

**Univerzita Palackého v Olomouci
Cyrilometodějská teologická fakulta**

Katedra křesťanské sociální práce

Charitativní a sociální práce

Bc. Alena Zapalačová

**Pomoc rituálů při vyrovnávání se
s úmrtím blízké osoby**

Diplomová práce

Vedoucí práce: Mgr. Vít Hušek, Th. D.

2012

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a že jsem všechny informační zdroje uvedla v seznamu uvedených pramenů a literatury.

.....

Podpis autora práce

Tuto diplomovou práci bych chtěla věnovat památce mého dědečka.

„... je tomu pět dnů, co mi zemřel dědeček Pavel (+22.12.1997 v 01:45 hod.). Dnes měl pohřeb, chtěl se dožít roku 2000, ale i tak je v nebi..

Mám ho moc ráda. Hodně pro mě znamená a bude mi chybět. Viděla jsem jeho tělesný pozůstatek. Nepůsobilo to na mě dobře, spíše zle. Ale on už je jistě v nebi. Měl na pohřbu hodně lidí a věnců. Lidé ho měli rádi. Každý plakal a měl proč. Žádná tužka nepopíše to, co člověk vidí a cítí.

Člověk může umírat, až udělá lidi kolem sebe šťastné, jinak to není krásná a šťastná smrt. Je hezké, když má člověk na koho vzpomínat a za kým plakat.“ (Deníček, 1997)

Děkuji panu Mgr. Vítu Huškovi, Th. D. za odborné vedení diplomové práce, za trpělivost, cenné podněty a připomínky při jejím zpracování.

Dále chci poděkovat respondentům za vstřícnost a ochotu při realizaci rozhovorů, dále PhDr. Bohumile Baštecké, Ph.D. za první nasměrování k literatuře vztahující se k tématu, Mgr. at Mgr. Agniesce Kusz za povzbuzení k výzkumné části a Prof. Františkovi Kunetkovi za přiblížení pohřebních rituálů. Dále mé rodině, přátelům a spolupracovníkům za pomoc, trpělivost a psychickou podporu během realizace této práce i během trvání doby celého mého studia.

OBSAH

Úvod.....	6
1 Teoretická část	9
1.1 Osoba blízká	9
1.2 Smrt.....	10
1.3 Truchlení.....	12
1.3.1 Fáze truchlení	12
1.3.2 Srovnání jednotlivých fází podle různých autorů	14
1.3.3 Komplikované truchlení	15
1.3.4 Úkoly procesu truchlení	16
1.4 Rituály.....	17
1.5 Rituály související s pohřbem.....	20
1.5.1 Druhy pohřbů	21
1.5.2 Typy hrobů	22
1.5.3 Křesťanské pohřbívání	23
1.6 Další rituály	23
1.7 Doporučení pro pozůstalé	24
2 Výzkumná část.....	26
2.1 Cíl výzkumu a formulace výzkumných otázek	26
2.2 Popis použitých metod.....	27
2.3 Provádění výzkumu	27
2.3.1 Příprava výzkumu	27
2.3.2 Popis výzkumného souboru	28
2.4 Způsob zpracování dat a jejich analýza	30
2.4.1 Výchozí situace respondentů.....	30
2.4.2 Třídění rituálu.....	32
2.4.3 Pohřeb.....	32
2.4.4 Péče o hrob	35
2.4.5 Vzpomínání	37
2.4.6 Spirituální rituály.....	40
2.5 Výsledky a diskuse k výzkumu	43
Závěr	46
Bibliografie	50

ÚVOD

Při svém zaměstnání sociální pracovnice na úřadu práce se nezdálo setkávám s pozůstalými klienty. Děje se tak hlavně při návštěvě v domácnosti v rámci poradenství a sociálního šetření nebo když lidé přijdou na úřad ohlásit úmrtí blízkého, o něhož pečovali, a nevědí, co mají dělat dál. Je to pro ně velká změna. S ohledem na tuto situaci a na osobní ztrátu svého milovaného dědečka, který byl pro mě velkým vzorem, jsem se rozhodla věnovat tuto diplomovou práci rituálům, jenž pomáhají pozůstalým při vyrovnávání se se ztrátou blízké osoby. Skrze osobní zkušenosti a pozorování ze soukromého i pracovního života jsem dospěla k názoru, že rituály jsou důležité proto, abychom zemřelého mohli nechat odejít mezi mrtvé a my mohli dál žít svůj život a plnit naše určené životní role.

Zároveň si uvědomuji, že posláním sociálního pracovníka je pomáhat klientům v sociálním fungování. Například nizozemská asociace sociálních pracovníků vymezuje cíle sociální práce takto: *„Funkcí sociálního pracovníka je pomáhat lidem, kteří se pokoušejí řešit a zvládnout problémy ve fungování, v interakcích s jejich sociálním prostředím. Prostřednictvím své pomoci se sociální pracovník snaží zlepšit způsob, kterým lidé sociálně fungují, nebo vztahy mezi lidmi a jejich sociálním prostředím.“* (Matoušek 2007, s.185)

Jak vystihuje Bartlett (1970, podle Matouška, 2007, s.185), v sociálním fungování jsou proti sobě postaveny požadavky lidského zvládnání a požadavky prostředí, ve kterém člověk žije. Klient má po ztrátě blízké osoby problém se začleněním do společnosti a sociálním fungováním, není schopen snadno opět najít své místo ve společnosti a zároveň se vyrovnat se ztrátou.

Mezi profesionální způsoby práce patří podle Úlehly (2007) i doprovázení a poradenství, jež jsou při práci s pozůstalými nedílnou součástí sociální práce. Klient přichází s problémem, jenž nelze změnit, a sociální pracovník na klientův problém odpovídá řadou nápadů, rad či podnětů. Aby však mohl sociální pracovník adekvátně reagovat, musí se v této problematice umět orientovat tak, aby dokázal dát klientovi potřebnou pomoc či pochopení.

Smyslem této diplomové práce je upozornit na situaci člověka, jemuž zemřel blízký člověk. Na tento problém chci upozornit jak přátele těch, co ztratili někoho

blízkého, tak sociální pracovníky, kteří se s pozůstalými setkávají. Vzhledem k tomu, že se smrt odsouvá za plentu nemocničních zařízení, tyto skupiny často neví, jaký postoj mají zaujmout tváří v tvář smrti. Většinou nevíme, jak se s touto běžnou situací v životě člověka máme vyrovnat, jelikož smrt se stala v postmoderní době značně tabuizovanou: upouští se stále častěji od tradičních církevních obřadů, které v minulosti hrály pozitivně-vyrovňovací roli, také nevíme, jak o této události hovořit, co tito pozůstalí lidé prožívají a co by jim pomohlo.

Čím více však smrt odmítáme vnímat jako přirozenou součást života, tím větší máme problém ji přijmout, když se s ní setkáme přímo u našeho blízkého člověka – partnera, manžela, rodiče, prarodiče, sourozence, dítěte. O to větší je to zátěž pro nás, když se s ní pokoušíme vyrovnat (Digulio, Kranzová, 1997, s. 10). Jde vůbec se vyrovnat se smrtí? A pokud ano, tak jakým způsobem? Co nám k tomu může pomoci? Mohu se rozloučit s někým, kdo již odešel. Loučit, ale jak? Specifickým zatížením může pro nás být i to, že naše česká společnost navíc nevěří v posmrtný život.

Samotné téma smrti v nás vyvolává pocity úzkosti, těžkosti nebo i slabosti. Každý k tomuto tématu přistupuje svým způsobem, přičemž nemůžeme vyloučit ani ovlivnění kulturou, ve které žijeme, životním postojem a náboženstvím, které praktikujeme. Rituály jako pohřeb či zádušní mše nám lépe pomáhají pochopit realitu smrti. I přesto, že se nám těchto smutečních aktů nechce zúčastnit, ve finále je vnímáme jako přínosné (Digulio, Kranzová, 1997, s. 13).

Smrt schováváme za různá klišé: dětem například tvrdíme, že zemřelý usnul a už nikdy se neprobudí a nebo, že odešel a už se nikdy nevrátí. Zakazujeme jim účast na smutečním aktu, smrt se snažíme zakrýt, jako kdyby skutečně neexistovala, a toto téma si silně tabuizujeme (Digulio, Kranzová, 1997, s. 14). Také podle průzkumů se 77% populace domnívá, že se o smrti dostatečně nemluví a že toto téma je stále ještě tabu (STEM, 2011, s. 26).

Kultury, jež nepopírají skutečnost smrti, mnohem více vycházejí vstříc lidské potřebě truchlit při ztrátě blízké osoby (Digulio, Kranzová, 1997, s. 15). To, na co se proto chceme v této práci zaměřit, jsou sociální představy související s posvátným a posmrtným životem a jak s nimi rituály souvisí (Ericksen, 2008, s. 256). I dnes, přestože žijeme v sekularizované době, křesťanství nabízí ve svých rituálech a obřadech útěchu mnohým, kterým „víra nic neříká“. Každý rituál pomáhá ke zklidnění vypjaté emotivní situace (Haškovcová, 2000, s. 24).

Tato práce je rozdělena do dvou částí: teoretické a výzkumné. V teoretické části se budeme věnovat tématu osoby blízké, smrti, truchlení, fázi truchlení, komplikovanému truchlení, smyslu procesu truchlení. Dále si vydefinujeme rituál, rituály související s pohřbem, druhy pohřbů, typy hrobů, křesťanské pohřbívání, další rituály, jenž je možné používat při vyrovnávání se s úmrtím blízké osoby, a následně doporučení pro pozůstalé, tak jak je uvádí některé metody a terapeutické směry, včetně desatera pro pozůstalé, a knihy od různých autorů, kteří měli osobní zkušenost se ztrátou blízké osoby.

Ve výzkumné části budeme pracovat formou kvalitativního výzkumu, který využívá fenomenologického přístupu. Budeme hledat odpověď na výzkumnou otázku: Jaké rituály při vyrovnání se s úmrtím blízké osoby současní lidé znají a používají a jaký subjektivní přínos má pro pozůstalé používání těchto rituálů? Budeme postupovat metodou rozhovoru pomocí návodu, jenž je ve své podstatě totožný s polostrukturovaným rozhovorem. Stanovili jsme si okruh otázek a témat důležitých pro zkoumání a ve výzkumném souboru poté popisujeme výběr vhodného vzorku a kritérií, jež museli respondenti splňovat. Rozhovory byla nahrány se souhlasem respondentů na diktafon a následně byly z audiovizuální podoby převedeny do textového materiálu, který v další fázi slouží k zachycení významných dat a pro následnou interpretaci.

Dále uvádíme výchozí situaci respondentů, již objasňujeme s použitím jejich vlastních slov, a následně roztřídíme rituály do kategorií podle toho, jak je respondenti v rozhovorech zmiňují (pohřeb, péče o hrob, vzpomínání a spirituální rituály). Zmiňované rituály analyzujeme a následně shrneme ve výsledcích k výzkumu.

V kontextu významnosti životních mezníků bych ráda použila lidové pořekadlo, které moje babička neopomněla říci, když se něco v lidském životě událo: „Třikrát je člověk na světě vzácný: když se narodí, ožení/vdá či opustí tento svět.“ To jsou významné mezníky, kdy člověk přechází z jednoho životního období do druhého.

1 TEORETICKÁ ČÁST

V této teoretické části se budeme věnovat vysvětlení důležitých pojmů, které se týkají následného pochopení textu: např. jak je v této práci chápána osoba blízká, co je to umírání, smrt, okolnosti smrti. V dalším kapitole bude popsán proces vyrovnávání se s úmrtím blízké osoby a následně rituály, jenž při této důležité části mohou pomoci: rituály pohřbívání a rituály spjaté s místem odpočinku zemřelých.

1.1 OSOBA BLÍZKÁ

Všichni ztrácíme v životě někoho blízkého: rodiče, partnera, příbuzné, děti, přátele, zkrátka ty, které milujeme (Sígl, 2006, s. 13). Někoho, koho máme rádi, setkáváme se s ním, sdílíme s ním něco osobního, udržujeme kontakt a jsme s ním citově spjatí. Nebo jinak řečeno, jedná se o osobu, se kterou jsme sdíleli něco blízkého (Elias, 1998, s. 36).

Přikláníme se k názoru Baštecké, že každý v tuto chvíli umíráme a jsme zároveň v rámci společnosti pozůstalým, v poměru ve vztahu k zemřelému buď blízkým nebo vzdáleným. Náš život od našeho narození směřuje ke smrti a po naší cestě potkáváme naše blízké, se kterými se loučíme, a učíme se vyrovnávat s jejich smrtí. Mezi ty, kteří se musí vyrovnat se smrtí blízké osoby, patří rodina, přátelé, kolegové, spolužáci, pečující osoby. Tedy všichni ti, se kterými měl zemřelý vztah či síť vazeb (Baštecká, 2010, s. 1).

Osobu blízkou také definuje občanský zákoník jako příbuzného v řadě přímé: potomek, rodič, sourozenec, manžel, partner a jiné osoby v rodinném nebo obdobném poměru, které se pokládají za osoby sobě navzájem blízké, pokud by újmu, kterou utrpěla jedna z nich, druhá odůvodněně pocítovala jako újmu vlastní (Občanský zákoník č. 40/1964, §116). Zákon pamatuje na osoby blízké postihnuté ztrátou uvolněním ze zaměstnání k organizaci pohřbu a účasti na něm (Nařízení vlády, 2006).

Uvažujeme, že zmiňované popisy blízkých osob se doplňují. Občanský zákoník definuje osobu blízkou přímým uvedením příbuzenského poměru anebo tím, jestli se v přeneseném smyslu dané osoby považují za sobě blízké. Oproti tomu

Baštecká přímo určuje blízkou osobu vztahem, který jsme k ní měli. To znamená sdílením osobních zážitků, prožitků, úseku cesty našeho života: do této skupiny mohou patřit nejen členové naší rodiny a v obecném smyslu širší rodina, ale také sousedé, přátelé, spolupracovníci, tedy všichni ti, s kterými jsme sdíleli důležité momenty našeho života. Příbuzenský poměr totiž nebývá vždy určujícím vztahem pro stanovení blízkosti k dané osobě.

Pro člověka, který prožije ztrátu (smrt blízké osoby), je tato situace velmi těžká a stresová, patří k nejtěžší duševní bolesti vůbec (Nakonečný, 2000). Otrpě se mu svět, zastaví se mu psychické i citové jistoty. Najednou už se nemůže setkávat s milovanou osobou. Slovník krizové intervence v této situaci hovoří o ztrátě objektu, odloučení od blízké osoby, jež přináší trvalou vztahovou ztrátu. Z nich právě ztráta blízké osoby patří k těm nejtěžším. Pozůstalý reaguje na tuto ztrátu truchlením, které zasahuje do všech úrovní lidské integrity psychologické, sociální a somatické (Špaténková, 2004, s. 55, Nakonečný, 2000).

Alan (1989, s. 403) v této souvislosti uvádí, že: *„smrt blízkého člověka je vlastně osobním traumatem, jehož intenzita odpovídá vztahu, jaký jsme k němu měli.“*

1.2 SMRT

„Smrti je přeměna, kterou živý tvor ztrácí život, stává se mrtvým tělem, všechny životní projevy se nenávratně ztrácejí.“ (Říčan, 2004, s. 306).

Každý z nás se setkal nějakým způsobem se smrtí. Obava ze smrti patří k jednomu z nejzákladnějších strachů, proti kterým se učíme v životě bojovat (Auger, 1998, s.158). Postupem času poznáváme a pomalu chápeme, že právě ona je přirozenou součástí života. Prožitek smrti někoho blízkého se často odráží v literárních dílech, filmovém a divadelním zpracování (Sigl, 2006). Pohled na smrt je ovlivněn vnímáním doby a pokrokem v medicíně, jež ve snaze smrt oddálit a popřít ji tabuizovala. Brzy jsme přijali názor, že do našeho uspěchaného, úspěšného života smrt prostě nepatří. Pomáhá k tomu obecné vnímání, že smrt je zapříčiněna selháním lékařů nebo techniky. Smrt je vyloučena z naší úspěšné doby, ve které je

uznáván kult mládí, zdraví, krásy a bohatství (Slovník, 1999, Haškovcová, 2000, s. 23).

V minulosti byla smrt chápána jako vysvobození, otevření brány do lepšího žití bez útrapy starostí. Lidé se dožívali nízkého věku a zároveň byla vysoká úmrtnost. Rodiče do svých dětí tolik emocionálně nekládali, protože se počítalo, že některé z nich zemře. Lidé byli více na smrt připraveni a panovalo všeobecné povědomí, jak se k umírajícímu či zemřelému chovat. I laici a nevzdělaní lidé uměli poznat příznaky přicházejícího skonu. Umírající většinou neměli v dosahu lékařskou pomoc. Lidé měli větší víru v posmrtný život než nyní (Haškovcová, 2000, s. 23).

V dnešní době je naopak těžké přijmout skutečnost smrti. Je běžné, že se smrt odsouvá do pozadí jako něco, co k životu nepatří. Smrt se stává tabu, a přitom v historii našich předků byla přirozenou součástí našeho života, umíralo se doma a pouze výjimečně v nemocnici (Svatošová, 2003, Haškovcová, 2000, s. 30).

Oproti tomu je zde citlivé téma lékařské etiky, kdy lékaři či zdravotníci mohou pokračovat v agresivních a nákladných zdravotních postupech i potom, co už dávno ztratily efekt. V těchto případech mohou být ovlivněni například přáním pacienta či příbuzného, který hledá jakoukoliv cestu pro udržení života svého blízkého. Výsledkem této urputné snahy je pak to, že léčebné kroky mají účinek pro pacientovo tělo, avšak v konečném důsledku mu přínos neposkytují (Adams, Admiraal, Agich, Benton, Blumenstein, Callahan, Cassel, Cassell, 2000).

Smrt může být náhlá, rychlá nebo pomalá. Dále také avizovaná nebo neavizovaná. Podle věku, kterého se osoba dožije, se může jednat o smrt předčasnou nebo naopak přiměřenou. Další skupina se člení podle toho, zda se člověk sprovodí ze světa sám: pak se jedná buď o sebevraždu, jež je úmyslná, a sebezabití, jež je naopak neúmyslné (Haškovcová, 2000, s. 75). Další rozdělení může být podle toho, zda se jedná o smrt přirozenou či je to nehoda, sebevražda anebo vražda. Je rozdíl, jestli zemře dítě nebo senior, mladá matka nebo starý otec (Worden, 2008, s. 59). Vše ale závisí na subjektivním vnímání jedince, pro kterého je ztráta blízké osoby pocíťována jako jedinečná ztráta, která sebou nese nesmírný žal.

Dalším faktorem při klasifikaci smrti může být vzdálenost, náhlost a neočekávanost smrti. Dále zda se jednalo o násilnou či traumatickou smrt; nebo zda šlo o několikanásobnou ztrátu.

Podle Alana (1998, s. 404) život nekončí smrtí člověka, protože jeho smrtí nejsou skončeny individuální životní dráhy a jejich vazby na životní dráhy jiných lidí.

1.3 TRUCHLENÍ

V této podkapitole budeme popisovat pojem truchlení a jednotlivé fáze zármutku a truchlení z pohledu předních autorů zabývajících se tematikou umírání a péče o pozůstalé.

„Truchlit neznamena jen cítit smutek. Je to specifický psychologický proces, během něhož truchlící nabývají schopnosti oprostít se od některých citů, které vztahovali k člověku, jenž už neexistuje, a přenést svou lásku na živé lidi. Truchlení je náročná citová práce. Znamená to, že se soustředíme na své vzpomínky a necháme se dojímat pocity, které sebou přinášejí. Je to boj s pocitem viny, že jsme toho mohli vykonat více, a se zlostí, že jsme zůstali sami. Znamená to, že uchopíme zpřetrhaná vlákna svého života a pokusíme se z nich utkat nový vzor. Znamená to, že se rozloučíme s člověkem, který už neexistuje“ (Steinová, 1999 podle Kubíčkové, 2001, s. 24).

1.3.1 Fáze truchlení

Pozůstalý prožívá ze ztráty blízké osoby smutek, obavy a žal. Tyto emoce se mísí dále s hněvem, agresí a vztekem. Někdy mohou nastat i pocity viny, opuštěnosti nebo vysvobození. V oblasti somatické to může znamenat vyčerpání, nechutenství, nespavost a noční můry. Objevuje se chaos a dezorganizace denního řádu, doprovázené impulsivním a výbušným jednáním. Pozůstalí mohou mít pocit, že zemřelého vidí, slyší apod., mohou přebírat gesta, výrazy nebo úpravu zevnějšku jako jejich zemřelý. Vyhýbají se kontaktům s ostatními (Špaténková, 2004, s. 69,70). Silné emoce, které doprovázejí psychický stav pozůstalého, náhle nezmizí. Když bezprostřední žal poté po nějak době pomine, vracejí se návaly smutku, jež např. Nekonečný definuje jako tichý a odevzdaný stav (Nekonečný, 2000). Smyslem

zármutku je proto zprostředkovat energii a umožnit rozloučit se zemřelým (Tóthová, 2011, s. 110).

Jednou z nejvýznamnějších autorek v oblasti péče o umírající a pozůstalé je Elizabeth Kübler-Rossová (2005), která popisuje pět fází reakcí na smrt. Uvádí, že podobně reagují i umírající, když se dovídají o své smrti. Těmito fázemi spolu s umírajícími prochází i jejich blízcí a jsou podobné, i když se ze smrti vyrovnávají pozůstalí.

První z fází v období vyrovnávání se s úmrtím blízké osoby podle Kübler-Rossové (2005) je **odmítnutí**: „to přece nemůže být pravda, on přece nezemřel.“ Další fází je **hněv**, kdy se pozůstalí mohou cítit provinile, což je v podstatě hněv obrácený proti sobě. Pozůstalí vnímají smrt blízké osoby jako nespravedlnost života i smrti. Prožívání této silné emoce je často může izolovat od přátel a nejbližších. Kübler-Rossová radí, aby se truchlící při prožívání tohoto pocitu nenechali kritizovat od ostatních ani od sebe. Následuje **smlouvání**: před ztrátou byl pozůstalý schopen udělat cokoli, jen aby zemřelý zůstal naživu. Nyní, když již jejich blízký není, jsou pozůstalí schopni udělat cokoli - např. prosí Boha, aby to vše byl jen špatný sen, který se za chvíli rozplyne. Zároveň se ztrácí v labyrintu slovních obrátů: „kdyby jen“ a „co kdyby“. Touží se vrátit v čase, vrátit život milované osobě zpět. Tato fáze je opět doprovázena provinilostí: „měl jsem udělat to a to jinak, měli jsme nemoc odhalit dříve, neměli jsme tam jezdit apod.“ Bývá časté, že pozůstalý se ve fázích vrací zase zpět a fáze se opakují.

Jestliže zármutek je proces léčby, tak **deprese** je jedním z dalších nezbytných kroků. Objevují se tíživé a černé myšlenky, které doprovází toto stádium, v němž pozůstalý nemá potřebu spát nebo proč vstávat. Nejí anebo jí neustále. Je třeba si uvědomit, že ztráta milované osoby je velmi depresivní, a proto je tato reakce zcela přirozená. Někdy je však reakce nepřiměřená, a proto je nutné používat léky. Je dobré dát pozůstalému prostor, aby si tuto fázi prožil. Pozůstalí jsou vděční těm, co jim v této fázi zůstanou nablízku, aniž by je omezovali v jejich smutku. Poslední fáze, jež je často zaměňovaná s tím, že vše vypadá, že je v pořádku, je nazývána **akceptací**. Většina lidí se po ztrátě nikdy necítí být v pořádku. Jedná se spíše o akceptování toho, že naše milovaná osoba už fyzicky nežije, a o uvědomění si nové reality v běžném životě. Samotný proces uzdravování vypadá jako vzpomínání a přemítání o zemřelém a reorganizování nového života bez něho. Může akceptovat ztrátu, i když nerozumíme důvodu, proč nám milovaná osoba byla odňata. Je to čas

uzdravování, ve kterém se pozůstalý pomalu učí žít ve světě, kde jeho milovaný chybí.

1.3.2 Srovnání jednotlivých fází podle různých autorů

Ostatní autoři také rozdělili fáze truchlení do několika fází, pro lepší pochopení procesu truchlení se je zde pokusíme objasnit. Pro jednodušší pochopení budeme vycházet z třífázového modelu, jež uvádí Kubíčková (2001, s. 36-42) a jež tyto fáze rozděluje na období konfuze, exprese a adaptace. První období se nazývá **konfuze**, neboli krátké období otřesu a zármutku. U ostatních autorů můžeme pro toto období nalézt pojmenování jako popření (Kastová, 2000, Kübler-Rossová, 2005) nebo otupělost (Worden, 2008). Pozůstalý je ochromen, nemůže této nové situaci uvěřit a popírá ji. Cítí se zmatený, omráčený a otupělý a zároveň reaguje nevěřícně.

Další fáze je dle Kubíčkové **exprese**, jež je intenzivním obdobím zármutku a žalu. Kastová nazývá toto obdobím propukajících chaotických emocí. Pozůstalí jsou apatičtí, uzavření a úzkostní. V tomto úseku se střídá zlost, že nás druhý opustil, se smutkem a bolestí. Je třeba si tyto emoce připustit a nebránit se jim. Lidé v této fázi trpí poruchami spánku a také změnou stravovacích návyků, nejsou schopni zvládat denní aktivity a zařadit se do běžných rutin. Stahují se a nevyhledávají sociální kontakty, zároveň trpí poruchami spánku a nechutenstvím. U Kübler-Rossově můžeme identifikovat v tomto úseku truchlení: hněv, smlouvání a depresi. Worden toto období popisuje fázemi touhy a hledání, kdy je často ztráta popírána a na emoční úrovni se promítá jako běžná emoce vztek.

Poslední fází je **adaptace**, kdy se pozůstalí vracejí zpět k normálnímu životu. U Kastové je tato fáze proti Kubíčkové hledáním, nalézáním a odpoutáním, což představuje jeden krok; další konečnou fází je vytvoření nového vztahu ke světu a k sobě samému. Kübler-Rossová tuto fázi nazývá akceptace, stejně i Worden.

Přechod z jedné fáze do druhé bývá často doprovázen sny. Každý z autorů ji popisuje různými slovy a zaměřuje se v tomto procesu na jiné body: Kübler-Rossová například proti jiných uvádí i smlouvání, které v tomto smyslu u ostatních autorů nenajdeme. Ve své podstatě však obsah fáze truchlení je totožný. A úkolem těchto fází je dojít ke konečnému cíli, jež právě u Kübler-Rossově představuje akceptace.

1.3.3 Komplikované truchlení

Název této podkapitoly jsme si „vypůjčili“ od Naděždy Kubíčkové z její knihy *Zármutek a pomoc pozůstalým*, stejný název pro tento níže definovaný jev používá i Worden (2008). V předchozí kapitole jsme popisovali obvyklé truchlení, ale jak už sám název podkapitoly napovídá, u některých jedinců může toto truchlení nastat komplikovaně. Má stejné fáze, ale liší se hloubkou a intenzitou prožívání. Pozůstalý popírá skutečnost smrti blízké osoby a nedává prostor svým emocím (Špaténková, 2004).

Každá osoba je individuální a jiná, proto se fáze a časové rozlišení mohou u jednotlivce měnit. Worden (2008) uvádí, že u některých osob může být truchlení výrazně komplikované: může se jednat o opožděný, chronický nebo přehnaný žal. Mnoho autorů fáze vyrovnávání se s úmrtím rozlišuje jinak, fáze se překrývají a opakují; nejdůležitější je ale fakt, že proces truchlení pomáhá jedinci se vyrovnat se ztrátou blízké osoby, jež je dlouhodobou záležitostí a při níž čas hraje velkou roli.

Při práci s pozůstalými je důležité rozpoznat patologické truchlení (Brown, Pullen, Scott, 1992). To je často podporováno okolním společenstvím, které ve své bezradnosti určuje, jak a kolik by měl pozůstalý truchlit, kolik může plakat apod. Bagatelizuje pocity pozůstalého a nedopřává mu prožít ztrátu: radí mu, že by neměl být zoufalý a neměl by takto o svém blízkém zemřelém uvažovat. Pod návalem stresu a zoufalství pak pozůstalí utíkají do drog, alkoholu, vzdalují se od reality, mají představy o zemřelém nebo cestují jen, aby potlačili žal (Worden, 2008).

Brown a kol. (Brown, Pullen, Scott, 1992) rozlišují komplikované truchlení tehdy, když zármutek trvá příliš dlouho, několik let a čas vůbec nemá vliv na intenzitu zármutku. Pozůstalí nejsou schopni se vyrovnat ze ztrátou běžnými způsoby a postupy. U těchto lidí může docházet k depresi a sebevražedným sklonům (Nekonečný, 2010). Nemají potřebu navázat nové vztahy a nejsou schopni vrátit se k běžnému způsobu života. Pracovníci, kteří pomáhají těmto pozůstalým, by měli toto zavčas odhalit.

Další potíže nastává tehdy, když pozůstalí si svůj zármutek nepřipouští a nejsou přítomni dané situaci. Nereagují na něj v aktuálním čase a chovají se, jako by jej odložili. Ten se však postupem času vrací, přičemž pozůstalí jej nejsou schopni přijat a zpracovat.

Přehnaná a neúměrná reakce na zármutek nastává v případě, že se pozůstalý začne obávat smrti, a to v něm následně vyvolává pocity zoufalství a bezmoci. Jinou komplikací může být, když je zármutek skryt a projevuje se psychosomatickými problémy nebo poruchou chování (Brown, Pullen, Scott, 1992, s. 103).

Bert Hellinger ve své praxi používá k odbourání chorobné závislosti na pozůstalém rituální větu: „*Milý otče, milá matko, milý bratře, milá sestro – ty jsi mrtvá, já budu ještě trošičku žít, pak zemřu též,*“ aby se pozůstalý oddělil od zemřelého a překonal hranice, která je mezi sebou poutá (Hellinger, 2007, s. 266) a nechal zemřelého v poklidu odejít, protože život je cennější než smrt. Uvádí, že pokud si uvědomíme vlastní smrtelnost a také to, že jednou budeme muset zemřelé také následovat, necháme je snáz odejít (Hellinger, 2004, s. 60, 61).

Dle této teorie Hellingera by zemřelý měl být uznán, že patřil do našeho života. To pomáhá k tomu, aby se pozůstalý vyrovnal se smrtí svého blízkého a nadále pokračoval ve svém vlastním poslání, které má zde na světě.

Zármutek po smrti dítěte je obecně vnímán jako nejtraumatičtější: je delší, hlubší i komplikovanější a bývá prožíván jako nejnespravedlivější ze všech ztrát. Smrt dítěte je přirozeným odporem proti biologickému chodu světa, kdy by staří lidé měli umírat dříve než mladí. Očekávání rodiny s takto zažitou ztrátou se nezvratně mění, vzniká prázdnota, která trvá na navždy (Rando, 1986, podle Firth a kol., 2007, s. 105). Způsob prožívání u partnerů je jinak načasován, je subjektivní a u rodičů mohou vznikat existencionální krize (Oliver, 1999, podle Firth a kol., 2007, s. 105).

1.3.4 Úkoly procesu truchlení

Proces truchlení a zármutku má své jednotlivé úkoly. Při popisování tohoto jevu jsme vycházeli z Wordena (2008) a Randové (1993, podle Tóthové, 2011).

V první fázi je úkolem zármutku **pochopit a přiznat si ztrátu**; uvědomit si důsledky, jaké má ztráta blízké osoby pro nás a ve vztahu k druhým a případně aktivizovat obranné mechanismy směrem k sobě i ostatním.

Následně nastává úkol **zpracovat zážitek bolesti ze ztráty**, který Randová nazývá „přiměřeně reagovat na ztrátu“. Ve své podstatě jde o to, aby si pozůstalý uvědomil realitu ztráty a „dovolil si“ sám sobě truchlit a prožívat smutek.

Následně Randová přidává krok **zavzpomínat si a znovuprožít vztah**: realisticky si uvědomit, jaký vztah jsem k zemřelému měl, co jsem s ním prožil, co

do mého života vnesl, a vyhledat si „náhradu“, která mi při snášení této bolesti pomáhá. Pozůstalý může využívat i různých rituálů. Cílem tohoto kroku je udělat revizi a znovuprožít vztah s následným odpoutáním se od starého světa souvisejícího se zesnulým, v němž on už není. Worden v této souvislosti popisuje, že úkolem pozůstalého je **přizpůsobit se situaci**, v níž je zemřelý postrádán. V další fázi jde o **hledání, sebenalézání a odpoutání**. Zde je dobré si připomenout všechny hezké chvíle se zemřelým, ale také ty méně příjemné. Je důležité uvědomit si, co zemřelý do jejich života vnesl a jaké role v jejich životě zastával, čehož si pozůstalý za běžného života ani nemusel všimnout. Snažíme si získat nadhled nad tím, jaký zemřelý skutečně byl a jakou představu jsme si o něm vytvořili my. A to, co jsme s druhým zažili, neodešlo, ale zůstává v nás. Mnoho pozůstalých v sobě objeví nové schopnosti a dovednosti, které dříve zastával jejich partner, a oni tak neměli možnost je v sobě rozpoznat. Randová tento úkol doplňuje **postupným přizpůsobením se novému světu**.

Posledním úkolem pro pozůstalé je opětovná **investice do nových začátků a vztahů**, na něž všechny předchozí kroky pozůstalého připravovaly: během času byl schopen zapojit se do běžného života, zvládat nové role a nyní nastává tento poslední úkol, kdy se pozůstalý snaží více přiblížit světu. Později si při navazování nových kontaktů uvědomuje, že člověka, kterého nyní „vlastní“, může kdykoliv ztratit, a proto ve vztahu k němu prožívá protichůdné stanovisko. Když chce na jednu stranu navázat vztah a touží ho mít naplno, pak si jej váží a je v něm otevřený, ale oproti tomu má také obavu z opětovné ztráty. A uvědomuje si její cenu, již by opět museli zaplatit, a to vlastní bolestí a žalem.

Dá se říci, že oproti fázím truchlení, které uzavírá Kübler-Rossová akceptací, výše zmiňovaní autoři jdou v tomto procesu dál a vidí pozůstalého i s možným navázáním nových kontaktů i přesto, že stále mají své bolavé místo a jizvu.

1.4 RITUÁLY

Pojem rituál velmi úzce souvisí s pojmem náboženství. Pojem rituál v sobě zahrnuje pohledy sociální nebo náboženské nebo psychologické. V Psychologickém slovníku (2009) je význam slova „rituál“ popsán jako pravidelné, pevnou kultickou tradicí stanovené opakování bohoslužebných nebo magických úkonů (pohřeb) nebo

obřad, sled slov nebo činů, které vedou k uskutečnění daného cíle. Autoři slovníku se shodují s definicí rituálů ve Všeobecné encyklopedii (Universum, 2002), ve kterém slovo či termín rituál má několik významů: může to být náboženský smysl, kam patří modlitby či pokyny pro kněžské udílení svátostí či svátostin. Z našeho pohledu více odpovídá sociologický význam slova, který znamená opakované soubory symbolické povahy nebo v užším smyslu náboženské ceremonie pomoci gest, postojů, slov, úkonů mající za úkol zajistit jedinci či společenství ochranu či přízeň. Kolesová (2008, s. 18) ve své práci o rituálech shrnuje, že: „*rituál je typem symbolické komunikace a jeho základní funkcí je přenášet významy.*“

Z různých pohledů významných autorů můžeme blíže určit, jak pojem rituál vlastně chápat. Monica Wilsonová (1954 podle Turner 2004, s. 19) vidí rituál takto: „*Člověk v rituálu vyjadřuje svoje nejdůležitější pohnutky, a protože výrazové formy podléhají a jsou závazné, jsou zjevované hodnoty hodnotami skupiny.*“

Keller (2004, s. 186,189) uvádí, že během vykonávání společných rituálů se posiluje pocit sounáležitosti. Typologizace rituálu:

1. **Oslavné rituály** – oslava narozenin, vítězství.
2. **Rituály nebezpečí** – lidé se stmelují v ohrožení, tanec za déšť, manifestace apod.
3. **Přechodové rituály** – souvisí s přechodem z jednoho životního úseku do druhého, např. narození, svatba, smrt.
4. **Rituály trestání** – mají posílit platné normy a stmelit bezúhonné; patří zde pomsta, soudy.
5. **Rituály úcty** – náboženské bohoslužby, úcta vůči nadřizeným.

Rituál lze chápat jako opakovanou činnost, jež se provádí ve stejnou dobu a jež nám přináší určité psychické uvolnění. Rituál se opakuje do té doby, dokud nesplní svůj účel, k němuž je určen. U rituálů spojených s úmrtím blízké osoby je cílem vyrovnání se se smrtí blízké osoby.

Rituály obecně většinou souvisejí s existencionálními otázkami (Ericksen, 2008, s. 262). Mají schopnost přenášet přes údobí a zkušenosti těžce pochopitelné, ba neuchopitelné, které se vymykají běžnému smyslovému vnímání (Ondračka, 2010).

Obecně řečeno je rituál veřejnou událostí svázanou pravidly, jež svým způsobem tematizuje – obsahuje - vztah mezi pozemským a duchovním světem a jež poskytují účastníkům silné duševní emoce. Rituál lze také považovat za spojení

důležitých částí společenské reality: symbolické, sociální, individuální i kolektivní (Ericksen, 2008, s. 263).

K rituálům se bezprostředně vážou symboly s nimi spojené. Symboly jsou různé a každý symbol má svou variabilitu, např. smuteční barva, pro některé národy to může být černá, pro jiné zase bílá. Mají-li být pro člověka symboly přínosné, musí umět spojit osobní zkušenost s právním oprávněním (Ericksen, 2008, s. 269).

Narození, svatba a smrt vždy patřily do života běžného člověka, a proto je provází různé rituály v souvislosti s přechodem jedné fáze do druhé. Van Gennep (1997, s. 27) provádí různou klasifikací rituálů, pro nás však bude důležitá vnitřní struktura rituálu, již autor rozděluje do tří fází sestávajících z odloučení nebo oddělení, pomezí (přechodu) a fáze znovuzачlenění nebo opětovného přijetí. Při úmrtí dochází u pozůstalých k postupnému přecházení z jedné fáze do další. Při pohřbu a rozloučení se zemřelým to jsou rituály odloučení; období truchlení a vyrovnávání se s úmrtí zemřelého jsou pomezí rituály a poslední fáze rituálu přechodu představuje opětovné začlenění do společnosti. V mnoha společnostech jsou rozlišeny rituály pro ty, kdo truchlí a netruchlí (Firth a kol., 2007, s. 40).

Rituál podle Griffitha (2008, s. 221) netvoří nějaké magické pouto, ale místo toho potvrzuje tajemství, umožňuje se integrovat se svátostí, s některými lidmi a jejich historií. Rituály, obřady a duchovní praktiky si jsou podobné také jinými aspekty. Aby člověk mohl rituály konat, je nutné být přítomen tělesně i duchovně. Každá z těchto forem vychází z jazyku a vyžaduje stálou činnost, skrze niž se angažuje tělo pomocí gest, slov, sluch, jídla, pití, doteků a vůní.

V dnešní době přibývá pohřbů bez obřadů. Lidé se vyhýbají všemu nepříjemnému a snaží se vytěsnit ze svého života takto významnou a těžkou ztrátu (Sczygiel, 2011). Avšak pokoleními vyzkoušené rituály mají pro pozůstalé stále smysl a účast pozůstalých při posledním rozloučení je jim alespoň malou útěchou (Matoušek, 2005).

Z výzkumu STEMu vyplývá, že lidé vnímají pohřeb jako důstojné rozloučení a uzavření životního příběhu (STEM, 2011, s.51). Gorer (1965, podle Firth a kol., 2007, s. 41) poukazuje na to, že až do 20.století společné rituály a zvyklosti spojené s náboženskou vírou poskytovaly bezpečný rámec pro truchlící, naproti tomu je nyní pozornost zaměřena především na jednotlivce a jeho pocity. Parkres (1995, podle Firth a kol., 2007, s. 41) k tomu uvádí: *„Víra v posmrtný život ustoupila do pozadí a výrazně klesl význam rituálů, takže tyto skutečnosti již nehrají*

při utěšování či provázení truchlících roli.“ V dnešní době je kladen důraz na osobní prožívání a je možné sledovat jistý individualismus (Sczygiel, 2011, Špaténková, 2004).

V této souvislosti je pro nás zajímavá myšlenka Jana Kellera, podle kterého lidé nemohou zůstat bez rituálů: rituály potřebujeme a když nechceme využívat staré, známé je třeba je nahradit novými. Jak Keller (2004) uvádí, revoluce je v tom, když se staré rituály nahradí za nové. Podobně referuje i Kaufamonová při konstituci myšlenky, že rituály, které ztratily svůj vnitřní obsah, musí být nahrazeny jinými. Nebo mohou vymizet, když ztratí svůj účel (Kaufmann-Huber, 1998). Také Bridges ve své knize popisuje, že v dnešní době se nemohou uplatňovat staré rituály, které již nefungují, ale je třeba si najít nové, vlastní (Bridges, 2004, s. 96,102).

Období, ve kterém dochází ke smrti, je odedávna spojováno s přechodovými rituály. Od nepaměti lidé ve chvílích, které přesahovaly jejich běžné bytí nebo když se dostávali z jednoho životního úseku do druhého, jež bylo pro ně neznámé, používali rituály (Ungr, 2006). Oproti tomu křesťanský pohřeb je chápán jako poslední pascha, která skrze smrt uvádí Boží dítě do života v Království. Čili se rovněž jedná o přechod (KKC, čl. 1680).

Unger (2006, s. 19) uvádí, že: *„K rituálu smrti patří vše, co se děje od okamžiku smrti až po konečné uložení pozůstatků zemřelého na vyhlédnutém, případně i připraveném místě a péče o toto místo. Patří k tomu zpravidla uložení, umytí, oblečení, smutek pozůstalých, tanec, hudba, zpěv, gestikulace, mimika, zvláštní oděv, vystavení zemřelého, přenesení na připravené místo....“* Alan (1998, s. 403) uvádí, že žádná jiná životní situace není tak často spojována s rituály jako smrt. Mnohé z nich pozbývají prapůvodního významu, takže jsou poznamenány řadou protichůdností. Nejvíce je to patrné u rituálu pohřbu.

1.5 RITUÁLY SOUVISEJÍCÍ S POHŘBEM

V této podkapitole se budeme zabývat pohřebními rituály, druhy pohřbů a typy hrobů. Vzhledem k tomu, že všichni respondenti se účastnili křesťanského pohřbu, bude další podkapitola věnována křesťanským pohřbům.

Pohřeb je v křesťanském pojetí chápán jako poslední službu lásky (Obřady, 1999, s. 33). Alan (1989) hovoří o pohřbu jako o ochraně před zármutkem, jehož

pomocí dochází k regulaci vnějších projevů vnitřních stavů (smutek, pláč). V první řadě jde však o sociální záležitost, jejímž výrazem je uznání a ocenění zemřelého člověka. Pohřeb byl původně vnímán jako významný sociální akt, jenž byl důležitý pro uvědomění si sounáležitosti a integrity rodiny i obce. Prolínají se zde dvě základní roviny: náboženská a společenská. Jde o poslední službu zemřelému a rozloučení se s ním jako se členem rodiny a obce, jež je vyjádřeno v hodnocení nebožtíkova života v pohřebních proslovech (Navrátilová, 2004, s. 262). Spouštění rakve do hrobu bylo vždy provázeno hlasitým a procítěným nářkem a pláčem. Tento okamžik byl v představách lidí spojený s konečným opuštěním duše zemřelého, jenž teprve v té chvíli přestává vnímat, co se kolem něj děje. Rituál pohřbu byl ukončen vhozením hlíny na rakev (Navrátilová, 2004, s.238, 239).

Po pohřbu obvykle následovala pohřební hostina, která se v průběhu historie nazývala různými názvy, např. tryzna, trachtace, karem aj. Smyslem pohřební hostiny byl uctít památku zemřelého a zamezit jeho případnému návratu na zem (Navrátilová, 2004, s.240). Pozůstalí se oblékli do bílého smutečního oděvu, který je v dnešní době zastoupený barvou černou.

1.5.1 Druhy pohřbů

V našem českém prostředí rozlišujeme tři druhy pohřbů: s obřadem, zpopelněním a s uložením do země. Ve své podstatě se však jedná o pohřby dva, určující pro toto rozlišení je, jak se nakládá s ostatkem těla: s uložením těla do země nebo jeho zpopelněním (Pohřeb, 2011). Opatrný (2001) ve své publikaci upozorňuje, že při organizaci pohřbu je důležité mít na mysli, jaký obřad by si zemřelý sám představoval.

Častým jevem je však stav, kdy je zemřelý zpopelněn bez jakéhokoliv obřadu. Tento způsob pohřbu je stále častější (Matoušek, 2007). Převážná část tohoto typu pohřbu existuje v Čechách. Jednou z příčin, proč přibývá pohřbů bez obřadů, může být i vysoká finanční náročnost pohřbu nebo také umírání v nemocničních zařízeních a vzájemné citové odcizení; dalším důvodem může být ztráta společenského důvodu tohoto obřadu a fakt, že pohřeb už nemá pro nebožtíka žádný význam. V dřívějších dobách bylo totiž smyslem pohřbu vymodlit milost našeho Pána pro duši zemřelého (Sczygiel, 2011). Mezi další typy patří pohřby s obřadem, u kterých se jedná o rozloučení v obřadní síni nebo v kostele s následným

zpopelněním (Druhy pohřbu, 2011); poté je možné si urnu vyzvednout a později ji uložit na uložistiště jednotlivých uren nebo rozptylové či vsypové loučky (Zákon o pohřebnictví č. 256/2001 Sb.). Celkově se počet zpopelnění pohybuje okolo 76 %, a z toho každou třetí urnu si nikdo nevyzvedne (Sczygiel, 2011). Poslední typ pohřbu je s **uložením do země**.

1.5.2 Typy hrobů

Unger (2006, s. 17) uvádí, že hrob lze „*chápat jako zhmotnění rituálu čitelné archeologickými metodami, přičemž problémem je interpretace.*“ Jandovská (2002) uvádí nejčastější typy hrobů, mezi něž patří: **jednotlivý hrob**, jehož tvar je konický nebo obdelníkový, bývá osázen trvale nebo sezónně. Běžně bývá doplňován věnci, květinami v květináči nebo ve vázách. **Dvojhrob** má dvojnásobnou šířku, v případě, že se pohřbívá pod sebe, má rozměry jako jednoduchý hrob. Další z hrobů je **rodinný hrob**, který bývá větší a více upravený s různými kamenickými či kovářskými prvky a také květinovou úpravou. Oproti tomu **hrobka** slouží pro pohřební ostatků vícero členů jedné rodiny. Kromě náhrobku je na hrobce kamenná deska. Úprava je nákladná a vypadá vznešeně, výsadba rostlin se zde omezuje na minimum. Nápisy na náhrobku obsahují většinou jméno, datum narození a úmrtí, verš nebo citát.

Pro uloženi urny slouží **kolumbárium**, jež je tvořeno stěnami se zasklenými výklenky a tvoří samostatnou část hřbitovů; urny jsou zde uloženy v prosklených čtvercových nebo obdelníkových výklencích. Je zde málo místa pro dekoraci, většinou je vyzdobeno fotografií nebo malou vázičkou s květinami. Mezi další možnosti, jak uložit popel, patří **rozptylová loučka**: lze si ji představit jako louku, kde se popel rozsypává po ploše, nebo se využívají vpichy s kameninovými nádobami, do kterých je vsypován popel. Místy se vkládají malé kameninové desky nebo kameny se jmény. Někdy může být okolní trávník posázen např. trvalkami. Celkově však jeho údržba není vázána na možnosti jednotlivců (Jandovská, 2002, Sczygiel, 2011).

1.5.3 Křesťanské pohřbívání

Oproti tomu se v pohřebních obřadech římskokatolické církve (OBŘADY, 1999) rozlišuje způsob pohřbu podle zastavení na určitých místech, který vede jáhen nebo kněz. Jedná se o **obřady na třech místech**, což znamená: v domě zemřelého, v kostele a na hřbitově, a počítá se zde průvodem z jednoho místa na další. Tento způsob bývá nejčastěji obvyklý na vesnicích. Další způsob je s **obřady na dvou místech**, to znamená v pohřební síni a u hrobu, a poslední způsob je s **obřadem na jednom místě**, např. v domě zemřelého nebo v krematoriu.

Obřad, nazývaný poslední rozloučení, obsahuje vždy bohoslužbu slova. Čtení zde obsažená hlásají velikonoční tajemství a mají pozůstalým přinést naději (Unger, 2006). Den smrti je totiž pro křesťana dovršením pozemského putování, jenž je vlastně znovuzrozením započaté křtem a definitivním připodobnění k obrazu Syna božího (Katechismus, 2009). I ti, kteří si zvolili pohřeb žehem, mají nárok na křesťanský pohřeb, což je povoleno až od roku 1963 (Unger, 2006, Kotrlý, 2011). Při pohřebních obřadech církev nejen že naslouchá Božímu Slovu, ale také se modlí za zemřelého a jeho duši odevzdává do Božích rukou (OBŘADY, 1999). S úctou zachází s lidskými ostatky, jež chápe a považuje za chrám Ducha Svatého. Církevní obřady posledního rozloučení pamatují zároveň i na pozůstalé, jež povzbuzují ve víře na život věčný a nesmrtelnost. To se odehrává především v přímlovách, ve kterých se vzpomíná nejenom na zesnulého, ale také na pozůstalé (OBŘADY, 1999). V chápání katolické církve pohřební obřady představují víc než jenom jednu z forem přechodových rituálů v laickém chápání (Kotrlý, s.131). Když církev hovoří o přechodu, vždy má na mysli ten teologický: ze smrti do života (KKC, čl. 1680).

1.6 DALŠÍ RITUÁLY

V odborné literatuře i v obecném povědomí existuje málo dostupných zdrojů týkajících se dalších rituálů, které mohou pomoci při této významné lidské ztrátě. Většina odborných publikací se zabývá hlavně pohřbem a činnostmi těsně souvisejících s tímto hlavním rituálem.

Mezi ostatní nejčastější rituály patří návštěva místa, kde je náš blízký pohřben; a to v určitých intervalech nebo v určitých dnech, přičemž se vyskytuje i zapálení svíce na tomto místě. Nejběžnějšími příležitostmi pro návštěvu pohřebního

místa jsou například Dušičky, Vánoce, Velikonoce, výroční den úmrtí, narozeniny zemřelého. S tím souvisí i další rituál, a to péče o hrob a jeho úprava (Špaténková, 2004, s. 80), jež zahrnují výsadbu květin a rostlin, volbu fotografie a písma na náhrobku apod. V rámci uctění památky a vzpomínky na zemřelého nechávají někteří věřící sloužit mši ve výroční dny nebo se osobně či společně modlí za zemřelého.

Méně zastoupeno v literatuře, avšak běžně využíváno pozůstalými, je vzpomínání, ze kterého podle Špaténkové (Špaténková, 2004, s. 80) mohou pozůstalí vytvořit album vzpomínek, jehož součástí pak mohou být fotografie, kresby, písemné záznamy apod. Toto album mohou pozůstalí používat např. při dalším rituálu, a to v rodinném setkávání: když se sejde rodina, společně vzpomínají a například si zapálí svíčku u fotografie zemřelého.

Už samo povídání a vzpomínání na zemřelého patří k rozlučovacímu aktu. Něco podobného popisuje i Robert Fulghum ve své knize, kde zdůrazňuje, že už jen vzpomínání, diskutování o tom, co si zemřelá osoba přála nebo jaká byla, je již součástí vzpomínkového aktu (Fulghum, 1995. s. 152).

1.7 DOPORUČENÍ PRO POZŮSTALÉ

V odborných publikacích se objevují rady pro pozůstalé a autoři, jenž sami prožili ztrátu, popisují ve svých pracích svou osobní zkušenost, která jim pomohla projít procesem truchlení. V této kapitole uvedeme některé z nich.

Například Daniela Tauschová doporučuje, co mají pozůstalí dělat, aby se alespoň trochu zmírnilo jejich trápení (Tauschová, 2011, s. 24): mluvit v duchu se zemřelými, poprosit je o pomoc, odpuštění nebo jim poděkovat; dát s láskou do pořádku jejich pozůstalost; prohlížet si jejich fotografie, zajít na hřbitov a zapálit za ně svíčku; jít na místa, které spolu se zemřelým navštívili, a navštívit společné známé a sdílet čas vzpomínáním na společné zážitky; vykonávat nějakou činnost, jako ji dělal zemřelý. Tauschová se zaměřuje na malé střípky aktivit, které mohou pozůstalí v procesu truchlení vykonávat, aby se postupně vyrovnali s touto ztrátou.

V příloze knihy *Poradenství pro pozůstalé* doporučuje Špaténková (2004) desatero pro pozůstalé, tak aby byli schopni „přežít“ první dny ztráty. Uvádí například zapojení se do přípravy pohřbu, dodržování zdravého denního režimu

a zdravé životosprávy, zhodnocení zdravotního stavu, udělat si čas na truchlení, truchlit, vzpomínat, popřípadě vyhledat odbornou pomoc a další.

V procesu truchlení, kdy pozůstalý nějakým způsobem cítí, že není schopen zvládat tento emocionální nápor, je dobré, když neváhá a obrátí se na pomoc psychologa, psychoterapeuta, pracovníka linky důvěry, na krizové centrum nebo rodinnou poradnu (DiGulio, Kranzová, 1997).

Zde je poskytována podpůrná péče pro pozůstalé pomocí různých modelů a způsobů, mezi něž může patřit například klinický model nebo model chaosu, kdy právě chaos je nutným krokem k nastolení nového řádu a poradce pozůstalého v tomto procesu doprovází. Dále to může být dualistický model Lindy Van Dyke, která během šesti poradenských setkání pracuje na vytvoření bezpečného stavu a hledání odpovědi, proč mi vlastně zemřel můj blízký, a pochopení konečnosti smrti až do fáze ukončení, jejímž poselstvím je symbolické vypuštění balónu s dopisem zemřelému na rozloučenou. Smyslem tohoto procesu je pochopení, zpracování a přijetí zármutku (Špaténková, 2004).

Další možností, jež může pomoci pozůstalým, je metoda rodinné konstelace Berta Hellingera, jež patří mezi ultrakrátké psychoterapie; další možné způsoby mohou být například gestalt psychoterapie, logoterapie apod.

Téma smrti a truchlení se často nachází i v monografiích: například kniha H.S. Kuschnera předkládající autentický příběh židovského rabína, jenž se dozvěděl o nevyléčitelné nemoci svého tříletého syna Arona, která mu nedovolila dožít se puberty. Když píše o svém prožívání bolesti a zármutku, hovoří ze své osobní zkušenosti a mnohým může pomoci při pochopení a prožívání vlastních pocitů z této bolestivé ztráty. Vanauken (1998) zase popisuje zkušenost truchlení a vyrovnávání se s úmrtím své milované manželky Davy, při níž je mu nápomocen jeho přítel C. S. Lewis (1995), jenž měl podobnou zkušenost a sám ji zaznamenal do útlé knihy Svědectví o zármutku. Autoři vždy vnímali své poselství svědčit o osobní ztrátě svých milovaných - svými slovy to vystihuje Kushner (2000, s.14): *„Ale já věřím, že Bůh, který neposlal jeho nemoc a nemohl jí zabránit, pro mě udělal to, co pro mnoho ostatních zarmoucených.“*

2 VÝZKUMNÁ ČÁST

2.1 CÍL VÝZKUMU A FORMULACE VÝZKUMNÝCH OTÁZEK

Cílem tohoto výzkumu je zjistit a popsat, jak se v současnosti lidé, jimž zemřela blízká osoba, vyrovnávají s její ztrátou: co vše pozůstalý může prožívat během období truchlení - období do pohřbu, po pohřbu, o výročních svátcích během roku (Vánoce, Velikonoce, rodinné oslavy, dovolená, Památka zesnulých, výročí úmrtí apod.); zda vykonává nějaké rituály rozloučení a jak mu případně pomáhají. K dosažení našeho určeného cíle jsme si vytyčili tuto **výzkumnou otázku**:

Jaké rituály při vyrovnání se s úmrtím blízké osoby v současnosti lidé znají a používají a jaký subjektivní přínos má pro pozůstalé používání těchto rituálů?

Na výzkumnou otázku budeme odpovídat formou kvalitativního výzkumu. Creswell (1998, podle Hendl, 2005 s. 51) definuje kvalitativní výzkum jako „...proces hledání porozumění založený na různých metodologických tradicích zkoumání daného sociálního nebo lidského problému. Výzkumník vytváří komplexní, holistický obraz, analyzuje různé typy textů, informuje o názorech účastníků výzkumu a provádí zkoumání v přirozených podmínkách.“

Klíčovými termíny kvalitativního výzkumu pro následování určeného cíle jsou jedinečnost a neopakovatelnost. A právě kvůli těmto charakteristikám se u některých autorů vžilo u kvalitativního výzkumu označení *idiografický*. Miovský (2006, s. 17) o kvalitativním přístupu uvádí, že se „nezřiká výzkumného fenoménu, které jsou jedinečné a neopakovatelné a které mohou lidé vnímat velmi odlišně a v různých kvalitách a rovinách.“

Tento výzkum také zpracujeme za využití fenomenologického přístupu, jenž podle Hendla (2005, s. 103): „...klade důraz na porozumění, jak jedinci vnímají určitou zkušenost...“ Hendl dále (2005, s.108) definuje cíl fenomenologického zkoumání s důrazem na to, že má: „...popsat a analyzovat prožitou zkušenost se specifickým fenoménem, kterou má určitý jedinec nebo skupina jedinců.“

2.2 POPIS POUŽITÝCH METOD

Odpovědi na výzkumnou otázku jsme zjišťovali metodou rozhovoru pomocí návodu. Podle Hendla (2005, s.174) tento typ rozhovoru představuje připravený seznam otázek nebo témat, jehož je nutné v rámci rozhovoru probrat, ale „*je na tazateli, jakým způsobem a v jakém pořadí získá informace, které osvětlí daný problém. Zůstává mu i volnost přizpůsobovat formulace otázek podle situace.*“ Tato metoda je dle našeho názoru vzhledem k citlivosti daného tématu přiměřeně adekvátní.

Miovský (2006) hovoří o polostrukturovaném rozhovoru, u něhož můžeme shledat totožné prvky jako u rozhovoru pomocí návodu a jenž patří mezi nejčastější výzkumné metody v rámci dotazování se po informacích. Dokáže řešit výhody a nevýhody jak ze strukturovaného, tak z nestrukturovaného rozhovoru: oproti nestrukturovanému rozhovoru však vyžaduje mnohem náročnější přípravu. Pro tazatele je téma závazné, přičemž má zároveň stanovený i okruh otázek. Pořadí otázek je možno zaměňovat tak, aby se maximalizoval výsledek rozhovoru.

Tazatel klade doplňující otázky a nechává si získané odpovědi znovu vysvětlit tak, aby se mu neztratil důležitý význam sděleného. V rozhovoru je stanoveno tzv. jádro interview, což je: „*minimum témat a otázek, která má tazatel za povinnost probrat*“ (Miovský, 2006, s. 170).

Výzkumný rozhovor bude veden ve stylu nedirektivním, jenž bývá nejčastěji patrný právě u polostrukturovaného rozhovoru.

2.3 PROVÁDĚNÍ VÝZKUMU

2.3.1 Příprava výzkumu

Rozhovory probíhaly po domluvě s respondentem v jeho domácnosti tak, aby vzhledem k citlivosti tématu mu bylo zaručeno bezpečné a pohodlné prostředí. V úvodu rozhovoru jsme respondenta seznámili s průběhem rozhovoru a jeho účelem, z jakého důvodu byl respondent vybrán a jakým způsobem bude následně

s rozhovorem zacházeno (stanoveny podmínky, že rozhovor bude použit pouze pro diplomovou práci a osobní údaje nikde nebudou uvedeny). Dále jsme respondenta požádali o souhlas k nahrávání rozhovoru. Všichni respondenti s tímto souhlasili.

Při provádění rozhovoru jsme měli k dispozici diktafon a připravené okruhy, jež zahrnovaly:

- 1.) přiblížení vztahu k zemřelému;**
- 2.) přiblížení okolnosti úmrtí zesnulého (nehoda, přirozená smrt apod.);**
- 3.) možnost rozloučení se se zemřelým před jeho úmrtím;**
- 4.) způsob rozloučení před úmrtím;**
- 5.) znalost způsobů nebo činností při rozloučení se s blízkým zemřelým;**
- 6.) využití způsoby při rozloučení se zemřelým a jejich časová posloupnost;**
 - činnosti bezprostředně po úmrtí
 - činnosti v den pohřbu
 - činnosti týden po pohřbu
 - činnosti po měsíci
 - činnosti ve výroční dny – Památka zesnulých, narozeniny, Vánoce, Velikonoce apod.
- 7.) speciální činnosti nebo způsoby připomínky zemřelého ve výroční dny;**
- 8.) pravidelná aktivita opakující se ve specifických intervalech (např. denně);**
- 9.) pocity pozůstalého při této opakované aktivitě;**
- 10.) výběr nejvhodnější aktivity pozůstalého při smiřování se s úmrtím.**

Jak jsme uvedli výše, respondenti byli dotazováni pomocí polostrukturovaného rozhovoru podle návodu předem připraveného okruhu otázek. Jelikož obsah zjišťovaných informací byl velmi citlivý, museli jsme se přizpůsobovat potřebám klienta, a některé otázky proto klást pro kontrolu opakovaně a ujišťovat se, zdali jsme respondentovu výroku správně porozuměli.

2.3.2 Popis výzkumného souboru

Vzhledem k citlivosti tématu jsme si zvolili výzkumný soubor z okruhu osob, o nichž jsme věděli, že jim zemřela blízká osoba, a existuje zde vůči nám natolik důvěrný vztah, že byli ochotni poskytnout rozhovor na dané téma. Výzkumný soubor

byl vybrán pomocí kritériálního vzorkování, které Hendl (Hendl, 2005, s.154) definuje jako „výběr všech případů splňujících daná kritéria“.

Kritéria pro náš požadovaný vzorek byla stanovena takto:

- ztráta blízké osoby;
- časové rozmezí úmrtí blízké osoby v období od 2007 – 2011;
- ochota poskytnout rozhovor.

Vzhledem k výše popsané definici *osoby blízké* jsme si byli vědomi, že respondenti se nebudou vyčleňovat pouze ze skupiny rodinných příslušníků zemřelého. Uvedené časové období bylo zvoleno s ohledem na skutečnost, že bolest ze ztráty blízké osoby prošla celým ročním cyklem, včetně výročí a svátků během roku, a zároveň aby nebylo období truchlení delší než 5 let z toho důvodu, aby si respondenti živěji vybavovali činnosti, jež při rozloučení s blízkou osobou vykonávali. Celkový počet respondentů, se kterými jsme vedli rozhovor, byl 5; jednotliví respondenti byli v rámci přehlednosti a zachování anonymity označeni písmeny. Podrobnější informace o respondentech uvádí následující tabulka č.1.

Respondent	Věk	Pohlaví	Vztah k zemřelému	Doba od úmrtí	Okolnosti úmrtí	Délka rozhovoru
A	32	žena	kamarádka	3 roky	Neočekávaná smrt	23:06
B	43	žena	rodič	5 let	Dlouhodobá nemoc	19:16
C	35	žena	dítě	3 roky	Krátkodobá nemoc	37:45
D	33	muž	vnuk	4 roky	Dlouhodobá nemoc	34:09
E	52	žena	dítě	5 let	Dlouhodobá nemoc	35:59

Tabulka č. 1

2.4 ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT A JEJICH ANALÝZA

Rozhovory byly nahrány se souhlasem respondentů na diktafon. Výhodou audiozáznamu je, že dává přesný obraz toho, jak se vše odehrávalo. Dle Miovského (2006) slouží audiozáznam k zachycení veškerých kvalit mluveného slova, jako je síla hlasu, důraz, délka pomlky apod.

Zvukový materiál byl pak pro další analýzu tzv. Transkripcí převeden do textového materiálu. Hoffmanová (1992, podle Miovský 2006, s. 205) k tomu uvádí: „*Transkripce má pro výzkum značný význam a jejím prostřednictvím lze např. zbytečně přicházet o cenná data, zkreslovat data, ale také posílit interpretační bázi atd.*“ Hendl (2005, s.208) popisuje doslovnou transkripci jako „*proces převodu mluveného projevu z interview nebo ze skupinové diskuse do písemné podoby.*“

2.4.1 Výchozí situace respondentů

V následujícím textu uvádíme analýzu jednotlivých rozhovorů a pro dokreslení i citace z jednotlivých rozhovorů s respondenty. Vždy je pomocí písmen abecedy označeno, z jakého rozhovoru citujeme.

Nejprve uvedeme výchozí situaci jednotlivých respondentů s použitím jejich vlastních výroků tak, aby bylo možno lépe pochopit vnímání prožívání rituálů spojených s rozloučením se s blízkou osobou.

Respondentka A je žena, 32 let. Ztratila svou kamarádku, jež zemřela ve věku 28 let. Úmrtí proběhlo nečekaně: kamarádka respondentky měla výduť na aortě a ta jí nečekaně praskla. Respondentka měla možnost se před úmrtím s kamarádkou rozloučit. Zdál se jí sen, že kamarádka zemřela, a proto ji chtěla co nejdříve navštívit. Svou kamarádku tedy viděla dva dny před jejím úmrtím. Sama k tomu dodává: „*Takže si myslím, že se mi to nezdálo jenom tak, prostě chtěla, abychom se rozloučily, takže jsme se v podstatě rozloučily.*“

Respondentka B je 43letá vdaná žena, která ztratila svého desetiletého syna. Úmrtí proběhlo po několikaměsíční léčbě onkologického onemocnění. Respondentka měla možnost se před úmrtím se synem rozloučit, úmrtí proběhlo v domácnosti za přítomnosti obou rodičů. K okolnostem úmrtí uvedla: „*U desetiletého dítěte není*

smrt snad očekávaná, ale jedná se o onkologické onemocnění, od začátku s naprosto progredující prognózou, takže období umírání přes sdělení diagnózy až do jeho odchodu trvalo 11 měsíců.“

Respondentka C je žena, 35 let. Ve věku 78 let jí zemřel otec. Úmrtí proběhlo po krátké nemoci. Otec respondentky byl před úmrtím hospitalizován v psychiatrické léčebně, kde se ocitl kvůli svým dlouhodobým psychickým problémům (obsedantně kompulsivní porucha). Při tomto léčebném pobytu však dostal zánět průdušek a na toto onemocnění zemřel. Respondentka k tomu uvádí: „... a jak už to u starších lidí bývá, že když jsou zmatení, tak je uloží do postele, dají jim nějaké utlumující léky a ten člověk zkrátka leží, vůbec se nehýbá, takže dostane zápal plic.“

Respondent D je 33letý muž, který ztratil dědečka, jenž měl 72 let. V rozhovoru uvádí, že to pro něj byl velký šok, že to byla jeho první velká ztráta v rodině a nikdy nic takového doposud nezažil. Věděl, že je dědeček nemocný, ale nepřipouštěl si, že může zemřít. Respondent žil v té době v zahraničí a domů jezdil jen na krátké návštěvy. Při návštěvě o Vánocích měl dědečka navštívit na Štědrý den, ale vzhledem ke zhoršení zdravotního stavu dědečka byl příbuznými upozorněn, že by měl přijít co nejdříve. Respondent však na toto upozornění nebral zřetel, říkal si, že tam stejně za pár dní pojede s rodiči, a odůvodnil si to i vzdáleností od bydliště rodičů. K tomu uvádí: „Oni bydlí takových 70 kilometrů od nás a já jsem si říkal, vždyť my tam vlastně půjdeme za čtyři dny, tak to nemá smysl spěchat, ale děda bohužel umřel o dva dny dřív. Já jsem si to později vyčítal, protože jsem měl tu možnost za ním jít.“

Respondentka E je žena, 52let, které ve věku 75 let zemřela maminka. Její matka bydlela 50 km od jejího bydliště a nebyly v častém kontaktu. Respondentka již jako mladá žena opustila dům rodičů. Uvádí, že její matka byla celý život nemocná a k rapidnímu zhoršení zdravotního stavu došlo asi 3 roky před úmrtím, když jí byla diagnostikována rakovina. K okolnostem uvádí: „Ona byla nemocná celý život, ale takové to hodně bylo asi 10 let. Asi až ty poslední 3 roky zjistili, že je to rakovina, a bylo to tak pozdě, že už to měla rozlezené v kostech. To bylo drsné, protože to byla krev...a ona mívala často takové krvácivé stavy a oni nemohli zastavit to krvácení.“

2.4.2 Třídění rituálu

V rozhovorech s respondenty se objevila následující témata, u kterých jsou patrné znaky rituálu. V níže uvedené souhrnné tabulce č. 2 jsou identifikovány jednotlivé rituály, o kterých se respondenti v rozhovorech zmínili, a s nimi související témata.

Kategorie - rituály		Respondenti, kteří rituály v rozhovoru zmiňují				
Pohřeb	Příprava pohřbu	A	B	C	-	-
	Průběh pohřbu	A	B	C	D	E
Péče o hrob	Návštěva hrobu	A	B	C	D	E
	Údržba a výzdoba hrobu	A	B	C	-	-
Vzpomínání	Spojené s činnostmi	A	-	C	-	-
	Spojené s místem	-	B	C	-	-
	Spojené s věcmi	A	B	C	D	E
	Spojené s vůněmi a pachy	-	B	C	-	-
Spirituální	Modlitba	-	-	C	D	E
	Symboly	-	-	C	-	-
	Okultismus	-	-	-	-	E

Tabulka č. 2

V následujících odstavcích textu jsou okomentovány jednotlivé rituály z pohledu respondentů.

2.4.3 Pohřeb

Tento typ rituálu jsme podle tématu rozdělili na fázi přípravy na pohřeb, jež zahrnuje např. přípravu těla a zařizování pohřbu, a na fázi průběhu pohřbu, jež obsahuje např. vysvěcení hrobu, smuteční průvod, uložení těla atd.

K fázi přípravy pohřbu respondentka A uvádí, že ji nevnímá jako rituál, ale vidí spíše praktickou stránku věci. Pozoruje, že rodiče zesnulé nezvládají tuto situaci. Vstupuje s konkrétní nabídkou pomoci, i když respondentka je sama silně zasažena touto otřesnou událostí: spolu s kamarádem se aktivně zapojili do přípravy pohřbu. Dotazovaná oblékala zemřelou do rakve, osobně navštívila pohřební službu a vyřizovala všechny náležitosti spojené s výběrem rakve a věnce a sestavováním parte. Činně se zapojila do rozeslání oznámení o úmrtí. Také si udělala čas, a dokonce si vzala dovolenou, aby byla přítomná otevírání a přípravě hrobu zesnulé. Toto období vnímá jako velmi hektické a časově napjaté. Popisuje tento čas slovy „*takže do toho pohřbu jsme docela fakt jeli.*“

Respondentka B bydlí na vesnici, je věřící a smrt dítěte ji hodně zasáhla. Při přípravě pohřbu se snažila nejen zařídit věci spojené s pohřbením, ale především uchránit své další dva syny před smutkem a zoufalstvím, které prožívala ona sama. Před časem hovořila se známou, která ji vyprávěla svůj zážitek s pohřbem svého vlastního dítěte. Mluvila o tom, že při návštěvě kostela se jí vždy vybavuje rakev s tělem zesnulého syna, a právě kvůli tomu přestala navštěvovat bohoslužby. Návštěva kostela se jí nyní jeví jako neuskutečnitelná. Respondentka si po smrti svého syna vybavila tento rozhovor a chtěla sebe i svou rodinu uchránit před podobným zážitkem. Také nechtěla, aby šel pohřební průvod kolem školy a celou vesnici, aby si její zbylí synové nespojovali například místo školy s pohřbem svého bratra. Proto domluvila nejdříve uložení rakve do hrobu během obřadu na hřbitově, teprve pak požádala duchovního o zádušní mši v kostele. Truchlící si také nepřála tisknout parte a o zádušní mši jen telefonicky informovala svou rodinu a přátele. Nechtěla také, aby smuteční hosté přinášeli květinové dary: „*Vymínila jsem si, že nechci, aby na ten hřbitov kdokoliv nosil věnce, nemám to ráda, a ještě jsem si vymínila, že si nepřeji žádné kondolence.*“

Respondentka C ve výzkumném rozhovoru uvádí, že po smrti svého otce v psychiatrické léčebně, kde byl její otec hospitalizován kvůli léčení poruchy osobnosti, se snažila dodržovat jeho přání ohledně přípravy pohřebních obřadů. Jednalo se hlavně o to, aby na pohřbu nebyla přítomná hudba, i když její otec byl muzikantem. Celý svůj život upřednostňoval hraní před svou rodinou, i to mohlo být důvodem jeho „zvláštního“ přání. Respondentka toto rozhodnutí svého otce během příprav pohřebních obřadů dodržela. Navíc si nepřála, aby s tímto obřadem byl

spojován smutek a bolest, a proto také odmítla na smutečních věncích černou barvu: *„...nechtěli jsme černé mašle, tak měl nějaké světlé mašle, bílé s nějakým zlatým.“*

Na rozdíl od předchozích respondentů se respondent D aktivně neúčastnil příprav pohřbu, stejně tak jako respondentka E. Uvádí, že pohřební obřady zařizovala její sestra a ona se jich pouze účastnila. Pohřeb měl církevní charakter a rakev v kapli byla otevřená, s čímž souhlasila jen těžce. Podle jejích slov je lepší se zemřelým se rozloučit jinak, i když jako zdravotní sestře pohled na zemřelé jí nepůsobí obtíže.

O fázi průběhu pohřbu se respondentka A v rozhovoru přímo nezmiňuje, ale ohledně pohřbu uvádí, že klasický pohřeb vnímá jako důležitý rituál pro rozloučení se se zemřelým.

Respondentka B uvádí, že po zádušní mši byla zklamaná, a to kvůli účasti většího počtu lidí z vesnice; respondentka si přála, aby tento obřad proběhl v úzkém rodinném kruhu. Bohužel viděla během něj spoustu lidí, které ani dobře neznala a kteří ani před úmrtím dítěte neprojevovali žádný zájem o setkávání s ní. Své zklamání popisuje slovy: *„Vždycky jsem si myslela, že je lepší navštěvovat nemocné lidi než se jít potom dojmout na hřbitov a donést tam tu kytku.“*

Respondentka C v rozhovoru přímo nehovoří k průběhu pohřbu, ale chápe pohřeb jako důležitý moment rozloučení nejen pro sebe, ale i pro zbytek rodiny. Truchlícím pomohlo při zvládání pohřebních obřadů chápání smrti ne jako definitivní záležitosti, k čemuž v rozhovoru respondentka uvedla: *„...asi jsme to nikdo nebrali jako definitivní věc..., což samozřejmě v tu chvíli nijak neulehčí ..takže jsme to brali spíš tak, že prostě pro něho v tom jeho stavu, ve kterém byl, to bylo vysvobození.“*

Respondent D je slovenské národnosti a během rozhovoru uvádí, že smrt a pohřeb svého dědečka vnímá spíše jako negativní osobní zážitek. Smrt jeho dědečka byla jedním z prvních úmrtí v rodině, a zároveň se nestihl s umírajícím rozloučit, i když byl o to žádán zemřelým a rodinou. Pro respondenta nebylo také během pohřebních obřadů příjemné vidět svého dědečka v otevřené rakvi, chtěl se tomuto okamžiku vyhnout, ale nebylo to podle něj možné: *„... ani nebylo možné ho nevidět, tomu se nedalo vyhnout a vlastně všichni šli za ním a bylo by to i takové divné.“* Chtěl si ho pamatovat tak, jak vypadal, když byl plný síly a vitality: *„Já jsem si ho snažil zapamatovat takový, jaký byl, prostě takový šťastný, silný člověk, takže jsem se snažil v té truhle si ho ani takto nevěšmat. Mně to ani nepřipadalo jako on.“*

Respondentka E během pohřebních obřadů neprožívala silnější citové zapojení. Vysvětluje to tak, že maminka byla dlouhodobě nemocná na rakovinu a zůstávala v péči její sestry, která byla zároveň zdravotní sestrou a kvůli svému povolání a dlouhodobému zaměstnání v nemocnici byla schopná poskytovat umírající mamince nadstandardní péči, se kterou ale sama respondentka nesouhlasila. Jako důvod uvádí to, že nemoc maminky vnímala spíše jako utrpení a péči o ni jako zbytečné prodlužování utrpení. K tomuto říká: „... *ona je zdravotní sestra a dává jim takovou péči, že jim vlastně ten život prodloužila, a mně se zdálo, že jim to trápení spíše prodlužuje.*“ To, že o maminku pečovala její sestra, která s ní bydlela, a také to, že právě ona zařizovala pohřeb, podle slov respondentky mohlo mít vliv na absence silnějších pocitů během rozloučení v kapli. K tomu můžeme přidat i to, že respondentka si vyčítá nesouhlas s prodlužováním života maminky a přání, aby co nejrychleji zemřela. Smrt totiž chápala jako osvobození od utrpení a bolesti. Během rozhovoru popisuje: „*A sestra to měla tak, že říkala matce: bojuj, bojuj. A já jsem jí říkala: prosím tě, proč má bojovat, když už je prolezlá rakovinou. A když umře, tak jí bude líp. Takže jsem měla pocit, že máma se držela právě kvůli ní.*“

2.4.4 Péče o hrob

Péči o hrob lze v rámci pozorovaného jevu rozdělit na dva úkony: **pasivní** návštěvu hrobu a naopak jeho **aktivní** údržbu, jež může zahrnovat např. čištění hrobu nebo květinovou výzdobu.

K fázi návštěvy hrobu Respondentka A během hovoru přiznává, že krátce po její smrti měla problém navštěvovat hrob zemřelé kamarádky. V samotné návštěvě hřbitova nevidí hlavní způsob vzpomínky na zemřelou a návštěvu hrobu nepovažuje za příliš důležitý rituál. Preferovala spíše osobní návštěvu u rodičů zemřelé, společný rozhovor s nimi a osobní setkání. Asi po roce se odvážila podívat na hrob zemřelé. Den před plánovanou návštěvou hřbitova měla sen, ve kterém ji zemřelá požádala, aby místo květin přinesla její oblíbená bonbony – lentilky. Respondentka uvádí: „...*ten den předtím se mi zdálo o kamarádce, jak mi říkala, že ať se opováním vozit jí tam kytku, že dobře vím, že má ráda lentilky.*“ Během času – zhruba 3 roky od úmrtí kamarádky - přichází pomalá změna ve vnímání tohoto rituálu a respondentka k lentilkám dokáže přidat i růži. Při prožívání tohoto rituálu je zřejmé, že teprve po delší době dotazovaná přichází s vnitřní snahou se s touto

událostí vyrovnat. Symbolizuje to právě růže, která v tomto případě je klíčem k pochopení procesu truchlení u respondentky. Samotná respondentka sama vnímá důležitost „svého úkolu“ – růži oproti přání zemřelé kamarádky, jehož symbolizují lentilky. V rozhovoru říká: *„...jak měla třetí výročí, dovezla jsem ji i růžičku, ale lentilky taky, aby vyloženě neřekla: nese mě, což bylo jejím naturelem.“*

Respondentka B uvádí, že hřbitov nenavštěvuje ráda. Na počátku byly návštěvy časté, ale teď je ráda, že se o hrob starají její rodiče. Dokonce i hrob jejího syna byl původně připraven pro ně. I když asi 11 měsíců věděla o těžké nemoci svého dítěte, navzdory blízcí se smrti nebyla schopná připravit místo uložení jeho těla. Pět let po smrti dochází na hřbitov nejčastěji večer, aby ji nikdo neviděl. Jak sama uvádí, nechce tam nikomu dělat divadlo. Při návštěvě hrobu je emotivní a ráda by skryla své emoce před pozorovateli. Z rozhovoru je zřejmé také to, že podobně jedná i její manžel, který také nejčastěji navštěvuje hrob svého syna o samotě. Z toho pravděpodobně vyplývá, že tato smutná událost je v této rodině tabuizovaná a manželé o ní příliš mezi sebou nehovoří. Ve výzkumném rozhovoru respondentka přiznává: *„Já vím, že tam můj manžel taky chodí, ale chodí tam tak, abych já to nevěděla. Já tam chodím na večer, když tam nikdo není. Je to pořád strašně bolestivé...“* Z uvedeného vyplývá, že návštěva hrobu je pro respondentku stále bolestivou a traumatizující záležitostí.

Respondentka C spojuje návštěvu hrobu přímo s údržbou a výzdobou hrobu, jež bude popsána v dalším odstavci. Respondent D nenavštěvuje často hrob svého zemřelého dědečka kvůli velké vzdálenosti: žije a pracuje totiž a pracuje ve Velké Británii. Doma je zřídka, ale při každém svém pobytu hrob navštíví. Vidí v tom jeden z rituálů, jež mu pomáhá se s touto situací vyrovnat.

Respondentka E návštěvu hřbitova a péči o hrob své maminky nevnímá jako „pomáhací“ rituál. Hrob často nenavštěvuje, spíše jen o „Dušičkách“. Rituály vidí spíše ve spiritualitě. O své nechuti navštěvovat hřbitov říká: *„Já nejsem na ty rituály, abych chodila na hřbitov, netrvám na nich. Jedině, kdy si vzpomenu, tak o Dušičkách, to chodíme na hroby, ale to už je spíš taková davová hysterie.“*

Respondentka A se **na fázi rituálu údržby a výzdoby hrobu** podílí pouze přinesenou květinou a lentilkami, které měla zemřelá velmi ráda. Více se údržby a výzdoby nezúčastňuje zejména proto, že není příbuznou zemřelé.

Respondentka B vnímá péči o hrob jako bolestivou záležitost, a je proto vděčná svým rodičům, že se o hrob starají. Těsně po pohřbu byl hrob vyzdoben

chvojím a poté tam byly vysázeny sedmikrásky, které „*pěkně a dlouho kvetly*.“ Čímž nepřímou říká, že je to stále pro ni hodně bolestivé, a proto není schopna tuto činnost vykonávat, ale zároveň ji není lhostejné, jak hrob jejího syna vypadá. K tomu uvádí: „*My tam dáváme květiny, svíčky. A občas se tam objeví na ty Velikonoce vajíčka, zajíček.*“

Respondentka C uvádí, že péče o hrob tatínka je pro ni příjemná činnost a baví ji to. Tatínek je pohřben v hrobě svých rodičů, o který za svého života sám velmi rád pečoval. Neustále projevoval zájem o jeho vnější úpravu, o pořádek a květiny. Tato vzpomínka je pro respondentku povzbuzením v péči o tento hrob. Říká: „*...on se třeba sám o ten hrob svých rodičů staral, tak jsem z toho vydedukovala, že by určitě měl zájem, aby se někdo staral o jeho hrob, který je tentýž.*“ Respondentka si zároveň uvědomuje, že péčí o hrob kompenzuje péči, kterou neposkytla tatínkovi, když byl v nemocnici. Velmi ráda sadí na hrob květiny, rozsvěcuje svíce a se zaujetím o tom hovoří. Je vidět, že tato péče ji přináší vnitřní klid a radost. Podílela se také na tvorbě náhrobním nápisu, když spolu s maminkou vybírala písmena a text. Péči o hrob popisuje takto: „*...a teďka vždycky chodím po Olomouci už několik týdnů a vyhledávám nějakou zajímavou květinu, ale žádná mě natolik neoslovila, která by se mi natolik líbila. ... a určitě když tam jdu do kostela, tak vždycky zajdu na hřbitov a zapálím svíčku.*“..

Respondent D v rozhovoru přímo nezmiňuje rituál údržby a výzdoby hrobu, pravděpodobně proto, že žije a pracuje v Anglii. Respondent E z výzdoby hrobu vzpomíná pouze na svíčky, které ovšem zapaluje především doma. Podle jejího názoru by jí pomohla návštěva kostela, ale musela by tam být sama.

2.4.5 Vzpomínání

U vzpomínání představoval důležitý faktor to, s čím bylo toto vzpomínání spojeno. Podle toho bylo vzpomínání rozděleno na další kategorie: vzpomínání spojené s činnostmi (rodinná sešlost a povídání, zpívání písně, poslech hudby, představy), vzpomínání spojené s místem, vzpomínání spojené s věcmi (fotografie, herbář, svíce, parte) a vzpomínání spojené s vůněmi a pachy.

U rituálu vzpomínání spojené s činnostmi respondentka A hovoří o tom, že si vybavuje, že její kamarádka měla škodolibou radost, když se jí něco nepovedlo nebo někde zakopla apod. Při takových situacích si v současnosti respondentka na

kamarádku vzpomene a říká si, že zemřelá z toho musí mít radost. Během rozhovoru uvádí, že také často mívá sny a se zemřelou kamarádkou v nich hovoří: „*Jé, to by se jí líbilo, hlavně když se mi něco stane. Ona byla hrozně škodolibá, takže když jsem se bouchla, a bolelo mě to, tak se mohla uchlámat. Nebo když ti něco spadlo a rozbilo se to, tak to byla největší sranda na světě. Takže vždycky, když se mi něco takového stane, tak si na ni vzpomenu a říkám si: ty musíš mít teďka radost jako blázen.*“

Respondentka B v rozhovoru přímo nezmiňuje žádnou činnost spojenou se vzpomínáním na zemřelého. Respondent C uvádí při vzpomínání období Vánoc, kdy spolu s maminkou respondentka pekla strojkové cukroví a úkolem tatínka bylo obsluhovat mlýnek. Pokaždé, když se peče cukroví a maminka se postaví na místo otce, respondentka si vybavuje, že právě on dřív vykonával tuto činnost - točil mlýnkem. Podle jejích slov to byl dokonce jakýsi předvánoční rituál. Respondent D ani respondentka E neuvádějí rituál vzpomínání s určitou činností.

Respondentka A neuvádí **rituál vzpomínání na zemřelou s konkrétním místem**, ale respondentka B uvádí, že vzpomíná na zesnulého syna v souvislosti s více místy, například v dětském pokoji, ale v podstatě je to celý dům, kde se synem žila od jeho narození až do jeho smrti.

U respondentky C je významným způsobem vzpomínání na svého otce návštěva dílny, ve které její otec trávil dlouhé chvíle: byl domácím kutilem a vyráběl různé věci, dokonce i domácí traktor. Ohledně návštěvy dílny má respondentka následující pocity: „*Tam, když vstoupím, tak si vzpomenu na spoustu věcí z dětství. ...Ještě jsem se tam znovu nenaučila chodit, spíš je to takový rozpačitý pocit – jakože tam ráda i nerada chodím.*“

Respondenti D ani E neuvádějí rituál vzpomínání v souvislosti s nějakým místem, což může být dáno tím, že nebydleli ve společné domácnosti a často se nevidali – respondent D byl v Anglii a respondentka E se v mládeži odstěhovala a se zesnulou nebyla v častém kontaktu.

V souvislosti se vzpomínáním na zesnulé s konkrétní věcí uvádí většina respondentů fotografii: např. respondent A: „*Tady mám furt její fotku, od té doby co tady není.*“ Respondentka B popisuje pokoj svého syna; vzpomíná si zvláště na pohovku a nějaké další věci, jež patřily zesnulému. Dlouhou dobu je respondentka ponechávala v pokoji; teprve když byl druhý syn na letním táboře, se asi po půl roce od smrti syna rodiče rozhodli vystěhovat jeho věci. Ponechali tam ale ovšem jeho hračky, keramické sošky, obrázky a fotografie. Stojí tam také hromnička, která byla

rozsvěcena v okamžiku umírání syna. Dalším důležitým předmětem, který respondentce připomíná syna a okamžik jeho odcházení, je křeslo, na kterém seděla v okamžiku jeho smrti. To křeslo tam stojí dodnes a pokaždé, když si do něj sedne, si vybavuje tento bolestivý moment.

Respondentka C vzpomíná na svého zesnulého otce vždy na jeho narozeniny a na Vánoce. Upomínku na datum narození svého otce má dokonce stále uloženou v mobilním telefonu: přístroj jí každoročně připomene pípnutím ráno v devět hodin toto datum. Respondentka má také v pokoji na stolku jeho fotku. Další věc, která jí připomíná zesnulého otce, je dětský kyblíček s obrázky káčátek, se kterým si hrávala jako dítě a ze kterého pak její otec udělal stínidlo na lampu. Dále jí ho připomínají různé špony, které zůstaly po otcově práci na soustruhu a herbář, který otec vyrobil.

Respondentu D zpočátku vzpomínku na dědečka usnadňovaly fotky, které si vytiskl, zarámoval a ponechal na polici, ale kvůli babičce je musel odstranit. Během rozhovoru si na ně vzpomněl a uvědomil si, že mohou být významnou pomůckou ve vzpomínání: *„To je velmi těžké, že jak budu mít ty fotky, tak si na něj určitě častěji vzpomenu...“*

Respondentka E si většinou nevzpomene na maminku ani při jejích narozeninách. Takové rituály nepovažuje za důležité. Spíše utíká do spirituálních věcí, občas si prohlíží parte a fotografie, ale jak sama uvádí, spíš náhodně. Občas zapaluje svíčky. Při vzpomínce na zesnulou jí pomáhá také meditační hudba, kterou si občas pustí. Říká: *„... já to vzpomínání mám spíš náhodně, já tam mám prostě pořád schované parte našich nebo vzpomínám u fotek, když si je prohlížím.“*

Rituál vzpomínání spojený s vůněmi a pachy respondentka A neuvádí, ale respondentka B jej popisuje velmi živě. Po ztrátě svého syna se snažila přivolat vzpomínky na něj pomocí pachů a vůně, odehrávalo se to v pokojíku, který zesnulý syn měl spolu se svým bratrem. Samotná respondentka popisuje tuto událost takto: *„Vystěhovali jsme jeho válečku, snažila jsem se pomoci pachů a vůní si ho tam představovat.“*

Respondentka C uvedla, že pokaždé, když cítí vůni motorového oleje, vzpomene si na svého zesnulého otce. O tom hovoří takto: *„On vlastně jak pracoval, pořád něco vymýšlel, vyrobil si nějaký traktor, pak zase nějaký stroj, pak mu byly pracovní montérky nebo ruce cítit tím motorovým olejem. A já když teď přijdu v Olomouci do Normy, do železářství, tak se mi to okamžitě vybaví. Nebo když někde cítím vůni kovových věcí. Když je na hromadě hromada šroubků...“* Respondentka

tuto vůni považovala bezprostředně po úmrtí otce za nepříjemnou, v současné době v ní však tato vůně vyvolává příjemné vzpomínky a pocity a jak sama přiznává, občas tuto vůni i vyhledává. Respondenti D a E vzpomínání s vůněmi nezmiňují.

Respondent D si uvědomuje, že na svého dědečka často nevzpomíná. Podle jeho přesvědčení za to může velká fyzická vzdálenost (respondent žije a pracuje ve Velké Británii) a také zaneprázdněnost. Tázaný popisuje: „*Ale já jsem v Anglii, a je to tam o moc snazší, protože když sejde z očí, sejde z mysli.*“ Absenci vzpomínání zvětšila událost smrti druhého dědečka, na kterého respondent začal častěji vzpomínat. Pomohlo mu to zároveň vyrovnat se se ztrátou toho prvního. Sám o tom říká: „*To, že tento děda zemřel, mě vytrhlo ze zármutku za toho druhého.*“

2.4.6 Spirituální rituály

Mezi spirituální rituály můžeme zařadit například modlitbu, ať už křesťanskou nebo modlitbu jiného rázu, různé symboly anebo i okultní obřady jako např. obřady za duše zemřelého.

Respondentka A nezmiňuje žádné konkrétní spirituální rituály. Prožitá zkušenost jí spíše pomohla uvědomit si, že smrt je součástí života a nedílně k němu patří. Jak sama uvádí, nemá už takový strach ze smrti a na setkání se zemřelou se už těší. I když přiznává, že je nevěřící, tímto nepřímo vyjadřuje víru v nesmrtelnost. Tuto zkušenost popisuje takto: „*...od té doby cítím, že smrt už dokážu přijmout úplně jinak než předtím - že jakoby jsem se strašně bála a teď to mám tak minimálně, že tam na mě ona (zemřelá kamarádka) bude čekat. Už z toho nemám takovou hrůzu a uvědomuju si, že i smrt patří prostě do života.*“

Rituál modlitby přímo nezmiňuje respondentka B, přestože o sobě říká, že je věřící, stejně jako její manžel. Pohřeb jejího dítěte měl církevní charakter, ale tato událost otřásla její vírou: „*Je pravda, že jsme věřící, vždycky jsem byla vychovaná ve víře, ale tato událost celou mojí vírou totálně zatřepala.*“ Respondentka 5 let po smrti jejího syna vyčítá Bohu to, co se stalo. S nadějí čekala na zázrak, ale ten se nedostavil.¹ Z rozhovoru s respondentkou vyplývá, že před smrtí svého dítěte čekala na zázrak, a dokonce i po smrti doufala, že se její syn objeví živý. Uvádí:

¹ Zdá se, že respondentka vykazuje typické znaky procesu truchlení Kübler-Rossové, včetně fáze smlouvání.

„Jestli je nějaké nebe, kdo jiný by tam měl být než on? Kvůli tomu, co si vše vytrpěl a co snášel. Kdo jiný by si zasloužil to, aby ho Bůh uzdravil.“ Stejně tak respondentka neuvádí žádné jiné spirituální rituály.

V souvislosti s rituály spojenými se symboly se ukazuje, že respondentka C je věřící žena. Ještě před smrtí svého otce v nemocničním pokoji, když ho spolu s bratrem převlékali do čistého pyžama a on na sobě měl pouze plenkové kalhoty a v posteli ležel skroucený, jevil se jí jako Kristus na kříži. Tuto náboženskou asociaci posiluje další vzpomínka na báseň, kterou otec před svou smrtí přepisoval z náboženské knihy. Jednalo se o text STABAT MATER (česky – Stála Matka pod křížem). Tuto báseň našla až po smrti svého otce, byla psaná jeho rukou a v její paměti zůstal úryvek: *„Ať se tvému synu podobám v jeho žalu.“* Tehdy si vybavila otce v posteli, připomínajícího jí Krista. Podle respondentky byla otcova nemoc a jeho utrpení obrazem trpícího Krista. Sama o tom říká: *„...se chtěl podobat Kristu, tak v tom smyslu, že se mu to povedlo nejen v tom, co bych třeba mohla vidět, ale myslím si, že i tím utrpením, které prožíval.“* Z rozhovoru je zřejmé, že truchlící si právě při setkání s bolestí a utrpením jejího otce vybavuje náboženské symboly a víru, ve které byla vychovaná. Respondentka uvádí, že o Vánocích se vždy modlili spolu růženec a teď po smrti svého otce spolu s matkou na něho při této modlitbě myslí: *„No a určitě jsme na něho mysleli při modlitbě, protože se vždycky o Vánocích modlíváme růženec... Takže, to je vlastně taky úkon, který jsme dělali společně. Teď se modlíváme sami, ale myslíme na něho.“* Pozůstala svou víru vyjadřuje v konkrétních skutcích, jakými jsou návštěva kostela, náboženské symboly, modlitba růžence za otce. Je to klasický příklad prožívání truchlení u věřících lidí. Náboženské rituály se pro ně stávají velkou podporou a pomocí při zvládnutí odchodu blízkých osob a jejich truchlení.

Respondent D je věřící a svou spiritualitu během rozhovoru o zemřelém dědečkovi několikrát sám zmínil. I když respondent se v současné době ve Velké Británii nachází v poměrně sekularizovaném prostředí, víra, ve které byl vychován, a osobní projevy zbožnosti jsou pro něj velkou pomocí a útěchou nejen při vyrovnávání se se smrtí blízkých osob, ale i podporou při jiných těžkých životních situacích. Navíc má věřící přítelkyni, která jej v těchto náboženských a spirituálních praktikách podporuje; má zájem o jeho prožívání a rodinnou historii a společně se ním modlí za zemřelé příbuzné. Respondent tuto pomoc popisuje slovy: *„Modlil jsem se spolu se svou přítelkyní. Bylo to pro mě takové lehčí, protože*

jsem byl s ní, ona mi v tom moc pomohla.“ Tato modlitba v tomto případě se stává virtuální návštěvou hřbitova, a tak přibližuje respondenta ke hrobu, i když fyzická vzdálenost je od místa pohřbení stále velká. Respondent hovoří o své modlitbě za zesnulého a vyjadřuje svou víru v život věčný, *„Já sem se s tím vlastně sám vypořádal. Já sem se za to modlil. ...takovou radost, že i když odešli, přece jsou stále tady. Jsou stále v mojí mysli, to nejde zapomenout, oni jsou stále tam.“* Další spirituální rituály respondent nezmiňuje.

Respondentka E ve svém rozhovoru uvádí, že při vyrovnávání se s úmrtím blízkých lidí jí pomohly terapeutické techniky a určitá spirituální **oblast spojená z různých náboženských a okultistických směrů**. Sama hovoří o tom, že stavěla rodinné konstelace pod vedením psycholožky, ve kterých si po setkání s mrtvou matkou uvědomila spoustu nedořešených věcí v jejich vzájemném vztahu. S tím pak pracovala po delší dobu ve svém osobním životě. Uvádí: *„Já jsem si tam postavila konstelaci a potom z toho vyšlo, že sem je nějakým způsobem nepustila. Asi jsem jí něco neodpustila... Tam jsem si to už ujasnila.. Bylo to až za dlouho...“* Dalším spirituálním zdrojem v prožívání úmrtí byly pro respondentku hinduistické meditace, které jí pomáhaly s uklidněním se. Jinou náboženskou praktikou byla křesťanská modlitba za zemřelé. V tomto je zřetelně vidět jakýsi náboženský synkretismus, duchovní nepořádek neboli vytváření vlastních spirituálních praktik. Respondentka říká: *„Já se kloním k názorům něco z toho buddhismu, hinduismu.. Věřím v něco, v nějakou tu energii; říkám těm nahoře, aby si tu dušičku vzali, aby měla klid a tak, a ono to funguje.“* Je zajímavé, že respondentka podobným způsobem vnímá nejen smrt lidí, ale i zvířat. Mluví o tom, že když umíral její pes, rozsvítla mu svíčku: *„...já jsem ho neměla moc v lásce, on byl takový strašně zlobivý, ale když umíral, tak manžel byl pryč na dovolené a on hodně trpěl, měl také nějaký nádor. Když jsem viděla, že vydechuje, tak jsem mu tam tu svíčku prostě donesla a přišla jsem tam prostě v tu chvíli, když ten pes tam vydechoval, já ty jeho oči vidím do dneška...“* Další spirituální praktikou, kterou respondentka popisuje, je účast na kultických seancích spojených s vyvoláváním duchů. Jak sama uvádí, z těchto praktik měla ze strachu odstup: *„...protože nikdy nevíš, kdo se na tebe může nalepit z toho astrálu.“* Také rozsvícená svíce a meditační hudba pomáhají respondentce významně. Z tohoto rozhovoru velmi jasně vyplývá, že spirituální praktiky jako vyvolávání duchů, hinduistické meditace, buddhistické názory a křesťanská modlitba jsou pro respondentku podpůrnými rituály při vyrovnávání se s úmrtím blízké osoby.

I přesto, že v nich má sama zmatek a ony se jí jeví jako směs různých náboženských směrů, jsou pro její prožívání důležité.

2.5 VÝSLEDKY A DISKUSE K VÝZKUMU

Díky analyzovaným odpovědím respondentů na výzkumnou otázku „*Jaké rituály při vyrovnání se s úmrtím blízké osoby současní lidé znají, používají a jaký to pro ně má subjektivní přínos?*“ bylo například zjištěno, že rituál pohřbu znají všichni respondenti, ačkoliv reálné způsoby pohřbu se různily.

Většina z respondentů vnímala pohřební obřady jako důležitý rituál rozloučení, ale pouze respondenti A, B, C se aktivně podíleli na jeho přípravě. Obecně se dá říci, že do aktivní přípravy byli spíše zapojeni ti, kteří měli bližší vztahovou vazbu se zesnulým. Ne vždy se jednalo o rodinu; např. respondentka A byla pouze kamarádkou zesulé, ale měla se zesulou a její rodinou velmi intenzivní citový vztah, přestože byl omezen ve svých projevech zdravotním postižením zemřelé. Truchlící se zúčastnila nejen otevírání hrobu, ale také tak intimní činnosti, jako bylo oblékání zemřelé do rakev. Oproti tomu respondentka E, i když se jednalo o úmrtí její vlastní matky, do příprav pohřbu nebyla vůbec aktivně zapojena. Dokonce některé pohřební situace, jako např. otevřená rakev během obřadu, hodnotila záporně, a tím dávala najevo, že s některou formou přípravy obřadu nesouhlasila.

Všichni respondenti naproti tomu vnímali pohřební obřady z perspektivy času jako rituál, jenž jim nabídl sílu při vyrovnávání se s úmrtím blízké osoby. Po pohřebních obřadech většina z respondentů navštěvovala pravidelně hrob zesulého a vykonávala tam alespoň minimální udržovací činnost, jako např. rozsvěcování svící, sázení květin nebo podílení se na výzdobě náhrobní desky. Pouze respondent D uvedl, že kvůli fyzické vzdálenosti (žije a pracuje ve Velké Británii) hrob zesulého dědečka často nenavštěvuje. Považujeme také za zajímavé, že respondentka E nevnímá důležitost návštěvy hrobu, když tvrdí, že na zemřelé je možné pamatovat všude a svátek zemřelých vnímá jako „davovou psychózu“. Uvádí ale, že ráda rozsvěcuje za zemřelou svíčku a když je na hřbitově, ráda se modlí v prázdném kostele; to ukazuje na určitý rozpor v předchozí odpovědi.

Tento výzkum přináší zajímavé výsledky zvláště při zkoumání způsobů vzpomínání na zesnulé blízké osoby. Všichni respondenti ve svých odpovědích říkají, že se zesnulými zůstávají skrze vzpomínky nadále; pomocí k tomu jsou jim předměty jako např. fotografie, hračky nebo nářadí, jež používali zesnulí, místa, na kterých se společně setkávali, nebo vůně a pachy, které mají spojené se zesnulými. Všichni respondenti se shodují v tom, že pomůckou pro vzpomínání na zesnulé jsou pro ně věci, které zesnulí používali. Například respondentka A vzpomíná na oblíbené bonbóny zesnulé. Maminka zesnulého dítěte (respondentka B) dodnes nechává v pokoji hračky, se kterými si hrál její syn. Respondentka C schovává báseň, kterou ručně přepsal její otec před svou smrtí, respondent D uchovává fotografie zesnulého dědečka. Totéž dělá i respondentka E, jež má navíc schované i parte své maminky a při vzpomínce na ni je vytahuje.

Několik málo respondentů spojuje vzpomínku na zemřelé s vůněmi a pachy. V tomto výzkumu o tom hovoří pouze dva respondenti. Respondentka B vzpomíná na tělesnou vůni svého syna a po jeho smrti se asi 6 měsíců snažila uchovat tuto vůni ve svém bytě. Na vůně vzpomíná také respondentka C, když navštěvuje dílnu, ve které pracoval její zesnulý otec. Pach motorového oleje spojuje s jeho přítomností a je to pro ni příjemný zážitek.

Dva z respondentů vzpomínají na zesnulé ve spojení s činnostmi, jež je se zemřelými spojovaly (respondentky A a C), nebo s místem, kde se společně setkávali. Respondentka B má neustále před očima válečku, na které zemřel její syn, a respondentka C tímto důležitým vzpomínkovým místem označuje dílnu, ve které její otec trávil spoustu času. Při každé návštěvě této dílny u ní vzpomínka na otce opět ožívá. Jak je uvedeno výše, toto místo je pro ni také spojeno s vůněmi a pachy.

Mezi poslední skupinu rituálů, jež dotazovaní uváděli, patřily rituály obsahující spirituální rozměr. Respondenti zmiňovali spirituální záležitosti jako např. modlitbu, náboženské symboly nebo dokonce praktiky hraničící s magií. Z pěti respondentů se čtyři z nich hlásili ke křesťanské víře. Pozoruhodné je, že mezi ně patří i respondentka B, která ovšem neuvádí žádný spirituální rozměr svého truchlení, ale naopak hovoří spíše o tom, že smrt jejího milovaného syna otřásla její vírou. Čekala na zázrak, který se nedostavil. Nevykazuje zájem o modlitby za syna, mši svatou apod. Podle svých vlastních slove se respondentka nachází ve fázi hněvu na Boha za to, co „udělal“ jejímu synu.

Respondenti uvádějí, že na zesnulé pamatují také ve svých modlitbách, a jsou přesvědčeni, že jejich zemřelí žijí i po smrti. Vyjadřují tak křesťanskou víru v život věčný. Respondentka E toto přesvědčení spojuje také s jinými náboženskými směry, jakými jsou hinduismus a buddhismus: vnáší tak do chápání spirituality náboženský synkretismus.

U vnímání okamžiku před smrtí blízké osoby respondentka C hovoří o představě trpícího Krista v pohledu na svého zbídačeného otce. Vybavuje se jí trpící Kristus na kříži a v tomto utrpení vidí svého otce.

O okultistických nebo magických praktikách se zmiňuje pouze respondentka E, která uvádí, že spolu se svou sestrou a otcem se účastnila obřadu vyvolávání duchů. Zajímá k tomu ale distancovaný postoj, a to především kvůli strachu z možných budoucích následků.

Dva z respondentů hovoří také o psychologické pomoci, která pro ně byla podpůrná po úmrtí blízkých lidí. Respondent D hovoří o návštěvě psychologa a respondentka E o rodinných konstelacích, je představují ultrakrátkou moderní terapií.

Výše uvedené příklady podporují teorii, že rituály jsou neoddělitelná součástí procesu truchlení a mají zde své nezastupitelné místo. Během tohoto procesu se díky rituálům pozůstalý pomalu loučí se zesnulým a přivyká si nové situaci, kdy milovaná osoba již není. Rituál pohřbu byl pozůstalými nejvíce spojován s loučením. Bývá prožíván velmi emotivně, některé části tohoto rituálu jsou vnímány negativně, zvláště při vystavení zemřelého v rakvi. Návštěva hrobu může některým pozůstalým přinášet úlevu zvláště tehdy, když se cítí něčím dlužni zemřelému. Jindy může být tento rituál velmi bolestivý. Když je pozůstalým smutno a chtějí si alespoň nějak přivolat vzpomínku na zemřelého, vnímají vůni, kterou zesnulý po sobě zanechal. Někomu zase na vzpomínání stačí svíčky, jiný potřebuje fotografii. Každý truchlící má jiné potřeby a rituály, jedno je však společné: všichni potřebují rituály, pomoci kterých se mohou rozloučit a smířit se skutečností, že zesnulý již zde fyzicky není.

ZÁVĚR

Čím více bereme smrt jako něco, co nepatří do našeho života, nemluvíme o ní, odmítáme ji jako přirozenou součást našeho bytí na stejné úrovni jako život, tím hůře se vyrovnáváme s její reálnou skutečností. Smyslem této práce bylo upozornit na situaci člověka, který prožil ztrátu blízké osoby. Poznatky získané při psaní práce bychom chtěli dát k dispozici pozůstalým a jejich blízkým, kteří je v tomto těžkém období doprovázejí tak, aby mohli získat náhled a obohatit se o zkušenosti těch, kteří již touto životní fází prožili. Prakticky bychom chtěli zlepšit povědomí o této situaci a možnostech, které rituály nabízejí. Pokusem odpovědět na výzkumnou otázku, jakých rituálů pozůstalí při vyrovnávání se se ztrátou blízké osoby využívají, jsou předchozí stránky této analýzy.

V teoretické části jsme vydefinovali pojmy vztahující se k smrti a formálním předpokladům jejího projevu - např. osoba blízká, smrt, vnímání smrti, truchlení, fáze truchlení, komplikovaným truchlením, rituály, pohřebními rituály, způsoby křesťanského pohřbívání, rozlišení hrobů.

Ve výzkumné části jsme poté hledali odpověď na výzkumnou otázku: *Jaké rituály při vyrovnání se s úmrtím blízké osoby současní lidé znají, používají a jaký má subjektivní přínos pro pozůstalé používání těchto rituálů?* K nalézání odpovědí se jevil nejvhodnější kvalitativní výzkum, pro zjišťování informací jsme využili rozhovoru s návodem neboli polostrukturovaného rozhovoru, jenž zahrnoval připravený okruh otázek a témat, jež bylo pro výzkum nutné probrat. Rozhovor byl veden nedirektivním stylem a zjišťované informace byly zaznamenány audiovizuálně, později přepsané doslovnou transkripcí tak, aby bylo možno lépe zachytit cenná data a posílit interpretační bázi. Vyhodnocením rozhovoru bylo zjištěno, že respondenti znají převážně běžné rituály, jako je např. pohřeb, návštěva hrobu, vzpomínání a spirituální rituály, mezi které patří např. modlitba. Celkový přehled uvedených rituálů, jež respondenti uvedli, byl shrnut v tabulce č. 2. Rovněž bylo zjištěno, že dotazovaní rituály znají, i když si sami často neuvědomují, že úkon, který v rámci rozloučení či vzpomínáním na zemřelého vykonávají, je pro ně rituálem.

Vzhledem k tématům a souvislostem, jak uvedli respondenti ve svých odpovědích na otázky ohledně osobního přínosu rituálů, vyplývá, že rituály jsou neoddělitelnou součástí procesu truchlení. Rituál přípravy pohřbu je spíše vnímán jako praktická část, již je nutné vykonat pro důstojný odchod zesnulého z tohoto světa. Pozůstalí vnímají toto období jako velmi hektické a časově napjaté. Přípravu pohřbu se snaží pozůstalí přizpůsobit přáním zesnulého a to, že mohou realizovat jeho představy, jim často pomáhá ve vlastním procesu vyrovnávání se s úmrtím. Postoj ke smrti bývá často vtisknut do rituálu přípravy, kdy například jeden z respondentů nezvolil jako smuteční barvy tradiční černou, ale barvu bílou a zlatou, což mělo pro respondentku symbolický význam toho, že smrt není definitivním koncem života.

Oproti tomu pohřeb je vnímán jako významný mezník v lidském životě a pro pozůstalé představuje důležitý prvek pro rozloučení se se zemřelým. Některými pozůstalými ale naopak může být rituál pohřbu vnímán negativně, například v souvislosti s vystavením zesnulého v otevřené rakvi, protože pozůstalí si většinou chtějí pamatovat zesnulého jako plného síly a vitality. Někteří pozůstalí prožívají průběh pohřbu velmi emotivně, protože je to pro ně okamžik, kdy si plně uvědomí, že zesnulý už definitivně není s nimi. Naopak jiní pozůstalí průběh pohřbu tolik citově neprožívají, protože vnímají úmrtí blízkého jako vysvobození z utrpení, zejména při dlouhé a těžké nemoci zesnulého.

Rituál návštěvy hrobu je společný pro všechny respondenty. Každý respondent jej ale vnímá rozdílně. Pro některé pozůstalé je velmi obtížné navštěvovat hrob zesnulého těsně v období po jeho úmrtí a pohřbu, naopak pro jiné pozůstalé může návštěva hrobu v tomto období přinášet naději a útěchu. Pro některé pozůstalé není návštěva hrobu podmínkou pro to, aby na zesnulého vzpomínali, nepřikládají tomuto rituálu přílišný význam. Někteří pozůstalí potřebují pro návštěvu hrobu samotu a pocit intimity, aby mohli vyjádřit své emoce v soukromí. Proto tito pozůstalí nevyhledávají návštěvu hrobu například v období Svátku zesnulých, jež vnímají jako „davovou psychózu“. Pocity pozůstalých se během tohoto rituálu v průběhu času mění. Rituál návštěvy hrobu je úzce spojen s dalším rituálem, a to rituálem údržby a výzdoby hrobu.

Pro někoho může být rituál péče o hrob vnímaná jako pozitivní záležitost: promyšleně plánuje výsadbu květin a úpravu hrobu s dobrým pocitem, že pro zesnulého může něco udělat. Zvláště když cítí pocity viny, že například

zesnulého zanedbával během jeho života, a to mu může přinášet vnitřní pocity klidu a radosti.

Rituál vzpomínání může být spojen s různými činnostmi, místem nebo věcmi pozůstalého aj. Při setkání s tímto podnětem pozůstalí začnou vědomě nebo nevědomě vzpomínat na zesnulého, přičemž tyto pocity mohou být některými pozůstalými vnímány příjemně, jinými naopak nepříjemně podle toho, jak dalece jsou v procesu vyrovnávání se se smrtí zemřelého.

Mezi obecně známé spirituální rituály patří modlitba za zemřelého, ať už soukromá nebo společná například při rodinném setkání. V obrazu spirituálních rituálů se odráží náboženská orientace pozůstalých a jejich vnímání smrti a pohledu na posmrtný život. A především u věřících pozůstalých jsou spirituální rituály vnímány jako významná podpora a pomoc v procesu truchlení. Někteří pozůstalí se chtějí se zemřelým spojit a vyhledávají k tomu třeba specifickou formu spirituálního rituálu, a to okultistické praktiky.

Při realizaci výzkumu jsme si uvědomili různé okolnosti, jež mohou ovlivnit volbu, druh a způsob prožívání rituálů. Další možnost výzkumu navrhuje, že by bylo zajímavé zjistit, zda skupiny vydělující se podle druhu ztráty (např. ztráta dítěte nebo ztráta prarodiče), mají totožný výběr rituálů.

Abstrakt

V této diplomové práci popisujeme proces vyrovnávání se s úmrtím blízké osoby, jenž je doprovázen různými rituály. V teoretické části definujeme pojmy vztahující se k smrti: blízká osoba truchlení, fáze truchlení, rituál, pohřební rituál. Ve výzkumné části se zaměřujeme na hledání odpovědi na výzkumnou otázku: *Jaké rituály při vyrovnání se s úmrtím blízké osoby současní lidé znají a používají a jaký subjektivní přínos má pro pozůstalé používání těchto rituálů?* Pro zjištění relevantních odpovědí používáme příslušnou metodologii: kvalitativní výzkum za využití rozhovoru s návodem.

Klíčová slova

blízká osoba, rituál, truchlení, fáze truchlení, ztráta, smrt, pohřeb, hrob

Abstract

In this diploma thesis we have described the process of coping with the death of a loved one, which is accompanied by various rituals. In the theoretical part we have defined the terms: close relative mourning, phase of mourning, ritual, burial ritual. In the research part we have focused on answering the research question: What rituals for coping with the death of a loved one people know and use at the present time, and what are subjective benefits for survivors using these rituals? In order to investigate relevant answers to these questions we have used appropriate methodology: qualitative method using half-structured interview.

Key words

close person, ritual, mourning, stages of mourning, loss, death, funeral, grave

BIBLIOGRAFIE

Literatura:

ADAMS, J. M, ADMIRAAL, P., AGICH, G. J., BENTON TED., BLUMENSTEIN , J. F., CALLAHAN D., CASSEL. K., CASSELL E. J. (2000). *Od narození do smrti: etické problémy v lékařství*. Praha: Mladá fronta.

Akademický slovník cizích slov: [A-Ž]. (2001). Praha: Academia.

ALAN, J. (1989) *Etapy života očima sociologie*. Praha: Panorama.

AUGER, L. (1998). *Strach, obavy a jejich překonávání*. Praha: Portál.

BRIDGES, W. (2004). *Na prahu změn: zóny přechodových rituálů*. Praha: Návrat domů.

BROWN, T. M., PULLEN, I. M., SCOTT, A. I. (1992): *Emergentní psychiatrie*. Praha, Psychoanalytické nakladatelství.

DIGIULIO, R., KRANZOVÁ, R. (1997). *O smrti*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny.

ELIAS, N., BLÁHOVÁ A. (1998). *O osamělosti umírajících v našich dnech*. Praha: Nakladatelství Franze Kafky.

ERIKSEN, T. H. (2008). *Sociální a kulturní antropologie: příbuzenství, národnostní příslušnost, rituál*. Praha: Portál.

FIRTH, P. a kol. (2007). *Ztráta, změna a zármutek v kontextu paliativní péče*. Brno: Společnost pro odbornou literaturu.

FULGHUM, R. (1995). *Od začátku do konce. Naše životní rituály*. Praha: Argo.

GRIFFITH, J.G., GRIFFITH, M. (2008). *Odkrywanie duchowości w psychoterapii*. Kraków: Wydawnictwo WAM.

- HARTL, P. , Hartlová, H. (2009). *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2009.
- HAŠKOVCOVÁ, H. (2000). *Thanatologie: nauka o umírání a smrti*. Praha: Galén,.
- HELLINGER, B. (2007) *Rodinné konstelace: imperativy lásky*. Praha: Triton.
- HELLINGER, B., HÖVEL, G. (2004). *Rodinné konstelace: objevná síla*. Praha: Triton.
- HENDL, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál.
- JANDOVSKÁ, M. (2002). *Upravujeme hroby*. Praha: Brázda.
- KASTOVÁ, V. (2000). *Krize a tvořivý přístup k ní: Typy životních krizí, jejich dynamika a možnosti krizové intervence*. Praha: Portál.
- Katechismus katolické církve*. (1995). Praha: Zvon.
- KAUFMANN-HUBER, G. (1998). *Děti potřebují rituály*. Praha: Portál, 1998.
- KELLER, J. (2004). *Úvod do sociologie*. Praha: Sociologické nakladatelství.
- KOLESOVÁ, L. (2008). *Kultura a rituál: teorie a praxe rituálů v mezikulturní perspektivě*. (bakalářská práce). České Budějovice: Jihočeská univerzita.
- KOTRLÝ, T. (2011). Právně-pastorační aspekty pohřbívání. *Studia theologica*. č. 1. s. 121-154.
- KUBÍČKOVÁ, N. (2001). *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: ISV.
- KUSHNER, H. S. (2000). *Když se zlé věci stávají dobrým lidem*. Praha: Portál.
- KÜBLER-ROSS, E., KESSLER, D. (2005) *On Grief and Grieving. Finding the Meaning of Grief Through the Five Stages of Loss*. New York: Scribner.
- LEWIS, C. S. (1995). *Svědectví o zármutku*. Praha: Návrat domů.
- MATOUŠEK, O., KOLÁČKOVÁ, J., KODYMOVÁ, P. (2005). *Sociální práce v praxi: specifika různých cílových skupin a práce s nimi*. Praha: Portál.
- MATOUŠEK, O. (2007). *Základy sociální práce*. Praha: Portál.

- MIOVSKÝ, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.
- NAKONEČNÝ, M. (2000). *Lidské emoce*. Praha: Academia.
- NAVRÁTILOVÁ, A. (2004). *Narození a smrt v české lidové kulturě*. Praha: Vyšehrad.
- NOVÁKOVÁ, R. (2010). Role rituálů v procesu truchlení. *Sociální práce/Sociální práce*, č. 2, s. 115-123.
- ONDRAČKA, L. (2010). *Smrt a umírání v náboženských tradicích současnosti*. Praha: Cesta domů.
- OPATRNÝ, A. (2001). *Malá příručka pastorační péče o nemocné*. Praha: Pastorační středisko sv. Vojtěcha při Arcibiskupství pražském.
- Pohřební obřady*. (1999). Praha: Liturgický institut.
- ŘÍČAN, P. (2004). *Cesta životem*. Praha: Portál, 390 s. ISBN 80-717-8829-5.
- ŠÍGL, Miroslav. (2006). *Co víme o smrti*. Praha: Epoque.
- SVATOŠOVÁ, M. (2003). *Hospice a umění doprovázet*. Praha: Ecce homo.
- SZCZYGIEL, M. (2011). *Udělej si ráj*. Praha: Dokořán.
- ŠPATENKOVÁ, N. (2004). *Krizová intervence pro praxi*. Praha: Grada.
- TAUSCH, D. (2011). *Čas zármutku: pomoc pro truchlící a ty, kteří je doprovázejí*. Čerčany: Občanské sdružení Tři.
- TÓTHOVÁ, J. (2011). *Úvod do transgenerační psychologie rodiny: transgenerační přenos vzorců rodinného traumatu a zdroje jeho uzdravení*. Praha: Portál.
- TURNER, V. (2004). *Průběh rituálu*. Brno: Computer Press.
- ÚLEHLA, I. (2007) *Umění pomáhat: učebnice metod sociální praxe*. Praha: Sociologické nakladatelství.

Universum: všeobecná encyklopedie. (2002). Praha: Odeon.

UNGER, J. (2006). *Panoráma biologické a sociokulturní antropologie: modulové učební texty pro studenty antropologie a "příbuzných" oborů.* V Brně: Nadace Universita.

VAN GENNEP, Arnold., 1997. *Přechodové rituály.* Praha: Nakladatelství Lidové Noviny.

VANAUKEN, S. (1998). *Přísné milosrdenství: C.S. Lewis a příběh velké lásky.* Praha: Návrat domů.

WORDEN, W. J. (2008). *Grief Counselling and Grief Therapy.* New York: Springer Publishing Company.LLC.

Internetové odkazy:

STEM/MARK (2011): Umírání a péče o nevléčitelně nemocné. [on-line]. Dostupné 2.4.2012 z <http://www.umirani.cz/res/data/017/001909.pdf>.

Druhy pohřbu (2011) [on-line]. Dostupné 11.4.2012 z <http://pohreb.cz/druh-obradu>.

BAŠTECKÁ, Bohumila (2010): Péče o pozůstalé (nejen) v hospici. [online]. Dostupné 13.3.2012 z <http://www.pohrebnictvi.cz/userfiles/file/Hospice%20-%20P%C3%A9%20o%20poz%C5%AFstal%C3%A9%20def.pdf>.

Zákony:

Zákon č. 40/1964 Sb., občanský zákoník, v účinném znění ke dni 1.1.2012.

Zákon č. 256/2001 Sb., o pohřebnictví a o změně některých zákonů, v účinném znění ke dni 01.01. 2002.

Nařízení vlády č. 590/2006 Sb., kterým se stanoví okruh a rozsah jiných důležitých osobních překážek v práci, v účinném znění ke dni 1.1.2007.