Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

POHŘEBNÍ RITUÁLY A JEJICH VLIV NA SMÍŘENÍ SE SE SMRTÍ BLÍZKÉ OSOBY

FUNERAL RITUALS AND THEIR INFLUENCE ON COMING TO TERMS WITH THE DEATH OF A LOVED ONE

Bakalářská diplomová práce

Autor: **Tereza Kuchařová**

Vedoucí práce: **Mgr. Barbora Kňažek Považanová, Ph.D.**

Olomouc

2026

Zde bych chtěla na prvním místě poděkovat všem, kteří přispěli ke vzniku této práce, a to zejména účastníkům výzkumu. Dále velké díky patří organizaci Ke kořenům a dalším, kteří mi pomohli sdílet výzkumnou činnost, bez nich bych nejspíš nikoho do výzkumu neoslovila. Dále bych chtěla poděkovat vedoucí práce za cenné připomínky a podněty, které mi i přes svou časovou vytíženost vždy ochotně poskytla, a podpořila mě ve volbě a zpracování tohoto tématu. V neposlední řadě bych chtěla poděkovat rodině za podporu ve studiu na této fakultě i přesto, že to znamenalo opustit domov. Největší poděkování patří mému příteli a také i jeho rodině. Neustále mě povzbuzoval, že práci úspěšně dokončím a pomáhal mi se vším, co jsem k tomu potřebovala. Díky tobě jsem našla potřebnou sílu.

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma: „Pohřební rituály a jejich vliv na smíření se se smrtí blízké osoby“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 30.3.2026 Podpis .....

OBSAH

Číslo **Kapitola** **Strana**

ÚVOD **5**

TEORETICKÁ ČÁST **7**

1 Pohřební rituály v proměnách času a prostoru **8**

1.1 Nejstarší podoby pohřebních rituálů 9

1.2 Proměny pohřebních rituálů ve středověku a novověku 10

1.3 Proměny pohřebních rituálů v 19. a 20. století 11

1.4 Současná podoba pohřebních rituálů v ČR a demografické údaje 13

1.4.1 Sekulární pohřební rituály 14

1.4.2 Římskokatolický pohřební obřad 14

1.5 Alternativní pohřební rituály 15

2 Smrt a umírání jako psychologické a sociální téma **17**

2.1 Vývoj pojetí konceptu smrti u dětí 18

2.1.1 Kognitivně-vývojový pohled 19

2.1.2 Faktory ovlivňující vývoj pojetí konceptu smrti 20

2.2 Strach a úzkost ze smrti 21

2.2.1 Terror management theory (TMT) 22

2.3 Paliativní péče a hospice 24

3 Truchlení a význam pohřebního rituálu **27**

3.1 Teoretické pohledy truchlení 28

3.1.1 Psychoanalytické pojetí truchlení 29

3.1.2 Teorie objektových vztahů a citových vazeb 29

3.1.3 Moderní a neurobiologické přístupy 30

3.2 Modely procesu truchlení 31

3.3 Faktory ovlivňující truchlení 32

3.4 Pohřební rituál jako významná součást procesu truchlení 34

VÝZKUMNÁ ČÁST **38**

4 Výzkumný problém a cíle výzkumu **39**

5 Výzkumný soubor **41**

5.1 Výběr výzkumného souboru 42

5.2 Charakteristiky výzkumného souboru 42

6 Metodologie získávání dat ... **45**
7 Metodologie zpracování dat ... **47**
8 Reflexe výzkumníka ... **47**
9 Etické aspekty výzkumu ... **50**
10 Deskripce zkušeností participantů ... **51**
10.1 Anna (P1) ... 51
10.2 Klára (P2) ... 53
10.3 Petr (P3) ... 55
10.4 Marie (P4) ... 56
10.5 Lucie (P5) ... 58
10.6 Jana (P6) ... 60
11 Vynořující se témata ... **62**
11.1 Na smrt a ztrátu se „nedá připravit“ ... 62
11.2 Kontakt s tělem jako „potvrzení reality“ ... 64
11.3 Pohřební rituál jako „poslední akt“ vůči zesnulému ... 66
11.4 Personalizovaný rituál jako rozloučení „na míru“ ... 67
11.5 Uložení ostatků jako „definitivní“ fáze ... 70
11.6 Spirituální prožitky a pokračující vztah se zesnulým ... 71
12 Odpovědi na výzkumné otázky ... **73**
12.1 VO1: Jak pozůstalí prožívají pohřební rituály po úmrtí blízké osoby? . 73
12.2 VO2: Jaký význam pozůstalí přisuzují pohřebnímu rituálu ve svém vyrovnávání se se ztrátou? ... 74
12.3 VO3: Jaké konkrétní momenty a prvky pohřebního rituálu vnímají jako důležité v procesu truchlení? ... 75
12.4 VO4: Jak se liší zkušenosti pozůstalých v závislosti na podobě pohřebního rituálu? ... 75
13 Diskuze ... **77**
14 Závěr ... **83**
15 Souhrn ... **84**
LITERATURA ... **87**
Seznam tabulek ... Chyba! Záložka není definována.
PŘÍLOHY ... **95**

ÚVOD

„Truchlení je cena, kterou platíme za to, že jsme měli odvahu milovat jiné“ (Yalom, 2022).

Smrt a ztráta blízké osoby patří k univerzálním lidským zkušenostem, kterým se v průběhu života nevyhne nikdo z nás. Přestože se jedná o všudypřítomné téma, v současné společnosti je smrt často odsouvána do prostředí zdravotnických zařízení mimo zrak veřejnosti a toto téma se tak stalo do jisté míry tabuizovaným. Jedním z momentů, kdy se se smrtí dostáváme do kontaktu, jsou pohřební rituály, které představují prostor pro rozloučení se se zesnulým a zároveň pro zpracování vlastní ztráty.

V posledních letech však dochází k pomalým změnám, podoby tradičních pohřebních rituálů se proměňují a větší důraz je kladen na jedinečnost osobnosti zesnulého včetně ekologického smýšlení. V této souvislosti se nabízí proto otázka, jakým způsobem různé typy rituálů ovlivňují proces vyrovnávání se se ztrátou a jak jsou samotnými pozůstalými prožívány.

Cílem této práce je porozumět tomu, jak pozůstalí prožívají pohřební rituály po úmrtí blízké osoby, jaký význam jim přisuzují v procesu truchlení a jak se jejich zkušenosti liší v závislosti na podobě rituálu. Výzkum se zaměřuje na individuální prožívání těchto situací a snaží se zachytit, jaké momenty a prvky pohřebního obřadu jsou vnímány jako důležité v procesu smiřování se ztrátou.

Motivací k volbě tohoto tématu byla také má vlastní zkušenost se ztrátou blízké osoby a následná reflexe způsobu, jakým bylo možné se se smrtí vyrovnávat. Při první zkušenosti se ztrátou blízkého jsem se přímé konfrontaci se smrtí vyhýbala. Nechodila jsem navštěvovat vážně nemocného dědečka, což u mě nakonec vedlo k přetrvávajícím výčitkám a problematickému smíření se s jeho odchodem. V druhém případě, když byla v nemocnici prababička, s níž jsem paradoxně měla ještě bližší vztah, jsem se rozhodla svému strachu čelit. V momentě, kdy mi bylo jasné, že je zdravotní stav prababičky vážný, jela jsem za ní na vesnici a chodila se jí pravidelně starat o domácnost. Jelikož šlo o dobu pandemie, nebyla nám osobní návštěva povolena, a také pohřeb byl velice skromný. Nicméně už i tato aktivita pro mě znamenala důležitý krok ke smíření se se ztrátou a pohřeb jsem poté vnímala skutečně jako moment uzavírání ztráty. Toto srovnání dvou zcela odlišných prožitků ve mně

podnítilo zvědavost, co všechno může pozůstalým pomoci k lepšímu vyrovnání se se ztrátou, a proto mě napadlo porovnat odlišně organizované pohřby a jejich vliv na prožívání.

Práce je rozdělena na teoretickou a empirickou část. Teoretická část se zaměřuje na historický vývoj pohřebních rituálů, psychologické aspekty smrti a umírání a proces truchlení včetně významu rituálů. Empirická část vychází z kvalitativního výzkumu realizovaného pomocí interpretativní fenomenologické analýzy, která umožňuje hlubší porozumění individuálním zkušenostem participantů.

V rámci přípravy práce byly využity také nástroje založené na umělé inteligenci, konkrétně ChatGPT (OpenAI), Elicit (Ought), NotebookLM (Google), Gemini (Google) a Turboscribe. Tyto nástroje byly využity zejména pro orientační vyhledávání odborné literatury, její shrnování a strukturování, jazykovou úpravu a přepis rozhovorů. Veškeré výstupy byly dále ověřeny a zpracovány autorkou práce.

TEORETICKÁ ČÁST

1 POHŘEBNÍ RITUÁLY V PROMĚNÁCH ČASU A PROSTORU

Pohřební rituály provázejí lidstvo od nejstarších období jeho existence. Objevují se ve všech známých kulturách a představují jeden ze základních způsobů, jak lidé reagují na smrt blízkého člověka a jak se vyrovnávají se zkušeností ztráty. Rituál lze obecně definovat jako specifickou formu lidského chování, která se vyznačuje relativní stabilitou, opakováním a symbolickým významem. Rituály tak zpravidla nenesou přímý instrumentální účel. V kontextu úmrtí blízké osoby to znamená, že rituální úkony jako jsou modlitby nemají za cíl zvrátit samotnou smrt, ale poskytují pozůstalým pocit řádu v emočně náročné situaci (Hobson et al., 2017).

Pohřební obřad proto není určen pouze zesnulému, ale plní především významnou funkci pro pozůstalé, aby se mohli bezpečně vrátit z fáze truchlení zpět do reality (Van Gennep, 2018). Podle Daviese (2007) jsou pohřební rituály zároveň úzce propojeny s představami o posmrtném životě a odrážejí náboženské a kulturní hodnoty dané společnosti. Lutovský (1996) nahlížel na podstatu náboženství následovně:

> Každé náboženství musí dát člověku odpověď na řadu otázek, jako například, kdo stvořil svět, jaké je místo člověka v něm, proč existuje zlo a – v neposlední řadě – je-li duše nesmrtelná a co se vlastně stane po smrti. Ze všech živých tvorů na naší planetě má problémy s umíráním asi jenom člověk – jen on chápe, že jednou musí zemřít, jen on si uvědomuje nutnost svého zániku. (Lutovský, 1996, s. 71)

Časové vymezení pohřebních rituálů se v odborné literatuře liší. Unger (2006) považuje za součást smutečního rituálu veškeré dění od okamžiku smrti člověka až po péči o místo jeho posledního odpočinku. Kdežto podle Nešporové (2024) existuje ještě předsmrtná forma rituálu, do nichž mohou spadat náboženské úkony, do nichž lze zařadit poslední pomazání od kněze. V minulosti byly tyto praktiky běžnou součástí péče o umírající, zatímco v současnosti se od nich postupně ustupuje.

Pohřební rituály lze svou podstatou řadit k přechodovým rituálům. Van Gennep (2018) tento pojem používá k označení rituálů, které doprovázejí významné životní změny, například narození, vstup do dospělosti, svatbu či smrt. Konkrétně pohřební rituály dle něj

patří mezi nejpropracovanější tradice vůbec a upozorňuje na jejich kulturní pestrost. Van Gennep tyto zvyklosti podrobně zkoumal a všiml, že rituály obecně tvoří tři fáze:

1. *Preliminární* – odlučovací fáze od předchozího světa,
2. *Prahové* – pomezní fáze, která zahrnuje vše mezi první a poslední fází,
3. *Postliminální* – poslední fáze, jež představuje přijetí do nového světa.

V této kapitole je stručně představen historický vývoj pohřebních rituálů s důrazem na oblast střední Evropy. Rekonstrukci těchto praktik je však nutné vnímat s určitou opatrností. Jak upozorňuje Lutovský (1996), archeologické nálezy poskytují pouze omezené informace o skutečném průběhu pohřebních obřadů v minulosti. Dochované artefakty, způsob uložení těla či přítomnost předmětů v hrobech mohou naznačovat symbolický význam jednotlivých úkonů, jejich přesný kulturní a náboženský význam však již často nelze spolehlivě rekonstruovat. Následující text proto nabízí přehled základních proměn pohřebních praktik, jejich společenského významu a jejich současné podoby v českém prostředí i v širším mezinárodním kontextu.

1.1 Nejstarší podoby pohřebních rituálů

Nejstarší projevy pohřebních zvyklostí se objevují již v době kamenné. Archeologické nálezy ukazují, že lidské ostatky byly ukládány do jednoduchých prohlubní nebo v blízkosti obydlí, později se začínají objevovat i pohřby doprovázené milodary a symbolickými předměty. Na přelomu doby kamenné a bronzové vznikají samostatná pohřebiště mimo sídliště, což naznačuje určité sjednocování pohřebních zvyklostí a trvalý vztah lidí k místu posledního odpočinku (Malina & Svoboda, 2000). Později se rozvíjí charakteristické mohylové pohřbívání, při němž byly kosterní ostatky ukládány do hrobů překrytých velkým zemním násypem (Filip, 1995). V době bronzové se zároveň začala postupně prosazovat kremace, která vedla ke vzniku pohřebišť nazývaný archeology jako popelnicová pole, a stala se významnou alternativou ke kostrovému pohřbívání (Filip, 1995; Sørensen & Rebay, 2007).

V období Keltů se pohřební rituály vyznačovaly výraznější sociální diferenciací. Archeologické nálezy z doby halštatské dokládají bohatá pohřebiště, na nichž se rozdíly mezi společenskými vrstvami promítaly i do podoby pohřební výbavy (Bauerová, 2004; Filip, 1995). Keltské hroby často obsahovaly keramiku, šperky, zbraně a nádoby, které byly spojovány s představami o posmrtném životě a s doprovodem zemřelého na jeho další cestě

(Cartwright, 2021; Drda & Rybová, 1998). Pohřební praktiky tak odrážely nejen vztah společnosti ke smrti, ale také sociální postavení zemřelého a dobové představy o posmrtném životě.

Po Keltech se ve střední Evropě prosazují Germáni. Za dob germánské kultury se současně vyskytovaly obě formy pohřbívání, a to jak kostrové, tak pohřbívání žehem. Také v jejich kultuře se v podobě hrobů odráželo společenské postavení jedince, neboť hroby aristokratických vrstev byly vybaveny výrazně bohatěji než hroby prostého obyvatelstva (Künzl, 2019). Pohřební praktiky nejstarších období tak ukazují, že způsob zacházení se zemřelými byl od počátku spojen nejen s praktickým uložením těla, ale také s náboženskými představami a symbolickým významem smrti (Lutovský, 1996).

1.2 Proměny pohřebních rituálů ve středověku a novověku

Středověk představuje období zásadních proměn pohřebních rituálů, které byly úzce spojeny s šířením křesťanství. Pohřby se postupně stávaly záležitostí církve a křesťanská víra začala sjednocovat nejen podobu pohřebních obřadů, ale i představy o posmrtném životě (Unger, 2006; Lutovský, 1996). V raném středověku bylo na našem území u Slovanů běžné především žárové pohřbívání, při němž byly ostatky ukládány do uren nebo mohyl. Pohřební obřad byl spojen s dalšími rituálními úkony, jako bylo bdění u těla, procesí, hostina nebo slavnost na počest zemřelého (Lutovský, 1996). Zásadní zlom přinesla christianizace, která vedla k ústupu kremace, k přechodu na kostrové pohřby do země a k přesunu pohřebišť do blízkosti kostelů a sídlišť (Unger, 2006).

Ve vrcholném středověku se pohřební praxe dále sjednocovala pod vlivem církve. Hřbitovy byly vázány na kostelní prostor a samotný pohřební obřad měl pevně danou podobu, která zahrnovala modlitby, mši, procesí i následnou hostinu (Unger, 2006). Církev v té době rozdělovala lidi na „dobré“ a „špatné“ křesťany, což určovalo, zda mohou mít řádný církevní pohřební obřad či nikoliv. Pokud byl někdo z církve vyloučen, ztratil na něj nárok a jeho duše tak byla navždy zatracena v pekle. Jednalo se také především o vrahy, zločince a nepokřtěné jedince. Pohřeb tak plnil nejen náboženskou a sociální funkci, ale odrážel i hodnotový řád středověké společnosti (Vivas, 2018).

V novověku se podoba pohřebních rituálů dále proměňovala. V 16. a 17. století zůstávaly křesťanské obřady nadále dominantní, avšak měnil se širší vztah ke smrti a umírání (Ariès, 2020; Unger, 2006). Zatímco ve vrcholném středověku převládal pod vlivem církevní dogmatiky strach ze smrti a s ní spojený obraz věčného utrpení v pekle, tak v raném novověku se tato perspektiva, jak uvádí Ariès (2020), transformuje do ideálu „šťastné smrti“. Tento ideál lze interpretovat jako snahu vést život vědomě s ohledem na jeho konečnost. V této době se také začíná postupně šířit trend symboliky černé barvy, kterou měli dle církve nosit účastníci pohřbu a její nošení se ve společnosti ustaluje v 19. století (Navrátilová, 2004).

Významné změny přineslo také 18. století, kdy se pod vlivem osvícenství a epidemií začal prosazovat hygienický pohled na pohřbívání. Postupně docházelo k přesunu hřbitovů za hranice měst, k rozvoji márnic a k důrazu na kontrolu zacházení s mrtvým tělem. Pohřební rituály se tak začaly proměňovat nejen pod vlivem náboženství, ale i v souvislosti se změnami společenského myšlení, medicíny a organizace veřejného prostoru (Navrátilová, 2004; Tinková, 2011; Unger, 2006).

1.3 Proměny pohřebních rituálů v 19. a 20. století

Zatímco 18. století smrt „vystěhovalo“ za hradby měst, 19. století ji začalo postupně vytěsňovat i z mysli každodenního života. Smrt začala být postupně vnímána jako nežádoucí a začala být vytěsňovaná z každodenního života lidí. Na lékaře přítomné u lůžka pacienta byla přenášena odpovědnost informovat o blížícím se konci, čemuž se však lékaři často vyhýbali a pacienty ponechávali v nevědomosti. Zároveň s rostoucí profesionalitou medicíny a pohřebnictví stále výrazněji upadá vliv církve (Ariès, 2020; Davies, 2007). Nešporová (2013) uvádí, že devatenácté století je obdobím, kdy se sice stále drží církevní obřady, ale vedle toho se začíná objevovat „staro-nová“ tradice kremace. V roce 1899 se na našem území začalo formovat politické hnutí „Společnost pro spalování mrtvol“, které se snažilo kremaci u nás popularizovat. V jeho čele stál básník a dramatik Jaroslav Kvapil, po němž se pojmenoval zákon o pohřbívání ohněm, který vstoupil v platnost v roce 1919 (Špatenková, 2022). O rok dříve, tedy v roce 1918, u nás vzniklo vůbec první Krematorium v Liberci (Nešporová, 2024).

Při obřadu kremace, která se odehrávala bez náboženského vyznání, se již nekladl důraz na smrt, přeměnu těla a ducha, ale naopak se oslavoval život nebožtíka a jeho činy.

Také se dbalo na to, aby se obřad uskutečnil na jednom místě bez smutečního průvodu. Tělo bylo poté po obřadu přesunuto ke zpopelnění a popel i s urnou pak byl předán rodině, jež si mohla vybrat, zda ji umístí na urnové pohřebiště či si ji uschová doma. Rozptýlení na louce nebylo v té době legislativně povoleno (Nešporová, 2013). Davies (2007) a Nešporová (2013) taktéž upozorňují, že vnitřní prostor krematorií byl stále hojně inspirován náboženskou ideologií, často se v nich proto objevovala a stále objevuje napodobenina kaple.

Postupný rozvoj kremace podnítila i politická situace, jelikož komunistická strana hojně propagovala občanské obřady s kremací. V 50. letech mělo křesťanský tradiční pohřeb ještě zhruba 75 % zemřelých, nicméně v 90. letech to již bylo pouze 39 % (Babička, 2005; Kotrlý, 2011 citováno v Nešporová 2013). Je však nutné brát však v potaz existenci Československé republiky, autorka dodává, že pokud by se měl zjistit podíl kremací v 80. letech, odhad by byl až 64 % (Nešporová, 2024). Dalším významným milníkem byly 60. léta, která přinesla legalizaci rozptylových louček a vsypu. Šlo o přesně vymezená místa, na nichž se mohl popel dotyčného rozptýlit nebo zahrabat do připravené jamky do země, nicméně tyto možnosti využívali lidé sporadicky. Rozptylové loučky a louky na vsyp existují v této podobě i dnes (Nešporová, 2013).

Pohřební rituály a postoj ke smrti tedy v 20. století prošly nejvýraznějšími proměnami. Umírání se přesouvalo z domácího prostředí do nemocničních zařízení a lidé se přestávali stýkat se smrtí veřejně (Nešporová, 2008). Významný sociolog Gorer (1955) toto tabu smrti přirovnává k pornografii, jelikož dříve bylo ve společnosti neslušné hovořit o sexuální tématice. Paradoxně se situace ve 20. století obrátila, což potvrzuje i Ariès (2020), který též cituje Gorera ve svém díle a zároveň dodává, že ačkoliv se sexualitu podařilo dostat do veřejného prostoru i díky vlivu psychologů, tak tabu smrti se jim propagovat příliš nedaří. S touto tabuizací smrti a odsunu osamělých umírajících do institucí se ztotožňuje i Elias (1998, citováno v Nešporová, 2008). Upozorňuje na to, že fyzickou bolest sice dokáže medicína tišit, ale psychickou z osamocení na zlomku života již ne. Také kritizuje pohled Arièse, jenž se silně zastává historického modelu umírání. Ačkoliv šlo o umírání mezi blízkými v rodinném kruhu, nutně to nemuselo znamenat pokojnou smrt bez bolesti, ale v kontextu silné víry i možnost přítomnosti silných mučivých myšlenek na peklo.

V reakci na všechny tyto události a také v důsledku vlivu významného díla psycholožky Kübler-Rossové a jejích výzkumů, se začalo formovat v 90. letech v ČR hospicové hnutí, které se snažilo prosadit koncept „dobré smrti“. Postupně vznikaly hospice

a paliativní péče, která si kladla za cíl připravit člověka a jeho blízké na konec života. Zároveň se začaly rozšiřovat alternativní formy pohřebních rituálů a radikálně začal stoupat výskyt pohřbívání bez obřadu zejména v prostředí měst (Nešporová, 2008; Nešporová, 2013).

1.4 Současná podoba pohřebních rituálů v ČR a demografické údaje

V 21. století trend nárůstu kremací dále pokračoval, přičemž podle dostupných statistických údajů v roce 2023 v České republice dosahoval podíl kremací 86,29 % a celkový počet úmrtí v tomto roce činil 120 207 osob (The Cremation Society of Great Britain, 2024). Nešporová (2024) uvádí, že tento trend nebyl ovlivněn pouze komunistickým režimem, ale také nižší finanční náročností kremace a urnového uložení oproti tradičnímu pohřbu do země. Situaci rovněž ovlivnilo přijetí kremace římskokatolickou církví, ačkoliv současně rostl podíl osob bez náboženského vyznání.

V roce 2021 činilo zastoupení věřících bez ohledu na církevní příslušnost 22,18 %, zatímco osoby bez náboženské víry představovaly 47,77 % populace a 30,05 % populace tyto informace neposkytlo. Oproti roku 1991 však bylo rozložení náboženské struktury populace výrazně odlišné, neboť k víře se tehdy hlásilo 43,91 %, podíl osob bez náboženské víry činil 39,92 % a informace neuvedlo pouze 16,17 % dotazovaných. Interpretaci dat tak do určité míry ovlivňují chybějící údaje a odlišné dělení kategorií v těchto letech. Kategorie „věřící, nehlásící se k církvi“ tak byla zahrnuta pro účel porovnání dat do samostatné kategorie věřících (Český statistický úřad, 2021).

Česká republika tak dlouhodobě patří mezi země s nejvyšší mírou kremace. Nešporová (2024) zároveň poukazuje na spojitost kremace s náboženskou kulturou daného státu. V posledních letech se kremace šířila nejvýrazněji v protestanských státech (Dánsko, Švédsko, Švýcarsko, Velká Británie) oproti římskokatolickým státům (Itálie, Francie; Nešporová, 2024). Pro srovnání lze uvést Itálii, kde v roce 2023 dosáhl celkový počet úmrtí 671 065 osob, avšak podíl kremací činil pouze 37,74 % (The Cremation Society of Great Britain, 2024).

Pokud jde o tradiční pohřbívání do země, existují výrazné regionální rozdíly. Východní část republiky, kam spadá Morava a Slezsko, stále tíhne k tradičním rituálům (Nešporová, 2024). Podle výzkumu (2010–2011) Nešporové (2024) ve vybraných

pohřebních firmách, byl zaznamenán nejvyšší výskyt inhuminace (tradiční pohřbení celého těla v rakvi) na Vysočině a představoval 35 % z celého zkoumaného souboru. Zatímco v Praze šlo pouze 3 % případů. Určitý vliv na formu pohřbení má i finanční stránka, jelikož hrobky jsou ve velkoměstech většinou dražší volbou.

Dlouhodobě se tak uplatňují dvě základní formy pohřbívání, a to kremace či pohřbení celého těla. Pohřební rituály jako takové mohou být rozličné, avšak v České republice dominují tři hlavní kategorie. Jedná se o necírkevní (sekulární) obřady, dále o tradiční církevní a v neposlední řadě fenomén pohřbení bez obřadu (Nešporová, 2024).

1.4.1 Sekulární pohřební rituály

Současné necírkevní obřady se prakticky neliší od obřadů za komunistického režimu. Jak již bylo zmíněno, sekulární rituály vznikaly na počátku 20. století a nejvíce se rozšířily s rozmachem kremace za minulého režimu. Probíhaly a stále probíhají nejčastěji v prostorách krematorií bez konání pohřebního průvodu. Přičemž rituál může končit již v obřadní síni bez samotného pohřbívání ostatků anebo může být zakončen umístěním urny na hřbitově. Obřad většinou vede pracovník pohřební služby (Nešporová, 2024). Tato základní struktura rituálu zůstává stejná, ačkoliv Nešporová (2024) poukazuje na mírné odlišnosti v současné podobě sekulárního obřadu. nejvýraznější změnu autorka spatřuje ve zkrácení délky obřadu, která je dnes skutečně minimální a obřad včetně proslovu trvá zhruba půl hodiny. Zkrátily se také proslovy nebo jsou ponechány pouze na vedoucím obřadu. Změnila se reprodukce hudby na obřadu a místo živé hudby se tak pouští z reproduktorů. Autorka si též všimla, že pohřby se konají většinou v užším rodinném kruhu, než bývalo kdysi zvykem. Tuto změnu spojuje s rostoucí individualizací společnosti. Zatímco smrt blízkého byla tehdy záležitost společenská, dnes se stává soukromou záležitostí a autorka i v této společenské proměně spatřuje pokračující tabuizaci smrti (Nešporová, 2024).

1.4.2 Římskokatolický pohřební obřad

Podoba dnešních církevních rituálů se výrazně proměnila. Největší změnu přineslo zmiňované přijetí kremace jako možného způsobu zacházení s ostatky a další významnou proměnou je částečné upuštění od tradiční struktury obřadu. V současnosti již není poslední pomazání běžně vnímáno jako samozřejmý počátek církevního pohřebního rituálu (Nešporová, 2024). V minulosti bylo zvykem se tedy sejít v rodinném domě nebožtíka, poté se konala mše v kostele a po ní smuteční průvod na hřbitov. Vzhledem k organizační

náročnosti této struktury, upustilo se od scházení v domě a někdy se nekoná ani pohřební průvod s modlitbami na hřbitově. V současnosti se proto nejčastěji koná církevní obřad v kostele. V některých případech bývá vynechána i samotná mše, jelikož mezi pozůstalými na obřadu bývají také nevěřící, kteří preferují kratší rituál. kde je za modliteb rakev spouštěna do země. Následně ji kněz kropí svěcenou vodou a vykuřuje kadidlem (Nešporová, 2024).

Kotrlý (2011) upozorňuje, že přijetí kremace mezi věřící neznamenalo plnou změnu symboliky církevního pohřbu, ale i nadále je upřednostňována rakev se symbolikou těla jako Ježíše Krista. *„Žádný liturgický obřad církevního pohřbu se nemohl konat nad urnou nebo na místě zpopelnění, ani tam nesměl být doprovázen zemřelý“*, shrnuje autor (Kotrlý, 2011) počáteční přístup církve ke kremaci (2011, s. 142). V současnosti ve výjimečných případech může být urna s popelem ve svatém prostoru kostela, ale musí být uložena a zakryta v rakvi. Posvěcení země knězem v případě urnového hrobu bylo katolickou církví také povoleno (Kotrlý, 2011).

1.5 Alternativní pohřební rituály

V posledních desetiletích procházejí pohřební rituály výraznými proměnami, zejména v západních společnostech. Vedle tradičních forem pohřbívání se začínají prosazovat humanistické a přírodní pohřby, které usilují o osobnější podobu rozloučení a snaží se více reflektovat hodnoty současné společnosti (Davies, 2007; Nešporová, 2024). Walter (2002, citováno v Nešporová, 2024) upozorňuje, že za rostoucím zájmem o tyto nové praktiky může stát snaha znovu začlenit téma smrti do moderní společnosti a překonat její dlouhodobou tabuizaci.

Součástí těchto proměn je také kladení důrazu na ekologické aspekty pohřbívání. Ekologicky orientované iniciativy se snaží omezit postupy, které zatěžují životní prostředí, a podporují využívání biologicky rozložitelných materiálů. V českém prostředí tyto myšlenky prosazují například organizace usilující o využívání přírodních materiálů při ukládání ostatků, například papírových nebo jinak rozložitelných uren (Davies, 2007; Nešporová, 2024).

Vedle tradiční kremace se objevují také nové technologie zacházení s lidskými ostatky. K diskutovaným metodám patří například resomace, označovaná jako vodní kremace, při níž se tělo rozkládá v chemickém roztoku. Výsledkem jsou pouze kosterní

pozůstatky, které se následně rozemelou na prášek (Robinson, 2021; Rumble et al., 2014). Další metodou je kryomace, při níž je tělo zmrazeno tekutým dusíkem a následně mechanicky rozmělněno, přičemž výsledná hmota může být pohřbena v biologicky rozložitelné schránce (Rumble et al., 2021). Tyto technologie jsou však zatím omezeny legislativními a etickými otázkami.

Alternativní přístupy se projevují také v podobě přírodních pohřbů, jejichž cílem je navrátit tělo přirozenému koloběhu přírody. Ostatky jsou ukládány do biologicky rozložitelných materiálů a místo klasických hřbitovů se využívají přírodní lokality, například lesy nebo louky, kde bývá symbolicky vysazen strom (Davies, 2007; Rumble, 2021). V České republice se tyto formy pohřbívání prosazují postupně. Příkladem je projekt Les vzpomínek otevřený roku 2015 v areálu Ďáblického hřbitova (Nešporová, 2024).

Rozvoj těchto alternativních forem pohřbívání je však do určité míry limitován legislativními podmínkami. Zákon o pohřebnictví stanovuje, že s lidskými ostatky musí být nakládáno důstojně a nesmí být ohroženo veřejné zdraví ani veřejný pořádek, přičemž některé ekologické formy pohřbívání narážejí na technické požadavky stanovené pro rakve a hroby (Zákon č. 256/2001 Sb.). K rozvoji a usazení těchto nových forem pohřbívání tak u nás bude potřeba upravení současné legislativy.

2 SMRT A UMÍRÁNÍ JAKO PSYCHOLOGICKÉ A SOCIÁLNÍ TÉMA

Haškovcová (2000, s. 74) definuje smrt jako: *„individuální zánik organismu – tedy také člověka.“* Život a smrt jsou neoddělitelné protipóly a jeden bez druhého nemůže existovat, tvrdí Yalom (2020), který zároveň zdůrazňuje, že život bez smrtelnosti by tak ztratil své kouzlo. Poněvadž právě smrt nás učí náš krátký život prožít co nejsmysluplněji a nejautentičtěji.

Dříve lidé častěji umírali přirozenou smrtí, což dle Haškovcové (2000) znamenalo na stáří. V současnosti mezi příčinami úmrtí dominují onemocnění, v jejichž důsledku lidé často umírají v institucích, zejména v nemocnicích. Ačkoliv umírající většinou projevují přání zemřít v domácím prostředím, častokrát jim to není umožněno kvůli limitům péče rodiny v závislosti na pokročilém stádiu nemoci. O zkvalitnění péče o umírající proto usiluje obor paliativní péče a zařízení označovaná jako hospice (Haškovcová, 2000).

Smrt lze klasifikovat také podle rychlosti jejího průběhu, jak uvádí Haškovcová (2000):

- *smrt náhlá* – její příchod je obvykle dopředu nezaznamenatelný a častěji bývá spojována s tragickými okolnostmi jako například dopravní nehody. Tato forma je pro pozůstalé neočekávaná, ale bývá někdy vnímána jako milosrdnější pro samotného umírajícího.
- *smrt pomalá* – se rozvíjí postupně a obvykle zahrnuje sdělení závažné diagnózy, jejíž prognóza je nejistá. Při této formě se mohou blízcí lépe připravit na nadcházející situaci, ačkoliv autorka (Haškovcová, 2000) zastává názor, že obě formy leckdy zaskočí pozůstalé úplně stejně, protože si často nedokážou připustit závažnost situace a obtížně přijímají novou realitu. Kromě toho je pomalá smrt považovaná jako utrpení pro umírajícího.

Vnímání smrti se v průběhu života proměňuje a porozumění konceptu smrtelnosti se u člověka postupně rozvíjí již od raného dětství. Davies (2007) podotýká, že cesta k uvědomění smrtelnosti všech živých bytostí včetně sebe sama, je poměrně dlouhé období, a podle něj se se smrtí potkáváme obvykle v následujících formách: (1) osobní ztráta, (2)

smrt jiných, (3) osobní uvědomění a (4) naše vlastní smrt. Podle Yaloma (2020) je dětství v kontextu pojetí smrti důležitým vývojovým obdobím, během něhož by se mělo dítě vyrovnat se strachem ze zániku. Nejčastěji se tomuto strachu bráníme pomocí obranných mechanismů jako je popření. Tyto mechanismy dle autora (Yalom, 2020) vytváří charakterovou strukturu, a v případě maladaptivních mechanismů mohou podnítit vznik psychopatologie.

Tato kapitola se zaměřuje na psychologické a sociální aspekty smrti a umírání v průběhu lidského života. Nejprve představuje vývoj porozumění smrti v dětském věku a faktory, které tento proces ovlivňují. Dále se zaobírá strachem a úzkostí ze smrti, přičemž zmiňuje i významnou psychologickou teorii zabývající se vědomím smrtelnosti u člověka. Závěrečná část kapitoly se věnuje období umírání a systémům péče o umírající v České republice.

2.1 Vývoj pojetí konceptu smrti u dětí

Porozumění konceptu smrti představuje dynamický proces, který se vyvíjí v průběhu života a souvisí s kognitivním i emočním vývojem jedince (Démuthová, 2010). Démuthová (2010) uvádí, že porozumění smrti je ovlivněno také kulturním prostředím, jazykem, náboženským vyznáním a s ním související duchovní zralostí, stejně jako osobní zkušeností se smrtí v blízkém okolí. Aby dítě dospělo k plnému porozumění tohoto konceptu, musí dosáhnout tří klíčových komponent (Speece & Brent, 1984):

- *Ireverzibilita* – fyzická smrt je definitivní a zemřelý se již nemůže vrátit k životu.
- *Univerzalita* – smrt se týká všech živých tvorů včetně dítěte samotného.
- *Non-funkcionalita* – pochopení, že se smrtí končí životní funkce jako jsou pohyb, smyslové vnímání a myšlení.

Někteří autoři (Démuthová, 2010; Willis, 2002) k těmto třem základním komponentám doplňují ještě čtvrtý prvek, a to kauzalitu. Aby dítě konceptu plně rozumělo, mělo by chápat, že smrt má svou příčinu a může ji způsobit vážné onemocnění, úraz nebo stáří.

První významnou badatelkou v oblasti vývoje chápání smrtelnosti u dětí byla Nagy (1948, citováno v Kane, 1979), která vytvořila základní teorii vývoje a popsala následující stadia:

- *První stadium* (3–5 let) – smrt je vnímána jako dočasný a zvratný stav podobající se spánku.
- *Druhé stadium* (5–9 let) – smrt je personifikovaná, děti sice už chápou její nezvratnost, ale představují si ji jako hru na kostlivce. Jsou přesvědčené, že zemře pouze ten, koho kostlivec chytí.
- *Třetí stadium* (9 let a více) – děti již plně chápou a vnímají výše popsané komponenty.

S personifikací v druhém stádiu v teorii Nagy (1948, citováno v Kane, 1979) se však neztotožňují zdaleka všichni autoři. Pozdější výzkumy provedené ve Spojených státech tento fenomén zaznamenaly pouze minimálně. Kane (1979) ve své studii zjistila, že personifikaci vykazovalo asi 4 % dětí z jejího vzorku a většina dětí vnímala smrt způsobem srovnatelným s dospělými. Se stejnými závěry přišel i Koocher (1973), jemuž ve studii nevyšla žádná známka po personifikaci. Autor (Koocher, 1973) tyto rozdíly vysvětluje kulturní podmíněností.

2.1.1 Kognitivně-vývojový pohled

Výzkumy v této oblasti často vycházejí z klasické Piagetovy teorie kognitivních stadií. Koocher (1973) ve své studii ukázal, že dětské odpovědi týkající se smrti souvisejí s jejich kognitivní úrovní, která však nemusí vždy odpovídat chronologickému věku dítěte:

- *Předoperační stadium* (do 6/7 let) – v tomto stádiu je myšlení dětí **egocentrické**, **magické** a charakterizované též **animismem**. Smrt není brána jako definitivní, nedokážou rozpoznat skutečné příčiny smrti ani vztáhnout smrtelnost na sebe sama.
- *Stadium konkrétních operací* (do 11/12 let) – toto období je pro pochopení smrtelnosti klíčové. Myšlení dětí je **logické**, chápou **kauzalitu** a princip **konzervace**, což podporuje pochopení její nezvratnosti. Dokážou již vztáhnout princip smrtelnosti také na sebe a mnohem více se také zajímají o to, co se děje s lidským tělem po smrti.
- *Stadium formálních operací* (od 11/12 let více) – myšlení se v tomto období stává **abstraktním** a děti již smrt chápou jako přirozený proces přírodního cyklu.

Speece a Brent (1984) upozorňují na nesrovnalosti při zkoumání konceptu pojetí smrti v rámci Piagetovské teorie kognitivního vývoje. Shodují se, že k osvojení většiny

komponent porozumění smrti dochází mezi pátým a sedmým rokem života, což souvisí s přechodem k logickému myšlení. Nicméně některé studie, na něž se autoři (Speece & Brent, 1984) odvolávají, že nenašly souvislost mezi schopností konzervace a pochopením smrti (Thornburg, 1980, citováno v Speece & Brent, 1984; White et al., 1978 citováno v Speece & Brent, 1984).

Některé studie zjistily, že děti mohou princip smrtelnosti pochopit i dříve, a to prostřednictvím cílené edukace, nezávisle na jejich biologickém zrání (Slaughter & Lyons, 2002). Autoři (Slaughter & Lyons, 2002) zjistili, že děti, které se lépe vyznají v tělesných funkcích, mají prokazatelně vyspělejší koncept smrti. Děti tak vysvětlují funkci srdce tím, že pumpuje krev, díky níž člověk žije. Tato studie tak prokázala, že pokud dětem srozumitelně vysvětlíme biologické funkce těla, dojde k okamžitému zlepšení v pochopení smrti.

2.1.2 Faktory ovlivňující vývoj pojetí konceptu smrti

Jak již bylo uvedeno, do formování dětského pojetí smrti vstupuje řada dalších faktorů. Nejvýznamnější a zároveň nejzkoumanější proměnnou vůbec je přímá zkušenost dětí se smrtí v okolí a s tím spjaté emoce jako jsou strach a úzkost (Démuthová, 2010; Bonoti et al., 2013; Slaughter & Griffiths, 2007).

Démuthová (2010) uvádí, že děti, které se setkaly s úmrtím domácího mazlíčka či příbuzného, chápou komponenty jako nevratnost a nefunkčnost dříve než děti bez této zkušenosti. Také onkologicky nemocné děti, jež čelí smrti, vykazují mnohem lepší pochopení smrtelnosti oproti zdravé populaci. Další výzkum (Bonoti et al., 2013) se zaměřil na dotazníky v kombinaci s analýzou dětské kresby. Děti se zkušeností s úmrtím kreslily výrazně realističtější obrázky s motivy smrti, jako jsou hrobky či rakve, oproti dětem bez této zkušenosti. Zajímavé na výzkumu bylo, že děti bez zkušeností vykreslovaly smrt v podobě vražd a střílení, což autoři přisuzují vlivu médií.

Dalším důležitým faktorem, který ovlivňuje dětské pojetí smrti, je způsob komunikace dospělých s dětmi o tomto tématu. Démuthová (2010) i Willis (2002) varují před kulturní tabuizací smrti. Tato snaha chránit dítě před bolestí paradoxně vede k jeho větší nejistotě a úzkosti. Willis (2002) zdůrazňuje, že děti v předoperačním stádiu berou jazyk doslovně, a tím pádem jsou pro ně eufemismy jako „šla spát“ matoucí. Podle něj by se s dětmi mělo o tématu mluvit otevřeně a citlivě, bez použití zavádějících eufemismů. Tento postoj zaujímá také Démuthová (2010), ta se zmiňuje, že absence otevřené komunikace

naopak vede k vytěsňování smrti a myšlenek na ni a brání akceptaci zralého pojetí. Také studie Slaughter a Griffiths (2007) svými výsledky podporuje otevřený přístup k dětem. Děti, které měly více faktických informací o biologickém fungování těla, vykazovaly nižší míru úzkosti.

Významnou roli při utváření konceptu smrti hraje také náboženství a přejímání náboženských hodnot. Náboženské rituály a jejich dodržování může dítěti dodat pocit stability a bezpečnosti stejně jako představy o tom, co se děje po smrti. Mohou tak snižovat úzkost a strach ze smrti u dětí, které tyto hodnoty přejímají (Démuthová, 2010). Náboženské představy však nemusí mít vždy pozitivní vliv na chápání smrtelnosti, jelikož příběhy o vzkříšení si některé děti mohou vyložit, že smrt není definitivní. Může tak naopak dojít ke zpoždění chápání konceptu (Speece & Brent, 1984). Bonoti et al. (2013) zjistili, že k náboženským představám se přiklání především děti po přechodu z logického myšlení na abstraktní. V jejich kresbách se častěji vyskytovaly abstraktní prvky jako duše, nebe či peklo. Podle autorů (Bonoti et al., 2013) jim tyto představy pomáhají také s vyrovnáváním se se smrtelností.

2.2 Strach a úzkost ze smrti

„Není snadné žít každý okamžik s plným vědomím smrtelnosti. Je to stejné, jako kdybychom se pokoušeli dívat zpříma do slunce: sneseme jen jistou dávku“ (Yalom, 2014, s. 11).

Na úvod je vhodné vymezit rozdíl mezi strachem a úzkostí. Kierkegaard (1957, citováno v Yalom, 2020) tyto pojmy od sebe odlišuje zdrojem těchto pocitů, strach má vždy konkrétní objekt, zatímco úzkost se objevuje bez jasně identifikovatelného zdroje. Yalom (2020) chápe úzkost jako důsledek působení obranných mechanismů, které strach transformovaly v průběhu času právě na úzkost.

Autor (Yalom, 2020) za klíčové období, kdy dochází k této proměně strachu v úzkost ze smrti, považuje dětství. Děti se se smrtí setkávají již v raném věku například při úmrtí domácích mazlíčků, příbuzných nebo prostřednictvím zkušeností v přírodě (Yalom, 2014). Yalom (2014) tvrdí, že v současné společnosti mají děti tendenci potlačovat vědomí vlastní smrtelnosti často po vzoru dospělých, a v případě snahy o projevení svých emocí dospělí často reagují nejistě a dětem předkládají magické příběhy pro uklidnění. Strach ze smrti se mezi šestým rokem života a pubertou obvykle dostává do pozadí a a znovu se objevuje

v období puberty a adolescence. Dospívající se v tomto období přirozeně podvědomě zaobírají tématy spojenými se smrtí jako jsou různé filmy, násilné hry a horory. V pozdní adolescenci se úzkost ze smrti opět přesune do pozadí, jelikož mladí dospělí zakládají rodiny a věnují se kariéře. Podle Yaloma (2020) nastává v určitém životním období moment, kdy člověk začne vnímat postupný úbytek životních sil, a uvědomění vlastní konečnosti se stává výraznější součástí každodenního života.

Strach ze smrti může mít různé podoby. Od hrůzy z vlastního konce a bolesti při umírání, trápení pozůstalých a rodiny, přes náboženské představy pekla a jiné formy existence po smrti, až po strach z naložení s vlastním tělem (Davies, 2007; Yalom, 2020). Zajímavou interpretaci původu strachu ze smrti navrhoval teolog Schweitzer (1907, citováno v Davies 2007), který tvrdil, že křesťanství využívalo strach ze smrti k přesvědčení o věčném životě, až podle něj došlo k určitému „otupění“ tohoto motivu. Sám se zastává filozofie toho, že vše je řízeno smrtí a jde o zcela přirozený proces. Evoluční perspektiva vysvětluje strach ze smrti jako součást přirozeného mechanismu přežití. Lidé byli v průběhu evoluce nuceni usilovat o přežití, a tak je tento strach naprosto přirozený. Také filozofové se snažili zachytit podstatu tohoto strachu a zvlášť existencialističtí autoři se domnívali, že t tento strach souvisí především s otázkou smyslu lidské existence, který vedeme. Davies (2007) tento postoj interpretuje spíše jako strach ze života než ze smrti.

Důležitost smyslu vlastní existence zdůrazňoval i Frankl (2016) ve svém významném díle *Utrpení z nesmyslnosti života*. Ve vztahu ke konečnosti života vnímal smrt jako prostředek toho, aby člověk vedl odpovědný a smysluplný život. Podle Frankla leckdy: *„Až smrt činí život z mnoha hledisek smysluplným“* (s. 123). I Yalom (2020) je toho názoru, že setkání se smrtí může člověku změnit jeho celý dosavadní život.

Úkolem terapeuta je zmírnit destruktivní míru úzkosti ze smrti, nikoli ji zcela odstranit, protože právě práce s touto úzkostí může vést k hlubší změně životní perspektivy pacienta. Jedním z prvních kroků v terapii je podle Yaloma (2020) transformovat úzkost ze smrti do konkrétnější podoby strachu, s nímž se snadněji pracuje (Yalom, 2020). Strachem a úzkostí ze smrti se zabývala také řada dalších autorů. Jednou z nejvlivnějších teorií v této oblasti je *terror management theory*.

2.2.1 Terror management theory (TMT)

Terror management theory (dále jen TMT) rozpracovali Jeff Greenberg, Tom Pyszczynski a Sheldon Solomon v roce 1986. Vycházeli přitom ze stěžejních děl kulturního

antropologa Ernesta Beckera (1971, 1973, citováno v Ayars et al., 2015). Název teorie lze volně přeložit jako „teorie zvládání hrůzy“, čímž je myšlen strach ze smrti. Člověk má oproti jiným živým organismům vysoce vyvinuté kognitivní funkce a jako jediný tvor si uvědomuje svou vlastní smrtelnost. Tato teorie se snaží vysvětlit, jak vědomí vlastní smrtelnosti formuje myšlení člověka, jeho chování a kulturu jako celek (Arndt et al., 2004; Ayars et al., 2015).

Autoři se při formulaci teorie inspirovali myšlenkami Beckera (1971, 1973, citováno v Kupka et al., 2024), podle něhož kultura představuje symbolický systém, který lidem pomáhá zvládat vědomí vlastní smrtelnosti. Přestože kulturní a společenské struktury poskytují určitou míru bezpečí a řádu, nic to nemění na faktu, že smrt je nevyhnutelnou součástí lidské existence (Kupka et al., 2024). TMT na tyto myšlenky navazuje; její autoři tvrdí, že před touto všudypřítomnou úzkostí a strachem ze smrti si vytváříme obranné psychologické mechanismy, které se skládají ze dvou rovin (Arndt et al., 2004; Ayars et al., 2015):

- *Kulturní světonázory* – vycházejí ze sounáležitosti k vlastní kultuře, v níž vyrůstáme, přejímáme její hodnoty a důvěřujeme tomuto systému. Ten nám na oplátku zmírňuje onu úzkost symbolickou nesmrtelností, mezi něž lze zařadit například představy o vzkříšení v náboženských tradicích nebo zanechání po sobě trvalého odkazu, jakým může být umělecké dílo.
- *Self-esteem* – neboli sebeúcta je další rovinou, která může zmírnit strach ze smrti. Sebeúcta označuje pocit, kterého jedinec dosahuje, když vyhoví požadavkům kultury a cítí svou vlastní hodnotu v tomto systému.

Tyto dvě roviny chrání lidské vědomí před „terorem“ a potlačují myšlenky na smrt. Pokud je tento systém ohrožen připomenutím smrtelnosti, spustí se obranné mechanismy, které se snaží tyto obrany posílit. Autoři tyto obrany rozlišují podle jejich přístupnosti ve vědomí člověka (Arndt et al., 2004; Ayars et al., 2015, Kupka et al., 2024):

- *Proximální* – jde o přímou obranu, která se vyznačuje nejčastěji popíráním či racionalizací. Člověk se vědomě snaží potlačit nepříjemné myšlenky nebo může vyvinout i proaktivní chování podporující zdraví jakým je celkový životní styl.
- *Distální* – tato obrana je symbolická a spouští se až při určitém zpoždění po proximální obraně v okamžiku, kdy je úzkost vědomě potlačena do nevědomí. Tato obrana není spojena s biologickým přežitím jedince, ale

s jeho psychologickým fungováním a projevuje se právě ve dvou již zmíněných rovinách. Biologický strach ze zániku se tak transformuje do potřeby sociálního uznání

Základy experimentálního výzkumu TMT položila vůbec první studie Rosenblatta et al. (1989), která empiricky podložila hypotézu „mortality salience“, což lze volně přeložit jako zpřítomnění smrti. Stav MS je vyvolán připomenutím smrtelnosti, po němž následuje fáze vytěsnění nepříjemné myšlenky do nevědomí. Tento proces podnítí distální mechanismy, jejichž cílem je zvýšit obranu před úzkostí. Výzkum ukázal, že připomenutí vlastní smrtelnosti vede k posílení obrany kulturních hodnot. Jeden z experimentů byl proveden na skupině opravdových soudců. Soudci, jimž byla připomenuta jejich smrtelnost, navrhovali výrazně vyšší tresty za morální přestupky než kontrolní skupina. Výsledky naznačily, že lidé v situaci ohrožení vlastní smrtelnosti více podporují normy a hodnoty své kultury, jež fungují jako štít proti existenční úzkosti.

Navzdory velkému množství výzkumů čelí TMT také kritice. Někteří autoři upozorňují, že připomenutí smrti nemusí nutně vyvolávat specifický strach ze smrti, ale spíše obecný pocit ohrožení, ztráty kontroly nebo nejistoty. Další diskutovanou otázkou je replikovatelnost některých experimentálních výsledků, protože novější studie nedokázaly původní zjištění vždy potvrdit (Ayars et al., 2015; Kaynak & Hasdağ, 2025). Podobné výsledky uvádí také Kupka et al. (2024) v souvislosti s českými studiemi, které zatím nepřinesly jednoznačné závěry.

2.3 Paliativní péče a hospice

Paliativní péče je zaměřena na zlepšování kvality života pacientů a jejich blízkých, kteří čelí problémům spojeným se život ohrožujícím onemocněním. Cílem této péče není vyléčení pacienta ani prodlužování života za každou cenu, ale dosažení co nejvyšší možné kvality života (Haškovcová, 2000).

Podle Světové zdravotnické organizace paliativní péče usiluje o úlevu od bolesti a dalších symptomů, potvrzuje hodnotu života a považuje umírání za přirozený proces. Současně integruje psychologické a spirituální aspekty péče o pacienta a poskytuje podpůrný systém, který umožňuje pacientům žít co nejaktivněji až do konce života. Důležitou součástí je také týmový přístup zaměřený nejen na potřeby pacienta, ale i jeho rodiny, včetně podpory pozůstalých (WHO, 2023).

Haškovcová (2000) uvádí, že paliativní péče je v České republice poměrně novým a stále se rozvíjejícím oborem, který se začal systematicky rozvíjet až po roce 1989. Autorka (Haškovcová, 2000) zároveň zdůrazňuje, že přístup k pacientovi by měl být komplexní a zahrnovat fyzickou, psychickou, sociální i spirituální rovinu. Obecně platí, že paliativní péče nastupuje v momentě, kdy kurativní (radikální) léčba již není účinná. Péče by neměla být opomenuta ani v případě rodiny a nejbližších, kteří na ni mají nárok také po pacientově úmrtí v rámci procesu truchlení. Špatenková (2023) uvádí, že pozůstalí často potřebují největší podporu právě po úmrtí blízkého, kdy zároveň čelí nutnosti organizovat pohřeb a vyrovnávat se s počátkem procesu truchlení.

Paliativní péči můžeme v základu dělit na (Cesta domů, n.d.): (1) obecnou paliativní péči a (2) specializovanou paliativní péči. Obecná paliativní péče by měla být zahrnuta vždy v případě život ohrožujícího onemocnění pacienta. Hlavním úkolem je mírnění vedlejších účinků a citlivá komunikace o prognóze a o plánu pokračující léčby pacienta i v případě zhoršení nemoci. Specializovaná paliativní péče bývá poskytována zpravidla po obecné, kdy se stav pacienta zhoršuje a pacient tak již potřebuje komplexní přístup. Léčba v tomto momentě bývá spíš již zaměřena na tlumení negativních symptomů a péči poskytuje multidisciplinární tým pacientovi a jeho rodině. U specializované paliativní péče rozlišujeme několik forem:

- *Domácí hospic* – v tomto případě tým specialistů dochází za pacientem do domácího prostředí.
- *Lůžkový hospic* – jedná se o samostatné zařízení, kde je pacientovi poskytována paliativní péče. Tuto variantu volí většinou rodina, která by se organizačně nedokázala o nemocného postarat doma.
- *Oddělení paliativní péče v rámci lůžkového zdravotnického zařízení* – jde o obdobnou formu jako v případě lůžkového hospice, akorát oddělení bývá součástí zdravotnických zařízení.
- *Konziliární paliativní tým v rámci zdravotnického zařízení* – jedná se o specializovaný tým, který poskytuje péči pacientům i na jiných odděleních.
- *Ambulance paliativní a podpůrné péče* – je určena pro konzultace o postupu onemocnění a k úpravám medikace na potlačení symptomů (Cesta domů, n.d.).

Hospice v České republice rovněž nemají dlouhou historii. Vůbec první hospic, který u nás byl založen, vznikl v roce 1995 a dostal název Hospic Anežky České. Za jeho vznik

se zasadila česká lékařka Marie Svatošová, jež také stála v čele a byla zakladatelkou hospicového hnutí Ecce homo. V hospicích je poskytována paliativní péče umírajícím a jejich rodině, na specifikace a význam této péče bylo poukázáno již výše (Haškovcová, 2000). Svatošová (2008) také v rámci paliativní péče poukazuje na důležitost citlivé sdělování pravdy pacientům, poněvadž pacient má právo se vyrovnat s blížící se smrtí. Tento přístup, který autorka označuje jako „milosrdnou lež“, pacienta naopak ponižuje, uvrhuje do izolace a brání mu se připravit na konec. Častokrát právě příprava na neodmyslitelný konec leckdy poslouží umírajícímu jako podnět k uspořádání si myšlenek a vztahů v rodině. Hospicová péče se obvykle dělí na tři základní formy: (1) lůžkový hospic, (2) denní stacionář součástí hospice a (3) domácí hospic (Haškovcová, 2000; Svatošová, 2008).

Paliativní a hospicová péče tak představují důležitou součást moderní medicíny, která se zaměřuje nejen na zmírnění fyzického utrpení, ale také na psychologickou a sociální podporu pacientů i jejich truchlících blízkých v závěru života.

3 TRUCHLENÍ A VÝZNAM POHŘEBNÍHO RITUÁLU

„Truchlení je cena, kterou platíme za to, že jsme měli odvahu milovat jiné“, píše v úvodu své knihy „O smrti a životě“ Yalom (2022).

Truchlení je přirozenou a univerzální reakcí člověka na ztrátu blízkého člověka v důsledku úmrtí (Kaňák, 2023). Lze jej definovat jako závažný a bolestivý stav, se kterým se během života přirozeně všichni bez výjimky setkáváme. V širším pojetí představuje truchlení soubor behaviorálních, kognitivních, emočních a fyzických reakcí na ztrátu milované osoby (Özel & Özkan, 2020). Ztráta blízké osoby zasahuje nejen do vnitřních procesů pozůstalého, ale ovlivňuje i komunikaci o zemřelém a vyrovnávání se se sekundárními ztrátami, jako je například změna finanční či sociální situace (Kaňák, 2023).

Emoční reakci bezprostředně po ztrátě zahrnují často pocity lítosti, hněvu, bezmoci a strachu, přičemž tyto reakce na situaci mohou být značně rozličné a zcela individuální. Intenzita emocí postupně slábne až do pohřbu, který se koná obvykle do týdne od úmrtí. Pohřební rituál symbolicky v rámci truchlení představuje akceptaci ztráty. Truchlení je tedy považováno za nepatologický proces, jehož výsledkem je kromě akceptace také přijetí nové identity, čímž je myšlena adaptace na nové životní podmínky vzniklé úmrtím. Nejintenzivnější období představují obvykle první dva měsíce od ztráty, po nichž se pozůstalý pomalu navrací k životu a smutek již nijak výrazně nenarušuje jeho činnost (Haškovcová, 2000; Özel & Özkan, 2020).

V případě, že intenzivní příznaky truchlení neodeznívají, trvají déle než šest měsíců a narušují pracovní, sociální a osobní život jedince, můžeme hovořit **komplikovaném** nebo též **protahovaném** truchlení (Neimeyer et al., 2002; Özel & Özkan, 2020). U některých rizikových jedinců může zármutek přetrvávat i roky v podobě traumatu. Jedná se především o malé děti, které ztratily některého z rodičů, partnery, kteří přišli o jediné dítě nebo se jim narodilo dítě mrtvé, ale také se mezi rizikovou skupinu řadí děti, jimž zemřel sourozenec (Haškovcová, 2000). Symptomy komplikovaného truchlení mohou zahrnovat popírání či úplné odmítání uvěřit ve smrt blízkého, vtíravé myšlenky na zemřelého, extrémní pocity osamělosti, a také extrémní vyhledávání či vyhýbání všemu, co se zesnulým souvisí (Neimeyer et al., 2002; Özel & Özkan, 2020).

Dalším zajímavým fenoménem popsaným v této oblasti je **anticipované** truchlení, což je situace s nepříznivou prognózou terminálního onemocnění. U nejbližších nemocného tak propuká příprava na smrt a proces truchlení daleko dříve. Truchlení pokračuje přirozeně i po úmrtí, ale vědomost neodkladného konce bývá často pro některé popudem k usmíření a je tak brána jako forma uzavření a možnost pro rozloučení. Nicméně anticipované truchlení může také naopak vyvolávat silné pocity viny a bezmoci nad nemožností zvrácení situace. Tato možnost přípravy na odchod blízkého však nezmírňuje proces truchlení, jak by se mohlo očekávat, ale poskytuje zmíněný prostor pro rozřešení komplikovaných situací (Biscontini, 2025; Kübler-Ross & Kessler, 2005).

3.1 Teoretické pohledy truchlení

V průběhu posledního století se pohled na truchlení postupně proměňoval. Zatímco rané psychoanalytické teorie zdůrazňovaly potřebu postupného odpoutání emoční energie od zemřelého (Freud, 1917; Granek, 2010), současné přístupy kladou větší důraz na dynamiku vztahu k zesnulému, hledání nového smyslu a proces adaptace jedince na změněnou životní situaci (Baker, 2001; Neimeyer et al., 2014). V posledních letech se objevují moderní přístupy jako jsou neurobiologické modely, které popisují truchlení jako proces učení a reorganizace mozkových struktur po ztrátě blízké osoby (O'Connor & Seeley, 2022). V současnosti se také vedou diskuse mezi odborníky, kde se nachází hranice mezi přirozenou reakcí na smrt a patologickým stavem, přičemž někteří autoři upozorňují na riziko nadměrné medikalizace a patologizace smutku v moderní společnosti (Granek, 2010; Özel & Özkan, 2020).

Různé teoretické směry zároveň nabízejí odlišná vysvětlení toho, jakým způsobem probíhá psychická adaptace na ztrátu a jaké mechanismy se v průběhu truchlení uplatňují. Konstruktivistické přístupy zdůrazňují aktivní roli pozůstalého při postupné rekonstrukci vlastního životního příběhu a významového rámce života po ztrátě (Neimeyer, 2011). Naproti tomu neurobiologické modely poukazují na skutečnost, že adaptace na ztrátu vyžaduje čas také na úrovni mozkových procesů, kdy dochází k postupné aktualizaci v návaznosti na proběhlé události a novinky (O'Connor & Seeley, 2022). Tato kapitola shrnuje hlavní teoretické přístupy k truchlení a představuje jejich postupný vývoj v rámci psychologického chápání vyrovnávání se se ztrátou blízké osoby.

3.1.1 Psychoanalytické pojetí truchlení

Počátky zkoumání truchlení z pohledu psychologie jsou spojené s klasickou psychoanalýzou a Sigmundem Freudem, který se tímto tématem zaobíral ve svém díle *Truchlení a melancholie* vydaném v roce 1917 (Granek, 2010). Proces vyrovnávání se se ztrátou popisoval prostřednictvím konceptu práce se zármutkem. Podle něj úkol truchlícího spočívá v tom, aby stáhnul libidinózní energii z objektu, tedy zesnulého, který již v realitě neexistuje. Truchlení je chápáno jako proces postupného uvolňování citových vazeb, který umožňuje, aby se psychická energie mohla znovu investovat do dalších vztahů a životních aktivit (Freud, 1917; Granek, 2010).

Freud zpočátku považoval silnou identifikaci se zemřelým spíše za projev patologické melancholie. Později však připustil, že určitá míra vnitřního přijetí ztraceného objektu může být přirozenou součástí vývoje osobnosti (Freud, 1923, citováno v Baker, 2001). Na jeho myšlenky navázali další psychoanalyticky orientovaní autoři. Abraham (1924, citováno v Granek, 2010) zdůraznil význam mechanismu introjekce, kdy si truchlící symbolicky zachovává ztracenou osobu ve svém vnitřním světě. Tímto způsobem může být zmírněn pocit definitivní ztráty, protože vztah k zesnulému pokračuje alespoň na psychologické úrovni. Deutschová (1937, citováno v Granek, 2010) upozornila na opačný problém, tedy na situace, kdy je smutek potlačen nebo není otevřeně projevován. Podle jejího názoru může absence projevů truchlení vést k tomu, že proces vyrovnávání se se ztrátou zůstane nedokončený a projeví se později v podobě psychických obtíží.

3.1.2 Teorie objektových vztahů a citových vazeb

Další vývoj v psychodynamických směrech přinesl odklon od představy, že cílem truchlení je úplné odpoutání od zemřelé osoby. Teorie objektových vztahů naopak zdůrazňuje, že vztah k zesnulému se v průběhu truchlení spíše proměňuje, než zcela zaniká (Baker, 2001). Melanie Kleinová (1940, citováno v Baker, 2001) předpokládala, že zkušenost ztráty může v dospělosti znovu aktivovat ranou depresivní pozici, tedy ranou psychickou zkušenost spojenou s obavami o ztrátu milovaných objektů. Smrt blízkého člověka není proto prožívána pouze jako událost ve vnějším světě, ale také jako narušení vnitřního světa vztahů, jež si člověk vytváří ve své psychice. Proces truchlení pak spočívá v reparaci, při níž jedinec postupně obnovuje a stabilizuje svůj vnitřní vztah k zesnulému a znovu integruje jeho obraz do vlastního psychického světa (Klein, 1940, citováno v Baker, 2001).

Oproti psychoanalytické teorii truchlení není vnímáno jako zpřetrhání vazby k zesnulé osobě, uvádí Baker (2001), ale spíše jako proměna do podoby trvalé vnitřní přítomnosti. Taková vnitřní reprezentace může pozůstalému poskytovat pocit kontinuity i symbolickou oporu. Podobně Kernberg (2010) zdůrazňuje, že zdravé zvládnutí ztráty vede k vytvoření stabilního obrazu zesnulého, který se postupně stává součástí identity zemřelého.

Významný posun v chápání truchlení přinesla také teorie citové vazby Bowlbyho. Ten truchlení interpretoval jako přirozenou reakci na narušení citové vazby, která má z evolučního hlediska zásadní význam pro přežití jedince. Emoční reakce, jako je intenzivní touha po zesnulém nebo snaha jej hledat, jsou v tomto kontextu chápány jako důsledek biologicky zakotveného systému vazby. Bowlby také zdůrazňoval, že udržování určité formy vnitřního vztahu k zemřelé osobě nemusí být známkou patologického vývoje, ale může představovat přirozený způsob, jak si jedinec zachovává kontinuitu vlastního života a identity (Bowlby, 1973, citováno v Neimeyer, 2002; Bowlby, 1980, citováno v Baker, 2001).

3.1.3 Moderní a neurobiologické přístupy

V současné psychologii se pozornost stále více soustředí na otázku, jak lidé po ztrátě hledají nový smysl a jak tuto zkušenost integrují do svého životního příběhu. Významnou roli zde hraje konstruktivistický přístup, mezi zástupce tohoto přístupu patří například Neiemeyer. Podle jeho teorie vytváření smyslu může smrt blízké osoby zásadně narušit základní předpoklady o světě i o vlastním životě (Neimeyer, 2001, citováno v Neimeyer, 2014; Neimeyer et al., 2002). Truchlení je proto chápáno jako proces postupné rekonstrukce významu této události. Jedinec se snaží začlenit zkušenost ztráty do svého životního příběhu a vytvořit nový rámec porozumění vlastní situaci (Neimeyer, 2011). Tento proces může zahrnovat reinterpretaci minulých zkušeností, hledání významu v prožité události a někdy také přehodnocení osobních hodnot a životních priorit (Neimeyer et al., 2014).

Vedle psychologických teorií se v posledních letech objevují také neurobiologické přístupy vysvětlující truchlení. Podle O'Connor a Seeley (2022) truchlení představuje proces učení, při němž se mozek postupně přizpůsobuje nové realitě po ztrátě blízké osoby. Tento proces je vyvolán konfliktem mezi dvěma typy informací: (1) sémantické znalosti, které obsahují mentální reprezentace a predikce; a (2) epizodické znalosti, které obsahují autobiografické vzpomínky na událost úmrtí. Mozek funguje jako prediktivní orgán, jelikož

neustále tvoří předpovědi o tom, co se stane. Pokud se tedy vdovec po tisíci dnech, které prožil po boku s manželkou, probudí sám, jeho mozek nepředpokládá, že zemřela a očekává její přítomnost. Tento konflikt mezi vnitřním očekáváním a realitou způsobuje zpočátku velkou zmatenost, šok a popírání. Mozek potřebuje čas na adaptaci a přetvoření neurálních struktur, přičemž tento proces může být zpomalen přetrvávající ruminací či vyhýbání se předmětům a místům připomínající zemřelého. Autoři tohoto modelu tímto způsobem vysvětlují také protahované truchlení, který se dle nich dá představit jako zpomalení až pozastavení tohoto procesu učení nové realitě bez milované osoby (O'Connor & Seeley, 2022).

Zároveň je zřejmé, že truchlení není pouze individuálním psychickým procesem. Způsob, jakým lidé prožívají a vyjadřují smutek, je do značné míry ovlivněn i sociálním a kulturním kontextem (Neimeyer et al., 2014). Společenské rituály, mezi které patří například pohřební rituály, poskytují prostor pro sdílení zármutku a pomáhají jednotlivcům začlenit zkušenost ztráty do širšího sociálního rámce (Neimeyer, 2002). Na druhé straně může moderní společnost tlak na rychlý návrat k běžnému fungování, což může vést k tomu, že přirozené projevy smutku jsou někdy vnímány jako problematické nebo nadměrné (Granek, 2010).

3.2 Modely procesu truchlení

Proces truchlení byl zkoumán mnohými autory, kteří se pokoušeli popsat fáze tohoto procesu. Asi nejznámějším ale i nejdiskutovanějším konceptem je model pěti fází od Elisabeth Kübler-Rossové (2015/1969), který však původně vyšel jako model popisující fáze v prožívání umírajících. Později autoři model přepracovali i na případ pozůstalých v kontextu truchlení (Kübler-Ross & Kessler, 2005):

1. *Fáze šoku/popření* – jedinec v této fázi může vnímat život jako nesmyslný. Nachází se po úmrtí v šoku, často smrt popírá a nemůže uvěřit realitě. V případě terminálního onemocnění může popírat jeho existenci a brát situaci jako, že „to se mi nemůže dít".
2. *Fáze hněvu* – člověk v tomto stádiu často viní ze smrti či terminálního onemocnění okolí, nejčastěji obviňuje lékaře z pochybení. Během této fáze se jedinec může chovat neočekávatelně a uchylovat se k hledání alternativním způsobům léčby.

3. *Fáze smlouvání* – jedinec se snaží zvrátit proces umírání různými přísliby a domlouváním se s osudem. Jde však o známku, že proces přijímání ztráty již reálně započal.
4. *Fáze deprese* – jde o hluboké prožívání smutku a prázdnoty ze smrti či brzkého odchodu blízkého.
5. *Fáze akceptace* – pozůstalý zhodnocuje své pocity, přijímá je a akceptuje ztrátu. Vrcholem je vytvoření nového způsobu života s novou identitou.

Ačkoliv je tento model pravděpodobně nejcitovanějším vůbec, čelí tento model v současné psychologii silné kritice, zejména kvůli nelinearitě a individuálním odlišnostem. Žádný jedinec neprochází nějakou z fází stejným způsobem a truchlení nemusí postupovat přesně ve vymezeném pořadí (Özel & Özkan, 2020). Naopak normalizace těchto fází na pozůstalé, jejichž prožívání smutku může být zcela jedinečné a odlišné, může způsobovat tlak, že s nimi není něco v pořádku (Neimeyer et al., 2002; Stroebe & Schut, 1999). V návaznosti na tento argument přišli autoři Stroebe & Schut (1999) s vlastním duálním modelem truchlení.

Podstatou modelu duálního procesu truchlení je předpoklad, že truchlící dle názoru autorů (Stroebe & Schut, 1999) musí přepínat mezi dvěma druhy stresorů, jimiž je orientace: (1) na ztrátu a (2) orientace na obnovu. V případě orientace na ztrátu zahrnuje vyrovnávání se s úmrtím a s tím spojenými emocemi. Jedinec prožívá pocity smutku a žalu, vzpomíná na zesnulého, často nechce slyšet o žádných změnách, které by jej mohly posunout vpřed. Časem tyto emoce mohou vystřídat hezké vzpomínky na zemřelého. Proces orientace na obnovu představuje aktivní zvládání nových životních výzev vzešlých z odchodu blízkého. Tím se myslí zastávání úkolů a rolí, které kdysi zesnulý plnil nebo i aktivní poznávání nových lidí a zkoušení nových věcí. V neposlední řadě se mění také identita pozůstalého, z manželky se například stává vdova. Důležitým mechanismem celého duálního modelu je termín oscilace, čímž se myslí přepínání mezi uvedenými druhy stresorů. Autoři tvrdí, že jedinec, co truchlí, může přepnout pro své zachování a fungování na režim obnovy, aby se ve smutku neutápěl. Podle nich nejde o patologický proces, ale o mechanismus, který chrání organismus před vyčerpáním.

3.3 Faktory ovlivňující truchlení

Proces truchlení je ovlivňován řadou proměnných, které formují jeho intenzitu, délku i způsob, jakým se jedinec postupně vyrovnává se ztrátou. Reakci na úmrtí tedy nelze chápat

jako univerzální nebo předem daný proces. Průběh truchlení je výsledkem vzájemného působení osobních, vztahových a sociálních faktorů, které společně utvářejí individuální podobu adaptace na ztrátu (Neimeyer et al., 2014; Özel & Özkan, 2020).

Jedním z důležitých faktorů je vývojové období jedince. Vývoj konceptu smrti u dětí byl již zmiňován, dospívající již chápou nevratnost smrti, avšak jejich reakce na ztrátu mohou být doprovázeny výraznými emočními výkyvy, sociálním stažením nebo rizikovým chováním (Özel & Özkan, 2020). V dospělosti se často truchlení pojí s otázkami identity a životní stability, zejména pokud ztracená osoba představovala významný zdroj podpory (Neimeyer et al., 2002). U starších dospělých a ve stáří se proces truchlení může prolínat s dalšími životními změnami, například se zhoršováním zdravotního stavu nebo ubýváním sociálních kontaktů. Přestože mohou být některé ztráty v pozdějším věku očekávanější, stále představují významnou psychickou zátěž pro jedince (Özel & Özkan, 2020).

Významnou roli hraje také povaha vztahu mezi pozůstalým a zesnulým. Intenzita truchlení obvykle souvisí s tím, jak blízký a významný vztah mezi nimi existoval (Özel & Özkan, 2020). Ztráta osoby, která měla v životě jedince klíčovou roli, může výrazně zasáhnout do každodenního fungování i vnímání vlastní identity (Neimeyer et al., 2002). Výzkumy ukazují, že například úmrtí dítěte patří mezi nejzávažnější ztráty, které mohou rodiče prožít. Často je jejich prožívání spojeno s dlouhodobými a velice intenzivními reakcemi smutku (Zara, 2011, citováno v Özel & Özkan, 2020). Obdobně může být obtížná ztráta partnera nebo jiné osoby, na níž byl pozůstalý citově či existenčně závislý. V těchto případech může smrt blízkého člověka narušit pocit bezpečí a kontinuity života. Důležitým faktorem je také styl citové vazby, který se formuje již v raném dětství. Jedinci s nejistou či úzkostnou citovou vazbou mohou ztrátu prožívat jako výrazné ohrožení vlastního bezpečí, zatímco lidé s bezpečnou citovou vazbou dokážou prožívat hluboký smutek, aniž by ztratili základní pocit stability (Neimeyer et al., 2002).

Dalším významným faktorem jsou okolnosti úmrtí. Rozdíl existuje například mezi očekávanou a náhlou ztrátou. Pokud smrt nastává po delším časovém období nemoci, blízcí se mohou na tuto událost začít připravovat. Tento jev byl již zmíněn v úvodu kapitoly jako anticipované truchlení (Biscontini, 2025; Kübler-Ross & Kessler, 2005). Naproti tomu náhlá úmrtí v podobě nehody, násilí, sebevraždy a dalšími událostmi, bývají spojena s výrazně silnějším šokem a mohou zásadně narušit základní představy jedince o bezpečnosti a předvídatelnosti světa (Janoff-Bulman & Berg, 1998, citováno v Neimeyer, 2002).

Pozůstalí se v takových situacích často intenzivně snaží hledat smysl celé události, což může proces vyrovnávání se se ztrátou prodlužovat (Neimeyer, 2011).

Průběh truchlení je zároveň výrazně ovlivněn sociálním a kulturním prostředím. Dostupnost sociální podpory patří mezi klíčové faktory, které mohou adaptaci na ztrátu usnadnit. Rodina, přátelé nebo širší komunita mohou pozůstalému poskytovat nejen praktickou pomoc, ale i prostor pro sdílení emocí a vzpomínek na zesnulého (Neimeyer et al., 2002). Naopak osamělost a nedostatek podpory mohou proces adaptace výrazně ztěžovat (Ringdal et al., 2001). Kulturní normy navíc určují, jakým způsobem je smutek ve společnosti projevován a jak dlouho je považován za přijatelný. To, co je v jedné kultuře považováno za běžný projev truchlení, může být v jiné společnosti vnímáno jako nepřiměřené nebo patologické (Neimeyer et al., 2014).

Specifickým faktorem ovlivňujícím proces truchlení může být také spiritualita a náboženské přesvědčení. Pro mnoho lidí představuje víra významný zdroj podpory, protože poskytuje interpretační rámec pro pochopení smrti a ztráty. Náboženské komunity navíc často nabízejí sociální oporu a sdílené rituály, které mohou pozůstalým pomoci lépe zvládnout období smutku (Neimeyer et al., 2014). Spiritualita může přispívat k hledání smyslu ztráty a někdy je spojována také s osobním růstem a přehodnocením životních hodnot (Kaňák, 2023). Na druhou stranu může smrt blízké osoby vyvolat také duchovní krizi, která se může projevovat pocity opuštěnosti nebo hněvem vůči Bohu. Pokud pozůstalý nedokáže ztrátu začlenit do svého hodnotového systému, může to proces adaptace značně komplikovat (Kaňák, 2023; Neimeyer et al., 2014).

3.4 Pohřební rituál jako významná součást procesu truchlení

Pohřební rituály stále představují jeden z nejvýznamnějších způsobů, jak se lidé vyrovnávají se smrtí blízkého člověka a adaptují se na nové životní podmínky (Haškovcová, 2000; Mitima-Verloop et al., 2021). Pohřeb a poslední rozloučení pozůstalým napomáhá v překonání počáteční šoku a popření, které po úmrtí mohou zažívat. Proces truchlení se totiž může přirozeně rozvíjet až ve chvíli, kdy je smrt kognitivně a emocionálně přijata jako realita, přičemž k tomuto přijetí významně pomáhá samotný obřad a přítomnost těla zemřelého či jen jeho popela (Haškovcová, 2000; Szemiel, 2019). Szemiel (2019) zároveň upozorňuje, že pro přijetí reality smrti je důležitým momentem také samotné pohřbení nebo uložení urny na místo určené pro zemřelé. Pokud si pozůstalí nechají urnu doma, může podle

autora docházet k narušení procesu truchlení, jelikož přetrvávající fyzická přítomnost urny s popelem může podporovat závislostní vztah k zesnulému (Szemiel, 2019). Konkrétní přínosy pohřbu zmiňuje také Worden (2009), který zdůrazňuje především čtyři hodnoty:

- Pohřeb činí smrt kognitivně reálnou;
- poskytuje prostor pro vyjádření pocitů a myšlenek vůči zemřelému;
- sjednocuje rodinu a komunitu k vzájemné podpoře;
- nabízí truchlícím činnost v době, kdy pociťují hlubokou ztrátu kontroly nad svým životem (Worden, 2009, citováno v Hoy, 2022).

Rituál tak umožňuje vyjádřit to, co je jinak obtížně uchopitelné, a dává bolesti společensky srozumitelnou a ohraničenou formu (Szemiel, 2019). Pohřeb je významný nejen pro jedince, ale i pro sociální skupinu a její akceptaci ztráty. Smrt není pouze biologickou událostí, ale především událostí sociální, která výrazně zasahuje rodinu a širší sociální prostředí (Haškovcová, 2000). Výrazně narušuje dosavadní sociální strukturu, a obřad tak plní klíčovou roli, aby komunita mohla veřejně uznat změnu vztahů včetně vzájemné podpory truchlících pozůstalých (Kollar, 1989, citováno v Lensing, 2001). Smutek a truchlení tak nelze chápat pouze jako individuální fyziologickou či psychickou reakci, ale také jako sociální proces formovaný a vyžadovaný skupinou (Durkheim, 1912/1965, jak je citováno v O'Rourke et al., 2011). Sociální interakce během rituálů prokazatelně snižuje stres, zmírňuje pocity osamělosti a podporuje pozitivní emoční prožívání. Shromážděná komunita funguje také jako ochranný faktor proti rozvoji patologického truchlení (Hoy, 2022; Yoffe, 2014).

V souvislosti s úspěšnou adaptací na ztrátu se v současnosti často objevuje koncept „dobrého pohřbu“. Výzkumy ukazují, že účinnost rituálu do značné míry závisí na tom, nakolik naplní očekávání pozůstalých ohledně důstojného a smysluplného rozloučení (O'Rourke et al., 2011). Přínos a pocity smysluplnosti jsou úzce svázány s možností aktivního zapojení. Pozůstalí si obecně dle výzkumů přejí mít při obřadech aktivnější roli (Doka, 1984, citováno v O'Rourke et al., 2011). Ačkoliv přímá statistická souvislost mezi mírou účasti na plánování a objektivní adaptací na ztrátu není vždy jednoznačná, většina pozůstalých subjektivně vnímá, že jim podílení se na přípravách pomáhá zármutek lépe zvládat (Doka, 1985, citováno v Burrell & Selman, 2020). Začlenění personalizovaných prvků do obřadu dává události hlubší smysl, přináší potřebnou katarzi a prokazatelně zmírňuje žal (Pang & Lam, 2002). Aktivní participace na plánování navíc u truchlících významně snižuje pocity sociální izolace a depersonalizace (Gamino et al., 2000).

Kvalitativní studie zároveň potvrzují, že pro dospělé i děti závisí terapeutický přínos pohřbu na tom, zda mají možnost utvářet rituály tak, aby odrážely jedinečný vztah k zesnulému a byly pro ně osobně srozumitelné (Burrell & Selman, 2020).

Na druhou stranu pohřební rituál může truchlení narušit, pokud je pozůstalými vnímán negativně (Mitima-Verloop et al., 2021). Nepříznivé události během pohřbu jako jsou rodinné konflikty, neshody s duchovním, necitlivý přístup pohřební služby, nepříznivá finanční situace či zjevný nesoulad mezi přáním zesnulého a preferencemi pozůstalých mohou zanechat dlouhodobé emocionální následky a představují rizikový faktor pro rozvoj komplikovaného truchlení (Gamino et al., 2000).

Ještě potenciálně komplikovanější situace může nastat v případě, kdy k žádnému pohřebnímu rituálu nedojde. V současné společnosti, a zvláště v českém prostředí, lze pozorovat trend, který je označován jako pohřeb bez obřadu (Nešporová, 2011; Nešporová, 2024). Nešporová (2011) upozorňuje na vysoký nárůst tohoto fenoménu, při nichž jsou ostatky zpopelněny bez jakékoliv veřejné ceremonie. Podle novějších výzkumů patří Česká republika v evropském kontextu k zemím s mimořádně vysokým podílem kremací bez obřadu, autorka dle svých průzkumů odhaduje jejich podíl na třetinu všech kremací (Nešporová, 2011; Nešporová, 2024). Za rozvojem tohoto fenoménu stojí více faktorů jako je silná sekularizace společnosti, oslabování tradičních komunit důsledkem individualizace moderní společnosti a postupná privatizace smrti, kdy se rozloučení se zemřelým přesouvá z veřejného směru do užších rodinných kruhů (Nešporová, 2024).

Tento jev však může představovat významné riziko pro proces truchlení, jelikož absence rituálu také znamená absenci symbolického bodu zlomu, který by jasně oddělil období života se zesnulým od života po jeho smrti (Mitima-Verloop et al., 2022; Nešporová, 2011). Rituální rozloučení přitom tradičně plní funkci sociálního potvrzení smrti a umožňuje pozůstalým veřejně sdílet zármutek, což je důležitý předpoklad pro postupnou adaptaci na ztrátu (Davies, 2007). Bez tohoto rituálního předělu může truchlení zůstat neuzavřené nebo potlačené (Nešporová, 2011; O'Rourke et al., 2011). Pokud obřad neproběhne, širší sociální okolí často nereaguje projevy podpory, a truchlící se tak může ocitnou v určitém sociálním vakuu. Nedostatek opory pak může prohlubovat pocity osamělosti a komplikovat vyrovnávání se se ztrátou. Privatizace smrti, kdy se z rozloučení stává pouze administrativní nebo technický úkon, tak pozůstalé ochuzuje o důležitý mechanismus adaptace na ztrátu (Nešporová, 2011; Nešporová, 2024).

Nešporová (2024) zároveň upozorňuje, že jedním z důvodů ústupu tradičních obřadů může být i skutečnost, že současná podoba mnoha sekulárních pohřebních ceremonií v České republice nenaplňuje očekávání pozůstalých. V jiných též vysoce sekularizovaných státech nebyl tento radikální ústup obřadů zaznamenán. Sekularizované obřady v České republice bývají dle autorky a jejích průzkumů vnímané jako formální, schematické a málo osobní, což může snižovat jejich význam pro proces rozloučení. Navíc přístup pohřebních služeb a zkušenosti s nimi bývá pozůstalými hodnocen často také negativně (Nešporová, 2024). Také Jakoby (2005, citováno v Kupka et al., 2024) poukazuje na soudobou krizi tradičních forem rozloučení. Podle autora se musí nalézt nové možnosti a formy rozloučení, které budou splňovat potřeby člověka v moderní společnosti (Jakoby, 2005, citováno v Kupka et al., 2024). V západních společnostech se rituály proměňují na personalizované pohřby, kde jsou obřady vytvářeny na míru zesnulého člověka a potřebám rodiny (Davies, 2007; Nešporová, 2024). V českém prostředí se pomalu také objevují snahy o větší personalizace pohřebních rituálů, jež více reflektují životní příběh a osobnost zesnulého, nicméně tento trend je skutečně teprve v počátcích vývoje (například Ke kořenům – přírodní pohřebnictví, z. s.; Nešporová 2024).

Tyto proměny naznačují, že i v sekularizované společnosti zůstává potřeba symbolického rozloučení významnou součástí procesu truchlení, přestože se jeho konkrétní podoba postupně proměňuje (Davies, 2007; Nešporová, 2024). Zatímco teoretická literatura poukazuje na důležitost pohřebních rituálů pro přijetí ztráty a sociální podporu truchlících, konkrétní zkušenosti pozůstalých s různými podobami pohřbů mohou být velmi rozmanité. Proměny současné pohřební praxe, včetně nárůstu pohřbu bez obřadu či snahy o personalizované rozloučení, proto vyvolávají otázku, jak samotní pozůstalí tyto rituály vnímají, a jaký význam jim v procesu vyrovnávání se se ztrátou přisuzují. Za účelem hlubšího porozumění těmto zkušenostem a potřebám byla realizována empirická část práce, která se zaměřuje na výpovědi osob s různými zkušenostmi s pohřebními rituály a jejich subjektivní prožívání rozloučení se zesnulým.

VÝZKUMNÁ ČÁST

4 VÝZKUMNÝ PROBLÉM A CÍLE VÝZKUMU

Smrt blízkého člověka představuje pro většinu lidí jednu z nejnáročnějších životních situací, přitom se ztrátou se v průběhu života setká dřív či později každý z nás. Pohřební rituály tak představují důležitý moment, během něhož se pozůstalý mohou se zesnulým symbolicky rozloučit a přijmout jeho ztrátu. V minulosti byly pohřební rituály a smrt přirozenou součástí společenského života a poskytovaly prostor nejen pro samotné rozloučení se zesnulým, ale také pro sdílení smutku v rámci rodiny a širší komunity.

V současnosti se však podmínky umírání vlivem tabu smrti proměnili a změnou procházejí také pohřební obřady. Umírání je často přesouváno do zdravotnických institucí mimo zrak veřejnosti a člověk tak může být ve svých posledních chvílích života často izolován, ačkoliv existují snahy paliativní péče tyto podmínky zlepšit. Pohřební obřady jsou v dnešní době nahrazovány kratšími formami, často jsou pořádány v užším rodinném kruhu a ve většině se jedná o necírkevní obřady. Smrt se tak stává méně viditelnou a v moderní společnosti je na ni, včetně závěrečných rituálů rozloučení, kladen menší důraz. Tyto změny pak mohou ovlivňovat i to, jak lidé smrt prožívají a jakým způsobem se s ní vyrovnávají.

Právě proto jsem se ve výzkumu rozhodla zaměřit na to, jak pozůstalí vnímají a popisují svou zkušenost s pohřebními rituály, a jaký význam těmto rituálům přisuzují v procesu truchlení. Předmětem výzkumu bylo zjistit, jak lidé prožívají samotný průběh pohřbu, jaké momenty obřadu pro ně byly nejvýznamnější a zda podle nich může forma rozloučení ovlivnit jejich další prožívání smutku.

Cílem této práce je tedy porozumět tomu, jak lidé prožívají různé typy pohřebních rituálů po úmrtí blízké osoby, a jaký vliv mohou mít tyto rituály na proces vyrovnávání se se ztrátou. Vzhledem k povaze výzkumného problému byl pro tuto práci zvolen kvalitativní výzkum, který umožňuje zachytit subjektivní zkušenosti pozůstalých a porozumět významům, které pohřebním rituálům přisuzují.

Na základě tohoto záměru byly stanovené následující výzkumné otázky:

- **VO1:** Jak pozůstalí prožívají pohřební rituály po úmrtí blízké osoby?
- **VO2:** Jaký význam přisuzují pohřebnímu rituálu ve svém vyrovnávání se se ztrátou?

- **VO3:** Jaké konkrétní momenty a prvky pohřebního rituálu pozůstalí vnímají jako důležité v procesu truchlení?
- **VO4:** Jak se liší zkušenosti pozůstalých v závislosti na podobě pohřebního rituálu?

5 VÝZKUMNÝ SOUBOR

Výzkumný soubor tvořilo šest osob, které v minulosti zažily úmrtí blízkého příbuzného a účastnily se pohřebního rituálu. Cílem výběru bylo oslovit participanty, kteří byli ochotni sdílet svou osobní zkušenost s tímto citlivým tématem a reflektovat tak vlastní prožívání pohřebního obřadu a následného truchlení.

Při výběru participantů byla stanovena určitá kritéria. Jedním z nich byla doba uplynulá od pohřbu, která byla stanovena minimálně na šest měsíců. Toto časové rozmezí bylo zvoleno s ohledem na skutečnost, že bezprostřední období po úmrtí blízkého člověka bývá pro pozůstalé velmi náročné a emočně intenzivní. Z etických důvodů proto nebylo záměrem zahrnovat do výzkumu osoby nacházející se v akutní fázi truchlení, přičemž do nejakutnější období obvykle spadají první dva měsíce po ztrátě (Haškovcová, 2000). Šestiměsíční odstup byl zvolen na základě literatury, která uvádí, že nejintenzivnější projevy truchlení se u většiny lidí v průběhu prvních měsíců postupně zmírňují, pokud se nejedná o komplikované či protahované truchlení (Neimeyer et al., 2002; Özel & Özkan, 2020). Stanovení časového odstupu tak mělo umožnit, aby participanti byli schopni o své zkušenosti s pohřebním rituálem reflektivně hovořit a zároveň se minimalizovalo riziko znovuotevírání nejintenzivnějších emocí spojené se ztrátou.

Dalším kritériem byl věk participantů, který byl stanoven v rozmezí 18 až 60 let. Dolní věková hranice byla stanovena s ohledem na vývojové aspekty vnímání smrti. Období dětství je charakteristické odlišným chápáním tématu smrti kvůli různým vývojovým stádiím a období dospívání může být navzdory chápání smrtelnosti spojeno s vyšší citlivostí k tomuto tématu (Démuthová, 2010; Yalom, 2014; Yalom, 2020). Horní hranice byla stanovena s ohledem na cíl výzkumu, jelikož k proměnám tradičních pohřebních rituálů dochází až v posledních desetiletích. Výběr této věkové skupiny tak zvyšoval pravděpodobnost, že participanti mohli mít zkušenost s různými typy pohřebních rituálů.

Další podmínkou účasti ve výzkumu bylo, aby zesnulou osobou byl příbuzný participanta. Toto kritérium bylo zvoleno z důvodu předpokládané blízkosti vztahu mezi participantem a zesnulým, která může mít vliv na intenzitu prožívání ztráty i na význam, který pozůstalí pohřebnímu rituálu přisuzují.

V rámci výběru bylo také žádoucí, ačkoliv ne podmínkou, aby participanti měli ideálně zkušenost s více pohřebními rituály kvůli případnému zkreslení první intenzivní zkušeností s úmrtím a pohřbem. Tato zkušenost navíc také mohla umožnit participantům reflektovat případné rozdíly mezi různými podobami obřadů a mohli tak lépe posoudit, zda může typ rituálu ovlivňovat proces vyrovnávání se se ztrátou.

5.1 Výběr výzkumného souboru

Participanti byli vybíráni především metodou záměrného výběru, aby byl vzorek reprezentativní pro povahu a téma výzkumu (Smith a Osborn, 2003, citováno v Čermák & Koutná Kostínková, 2013). V tomto případě se jednalo o osoby, které zažily úmrtí blízkého příbuzného a účastnily se pohřebního rituálu.

Za účelem oslovení potenciálních participantů jsem vytvořila krátký informační leták představující téma výzkumu a základní podmínky účasti. Tento leták jsem následně sdílela prostřednictvím sociálních sítí, konkrétně na platformách Facebook a Instagram. První dva participanti byli získáni z blízkého okolí, kdy se o výzkumu dozvěděli při neformální konverzaci a sami nabídli svou účast.

Vzhledem k tomu, že jsem na letáček nedostala žádnou odpověď, rozhodla jsem se oslovit organizace a osoby, které se tématem smrti a pohřebních rituálů dlouhodobě zabývají. Významnou pomoc při oslovování participantů poskytla organizace Ke kořenům, která informační leták sdílela na svých sociálních sítích a díky ní jsem tak získala většinu participantů do mého výzkumu.

Výzkumný soubor byl nakonec tvořen šesti participanty. Menší počet účastníků odpovídá principům interpretativní fenomenologické analýzy, která patří mezi kvalitativní metody výzkumu a plní tak účel hloubkové analýzy jednotlivých případů vzhledem ke zkoumanému fenoménu (Čermák & Koutná Kostínková, 2013).

5.2 Charakteristiky výzkumného souboru

Výzkumný soubor tvořilo šest participantů, kteří splňovali daná kritéria výběru. Většina participantů byla ženského pohlaví, jenom jeden z nich byl muž. Věkové rozpětí účastníků se pohybovalo mezi 22 a 59 lety. Participanti se lišili také v pracovním statusu, náboženském přesvědčení i typu pohřebního rituálu, kterého se účastnili. Pro zachování

anonymity jsou v práci označeni pseudonymy. Základní charakteristiky výzkumného vzorku jsou uvedené v Tabulce 1.

Tabulka 1: *Přehled participantů*

Participant	Věk	Status	Příbuzný	Typ pohřbu
Anna (P1)	23	studentka	babička	alternativní (Ke kořenům)
Klára (P2)	22	studentka	dědeček	římskokatolický
Petr (P3)	59	invalidní důchod	matka	bez obřadu (vsypová loučka)
Marie (P4)	41	pracující	otec	vlastní rituál
Lucie (P5)	29	pracující/studující	matka	vlastní rituál
Jana (P6)	43	péče o dítě	otec	vlastní rituál

Anna (P1)

Anna je 23letá studentka, která ve výzkumu sdílela zkušenost se ztrátou své babičky z matčiny strany. Pohřeb proběhl v alternativní formě prostřednictvím organizace Ke kořenům přibližně rok a půl před realizací rozhovoru. Anna vyrůstala v křesťanském prostředí, avšak sama se označuje spíše za spirituálně orientovanou a věří, že „něco mezi nebem a zemí existuje“.

Klára (P2)

Klára je 22letá studentka, která reflektovala zkušenost se ztrátou svého dědečka z matčiny strany. Pohřeb proběhl v rámci maďarské římskokatolické tradice přibližně rok před uskutečněním rozhovoru. Klára se označuje jako nevěřící, zároveň však připouští možnost existence duchovního světa.

Petr (P3)

Petr je 59letý muž, který je v plném invalidním důchodu. Ve výzkumu sdílel zkušenost se ztrátou své matky, jejíž pohřeb proběhl bez obřadu formou provedení vsypu na vsypové loučce. K úmrtí došlo přibližně před čtyřmi lety. Petr uvádí, že je sice křtěný, avšak sám sebe považuje za nevěřícího.

Marie (P4)

Marie je 41letá pracující žena, která ve výzkumu popisovala zkušenost se ztrátou svého otce. Pohřební rituál byl organizován rodinou v osobní a neformální podobě přibližně rok před uskutečněním rozhovoru. Marie se hlásí k římskokatolické víře, přičemž uvádí, že její přístup k víře není ortodoxní a příležitostně navštěvuje také evangelické bohoslužby.

Lucie (P5)

Lucie je 29letá žena, která současně pracuje a studuje. Ve výzkumu sdílela zkušenost se ztrátou své matky, k jejímuž úmrtí došlo přibližně před sedmi lety. Pohřební rituál byl organizován rodinou v osobní formě. Lucie sama sebe popisuje jako spirituálně orientovanou osobu, která se nehlásí k žádné konkrétní církvi.

Jana (P6)

Jana je 43letá žena, která v současnosti pečuje o dítě mladší sedmi let. Ve výzkumu sdílela zkušenost se ztrátou svého otce, jehož úmrtí nastalo přibližně před dvěma lety. Pohřební rituál byl organizován také rodinou v osobní podobě. Jana uvádí, že věří v existenci „něčeho“, avšak neidentifikuje se s představou Boha ani s konkrétní náboženskou tradicí.

Participanti se lišili zejména typem pohřebního rituálu, náboženským přesvědčením i časovým odstupem od úmrtí blízké osoby, což umožnilo zachytit různorodé zkušenosti s pohřebními rituály a jejich významem v procesu truchlení.

6 METODOLOGIE ZÍSKÁVÁNÍ DAT

Pro účely této práce byl zvolen kvalitativní přístup, konkrétně metoda polostrukturovaného rozhovoru. *„Rozhovor představuje zprostředkovaný a vysoce interaktivní způsob získávání dat“* (Ferjenčík, 2015, s. 171), který umožňuje zachytit subjektivní prožívání, významy a interpretace participantů. Vzhledem k zaměření výzkumu na individuální zkušenost se ztrátou blízké osoby a prožívání pohřebního rituálu se tato metoda ukázala jako nejvhodnější, jelikož umožňuje jít do hloubky a zachytit nuance osobních výpovědí.

Polostrukturovaný rozhovor byl zvolen především proto, že kombinuje předem připravený rámec otázek s dostatečnou flexibilitou. Výzkumník má k dispozici tematické okruhy, které během rozhovoru sleduje, zároveň však může reagovat na výpovědi participantů a klást doplňující otázky (Ferjenčík, 2015). Tato flexibilita v kladení otázek tak umožňuje lepší porozumění individuálním zkušenostem a významům, které jedinci své zkušenosti přisuzují.

Rozhovory byly strukturovány do tří hlavních tematických okruhů:

- Okruh zaměřený na zkoumání vztahu k zesnulému a kontext ztráty.
- Okruh zaměřený na pohřební rituál, jeho průběh a subjektivní prožívání.
- Okruh věnovaný reflexi zkušenosti s pohřebním rituálem a jeho dopad na truchlení.

Rozhovory probíhaly jak prezenční, tak online formou. Dva rozhovory byly realizovány osobně formou návštěvy v prostředí, kde se participanti cítili v bezpečí, aby byli dostatečně otevření. Zbývající čtyři rozhovory byly uskutečněny online, především z důvodu geografické vzdálenosti a časových možností participantů. I přes tuto formu byla zachována jednotná struktura rozhovoru. V některých případech se objevily drobné technické obtíže jako byl výběr vhodné snadno ovladatelné video platformy či potíže se spojením. Tyto výpadky vedly k nutnosti zopakování otázky nebo odpovědi, avšak neměly zásadní vliv na kvalitu získaných dat.

Rozhovory byly se souhlasem participantů nahrávány pomocí online zařízení, a to za účelem usnadnění následného přepisu a analýzy dat. Nahrávání umožnilo zachytit výpovědi participantů v jejich plném rozsahu a minimalizovat riziko zkreslení při zaznamenávání.

Následně byly rozhovory přepsány do textové podoby, přičemž k přepisu byl využit nástroj umělé inteligence (TurboScribe). Přepisy byly dále zkontrolovány a upraveny tak, aby odpovídaly skutečnému průběhu rozhovorů. Všechny přepisy byly anonymizovány, aby byla zajištěna ochrana identity participantů.

7 METODOLOGIE ZPRACOVÁNÍ DAT

Pro zpracování dat byla zvolena interpretativní fenomenologická analýza (dále jen IPA), jejímž cílem je porozumět tomu, jak lidé prožívají svou zkušenost a jaký význam jí přisuzují. IPA se zaměřuje na detailní zkoumání žité zkušenosti konkrétního jedince a na způsob, jakým tuto zkušenost interpretuje ve vztahu ke svému životu. Tento přístup tak umožňuje zachytit nejen samotný obsah zkušenosti, ale i proces jejího utváření a porozumění této skutečnosti (Koutná Kostínková & Čermák, 2013).

IPA vychází ze tří hlavních teoretických východisek, mezi něž patří fenomenologie, hermeneutika a idiografický přístup. Fenomenologická perspektiva se soustředí na žitou zkušenost jedince a na to, jak se daný jev objevuje v jeho subjektivním světě. V rámci IPA však nejde pouze o popis zkušenosti, ale také o její interpretaci, jelikož samotné porozumění je vždy do určité míry zprostředkované pohledem výzkumníka. Hermeneutický rozměr tohoto přístupu zdůrazňuje, že poznání má interpretační povahu a vzniká v interakci mezi participantem a výzkumníkem. Tento proces bývá v návaznosti na zakladatele metody Smithe označován jako dvojitá hermeneutika, participant se snaží porozumět své zkušenosti a výzkumník až následně interpretuje tento jeho proces porozumění (Koutná Kostínková & Čermák, 2013).

Z uvedeného vyplývá, že výzkumník v IPA nevystupuje jako neutrální pozorovatel, ale jako aktivní součást výzkumného procesu. Jeho vlastní zkušenosti, postoje a předporozumění vstupují do interpretace dat a stávají se nástrojem porozumění, nikoli nutně zdrojem zkreslení. Výsledné poznání je proto vždy do určité míry spoluutvářeno vztahem mezi participantem a výzkumníkem a má otevřený, dočasný charakter. Nicméně i tak by výzkumník měl vycházet z dat, a ne z možných domněnek (Koutná Kostínková & Čermák, 2013).

Třetím východiskem je idiografický přístup, který klade důraz na detailní analýzu jednotlivých případů. Výzkum je proto veden tak, že se nejprve soustředí pouze na jeden případ, jehož zkušenost je analyzována do hloubky, a teprve následně dochází k hledání podobností a rozdílů napříč všemi případy. Cílem tak není zobecnitelnost ve statistickém smyslu, ale hlubší porozumění konkrétnímu fenoménu (Koutná Kostínková & Čermák, 2013).

Výzkumné otázky v IPA mají otevřený a explorativní charakter a zaměřují se na to, jak jedinci určitou zkušenost prožívají a jaký význam jí sami přisuzují. Důraz je kladen spíše na proces a význam než na hledání příčin a následků. Tomu odpovídá i výběr výzkumného souboru, který bývá záměrný a relativně homogenní, aby bylo možné detailně zachytit specifický fenomén. IPA zároveň pracuje s menším počtem participantů, což umožňuje hlubší analýzu jednotlivých zkušeností (Koutná Kostínková & Čermák, 2013).

Sběr dat je v rámci IPA nejčastěji realizován prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů, které poskytují participantům prostor k otevřenému sdílení jejich zkušeností a zároveň poskytuje výzkumníkovi určitou flexibilitu. Tento typ rozhovoru umožňuje zachytit nejen obsah sdělení, ale i individuální významy, které participant své zkušenosti přisuzuje. Důraz je kladen na detailní a doslovný přepis rozhovorů, který slouží jako základ pro následnou analýzu (Koutná Kostínková & Čermák, 2013).

Samotná analýza dat představuje systematický, ale také dostatečně flexibilní proces, jehož cílem je identifikace témat vystihujících podstatu zkoumaného fenoménu. Proces zahrnuje opakované čtení dat, tvorbu počátečních obecných poznámek, formulaci vznikajících témat a jejich následné uspořádání do širších tematických celků. Analýza je vedena idiograficky, to znamená každý případ zvlášť, a teprve následně dochází k hledání vzorců napříč těmito jednotlivými případy. Výsledky analýzy jsou prezentovány ve formě tematických okruhů doplněných přímými citacemi participantů, které slouží k ukotvení interpretace v datech a umožňují transparentní prezentaci analytického procesu. (Koutná Kostínková & Čermák, 2013).

8 REFLEXE VÝZKUMNÍKA

V rámci sebereflexe výzkumníka je důležité zmínit, že se jednalo o mou první zkušenost s realizací kvalitativního výzkumu. V průběhu rozhovorů se tak objevovaly momenty, kdy mohly být některé otázky formulovány sugestivně, případně nebyly položeny doplňující otázky, které by mohly vést k hlubšímu rozpracování témat. Tento aspekt se však postupně proměňoval a v průběhu realizace výzkumu jsem na sobě vnímala i postupné snižování obav doptávat se na citlivá témata.

Důležité je také zmínit mou osobní zkušenost s tématem, která mě vedla k volbě tohoto výzkumu. V minulosti jsem si prošla zkušeností, kdy jsem se záměrně vyhýbala kontaktu s blízkým umírajícím na vážné onemocnění, což po delší dobu provázeno pocity výčitek. Později jsem se proto rozhodla tomuto strachu čelit a se smrtí se konfrontovat. Když onemocněla další blízká osoba v mém okolí, rozhodla jsem se tam být pro ni, a to v podobě starání o její domov během jejího pobytu v nemocnici. Jelikož se jednalo o covid dobu, osobní kontakt nám nebyl umožněn, ale už i tato forma zapojení pro mě znamenala důležitý krok ke smíření se se ztrátou. Tato zkušenost zároveň posílila můj zájem o dané téma, přičemž jsem si začala více všímat i jeho tabuizace ve společnosti.

Do průběhu výzkumu se promítla také neočekávaná, aktuální osobní situace, jelikož v průběhu dokončování analýzy bylo mému mazlíčkovi králíčkovi diagnostikováno terminální onemocnění, a byla proto zahájena paliativní péče. Bylo pro mě těžké v tomto stavu cokoliv psát, pociťovala jsem na sobě sníženou motivaci, špatný spánek a psaní práce na toto téma mi neustále připomínalo myšlenky na zvíře. Nicméně si myslím, že naopak v konečném důsledku mi větší porozumění tomuto tématu při hlubším zkoumání pomohlo k lepšímu uchopení vnímané blížící se ztráty. Také mě tyto zkušenosti podnítily se zamyslet nad podobou pohřbu pro mého mazlíčka.

9 ETICKÉ ASPEKTY VÝZKUMU

Při realizaci výzkumu byl kladen důraz na dodržování etických zásad, jakými byla zásada dobrovolnosti, informovanosti a ochrany soukromí účastníků. Všichni participanti byli předem seznámeni s cílem výzkumu a jeho průběhem. Před samotným rozhovorem podepsali informovaný souhlas, v případě online rozhovorů byl vyslovený souhlas zaznamenán a následně byl vyžádán také zaslaný podepsaný informovaný souhlas ve formě fotografie. Součástí tohoto souhlasu byla také možnost z výzkumu kdykoliv odstoupit, a to do předem stanoveného data.

Vzhledem k citlivosti tématu byli účastníci předem upozorněni na jeho povahu a byli informováni o tom, že mohou kdykoliv odmítnout odpovědět na konkrétní otázku či rozhovor ukončit. Během rozhovorů bylo dbáno na vytvoření bezpečného a respektujícího prostředí, které umožňovalo otevřené sdílení zkušeností. Zejména online rozhovory poskytovaly participantům možnost pohodlí a bezpečí domova spolu s časovou flexibilitou.

Rozhovory byly realizovány se souhlasem participantů formou audiozáznamu a následně přepsány pomocí nástroje TurboScribe AI. Veškerá data byla anonymizována tak, aby nebylo možné identifikovat jednotlivé participanty. Pro praktičnost bylo každému participantovi přiřazeno smyšlené jméno. S daty bylo nakládáno v souladu s požadavky obecného nařízení o ochraně osobních údajů (Nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) 2016/679, dále jen GDPR) a principy Etického metakodexu Evropské federace psychologických asociací (EFPA, 2005). Data byla bezpečně uchována a využita výhradně k účelům vyhotovení bakalářské diplomové práce.

Během výzkumu bylo počítáno i s možností, že by rozhovor mohl „otevřít staré rány“, jelikož téma ztráty patří mezi emočně náročná témata. Na konci rozhovorů jsem se proto vždy ujistila, zda se cítí v pořádku, abychom rozhovor ukončili. V případě potřeby jsem byla připravena na možnost poskytnutí podpory nebo doporučení odborné pomoci krizové linky důvěry. Celý výzkumný proces tak byl veden s respektem a důstojností všech participantů.

10 DESKRIPCE ZKUŠENOSTÍ PARTICIPANTŮ

V této kapitole jsou postupně představeny jednotlivé případy participantů. Každý z nich zachycuje jedinečný způsob prožívání ztráty blízké osoby a význam, který participanti přisuzují svým zkušenostem s pohřebními rituály. Cílem kapitoly je jejich zkušenost přiblížit co nejautentičtěji, a to především na základě citací ze samotných rozhovorů spolu s interpretačními významy.

10.1 Anna (P1)

Anně je v současnosti 23 let a v rozhovoru popisuje svou zkušenost se ztrátou babičky, která zemřela rok a půl zpátky po onkologickém onemocnění. Úmrtí tak bylo do jisté míry po sdělení diagnózy očekávané. Na jednu stranu Anna uvádí, že jako rodina *„věděli, že to asi nebude mít úplně dlouhé trvání ten její boj“*, ale vzápětí to doplňuje obecným tvrzením *„člověk si myslí, že je připravený a není nikdy úplně stoprocentně připravený“*. Tento rozpor tak může poukazovat na rozdíl mezi racionálním očekáváním a skutečným emočním prožitkem po úmrtí.

Významnou roli v příběhu Anny hraje zkušenost s hospicem. Pobyt babičky v závěru jejího života v tomto zařízení jí poskytl dostatečný prostor pro postupné smiřování se se ztrátou, a také prostor pro urovnání vztahu. Ten byl dříve Annou vnímán jako *„komplikovaný“* kvůli emoční vzdálenosti a uzavřenosti babičky. Právě v závěru života dochází k jejich opětovnému sblížení, které má spíše neverbální charakter, *„proběhlo tam něco, že jsme si daly vidět, že se máme rády“*. Tento okamžik se jeví v Annině příběhu jako důležitý pro její následné prožívání a postupné vyrovnávání se se ztrátou.

Anna dále popisuje v souvislosti se ztrátou silný spirituální prožitek. V okamžiku doby úmrtí zažila pocit fyzického doteku, *„měla jsem fyzicky pocit, jak kdyby mi dal někdo ruku na rameno. A byl to tak silný pocit, že věřím, že možná se za mnou přišla rozloučit“*. Tento prožitek může naznačovat, že smrt není Annou vnímána jako definitivní, ale jako určitá forma rozloučení, přechodu duše a transformace vztahu. Anna totiž dodává, že za ní babička přišla po pohřbu také do snu.

Následující období mezi úmrtím a pohřbem Anna reflektuje jako emočně náročné. Současně však zdůrazňuje význam možnosti rozloučení, kterou rodina v hospici měla. Vnímá, že tato možnost měla zásadní dopad nejen na ni, ale i na urovnání vztahu matky (dcera babičky) s babičkou, *„měly prostor nějakým způsobem to hezky uzavřít“*. Téma smíření ve vztazích se tak ukazuje jako pravděpodobně důležitý faktor, jelikož jej Anna během rozhovoru zmiňuje několikrát.

Podstatnou událostí v příběhu Anny hraje zkušenost s alternativním pohřbem, který proběhl prostřednictvím organizace Ke kořenům. Tento rituál výrazně ovlivnil její dosavadní zkušenosti a pohled na pohřby, jelikož tradiční křesťanské popisuje jako *„ponuré“* a *„depresivní“* a celkově negativně laděné. Alternativní obřad naopak Anna vnímá jako velice osobní, *„lehčí“* a *„v něčem takové úlevnější“*. Podstatnou roli hrálo i zvolené prostředí obřadu, který se konal v přírodě. Anna jej ve srovnání s prostředím ve studeném kostele popisuje jako *„volné, jemné“*. Zdá se, že atmosféra, prostor a zvolené prvky během rituálu pravděpodobně zasahují do procesu truchlení a smiřování se se ztrátou.

Mezi dalšími osobními prvky zdůrazňuje jako silné především ty, u nichž bylo zapotřebí aktivní zapojení, jako bylo pouštění svíček po vodě, spalování vzkazů, pouštění oblíbené písničky babičky a také čtení vlastního projevu. Zejména vlastní projev Anna zmiňuje jako jeden z nejsilnějších momentů během obřadu, který jí však při zpětné reflexi pomohl říct nevyřčené ještě za života babičky, *„bylo to pro mě asi osvobozující, že jsem to mohla vyřknout“*. Tento moment se jeví jako důležitý pro uzavření ztráty a její integraci.

Celkově Anna zpětně vnímá alternativní pohřeb jako výrazně podpůrný v procesu truchlení a smiřování se se ztrátou. Sama jej při vzpomínce shrnuje slovy *„smíření“* a *„odevzdání toho člověka na druhý břeh“*. Ve srovnání s předchozími ztrátami, kdy byly zvoleny tradiční formy obřadů, popisuje menší míru přetrvávající bolesti a větší pocit úlevy, *„u té babičky cítím takovou úlevu“*. Zdá se, že typ a organizace rituálu může výrazně ovlivnit prožívání ztráty a její následnou vyrovnávání se s ní.

V závěru Anna shrnuje její vlastní představu ideálního pohřebního rituálu, přičemž se přiklání k personalizované formě, k pozitivnímu vzpomínání a k aktivnímu zapojení pozůstalých. Zároveň zdůrazňuje, že každý má jiné osobní preference a důležitým aspektem pro volbu rituálu může také být poslední přání zesnulého.

10.2 Klára (P2)

Kláře je 22 let a ve svém příběhu popisuje zkušenost se ztrátou dědečka z matčiny strany, který zemřel před třičtvrtě rokem. Vztah s dědečkem označuje jako *„velice hezký“*, ačkoliv nebyl tak intenzivní kvůli geografické vzdálenosti, jelikož dědeček žil v Maďarsku. Fyzický kontakt tak představovaly především prázdninové pobyty, které má Klára spojené především s dětstvím, *„mám to hrozně spojené s létem… že nám vařil, že jsme jezdili na výlety“*. I přes faktor vzdálenosti se vztah Kláry a dědečka z vyprávění jeví jako velmi emočně blízký.

Vzpomínky na dědečka v jeho posledních pár letech však zahrnují postupný viditelný proces stáří, což Klára uvádí, že bylo poznat, že *„už to není vlastně ten děda, jaký byl“*. Těchto poslední pět let jeho života si proto Klára nejvíc asociuje s *„rozpadem“* dědečkovy osobnosti a poznamenává, že se znatelným procesem stárnutí byly více přítomné i myšlenky na blížící se smrt. Zdá se, že v jejím případě proces stárnutí vedl k častějším myšlenkám na smrt. Zároveň však podotýká, že okolnosti úmrtí byly na druhou stranu neočekávané, jelikož dědeček při operaci v nemocnici chytil zápal plic, *„bylo to nečekané… najednou měl prostě obrovitánskej zápal plic“*. Také dodává, že to bylo nečekané z hlediska toho, že *„to nebyla nemoc, která by se táhla“*. Svoji prvotní emoční reakci proto popisuje jako *„šok“*, což může naznačovat, že i přes jakési očekávání smrti s ohledem na stáří, jsou okolnosti úmrtí spojené s intenzivními emocemi.

V souvislosti s úmrtím se také u Kláry objevil silný spirituální prožitek, popisuje svou zkušenost se sny, kdy za ní přišel do snu člověk, který jí oznámil smrt blízkého, *„přišel ve snu a řekl mi to, že ten člověk umře. Že už tady není s náma“*. Tuto zkušenost zmiňuje i při úmrtí prvního dědy v České republice, který zemřel týž rok o pár měsíců dříve. Klára proto již věděla, co se stalo, když jí ráno volala matka, aby jí oznámila tuto novinu, přičemž dodává, že *„já jsem to ani nevěděla, že je v nemocnici, ale úplně šílený“*. Toto může naznačovat, že tento prožitek pro ni představuje určitý způsob, jak se se zprávou o ztrátě vyrovnat. Bezprostředně po přijmutí zprávy Klára popisuje silnou potřebu *„času sama se sebou“*. Uvádí, že strávila celý den dlouhou procházkou, při které potřebovala vzpomínat, vyplakat se a *„potřebovala v sobě nechat usadit, že tohle je vlastně ta nová realita“*. Tento způsob zvládání se jeví jako aktivní snaha o integraci ztráty a vypuštění intenzivních emocí.

V jejím příběhu hraje zásadní roli církevní římskokatolický pohřeb, který se konal zhruba týden od úmrtí v Maďarsku. V souvislosti s ním zmiňuje i svou zkušenost s tradičním

světským obřadem v Česku u prvního dědy, jelikož šlo o poměrně dvě čerstvé ztráty po sobě. Český obřad vnímá dost negativně, *„bylo to absolutně hrozný“*, *„strašně neosobní“*, přičemž zejména kritizuje absenci proslovu, krátkou dobu rituálu a pohled jako na scénu v divadle, kde jen pasivně seděli a *„daleko před náma byla položena rakev“*. Také upozorňuje na chybějící část s pohřbíváním a místa uložení ostatků, jelikož si dědeček přál být rozptýlen, což ale Klára vnímá, že *„nemáme žádné místo, kam bychom se mohli vracet“*. Pro Kláru se jeví jako důležitý aspekt mít ukotvené symbolické místo na zesnulého. Zároveň se zdá, že absence struktury v rituálu a symbolického uzavření vede k pocitu nedokončenosti.

Naopak církevní pohřeb v Maďarsku vnímá jako úplně odlišnou zkušenost. Opakovaně zmiňuje jeho strukturovanost, *„měl přesně daný fáze“*, které jí umožnily postupně procházet jednotlivými fázemi v truchlení. Rituál tak pro ni nepředstavuje jednorázovou událost, ale proces, ve kterém má každá část svůj význam a nedala by se proto vynechat. Zvláště silně Klára vnímá fázi po přípravné mši, kdy se rodina přemisťuje do kapličky na hřbitově, kde už leží připravená rakev a jako rodina si mají sednout do její bezprostřední blízkosti dle příbuznosti, *„seděli jsme 20–30 čísel od rakve“*. Tento okamžik popisuje jako intenzivní, ale také velmi důležitý, protože umožňuje provázení, *„že ho provázíme i my jeho, byť je mrtvej“*. A také umožňuje *„pocit, že tam ještě pořád pro něj můžeme být“*. Tento kontakt může naznačovat potřebu postupného oddělení, nikoliv náhlého přerušení vztahu a zároveň možnost posledního aktu a péče o zesnulého.

Dalším významným momentem pro Kláru je samotné pohřbení do země, které vnímá jako *„finální“* a *„potřebný“*. Reflektuje, že možnost sledování tohoto celého procesu jí dává pocit jistoty a dokončenosti, co jí předtím chybělo, *„vím kde je… mám to ukotvené v hlavě“*. Tato finální část se jeví jako důležitá pro oddělení duše od tohoto světa, což Klára podporuje slovy, *„ho vrátíme do té země… že je to jakoby hotovo, že už tady není s náma. Fyzicky samozřejmě“*.

V závěru Klára hodnotí maďarský církevní rituál jako výrazně lepší pro její následné vyrovnávání se se ztrátou. Účast na pohřbu shrnuje, že *„opravdu to, co mě z toho nejvíc zůstává, tak je to, že jsem mohla být s tím dědou, byť jsem ho neviděla v momentě, kdy umřel. Ale mohla jsem tam být celou dobu s ním po celou tu dobu toho rituálu.“* Zdá se, že pohřební rituál a jeho účast na něm může představovat určitý poslední akt pro zesnulého, a to i přes absenci fyzického kontaktu v době umírání. Celkově Klára vliv tohoto rituálu na smíření se se smrtí shrnuje větou: *„vyrovnávala jsem se s tím daleko líp“*.

V úplném závěru Klára formuluje svou ideální představu pohřebního rituálu, která zahrnuje především strukturovanost podporující fáze truchlení, možnost kontaktu se zesnulým a jasné uzavření celého procesu. Jako důležitou součást vnímá také konečnou smuteční hostinu, která může pomoct navrátit pozůstalé do *„reality“* bez zesnulého.

10.3 Petr (P3)

Petr je 59letý muž, který v rozhovoru reflektuje svou zkušenost se ztrátou matky, která zemřela v září roku 2021. Jejich vztah popisuje jako *„velmi dobrý“*, přičemž zdůrazňuje zejména blízkost v posledních letech jejího života, kdy žili ve městech vedle sebe a byli tak v každodenním kontaktu. Matku vnímá jako zdroj *„jistoty“*, což může naznačovat ztrátu stabilního, opěrného bodu v jeho životě. Při vzpomenutí na ni se prý Petr leckdy přistihne, že je i po takové době smutný, *„po té době dokážu být furt smutnej“*.

Ztráta matky je spojena v jeho příběhu také se silnými ambivalentními pocity a vnitřním konfliktem. Přes přetrvávající smutek se objevuje i pocit *„úlevy“*, který spojuje hlavně s ukončením matčina utrpení a svou situací, kdy nebyl schopen splnit její poslední přání. Při umírání v nemocnici, *„řekla: vem mě domů… což se nestalo“*, jejího přání nebyl schopen dostát především kvůli náročnosti péče. Tato situace tak může naznačovat přítomnost viny a vnitřního konfliktu mezi rolí pečujícího a reálnými možnostmi.

Silným momentem v jeho zkušenosti je také dopis od jeho matky, který mu zanechala před svou smrtí. Popisuje, že jej objevil až s odstupem času, kde se odhodlal otevřít její věci, *„navrch byla nějaká knížka, v té knížce byl napsanej dopis“*. Matka mu v něm dávala poslední rady do života, jelikož věděla, že se blíží její chvíle. Petr má dopis někde doma založený, ale netuší přesně kde, *„jako není mým záměrem vědět, že jsem to strčil tamhle do toho šuplíku a tam do toho“*. Zdá se, že kontakt s předměty po zesnulé je spojen u Petra s intenzivními emocemi, které záměrně nevyhledává, aby pro něj nebyly příliš zahlcující.

Proces umírání matky Petr popisuje jako rychlý, kdy se v srpnu potvrdil návrat onemocnění, *„přál jsem si, spíš kvůli ní, aby to bylo relativně rychle“*. Toto přání může naznačovat snahu o ukončení utrpení a rychlejší průběh umírání. Přestože znal dopředu nepříznivou prognózu, tak ohledně okamžiku úmrtí tvrdí: *„víte co, na to se nikdo nepřipravíte“*. Smrt bere jako *„definitivu“* a ve specifickém spojení s matkou reflektuje také proměnu vztahu, *„najednou jste sirotek v tom věku“*. Ztráta matky se tak může jevit jako ztráta jistoty a zároveň jako narušení dosavadní identity a role.

Co se týká pohřebního rituálu, matka Petra si přála pohřbení bez obřadu a být uložena na vsypové loučce spolu s jeho otcem. Petr vnímá, že je důležité respektovat toto přání, ale sám se domnívá, že za jejím přáním stál také fakt toho, *„že by mě to stálo moc peněz“*. Vedle toho kritizuje i časovou prodlevu mezi úmrtím a samotným pohřbem, pro nějž je klasická doba týdne, dvou moc dlouhá a pohřeb pak představuje *„znovunastartování toho traumatu“*. Absenci pohřbu tedy nevnímá jako problematickou, ale jako respektování přání zesnulého. Tyto myšlenky mohou ukazovat, že zachování posledního přání může v procesu truchlení hrát pro Petra důležitější roli než samotný pohřeb. Samotný akt vsypu pak spíš bral už jen jako praktické uzavření, symboliku toho, že jsou rodiče spolu, a také že je *„o mámu postaráno“*. Pro Petra je toto dokončení pravděpodobně zcela dostačující formou pro smíření se se ztrátou.

Při zamyšlení se nad ideální podobou pohřbů Petr reflektuje, že by měly odrážet osobnost zesnulého a vzpomínání, *„ať to není o smutnění, ať je to hezký, ať je to o zavzpomínání“*. K tomu připojuje právě zkušenost z pohřbu kamaráda, který připomínal spíše *„karneval“*, což odpovídalo osobnosti zesnulého, který byl zpěvák a vystupoval v barvách, v nichž se poté odehrával i obřad. Pro Petra není důležitá ani přítomnost rakve, podle něj to je spíš *„zbytečně traumatizující“*, ačkoliv dodává, že pro některé to může být důležitý moment potvrzení reality. Tento moment může naznačovat určitou otevřenost vůči různým způsobům prožívání rituálu, přestože sám zastává odlišný postoj.

10.4 Marie (P4)

Marii je 41 let a v rozhovoru probírá zkušenost se ztrátou svého otce, jenž zemřel minulý rok v únoru za náhlých a nečekaných okolností. Vztah s otcem popisuje jako *„poměrně dobrý“*, přičemž zdůrazňuje především pozitivní vzpomínky z dětství. V průběhu života však došlo k určitému odcizení ve vztahu v souvislosti s rozvodem rodičů a následnou geografickou vzdáleností. Přesto se jejich kontakt v posledních letech opět obnovil, zejména kvůli přistěhování do stejného města. Marie pravidelně poskytovala otci kvůli zdravotnímu stavu praktickou pomoc hlavně co se týče nákupů a byli tak v pravidelném kontaktu. Jejich vztah tak zpětně reflektuje slovy, že *„i přesto bych řekla, že to nebyl špatný vztah. Když potřeboval pomoc, tak prostě se ozval, pomohla jsem mu“*.

Úmrtí otce bylo pro Marii silně šokující a nečekané vzhledem k věku i okolnostem smrti. Otec zemřel náhle sám ve svém domě v důsledku udušení jídlem, což Marie zpětně vnímá jako *„takový zbytečný“*. Vzápětí na to dodává, *„neměl tam zrovna nikoho, kdo by mu*

nějak i pomohl v té chvilce.“ Tato situace a její popis tak mohou naznačovat určité pocity výčitek spojené s jeho osamělostí a bezmocností. Samotný moment zjištění smrti Marie popisuje jako intuitivní, jelikož mezi sebou s otcem měli dohodu o zavěšení tašky s nákupem na plot, když už spal nebo byl zrovna venku jeho zlý pes. Marie druhý den jela kolem, přičemž taška stále visela na plotě, *„ve mně prostě cosi jako úplně hrklo“*. Do procesu úmrtí tak vstupovaly další faktory, jakými byla policie, nutnost pitvy a zapečetění místa incidentu.

Bezprostřední reakce na úmrtí byla výrazně ovlivněna nutností převzít odpovědnost za situaci a postarat se o babičku, matku zesnulého. Marie uvádí, že v tu chvíli dala *„emoce stranou“*, což se jeví jako situační potlačení emocí kvůli nutnosti jednání v krizi. Zároveň také popisuje paradoxní ubíhání času, protože i když trvalo všechny náležitosti zařizovat poměrně dlouhou dobu, sama čas vnímala následovně: *„mně přišlo, že to utíkalo strašně všechno rychle“*. Toto časové okno může souviset s intenzivním šokem, který Marie zažívala, *„byl to teda strašný šok“*. Intenzivní prožitek smutku však vědomě přichází až následně soukromí během dlouhé jízdy autem, kterou si Marie symbolicky spojovala s otcem, *„můj tatík miloval auta“*. Tento moment se jeví jako důležitý v procesu truchlení, kdy konečně dochází k upuštění od očekávaných sociálních rolí.

Zásadním tématem je pro Marii pohřeb, který se rozhodla uspořádat sama dle svých představ a byl koncipován jako výrazně personalizované rozloučení. Marie kritizuje podobu tradičních pohřbů, proto se rozhodla to převzít do svých vlastních rukou. Jako prostor pro obřad zvolila společenskou místnost na obci jako alternativu ke *„studeným místnostem urnového háje“*, jak nazývala klasické prostory tradičních obřadů. Místnost byla upravena pro možnost symbolického rozloučení, součástí byl oltář s urnou, fotografie otce z celého života, květiny, svíčky a další předměty. Tato aktivita může naznačovat snahu vytvořit intimní, vřelé místo s úctou k osobnosti zesnulého.

Rituál byl strukturovaný a obsahoval různé rituální úkony, do nichž se mohli účastníci zapojit. Účastníci mohli zapalovat svíčky za *„dušičku“* nebo psát vzkazy, které byly následně spáleny a popel uložen spolu s urnou. Tyto úkony tak mohou představovat symbolické uzavření vztahu se zesnulým a vyřčení posledních slov. Významnou roli sehrál také osobní projev Marie doplněný oblíbenou upravenou písní otce. *„Nejvíc pro mě těžký byla asi ta řeč s tou písničkou. Jo, věnovaná tomu taťkovi. To bylo pro mě hodně těžký, ale ještě těžší než tohle všechno nějak jako zvládnout bez nějakého pláče.“* Marie opět uvádí, že si během obřadu v roli organizátorky nemohla dovolit emoce, což může naznačovat konflikt mezi rolí truchlící dcery a rolí organizátorky pohřbu.

Na obřad navazovalo uložení urny po průvodu do hrobu, během něhož pozůstalí házeli symbolickou hrstičku hlíny na urnu. Poté zůstali ještě nějakou dobu u hrobu stát a Marie zmiňuje během této chvíle také silný moment probuzení 94letého otce zesnulého, který má demenci v pokročilém stádiu, *„tam právě tak nějak jako procitnul a uvědomil si, že mu vlastně ten syn umřel, tak tam se rozbrečel, tak to bylo hodně silné“*. Celkově ale jinak Marie popisuje atmosféru obřadu jako *„slavnostní, osobitou, vřelou a příjemnou“*, i když šlo o smuteční rituál.

V závěru Marie sdílí svůj pohled na ideální pohřební rituál, který by dle ní měl být personalizovaný, *„na míru“* zesnulé osobnosti a možnost aktivního zapojení pozůstalých, jelikož sama reflektuje, že jí organizování tohoto rituálu pomohlo se smířením se se ztrátou.

10.5 Lucie (P5)

Lucii je 29 let a v rámci rozhovoru vzpomíná na zkušenost se ztrátou své matky, která se udála již před sedmi lety po dlouholetém boji s onkologickým onemocněním. Vztah s matkou popisuje jako *„mimořádně blízký“* a *„jedinečný“*, označuje ji za *„nejbližšího člověka“*, což mohlo souviset i s okolnostmi, jelikož Lucie vyrůstala od svých devíti let pouze s matkou. Matku vnímá nejenom jako rodiče, ale také jako *„učitelku“*, zdroj té *„nejčistší bezmezné lásky“* a něco, co už v jejím životě *„nebude replikováno nijak jinak“*. Zdá se, že tento vztah pro Lucii znamenal centrální emocionální vazbu v jejím životě, jejíž ztráta tak mohla mít zásadní vliv na její další prožívání a život celkově.

Okolnosti úmrtí Lucie popisuje jako kombinaci očekávaného i neočekávaného. Jelikož matka byla dlouhodobě nemocná, čekala na zásadní operaci, která jí měla vrátit naději plnohodnotného života, avšak stal se přesný opak. I proto byla smrt velice neočekávaná, sama Lucie uvádí, že *„rozhodně nečekala, že maminka umře“*. Až do konce, kdy byla matka Lucie v nemocnici ve vážném stavu, věřili a *„doufali až do poslední chvíle“* v zázrak. Smrt proto byla *„velkým šokem“*, který byl umocněný ještě tím, že Lucie byla ta, které se ozvali lékaři jako první. Popisuje tak i roli mediátora sdělující tuto zprávu, přičemž to pro ni *„bylo nepříjemné tu zprávu sdělovat dál“*. V tomto kontextu to vypadá, že v intenzivních emocích Lucie vnitřně nepřijala roli mediátora.

Významným okamžikem pro Lucii byl také kontakt s fyzickým tělem zesnulé, který jí v nemocnici umožnili. Tento kontakt reflektuje, *„pro mě to bylo moc smutné, protože jsem*

věděla, že to fyzické tělo vidím naposledy, ale pomohlo mi to tu informaci zpracovat – že ten člověk opravdu zemřel". Tento okamžik se tak jeví jako důležitý pro potvrzení reality úmrtí.

Bezprostředně po úmrtí Lucie přechází do režimu *„autopilota"*, kdy své emoce *„nějak zamrazila"*, aby se mohla soustředit na úkony spojené s pohřbem. Řešení právních věcí a zařizování pohřební služby Lucie vnímá jako *„nepříjemný zážitek"*. Samotnou zkušenost s pohřební službou a jejími zaměstnanci shrnuje takto: *„Lidé, kteří na těchto místech pracují, mi nepřijdou citliví"*. Organizaci obřadu si vzala Lucie spolu se sourozenci na sebe a v papírech nechala oficiálně uvést *„pohřeb bez obřadu"*. Tato část zařizování už pro ni byla úplně něco jiného, *„to byla krásná věc"*. Podle Lucie byl pohřební rituál *„něco posledního aktivního, co jsme s rodinou tvořili pro naši maminku. Taková poslední oslava, poslední sbohem. A v tomhle to bylo moc krásné a hojivé"*. Zdá se, že aktivní tvorba obřadu představující poslední akt vůči zesnulé může mít klíčovou podpůrnou roli v procesu truchlení.

Obřad se konal v přírodě na místě spojeném s rodinnými vzpomínkami. Prostor lemovaly kameny v kruhu, výzdoba z kvetoucích šeříků a kousek od místa proudila voda. Celkově Lucie popisuje atmosféru, že to vypadalo spíše jako *„zahradní slavnost nebo svatba"*. Atmosféru umocňovala ještě živá hudba, kterou produkovali účastníci. Také jídlo zařizovali kolektivně, což může naznačovat, že toto kolektivní sdílení a aktivity mohou napomáhat se smířením se se smrtí. Součástí obřadu byly i různé rituální úkony jako pouštění věnečků po vodě a zapalování ohně. Na místě byly také přítomné fotografie zesnulé, nicméně urna s ostatky chyběla. Samotné uložení ostatků proběhlo později v úzkém rodinném kruhu, ale tento proces už Lucie vnímá pouze jako *„manuální úkon"* bez hlubšího smyslu.

Atmosféru obřadu Lucie popisuje jako *„hojivou"* a *„úlevnou"*, přičemž zdůrazňuje silný moment v závěru rituálu, kdy *„se z ničeho nic zvedl obrovský vítr. Celý den bylo bezvětří a najednou to zavlnilo stromy nad námi. Byl to takový moment, kdy to vypadalo, jako kdyby ta duše fyzicky opustila ten prostor"*. Tento spirituální prožitek se jeví jako důležitý pro proces uzavření a smíření se se smrtí. Rituál pro Lucii představoval *„poslední akt lásky"* a umožnil jí vrátit matce péči, kterou jí již nemohla poskytnout za života. Zdá se, že právě tato možnost aktivní tvorby rituálu vedla u Lucie k absenci pochybností o správnosti průběhu pohřbu a přispěla k jejímu smíření se ztrátou. Sama však truchlení komentuje slovy, že jako takové *„nikdy neskončí"*, jen se čím dál víc *„obaluje láskou"*.

V závěru Lucie popisuje svou představu ideálního pohřbu, který by dle ní měl být osobitý, umožnit aktivní zapojení pozůstalých a také vytvořit bezpečný prostor pro sdílení emocí.

10.6 Jana (P6)

Janě je 43 let a ve svém vyprávění hovoří o zkušenosti se ztrátou svého otce, která se odehrála přibližně před dvěma roky. Vztah s otcem popisuje jako velmi blízký, označuje jej za *„nejbližšího člena v rodině“* a jeho ztrátu tak vnímá jako *„to nejvíc, o co jsem mohla v životě přijít“*. Zdá se, že otec pro ni představoval zásadní osobnost v jejím životě, jehož úmrtí výrazně zasáhlo její další prožívání včetně ztráty životní jistoty.

Okolnosti úmrtí byly také u Jany kombinované, otec zemřel zničehonic, aniž by se přišlo na příčinu v nemocnici po operaci, která mu naopak měla změnit život. Jana tento moment popisuje jako chvíli, kdy se jí *„zbořil svět“*, což může naznačovat šok z neočekávané smrti. Zároveň i ze svých dalších zkušeností Jana reflektuje, že se *„na žádnou smrt nedá připravit“*. Tato reflexe může naznačovat, že pro Janu je smrt blízkého spojena s intenzivním a těžko předvídatelným prožitkem.

Proces truchlení u sebe Jana vnímala jako velice intenzivní, *„v některých momentech to bylo tak intenzivní, že jsem nevěděla, jestli to vůbec zvládnu“*. Zároveň ale dodává, že jí toto období ventilování všech emocí naopak v závěru pomohlo, dostala se z toho o to rychleji, a poznamenává, že je *„ráda, že jsem si to mohla dovolit“*. Zdá se, že tato možnost vyplavení emocí funguje u Jany jako základní mechanismus v procesu truchlení. Zajímavým momentem pro ni taky bylo narození dítěte v jejím blízkém okolí v období těsně po ztrátě, vnímala to jako *„protipól smrti“*, tato její poznámka se jeví jako symbolické propojení života a smrti, v němž Jana hledá smysl.

Další podstatnou součástí období smutku u Jany byla tvorba menších rituálních úkonů před samotným finálním obřadem rozloučení. Tyto drobné aktivity, jakými bylo například pouštění lodiček po vodě, shledává Jana jako *„velmi naplňující“* a podpůrné v procesu truchlení. Zdá se, že tato postupná práce se ztrátou umožnila, aby závěrečný rituál nebyl zahlcen intenzivní bolestí, ale mohl poté představovat uzavření ztráty. Samotný finální obřad se odložil kvůli psychickému stavu partnerky zesnulého, což Jana vnímá ambivalentně. Na jednu stranu důvody chápe, ale na tu druhou vyjadřuje, že *„cítila potřebu, aby se rituál odehrál nejpozději dva až tři měsíce po ztrátě“*. Zdá se, že v ní probíhal silný

vnitřní konflikt mezi vnitřní potřebou a potřebou někoho jiného. Právě toto odložení ji vedlo k tvorbě menších rituálů, které jí pomáhaly, podotýká. *„Ta bezmoc, kdy vám někdo zakazuje rozloučení, přestože cítíte, že ho potřebujete, abyste mohla jít dál, byla strašná“*, shrnuje dnes v rozhovoru Jana komplikovanou situaci. Tyto její myšlenky naznačují, že rituál pro ni představuje pravděpodobně důležitou součást v procesu truchlení pro uzavření celé situace a její smíření se s ní.

Závěrečný rituál probíhal u nich na zahradě, vedla ho Jana a nesl výrazně personalizovanou strukturovanou formu. První část probíhala u ohně, kde se pálily předměty po zesnulém a atmosféra byla podtržena živou hudbou z nástrojů okolo. Toto pálení předmětů může naznačovat proces postupného odpoutávání od zesnulého. Druhá část se odehrávala u vytvořeného oltáře s urnou, kde byly rozmístěné jeho fotografie, květiny a drahé kameny, co jejich otec sbíral. V této fázi účastníci mohli říct svá poslední slova, co měli na srdci a kolektivně vzpomínat. Nejsilnějším momentem pro Janu bylo poté rozptylování popela z urny po zahradě, které pro ni neslo symboliku toho, že *„tatínek byl najednou všude“*. Což může naznačovat transformaci vztahu do jiné nehmotné podoby.

Atmosféru rituálu popisuje jako kombinaci *„hloubky, lehkosti a oslavy“*, přičemž důležitý aspekt měly také přírodní živly během rituálu, kdy se vystřídal vítr, déšť, slunce a duha. Tyto momenty mohou poukazovat na spirituální rozměr a symbolický přesah. Vedení rituálu Jana vnímá jako přirozené, rituál pro ni představoval *„službu“* zesnulému a poslední akt péče. Tyto aktivity se mohou jevit jako důležité pro následné smíření. Celkově Jana reflektuje, že závěrečný rituál už na její další prožívání smutku vliv neměl, spíše sloužil jako uzavření a možnost jít v životě dál, což Jana popisuje jako *„znovuzrození na jaře“*. Zpětně uvádí, že jí chyběl kontakt s tělem zesnulého, který sama vnímá jako potřebný pro potvrzení reality smrti.

V závěru Jana formuluje svou představu ideálního rituálu, který by dle jejích slov měl obsahovat poděkování, vyjádření nevyřčeného a symbolické *„puštění“* zesnulého. Celkově by měl vystihovat jedinečný vztah k zesnulému a jeho osobnost.

11 VYNOŘUJÍCÍ SE TÉMATA

Tato kapitola se zaměřuje na jednotlivá témata, která se vynořovala napříč jednotlivými rozhovory. Zachycuje jak společné prvky v prožívání ztráty, tak i momenty, ve kterých se zkušenosti participantů liší. Tyto jejich výpovědi jsou v textu podloženy citacemi z rozhovorů spolu s možnými interpretacemi.

11.1 Na smrt a ztrátu se „nedá připravit“

Napříč všemi rozhovory se jako výrazné a sdílené téma objevuje přesvědčení, že na smrt blízkého člověka se ve skutečnosti nelze připravit. Toto sdělení se objevuje nejen u participantů, kteří čelili náhlému úmrtí, ale i u těch, kteří měli možnost postupně sledovat zhoršující se zdravotní stav svých blízkých. Připravenost se tak v jejich výpovědích jeví spíše jako iluze než reálně dosažitelný stav, jelikož sami participanti byli často překvapeni intenzitou své emoční reakce i v situacích, kdy úmrtí do určité míry očekávali.

Výrok, že „na smrt a ztrátu se nedá připravit“, se v různých obměnách objevuje hned u tří participantů (P1, P3, P6), kteří zároveň tuto zkušenost zobecňují i mimo vlastní prožitek. Smrt jimi není vnímána jako čistě individuální záležitost, ale jako univerzální zkušenost přesahující možnosti lidské kontroly a anticipace. Toto téma „nepřipravenosti“ se prolíná prakticky všemi rozhovory v různých kontextech.

Výrazně tuto zkušenost popisuje právě Anna (P1), která měla možnost být v kontaktu s babičkou v terminálním stadiu nemoci, ale i přes očekávanost smrti nebyla Anna na samotné úmrtí příliš připravena. Tuto svou zkušenost shrnuje větou, že *„člověk si myslí, že je připravený a není úplně nikdy 100% připravený“*. Fakt, že babička byla v hospici pro ni spíš sloužil jako *„takové to uvědomění, že už není cesty zpět“* a s prognózou byla tedy obeznámena dopředu. Je možné, že racionální příprava na smrt může být přítomná, ale emoční reakce v okamžiku úmrtí je stejně nepředvídatelná. I přesto Anna tuto situaci vnímá, že v něčem vědomost blížícího se konce přípravná byla a reflektuje rozdíl mezi očekávanou a neočekávanou smrtí následovně: *„samozřejmě je to ale něco úplně jiného, než když ten člověk umře náhle“*. Toto její tvrzení naznačuje, že v těchto pojmech vnímá významný rozdíl a připouští tak možnost odlišností v prožívání v závislosti na situaci.

Podobně je tomu v případě Petra (P3), který se nacházel v obdobné situaci jako Anna (P1) a znal tak osud jeho maminky s vážnou nemocí poměrně dopředu. Stejně jako u Anny se však ani zde očekávanost smrti nepromítá do pocitu skutečné připravenosti. Petr během rozhovoru konstatuje: *„víte co, na tohle se nikdo nepřipravíte“*, přičemž tuto svou větu doplňuje tvrzením, *„nepřipravíte se najednou, že vám ze života zmizí, jako člověk definitivně“*. Zdá se, že smrt může výrazně zasáhnout kontinuitu života pozůstalého včetně jeho identity, což pravděpodobně podporuje další výrok Petra, kdy dodává *„najednou jste sirotek“*. Zdá se tedy, že nemožnost připravit se na smrt nesouvisí pouze s momentem úmrtí, ale také významem vztahu v kontextu života jedince. Intenzita prožívání tak může být spjata s blízkostí konkrétního vztahu, a tím pádem také pravděpodobně ovlivňuje míru vnímané „nepřipravenosti“.

Také Jana (P6) o očekávání smrti říká, že má *„pocit, že se vlastně na žádnou smrt nedá připravit, že to člověk nikdy nečeká“*. Její situace se však od případů P1 a P3 liší, jelikož zde nebyl přítomen postupný proces smiřování se se zhoršujícím zdravotním stavem, ale naopak moment, kdy se zdálo, že se situace vyvíjí pozitivně. Otec prošel úspěšně operací, po níž však v nemocnici neočekávaně zemřel. Jana popisuje, že si po úspěšném zákroku oddechla a opravdu *„nečekala, že v té nemocnici zůstane a že už ho nikdy neuvidím“*. Smrt tak přichází ve chvíli, kdy již byla přítomna naopak naděje na uzdravení a Jana si prošla velkým šokem. Vzhledem k blízkému vztahu s otcem Jana uvádí, že se jí *„zbořil svět“* a ztráta pro ni proto znamenala výrazné narušení její životní stability. Nepřipravenost může v případě Jany souviset také s obdobím falešné naděje, které u ní mohlo vytvářet pocit bezpečí a potlačovat jakékoliv myšlenky na smrt. Smrt je za těchto podmínek prakticky neočekávatelná až podobná motivu náhlé smrti.

Podobný motiv se objevuje i u Lucie (P5), jejíž maminka dlouhodobě bojovala s onkologickým onemocněním. Přestože nemoc byla přítomná dlouhá léta, důležitým momentem měla být právě operace, která měla přinést zlepšení zdravotního stavu. Bohužel také v případě maminky Lucie byl její pooperační stav natolik vážný, že po pár měsících boje v nemocnici zemřela. I zde tedy dochází k situaci, kdy je naopak přítomná spíše naděje než přemýšlení o smrti. Lucie uvádí, že *„rozhodně nečekala, že maminka umře“* a zdůrazňuje, že až do poslední chvíle nepřestali věřit v pozitivní obrat. V obou případech (P6, P5) se ukazuje, že přítomnost naděje může snižovat možnost psychické přípravy na smrt, a naopak fungovat spíše jako obrana před myšlenkami na ni.

Úplně odlišnou situaci zažily Klára (P2) a Marie (P4), kde smrt byla výrazně neočekávaná, přestože zde mírné náznaky byly přítomné, ale nic nenasvědčovalo tomuto konci. U Kláry (P2) se jednalo o situaci dědečka, u něhož již byl znatelný proces stáří, což Klára reflektuje, že *„už to nebyl ten děda, jaký byl“*. Smrt byla zapříčiněna zápalem plic, který dědeček chytil při pobytu v nemocnici po operaci kyčle, přičemž její prvotní reakcí na tuto zprávu byl *„šok“*. Klára dál popisuje, že *„to bylo nečekané z toho hlediska, že to nebyla nemoc, která by se táhla. Že bychom měli čas se na to připravit“*. Toto její vyjádření naznačuje, že vnímá určitý rozdíl mezi očekávanou a náhlou smrtí. Nicméně se z této situace jeví, že i přes viditelný proces stárnutí jsou samotné okolnosti a okamžik úmrtí neočekávatelné a člověk se nemůže plně připravit.

Marie (P4) popisuje okolnosti úmrtí jejího otce, u něhož sice dlouhá léta byly přítomné zdravotní komplikace, dle lékařů nebyly tak vážné na to, aby způsobily smrt. Příčina úmrtí nakonec byla stanovena jako udušení jídlem, což Marie zpětně vnímá jako *„takové zbytečné“*, protože otec bydlel sám a nikdo mu v tu chvíli nemohl pomoci. Marie zároveň opakovaně uvádí, že pro ni *„to byl strašný šok“*. Její situace je specifická ještě přítomností policie a nutností pitvy.

Napříč jednotlivými případy se tak ukazuje, že téma „nepřipravenosti“ na smrt se objevuje jak v situacích očekávaného ale i náhlého úmrtí. I v situacích, kde participanti o možné úmrtí věděli dopředu, je samotný okamžik ztráty překvapuje a je emočně velmi intenzivní. Zdá se tedy, že racionální přijetí a příprava se mohou lišit od následné emoční reakce spojené se samotnou ztrátou.

11.2 Kontakt s tělem jako „potvrzení reality“

Jako další významné identifikované téma se objevuje kontakt s fyzickým tělem zesnulého. Tento kontakt se napříč rozhovory se jeví jako významný moment v procesu uvědomění si reality smrti a jejího postupného přijetí. Zdá se, že tato konfrontace může pomoci uchopit jinak abstraktní informaci o smrti.

Nejvýrazněji tuto zkušenost reflektuje Lucie (P5), která měla možnost se rozloučit s tělem své matky v nemocnici. Uvádí, že pro ni bylo *„důležité ji fyzicky vidět“*, přestože to bylo *„moc smutné“*, jelikož věděla, že *„to fyzické tělo vidím naposledy“*. Sama Lucie tvrdí, že pro proces truchlení je tato možnost kontaktu neskutečně důležitá, protože člověk s touto informací může naložit úplně jinak, než když informaci o smrti pouze slyší. Výroky Lucie

naznačují, že právě fyzický kontakt s tělem funguje jako potvrzení smrti a pravděpodobně moment postupné integrace ztráty.

Důležitost potvrzení reality skrz kontakt s tělem vnímá jako důležitou součást v procesu truchlení také Jana (P6), která zpětně lituje, že byla o tuto možnost ochuzena. Smrt jejího otce byla natolik náhlá, že ji v prvotním šoku nenapadlo nemocnici požádat o tuto možnost, navíc také cítila odpovědnost za podporu matky, partnerky otce. Jana uvádí: *„dlouho jsem nemohla uvěřit, že se to stalo“* a myslí si, že toto popírání je důsledkem toho, že neviděla otcovo tělo. *„Slyšela jsem tu informaci, ale pořád jsem si myslela, že tatínek někde je“*, dodává vzápětí. V tomto kontextu se absence rozloučení s tělem může jevit jako faktor, který ztěžuje začlenění ztráty do reality.

Specifickým případem je Klára (P2), která sice nebyla v přímém kontaktu s tělem, ale během pohřbu seděla na dotek vedle rakve se zesnulým, *„seděli jsme 20–30 čísel“*. Stačilo jí vědomí toho, že se dědeček nachází uvnitř rakve, oholený a upravený, jako vždy býval. Ačkoliv připouští, že kdyby víko rakve bylo otevřené, *„tak by to bylo jako o to záživnější“*. Tento kontakt vnímá Klára jako velmi důležitý, v ten moment kontaktu s rakví cítila především *„pečování“* o toho člověka a umožnění toho, že *„tam ještě pořád pro něj můžeme být“*. Tuto situaci lze chápat jako zprostředkovaný kontakt s tělem, který se zároveň jeví jako proces postupného loučení a postupného začleňování ztráty.

Marie (P4) měla také možnost rozloučení s tělem otce, který zemřel za tragických okolností, a tak jeho tělo uviděla prakticky hned po příjezdu na místo činu. Popisuje, že potřebu rozloučit se s tělem měla především babička, matka zesnulého, *„ona teda k němu přiklekla, řekla mu pár slov, ještě ho tam pohladila“*, zatímco Marie se loučila především v duchu při pohledu na tělo. Sama víc tuto potřebu kontaktu s tělem v rozhovoru nerozebírá, ačkoliv v závěru zmiňuje, že příště by chtěla mít možnost posledního umytí a upravení těla, které je legislativně umožněno. Ale v ten moment o tom netušila a okolnosti úmrtí byly poměrně komplikujícím faktorem.

Naopak Petr (P3) zaujímá k tomuto tématu opačný postoj. Podle něj pohled člověka na rakev *„zbytečně traumatizuje“* a budí *„záporný emoce“*. K možnému potvrzení reality smrti se staví poměrně distancovaně, *„jestli zemřel v mý hlavě, nebo v mý hlavě nezemře nikdy“*. Nicméně nepopírá, že je tato potřeba čistě individuální a někomu skutečně může pomoci.

Z rozhovorů vyplývá, že kontakt s tělem zesnulého může hrát významnou roli v procesu uvědomění si smrti. Nicméně tato potřeba není univerzální a jednoznačně pozitivní. Zatímco pro některé participanty představuje důležitý moment potvrzení reality, pro jiné může být tento kontakt nahrazen jinými formami symbolického kontaktu.

11.3 Pohřební rituál jako „poslední akt“ vůči zesnulému

Dalším často se objevujícím tématem napříč rozhovory je pohřební rituál jako poslední aktivita vůči zesnulému. Pohřební rituál většina participantů nebrala pouze jako formální povinnost, ale také jako možnost něco pro zesnulého ještě *„udělat“*, doprovodit ho a symbolicky uzavřít vztah.

Důležité toto téma bylo zejména pro Lucii (P5), která pohřeb pro svou maminku organizovala sama se sourozenci. Rituál pro ni představoval *„něco posledního aktivního, co jsme společně s rodinou tvořili pro naši maminku“* a vnímala ho jako takovou *„poslední oslavu, poslední sbohem“*. S tímhle náhledem vnímá samotný proces tvorby pohřbu jako *„hezký a hojivý“*. Na výsledné podobě obřadu se zároveň podíleli i ostatní blízcí, kteří chtěli, což podle ní přispělo k celkové atmosféře. V závěru rozhovoru pohřeb shrnuje slovy, že byl zhotovený tak, jak by si nejspíš maminka přála a jsou tam všichni společně pro ni. *„Vycházelo to ze srdce a byl to poslední akt lásky“*. Zdá se, že právě možnost aktivně se podílet na tvorbě rituálu ve smyslu poslední péče Lucii umožnila proměnit pasivní prožívání ztráty v aktivní čin, který tak pro ni byl významně podpůrný v procesu truchlení.

Také Jana (P6) převzala roli organizátorky vlastního pohřebního rituálu pro svého otce. Snažila se vytvořit především bezpečný prostor pro ostatní truchlící, přičemž sama toto zařizování vnímala jako *„poslední službu“* svému otci. Aktivní zapojení vnímala jako přirozené, jelikož to zdaleka nebyl první rituál, co tvořila a neuměla by si to tím pádem ani *„představit jinak“*. Podobně Marie (P4) organizovala pohřeb sama a tento proces reflektuje jako to *„poslední důstojný, co jsem mohla pro svýho taťku udělat“*. Tento proces pro ni představoval náročnou, ale také podpůrnou zkušenost, kterou sama označuje jako *„pracovní terapií“*. Zdá se, že aktivní tvorba a zapojení do rituálu mají léčivý účinek v procesu truchlení, přičemž se napříč výpověďmi opakovaně objevuje motiv „poslední péče“, což může naznačovat uzavírání vztahu právě skrz tento aktivní proces.

Odlišně na tom byla Klára (P2), která nebyla nijak angažovaná do tvorby rituálu vzhledem ke zvolenému církevnímu obřadu, ale svou aktivitu vnímá už jen tím, že se obřadu

účastnila a měla tak možnost *„provázet“* rakev s tělem zesnulého. Nedokázala by si prý představit variantu, že by se pohřbu nezúčastnila. Tento její postoj naznačuje, že také prostá účast na pohřbu může být brána jako forma posledního aktu vůči zesnulému. Také Anna (P1) nebyla zapojena do žádných příprav, ale důležitou aktivitou pro ni byla poslední řeč při obřadu, kterou měla přichystanou. Tu popisuje a vnímá jako nejintenzivnější moment celého rituálu, jelikož mohla sdělit nevyřčené, což v konečném důsledku vnímala jako *„osvobozující“*. Zdá se, že také možnost něco zesnulému ještě sdělit může představovat důležitý krok v procesu uzavírání vztahu.

Případ Petra (P3) se od ostatních výrazně liší, jelikož v případě jeho matky byl zvolen pohřeb bez obřadu. Petr především zdůrazňuje respektování posledního přání zesnulého, a proto ani na sobě nevnímá absenci rituálu. *„Já jsem nepřemýšlel, protože vím, že mamka si to přála jinak“*, říká Petr na otázku, zda přeci jen nepřemýšlel o uspořádání obřadu. Naopak však popisuje, že se mu ulevilo i v tom cokoliv organizovat či zařizovat. Jeho postoj naznačuje, že samotné poslední přání může hrát větší roli než osobní preference pozůstalého.

Napříč jednotlivými případy se tak ukazuje, že pohřební rituál může být vnímán jako poslední možnost aktivního jednání vůči zesnulému. Ať už se jedná o organizaci obřadu, zapojení do jednotlivých úkonů nebo symbolická gesta, tyto aktivity mohou pomáhat pozůstalým transformovat vztah k zesnulému a postupně přijímat jeho ztrátu. Zároveň však tato potřeba není jednotná a liší se podle individuální zkušenosti každého z participantů.

11.4 Personalizovaný rituál jako rozloučení „na míru“

Většina participantů také zkušenost s více typy pohřebních rituálů, a proto se jako další významné téma vynořuje jejich vzájemný kontrast. Napříč rozhovory se objevuje potřeba, aby pohřeb nebyl pouze formální neosobní záležitostí, ale aby nějakým způsobem vycházel z osobnosti zesnulého. Personalizovaný obřad by tak měl nést atmosféru, hodnoty a prvky, které měl zesnulý za života rád, a může se skrze něj zachovávat jedinečnost a důstojnost jeho osobnosti. Zároveň tyto prvky mohou vyjadřovat také vztahovou blízkost pozůstalých k zesnulému. Tento motiv se objevuje jak u participantů, kteří tvořili vlastní rituál, tak ale i u těch, kteří srovnávali tuto zkušenost s předchozím tradičnějším pohřebním rituálem.

Lucie (P5) o pohřebním rituálu pro svou maminku hovoří jako o něčem, co *„vycházelo ze srdce“* a co bylo *„aktem poslední lásky“*. Matka po sobě nezanechala žádné

poslední přání o konkrétní podobě pohřbu, původně se uvažovalo o tradiční církevní formě, ale to připadalo Lucii jako *„strašně neosobní a nehodné“* vůči osobnosti maminky. Proto se nakonec rozhodla vzít organizaci do svých rukou a vytvořit něco, co odpovídalo vnímání matčiny osobnosti. Místo obřadu bylo symbolicky zvoleno v přírodě, které bylo spojeno s rodinnými vzpomínkami. Prostor byl ozdoben kvetoucími šeříky, zapálen byl rituální oheň a součástí byla i živá hudba. Na místě byla také vystavena fotografie zesnulé. Součástí obřadu byly také drobné rituální úkony jako bylo pouštění věnečků po vodě. Celkově by Lucie atmosféru popsala jako *„hojivou“*, zvlášť důležitý pro ni byl prvek přírody, který jí umožnil prožívat a uvolnit emoce. Zároveň zdůrazňuje, že cítila, že byl rituál proveden tak, jak *„by si maminka přála“*. V závěru svou zkušenost shrnuje slovy, že *„by šlo něco udělat lépe, ale tak, jak to bylo, to pro nás mělo velký význam a pomohlo nám to fakt té smrti lépe zpracovat“*. Zdá se, že v případě Lucie personalizace rituálu umožnila propojit rozloučení s konkrétním životním příběhem zesnulé, což mohlo přispět k hlubšímu smyslu celé zkušenosti a podpořit její proces smiřování se se ztrátou.

Podobně silně se motiv personalizace objevuje v rozhovoru s Marií (P4), která se často v průběhu vymezovala vůči *„studeným místnostem urnového háje“* a snažila se tak pro svého otce, který též nezanechal poslední přání, vytvořit prostor, který by působil vřeleji, osobněji a důstojněji. V jejím případě byl obřad organizován v prostoru společenské místnosti, kterou upravila do podoby symbolického místa posledního rozloučení. V místnosti se nacházel symbolický oltář, fotografie s životním příběhem zesnulého, květiny, svíčky a různé citáty o životě a smrti. Marie také vytvořila malé rituální úkony, kterých se pozůstalí mohli účastnit. O tradičních zažitých rituálech uvádí, že byly *„takový vždycky hrozný, neosobní, že prostě to nemělo s tím člověkem nic moc společného, prostě to je stejný pohřeb pro mnoho lidí“*. U Marie se silně objevuje potřeba rituálem skutečně vystihnout osobnost a vztah k zesnulému. K atmosféře obřadu se vyjadřuje, že ač to zní zvláštně, že byla *„příjemná“*. V závěru koncept tohoto personalizovaného rozloučení popisuje, že ona i její rodina *„se fakt jako cejtili úplně jinak, než v tom urnovým jako háji studeným“*. Personalizovaný rituál spolu s jeho prvky se tak jeví jako vhodnější a podpůrnější forma v kontextu truchlení.

Také Jana (P6) mluví o rituálu, který nesl významné osobní prvky na počest zesnulého. Také tvořila zdrobený oltář s květinami a s drahými kameny, zapalovali oheň a praktikovali malé rituály, které pro Janu byly velmi důležité a vnímá je jako *„pouštění“* zesnulého. Důležité je dle ní vystihnout také osobnost toho člověka, *„rituál pro maminku by*

vypadal úplně jinak než pro tatínka". Významné pro ně také bylo psaní vzkazů a jejich zakopávání, což pro Janu symbolizovalo dokončení věcí, co člověk nestihl za života. Zdá se, že tento „dokončovací" proces může sloužit jako obrana před možnými výčitkami nenaplněného vztahu.

Klára (P2) přináší poněkud odlišnou perspektivu, jelikož její zkušenost se týká maďarského církevního obřadu. Ten ale podle ní také nesl prvky personalizace, a to už volbou typu obřadu, protože byl dědeček silně věřící. Obřad se konal také na místě, kde zesnulý dědeček vyrůstal a jako silný prvek Klára vnímá i to, že se sešli celá rodina, jak by si pravděpodobně přál. Pro Kláru však byly nejvýznamnějším aspektem rituálu jeho dané fáze, které jí umožňovaly *„přecházet mezi těma fázema"*, což naznačuje, že také strukturovanost může pomáhat usměrňovat emoce a dávat jim řád. Především Klára kritizuje tradičnější formy obřadu, v České republice zažila pár měsíců před maďarským rituálem pohřeb prvního dědečka, který byl tradičně světský a bylo to pro ni *„absolutně hrozný. Vyrovnávala jsem se s tím dlouho a ani jsme s ním neměli takovej vztah"*. V případě Kláry se jeví, že typ a podoba pohřebního rituálu může výrazně zasahovat do procesu truchlení a smiřování se se smrtí.

Také v případě Anny (P1), kde pohřeb byl zajištěný organizací, se ukazuje personalizace jako významný prvek. Tuto svou zkušenost shrnuje, že to bylo *„úplně jiný než pohřby, který jsem znala dosud"*. Nečekala nakolik odlišné mohou být různě pojaté pohřby a tradiční křesťanské, které doposud zažila, hodnotí jako *„depresivní"*. Jako negativní vnímá jak samotné prostředí kostela, tak vážnou hudbu a také proslov, který se příliš nezaobírá osobností zesnulého. Personalizovaný pohřeb v případě babičky zpětně reflektuje: *„Vlastně to vnímám tak, že ten babiččin pohřeb v té organizaci Ke kořenu mi pomohl mnohem víc se s tím srovnat"*. I u Anny se tak objevuje podobný motiv, který naznačuje, že forma a podoba rituálu je skutečně podstatná a může mít vliv na smíření se se smrtí.

Dokonce i Petr (P3), který má zkušenost s pohřbem bez obřadu tvrdí, že *„když už se musí dělat pohřby, tak ať... ať to není o smutnění, ať je to hezký, ať je to o zavzpomínání"*. Z rozhovoru s ním vyplývá, že pohřby obecně moc nemusí, ale pozitivněji vnímá ty pohřby, které nějakým způsobem reprezentují osobnost zesnulého člověka. Sám popisuje pohřeb kamaráda zpěváka, kde se všichni oblékli do jeho oblíbených barev, v nichž vystupoval. V závěru při popisu ideálního rituálu uvádí, že by při organizaci *„vycházel z toho, co ten člověk měl rád, co mu dělalo radost"*, na což uvádí příklad toho, že kdyby člověk miloval auta, tak by rakev mohla mít třeba *„tvar nějakýho auta"*.

Napříč jednotlivými výpověďmi se ukazuje, že personalizace pohřebního rituálu může hrát významnou roli v tom, jak pozůstalí prožívají rozloučení i následné truchlení. Zároveň se ale také ukazuje, že míra a konkrétní podoba personalizace může být vnímána odlišně. Celkově se tedy jeví, že podoba obřadu a jeho atmosféra může být skutečně významná v procesu smíření se se ztrátou blízkého.

11.5 Uložení ostatků jako „definitivní“ fáze

Součástí pohřebních rituálů bývá velice často fáze uložení ostatků do hrobu, což se napříč rozhovory objevuje jako další významné téma. Tento proces většina participantů popisuje jako velmi *„intenzivní“* a bývá také vnímán jako definitivní krok v odevzdání zesnulého a jeho oddělení od tohoto světa.

Nejvýrazněji toto téma popisuje Klára (P2), která tento závěr maďarského církevního obřadu vnímá ještě významněji ve srovnání se světským pohřbem druhého dědečka, u nějž tato fáze pohřbívání chyběla. Klára vyloženě cítila potřebu tuto finální část vidět a přesvědčit se, kde ten dědeček je, *„že tam nebyla ta část, kde by najednou bylo okno“* jako u předchozího dědečka, který si přál, aby jeho popel byl rozptýlen. Klára vnímá jako důležité i místo hrobu, kam se může vracet a vzpomínat: *„Když si na něj vzpomenu, tak já přesně vím, kam se můžu vrátit. Přesně vím, že je tam prostě a teď je to zakořeněné. Vím v hlavě, mám to ukotvené a už se tím nemusím zabývat.“* Celkově tuto svou zkušenost shrnuje, že *„to bylo silné“*, ale zároveň také *„uklidňující“*, jelikož má dědečka v hlavě spojeného s tímto místem. V Klářině případě se jeví jako důležité fyzická přítomnost místa hrobu a samotný akt pohřbení, který tak může umožňovat ukotvení ztráty v realitě a pocit jejího dokončení.

Téma pohřbívání bylo silné také pro Marii (P4), v jejím případě pohřbívali urnu s popelem otce do rodinné hrobky a každý ze zúčastněných házel do hrobu lopatičku hlíny a poté ještě chvíli stále v hloučku u hrobu. Tento okamžik vnímala jako *„hodně silný“*, přičemž tuto chvíli ještě podpořilo procitnutí dědečka s demencí, otce zesnulého, který se tam rozplakal a uvědomil si v ten moment realitu úmrtí svého syna. Také pro Janu (P6) bylo toto téma velice intenzivní, na poslední přání tatínka jeho popel rozptýlili v jejich oblíbené zahradě, přičemž každý mohl dát popel tam, jak to cítil. Jana popisuje, že během toho foukal vítr, který popel nazdvihl a *„tatínek byl najednou všude“*, což se jeví, že tento moment nenese pouze rovinu definitivního oddělení, ale také určitou transformaci přítomnosti zesnulého.

Petr (P3) se k tomuto tématu vyjadřuje stručně, ale s velkou hloubkou. Pro něj představoval vsyp akt toho, že je *„o maminku postaráno“* a mohl tak být klidnější i v kontextu toho, že už jsou *„spolu“* s jeho otcem, který již dávno zemřel. Jeho situace naznačuje, že nejde jen o proces definitivního uzavření, ale i o dokončení péče o zesnulou. Naopak pro Lucii (P5) samotné ukládání urny nebylo již tak intenzivní jako rituál, popisuje jej jako *„manuální úkon“*.

Celkově se zdá, že ukládání ostatků je pro většinu participantů důležitým momentem v rámci pohřebního obřadu, nicméně pro každého tato fáze nese zcela individuální význam. Nejčastěji se o však objevuje téma dokončení a uzavření vztahu se zesnulým.

11.6 Spirituální prožitky a pokračující vztah se zesnulým

Jako další poměrně významné téma se v rozhovorech objevuje význam spirituality v kontextu úmrtí blízkého člověka. Tyto transcendentní prožitky byly u participantů úzce spjaté jak s okamžikem smrti, tak s obdobím po ní. Tyto jejich zkušenosti nejsou vázané na tradiční náboženské představy, ale jde o ojedinělé individuální momenty. Zdá se, že tyto prožitky mohou ovlivňovat smíření se se smrtí a udržovací podobu vztahu mezi pozůstalým a zesnulým.

Tento motiv se nejčastěji objevuje u Anny (P1), která popisuje hned několik takových zážitků ve vztahu k zesnulé babičce. Tyto momenty se objevují především v období umírání, Anna přibližně v době úmrtí prožila moment, kdy měla fyzický pocit toho, že jí *„dal někdo ruku na rameno“*. Sama si tento moment vysvětluje jako možné rozloučení ze strany zesnulé. Podobně vnímá i následný sen, ve kterém se jí babička zjevila po pohřbu. Tyto zkušenosti nevnímá Anna jako náhodné, jelikož věří, že *„něco mezi nebem a zemí je“*. V případě Anny tak lze usuzovat, že smrt nevnímá jako definitivní konec, ale jako určitý možný přechod do jiné existence. Tyto její prožitky se pak jeví jako způsob určitého zachování pokračujícího vztahu.

Podobnou zkušenost spjatou s okamžikem úmrtí popisuje také Klára (P2), které se zdály sny, v nichž ji navštívily neznámé osoby, které jí sdělili, že „ten někdo zemře“. Tuto zkušenost zaznamenala v obou případech úmrtí dědečků, *„řekl mi to, že ten člověk umře. Že už tady není s náma“*. Zároveň dodává, že ani v jednom případě ještě netušila, že dědečkové se nacházejí v nemocnici, o to víc jí to připadá *„úplně šílený“* a reflektuje, že to byly velice intenzivní a také děsivé zážitky. Klára během rozhovoru dodává, že se v oblasti spirituality

stále hledá, ale tyhle momenty ji přesvědčují, že nejspíš skutečně něco existuje. Toto téma je tak pro ni v současnosti jedno z nejvýznamnějších.

Další silný spirituální zážitek popisuje i Lucie (P5), kde se ale tento moment váže až k samotnému pohřebnímu rituálu. Dle jejích slov se během něj *„se z ničeho nic zvedl obrovský vítr. Celý den bylo bezvětří a najednou to zavlnilo stromy nad námi. Byl to takový moment, kdy to vypadalo, jako kdyby ta duše fyzicky opustila ten prostor“*. Lucie se považuje za spirituální orientovanou a tento zážitek se pro ni jeví jako moment transformace jejich vztahu a jeho konečné uzavření.

Také Jana (P6) zažila zvláštní situaci během obřadu, kdy se v průběhu obřadu venku vystřídaly všechno přírodní živy od deště, větru, slunce až po duhu. O to silněji si toto Jana spojuje s momentem, kdy rozprašovaly otcův popel a ten se kvůli větru vznesl kolem nich. Jana též v „něco“ věří, ale neuvádí konkrétní podobu, v co přesně. Tento její prožitek je úzce navázán na rozptylování popela, což naznačuje, že pro ni měl silný spirituální význam možné transformace vztahu.

Petr (P3) se sice pokládá za nevěřícího, ale v rozhovoru popisuje vsyp matčina popela, při němž mu běhalo hlavou, že už jsou s otcem *„spolu“*. I u něj je tak pravděpodobně patrná potřeba vnímat smrti nikoliv jako plné ukončení existence, ale spíše jako určitou transformaci. Motiv spirituality se v rozhovoru s Marií (P4) neobjevuje vůbec.

Z hlediska procesu truchlení se zdá, že tyto prožitky mohou plnit důležitou funkci. Mohou zmírňovat pocit definitivní ztráty, poskytovat smysl a zároveň umožňovat postupnou transformaci vztahu. Nicméně se ale ukazuje, že míra a podoba spirituality je u jednotlivých participantů odlišná a může se pohybovat od jistoty až po její minimální přítomnost. Přesto však výpovědi participantů naznačují, že potřeba přesahu a hledání pokračování vztahu se zesnulým je důležitou součástí procesu smiřování se se smrtí blízké osoby.

12 ODPOVĚDI NA VÝZKUMNÉ OTÁZKY

12.1 VO1: Jak pozůstalí prožívají pohřební rituály po úmrtí blízké osoby?

U Anny (P1) je prožívání pohřbu ovlivněno také zkušeností s hospicem, která pro ni představovala významnou součást procesu umírání její babičky. Úmrtí tak do určité míry očekávala, a to i s ohledem na skutečnost, že se babička nacházela v tomto zařízení. Tento čas však zároveň umožnil určité smíření ve vztahu, což se mohlo promítat i do následného truchlení. V jejích výpovědích se také objevují hluboké spirituální prožitky, které mohly mít určitý vliv na prožívání ztráty. Samotný pohřební obřad vnímala pozitivně, vystihuje ho slovy *„smíření“*, přičemž důležitým aspektem pro ni byla podoba a atmosféra rituálu.

Klára (P2) úmrtí dědečka dopředu neočekávala i přes jeho vyšší věk. S dědečkem si byla blízká, ačkoliv se často kvůli geografické vzdálenosti nevídali. Pohřeb pro ni byl významný zejména svou strukturovaností, která jí umožnila postupně procházet v jednotlivých fázích truchlení. Důležitý pro ni byl také fyzický kontakt s rakví a samotný akt pohřbení, kdy po celou dobu průběhu pohřbu cítila kolektivní *„péči“* o zesnulého a jeho odevzdání. Petr (P3) zkušenost s pohřebním rituálem neměl a reflektuje, že mu ani nechybí. Pro Petra bylo důležitější naplnění posledního přání jeho maminky, a proto ani o jiné podobě rozloučení neuvažoval.

Pro Marii (P4) pohřební rituál představoval poslední akt péče vůči zesnulému. Při jeho organizaci na sobě vnímala *„léčebné“* účinky tohoto procesu a zároveň se snažila vytvořit něco odlišného od toho, co doposud zažila. Vliv na její truchlení tak měla nejen výsledná podoba obřadu, ale především jeho kolektivně sdílená atmosféra. Podobně Lucie (P5) na sobě cítila *„hojivý“* vliv tvorby rituálu pro její maminku, s níž si měla neskutečně blízko. Během obřadu cítila, že se skutečně loučí, a formu obřadu vnímá jako tvorbu *„ze srdce“*. Jana (P6) pohřební rituál prožívala už pouze jako poslední *„tečku“* v procesu loučení, jelikož obřad se konal po delší době od doby úmrtí, a tak nejvýraznější část truchlení měla již za sebou.

Z uvedených výpovědí vyplývá, že prožívání pohřebního rituálu je výrazně individuální a je ovlivněno jak okolnostmi úmrtí, tak povahou vztahu k zesnulému

a osobními přesvědčeními pozůstalých. Napříč participanty se však opakovaně objevuje potřeba dát této zkušenosti určitý řád, smysl a symbolické uzavření vztahu se zesnulým, ať už prostřednictvím samotného rituálu, jeho tvorby, nebo naopak jeho vědomého odmítnutí.

12.2 VO2: Jaký význam pozůstalí přisuzují pohřebnímu rituálu ve svém vyrovnávání se se ztrátou?

Anna (P1) význam pohřbu shrnuje krátce, vnímá jej jako možnost důstojného rozloučení s babičkou, přičemž důležitou roli pro ni hrála i odlišná podoba obřadu. Uvádí, že díky němu skutečně došla ke *„smíření“*. Pro Kláru (P2) měl pohřeb v kontextu vyrovnávání se se ztrátou velký význam, protože jí umožnil symbolickou přítomnost pro svého dědečka i v jeho posledních chvílích. Církevní, strukturovaná podoba rituálu jí pomohla v *„ukončení“* jejich vztahu jak na myšlenkové, tak na fyzické úrovni. Zároveň u sebe reflektuje rozdíly ve smiřování se se ztrátou v závislosti na podobě rituálu, jelikož předchozí zkušenost s jiným typem obřadu vnímá jako méně podpůrnou.

Petr (P3) vnímal akt vsypu jako moment *„dokončení péče“* o zesnulou matku, což mu přináší určité uklidnění a pocit, že situace byla uzavřena. Marie (P4) v průběhu obřadu cítila, že se se zesnulým otcem skutečně všichni loučí. Po skončení obřadu vnímala *„úlevu“*, že se jí podařilo celý proces zorganizovat, a výslednou podobu rituálu i jeho atmosféru reflektuje jako podpůrnou nejen pro sebe, ale i pro další členy rodiny. Lucie (P5) uvádí, že jí zkušenost s pohřbem výrazně pomohla ve vyrovnávání se se smrtí její maminky. Vytvoření osobního rituálu jí také umožnilo se s ní rozloučit způsobem, který vnímala jako „po svém“ a odpovídající jejich vztahu. Zároveň však dodává, že její truchlení neskončí *„nikdy“*, jen se stále více *„obaluje láskou“*. Jana (P6) význam finálního obřadu reflektuje spíše jako dokončovací fázi, která jí umožnila posunout se v životě dál. Tento význam byl ovlivněn i časovým odstupem mezi úmrtím a samotným rituálem, který však nastal proti její vůli, jelikož sama pociťovala potřebu uskutečnit pohřeb co nejdříve.

Na základě těchto zkušeností se ukazuje, že pohřební rituál má pro pozůstalé význam především jako prostředek k symbolickému uzavření vztahu se zesnulým a k postupnému přijetí reality ztráty. Jeho funkce zahrnuje ale i pocit naplnění poslední péče, sdílení ztráty s blízkými nebo možnost vytvořit si rozloučení, které je pro daného člověka skutečně smysluplné. Význam pohřbu se přitom proměňuje v závislosti na jeho podobě a načasování, což se odráží i v tom, nakolik je vnímán jako podpůrný v procesu truchlení.

12.3 VO3: Jaké konkrétní momenty a prvky pohřebního rituálu vnímají jako důležité v procesu truchlení?

Pro Annu (P1) byl nejvýznamnějším momentem pohřbu vlastní proslov, který jí umožnil vyjádřit nevyřčené. Jako silný prvek vnímala také psaní a pálení vzkazů během obřadu a celkově si nedovedla představit ideálnější podobu pohřbu. Klára (P2) považovala za důležitou strukturovanost pohřebního rituálu, která jí umožňovala plynule a bez nátlaku procházet jednotlivými fázemi truchlení. Za další významný aspekt označuje kontakt s tělem zesnulého a samotný moment pohřbení, který jí umožnil ukotvení ztráty a zároveň poskytl konkrétní místo, kam se může vracet a vzpomínat. Petr (P3) uvádí, že pokud by se pohřby měly konat, měly by podle něj reflektovat osobnost zesnulého a jeho záliby.

Pro Marii (P4) byl silný již samotný proces organizace rituálu a v jeho průběhu především vlastní proslov doplněný písní. Z její zkušenosti tak popisuje jako významné aktivní zapojení do rituálu a personalizaci obřadu. Lucie (P5) reflektuje jako důležitý moment kontakt s tělem zesnulého, který jí pomohl potvrdit realitu ztráty. Také zdůrazňuje, že obřad by měl vystihovat osobnost zemřelého a poskytovat dostatečný prostor pro sdělení posledních slov i pro prožívání emocí. Jana (P6) rovněž zmiňuje význam fyzického kontaktu s tělem a rituálních úkonů během obřadu, které pro ni nesly význam *„pouštění“* zesnulého. Důležitý byl pro ni také prostor pro poděkování a vlastní proslov.

Z výpovědí participantů vyplývá, že jako klíčové momenty pohřebního rituálu jsou vnímány především ty, které umožňují aktivní zapojení pozůstalých, osobní vyjádření vztahu k zesnulému a zároveň podporují přijetí reality ztráty. Významnou roli hraje jak možnost symbolického rozloučení prostřednictvím proslovů či rituálních úkonů, tak i fyzická konfrontace se zesnulým a samotný akt pohřbení. Jako významná se potvrzuje také personalizace obřadu, která umožňuje lépe vystihnout jedinečnost zesnulého i vztahu k němu. Tyto prvky se tak jeví jako zásadní pro to, aby byl pohřební rituál vnímán jako smysluplný a podpůrný v procesu truchlení.

12.4 VO4: Jak se liší zkušenosti pozůstalých v závislosti na podobě pohřebního rituálu?

Výrazným rozdílem je zkušenost participantů, kteří se aktivně podíleli na tvorbě vlastního, personalizovaného rituálu. Ačkoliv jde o v mnoha ohledech podobné zkušenosti, jejich

jemné rozdíly se objevují v tom, jaký význam přisuzují samotnému procesu tvorby rituálu a jaké konkrétní prvky vnímají jako důležité jako součást obřadu. Lucie (P5), Marie (P4) a Jana (P6) popisují tuto formu rozloučení jako hluboce smysluplnou. Pro Lucii (P5) znamenala tvorba rituálu pro její maminku především *„poslední akt lásky“*, přičemž organizaci vnímala jako to poslední, co pro ni mohla udělat. Tuto zkušenost reflektuje jako důležitou nejen pro důstojné rozloučení, ale také pro zpracování ztráty. Marie (P4) popisuje proces zařizování jako formu poslední péče o zesnulého, přičemž na sobě vnímala *„léčebný“* tohoto procesu. Zároveň usilovala o vytvoření bezpečného a podpůrného prostoru pro sebe i ostatní truchlící, který by odpovídal jejich potřebám a také vystihoval osobnost zesnulého. Jana (P6) se snažila do vlastního rituálu promítnout jak osobnost svého otce, tak konkrétní rituální prvky, které by mohly truchlícím pomoci v procesu vyrovnávání se se ztrátou. Významným momentem pro ni byl také rozptyl popela na místě, které si její otec za života vybral.

Naopak u Petra (P3), který neměl zkušenost s klasickým pohřebním rituálem, se jako významnější ukazuje potřeba splnění přání zesnulé. Nicméně i pro něj měl akt vsypu symbolický význam, který vnímal jako *„dokončení péče“* o matku. Specifickou zkušenost popisuje také Klára (P2), která se zúčastnila církevního rituálu v Maďarsku. Tento jasně strukturovaný obřad jí poskytl oporu a umožnil jí postupně přecházet mezi jednotlivými fázemi procesu truchlení bez pocitu nátlaku. Zároveň jí pomohl ve smysluplném začlenění ztráty a symbolickém „ukončení“ vztahu se zesnulým. Anna (P1) měla zkušenost s pohřbem vedeným organizací Ke kořenům, kterou reflektuje velmi pozitivně. Oproti tradičním křesťanským pohřbům, s nimiž měla předchozí zkušenost, u sebe vnímala odlišné prožívání, což ovlivnilo její celkový pohled na podobu a význam pohřebních rituálů.

Celkově se tedy ukazuje, že rozdíly ve zkušenostech pozůstalých nejsou dány pouze samotnou formou pohřebního rituálu, ale především tím, nakolik tato forma umožňuje naplnění jejich individuálních potřeb v procesu truchlení. Zásadní roli přitom hraje míra personalizace a možnost aktivního zapojení, které podporují prožívání rituálu jako smysluplného. Významným aspektem se ukazuje také struktura rituálu, která může některým pozůstalým poskytovat oporu a orientaci v procesu vyrovnávání se se ztrátou, zatímco jiné formy rozloučení nemusí tyto potřeby naplňovat ve stejné míře.

13 DISKUZE

V této části práce jsou výsledky výzkumu konfrontovány s existujícími poznatky odborné literatury. Zjištění se v řadě aspektů ukazují jako konzistentní s dosavadními teoretickými i empirickými přístupy, zároveň však přinášejí hlubší vhled do individuálních odlišností v prožívání. Tyto výsledky lze také interpretovat v širším kontextu proměn současné společnosti, v níž dochází k posunu od kolektivně sdílených forem rituálů k více individualizovaným formám.

Jedním z nejvýraznějších zjištění je význam personalizace pohřebního rituálu. Participantky (P4, P5, P6), které se aktivně podílely na tvorbě obřadu, popisovaly tuto zkušenost jako hluboce smysluplnou, zejména v kontextu vytváření rituálu „na míru“ osobnosti zesnulého. Tento výsledek koresponduje s tvrzením, že moderní pohřební rituály se v západních společnostech posouvají směrem k větší individualizaci a důrazu na osobní význam (Davies, 2007; Walter, 2002, citováno v Nešporová, 2024). Tyto proměny podoby pohřebních rituálů jsou v souladu s tvrzením Jakobyho (2005, citováno v Kupka et al., 2024), podle něhož musí moderní společnost pro opětovné začlenění tématu smrti hledat nové, pro pozůstalé smysluplné formy rozloučení. Tento výsledek také naznačuje, že význam rituálu nespočívá pouze v jeho formální podobě, ale především v možnosti aktivně vyjádřit jedinečný vztah k zesnulému a dát prožívání ztráty individuální význam.

S významem personalizace úzce souvisí také samotné aktivní zapojení do organizace rituálu. Jak uvádějí Hobson et al. (2017), rituály mohou napomáhat obnově pocitu kontroly a řádu v situacích, které jsou jinak charakteristické bezmocí. Tento aspekt se potvrdil i ve výpovědích participantek (P4, P5, P6), které aktivní činnost vnímaly jako výrazně podpůrnou v procesu smiřování se se ztrátou. Podobně i další autoři poukazují na to, že možnost aktivního zapojení do pohřebního rituálu může posilovat adaptivní zvládání ztráty a napomáhat procesu truchlení (Doka, 1984, citováno v O'Rourke et al., 2011; Doka, 1985, citováno v Burrell & Selman, 2020). Z toho je možné usuzovat, že aktivní role pozůstalých v rituálu může představovat důležitý mechanismus, který pomáhá zvládat pocit bezmoci a přispívá tak k lepší adaptaci na ztrátu.

Pocit kontroly v emočně náročné situaci (Hobson et al., 2017) vnímala také Klára (P2), pro niž bylo důležité dát prožívání ztráty určitý řád. Ten jí poskytl silně strukturovaný maďarský církevní rituál, který jí umožnil postupně přecházet mezi jednotlivými fázemi truchlení, včetně symbolického oddělení zesnulého od tohoto světa a návratu do reality bez něj. Tyto výpovědi jsou v souladu s poznatky Van Gennepa (2018) o významu přechodových rituálů. Tento výsledek zároveň ukazuje, že vedle personalizace může mít pro některé jedince klíčový význam naopak jasná struktura a předem daný rámec rituálu.

Dalším významným faktorem, který se ve výpovědích participantů opakovaně objevoval, byla povaha a blízkost vztahu k zesnulému. Intenzita vztahu se promítala jak do hloubky prožívání samotného rituálu, tak do jeho následného významu v procesu truchlení (P5, P6, P4, P2). Tento výsledek odpovídá odborným poznatkům, které zdůrazňují, že kvalita vztahové vazby představuje jeden z významných faktorů průběhu truchlení (Özel & Özkan, 2020; Neimeyer et al., 2002). Tento výsledek také lze interpretovat tak, že čím významnější byl vztah k zesnulému a ztráta byla bolestnější, tím větší roli sehrává i samotný pohřební rituál jako prostředek jeho symbolického uzavření.

S tímto aspektem úzce souvisí také význam sociální opory, která se ve výpovědích participantů objevovala zejména v kontextu sdílení emocí během pohřebního rituálu. Přítomnost rodiny, přátel a širšího sociálního okolí byla vnímána jako důležitý prvek, který napomáhá nejen zvládání smutku, ale i celkovému procesu smiřování se se ztrátou. Tento poznatek je v souladu s literaturou, která zdůrazňuje význam sociální podpory jako protektivního faktoru v procesu truchlení (Hoy, 2022; Neimeyer et al., 2002; Yoffe, 2014). Pohřební rituál tak může sloužit jako prostor pro kolektivní sdílení ztráty a potvrzení, že jedinec ve svém prožívání nezůstává osamocen, což může přispívat ke snížení pocitu izolace.

Významnou roli v prožívání pohřebního rituálu hrály také okolnosti úmrtí, zejména jeho očekávanost či náhlost. Jak ukazují výpovědi participantů, ani anticipovaná smrt nemusí nutně vést k menší intenzitě prožívání ztráty, což odpovídá poznatkům Haškovcové (2000). Tento rozpor mezi racionálním očekáváním a následnou emoční reakcí se v rozhovorech objevoval poměrně často (P1, P2, P3, P5, P6), což naznačuje, že proces truchlení a prvotní reakci na ztrátu není možné plně předvídat ani v případě očekávaného úmrtí.

Specifickou roli sehrávala také konfrontace s tělem zesnulého a následný akt pohřbení. Tyto momenty participantky (P2, P4, P5, P6) popisovaly jako zásadní pro

„potvrzení reality“ smrti a její definitivnosti. Význam těchto zkušeností je v souladu s poznatky, které zdůrazňují důležitost přímé konfrontace se smrtí pro zahájení procesu truchlení (Haškovcová, 2000; Szemiel, 2019). Tento aspekt tak poukazuje na význam tělesného kontaktu pro potvrzení reality, aby mohlo dojít k adaptivní podobě procesu truchlení.

Dalším výrazným tématem byla spiritualita a osobní přesvědčení participantek (P1, P2, P5, P6), které ovlivňovaly způsob, jakým interpretovaly smrt i samotný pohřební rituál. Spirituální prožitky a představy o pokračujícím vztahu se zesnulým je možné chápat jako součást procesu hledání smyslu, který je v odborné literatuře považován za významný aspekt adaptivního truchlení (Kaňák, 2023; Neimeyer et al., 2014). Lze tak předpokládat, že spiritualita může pro některé jedince představovat důležitý rámec, který napomáhá integraci ztráty do jejich životního příběhu.

Napříč rozhovory se shodně objevovaly také obecné funkce pohřebních rituálů, které popisuje Worden (2009, citováno v Hoy, 2022). Pohřební rituál dle něj může napomáhat hned několika úkolům truchlení, v prvé řadě umožňuje vyjádření emocí, poskytuje prostor pro rozloučení, podporuje sociální oporu a napomáhá také přijetí reality ztráty. Tyto funkce se ve výpovědích participantů opakovaně potvrzovaly, což naznačuje, že i přes proměny současných pohřebních praktik zůstává jejich význam zachován.

Specifický pohled přináší případ Petra (P3), který pohřební rituál pro svou zesnulou matku neuskutečnil. Pohřby vnímá jako „zbytečně traumatizující“, nicméně je otevřený novým alternativním formám rozloučení. Jeho zkušenost s absencí formálního obřadu je v souladu s výzkumy Nešporové (2024), která poukazuje na rostoucí trend pohřbů bez obřadu v současné společnosti. Zároveň je tento případ v určitém napětí s přístupy, které zdůrazňují univerzální význam pohřbu a upozorňují na možná rizika spojená s absencí rituálního rozloučení (Mitima-Verloop et al., 2022; Nešporová, 2011). V Petrově případě se však ukazuje odlišná perspektiva, kdy pro něj bylo významnější naplnění posledního přání zesnulé než samotná realizace obřadu. Zároveň je třeba zohlednit, že i akt vsypu, při němž byl přítomen, lze chápat jako určitou formu rituálního jednání, což otevírá otázku, nakolik je označení „pohřeb bez obřadu“ v tomto kontextu zcela přesné. Výsledky této práce tak naznačují, že význam rituálního rozloučení není pro všechny jedince stejný a může být v některých případech naplněn i jinými formami symbolického uzavření vztahu. Jeho případ

tak poukazuje na to, že proces truchlení a pohřeb je nutné brát s ohledem na individuální potřeby pozůstalého.

Výsledky této práce mají také významný praktický přesah. Ukazuje se, že možnost aktivního zapojení pozůstalých a míra personalizace pohřebního rituálu mohou hrát důležitou roli v procesu vyrovnávání se se ztrátou. A tak by bylo vhodné doporučit, aby odborníci pracující s pozůstalými, jako jsou psychologové, pracovníci hospiců nebo pohřebních služeb, podporovali individuální přístup k organizaci rozloučení a vytvářeli prostor pro aktivní participaci pozůstalých, kteří by si toto zapojení přáli.

Zjištění také naznačují, že významnou roli hraje možnost konfrontace s realitou smrti, například prostřednictvím kontaktu s tělem zesnulého či samotného aktu pohřbení. V praxi by proto mohlo být přínosné citlivě informovat pozůstalé o těchto možnostech a jejich potenciálním významu pro proces truchlení. Význam sociální opory a sdílení emocí v rámci pohřebního rituálu zároveň poukazuje na důležitost vnímání pohřbu nejen jako formální události, ale jako prostoru pro kolektivní zpracování ztráty. V širším kontextu by tak bylo vhodné podporovat větší otevřenost společnosti vůči tématu smrti a rozmanitosti pohřebních rituálů.

Přestože výsledky přinášejí konzistentní a teoreticky ukotvené poznatky, je nezbytné je interpretovat v kontextu limitů výzkumu, které mohly ovlivnit jejich podobu. Jedním z limitů výzkumu je charakter výzkumného souboru, jelikož participanti byli částečně získáváni prostřednictvím organizace Ke kořenům, která se zaměřuje na personalizované a ekologicky orientované formy pohřebních rituálů. Lze proto předpokládat, že někteří účastníci mohli být vůči tématu smrti otevřenější a mít blíže k netradičním formám rozloučení, což se mohlo promítnout do jejich výpovědí.

Součástí výzkumného souboru byli také participanti z širšího sociálního okolí výzkumnice. Tato skutečnost mohla na jedné straně podpořit větší důvěru a otevřenost při sdílení, na druhé straně však nelze zcela vyloučit její vliv na průběh rozhovorů i následnou interpretaci dat. Vzhledem k malému a relativně homogennímu vzorku, který odpovídá podstatě IPA, navíc nelze výsledky zobecňovat na širší populaci, ale spíše je chápat jako hlubší vhled do individuálních zkušeností.

Dalším limitem je časový odstup od prožité ztráty. U některých participantů došlo k úmrtí s větším odstupem, což se mohlo projevit menší detailností výpovědí nebo jejich následnou reinterpretací kvůli paměti. Naopak u čerstvějších ztrát byla patrná vyšší emoční intenzita, která se mohla promítat do způsobu a hloubky sdílení zkušeností. S tím souvisí i rozdíly v projevu emocí napříč participanty, mladší účastníci a ženy obecně popisovali své prožívání otevřeněji než starší účastníci a také jediný muž ve výzkumném souboru. Tento aspekt včetně nerovnoměrného genderového rozložení mohl ovlivnit podobu získaných dat, zejména ve vztahu k zachycení emočního prožívání. V případě návazného výzkumu by bylo vhodné faktor nerovnoměrného rozložení napříč vzorkem více sjednotit.

Specifickým limitem byla také forma sběru dat prostřednictvím online rozhovorů. Ačkoliv tato forma umožnila praktickou realizaci výzkumu kvůli vzdálenosti a časovým omezením, mohla vést k omezenému zachycení neverbálních projevů participantů a v některých případech byla narušena přerušovaným spojením. Dále je třeba reflektovat citlivost samotného tématu, která mohla u některých participantů vést k určité zdrženlivosti při sdílení zkušeností.

Na druhou stranu lze jako silnou stránku výzkumu vnímat výraznou konzistenci zjištění s odbornou literaturou, která posiluje jejich důvěryhodnost. Získaná data byla velmi bohatá do hloubky a umožnila zachytit jak opakující se vzorce, tak i pestrost individuálních zkušeností s různými typy rituálů. Přínosná byla i věková variabilita participantů, díky níž bylo možné nahlédnout na prožívání ztráty napříč generacemi.

Výsledky této práce tak naznačují, že ačkoliv jsou pohřební rituály v odborné literatuře často popisovány jako významný prvek adaptivního truchlení, jejich role nemusí být univerzální a může se lišit v závislosti na individuálních preferencích, povaze a blízkosti vztahu k zesnulému a kontextu ztráty. Ukazuje se, že vedle samotné přítomnosti rituálu hraje významnou roli především jeho podoba, míra personalizace a možnost aktivního zapojení pozůstalých.

Tato zjištění zároveň otevírají prostor pro další výzkum. V budoucnu by bylo přínosné zaměřit se na širší výzkumné soubory, které by umožnily lépe zachytit rozdíly v prožívání napříč pohlavími a různými věkovými skupinami. Zajímavým směrem může být také hlubší zkoumání zkušeností osob, které se rozhodly pro pohřeb bez obřadu, a identifikace alternativních způsobů, jakými dochází k symbolickému uzavření vztahu se

zesnulým. A pokud k symbolickému uzavření nedochází, jak to ovlivňuje proces truchlení. Další výzkum by se rovněž mohl kvantitativně zaměřit na přímé porovnání průběhu truchlení u tradičních a alternativních forem rozloučení. Ale to pravděpodobně až v případě, kdy tyto alternativní podoby budou ještě rozšířenější, než je tomu nyní.

14 ZÁVĚR

Cílem této práce bylo porozumět tomu, jak pozůstalí prožívají pohřební rituály po úmrtí blízké osoby a jaký význam těmto rituálům přisuzují v procesu vyrovnávání se se ztrátou. Prostřednictvím kvalitativního přístupu IPA bylo možné nahlédnout do individuálních zkušeností participantů a zachytit odlišnosti v jejich prožívání, které by kvantitativní přístup pravděpodobně nezachytil v takové hloubce.

Výsledky ukazují, že pohřební rituál představuje pro pozůstalé významný mechanismus regulace a vyjadřování emocí, poskytuje prostor pro truchlení a zároveň napomáhá přijetí reality ztráty. Podobu a intenzitu truchlení však neovlivňuje pouze samotný rituál, ale také okolnosti úmrtí, zejména jeho očekávanost či náhlost, a rovněž povaha vztahu k zesnulému. Ukazuje se, že intenzita vztahové vazby se promítá jak do hloubky prožívání ztráty, tak do potřeby důstojného a smysluplného rozloučení.

Významným zjištěním byla preference personalizovanějších forem rozloučení, které pozůstalým umožňuje promítnout do rituálu jedinečnost vztahu k zesnulému i jeho osobnost. Naopak tradičnější, méně individualizované formy obřadů se v některých případech pojily s nižší mírou subjektivně vnímaného symbolického uzavření.

Proces smiřování se se ztrátou ovlivňovala také možnost konfrontace s fyzickým tělem zesnulého, která participantům pomáhala přijmout realitu smrti. Významnou roli sehrával i samotný akt pohřbení, jenž posiloval vnímání definitivnosti ztráty. Spiritualita a osobní přesvědčení pak ovlivňovaly interpretaci smrti i způsob, jakým si pozůstalí udržovali vztah se zesnulým. Pro některé participanty tak smrt nepředstavovala konec vztahu, ale spíše jeho určitou proměnu.

Závěrem lze konstatovat, že navzdory proměnám současných pohřebních praktik, včetně rostoucí individualizace či fenoménu pohřbů bez obřadu, si pohřební rituály zachovávají stále svůj význam. I v moderní společnosti nadále plní důležité funkce v procesu truchlení a adaptace na ztrátu, přičemž jejich podoba se stále více přizpůsobuje individuálním potřebám pozůstalých.

15 SOUHRN

Tato bakalářská práce se zabývá problematikou pohřebních rituálů a jejich významu v procesu vyrovnávání se se smrtí blízké osoby. Smrt představuje univerzální, ale současně velmi individuálně prožívanou zkušenost, která je v současné společnosti často spíše vytěsňována. Pohřební rituály přitom stále představují důležitý způsob, jakým se pozůstalí se ztrátou vyrovnávají. Cílem práce bylo porozumět tomu, jak pozůstalí tyto rituály prožívají, jaký význam jim přisuzují a jak se jejich zkušenosti liší v závislosti na podobě pohřebního obřadu.

Teoretická část práce se nejprve zaměřuje na historický vývoj pohřebních rituálů, které provázejí lidstvo napříč kulturami i časem. Rituály lze chápat jako symbolické jednání, které pomáhá strukturovat zkušenost smrti a přinášet určitý pocit řádu v situacích, které jsou jinak spojeny s nejistotou a ztrátou kontroly (Hobson et al., 2017). V průběhu historie se jejich podoba proměňovala v závislosti na náboženských, kulturních i společenských změnách. Zatímco v minulosti dominovaly církevní formy pohřbů, moderní doba přinesla postupnou sekularizaci, rozvoj kremace a větší individualizaci rituálů (Davies, 2007; Nešporová, 2024). Současná podoba pohřebních rituálů v České republice je charakteristická vysokým podílem kremací bez obřadu, ale zároveň zvolna roste variabilita forem rozloučení.

Druhá část teoretické části práce se věnuje smrti a umírání jako psychologickému a sociálnímu fenoménu. V návaznosti na historický vývoj je patrné, že smrt se v moderní společnosti postupně přesunula z přirozeného prostředí domova do institucionálního kontextu zdravotnických zařízení, čímž se částečně vzdálila každodenní zkušenosti lidí (Ariès, 2000; Nešporová, 2008). Tato část se zaměřuje především na to, jak lze smrt a umírání chápat. Pozornost je věnována také úzkosti ze smrti, která je chápána jako přirozená součást lidského prožívání, a dále specifikům vnímání smrti v počátečních obdobích života. V závěru je zmíněna také role paliativní péče a hospiců, které se snaží o důstojnější přístup k umírání.

Třetí část teoretické části se zaměřuje na proces truchlení a význam pohřebního rituálu. Truchlení je chápáno jako přirozená reakce na ztrátu, jejíž průběh je ovlivněn řadou faktorů, jako je blízkost vztahu k zesnulému, okolnosti úmrtí či sociální opora (Neimeyer et al.,

2002). Významnou roli zde hraje také struktura rituálu, které podle Van Gennepa (2018) pomáhají jedinci projít radikální změnou v jeho životě. Pohřební rituál tak může napomáhat přechodu od reality se zesnulým k realitě bez něj. V rámci modelů základních funkcí pohřebních rituálů lze zmínit Wordenovy faktory dobrého pohřbu, které zahrnují přijetí reality ztráty, prožití bolesti, adaptaci na život bez zesnulého a vytvoření nového vztahu k zesnulému (Worden, 2009, citováno v Hoy, 2022). Pohřební rituál zároveň poskytuje prostor pro vyjádření emocí, sdílení ztráty a symbolické rozloučení (Davies, 2007; Hoy, 2022).

Empirická část práce vychází z kvalitativního přístupu, konkrétně z interpretativní fenomenologické analýzy (IPA), která umožňuje hlubší porozumění individuálním zkušenostem participantů. Výzkumný soubor tvořilo šest participantů, kteří měli zkušenost se ztrátou blízké osoby. Data byla získána prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů a následně analyzována s cílem zachytit významy, které jednotlivci svým zkušenostem přisuzují.

Na základě analýzy dat bylo identifikováno několik klíčových témat. Jedním z nich byla zkušenost, že na smrt a ztrátu se „nelze připravit“, a to ani v případě očekávaného úmrtí. Významnou roli hrála také konfrontace s tělem zesnulého, která participantům pomáhala přijmout realitu smrti. Pohřební rituál byl často vnímán jako „poslední akt“ vůči zesnulému, který umožňuje určité uzavření vztahu. Důležitým faktorem byla také míra personalizace rituálu, individuálně přizpůsobené obřady byly vnímány jako smysluplnější a více podpůrné. Významným momentem bylo i samotné uložení ostatků, které pomáhalo uvědomit si definitivnost ztráty. V neposlední řadě se objevovaly i spirituální prožitky a představy o pokračujícím vztahu se zesnulým.

Výsledky ukazují, že zkušenosti pozůstalých se liší především v závislosti na podobě pohřebního rituálu, míře jeho personalizace a možnosti aktivního zapojení do jeho tvorby. Personalizované rituály byly vnímány jako více smysluplné a podpůrné v procesu vyrovnávání se se ztrátou. Naopak formálnější obřady mohly být někdy vnímány jako méně naplňující. U některých participantů hrála významnou roli také struktura rituálu, která poskytovala pocit řádu a opory v chaotické situaci. Dále se ukázalo, že důležitými faktory působící na proces truchlení jsou obecně blízkost vztahu k zesnulému, sociální opora, spiritualita a okolnosti úmrtí.

Zjištění této práce jsou v mnoha ohledech v souladu s odbornou literaturou, která zdůrazňuje význam rituálů pro zvládání ztráty, potřebu konfrontace s realitou smrti a význam sociální opory (Haškovcová, 2000; Szemiel, 2019; Neimeyer et al., 2002). Zároveň však práce přináší hlubší vhled do individuálních zkušeností a ukazuje jemné rozdíly v tom, jak pozůstalí jednotlivé aspekty pohřebního rituálu prožívají.

Na závěr lze shrnout, že pohřební rituály si i v současné společnosti zachovávají svůj význam jako důležitý nástroj v procesu truchlení, i když toto tvrzení nelze zobecňovat na všechny případy. Pohřební obřady umožňují pozůstalým vyjádřit emoce, symbolicky se se zesnulým důstojně rozloučit a postupně přijmout novou realitu bez něj. Jejich podoba se však stále více přizpůsobuje individuálním potřebám, což odráží širší společenské změny směrem k větší individualizaci moderní spolčenosti.

LITERATURA

Ariès, P. (2020). *Dějiny smrti* (2. vyd.). Argo.

Arndt, J., Solomon, S., Kasser, T., & Sheldon, K. M. (2004). The urge to splurge: A terror management account of materialism and consumer behavior. *Journal of Consumer Psychology, 14*(3), 198–212. https://doi.org/10.1207/s15327663jcp1403_2

Ayars, A., Lifshin, U., & Greenberg, J. (2015). Terror management theory. In R. A. Scott & S. M. Kosslyn (Eds.), *Emerging trends in the social and behavioral sciences: An interdisciplinary, searchable, and linkable resource*. John Wiley & Sons. https://doi.org/10.1002/9781118900772.etrds0331

Baker, J. E. (2001). Mourning and the transformation of object relationships: Evidence for the persistence of internal attachments. *Psychoanalytic Psychology, 18*(1), 55–73. https://doi.org/10.1037/0736-9735.18.1.55

Bauerová, A. (2004). *Zlatý věk Keltů v Čechách* (2. rozš. vyd). Mladá fronta.

Biscontini, T. (2026). Anticipatory grief. *Salem Press Encyclopedia of Health*.

Bonoti, F., Leondari, A., & Mastora, A. (2013). Exploring children's understanding of death: Through drawings and the death concept questionnaire. *Death Studies, 37*(1), 47–60. https://doi.org/10.1080/07481187.2011.623216

Burrell, A., & Selman, L. E. (2022). How do funeral practices impact bereaved relatives' mental health, grief and bereavement? A mixed methods review with implications for COVID-19. *OMEGA—Journal of Death and Dying, 85*(2), 345–383. https://doi.org/10.1177/0030222820941296

Cartwright, M. (2021, March 10). Death, burial & the afterlife in the ancient Celtic religion. *World History Encyclopedia*. Získáno 29. března z https://www.worldhistory.org/article/1707/death-burial--the-afterlife-in-the-ancient-celtic/

Cesta domů. (n.d.). *Paliativní péče*. Získáno 29. března z https://www.umirani.cz/rady-a-informace/paliativni-pece

Český statistický úřad. (2021). *Náboženská víra.* Získáno 29. března z https://scitani.gov.cz/nabozenska-vira

Davies, D. J. (2007). *Stručné dějiny smrti*. Volvox Globator.

Démuthová, S. (2012). The most frequent connotations of the concept of death in young adults. *Ostium, 8*(1).

Drda, P., & Rybová, A. (1998). *Keltové a Čechy* (2., rozš. vyd). Academia.

European Federation of Psychologists' Associations. (2005). *Metakodex etiky EFPA*. Masarykova univerzita. Získáno 30. března z https://is.muni.cz/el/1421/podzim2016/PSA_052/um/65243994/Metakodex_EFPA_2005.pdf

European Parliament and Council of the European Union. (2016). *Regulation (EU) 2016/679 of the European Parliament and of the Council of 27 April 2016 (General Data Protection Regulation)*. Získáno 30. března z https://eur-lex.europa.eu/eli/reg/2016/679/oj

Ferjenčík, J. (2015). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: Jak zkoumat lidskou duši*. Portál.

Filip, J. (1995). *Keltská civilizace a její dědictví* (4. rozš. vyd.). Academia.

Frankl, V. E. (2016). *Utrpení z nesmyslnosti života*. Portál.

Freud, S. (1917/1957). *Mourning and melancholia*. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 14, pp. 237–258). Hogarth Press.

Gamino, L. A., Easterling, L. W., Stirman, L. S., & Sewell, K. W. (2000). Grief adjustment as influenced by funeral participation and occurrence of adverse funeral events. *OMEGA—Journal of Death and Dying, 41*(2), 79–92. https://doi.org/10.2190/QMV2-3NT5-BKD5-6AAV

Gorer, G. (1955). *The pornography of death.* Encounter, 5(4), 49–52. Získáno 29. března z https://www.romolocapuano.com/wp-content/uploads/2013/08/Gorer.pdf

Granek, L. (2010). Grief as pathology: The evolution of grief theory in psychology from Freud to the present. *History of Psychology, 13*(1), 46–73. https://doi.org/10.1037/a0016991

Haškovcová, H. (2000). *Thanatologie: nauka o umírání a smrti*. Galén.

Hobson, N. M., Schroeder, J., Risen, J. L., Xygalatas, D., & Inzlicht, M. (2017). The psychology of rituals: An integrative review and process-based framework. *Personality and Social Psychology Review, 21*(3), 260–283. https://doi.org/10.1177/1088868317734944

Hoy, W. G. (2021). *Do funerals matter?: The purposes and practices of death rituals in global perspective*. Routledge.

Kaňák, J. (2023). Zkušenost se spirituálně zaměřenými intervencemi a postoje k nim v kontextu truchlení ve 21. století: Předběžná zjištění u pomáhajících profesionálů v České republice. *Caritas et Veritas, 13*(1), 17–33. https://doi.org/10.32725/cetv.2023.004

Kane, B. (1979). Children's concepts of death. *The Journal of Genetic Psychology, 134*(1), 141–153. https://doi.org/10.1080/00221325.1979.10533406

Kaynak, B. D., & Hasdağ, D. (2025). Exploring schadenfreude from the perspectives of deservingness and terror management theories. *The Journal of Social Psychology*. Advance online publication. https://doi.org/10.1080/00224545.2025.2538228

Kernberg, O. F. (2010). Some observations on the process of mourning. *The International Journal of Psychoanalysis, 91*(3), 601–619. https://doi.org/10.1111/j.1745-8315.2010.00286.x

Koocher, G. P. (1973). Childhood, death, and cognitive development. *Developmental Psychology, 9*(3), 369–375. https://doi.org/10.1037/h0034917

Kotrlý, T. (2011). Právně-pastorační aspekty pohřbívání. *Studia theologica, 13*(1), 121–154. Získáno 29. března z https://www.studiatheologica.eu/pdfs/sth/2011/01/07.pdf

Kübler-Ross, E., & Kessler, D. (2005). *On grief and grieving: Finding the meaning of grief through the five stages of loss*. Simon & Schuster.

Künzl, E. (2019). *Germáni: tajemné národy ze severu*. Vyšehrad.

Kupka, M. (2024). *Smrt a umírání v celostní perspektivě: psychologické, sociální a spirituální aspekty*. Grada.

Lensing, V. (2001). Grief support: The role of funeral service. *Journal of Loss and Trauma, 6*(1), 45–63. https://doi.org/10.1080/108114401753197468

Lutovský, M. (1996). *Hroby předků: Sonda do života a smrti dávných Slovanů*. Academia.

Mitima-Verloop, H. B., Mooren, T. T. M., & Boelen, P. A. (2021). Facilitating grief: An exploration of the function of funerals and rituals in relation to grief reactions. *Death Studies, 45*(9), 735–745. https://doi.org/10.1080/07481187.2019.1686090

Mitima-Verloop, H. B., Mooren, T. T. M., Kritikou, M. E., & Boelen, P. A. (2022). Restricted mourning: Impact of the COVID-19 pandemic on funeral services, grief rituals, and prolonged grief symptoms. *Frontiers in Psychiatry, 13*, 878818. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.878818

Navrátilová, A. (2004). *Narození a smrt v české lidové kultuře*. Vyšehrad.

Neimeyer, R. A. (2011). Reconstructing meaning in bereavement. In M. Watson & D. W. Kissane (Eds.), *Handbook of psychotherapy in cancer care* (pp. 247–257). Wiley-Blackwell. https://doi.org/10.1002/9780470975176.ch21

Neimeyer, R. A., Klass, D., & Dennis, M. R. (2014). A social constructionist account of grief: Loss and the narration of meaning. *Death Studies, 38*(8), 485–498. https://doi.org/10.1080/07481187.2014.913454

Neimeyer, R. A., Prigerson, H. G., & Davies, B. (2002). Mourning and meaning. *American Behavioral Scientist, 46*(2), 235–251. https://doi.org/10.1177/000276402236676

Nešporová, O. (2008). *Reflexe smrti a pohřební obřady v současné české společnosti* (Disertační práce). Univerzita Karlova, Fakulta humanitních studií. Získáno 29. března z http://hdl.handle.net/20.500.11956/19914

Nešporová, O. (2013). Století proměn v pohřbívání: Od církevního uložení do země ke zpopelnění bez obřadu. *Český lid, 100*(2), 183–204. Získáno 29. března z https://www.jstor.org/stable/42640548

Nešporová, O. (2024). *O smrti a pohřbívání* (2. vyd.). Centrum pro studium demokracie a kultury.

O'Connor, M. F., & Seeley, S. H. (2022). Grieving as a form of learning: Insights from neuroscience applied to grief and loss. *Current Opinion in Psychology, 43*, 317–322. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.019

O'Rourke, T., Spitzberg, B. H., & Hannawa, A. F. (2011). The good funeral: Toward an understanding of funeral participation and satisfaction. *Death Studies, 35*(8), 729–750. https://doi.org/10.1080/07481187.2011.553309

Özel, Y., & Özkan, B. (2020). Kayıp ve yasa psikososyal yaklaşım. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 12*(3), 352–367. https://doi.org/10.18863/pgy.652126

Pang, T. H. C., & Lam, C. W. (2002). The widowers' bereavement process and death rituals: Hong Kong experiences. *Illness, Crisis & Loss, 10*(4), 294–303. https://doi.org/10.1177/105413702236511

Robinson, G. M. (2021). Dying to go green: The introduction of resomation in the United Kingdom. *Religions, 12*(2), 97. https://doi.org/10.3390/rel12020097

Rosenblatt, A., Greenberg, J., Solomon, S., Pyszczynski, T., & Lyon, D. (1989). Evidence for terror management theory: I. The effects of mortality salience on reactions to those who violate or uphold cultural values. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(4), 681–690. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.4.681

Rumble, H., Troyer, J., Walter, T., & Woodthorpe, K. (2014). Disposal or dispersal? Environmentalism and final treatment of the British dead. *Mortality, 19*(3), 243–260. https://doi.org/10.1080/13576275.2014.920315

Koutná Kostínková, J., & Čermák, I. (2013). Interpretativní fenomenologická analýza. In T. Řiháček, I. Čermák, & R. Hytych (Eds.), Kvalitativní analýza textů: Čtyři přístupy (s. 9–35). Masarykova univerzita.

Slaughter, V., & Griffiths, M. (2007). Death understanding and fear of death in young children. *Clinical Child Psychology and Psychiatry, 12*(4), 525–535. https://doi.org/10.1177/1359104507080980

Slaughter, V., & Lyons, M. (2003). Learning about life and death in early childhood. *Cognitive Psychology, 46*(1), 1–30. https://doi.org/10.1016/S0010-0285(02)00504-2

Sørensen, M. L. S., & Rebay, K. C. (2007). Changing social practices of death in later European prehistory. In R. Karl & J. Leskovar (Eds.), *Interpretierte Eisenzeiten: Fallstudien, Methoden, Theorie* (Studien zur Kulturgeschichte von Oberösterreich, Vol. 19, pp. 1–5). Oberösterreichisches Landesmuseum. Získáno 29. března z https://www.researchgate.net/publication/358146077_Changing_Social_Practices_of_Death_in_Later_European_Prehistory

Speece, M. W., & Brent, S. B. (1984). Children's understanding of death: A review of three components of a death concept. *Child Development, 55*(5), 1671–1686. https://doi.org/10.2307/1129915

Stroebe, M., & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies, 23*(3), 197–224. https://doi.org/10.1080/074811899201046

Svatošová, M. (2008). Milosrdná pravda místo (ne)milosrdné lži. *Pediatrie pro praxi, 9*(6), 424–426. Získáno 29. března z https://pediatriepropraxi.cz/pdfs/ped/2008/06/17.pdf

Svoboda, J. (2000). *Paleolit a mezolit: Lovecko-sběračská společnost a její proměny*. In J. Malina (Ed.), *Panoráma biologické a sociokulturní antropologie* (Vol. 1). Nadace Universitas Masarykiana. Získáno 29. března z https://is.muni.cz/do/1499/el/estud/prif/js10/panorama/web/modules/01_antropo_svoboda.pdf

Szemiel, M. (2019). Znaczenie pogrzebu dla przeżywania żałoby. In E. Kruk (Ed.), *Pogrzeb w prawie kanonicznym i prawie świeckim* (pp. 167–180). Kraków. https://doi.org/10.15633/9788374387446.09

Špatenková, N. (2022). Pohřební rituály na venkově. *Social Pathology and Prevention, 8*(1), 11–29. https://doi.org/10.25142/spp.2022.005

Špatenková, N. (2023). *Poradenství pro pozůstalé: Principy, proces, metody*. Grada.

The Cremation Society of Great Britain. (2024). *International cremation statistics 2024.* Získáno 29. března z https://www.cremation.org.uk/International-cremation-statistics-2024

Tinková, D. (2011). Exodus zemřelých: Počátky medikalizace smrti v pozdně osvícenských Čechách. *Sociální studia / Social Studies, 8*(2), 35–55. https://doi.org/10.5817/SOC2011-2-35

Unger, J. (2006). *Pohřební ritus 1. až 20. století v Evropě z antropologicko-archeologické perspektivy*. Nadace Universitas; Akademické nakladatelství CERM; Masarykova univerzita; NAUMA. Získáno 29. března z https://www.scribd.com/doc/45321046/25-antropo-unger

Van Gennep, A. (2018). *Přechodové rituály: systematické studium rituálů*. Portál.

Vivas, M. (2018). Christian burial privation in the Middle Ages: An interdisciplinary approach (France, mid 10th–early 14th). *Imago Temporis: Medium Aevum, 12*, 191–210. https://doi.org/10.21001/itma.2018.12.06

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:1015598122033

World Health Organization. (2023). *Palliative care*. https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/palliative-care

Yalom, I. D. (2014). *Pohled do slunce*. Portál.

Yalom, I. D. (2020). *Existenciální psychoterapie*. Portál.

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

Yoffe, L. (2014). Rituales funerarios y de duelo colectivos y privados, religiosos o laicos. *Avances en Psicología, 22*(2), 145–163. https://doi.org/10.33539/avpsicol.2014.v22n2.182

Zákon č. 256/2001 Sb., o pohřebnictví. (2001). Získáno 28. března 2026 z https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2001-256

SEZNAM TABULEK

1. **Tab. 1**: přehled participantů

PŘÍLOHY

Seznam příloh:

1. Abstrakt v českém jazyce
2. Abstrakt v anglickém jazyce
3. Informovaný souhlas
4. Demografické údaje
5. Ukázka rozhovoru s Klárou (P2)

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Pohřební rituály a jejich vliv na smíření se se smrtí blízké osoby

Autor práce: Tereza Kuchařová

Vedoucí práce: Mgr., Barbora Kňažek Považanová, Ph.D.

Počet stran a znaků: 93 stran, 178 069 znaků

Počet příloh: 5

Počet titulů použité literatury: 74

Abstrakt:

Tato bakalářská práce se zabývá problematikou pohřebních rituálů a jejich významu v procesu vyrovnávání se se ztrátou blízké osoby. Cílem práce bylo porozumět tomu, jak pozůstalí pohřební rituály prožívají, jaký význam jim přisuzují a jak se jejich zkušenosti liší v závislosti na podobě rituálu. Výzkum byl realizován kvalitativním přístupem pomocí interpretativní fenomenologické analýzy (IPA). Data byla získána prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů se šesti participanty, kteří měli zkušenost se ztrátou blízké osoby. Výsledky ukazují, že pohřební rituály představují významný prvek v procesu truchlení, zejména jako prostor pro vyjádření emocí, sdílení ztráty a přijetí reality úmrtí. Jako důležité se ukázaly zejména míra personalizace rituálu, možnost aktivního zapojení, konfrontace s tělem zesnulého a samotný akt pohřbení. Zkušenosti participantů se lišily v závislosti na podobě rituálu, přičemž personalizované formy byly vnímány jako více podpůrné. Výzkum zároveň poukazuje na význam sociální opory a individuálních významů, které pozůstalí pohřebním rituálům přisuzují.

Klíčová slova: pohřební rituály, truchlení, ztráta blízké osoby, interpretativní fenomenologická analýza, smrt

ABSTRACT OF THESIS

Title: Funeral rituals and their influence on coming to terms with the death of a loved one

Author: Tereza Kuchařová

Supervisor: Mgr., Barbora Kňažek Považanová, Ph.D.

Number of pages and characters: 93 pages, 178 069 characters

Number of appendices: 5

Number of references: 74

Abstract:

This bachelor thesis focuses on funeral rituals and their role in coping with the loss of a loved one. The aim of the study was to understand how bereaved individuals experience funeral rituals, what meaning they attribute to them, and how their experiences differ depending on the form of the ritual. The research was conducted using a qualitative approach, specifically Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Data were collected through semi-structured interviews with six participants who had experienced the loss of a close person. The results suggest that funeral rituals represent an important element in the grieving process, particularly as a space for emotional expression, shared mourning, and acceptance of the reality of death. Key aspects included the level of personalization, active involvement in the ritual, confrontation with the deceased's body, and the act of burial itself. Participants' experiences varied depending on the form of the ritual, with personalized rituals perceived as more supportive. The findings also highlight the importance of social support and the individual meanings attributed to funeral rituals.

Key words: funeral rituals, grief, loss of a loved one, interpretative phenomenological analysis, death

INFORMOVANÝ SOUHLAS S ÚČASTÍ VE VÝZKUMU A SE ZPRACOVÁNÍM OSOBNÍCH ÚDAJŮ

v rámci bakalářské diplomové práce

Název práce: Pohřební rituály a jejich vliv na smíření se se smrtí blízké osoby

Autor práce: Tereza Kuchařová

Vedoucí práce: Mgr. Barbora Kňažek Považanová, Ph.D.

Termín realizace:

Místo realizace:

Prohlašuji, že jsem byl/a seznámen/a s podmínkami účasti na výzkumu k bakalářské diplomové práci s názvem *„Pohřební rituály a jejich vliv na smíření se se smrtí blízké osoby“* a že dobrovolně souhlasím s účastí na tomto výzkumu.

Beru na vědomí, že údaje poskytnuté pro účely tohoto výzkumu jsou **anonymní** a nebudou použity jinak než k interpretaci výsledků bakalářské práce. Souhlasím také s tím, že rozhovor bude zvukově zaznamenán a následně budou data zpracována výhradně pro účely výzkumu v souladu s Nařízením Evropského parlamentu a Rady (EU) 2016/679 (GDPR). Jsem si vědom/a toho, že nemusím odpovídat na všechny otázky, pokud sám/sama nebudu chtít, a že můžu kdykoliv v průběhu rozhovoru od výzkumu odstoupit. Očekávám mlčenlivost výzkumníka o všech informacích a skutečnostech, které sdělím, aby zůstala zachována ochrana mé osobnosti a mého soukromí.

Rovněž beru na vědomí, že mohu své rozhodnutí o poskytnutí osobních dat kdykoliv odvolat do dne samotného zpracovávání výsledků, tedy:

Dne: …… V: ……

Jméno a příjmení: ……

Podpis: ……

Kontaktní údaje: tereza.kucharova02@upol.cz

DEMOGRAFICKÉ ÚDAJE

Věk: …….

Pohlaví: žena / muž

Pracovní status:

- pracující / student
- jiné: ……

Náboženské vyznání:

- věřící – hlásím se k církvi: …….
- věřící – nehlásím se k církvi: …….
- nevěřící
- jiný postoj (uveďte): ……

NÁVRH OTÁZEK

Úvod a zjištění vztahu mezi zesnulou osobou a blízkým pozůstalým

1. **Mohl/a byste mi říct, před jak dlouhou dobou se uskutečnil pohřeb, o kterém byste se mnou chtěli hovořit? A o čí pohřeb šlo?**
    - Jaký vztah jste s tou osobu měl/a? Co pro Vás tento vztah znamenal?
    - Jaký pocit to ve Vás vyvolá, když si na danou osobu vzpomenete?
    - Mohl/a byste mi popsat okolnosti úmrtí? Bylo to něco, co jste očekával/a, nebo to bylo náhlé a nečekané?
    - Jakým způsobem Vás toto očekávání připravilo na to, co se stalo? Cítil/a jste se připraven/a, nebo Vás to stejně zaskočilo? / Když jste se dozvěděl/a zprávu, jak byste popsal/a ten prvotní šok?
    - …

2. **Pomaličku se přesouváme k samotnému pohřbu… Byl/a jste nějak zapojena do příprav pohřbu?**
    - Jaké to pro Vás bylo?
    - Jak se toto očekávání/prvotní šok odrazilo ve Vašem vnímání a prožívání v následujících dnech? A v průběhu příprav pohřbu?
    - Jak jste se cítil/a ve dnech, kdy měl přijít pohřeb?
    - …

Samotný rituál a jeho rozbor

3. **Můžete mi popsat, o jaký druh pohřbu šlo, a jak na Vás působil? (jak působil zvolený typ pohřebního rituálu)**
    - Byl zvolený typ obřadu dle posledního přání zesnulého?
    - Kdo vedl samotný pohřeb? (farář, rodina, cizí mluvčí…)
    - Co se Vám vybaví jako první při vzpomínce na pohřeb?
    - Jak byste popsali atmosféru, prostředí a samotný průběh obřadu? Co jste tehdy cítil/a v tomto prostředí?

- Co jste zažívala během obřadu? Cítila jste, že se loučíte?
- …

4. **Co pro Vás osobně bylo během obřadu nejvýznamnější?**
    - Co Vám utkvělo nejvíc v paměti?
    - …

5. **Jak Vám pomohla zkušenost z tohoto obřadu se vyrovnat se smrtí blízkého?**

6. **A naopak bylo něco, co Vám nepřišlo na pohřbu vhodné nebo příliš odosobněné?**
    - Měli jste nějakou negativní zkušenost během obřadu? Co jste tehdy cítil/a?
    - …

Reflexe a závěr

7. **Jaký vliv měl celkově pohřeb na Vaše další prožívání smutku?**
    - Jak byste popsal/a roli, kterou tento rituál měl v průběhu Vašeho truchlení?
    - …

8. **Jak by podle Vás měl vypadat ideální osobní pohřební rituál, co by Vám (skutečně) pomohl při vyrovnávání se se ztrátou blízkého člověka?**

9. **Je něco, co byste chtěl/a na závěr dodat?**

10. **Cítíte se po rozhovoru v pořádku?**
    - Jak jste se cítil/a v průběhu rozhovoru?

UKÁZKA TRANSKRIPCE ROZHOVORU S KLÁROU (P2)

…

Tazatelka: *Na Maďarsku jde o jakou církev?*

Participant: *Tady jde hodně o ty katolické. Takže já si myslím, že děda měl římsko-katolický prostě pohřeb. On byl celý život zarytý věřící. A opravdu věřil v Boha. A podle toho jsme to i zařizovali. Myslím si, že kdybychom udělali pohřeb světský, tak že by to bylo úplně jako proti němu. A i když děda to nevyslovil, tak jsme věděli, že by byl nejradši, když by to probíhalo takhle. Přijeli jsme tam, sešli jsme se vlastně celá rodina. A probíhalo to v kousek od vesnice, kde on prožil v podstatě velkou část života. A nechali jsme ho dát na stejný hřbitov, kde je i maminky, máma její, vlastně moje babička. Že jsme chtěli dát prostě k sobě. každopádně to byl jenom výběr toho místa. A první fáze byla v kostele, kde proběhla mše. Ta byla zhruba tři čtvrtě hodiny dlouhá. Byl tam normálně farář, bylo tam vlastně provázení tím. Byla to mše, zpívaly se ty písně, všechno to bylo v maďarštině. Takže pro mě to bylo, já jako maďarský umím, ale byly to slova, který úplně nemám ve slovníku. Takže některý z toho tak jako mě tak řekněme šlo kolem mě. Já jsem prostě vnímala hlavně tu atmosféru. A byli jsme prostě na tý mši a zpívali se písničky. Nevím, jak se to jmenuje, ty chorály možná. A to byla taková ta obecná část. Bylo to vlastně takové to modlení se před tím. A ta příprava na to, že přijde vlastně ten rituál.*

Tazatelka: *Jaká pro tebe tato fáze byla?*

Participant: *Připravovací, skutečně. My jsme věděli, jak jdou ty fáze za sebou. Věděli jsme, že potom pojedeme ještě na další připravovací fázi, ale už na hřbitově. Takže tohle byla vlastně předpříprava toho, že teď se napojíme vlastně na to, že se bude dít něco velkýho. Že to bude emocionální. A že pojďme teď jakoby spolu se naladit, uklidnit. Uvědomit si, že teď to bude církevní. To to ve mě vyvolávalo, že teď bude přicházet ten rituál. A připravili jsme se. lastně to bylo fakt takové. Tam jsem byla ještě v pohodě, myslím, že i ostatní. A potom se konal přejezd na hřbitov, kde jsme vlastně dojeli, to ještě zvlášť, to nebylo moc daleko, ale dojeli jsme tam. A tam je taková přijímací kaple, ale příjemně to je jiný než v Česku. Totiž ta kaple je malinká. My jsme teda chtěli mít zavřenou rakev, ale standardně bývá otevřená. A ta rakev je uprostřed té místnosti. A my jako rodina sedíme v kruhu na dotek vedle rakve. Takže jsme v absolutní blízkosti s tím člověkem. Bylo to hodně intenzivní právě. A sedíme*

úplně blízko. Kdyby toto ten stůl byla rakev, tak každý z nás z rodiny, jsme seděli 20-30 čísel a seděli jsme kolem. A čím dal od rodiny ten člověk je, tím vlastně v širším kroužku seděl. Ale celou tu rakev obklopují lidi. A nejvíc jsem cítila přítomnost toho pečování o toho člověka. Že jsme tady s ním pořád. Že ho provázíme i my jeho, byť je mrtvej. Ale jsem měla ten pocit, že tam ještě pořád pro něj můžeme být. Byli jsme tam věnce, ale nebyla to nějaká maškaráda, jak na tom českém, že najednou koukám jako na scénu. Ale byli jsme tam s ním a mohli jsme tam být. Tahle část byla skutečně pro mě asi jedna z těch nejintenzivnějších. A bylo to fakt hodně náročné. Protože to byl ten moment, kdy jsme říkali to rozloučení. Kdy jsme prostě dávali toho člověka jak i dál. Během toho tam byli lidi právě z té církve, kteří ale nebyli z naší rodiny, ale patřili k tomu faráři. A oni celou dobu… mluvilo se o tom člověku krátce, vždycky tam bylo pár těch. A během toho říkali verše z Bible. A zároveň se zpívaly rituální chorály. A zpívali je vlastně ty, co tam stáli. Takže to bylo hodně umocněné hudbou. Ale nebylo tam nic z reproduktoru puštěné. Prostě to bylo fakt jako tam na tom místě. A jsme byli přítomní v tom okamžiku. Na tom českém hrála hudba z reproduktoru a jenom jsme se dívali na scénu. Takže to pro mě bylo úplně surreální. Tady to bylo fakt, že zvonky tam byly. Takový zvon jeden tam byl. Ale bylo to fakt prostě jako přítomnost. Ten okamžik. Potom přišli lidi. Byla to docela dlouhá doba. Myslím, že třeba hodinu klidně. Dlouho to bylo. A pak když už se odříkaly ty verše, který měly. A přišly, byly i ty chorály, všechno. Tak nebylo tam nic přerušovaného. Během toho se vlastně ti, co zpívali, zvedli. A pomaličku začali odcházet. A my jsme se přidali k nim. A přišli vlastně ty hrobníci. A vzali rakev. A šli jsme celý průvod. A šli jsme, odcházeli od té kaple. A šli jsme všichni spolu. Furt jsme doprovázeli toho člověka. Až vlastně k tomu místu, kde měl být pohřben. Tam už to bylo připravené. Bylo to odházené. A samozřejmě byla tam i ta druhá rakev. Takže to bylo takové trošku nečekané pro mě. Ale prostě vložila se dovnitř. Přičemž celou dobu se jakoby... No, na začátku se ještě furt zpívaly ty paní, co tam byly. Ale potom už se utichlo. A jenom jsme tam stáli v kroužku všichni dohromady. A měli jsme možnost přímo vidět, jak se spouští rakev. Jak se tam dává. Potom, že se tam dávaly polštáře. Pak se zahazovalo hlínou. A deska se nedávala. Jenom se to zaházelo. A to bylo samozřejmě hodně intenzivní. Ale bylo to hrozně důležité pro mě. Vidět vlastně, kam se můžu vracet k tomu člověku. A že toho člověka mám ukotvenýho v hlavě, když si na něj vzpomenu. Že teď je tam. A že je to místo, že ho mám jakoby ukořeněnýho. U toho českého dědy mám pocit, že pluje v časoprostoru. A hrozně mi to vadí. Je to, že nemám to místo, kam bych se k němu mohla vrátit. Byť jenom v myšlenkách. Protože vím, že když bych třeba... Teď to zní jako to. Ale když bych třeba nad něčím přemýšlela, právě o dědovi maďarským. Tak vím v hlavě, to mám ukořeněný, že prostě je to v pořádku. Že já jsem tam

byla s ním. Byla jsem tam s ním na tom obřadu. A vím, kde. Že když se vrátím, tak vím, že ano, já jsem u toho byla. A prostě měla jsem možnost se s tou osobou rozloučit. Neobjevil ses najednou v zemi. Neobjevil ses najednou někde. Prostě jsem měla možnost tam bejt. A tady potom, co se to zaházelo, tak se potom společně odcházelo na ten po obřadu, nebo potom pohřbu. Tak se šlo na hostinu smuteční. A ta byla taky dlouhá. A vlastně ten den jsme ještě odjížděli zpátky.

Tazatelka: *Ještě ten den.*

Participant: *Ještě ten den, no. Jako bylo to... Ono to šlo od rána už, no. Já nevím, jestli k deset jsme začaly, nebo ve čtyři jsme odjížděli, nebo možná to. Jako bylo to dlouhý a intenzivní. Ale mělo to vlastně všechny ty fáze, kdy jsem cítila, že potřebujeme včetně tý smuteční hostiny, kdy trošku to zase potřebujeme vrátit do toho normálního světa, no. Jako u dědy taky byla smuteční hostina, ale bylo to strašně takový... Nevraceli jsme se úplně v dobrém nastavení. Bylo to hodně neukotvený, hodně takový bum, tady máš emoce a vyrovnej se s tím. Když to vlastně ten církevní byl opravdu jako provázený. A mělo to přesně daný rituály. Byly tam lidi, který přesně věděli, co se děje, co se dělá, jak to jde postupně, že se jde průvod. Teď prostě pomožte vlastně tomu člověku ho provést do toho, až ho dáte do té země. A bylo to pro mě mnohem bližší, než to, co jsme viděli na světském pohřbu.*

Tazatelka: *Jak si prožívala ten čas, když to bylo takhle celý den, ten pohřeb?*

Participant: *Bylo to hrozně intenzivní, ale zároveň mi to dovolovalo přecházet mezi těma fázema. Že ta fáze toho, ten člověk je pryč, nebyla tak rychlá. A šlo to postupně. Mě hrozně pomohla i ta příprava v tom kostele. Že tam byla ta mše, že tam bylo vlastně to připravování se. Ono to bylo jako o smrti celý, samozřejmě. A o tom, že ten člověk se jako vrací někam. Ale bylo to takový obecný. Ale už víš, že se připravuješ tady na ten typ v té kapličce, kdy jsme tam seděli všichni, tak on vlastně ten farář tam pořád mluvil, ale už mluvil konkrétně. A už mluvil o tom člověku. A už to bylo takový osobnější. takže ty fáze mi hrozně pomohly. A vlastně pak přišlo jako by... Bylo to hrozně intenzivní.*

Tazatelka: *A čas, jak ti ubíhal? Pocitově?*

Participant: *Já vůbec nedokážu říct. Teďka mám zpětně pocit, že to bylo rychlé. Ale tam mi to přišlo fakt, že to bylo dlouho. Ono, tím, že ty emoce byly hodně vypjatý, tak vlastně nedokážu ani zpětně tolik říct, jestli to bylo rychlejší nebo pomalejší. Ale hodně jsem byla ukotvená v té přítomnosti. Když to, když jsme vlastně seděli na tom světském, tak jako tím, že se tam nic nedělo a koukali jsme jenom na scénu, tak to byly rozjitřené emoce, které nebyly*

nějak směřované, nemělo to rituál, nemělo to podobu toho rozloučení, tak to bylo mnohem horší. A tam jsem měla pocit, že každá vteřina trvá hodinu. Tady na tom, církevním, to bylo to v okamžiku, ale mělo to ten řád, mělo to to provázení, mělo to ten kontakt. Kdybychom ještě měli otevřenou tu rakev, tak by to bylo jako o to záživnější. Standardně se to dělá. Nechává se otevřená, opravdu.

Tazatelka: *I z hygienických nařízení? Třeba vím, že někde se to prostě nesmí dělat.*

Participant: *Já úplně nevím, jak jsou na tom v Maďarsku, ale on byl, nevím, normálně ho ustrojili, normálně byl to oblečené všechno a upravené, normálně, že fakt i požádali, aby ho i oholili, protože on děda se každý ráno oholil, takže fakt, že všechny ty přání byly dodržené. A my jsme věděli, že tam je ustrojený, ale bylo to zavřený. A tím, že on byl zmražený, tak by to prý bylo v pohodě. Nevím, ale standardně se prý nechává otevřená, jenom na požádání mamky a jejího bráchy, tak jí zavřeli. Ale ono i tak, být v tak těsném prostoru, a to byla opravdu malinká ta místnost, to mohlo být jako tahle místnost asi, možná i menší. A fakt byla takhle rakev uprostřed a všichni jsme seděli prostě do kolečka. No, jako ten rituál a to, že to mělo ty jednotlivý ty fáze, mi hodně pomohlo.*

Tazatelka: *Mluvčí byl teda jenom ten farář?*

Participant: *Jo, mluvil farář. Vlastně nikdo jinej tam nic neříkal. Nebyly tam proslovy od blízkých, nebylo tam. Opravdu to vedl jako by duchovní ten vůdce, řekněme, ten kdo to jako provázel.*

Tazatelka: *Co se ti vybaví jako první při vzpomínce na ten pohřeb?*

Participant: *Ta světnička, opravdu. Ono totiž bylo ten hřbitov je na kopci a byl jakoby slunečný den, bylo to prostě, jako vybaví se mi tohle. A opravdu to, že jsme tam poslouchali ty zpěvy a do toho tam byl ten zvon prostě vzadu, který jako by vpovzdálí jako by bimbal. A fakt jakoby to intenzivní loučení se. Tady ta scéna, protože to bylo asi to nejpodstatnější a nejvíc emocionální z toho celého. Až potom se mi vybaví vlastně ta fáze, kdy se dával do té země, ale to to loučení u mě probíhalo v té světničce.*

Tazatelka: *Jak bys popsala celkově tu atmosféru? Jak jsi ji vnímala…*

Participant: *Jako nechci říct pozitivní, ale v porovnání s tím světským, to bylo pozitivní a dávalo to takovou tu naději toho, že jsme tam s ním, jsme tam spolu a hodně jsem tu atmosféru vnímala jako jako takovou opravdu rodinou komunitní a takovou je to hrozně... bylo to opravdu znát, že to bylo duchovní. Že tam velkou roli hrála ta ta církev a takový to,*

že to je rituál, že tohle je, jak se to dělá, že to je jako v pořádku, a že to je přirozený. Ta přirozenost a ta komunita, to, že jsme tam spolu a to ta blízkost, to byla ta atmosféra toho, opravdu to těsný, jako by spojení se s tím jako prostě fyzický kontakt jako se smrtí, že opravdu to bylo mnohem intenzivnější, než jakoby ten český, jako by prostě jsme jen koukali, ale bylo to tolikrát lepší, že to prostě, skutečně, to bylo jako hmatatelný ten, to rozloučení, že fakt to bylo, jak kdyby jsme mu dávali to poslední prostě dobrou noc nebo prostě to a mohli jsme ho prostě společně v tom průvodu jako převést, no. Takže opravdu to bylo vlastně přesně, když jsme vycházeli z té světničky, tak ještě tam bylo chvíle čas, kdy jsme jako měli možno.. no, ne… ze světničky jsme šli spolu, pak probíhalo to pohřbení do země, pak jsme se vraceli pomalu a bavili jsme se právě s tátou a s mými sestrami, že vlastně to byl velice příjemný pohřeb, byť to zní hrozně, ale tím, že jsme všichni měli čerstvou vzpomínku toho světskýho, kdy jsme opravdu odcházeli jako zničený a neměli jsme se, o co opřít, o co takové, kdyby nám někdo jednou sebral prostě koberec pod nohama, tak jsme se shodli na tom, že to bylo mnohem příjemnější a že jsme tam měli to provázení a čas. Ten čas v jednotlivých fázích, kdy ty fáze byly intenzivní, ale trvaly dlouho, byly to prostě opravdu hodinový bloky, kdy hodinu my jsme se mohli loučit s tím člověkem, mohli jsme mít čas přemýšlet a zároveň poslouchat, co by se jako tam... Těžko se to popisuje, doufám, že zvládám popsat nějak tu atmosféru, ale opravdu tam byla ta víra v to, že tohle je dobře, takhle se to dělá, takhle je to správně a tohle je to, co nám pomůže se s tím vyrovnat jako v porovnání s tím, co jsme zažili předtím. Takže určitě já se omlouvám, že to beru tak obsáhle, ale ano, to... Já nevím, jestli dokážu vyjádřit všechno, jako... Aby to za první mělo smysl a za druhý, abych se pojmula vlastně to, co jsem při tom zažívala.

Tazatelka: *Co pro tebe bylo během toho obřadu nejvýznamnější?*

Participant: *Nejvýznamnější... Myslím si, že to bylo to, kdy jsme tam potom... Přímo na obřadu to muselo být opravdu to... Ta příprava před tím pohřbíváním do země, to znamená ta světnička. Že tam byl... To byla taková mezizastávka. A to bylo pro mě hrozně důležité. To opravdu... Si myslím, že to bylo právě to rozloučení. Protože potom, kdy se dával vlastně do země, tak to už jsme věděli, že to je definitivní. To prostě takhle bude. Ale vlastně v tom rozloučení jsme ještě měli možnost vzpomínat takový to, že ještě tady s náma je pořád. Ale když to se dá vlastně do té země, tak to už je vlastně to vpouštění zpátky do těch kořenů. Takže to už byla ta finální fáze. Ale pro mě z toho obřadu byla nejpodstatnější tady ta prostřední část.*

Tazatelka: *Jak si potom vnímala tu závěrečnou část, která byla tu definitivní?*

Participant: *Bylo to hrozně silný, opravdu. Tím, že jsme už celý den šli a navazovalo to na sebe a celou dobu se to připravovalo tady k tomu, tak to bylo hodně silný. Ale zároveň to bylo uklidňující. Bylo to takové, že opravdu vím, kde je. Teď prostě tady, jako jsme spolu, jsme u toho, ty nejbližší tady jsou. A ta poslední fáze, jsem cítila, že kdybych u toho nebyla, tak by mi tam něco chybělo. Že by tam právě bylo to tak chybějící část toho vyrovnávání se s tím. Ano, nejpodstatnější byla sice ta světnička, ale nebylo by to tak podstatný, když by jsem neviděla tu finální část. Takže opravdu to, co mě z toho nejvíc zůstává, tak je to, že jsem mohla být s tím dědou, byť jsem ho neviděla v momentě, kdy umřel, ale mohla jsem tam být celou dobu s ním po celou tu dobu toho rituálu. Že od toho, kdy ho přivezli z nemocnice, tak celou dobu jsme tam mohli být až do té finální části. A umožnění toho to vidět, bylo pro mě hrozně podstatné. Že tam nebyla ta část, kdyby najednou bylo okno. Že nevíš, co se s tím člověkem dělo. Takhle jsme celou dobu mohli být a celou dobu přesně jsme věděli, kde je, kudy vlastně jde a že vlastně teď je tady. A tím se to uzavřelo a v hlavě to mám opravdu spojený. Když si na něj vzpomenu, tak já přesně vím, kam se můžu vrátit. Přesně vím, že je tam prostě a teď je to zakořeněné. Vím v hlavě, mám to ukotvené a už se tím nemusím zabývat. Protože už vím, že se to stalo, a že to mám ukončený. Prostě to vyrovnávání jsem měla přesně ten čas, co to potřebovalo. Samozřejmě potom ještě to vyrovnávání se s tím, kdy jsem si na to vzpomněla, ještě já nevím, měsíc, dva post, tak pořád to bylo samozřejmě citlivá téma. Ale já jsem už v hlavě byla vyrovnaná s tím a věděla jsem, že vím, kde ten člověk je a udělala jsem maximálně pro to. Přesně jsem věděla, kudy šla ta cesta a ten rituál byl blízký. Nebyla tam ta fáze toho oddělení a opravdu ta blízkost. Takže ta finální fáze byla konečná, potřebná a jsem ráda, že jsem u toho mohla být.*

…