norbert (26 let) byl na všech pohřbech svých relativně blízkých lidí. Myslí si, že první pohřeb byl v jeho deseti letech. Nemyslí si, že by ho na to rodiče nějak připravovali, ale možná s ním v autě probrali, jak bude pohřeb přibližně probíhat. Participant uvádí, že v tu dobu znal jen pohřby z popkultury, z nějakých amerických filmů, což se od reality českých pohřbů liší. Nevěděl tedy, jestli bude na pohřbu otevřená rakev, nebo jestli se pak spaluje tělo. Rodiče mu v autě tedy řekli obecné informace ve smyslu, kam si sednout, s kým si podat ruku, že se říká upřímná soustrast. Myslí si, že pohřeb je správný rituál v životě člověka. *„Bylo to samozřejmě dost smutný, ale zároveň si myslím, že je to správněj, zdравej rituál. Všichni se tam sejdeme, zavzpomínáme na nějaký jako dobrý věci, popřejeme těm blízkým hodně síly, takže smutný, ale ne vyloženě tragický tady v těch případech, ale kdyby se mi asi zabil brácha za nějakých tragických okolností, tak by to asi bylo dost jiný, než když mi nějaký starý umírá.“* O své účasti na pohřbu se s rodiči nebavil. Jeho rodiče vnímali, že by na pohřbu měl být a participant si myslel to stejné. *„Asi stejně jako když se řekne, že se jde o víkend ven na výlet, tak se tady řeklo, že se jde na pohřeb a já to tak bral.“*

Vlastimil (28 let) na prvním pohřbu, který se konal, nebyl – byl to pohřeb jeho prarodičů a jednalo se pouze o kremaci. Participantovi bylo dvanáct a třináct let a nevzpomíná si, že by se s ním o účasti na pohřbu rodiče bavili. Pamatuje si, že rodiče řekli, že tam děti nemají chodit. V ten moment si participant říkal, že tam nemusí být, ale později si uvědomil, že by na tomto pohřbu být chtěl: *„Ale třeba za dva/tři roky jsem si říkal, že je to škoda, že bych tam asi chtěl být. Protože je to takový jako poslední rozloučení s tím člověkem a byl jsem asi pak i naštvanej, že mě tam rodiče nevzali.“* Pohřeb, kterého se participant účastnil, byl pohřeb jeho táty a dědy. U těchto pohřbů už se bralo jako samozřejmost, že na pohřeb půjde, jelikož byl participant dospělý.

Lumír (23 let) byl na pohřbu, když mu umřel děda, to mu bylo kolem deseti let. Rodiče se participanta ptali, jestli na pohřeb chce jít. *„Říkali něco ve smyslu, že tady děda má poslední rozloučení a vysvětlovali mi, co to jako je a jak to probíhá.“* Participant pak řekl, že na pohřeb chce jít. Jako důvody uvedl, že tam šel hlavně z důvodu, že doma nechtěl být sám. Na ostatních pohřbech nebyl, jelikož třeba u pohřbu své babičky byl participant v nemocnici, a když se zastřelili jeho dva kamarádi, tak se to dozvěděl až v ten den pohřbu.

Reflexe účasti dětí na pohřbu

V rámci rozhovoru jsem se participantů ptala, jak vnímali svoji účast nebo neúčast na pohřbu v dětství. Zajímalo mě také, jak na pohřby v dětství nahlíží teď a co pro ně pohřeb znamená. Všichni participanté uvedli, že pohřeb vnímají jako důležitý rituál rozloučení se se zemřelým a je pro ně významné se pohřbu účastnit. Žádný z participantů neuvedl, že by se pohřbu zúčastnil a posléze toho litoval.

Adéla (23 let) uvedla, že pro ni je pohřeb důležitým rituálem, který může pomoci uzavřít jednu etapu života zemřelého i truchlících. Sama by na pohřbu svých zesnulých chtěla být, ale v jejich rodině se pohřby nekonají. Myslí si, že u dítěte hodně záleží na tom, jestli by cítilo, že na pohřbu chce být. Participantka by dítě nenutila například přes pláč a myslí si, že neexistuje věk, odkdy by bylo vhodné dítě na pohřeb vzít. *„Zpětně si myslím, že mi třeba ten pohřeb chyběl, že je to i pro to dítě dobré, aby se jako rozloučilo a taky to lépe pochopilo.“*

Lenka (21 let) si nemyslí, že tomu dítě nerozumí, ale zároveň míní, že děti do čtyř let moc nechápou, proč tam sedí, a tak by bylo potřeba hodně vysvětlování. Proto si participantka myslí, že do čtyř let by účast na pohřbu zvažovala. *„Vím, že je to hodně citlivý, a že to pro to dítě může být náročný, ale asi záleží na té jeho osobě.“*

Uršula (27 let) si myslí, že pokud je funkce pohřbu jednak uctít zemřelého a jeho život a zároveň slouží jako prostor pro vlastní smíření se s jeho odchodem v rámci procesu truchlení, tak pokud dítě není schopné pojmut tuto událost, nemá nejspíš smysl ho na pohřeb brát. V tom případě je dítě podle participantky spíše zdroj problémů, jelikož se může na pohřbu nudit a třeba řvát. Myslí si, že ideálním věkem ke komunikaci rodičů s dítětem, jestli na pohřeb půjde nebo ne, je věk nástupu do školy. Rodiče by jim ale dle participantky měli vysvětlit, jak pohřeb probíhá a co se od nich očekává. *„A je asi dobrý zas aby se nevyčleňovali z něčeho, co je součástí života.“*

Marika (22 let) si myslí, že ve svých 11 letech byla připravená jít na pohřeb a zvládnout to. Chtěla se rozloučit se svým dědou. Zároveň si participantka myslí, že se dá rozloučit

i jinak, třeba někde v soukromí, kde to pro dítě může být klidnější, jelikož se nedívá na spoustu cizích lidí: „*Vzít ho třeba pak spíš k tomu hrobu nebo tak, prostě v klidu, ale to asi záleží na té atmosféře a vyspělosti dítěte.*“

Norbert (26 let) taktéž souhlasí s tím, že byl rád, že se pohřbu zúčastnil už od útlého věku. Myslí si, že dítě by na pohřbu mělo být, ideálním věkem je dle něj doba, kdy už dítě nenarušuje průběh pohřbu.

Vlastimil (28 let) také vnímá pohřeb jako důležitý životní rituál a zároveň říká, že není důvod, aby dítě nešlo, pokud chce, jenom kvůli tomu, že je dítě.

7.5 Reflexe komunikace o smrti v rodině

V rámci zhodnocení komunikace participantů o smrti v jejich rodině se vyskytovaly různé odpovědi.

Participantce Adéle (23 let) vadilo, že se u ní v rodině o smrti příliš **nemluvílo**. Říká, že smrt u nich doma byla **tabu**. Komunikace u ní v rodině byla dle jejích slov nedostačující. Smrt vnímá jako smutné téma, které se u nich neotvíralo a nekomunikovalo se o něm. Ani si nepamatuje, že by jí rodiče někdy něco o smrti vysvětlovali. Představovala by si, že by jí v případě otázek spojených se smrtí nebo v případě úmrtí někoho blízkého rodiče vzali stranou a vysvětlili jí, co se stalo. Vzpomíná si, že i když byla smutná, tak to s ní nikdo nikdy neřešil, nesednul si k ní a nesnažil se jí pomoci, nezodpovídal její otázky.

Uršula (27 let) **nebyla spokojená** s tím, jak se u nich doma komunikovalo o smrti. V rámci rozhovoru zmínila incident s morčaty, kdy jí babička s dědou nechtěli říct, co se stalo a že umřeli. **Vymýšleli si** různé teorie, například, že morčata odpočívají nebo spí, participantka se musela dopátrat toho, co se vlastně stalo. Tato situace pro ni byla nepříjemná, jelikož cítila pocit křivdy. Další nepříjemnou zkušeností se smrtí v rodině byla situace, kdy jí umřela babička (– poslední prarodič) a její otec jí to neřekl hned, ale až další den, navíc si několik informací upravoval. Doteď participantka neví vše. Také vzpomíná na smrt své druhé babičky, když jí bylo osmnáct a měla před maturitou. Zpětně si myslí, že měli její rodiče více zdůraznit důležitost takového momentu. V ten moment participantka nechtěla řešit smrt babičky, ale soustředila se na učení na maturitu. „*Já jsem vlastně nechtěla to řešit, že se teď budu učit a nebudu to řešit, a dám od toho ruce pryč, a ač jsem měla výčitky, tak tohle bylo jednodušší než to řešit.*“ Myslí si, že její matka jí to truchlení „nechala utéct“. Participantka tomu v ten moment nedávala takovou důležitost „*Z dnešního pohledu by mi přišlo lepší, kdyby mi mamka více kladla na srdce důležitost*

toho momentu a období a to, že si to nemůžu nechat takhle utýct, protože je to finální okamžik jejího života, a když to takhle nechám uplynout, tak už nemám, jak to napravit a jak se s tím pak vypořádat.“ Myslí si, že smrt je nejen v její rodině ale i ve společnosti demonizovaná a tabuzizovaná. Svoji myšlenku demonstrovala na příkladu videa na YouTube: *„Dneska jsem třeba viděla nějaký video, jak někdo staví pro svoje starý simíky zemřelý hřbitov. A vlastně furt to bylo plný takových jako omluv, že je to vlastně morbidní, že takhle bych to asi neměla říkat.*“ Myslí si, že se o smrti stále bavíme hodně uzavřeně: *„jakoby kolem toho chodíme po špičkách.*“ Vnímá, že toto myšlení a stranění se smrti nám ubližuje v přijetí smrti jako vlastního aspektu života. My sami si pak tvoříme zúzkostňující prostředí. Myslí si, že by bylo dobré být k tématu smrti otevřenější (ať už v rodině nebo ve společnosti) a více smrt normalizovat.

Vlastimil (28 let) hodnotí komunikaci u něj v rodině jako **hodně slabou**. Vnímá, že smrt u nich doma byla velké tabu. Myslí si, že to pramení od rodičů svých rodičů, kteří se také o smrti nikdy bavit nechtěli. *„Obě tyhle větve mají ze smrti strach, že nejsou schopni o tom mluvit. Ani za života, ani když pak ten člověk umře tak s těmi pozůstalými. Myslím si, že se toho všichni tak bojí, toho tématu a vůbec tedy mluvit o tom, že to nikdy a za žádných okolností nevytáhnou. Možná by pomohlo se o tom bavit no.*“ Sám by věnoval větší pozornost tomu, kdy by se ho jeho dítě ptalo na otázky spojené se smrtí. Vysvětlil by mu, že smrtí život nekončí a bavil se s ním o smrti otevřeně.

Lumír (23 let) by zhodnotil komunikaci o smrti jako **vyhovující**. Neví o ničem, co by se mu nelíbilo, až na ten případ zamlčení úmrtí babičky. Zpětně ale chápe, že ho chtěli rodiče ochránit, ještě když byl v tu dobu v nemocnici.

Alex (29 let) byl **spokojený** ohledně komunikace o smrti. Rodiče s ním mluvili vždycky napřímo a otevřeně i o tomto tématu. Participant uvádí, že nebyl nikdy z žádné smrti nějak zvláště smutný nebo traumatizovaný, jelikož v jeho dětství neumřel někdo pro něj blízký. Na komunikaci ve své rodině by nic neměnil.

Lenka (21 let) byla s komunikací o smrti v rodině **spokojená**. *„Moji rodiče mi ukázali, že to je téma, který se může řešit u nás doma, že i pro ně je to téma citlivý, ale chtějí mi v tom pomoci.*“ Přestože je s komunikací rodičů spokojená, uvědomuje si, že ji srovnat se se smrtí trvá dlouho a sama se se svou smrtí bude vyrovnávat dlouho, pokud to nebude smrt náhlá. U svých dětí by participantka nic neměnila. Stejně jako její rodiče by neuváděla ve spojení se smrtí různé eufemismy. V návaznosti na to ale dodala, že jelikož

zřejmě její děti budou vyrůstat v náboženské víře ze strany jejího partnera, nejspíš budou znát předobraz nebe a pekla. Myslí si, že mít oporu v náboženství je pro komunikaci o smrti jednodušší, jelikož už je někde napsáno, jak to „správně“ dělat. *„Líbí se mi ta myšlenka, že asi zůstávají s tebou, to mi přijde krásný, ale vzhledem k tomu, že na tu výchovu jsme dva a on věří v Boha, tak na to asi to náboženství je takový jednodušší, že v tom je nějaká opora, jak to tomu dítěti vysvětlit. Je to už něco ustálenýho a vím, co tomu dítěti říkat. Nemusím vymýšlet co mu řeknu, protože už to náboženství ví.“*

Marika (22 let) byla taktéž **spokojená** s tím, jak se u ní v rodině mluvilo o smrti. Vyzdvihuje hlavně to, že k ní rodiče byli otevření a nikdy jí o smrti nelhali. *„Nechala bych to asi tak, jak to bylo, jelikož se mnou vždycky komunikovali i podle věku, ve kterém jsem byla. Že na mě nikdy nešli složitě, jednoduše mi vysvětlili, jak to je, a byli ke mně otevřený.“*

Stejně tak Norbert (26 let) hodnotí komunikaci o smrti v rodině **kladně**. U nich v rodině se z toho nedělalo velké téma, ale přirozeně se člověk něco dozvídal z médií a kdykoliv rodiče zodpovídali jeho dotazy ohledně smrti. Jeho rodina se tomuto tématu nikdy nevyhýbala, ale zároveň dle slov participanta: *„ani tomu nedávala nějakej jako šilenej důraz, nebo nedělala z toho nějakou vědu, když to to dítě ani třeba tak nemusí vnímat, a to já hodnotím kladně.“* Myslí si, že otevřené komunikaci u nich v rodině pomáhalo i to, že jeho otec se zajímal o spiritualitu a s participantem a jeho bratrem spolu často mluvili právě i o vztahu spirituality a smrti. Nic by u nich doma ohledně tohoto tématu neměnil – ani do budoucna ve své rodině.

Aktuální vnímání smrti

Participant uváděli, že smrt vnímají jako přirozenou součást života, kdy každý k ní směřuje. Zároveň se ale často objevovali odpovědi, že teď smrt participant neřeší, jelikož si myslí, že se ho teď smrt netýká a je pro něj vzdálená. V odpovědích se poměrně často používalo i slovo osvobození, kdy se jedná o smrt člověka, který je dlouhodobě nemocný a trápí se. Participant (až na jednoho) uváděli, že vnímají souvislost mezi tím, jak smrt vnímali jejich rodiče a jak následně teď oni. *„Rozhodně si myslím, že můj postoj ovlivňuje to, že to u nás v rodině bylo tabu, je to pro mě pořád těžký a smutný téma, to vůbec otevírat.“* (Adéla, 23 let) Uršule (27 let) přijde, že teď smrt vnímá klidněji a není z ní už tak úzkostná jako byla před lety. Identifikovala u sebe to, co ji zúzkostňuje, to jsou dvě věci – jedna je to, že se participantka bojí, že bude mít výčitky, jak žila svůj život, druhá je

bolest, která jí může při smrti potkat. Také si Uršula (27 let) myslí, že smrt se jí teď netýká: *„Furt souhlasím s tím, že to nebudu řešit jako já, kdo jsem teď. Ale furt v hlavě, když myslím na smrt, se mi ukazuje obrázek mě jako důchodkyně a vůbec si nepřipouštím tu možnost, že mě třeba srazí auto nebo že dostanu nějakou nemoc. A nad tím vůbec nepřemýšlím, a to bych se asi dlouho dostávala z té fáze smutku a fáze smlouvání a neuměla se s tím asi vyrovnat.“* Marika (22 let) momentálně vnímá smrt tak, že když někdo umře, někdo nový se může narodit, a to vnímá jako hezkou myšlenku. Norbert (26 let) neví, jak vnímá smrt, jelikož se v posledních letech tříští jeho myšlenky ve smyslu, jestli věří na nějaký posmrtný život apod. *„Moc nejsem schopnej s klidným vědomím říct, že to, že člověk umře, tak veškerá jeho existence končí, ale zároveň ani jako bych kdyby se mě někdo zeptal, jestli věřím na posmrtný život, tak bych nutně neřekl ano, stopro. Zároveň si ale myslím, že lidi děsí taková ta nicota toho nebytí, ale myslím si, že je to smutný, dokud žiješ. Ale lidi říkají, že ten zážitek toho, že pak v posledních chvílích reflektují ten svůj život a že se to fakt nějak lidem děje.“* Zároveň si participant myslí, že se v poslední době snažíme vytlačit tyto přirozené věci mimo naši realitu, čímž je pak pro nás ještě těžší se se smrtí vyrovnat. *„Drtivá většina lidí, který tady kdy byli, tak umřeli, je to prostě nějaká součást cyklu, která tady byla a je, a jestli něco bude po smrti, co bude dávat smysl, tak já budu rád.“*

Komunikace o smrti s dítětem

V rámci výzkumu jsem se setkala s participanty, kteří děti nemají. Dva participant ale uvedli, že už o smrti s dítětem mluvili.

Uršula (27 let) pracuje jako lektorka v primární prevenci a párkrát už dostala otázku na smrt, například proč musejí lidé umřít. Participantka to tedy neřešila individuálně, ale v rámci třídy. Vybavuje si situaci, kdy jedné holčičce zrovna nedávno zemřela sestřička jako novorozenec. V rámci anonymních dotazů přišla otázka: *„Proč se to muselo stát?“* Participantka uvádí, že bylo těžké na tuto otázku odpovědět. Neví, jestli ta odpověď byla pochopena. *„Fakt pro mě bylo dost těžký vcítit se do toho věku, jak to asi chápe. To byla asi nějaká 6.třída. A nakonec jsme asi s kolegyní říkali něco, že prostě smrt je součást života. Zároveň, že to není vždycky spravedlivý, že se tak nemusíme vždycky cítit. A pak jsme mluvili hlavně o tom procesu truchlení a že každý truchlí svým tempem, tak jak potřebuje, a nabídli jsme tu pomoc, kontakt a tak.“*

Lumír (23 let) má nevlastní sestru, které je 9 let a nedávno jim umřel křeček. Jeho sestra za ním minule na návštěvě přišla a řekla, že už nemají křečka. „*Já říkám, jak to, jak to, co se stalo. A ona, že šla do nebička a kouká na nás.*“ Obraz „nebička“ jí popsala její matka. Participant jí tuto informaci nevyvracel. Sám říká, že „*nechtěl jít proti výchově. Její motivace si myslím, že bylo, že se spíš chtěla pochlubit, než že by chtěla nějakou podporu apod.*“.

8 Zodpovězení výzkumných otázek

VO1: Jak probandi vnímali (chápali) smrt v dětském věku?

Odpovědět na tuto otázku nelze zcela jednoznačně, jelikož každý smrt začal vnímat v jiném věku a jinak. V rámci zodpovězení této otázky mě zajímalo, kolik bylo participantům let, když se začali zajímat o smrt a jak ji vnímali. Pro participanty bylo těžké určit v kolika letech se poprvé o smrt zajímali, jelikož se jedná o delší čas. Nejčastěji participanté uváděli věk pět až devět let, když se poprvé o smrt začali zajímat. Většinou participanté udali, že se začali o smrt zajímat, jelikož jim umřel někdo blízký. Mezi odpověďmi se vyskytovaly i představy o nebi a peklu, kam se zemřelý může po smrti dostat. Dva participanté v rámci této otázky zmínili i noční děsy, kdy jim byli rodiče nápomocní a smrt s nimi taktéž řešili. Participanté uváděli, že se smrti jako malí báli a často nevěděli, co smrt je, než jim to někdo vysvětlil. Většina participantů uváděla, že si jako malí mysleli, že je smrt konečný stav a že když někdo umře, znamená to, že už se nevrátí a už s nimi nebude. Všichni participanté si mysleli, že se jich smrt v dětství netýká, ale že se týká starých lidí, u kterých se báli, že jim zemřou. Tři participanté se potýkali s otázkou, co bude po smrti. Jeden participant zmínil mytologické a náboženské výklady smrti, o kterých se bavil jako dítě se svým otcem. Emoce, které se pojily se smrtí, byly převážně negativní. Objevily se odpovědi jako lítost, úzkost, nezvratnost, strašidelné a děsivé pocity, hrůza, samota, zmatení, ale objevila se i jedna pozitivní emoce – úleva. Jeden participant si totiž uvědomoval už v dětství, že někdy může smrt být i úlevou, ať už pro umírajícího nebo i pro osoby starající se a následně pozůstalé.

VO2: Kdy a za jakých okolností se v rodinách začíná komunikovat o smrti?

Participanté nejčastěji uváděli, že se u nich v rodině poprvé mluvilo o smrti v souvislosti s úmrtím někoho blízkého. Časově toto období zařazovali do mladšího školního věku. Nejčastěji se o smrti bavili s matkou. Většina participantů uváděla, že otcové jsou u nich v rodinách méně emočně přístupní. Jenom jeden participant uvedl, že se o smrti v dětství bavil více s otcem, který se zajímal o spiritualitu a věci spojené se smrtí. Jedna participantka zmínila jako první situace, kdy se u nich doma bavili o smrti, během sledování pohádek a filmů, v nichž někdo umřel. V souvislosti s úmrtím v pohádkách a filmech se ptala rodičů na to, proč umřeli a co to znamená. Čtyři participanté zmínili, že se o smrti poprvé bavili, když jim umřel jejich domácí mazlíček, poté ho s rodiči a sourozenci šli pohřbít.

VO3: Jak se v rodinách komunikuje téma smrti?

V rámci zodpovězení této otázky se musíme podívat na všechny odpovědi participantů, které jsou velmi různorodé. Obecně lze říct, že se v rodinách participantů o smrti mluvilo nejčastěji ve spojení s úmrtím blízké osoby. Participantů uváděli, že jim byla smrt kromě dvou participantů oznámena hned nebo tehdy, jak jen to bylo možné. Pouze dva rodiče lhali o smrti, kdy v jednom případě si rodič upravoval datum a čas úmrtí apod. Tato participantka zažila podobnou situaci i u svých prarodičů, když jim umřela morčata a prarodiče jí neřekli napřímo, o co se jedná a že umřela. Druhý participant se zas o smrti dozvěděl, až když se vrátil zpátky z nemocnice, kde mu matka nechtěla říct, jak se jeho babička má. Jinak ostatní rodiče vždy mluvili pravdivě. Co se týče otevřenosti, participantů uváděli, že k nim byli rodiče často strozí v oznámení i v odpovědích. Mohlo to být díky tomu, že některá oznámení probíhala například v autě cestou na dovolenou nebo na rodinné oslavě, kde bylo více lidí. Z toho důvodu možná participantů často uváděli, že to s nimi rodiče moc nerozebírali a dál nerozváděli. Převážná část participantů uváděla, že v případě oznámení této události panovala v rodině smutná atmosféra a uvědomovali si, že pokud umřel jejich prarodič, umřel zároveň i otec nebo matka jejich rodičů. Proto se participantů někdy cítili, že by měli být v rodině oporou právě rodičům, což u některých mohlo vést k potlačení některých fází truchlení. Téma opory se v rozhovorech objevovalo často. Participantů měli pocit, že by oni měli být oporou rodičům, ne naopak. Participantů ale sami poukazovali na fakt, že to vždy není zdravé. Jeden participant uvedl, že se o smrti v rodině bavili hodně otevřeně i v případě, že někdo blízký umíral a jako rodina se o umírajícího starali. Pro participanta to znamenalo, že se mohl kdykoliv rodičů na cokoli spojeného s tématem smrti a umírání zeptat. V rozhovorech také zaznívaly odpovědi, že jim blízký člověk umřel až v pozdějším věku, tzn. střední škola a dál, a nepotřebovali už od rodičů tolik podpory a povídání si o tomto tématu. Oznámení v rodinách většinou probíhala za přítomnosti většinou jednoho rodiče, který to dítěti sděloval buď osobně, nebo i po telefonu. Co se týče účasti na pohřbu v dětství, dva participantů nikdy na pohřbu nebyli. Jedna rodina pohřbu nepovažuje za důležité a ve druhé rodině participantovi, když byl malý, neumřel nikdo blízký, koho by si pamatoval. Ostatní uváděli, že aspoň jednou na pohřbu byli. Ve všech případech rodiče s participanty nekonzultovali jejich účast, tzn. jestli na pohřeb chtějí nebo nechtějí. Nejmladšímu participantovi, který byl na pohřbu, bylo v tu dobu 8 let. Jenom jeden participant uvedl, že ho rodiče na pohřeb připravovali a říkali si, kam si má sednout, komu má podat ruku, co má komu říkat a jak bude pohřeb probíhat.

VO4: Jak probandi zpětně hodnotí komunikaci o smrti ve své rodině?

Čtyři participanti uvedli, že byli spokojeni s komunikací o smrti v jejich rodině. Rodiče s nimi mluvili otevřeně a napřímo, oceňují také to, že jim rodiče o smrti nelhali. Objevila se i odpověď, že je participant rád, že z toho rodiče nedělali velké téma, ale brali to v rodině jako přirozenou součást života. Jeden participant uvedl, že by komunikaci o smrti hodnotil jako vyhovující. Vadilo mu, že mu rodiče některé informace zatajili, ale zároveň chápe, že ho chtěli ochránit. V případě jiných úmrtí byl s oznámením a komunikací spokojený.

Tři participanti uvedli, že pro ně komunikace o smrti v rodině byla nedostačující a nevyhovující. Jejich rodiny berou téma smrti jako tabu a nekomunikují o něm, popřípadě jen velmi omezeně. Participanti také uváděli, že jim vadilo, když jim rodina o něčem lhala nebo nechtěla o tomto tématu dlouze mluvit. Objevilo se i téma nedostatečného truchlení, kdy si participantka myslí, že jí rodiče dostatečně nezdůraznili, že by si neměla nechat utéct všechny fáze truchlení. Několikrát participanti zmínili i téma opory, kdy měli pocit, že by oni měli být oporou pro rodiče, neprožili si tak všechny fáze truchlení. Participanti zmiňovali i fakt, že je téma smrti a umírání v naší společnosti tabu, to se promítá i do našich rodin. Uvědomují si, že se toto tabu předává z generace na generaci a netvoří to zdravé prostředí pro lepší zpracování tohoto tématu.

V rámci zodpovězení této otázky mě zajímala i reflexe účasti (nebo neúčasti) na pohřbu a to, jak teď zpětně pohlízejí na účast dětí na pohřbu. Všichni participanti se shodli na tom, že vnímají pohřeb jako důležitou složku vyrovnávání se se smrtí zemřelého člověka. Nikdo nezmínil, že by na pohřbu být nechtěl v případě, že se pohřbu zúčastnil. Naopak se vyskytly i odpovědi, že participanta mrzelo, že na pohřbu nebyl nebo že se ho rodiče nezeptali, jestli chce jít. Dále participanti uváděli, že by své děti na pohřeb brali už od útlého věku, pokud budou chtít a na průběh tohoto obřadu by je připravili.

9 Diskuse

Tato bakalářská práce byla zaměřena na zkoumání komunikace o smrti v rodině z pohledu už dospělých dětí. V rámci výzkumu byla specifikována především témata: vnímání smrti v dětství, okamžik první komunikace o smrti v rodině, smrt domácích mazlíčků, spokojenost s okamžikem první komunikace o smrti v rodině, oznámení úmrtí v rodině, lhaní o smrti, účast na pohřbu v dětství, reflexe účasti dětí na pohřbu, reflexe komunikace o smrti v rodině, aktuální vnímání smrti a komunikace o smrti s dítětem. V rámci této části práce se zaměřím na výsledky svého výzkumu a porovnáám je s teorií a již zmíněnými výsledky jiných studií týkajících se tohoto tématu.

Na základě všech témat, která jsem v průběhu analýzy dat identifikovala, jsem dokázala odpovědět na všechny předem stanovené výzkumné otázky. Prvním tématem, jež se v rozhovorech objevilo, bylo vnímání smrti v dětství. Participanti si zpětně špatně vybavovali, kdy se o smrt začali zajímat a kdy si uvědomili, co smrt je. Nejčastěji uváděli věk v rozmezí mezi pátým až devátým rokem. Většinou si participanti vybavili, že smrt začali vnímat ve spojení s úmrtím blízké osoby v dětství. Dva participanti uvedli, že se jako malí smrti báli a setkali se s ní skrz sny, kdy se jim zdál nějaký zlý sen, ve kterém je například chtěl někdo zabít, což potvrzuje i tvrzení, že děti od pátého roku začínají vnímat smrt jako jakousi „bytosť“ – například strašidlo, duch aj. Tato postava si dle dětské fantazie přijde k nám a odvede nás pryč. Dítě tak v tomto věku vnímá smrt stále jako něco, co přichází z venku (Kübler-Ross, 2015). Participanti uváděli, že se smrti jako malí báli, měli z ní strach, a spojovali si ji s něčím neznámým. Všichni participanti si v dětství mysleli, že se jich smrt netýká do doby, než budou staří. Toto tvrzení, že smrt se týká pouze starších lidí, je obecně v naší společnosti ustáleno, jak uvádí i Démuthová (2011).

Dalším tématem byl okamžik první komunikace o smrti v rodině, který byl u většiny participantů spojený s úmrtím blízké osoby což potvrzuje i výzkum Zedníkové (2015). Participanti uváděli, že jim byly otázky zodpovídaný spíše matkou, která je v rodině více emočně založena. Jedna participantka uvedla, že se poprvé o smrti bavili kvůli pohádkám, v nichž někdo umřel. Tato odpověď potvrzuje, že je vhodné, když se děti před smrtí blízkého člověka setkají se smrtí právě skrz televizi (pohádky, filmy) či smrt domácích mazlíčků. Tehdy jim rodiče vysvětlí, co to smrt je, díky tomu pak ztrátu blízkého člověka mohou lépe zvládnout nebo pochopit (Coloroso, 2008). V rámci výzkumu toho, jak komunikují rodiče se svými umírajícími dětmi, byly také pohádky tím, co ulehčuje

rodičům komunikaci o tématu (Jalmsell et al., 2015). V rámci mého výzkumu se ale téma pohádek objevilo konkrétně jen jednou. Podruhé mi jeden participant v rozhovoru zmínil popkulturu a s ní spojené americké filmy, v nichž sledoval, jak probíhají pohřby. Přitom Špatenková (2017) mluví o tom, že děti jsou v kontaktu se smrtí už od útlého věku, například v pohádkách, kde někdo umře (Špatenková, 2017). Myslím si, že většina participantů si na tuto událost a toto téma nejspíš nevzpomněla, než že by se s tématem smrti v dětství nepotkali. Mediální zobrazení smrti může být důležitým zdrojem výuky o tom, co je to smrt (Longbottom & Slaughter, 2018). Již zmíněná smrt domácích mazlíčků se v rozhovorech také objevovala, což bylo zmíněno i ve výzkumu Zedníkové a Pechové (2015). Často se v rozhovorech objevovalo téma opory, protože participant jako malí cítili potřebu být oporou třeba rodičům, když umřeli prarodiče apod.

Dalším tématem bylo oznámení úmrtí v rodině. Tady se odpovědi velmi lišily, jelikož každému participantovi umřel někdo jiný a v jiném věku, také okolnosti oznámení byly u všech participantů různé. U každého oznámení ale byl alespoň jeden z rodičů. Opět se zde objevovalo téma opory, tzn. být oporou rodičům a třeba i potlačit svůj smutek a svoje truchlení. V rámci tohoto tématu ale rodiče dvěma participantům lhali při oznámení smrti. Jedna participantka uvedla, že jí prarodiče lhali o smrti jejich morčat. Používali věty typu, že morčata spí a odpočívají. Dále participantka vzpomíná na situaci, kdy už byla dospělá a její otec si upravoval informace o smrti matky. Obě situace jí mrzely a nelíbilo se jí, jak se účastníci situace zachovali. Další participant si také vybavuje, že mu rodiče něco zatajili a neřekli hned, že jeho babička umřela, jelikož byl v nemocnici a dle jeho slov ho chtěli uchránit. Participant ale nebyl rád, že se to dozvěděl až takto se zpožděním. O tématu ochrany dětí dospělými mluví i Špatenková (2017), která říká, že dospělí často chtějí své děti před tématem smrti chránit, jelikož si myslí, že by je to mohlo traumatizovat. Většinou ale jde o bezmocnost, strach či nedostatek informací k tomu vést takový rozhovor s dítětem. Děti většinou chtějí o smrti mluvit (Špatenková, 2017). Ve výzkumu Paula v roce 2019 děti opět potvrdily, že si uvědomují, že rodiče sami prožívají smutek nebo obavy, a proto se snaží své děti před tímto tématem chránit (Paul, 2019). O ochraně dětí mluví i Levine a Kline (2014): Rodiče podle nich zažívají situace, kdy se musí rozhodnout, jestli budou své dítě chránit nebo řeknou pravdu, tak umožní dítěti pocítit bezpečí a důvěru ve své schopnosti (Levine & Kline, 2014).

V rámci rozhovoru participanté vzpomínali na účast na pohřbu v dětství. Dva participanté nikdy na pohřbu v dětství nebyli, jelikož to například rodina nepovažovala za

důležitý rituál a nepořádali pohřby, anebo se v rodině pohřby konaly, ale pouze vzdálenějších příbuzných, tam participant nechodil. Ostatní participant na pohřbu byli. Participant uváděli, že s nimi rodiče většinou moc nekonzultovali, jestli na pohřeb chtějí nebo nechtějí. Někdy participantům rodiče sdělili alespoň to, kam si mají sednout, komu podat ruku a co komu říct. Všichni participant uvedli, že je pro ně pohřeb důležitým rituálem se zemřelým a je pro ně správné se pohřbu zúčastnit. Žádný z participantů, kteří se pohřbu zúčastnili, neuvedl, že by toho litoval nebo na pohřbu nechtěl být. Naopak participantka, která se pohřbu neúčastnila, jelikož se v její rodině nekonal, uvedla, že by na pohřbu svých zesnulých chtěla být. Pro dítě je přítomnost jedna z možností, jak se s blízkým rozloučit. Rodiče by měli s dítětem o pohřbu mluvit, připravit ho na něj a společně se dohodnout, jestli na pohřeb chce, nebo ne (Goldman, 2015). Březinová (2022) také uvádí, že pokud se s dítětem domluvíme, že na pohřeb chce jít, může to pro něj být vhodný rituál rozloučení. Jako další možný společný rituál rodiče a dítěte (kromě pohřbu) může být napsání dopisu zemřelému, vzpomínky na zemřelého apod. Dítě může do textu doplnit obrázky nebo fotky a takový výtvar donést na již zmiňovaný pohřeb nebo na hrob a provést tak rituál rozloučení tímto způsobem (Březinová, 2022). Ve spojení s domácími mazlíčky v rozhovorech taky zaznělo, že v případě úmrtí svého domácího mazlíčka pohřbili.

Stejně jako ve výzkumu Dýbové (2017) se nepotvrdilo, že by rodiče s vyšším vzděláním byli otevřenější v komunikaci než rodiče s nižším vzděláním. Zároveň ve výzkumu také vyšlo, že neexistuje významný rozdíl mezi komunikací o smrti s matkou nebo s otcem. Z našeho výzkumu vyšlo, že matky byly a jsou otevřenější v komunikaci s participanty.

Posledním tématem byla reflexe komunikace o smrti v rodině, kterou vnímám jako stěžejní k naplnění cílů této bakalářské práce. Čtyři participant uvedli, že byli spokojeni s tím, jak se u nich doma mluvilo o smrti. Oceňovali, že jim rodiče o smrti nelhali a mluvili s nimi napřímo. Mluvit napřímo je základní pravidlo, které popisuje Mertin (2004). Děti často přicházejí za rodiči s větou: „Proč jste mi to neřekli dřív?“ Často pak směrem k rodičům cítí křivdu, že něco neví apod. Děti často vědí víc, než si myslíme. Samozřejmě záleží na věku, ale v případě umírání nebo smrti dochází ke změně atmosféry uvnitř rodiny a děti tak tuto změnu „vytuší“ (Mertin, 2004). Tři participant uvedli, že pro ně komunikace v rodině o smrti byla nedostačující a nevyhovující a jejich rodina vnímala smrt jako tabu. O tomto tématu v rodině málo komunikovali, rodiče jim někdy i něco

s tímto tématem spojeném zatajili, a proto jim vadilo, jak komunikace o smrti u nich v rodině probíhala. Rodiče často do tohoto tématu nechtějí jít, jelikož sami ho ještě nemají zpracované (Cyr, 2010). V roce 2019 byl proveden výzkum, kde existovala mezi cílovými skupinami shoda, že se o smrti doma běžně nediskutuje a že jim například nebyly sděleny informace o člověku, který zemřel, ani dlouho po události. Děti si uvědomovaly, že informace, které jim byly o tomto tématu poskytnuty, byly cenzurovány, což potvrzuje i zjištění v této bakalářské práci (Paul, 2019). Dnešní společnost smrt vnímá jako tabu, a proto je těžké smrt zkoumat a obecně se o ní bavit, jak potvrzuje i můj výzkum (Démuthová, 2011). Jenže pokud je u nás smrt stále tabu, znemožňujeme tak právě komunikaci o umírání a smrti (Špatenková, 2013).

Objevilo se i téma nedostatečného truchlení, kdy si participantka myslí, že jí rodiče dostatečně nezdůraznili, že by si neměla nechat utéct všechny fáze truchlení. Goldman (2015) si myslí, že v podporující rodině by měly fungovat jednoduché a přímé rozhovory o smrti a umírání (Goldman, 2015). O přímé a nepřímé komunikaci o smrti mluví i Mertin (2004). Pokud s dětmi nemluvíme napřímo, dochází také k zapnutí jejich fantazie, mohou se tak vytvořit nejrůznější obavy a strachy, které si představují. Tyto představy mohou být ve skutečnosti výrazně horší než realita. Společné sdílení je klíčem k úspěchu a k porozumění dítěte situaci. Dítě patří do rodiny a chce vědět, že je přijímáno a nevyklučováno z chodu rodiny i v těchto těžkých chvílích. Zároveň ale nesmíme očekávat, že dítě situaci vnímá našima očima, a že jeho chování bude předvídatelné. U dětí je typické, že na takovéto situace nezareagují vždy přiměřeně (Mertin, 2004).

Limitem výzkumu je fakt, že analýza dat byla ovlivněna mými výchozími zkušenostmi s kvalitativním výzkumem, vzděláním a zkušenostmi, zároveň ale i mým životním příběhem a mou osobností. Výsledky tohoto výzkumu nelze aplikovat na celou společnost a není možné je tedy generalizovat. Limitem je i časová náročnost rozhovorů. Rozhovory by bylo možné více rozvádět, získat tak větší množství detailů. Důležitým faktorem byla i upřímnost participantů odpovídat na mé otázky, které pro ně často mohly být citlivé a osobní, a tak mohli nějaké informace zkreslovat apod. Zároveň to, že se participanté do rozhovoru zapojili, vypovídá o jejich osobnostním nastavení a způsobu, jak se staví k tématu smrti a umírání. Někteří participanté proto i přes počáteční ochotu se výzkumu zúčastnit v rámci rozhovoru odpovídali jen krátce, proto některé uvedené ukázky rozhovorů mohou být kratší než jiné. Výsledky mého výzkumu mohou být také ovlivněny skupinou participantů a sociální bublinou, ve které se nacházejí. Proto by nám rozhovory

s jinými participanty možná poskytly jiné výsledky. V rámci výsledků rozhovorů hrají roli i životní příběhy a zkušenosti jednotlivých participantů, jež jsou velmi individuální, a proto se mohou lišit od jiných participantů, výsledky tedy nejdou generalizovat.

Závěry mého výzkumu mohou být zajímavé pro rodiče, jelikož životní zkušenosti participantů mého výzkumu jim můžou pomoci zorientovat se v tom, co může být v kontextu komunikace o smrti důležité. Jelikož daná problematika není skoro vůbec zkoumána, může být můj výzkum inspirací pro další bádání v této oblasti. V rámci dalšího výzkumu bych doporučila zaměřit se na reflexi rodičů, tedy toho, jak oni sami zpětně hodnotí komunikaci o smrti se svými dětmi.

Závěr

Tato bakalářská práce si kladla za cíl prozkoumat, jak v rodinách probíhala komunikace o smrti a reflektovat komunikaci o smrti v rodinách z pohledu dospělých dětí. V rámci výzkumné části jsem si zvolila kvalitativní typ výzkumu s použitím polosturkturovaného rozhovoru. Do výzkumu bylo zapojeno osm participantů vě v věku 21 až 29 let. Rozhovory byly provedeny buď osobně nebo v jednom případě online. V rámci rozhovorů jsem se participantů ptala na předem stanovené okruhy otázek, které vycházely z mého výzkumného cíle, hlavních výzkumných otázek a dalších výzkumných otázek. Pomocí tematické analýzy jsem získaná data analyzovala. Bylo identifikováno pět témat, která se v rozhovorech objevila a ze kterých vyplynula další jednotlivá podtémata.

První výzkumnou otázkou bylo: Jak probandi vnímali (chápali) smrt v dětském věku? Participantů začali smrt vnímat v různých letech a jinak. Nejčastěji uváděli věk pět až devět let, kdy se o smrt začali poprvé zajímat. Bylo pro ně ale těžké si na přesný okamžik vzpomenout, jelikož je to už pár let. Nejčastěji byl tento okamžik spojený se smrtí blízkého člověka. Zároveň se ale vyskytovaly i představy o nebi a peklu, dále probandi zmiňovali noční děsy, kdy se báli, že je například někdo zabije. Převážná většina participantů si v dětství myslela, že smrt je konečný stav. Všichni participantů sd domnívali, že se jich smrt netýká dokud jsou malí. Jako emoce, které pro ně smrt v dětství vyvolávala, zmiňovali lítost, úzkost, nezvratnost, štrašidelné a děsivé pocity, hrůzu, samotu, zmatení, ale vyskytla se i jedna pozitivní emoce, a to úleva.

Druhá výzkumná otázka zněla takto: Kdy a za jakých okolností se v rodinách začíná komunikovat o smrti? Participantů uváděli, že se u nich v rodině poprvé mluvilo o smrti v souvislosti s úmrtím blízkého člověka. Nejčastěji se o smrti bavili v rodině s matkou, jelikož otcové v rodinách participantů byli a jsou méně emočně přístupní. Časově za okamžik první komunikace o smrti v rodině uváděli mladší školní věk. Vyskytlo se i téma pohádek, v nichž někdo umřel. Také v okamžiku úmrtí domácích mazlíčků se v rodinách o smrti mluvilo, u některých participantů proběhl i následný pohřeb, kdy spolu s rodinou svého zemřelého domácího mazlíčka pohřbili například na zahradě.

V rámci třetí výzkumné otázky mě zajímalo, jak se v rodinách komunikuje téma smrti? Participantů (kromě dvou respondentů) uváděli, že jim byla smrt oznámena hned, případně tehdy, jak jen to bylo možné. Někteří participantů ale také uvedli, že jim rodiče nějaké informace nebo celou smrt zatajili. Participantů zmiňovali, že k nim rodiče byli

strozí, když jim smrt oznamovali, ale odpověděli jim na všechny otázky, které měli. Některá oznámení probíhala za ne zcela příznivých podmínek – na dovolené, v autě, na rodinné oslavě.

A jako poslední jsem se participantů ptala na to, jak zpětně hodnotí komunikaci o smrti ve své primární rodině? Čtyři participanté byli spokojeni s tím, jak se u nich komunikovalo o smrti v rodině. Rodiče k nim byli upřímní a otevření, o smrti jim nelhalí. Tři participanté uváděli, že pro ně komunikace o smrti byla nedostačující a nevyhovující, téma smrti pro ně bylo tabu a nemluvalo se o něm. Častým tématem, které zmiňovali participanté, bylo téma opory, kdy s rodiči o smrti například i méně komunikovali kvůli tomu, že věděli, že jim umřel někdo, kdo jim byl bližší než participantům.

Cílem této bakalářské práce bylo zmapovat, jak v rodinách probíhala komunikace o smrti a reflektovat komunikaci o smrti v rodinách z pohledu dospělých dětí. Participanté uváděli, že se u nich v rodině poprvé mluvilo o smrti v souvislosti s úmrtím blízkého člověka. Nejčastěji se o smrti bavili v rodině s matkou, jelikož otcové v rodinách participantů byli a jsou méně emočně přístupní. Časově za okamžik první komunikace o smrti v rodině uváděli mladší školní věk. Vyskytlo se i téma pohádek, v nichž někdo umřel nebo úmrtí jejich domácího mazlíčka, pak někdy svého mazlíčka pohřbili a bavili se tak s rodiči často poprvé o pohřbu. Participanté uváděli (kromě dvou respondentů), že jim byla smrt oznámena hned, nebo jakmile to jen bylo možné hned jak to bylo možné. Někteří participanté ale také uvedli, že jim rodiče nějaké informace nebo celou smrt zatajili. Participanté zmiňovali, že k nim rodiče byli strozí, když jim smrt oznamovali, ale odpověděli jim na všechny otázky, které měli. Některá oznámení probíhala za ne zcela příznivých podmínek – na dovolené, v autě, na rodinné oslavě. Polovina participantů byla spokojena s tím, jak se u nich komunikovalo o smrti v rodině. Rodiče k nim byli upřímní a otevření a o smrti jim nelhalí. Tři participanté uvedli, že pro ně komunikace o smrti byla nedostačující a nevyhovující, a téma smrti pro ně bylo tabu a nemluvalo se o něm. Častým tématem, které zmiňovali participanté bylo téma opory, kdy s rodiči o smrti například i méně komunikovali díky tomu, že věděli, že jim umřel pro ně třeba někdo bližší než pro participanty.

Souhrn

Téma smrti se týká každého z nás. Smrt je součástí našich životů, přesto se o tomto tématu s nikým moc nebavíme. Tabuizováním smrti ale dochází k tomu, že se pak často naše děti nebo ani my neumíme vyrovnat se smrtí blízkého člověka a s následným truchlením (Mleziva, 2010). Důvodem, že se o smrti nebavíme, může být i to, že nevíme, jak odpovídat na otázky spojené se smrtí, a sami v tomto tématu nemáme jasno (Špatenková, 2017). V průběhu života si většinou každý z nás pokládá různé otázky se smrtí spojené. Stále je ale toto téma ve společnosti tabu a často ani v nejbližší rodině se toto téma dostatečně neřeší. Smrt člověk odjakživa vnímal jako něco tajemného, něco, čeho se bojíme a momentálně se před smrtí snažíme všemožnými cestami utéct, třeba pomocí léčby. Zapomínáme na to, že nejsme nesmrtelní (Skopalová, 2010).

V rámci této bakalářské práce jsem zvolila téma smrti, jelikož je toto téma podle mě stále málo probádané a komunikace o něm je stále v rodinách tabuizovaná. V rámci zmapování tohoto tématu jsem našla několik výzkumů a diplomových prací, v nichž se téma komunikace o smrti v rodině řeší, ale nenašla jsem mnoho výzkumů na následnou reflexi toho, jak to u participantů v dětství probíhalo a jak to zpětně hodnotí. Mým cílem bylo zmapovat, jak v rodinách probíhala komunikace o smrti a reflektovat komunikaci o smrti v rodinách z pohledu dospělých dětí. Na základě cílů byly stanoveny dvě hlavní výzkumné otázky: Jak u participantů probíhala v dětství komunikace o smrti? Jak probandi zpětně hodnotí komunikaci o smrti ve své primární rodině? A další výzkumné otázky: Jak probandi vnímali (cháпали) smrt v dětském věku? Kdy a za jakých okolností se v rodinách začíná komunikovat o smrti? Jak se v rodinách komunikuje téma smrti? Jak probandi zpětně hodnotí komunikaci o smrti ve své rodině? Pro získání odpovědí na naše výzkumné otázky jsem zvolila kvalitativní design výzkumu s využitím polostrukturovaného rozhovoru. Pro účast ve výzkumu byla vymezena jediná podmínka, a to věk mezi 20 – 35 lety, tedy věk mladé dospělosti (Thorová, 2015), jelikož se jedná o participanty, kteří mohou ještě žít ve své primární rodině nebo se v nedávných letech odstěhovali od své primární rodiny, to je předpoklad pro to, že si budou komunikaci ve své primární rodině lépe pamatovat než například starší participanty. Participanty jsem získala přes své přátele. Celkový počet participantů zapojených do výzkumu je osm (4 ženy a 4 muži ve věkovém rozmezí 21 až 29 let). Rozhovory byly provedeny dle preferencí participantů, buď v rámci osobního setkání nebo online. V průběhu celého výzkumu bylo dbáno na dodržování etických zásad, konkrétně na anonymitu a dobrovolnost. Před zahájením rozhovoru jsem

participanty znovu informovala o všech detailech výzkumu a etických hlediscích a získala jsem jejich ústní informovaný souhlas.

Rozhovory byly poté přepsány do textové podoby a následovala analýza dat. Jako metodu analýzy dat a interpretaci dat jsem zvolila tematickou analýzu. Výsledkem analýzy dat vzniklo pět hlavních témat a k nim několik podtémat. Hlavními tématy jsou: **vnímání smrti v dětství, okamžik první komunikace o smrti v rodině, oznámení úmrtí v rodině, účast na pohřbu v dětství a reflexe komunikace o smrti v rodině**. Díky těmto tématům a podtématům jsem mohla zodpovědět všechny výzkumné otázky.

Participantů začali smrt vnímat v různých letech. Nejčastěji uváděli věk pět až devět let, kdy se o smrt začali poprvé zajímat. Nejčastěji byl tento okamžik spojený se smrtí blízkého člověka. Zároveň se ale vyskytovaly i představy o nebi a peklu, nebo probadní zmiňovali noční děsy, kdy se báli, že je například někdo zabije. Převážná většina participantů si v dětství myslela, že smrt je konečný stav a že se jich zatím netýká. Participantů uváděli, že se u nich v rodině poprvé mluvilo o smrti v souvislosti s úmrtím blízkého člověka. Nejčastěji se o smrti bavili v rodině s matkou, jelikož otcové v rodinách participantů byli a jsou méně emočně přístupní. Časově za okamžik první komunikace o smrti v rodině uváděli mladší školní věk. Vyskytlo se i téma pohádek, v nichž někdo umřel nebo úmrtí jejich domácího mazlíčka, pak někdy svého mazlíčka pohřbili a bavili se tak s rodiči často poprvé o pohřbu. Participantů uváděli (kromě dvou respondentů), že jim byla smrt oznámena hned, nebo jakmile to jen bylo možné hned jak to bylo možné. Někteří participantů ale také uvedli, že jim rodiče nějaké informace nebo celou smrt zatajili. Participantů zmiňovali, že k nim rodiče byli strozí, když jim smrt oznamovali, ale odpověděli jim na všechny otázky, které měli. Někteří oznámení probíhala za ne zcela příznivých podmínek – na dovolené, v autě, na rodinné oslavě. Polovina participantů byla spokojena s tím, jak se u nich komunikovalo o smrti v rodině. Rodiče k nim byli upřímní a otevření a o smrti jim nelhali. Tři participantů uvedli, že pro ně komunikace o smrti byla nedostačující a nevyhovující, a téma smrti pro ně bylo tabu a nemluvilo se o něm. Častým tématem, které zmiňovali participantů bylo téma opory, kdy s rodiči o smrti například i méně komunikovali díky tomu, že věděli, že jim umřel pro ně třeba někdo bližší než pro participantů.

Dle rozhovorů je jasné, že je téma smrti stále v některých rodinách tabu a většina participantů vnímá smrt stále společností tabuizovanou. O smrti se v rodinách participantů obecně málo mluví a odpovědi na toto téma bývají od rodičů často strohé. Je důležité si

však uvědomit, že výsledky vycházejí z výzkumu mé bakalářské práce a nelze je aplikovat na celou společnost, a tedy je generalizovat. Tato bakalářská práce ale nabízí možnost nahlédnout na tuto problematiku a zjistit, jak to účastníci v rodinách měli a co je například dobré dělat a co možná naopak ne.

Seznam literatury

- Barrett, H. C., & Behne, T. (2005). Children's understanding of death as the cessation of agency: a test using sleep versus death. *Cognition*, 96(2), 93-108.
<https://doi.org/10.1016/j.cognition.2004.05.004>
- Barry, M. M. (2000). DEATH EDUCATION: KNOWLEDGE, ATTITUDES, AND PERSPECTIVES OF IRISH PARENTS AND TEACHERS. *Death studies*, 24(4), 325-333. <https://doi.org/10.1080/074811800200487>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Břečka, T. A. (2009). *Psychologie katastrof: vybrané kapitoly*. Triton.
- Březinová, K. (2022). Jak komunikovat s dětmi, které prožívají ztrátu blízké osoby (rodiče). *Řízení školy: odborný měsíčník pro ředitele škol*, 19(1), 31-33.
- Bužgová, R., & Zapletalová, M. (2021). Assessment of older adults' attitudes to death, palliative treatment, and hospice care in the Czech Republic. *Aging Medicine and Healthcare*, 12(2), 53-61. <https://doi.org/10.33879/AMH.122.2020.10035>
- Coloroso, B. (2008). *Krizové situace v rodině: jak pomoci dětem překonat smrt blízkého člověka, nemoc, rozvod a traumata adopce*. Ikar.
- Cyr, C. (2010). Comment parler à un enfant de sa mort imminente. *Medecine Palliative Soins de Support – Accompagnement – Ethique*, 9(1), 6-9.
<https://doi.org/10.1016/j.medpal.2009.11.004>
- Démuthová, S. (2011). Vývin chápania smrti v ontogenéze: Development of the Death Concept in Ontogenesis. *Sociální studia*, 8(2), 1-26. <https://doi.org/10.5817/SOC2011-2-87>
- Dýbová, M. (2017). *Komunikace na téma smrti a umírání mezi rodiči a dětmi*. [Magisterská diplomová práce, Masarykova univerzita]. Informační systém Masarykovy univerzity. <https://is.muni.cz/th/j7zxf/>
- Franclová, M. (2017). Smrt jako téma dětí základní školy. *Komenský: časopis pro učitele základní školy*, 142(2), 47-52.
- Freeman, J. D., Elton, J., & Lambert South, A. (2023). "Who is going to take care of these grandkids if I go?": End-of-life planning by caregivers in grandparent-headed households. *Death studies*, 47(3), 268-278. [://doi.org/10.1080/07481187.2022.2052205](https://doi.org/10.1080/07481187.2022.2052205)

- Gaab, E. M., Owens, G. R., & Macleod, R. D. (2013). Caregivers' Estimations of Their Children's Perceptions of Death as a Biological Concept. *Death studies*, 37(8), 693-703. <https://doi.org/10.1080/07481187.2012.692454>
- Goldman, L. (2015). *Jak s dětmi mluvit o smrti*. Portál.
- Haškovcová, H. (2007). *Thanatologie: nauka o umírání a smrti* (2. vydání). Galén.
- Hendl, J. (2016). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace* (4. vydání). Portál.
- Holland, J. (2001). *Understanding children's experiences of parental bereavement*. J. Kingsley Publishers.
- Howell, K. H., Barrett-becker, E. P., Burnside, A. N., Wamser-nanney, R., Layne, C. M., & Kaplow, J. B. (2016). Children Facing Parental Cancer Versus Parental Death: The Buffering Effects of Positive Parenting and Emotional Expression. *Journal of child and family studies*, 25(1), 152-164. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0198-3>
- Hunter, S. B., & Smith, D. E. (2008). Predictors of Children's Understandings of Death: Age, Cognitive Ability, Death Experience and Maternal Communicative Competence. *Omega: Journal of Death and Dying*, 57(2), 143-162. <https://doi.org/10.2190/OM.57.2.b>
- Jackson, M., & Colwell, J. (2001). Talking to children about death. *Mortality (Abingdon, England)*, 6(3), 321-325. <https://doi.org/10.1080/13576270120082970>
- Jalmsell, L., Kontio, T., Stein, M., Henter, J. -inge, & Kreicbergs, U. (2015). On the Child's Own Initiative: Parents Communicate with Their Dying Child About Death. *Death studies*, 39(2), 111-117. <https://doi.org/10.1080/07481187.2014.913086>
- Janáčková, L. (2008). *Základy zdravotnické psychologie*. Triton.
- Keeley M. P. (2017). Family Communication at the End of Life. *Behavioral sciences (Basel, Switzerland)*, 7(3), 45. <https://doi.org/10.3390/bs7030045>
- Kramulová, D. (2006). Úmrtí v rodině předškoláka. *Informatorium 3-8: časopis pro výchovu dětí od 3-8 let v mateřských školách a školních družinách*, 13(3), 10.
- Kreicbergs, U., Valdimarsdóttir, U., Onelöv, E., Henter, J. -inge, & Steineck, G. (2004). Talking about Death with Children Who Have Severe Malignant Disease. *The New England journal of medicine*, 351(12), 1175-1186. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa040366>

- Krtičková, K. (2013). Děti truchlí jinak ... *Psychologie dnes*, 19(1), 56-59.
- Kulaeva, O. (2021). *Komunikace o smrti mezi rodičem a dítětem*. [Bakalářská diplomová práce, Masarykova univerzita]. Informační systém Masarykovy univerzity.
<https://is.muni.cz/th/cyc41/>
- Kunze, P., & Salamander, C. (2011). *Malé děti potřebují rituály*. Computer Press.
- Kübler-Ross, E. (2015). *O smrti a umírání: co by se lidé měli naučit od umírajících*. Portál.
- Levine, P. A., & Kline, M. (2014). *Prevence traumatu u dětí: průvodce k obnovení důvěry, vitality a odolnosti*. Maitrea.
- Longbottom, S., & Slaughter, V. (2018). Sources of children's knowledge about death and dying. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 373(1754), 20170267-20170267. <https://doi.org/10.1098/rstb.2017.0267>
- Lo, C. -hsin. (2012). Techniques of emotion: a study of the fear of funeral home workers in Hualien towards death related matters. *Taiwan ren lei xue kan*, 10(2), 59-100.
- Mertin, V. (2004). Mluvme s dětmi. *Rodina a škola [cze]*, 51(12), 6-7.
- Mertin, V. (2022). Ztráta blízkého člověka dítěte: mluvit o tom, nebo ne? *Poradce ředitelky mateřské školy: aktuální informace a praktické rady pro řízení mateřské školy*, 11(7), 42-44.
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Grada.
- Mlčák, Z. (2011). *Emergentní psychologie a krizová intervence* (2. vydání). Ostravská univerzita v Ostravě.
- Mleziva, J. -M. (2010). Děti a smrtelnost člověka. *Rodina a škola [cze]*, 57(1), 20.
- Moody, R. A., & Moody, C. P. (1991). A family perspective: Helping children acknowledge and express grief following the death of a parent. *Death Studies*, 15(6), 587-602. <https://doi.org/10.1080/07481189108252547>
- Paul, S. (2019). Is Death Taboo for Children? Developing Death Ambivalence as a Theoretical Framework to Understand Children's Relationship with Death, Dying and Bereavement. *Children & society*, 33(6), 556-571. <https://doi.org/10.1111/chso.12352>
- Pino, M., & Parry, R. (2019). Talking about death and dying: Findings and insights from five conversation analytic studies. *Patient education and counseling*, 102(2), 185-187. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2019.01.011>

- Raveis, V. H., Siegel, K., & Karus, D. (1999). Children's psychological distress following the death of a parent. *Journal of youth and adolescence*, 28(2), 165-180.
<https://doi.org/10.1023/A:1021697230387>
- Renaud, S. -jane, Engarhos, P., Schleifer, M., & Talwar, V. (2015). Children's Earliest Experiences with Death: Circumstances, Conversations, Explanations, and Parental Satisfaction. *Infant and child development*, 24(2), 157-174.
<https://doi.org/10.1002/icd.1889>
- Růžička, M. (2013). *Krizová intervence pro speciální pedagogy*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Scheinfeld, E., & Lake, P. K. (2021). Why Is It Just So Hard? Making Sense of End-of-Life Communication Between Adult Children and Their Terminally Ill Parental Figures. *Omega: Journal of Death and Dying*, 83(3), 611-629.
<https://doi.org/10.1177/0030222819859163>
- Schlozman, S. C. (2002). The shrink in the classroom. *Educational Leadership*, 59(6), 86.
- Skopalová, J. (2010). O smrti a umírání. *Sociální práce/Sociálna práca*, 10(2), 64-70.
- Stroebe, M. S. (2002). Paving the way: From early attachment theory to contemporary bereavement research. *Mortality (Abingdon, England)*, 7(2), 127-138.
<https://doi.org/10.1080/13576270220136267>
- Su-russell, C., Russell, L. T., Ermer, A. E., Greiner, C., & Gregory, R. (2021). Parents' Anticipated Discussions About Death With Young Children. *Omega: Journal of Death and Dying*, 302228211057735-302228211057735.
<https://doi.org/10.1177/00302228211057735>
- Špatenková, N. (2008). *Poradenství pro pozůstalé*. Grada Publishing.
- Špatenková, N. (2013). *Problémy zdraví a nemoci pro sociální pracovníky: studijní text pro kombinované studium*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Špatenková, N. (2014). *O posledních věcech člověka: vybrané kapitoly z thanatologie*. Galén.
- Špatenková, N. (2017). Tabuizace smrti. *Gymnasion: časopis pro zážitkovou pedagogiku*, 11(20), 9-13.

- Švaříček, R., & Šed'ová, K. (2014). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách* (2. vydání). Portál.
- Testoni, I., Ronconi, L., Cupit, I. N., Nodari, E., Bormolini, G., Ghinassi, A., Messeri, D., Cordioli, C., & Zamperini, A. (2020). The effect of death education on fear of death amongst Italian adolescents: A nonrandomized controlled study. *Death studies*, *44*(3), 179-188. <https://doi.org/10.1080/07481187.2018.1528056>
- Těthalová, M. (2016). Děti chápou život i smrt po svém. *Informatorium 3-8: časopis pro výchovu dětí od 3-8 let v mateřských školách a školních družinách*, *23*(6), 28-29.
- Thorová, K. (2015). Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt. Portál.
- Tkáčová, K., Harčaríková, T., & Ivanová, Z. (2022). Fenomén smrti a umierania v komunikácii s deťmi. *Slavica Slovaca*, *57*(3), 344-353. <https://doi.org/10.31577/SlavSlov.2022.3.15>
- Toller, P. W., & McBride, M. C. (2013). Enacting Privacy Rules and Protecting Disclosure Recipients: Parents' Communication with Children Following the Death of a Family Member. *Journal of family communication*, *13*(1), 32-45. <https://doi.org/10.1080/15267431.2012.742091>
- Traylor, E. S., Hayslip, B., Kaminski, P. L., & York, C. (2003). Relationships between grief and family system characteristics: a cross lagged longitudinal analysis. *Death Studies*, *27*(7), 575-601. <https://doi.org/10.1080/07481180302897>
- Tremblay, G. C., & Israel, A. C. (1998). Children's Adjustment to Parental Death. *Clinical psychology (New York, N.Y.)*, *5*(4), 424-438. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1998.tb00165.x>
- Vévodová, Š. (2014). *Základy zdravotnické psychologie*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- West, G. K. (2002). *Dobrodružství psychického vývoje: kapitoly z vývojové psychologie*. Portál.
- Willis, C. A. (2002). The grieving process in children: Strategies for understanding, educating, and reconciling children's perceptions of death. *Early childhood education journal*, *29*(4), 221-226. <https://doi.org/10.1023/A:1015125422643>

Závora, J. (2004). Jak děti prožívají smrt někoho blízkého. *Děti a my: časopis pro rodiče, učitele a pracovníky pomáhajících profesí*, 34(2), 46-47.

Zedníková, K. (2015). *Role rodinné komunikace v procesu seznamování se předškolního dítěte s tématem smrti*. [Magisterská diplomová práce, Univerzita Palackého v Olomouci]. Informační systém Univerzity Palackého v Olomouci. <https://library.upol.cz/arl-upol/cs/csg/?repo=upolrepo&key=91962429100>

Zedníková, K., & Pechová, O. (2015). Communication about death in the family. *Central European Journal of Nursing and Midwifery*, 6(2), 253-259.
<https://doi.org/10.15452/CEJNM.2015.06.0012>

Seznam příloh

1. Abstrakt diplomové práce v českém jazyce
2. Abstrakt diplomové práce v anglickém jazyce
3. Ukázka rozhovoru

Příloha 1: Abstrakt diplomové práce v českém jazyce

Abstrakt diplomové práce

Název práce: Komunikace o smrti v rámci rodiny z pohledu dospělých dětí

Autor práce: Tereza Nesvatbová, Dis.

Vedoucí práce: Mgr. Klára Machů, PhD.

Počet stran a znaků: 67 stran, 146 324 znaků

Počet příloh: 3

Počet titulů použité literatury: 66

Abstrakt: Cílem této bakalářské práce je zjistit, jak v rodinách probíhala komunikace o smrti a reflektovat komunikaci o smrti v rodinách z pohledu dospělých dětí, tzn. ohlédnout se zpátky do období dětství a pokusit se popsat, jak v rodinách participantů probíhala komunikace o smrti a jak ji zpětně hodnotí. Výzkum se zaměřuje na komunikaci o smrti v dětství a následnou reflexi participantů s ohledem na čas. Práce je rozdělena do části teoretické a části praktické. V teoretické části je definován pojem smrt a témata se smrtí spojená, vnímání smrti v dětství a také zásady komunikace o smrti s dětmi. V rámci teoretické části jsou i představeny výzkumy, které se tímto tématem zabývají. Ve výzkumné části se zabírám samotným popisem výzkumu. Pro účely této práce byl zvolen kvalitativní design. Bylo provedeno osm polostrukturovaných rozhovorů (4 ženy, 4 muži) s participanty ve věku 21 až 29 let. Následně proběhla transkripce rozhovorů, analýza dat pomocí tematické analýzy, z které vyplynula následující témata a podtémata: vnímání smrti v dětství, okamžik první komunikace o smrti v rodině, smrt domácích mazlíčků, spokojenost s okamžikem první komunikace o smrti v rodině, oznámení úmrtí v rodině, lhaní o smrti, účast na pohřbu v dětství, reflexe účasti dětí na pohřbu, reflexe komunikace o smrti v rodině, aktuální vnímání smrti a komunikace o smrti s dítětem. Z interpretace dat vyplývá, že komunikace o smrti je v rodinách individuální, ale často je tabuizovaná a neřeší se dle většiny participantů dostatečně.

Klíčová slova: smrt, komunikace v rodině, primární rodina, reflexe komunikace, vnímání smrti, věk mladé dospělosti

Příloha 2: Abstrakt diplomové práce v anglickém jazyce

Abstract of thesis

Title: Communication about death within the family from the perspective of adult children

Author: Tereza Nesvatbová, Dis.

Supervisor: Mgr. Klára Machů, PhD.

Number of pages and characters: 67 pages, 146 324 characters

Number of appendices: 3

Number of references: 66

Abstract: The aim of this bachelor thesis is to find out how the families communicated about death and to reflect on communication about death in families from the perspective of adult children, i.e. to look back to the period of childhood and to try to describe how communication about death took place in the families of the participants and how they evaluate it retrospectively. The research focuses on the communication about death in childhood and the subsequent reflection of the participants with respect to time. The thesis is divided into a theoretical part and a practical part. The theoretical part defines the concept of death and topics related to death, the perception of death in childhood, as well as the principles of communicating about death with children. Within the theoretical part, researches that deal with this topic are also presented. In the research part I deal with the actual description of the research. For the purpose of this thesis, a qualitative design was chosen. Eight semi-structured interviews were conducted (4 women, 4 men) with participants aged between 21 and 29. Subsequently, the interviews were transcribed and the data were analysed using thematic analysis, from which the following themes and subthemes emerged: perceptions of death in childhood, the moment of first communication about death in the family, death of pets, satisfaction with the moment of first communication about death in the family, notification of death in the family, lying about death, participation in funerals in childhood, reflection on children's participation in funerals, reflection on communication about death in the family, current perceptions of death and communication about death with the child. Interpretation of the data suggests that communication about death is individual within families, but is often taboo and not adequately addressed according to most participants.

Key words: death, family communication, primary family, reflection on communication, perception of death, young adulthood

Příloha 3: Ukázka rozhovoru s participantkou

Participantka: Uršula (27 let)

Tazatelka: Jak jste jako malá vnímala smrt?

Participantka: No, to je docela těžká otázka, a to jsem se nijak nepřípravila. Noo, já jako poprvé, kdy si pamatuju, že jsem opravdu začala prožívat smrt jako ten jev, bylo, když mi umřela první babička, když jsem maturovala, a z toho jsem byla taková úzkostná i před tou maturitou, možná jsem k tomu měla i víc sklon, že jsem ani nemohla spát, protože to byl takovej nespecifickéj úzkostnej strach. Ale pamatuju si, že předtím, když jsme se učili o kostře, jako jak vypadá lebka a co je v člověku, tak jsem hrozně s tím jako nebyla v souladu a hrozně jsem jako nechtěla přijmout to, že je ve mně nějaká kostra a lebka a že až umřu, tak že tohle jsem já, to pro mě bylo nepřijatelný, to mohlo být někdy na nižším stupni, třeba 4./5. třída.

Tazatelka: Řešila jste to s někým z rodiny?

Participantka: Řešila jsem to nějak s mamkou, taťka je takovej míň emočně přístupnej, takže s ním o takových věcech se doma nebavíme, s mamkou asi jo, ale s tím, že to vzala tak jako vtip, takový jako, jdi ty, bylo to spíš takový jako zábavný, ne že bysme si úplně sedli a tak. A u tý smrti babičky v tom maturitním ročníku jsem měla jako pocit viny a nějaký odpovědnosti za to, že jsem za ní třeba už víc nechodila, když byla v hospicu. Že jsem s ní neudržovala větší kontakt a větší zodpovědnost za tu její smrt jako nejstarší sourozenec, že to vlastně bylo všechno na taťkovi a že jsem mu víc nepomáhala.

Tazatelka: Přemýšlela jste jako malá o tom, co se stane po smrti?

Participantka: No my jsme hodně nevěřící rodina, ani třeba od babičky jsem nikdy nebyla vystavena tomu náboženského příběhu a o posmrtným životě, a to, že jdeš třeba do nebe nebo do pekla, to jsem se dozvěděla až externě, že jsme se o tom učili a že jsem hodně četla. A tak moje prvotní pojetí o smrti bylo takový to ateistický, po smrti nic není, umřeš, tvoje tělo se rozloží, asi jsem měla vždycky strach z tý bolesti a nechtěla jsem na to myslet. Dlouho jsem to brala, že je to něco, co se mě netýká, že o tom čtu, a to že jsem četla takový ty fantasy knížky, kde furt nějaký rytíři, že jo, a nějaký souboje a někdo umíral, tak mi to asi přišlo takový normální, ale něco, co se neděje mně, co se neděje dětem, ale jiným lidem okolo mě. No a pak vím, že když jsem byla nějaká větší, třeba náctiletá, tak asi jsem začala o tom přemýšlet, jakože mě to děsilo, ale napadla mě ta myšlenka, že teď prostě se

to mě netýká, že to budu řešit, až budu starší, a že to teď můžu odsunout. A tak jsem tu úzkost jako držela.

Tazatelka: Jaké emoce/pocity ve Vás smrt v dětství vyvolávala?

Participantka: Nevybavuji si, že bych jako malá někdy smrt vnímala pozitivně. Jako určitě, když jsem o to přemýšlela jako malá, tak to určitě byla nějaká lítost, byla jsem z toho smutná. Já jsem asi hodně řešila to, že pro mě po smrti nic není z toho, co jsem přijímala, ale asi jsem měla někdy nějakou fázi, kdy jsem chtěla, aby po smrti ještě něco bylo, a děsila mě to, že to беру tak, že už pak nic není. Že to bude nic, že to bude, jako když usnu a nevzbudím se z toho. Tak asi takovou jako potřebu jsem měla, najít v tom nějaký příběh, co pokračuje potom.

Tazatelka: Jakým způsobem Vám rodiče vysvětlovali úmrtí člověka z vašeho okolí?

Participantka: Já jsem měla nějaký mazlíčky už na nižším stupni a vím, že to už jsem věděla, co ta smrt je. Nebyla jsem z toho nějaká špatná, neměla jsem k nim takový vztah, ale vlastně až do té maturity mi nikdo neumřel. Teda vlastně joo, když jsem byla v 8. třídě, tak spolužačka, co s námi asi do 3. třídy chodila a pak přestoupila na jinou školu, tak jí zabilo auto, že se byla koukat jako divák na nějaký ty závody aut, nějakou rallye, a nějaký auto tam nevybralo zatáčku a srazilo ji. A pak jsme jí šli na pohřeb a to bylo takový něco, co mě zasáhlo, protože ona v ten moment byla někdo jako já, že když se to stalo jí, tak jsem si říkala, že se to najednou může stát i mně. Doma jsme se tady o tom nebavili a ve škole, ale nikdo nám to ani ve škole nevysvětloval a asi ani neoznámil. A pamatuju si, že babička s dědou měli morčata a nějak je zakousla kuna. To bylo někdy ještě ve školce a bylo to nečekaná a byla jsem z toho smutná a určitě to babička podávala stylem, že spí, že odpočívaj. Pamatuju si, že když to poprvé řekla, tak jsem nevěděla, co se jako stalo, co tím myslí, co s nima je. Že jsme se vlastně museli dopátrat toho, co se s nima stalo, co s nimi je, a že to byl takovej divnej pocit, že jsem nevěděla, o co jde, že to chtělo několik otázek, než jsme došli k tomu, joo, zakousla je kuna, tady jsme je zakopali, tady je hrobeček. A to, že je zakousla, znamená, že umřeli. Jinak rodiče určitě ne, protože první smrt byla až ta babička a to mi bylo těch 18, to už spíš já jsem měla ten pocit, že bych měla být opora pro mamku, než že ona by mě mělo něco vysvětlovat, nebo mě nějak emočně opečovávala ohledně toho.

Tazatelka: Pamatujete si, kdy se u Vás v rodině mluvilo poprvé o smrti? Při jaké příležitosti to bylo?

Participantka: Mamka mi to říkala. Bylo to to s tou babičkou před maturitou, v 18 letech. Nevím už jestli osobně nebo do telefonu, ale řekla mi, že babička zemřela, v nějakou hodinu v hospici a asi jako jsme to nějak víc neřešily, nějak se o tom víc nebavily. Asi jsem se jako ptala na věci, jestli měla bolesti, i když to jsme nějak věděli už předtím, když byla v tom hospicu, co se s ní tak dělo. Asi jsem se ptala, na co umřela, jestli tam s ní byli, protože oni ji nějak byli navštívit, jako mamka a její dvě sestry, těsně před tím, ale během přesně toho umírání tam s ní asi nikdo nebyl. Jenom vím, že měla možnost jako nějakýho toho kněze, ale že ho jako nechtěla. A zároveň ona ty poslední dny nebyla moc přičetná, ty poslední dny. Já jsem z toho v tu dobu měla úplně úzkosti, v tu dobu jsem si to tak úplně neuvědomovala, ale teď vidím, že to byly takový úzkostlivý stavy, moc jsem na to jako nechtěla myslet, myslela jsem si, že teď mám úplně jiný starosti jako učit se na maturitu, a ne jako řešit tohle, plus ty výčitky teda hrozný, že jsem za ní nebyla v tom hospicu ani jednou, tak za ní v tu dobu byl jenom jeden z těch bráchů a rodiče, ale já vlastně vůbec. Takže jsem ji naposledy viděla vlastně ten měsíc před tím, co umřela. Byla jsem hrozně taková netrpělivá, protože jsem věděla, že uplyne nějaký čas, a to mě zas tak znečitliví potom. S taťkou to moc řešit nejde, on neřeší svoje pocity s námi a my s ním. Ten to řešil hodně prakticky, ač to nebyla jeho matka, tak zařizoval všechny ty praktický věci, ať už s pohřbem, tak i s tím hospicem a se vším, kdy mamka mu s tím pomáhala. A mamka je taková slabá osobnost, takže hodně vnímám, že spíš potřebuje podporu ode mě, to hodně vnímám, jelikož s taťkou si zas až tak moc nerozumí, přestože spolu furt jsou, a nemá žádnou jinou sociální síť okolo sebe, ani se sestrami se moc nevidá, takže ta zodpovědnost za nějakou péči mi přišlo, že mám spíš já za ni.

Tazatelka: Bavila jste se o tom i se sourozenci?

Participantka: Jo. Vím, že jsme to nějak řešili s bráchama, jestli si to babička ještě mohla uvědomovat, jestli ji to třeba bolelo, a co je lepší, horší apod. Ona měla vlastně nádory na mozku, tak jsme se asi trošku s bráchama vzájemně utěšovali, že to asi pro ni bylo vlastně lepší. Ale teda ten brácha, kterej za ní ještě v tom hospicu byl, říkal, že to pro něj bylo fakt hodně náročný, že to moc nezvládal, že ho tam táta nechal nějakou chvíli samotnýho a že babička byla hodně jako nešťastná. Takže měla jsem z toho trošku výčitky no.

Tazatelka: Vzali Vás někdy rodiče na pohřeb?

Participantka: Já jsem byla v té 8. třídě na pohřbu té své bývalé spolužačce, to jsem byla jako dobrovolně se spolužáky nějakými. To vůbec přes rodiče nešlo. A první pohřeb, na

kterém jsem byla, byl ten pohřeb babičky, to už jsme prostě šli jako rodina, to už moc nebylo, jestli chci, nebo ne, ale šli jsme všichni. Byl tam ještě aspekt toho, že ona pocházela z Brna a my jsme bydleli v Mostě, takže si ji vlastně převezla ta brněnská část rodiny, a my jsme pak jeli tam jenom na to umístování do hrobu, nebyl vlastně žádný obřad jako oficiální, a pak byl nějaký oběd. A pak až pohřeb třeba s obřadem jsem zažila až teď během dvou let s dědou a s babičkou.

Tazatelka: Jak byste zpětně ohodnotila komunikaci ve Vaší rodině ohledně tématu smrti? Co byste zlepšila?

Participantka: Tak teď jsem si vzpomněla na ten poslední incident, jak mi umřela babička od tatky, tatková mamka, to bylo teď v listopadu na dušičky a byl to můj poslední prarodič. Tak my jsme zrovna ten večer, jak se to stalo, tak jsme zrovna byli v divadle, o přestávce, jak byl táta na záchodě, tak mu volali, že babička umřela. Ona byla taky v domově, v Alzheimer Home v Mostě, takže mu volali prostě, že zemřela, a on nám to neřekl, mně a mamce v tu chvíli, vrátil se z toho záchoda, šli jsme na druhou polovinu divadla, pak jsme prostě šli do auta a bavili jsme se a vůbec to na něm nebylo znát. Řekl mi to až o den později, mi to zavolal, ještě trochu upravil, jsem se pak zpětně dozvěděla ten čas úmrtí. Že on nám jako řekl, aby to nevypadalo, že nám to říká jako se zpožděním, že umřela až ráno, i když to věděl již večer. Třeba tohle mi přijde hrozný, až jako takový patologický chování. Přijde mi to divný, že nebyl schopný nejbližším lidem to říct v ten moment, kdy se to dozvěděl, a skryl to tak, že jsme to na něm ani nepoznali, a s tím, že ještě manipuloval s těmi informacemi, že nám toho moc neřekl atd. A jelikož to všechno zase řešil on, všechno to oficiálně šlo jemu, tak my jsme jenom pak tak spekulovali s mamkou a s bráchama, co přesně se mohlo dít, a doteď nemáme všechny ty informace. Tohle všechno mi přijde hrozný a přijde mi to takový netransparentní, takhle bych to určitě dělat nechtěla. A co se týče té smrti babičky, když jsem byla před maturitou, tak teď zpětně mi připadá, že bych jako rodič asi chtěla zdůraznit důležitost takového momentu. Já jsem vlastně nechtěla to řešit, že se teď budu učit a nebudu to řešit, dám od toho ruce pryč, a ač jsem měla výčitky, tak tohle bylo jednodušší než to řešit. Přijde mi, že mě mamka takhle nechala, takže mě podle mě neměla nechat to takhle utéct, protože já jsem tomu ani v hlavě nedávala takovou důležitost, že babička odchází. Z dnešního pohledu by mi přišlo lepší, kdyby mi mamka více kladla na srdce důležitost toho momentu a období a že si to nemůžu nechat takhle utéct, protože je to finální okamžik jejího života, a když to takhle nechám uplynout, tak už nemám, jak to napravit a jak se s tím pak vypořádat.

Tazatelka: Děti ještě nemáte. Máte v plánu něco v budoucnu u svých dětí ohledně komunikace o smrti měnit?

Participantka: Já nevím, jestli vůbec chci mít děti, takže jsem nad tím vůbec nepřemýšlela. Ale jako nehledě na to, během toho života jsem vlastně dospěla k takovému osobnímu názoru, že je smrt často démonizovaná, a i když o ní někdo mluví na veřejnosti nebo před lidmi, tak dneska jsem třeba viděla nějaký video, jak někdo staví pro svoje starý simíky zemřelý hřbitov. A vlastně furt to bylo plný takových jako omluv, že je to vlastně morbidní, že takhle bych to asi neměla říkat. Mně přijde, že se furt o smrti tak bavíme, jako po špičkách kolem toho chodíme, a že to nám vlastně asi ubližuje v tom přijetí smrti jako vlastního aspektu života. A tím my jako by sami tvoříme to zúzkostňující prostředí. Přijde mi, že by nám fakt asi prospělo být vůči tomu otevřenější a nevyhýbat se tomu tolik a víc to jako normalizovat vlastně, ale teď si vybavuju z vývojovky, že ty stadia přijetí smrti a konce smrti, že to má nějaký vývoj, takže nejde to na to dítě naložit, musí to být nějak věkově přizpůsobený a určitě bych tomu chtěla dávat větší prostor v kontaktu s tím dítětem. Aby to bylo téma, o kterým se můžeme bavit, který není tabu, na které se můžeme ptát, o kterém se můžeme bavit. A můžeme se snažit mu porozumět, ale zároveň bych nechtěla, abych udělala tu chybu, že to tomu mému dítěti takhle uteče, a nechám svoje dítě, aby to bralo takhle na lehkou váhu, že někdo jemu blízký mu umře a já nemám prostor si to v sobě zpracovat.

Tazatelka: Jak nahlížíte teď na děti a pohřeb?

Participantka: No tak jestli funkce pohřbu je jednak uctít toho člověka a jeho život a taky prostor pro vlastní smíření se s jeho odchodem v rámci procesu truchlení. Tak asi dokud to dítě není schopný pojmut tu událost a to, co se kolem něj děje, a uvědomit si, že je to rozloučení s tím člověkem, tak asi nemá smysl ho tam vodit, je to akorát asi zdroj problémů, to, že to dítě se tam nudí, protože nechápe, co se tam děje, zároveň dodržovat nějaké dekorum, jako třeba neřvat tam, což je zase pak stres pro ty rodiče. Záleží to asi zase na tom věku, ale myslím si, že třeba předškolní dítě, nevím, jestli by to zvládlo. Jinak starší děti si myslím, že je potřeba na to připravit ve smyslu, aby věděli, o co jde a co se od nich bude čekat jako organizačně, aby nebyly nějaký problémy tady s tím. A je asi dobrý zas, aby se nevyčleňovali z něčeho, co je součást života.

Tazatelka: Musela už jste s nějakým dítětem řešit téma smrti?

Participantka: Jo, já totiž dělám primární prevenci jako brigádu a měli jsme párkrát otázku na smrt, proč musejí lidé umřít. Takže jsem to neřešila jakoby jeden na jednoho, ale v rámci té třídy jo, když nám pokládají ty anonymní dotazy. Vybavuji si tu jednu záležitost, že někomu tam nedávno zemřela sestřička jako novorozenec, nějak těsně po porodu, a že to tam bylo v tom anonymním dotazu přesně jako, proč moje sestřička musela zemřít, proč se to muselo stát. A bylo teda dost těžký na to odpovědět. A nevím, jestli to vůbec bylo pochopený. Fakt pro mě bylo dost těžký vcítit se do toho věku, jak to asi chápe. To byla asi nějaká 6. třída. A nakonec jsme asi s kolegyní říkaly něco, že prostě smrt je součást života, zároveň že to není vždycky spravedlivý, že se tak nemusíme vždycky cítit. A pak jsme mluvily hlavně o tom procesu truchlení a že každý truchlí svým tempem, jak potřebuje, a nabídly jsme tu pomoc, kontakt a tak.

Tazatelka: Jak v současné době vnímáte smrt?

Participantka: Přejde mi, že teď smrt vnímám klidněji. Že to naznačuje už zpracování něčeho. Myslím si, že už mě to tolik nezúzkostňuje. Vlastně jsem u sebe identifikovala to, co mě zúzkostňuje, a to jsou dvě věci. Jedna je to, že se bojím, že budu mít výčitky, jak jsem žila svůj život, což mi přijde pravděpodobný, a za druhý tu bolest. Tu bolest nechci, ale samotnýho toho aktu se tolik nebojím. A hodně si myslím, že se to bude podobat nějakému tomu usnutí. Furt souhlasím s tím, že to nebudu řešit jako já, kdo jsem teď. Ale furt v hlavě, když myslím na smrt, se mi ukazuje obrázek mě jako důchodkyně, vůbec si nepřipouštím tu možnost, že mě třeba srazí auto nebo že dostanu nějakou nemoc. A nad tím vůbec nepřemýšlím, to bych se asi dlouho dostávala z té fáze smutku a fáze smlouvání a neuměla se s tím asi vyrovnat. Ale furt si myslím, že po smrti nic není, a jestli jo, tak to zjistím, a to je asi taky nějaká moje zvědavost. Vnímám určitě i pozitivní aspekty. Už jsem se tak nějak sžila s myšlenkou, že člověk nemůže žít věčně, že to je spíš utrpení a že smrt je nezbytná. Čím dál tím víc to vidím jako součást toho procesu, jako že je to prostě nezbytný, aby lidé a zvířata umírali a aby mohl ten koloběh pokračovat dál. A i si uvědomuju, jak my jsme vlastně zabořený v čase a v té dočasnosti a v té změně a ve vývoji a my nemůžeme a ani jako nejsme schopni jako druh pojmout nějakou nekonečnost a trvalost. Takže vlastně ta smrt je nevyhnutelná a asi souhlasím i s tím, že nás nutí dosáhnout toho co nejvíc v rámci toho života. A pro někoho to může být smrt. Určitě vnímám jako velký vliv v mém nahlížení na smrt to, že jsem neměla nějaký náboženský předobraz světa a smrti, až mi to přijde divný. My jsme se prostě o tom doma ani ve škole moc nebavili, takže tu metafyziku jsem nikdy ani moc nezvažovala. A asi mě to ovlivnilo

v tom, jak matka prožívala tu smrt svojí matky, jak jsem byla v tom čtvrtáku. Tak tam mi vnukla tu myšlenku, že budu asi prožívat hroznou osamělost, až tady moje rodiče nebudou. Že teď prostě seš ty ta generace nejstarší ze svojí rodiny, že už nemáš rodiče, už máš jen svoje potomky. To jsem si asi neuvědomovala, dokud to ta mamka neprožívala.