

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Teologická fakulta
Katedra Praktické teologie

Bakalářská práce

**Pohled lidí pracujících v dělnické profesi regionu Prachatic na
fenomén smrti a umírání a jejich vyrovnání se ztrátou**

Vedoucí práce: RSDr. Ján Mišovič, CSc.

Autor práce: Zíka Josef

Studijní obor: Sociální a charitativní práce (KS)

Ročník: Třetí

2012

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

10. března 2012

.....

Poděkování

Děkuji panu RSDr. Jánu Mišovičovi CSc, za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.

OBSAH

Úvod	5
1 Teoretická část.....	7
1.1 Smrt a umírání.....	7
1.2 Vnímání smrti a umírání v minulosti.....	8
1.3 Vnímání smrti a umírání v současnosti.....	9
1.4 Tabuizace umírání a smrti.....	10
1.5 Vnímání smrti a umírání u různých věkových kategoriích.....	13
1.6 Vliv religiozity na vnímání umírání a smrti.....	15
1.6.1 Vznik religiozity po prožitku blízkosti smrti.....	17
1.7 Ztráta a truchlení.....	19
1.7.1 Fáze truchlení	20
1.7.2 Vliv religiozity na truchlení.....	23
1.8 Poradenství pro pozůstalé	27
1.8.1 Druhy poradenské pomoci.....	30
2 Praktická část	33
2.1 Cíl, předmět a hypotézy šetření.....	33
2.2 Metodika sběru dat	33
2.3 Harmonogram výzkumu	34
2.4 Výsledky šetření	35
2.4.1 Názory na fenomén smrti	35
2.4.2 Výpovědi týkající se víry v Boha a religiozity	37
2.4.3 Názory na vztah religiozity a truchlení	38
2.4.4 Ke zkušenostem se ztrátou a truchlením.....	41
2.4.5 Názory na poradenskou pomoc pro pozůstalé.....	42
2.4.6 Ke zkušenostem s umírajícím člověkem.....	43
2.4.7 Identifikační otázky ilustrující složení souboru.....	46
3 Diskuze.....	47
ZÁVĚR.....	49
Seznam literatury	51
Abstrakt	54
Abstract.....	55
Přílohy	56

Úvod

Tato práce se zabývá fenoménem smrti a umírání, tabuizací, truchlením a vlivem religiozity na ztrátu blízké osoby. Jsou zde zmapovány názory a poznatky lidí pracujících v dělnické profesi, které se týkají setkání se smrtí obecně, či ztrátou jejich blízké osoby.

Podnětem pro toto téma byla kontemplace, kterou nad vlastní smrtí vedu už od dětství a dále mě inspiroval předmět Fenomén smrti a umírání, vyučovaný na Teologické fakultě.

Každý člověk otázku smrti a umírání vnímá různě a zaujímá k ní určité stanovisko. Vliv může mít kultura, výchova, vzdělání, temperament, prostředí ve kterém se pohybujeme atd. Pokud pracujeme třeba jako lékaři, personál v domově pro seniory nebo v síti hospicového hnutí, vyskytujeme se v prostředí, kde se smrt vyskytuje častěji a tím pádem ji vnímáme jinak než profese, kde se neobjevuje v takové míře. Tam, kde není smrt brána jako součást života, pak nastává nepřiměřeně bolestná konfrontace s realitou a mnohdy neadekvátní reakce na vzniklou ztrátu.

Do skupin, kde se smrt nevyskytuje denně, patří lidé pracující v dělnické profesi. A právě názory a zkušenosti lidí v této oblasti budou naplnit mé práce.

Pracuji jako topenář a topič na středotlaké kotelně. Pohybují se v dělnické profesi už skoro 20 let. V tomto období jsem byl svědkem úmrtí některých svých spolupracovníků, ať už následkem úrazu, nebo přirozenou smrtí. Začal jsem si všimnout reakcí, které tyto události vyvolaly ve mně a u ostatních spolupracovníků.

Spojitosť tohoto tématu se sociální prací pramení z neochoty lidí přijímat umírání a smrt jako nedílnou součást života. Většina z nás je pochopitelně ztrátou svých blízkých nemile překvapena, zaskočena, zarmoucena a citově ořesena. Naše životy se v jediném okamžiku mohou zhroutit a pak jsme nuceni vyhledat odbornou pomoc. Ta může mít podobu centra poradenské činnosti pro pozůstalé, centra krizové intervence nebo sociálního pracovníka, který může pomoci při integraci k běžným denním úkonům. Dále, pokud se jedná o případ, kdy blízký je ještě naživu, může dojít ke kontaktování specializovaného centra spadajícího do hospicového hnutí, kde je nabídnuto vhodné řešení.

Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část pojednává o odlišnosti ve vnímání fenoménu umírání a smrti v minulosti a dnes. V kapitole *Tabuizace umírání a smrti* se zabývám otázkou, zda v naší společnosti vnímáme

umírání a smrt jako něco o čem se nemluví a co si neradi připouštíme. Tento fenomén může být v našich různých životních oblastech přítomen, aniž bychom si ho byli mnohdy vědomi. V kontextu se sociální prací je v dalších kapitolách pojednáno o ztrátě, truchlení, komunikaci s pozůstalými a jejich podpoře. V souvislosti s truchlením je sledován vliv religiozity jedince na vyrovnání se ztrátou.

Cílem praktické části je zjistit jak fenomén smrti a umírání vnímají různé věkové kategorie v dělnické profesi v regionu Prachatic a jaká případně byla jejich reakce na úmrtí a následné vyrovnání se ztrátou blízké osoby. Výzkum je proveden formou dotazníku, který byl rozeslán v určitém období do průmyslových organizací.

Klíčovými autory, z nichž práce vychází, jsou ti, jejichž díla mě oslovila a inspirovala. Jedná se o tvůrce různého zaměření.

Z oboru sociologie jsem zvolil Norberta Eliase a jeho titul *O osamělosti umírajících v našich dnech*.

Žurnalista Miroslav Sígl je autorem knihy *Co víme o smrti*, ve které uvádí všechny různorodé aspekty týkající se smrti. Pojednává o smrti v dějinách různých kultur, v literárních klenotech básnických, v české kinematografii, všude tam, kde se vyskytuje slovo smrt.

Helena Haškovcová, je autorkou publikace *Thanatologie*, která pojednává o problematice umírání a smrti. Zabývá se v ní paliativní medicínou, posledními dny života, pohřbem, eutanázií a důstojnou smrtí.

Vzhledem k tomu, že práce se bude zabývat i religiozitou a pomocí umírajícím a truchlícím, bude odkazováno na tituly *Tibetská kniha o životě a smrti*, jejímž autorem je Sogjal Rinpoče a na *Křesťanskou thanatologii* Ladislava Brabce. Knihy jsou přínosem například v oblasti soucitu a duchovní pomoci umírajícím.

1 Teoretická část

1.1 Smrt a umírání

Na otázku, co je to vlastně smrt, existují různé pohledy. Materialistický pohled vidí ve smrti zánik všech fyzických a psychických složek lidské bytosti. Podle různých duchovních tradic se nabízí otázka, zda tělo opět ožívá jako celek, tedy jako tělo a duše, nebo zda je pouze nesmrtelná duše existující v říši duchů, či se převtělí a znovu narodí. Podle biblického pojetí je smrt spojena se ztrátou dechu života, který byl člověku dán Bohem. V křesťanství se smrt váže k individuální vině, trestu a odpuštění. Oproti tomu východní náboženství chápe umírání a smrt jako nekonečný koloběh, který je určován životními skutky člověka. V lékařství je pro smrt příznačný název *mors* a jedná se o ucelený zánik organismu. Smrt se odráží i v mnoha dalších okolnostech a odvětvích, jako např. v právu, kde se za okamžik smrti pokládá smrt mozková, kdy již není možné obnovit všechny životní funkce.¹

Mnoho lidí, žije v mylném přesvědčení, že se jich tato věc netýká a že jsou ještě dost mladí na to, aby se tím zabývali. Téma smrti a umírání však osloví, i když jen na určitý moment, každého člověka. Někdo však hned „zavře oči“ a snaží se tuto nedílnou součást života tímto gestem vytěsnit a dál nad tím nepřemýšlí. Někteří lidé si dokonce myslí, že mluvit o smrti se nemá, že je to něco morbidního, zlého o čem se nemluví a co je třeba odsunout do pozadí svého každodenního života.²

Elizabeth Kübler-Rossová uvádí, že smrt je člověkem vnímána jako něco odpuzujícího. Z hlediska psychiatrie je to ale prý zcela pochopitelné. V našem podvědomí je smrt něčím, co ve vztahu k nám samým není možné. Pokud jsme schopni připustit naší vlastní konečnost, je většinou spojována se zásahem někoho jiného. Pro naše podvědomí je zcela nepochopitelné zemřít sešlostí věkem či z jiné přirozené příčiny. Smrt je tedy spojována s něčím zlým, co v nás vzbuzuje strach, jako například zabítí.³

¹ SÍGL, M.: *Co víme o smrti*. Praha: Epocha, 2006, s 387.

² ZÍKA, J.: *Fenomén smrti a umírání*, seminární práce. České Budějovice 1.5. 2011. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Nevydáno. Archiv autora.

³ KÜBLER-ROSSOVÁ, E.: *O smrti a umírání*. Turnov: Arica, 1993, s. 2.

Pokud se ale člověk se smrtí dostane do úzkého kontaktu, je přirozeně konsternován a stojí tváří v tvář tvrdé realitě. Nemusí se jednat přímo o osobní setkání v tom smyslu, že by jedinec sám umíral, ale může se jednat o úmrtí v rodině, na pracovišti, člověka z obce ve které žije, nebo někoho, koho jsme jen znali od vidění. Někdy k rozechvění struny, jež náleží této skutečnosti a která v nás neustále přebývá, stačí titulek v novinách o úmrtí zpěváka, herce, či jiné známé osobnosti. Pak jsme sami před sebou zastiženi, jak si začínáme uvědomovat, že nikdo není od smrti osvobozen a že každý k ní dříve nebo později dorazí.

Denně umírají tisíce lidí, ale pokud nejsou přímo našimi blízkými, či jinak nezasahují do našeho zorného pole života, tak se nad tím nepozastavíme. Připomíná to zavírání očí před dalšími složkami života jako je nemoc, chudoba atd. To jsou však věci, které můžeme do určité míry ovlivnit a případně se jim vyvarovat. Faktu smrti však předejít a uniknout nemůžeme. Této nepsané dohodě jsme bez výjimky nevyhnutelně zavázáni už od samého narození.⁴

1.2 Vnímání smrti a umírání v minulosti

V současnosti vnímáme spoustu věcí jinak, než jak na ně bylo nahlíženo našimi předky. Stejně tak naše názory budou za dalších sto či pět set let postupně pozměněny našimi následovníky. Máme mnoho poznatků v různých přírodních a humanitních oborech, které nás staví do pozice vyspělé společnosti. Mnoho našich poznatků však vykryštovalo z minulosti, ze které si můžeme brát cenná poučení, na což často zapomínáme.

Co se týče smrti a umírání v dějinách lidstva, tak fakt a nevyhnutelnost smrti si lidé pravděpodobně uvědomovali vždycky. Co se však týče její akceptace, můžeme v historickém kontextu pozorovat značné rozdíly. V dávných dobách byla smrt chápána jako významný předěl mezi tímto krátkým a mnohdy těžkým pozemským životem a životem věčným. Lidé v minulosti se dožívali jen nízkého, nebo relativně nízkého věku. Vysoká kojenecká a dětská úmrtnost, neléčitelné infekce, zranění a špatná výživa snižovaly reálné šance dožít se dospělosti. Přestože mohou být statistické údaje často ošidné, jisté je, že střední délka dožití nebyla nijak oslnivě vysoká. V historii, bylo v jistém smyslu samozřejmější zemřít než žít. Lidé se v průběhu svého krátkého

⁴ ZÍKA, J.: *Fenomén smrti a umírání*, seminární práce. České Budějovice 1.5. 2011. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Nevydáno. Archiv autora.

a nejistého života učili umírat, když pozorovali smrt v okolí, nebo pomáhali těm, jejichž čas už nadešel. Smrt byla běžnou součástí života a byla viditelná. Lidé umírali nejen doma, ale také na veřejných prostranstvích, často o hladu, ve špíně a bez jakékoli pomoci. I přes tuto akceptaci smrti však nelze říci, že se jí lidé v minulosti nebáli. Pravděpodobně ale jejich obavy měly jiný odstín než dnes. Dřívější životní poměry nebyly jednoduché a oni ve smrti mnohdy viděli naději, že jim pak bude lépe. Věřili v život po smrti, který už nebude sužován útrapami, bolestí a nemocemi nejrůznějšího druhu.⁵

Na to, že lidé dříve neumírali jen doma v rodinném kruhu, ale že smrt byla přítomna, mnohdy i na veřejných prostranstvích, poukazuje i Norbert Elias. Připomíná, že v minulosti byly pořádány bezcitné hry pro pobavení lidu a tehdejších mocných. Jednalo se například o gladiátorské hry ve starověku nebo veřejné lámání kolem a upalování ve středověku. Jakoby přítomné diváky nespojoval žádný pocit rovnosti a soucitu s lidmi, kteří nedaleko od nich v krvavé aréně bojovali o své životy. Umírající byli ještě navíc nezřídka vystaveni urážkám a posměchu. Oproti tomu lidé, kteří umírali doma, byli většinou obklopeni svými blízkými, kteří jim poskytovali útěchu a pomoc. To vše však záleží na individuálním postoji. Ve středověku bylo násilí běžnější, panovaly větší spory a války byly nemilosrdné. Lidé umírali následkem epidemií v bolestech a špíně bez pomoci či útěchy. Lidi zužovala větší nouze a hlad. Díky tomu byli schopni větší dobroty, ale také větší krutosti a naprosté lhostejnosti vůči bídě ostatních lidí. Kontrasty byly silnější než dnes.⁶

1.3 Vnímání smrti a umírání v současnosti

V moderním světě většina lidí umírá v uzavřeném prostředí nemocnic, mimo kontakt s příbuznými nebo přáteli. Smrt je mnoha lidmi v dnešním západním světě vnímána jako konec života jedinečného „já“, ne jako součást procesu obnovy generací. Náš postoj ke smrti se změnil také v důsledku oslabení náboženské víry.⁷

Podle Eliase dnes žijeme v civilizovaném světě, kdy se náš věk díky moderní medicíně prodlužuje. Máme také vybudovanou obrannou zeď proti myšlenkám na přítomnost smrti. Změnil se i náš druh zábavy a kratochvílení. Několik staletí už se

⁵ HAŠKOVCOVÁ, H.: *Thanatologie, nauka o umírání a smrti*. 2. přepr. vyd. Praha: Galén, 2007, s. 23, 24.

⁶ ELIAS, N.: *O osamělosti umírajících v našich dnech*. Praha: Nakladatelství Franze Kafky, 1998, s. 8,17.

⁷ GIDDENS, A.: *Sociologie*. Praha: Argo, 1999, s. 57.

v neděli nechodíme bavit pohledem na věšení, čtvrcení nebo vplétání do kola, ale raději zajdeme na fotbal, nebo do nákupního centra. Ve srovnání s antikou a středověkem vzrostla míra soucitu a potřeby pomoci ostatním. Pohled na umírající a mrtvé už není běžnou záležitostí. V současnosti, pokud jsme vystaveni pohledu na umírajícího, či mrtvého, jsme tímto zážitkem spíše otřeseni. Životní jistoty v našem osobním prostoru, který si chráníme uměle vykonstruovanými představami o tom, že jsme nesmrtelní, jsou náhle ohroženy.⁸

I když z výše uvedeného je patrná odlišnost vnímání smrti v historickém kontextu, přece jen můžeme najít jednu spojnici, která je vlastní všem lidem bez rozdílu historického období. Na této Zemi nežije člověk sám, ale sdílí ji s mnoha ostatními tvory, kteří stejně jako on podléhají zákonu vzniku a zániku. Se zvířaty lidé sdílejí zrození, mládí, pohlavní zralost, nemoc, stáří i smrt. Rozdíl je snad jen v uvědomování si své konečnosti a v rozumové racionalizaci. Tu podle předpokladu máme jen my lidé. Pouze lidé předvídají svůj konec, uvědomují si, že může přijít kdykoli a podnikají určitá opatření jako jednotlivci i jako skupiny, aby se uchránili před nebezpečím zániku. To bylo po celá tisíciletí ústřední funkcí lidského společenského spolubytí a zůstalo jí dodnes. Zdá se tedy, že mezi mnoha tvory na této zemi, kteří umírají, dělá smrt potíže jen lidem.⁹

1.4 Tabuizace umírání a smrti

Smrt je pro nás nevyhnutelná skutečnost, kterou nelze zvrátit a nezbyvá, než se s ní pokusit vyrovnat. Je otázkou, zda jsme ochotni se s tímto faktem vyrovnat nebo před ním jen zavřít oči. V dnešní společnosti je smrt tématem, o kterém se raději nemluví a považuje se za samozřejmé, když se lidé smrti obávají. Za samozřejmé se ale také považuje být v souladu s podsouvaným prototypem dnešní „krásné“ společnosti založené na konzumu. Dnešním ideálem je krása, mladost, svěžest, úspěch atd., vše po vzoru všudypřítomné reklamy na tyto atributy.

Dnešní společnost si zvolila cestu, jak odstranit myšlenky na smrt. Raniero Cantalamessa, dokonce poukazuje na jedno italské velkoměsto, kde po válce vznikla jistá přepychová čtvrť. Její stavitelé rozhodli, že v ní nesmí být žádný kostel, aby vyzvánění umíráčku a pohled na pohřeb nerozrušoval citlivost občanů.¹⁰

⁸ ELIAS, N. *O osamělosti umírajících v našich dnech*, s. 8–13.

⁹ ELIAS, N. *O osamělosti umírajících v našich dnech*, s. 9.

¹⁰ CANTALAMESSA, R.: *Sestra smrt*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1997, s. 17.

Umírání se nezřídka odehrává v nemocnici, aby nebylo tolik na očích dnešní produktivní společnosti. Podle Elizabeth Kübler-Rossové, je dokonce už převoz do nemocnice první etapou umírání. Pacient je při něm náhle vytržen ze známého prostředí a ve spěchu zdravotnického personálu se ocitá na jednotce intenzivní péče. V touze po klidu a míru je na místo toho obklopen mnoha lidmi, oslnivými světly a nikým kdo by se o něho zajímal jako lidskou bytost. Autorka samozřejmě nezpochybňuje snahu o záchranu lidského života. Poukazuje však na to, že mnohdy nejsou vyslyšeny žádné názory pacienta. Ten pak netrpí jen fyzicky, ale ve velké míře i emocionálně.¹¹

V moderní medicíně je upřednostňována věda, technika a racionalita. Pokud pacient v nemocnici zemře, může to být mnohdy pozůstalými vnímáno jako selhání lékařské techniky a nemocničního personálu.

Podle Haškovcové je smrt skrývána a je vhodné o ní příliš nemluvit. Když však zemře člen rodiny, nebo náš blízký známý, je veškeré zakrývání reality marné. Smrt je tady a my se s touto skutečností musíme vyrovnat. Pokud se jedná o smrtelnou nemoc, bývají problematické situace, kdy si pozůstalí i lékaři až křečovitě nechtějí připustit, že nastal konec. Snaží se pak smrt ve jménu moderní medicíny všemožnými prostředky oddálit a přemoci, právě ve chvíli, kdy by měla být upřednostněna paliativní péče.¹²

Můžeme si tedy smrt nepřipouštět a popírat tak její moc a přírodní zákon. Sami v sobě si vykonstruovat pár racionálních zdůvodnění, které nám od myšlenek na smrt odlehčí a dají zapomenout. *„Můžeme se také pokusit myšlenku na smrt obejít tím, že nežádoucí představy od sebe zaženeme co nejdál, že je zastřeme či vytěsníme, nebo pevnou vírou ve svou vlastní osobní nesmrtelnost – „jiní zemřou, já ne.“¹³*

I když se smrti bojíme, zavíráme před ní oči a snažíme se ji tím „oklamat“, vždy se v našem životě najdou okamžiky, při kterých se nám připomíná její nevyhnutelnost. Jakoby tento přirozený zákon nebylo možno z nás jakkoliv vytěsnit. Výstižně jednu z takových chvil popsal švýcarský psycholog Carl Gustav Jung: *„Když jsme však sami a je noc a tak temno a ticho, že neslyšíme a nevidíme nic než myšlenky, které sečítají a odčítají roky života, když nevnímáme nic než řadu těch nepříjemných skutečností, které nemilosrdně dokazují, jak daleko pokročila ručička hodin, nic než pomalé a nezadržitelné přibližování černé zdi, která s konečnou platností pohltí všechno, co miluji, co si přeji, co mám, v co doufám a o co usiluji, pak se všechny*

¹¹ KÜBLER-ROSSOVÁ, E. *O smrti a umírání*, s. 7–9.

¹² HAŠKOVCOVÁ, H. *Thanatologie, nauka o umírání a smrti*, s. 22,23.

¹³ ELIAS, N. *O osamělosti umírajících v našich dnech*, s. 7.

životní moudrosti schovají do neodhalitelné skrýše a na člověka, který nemůže spát, padne úzkost jako dusivá přikrývka.“¹⁴

I když se tedy snažíme v průběhu svého života umírání a smrt přehlížet, zároveň jsme jako lidé touto představou mnohdy fascinováni a přitahováni. Vezměme například naše pohledy na parte ve vitríně pohřebního ústavu, nebo titulek černé kroniky v novinách. Také zpráva o úmrtí člověka, který náhle „odešel“ a není třeba ani náš známý, se mnohdy šíří rychlostí blesku. Při zaslechnutí slov *zemřel, tragicky zahynul, spáchal sebevraždu*, zpozorní každý z nás.

Na první pohled se tedy může zdát, že v naší společnosti žijeme schováni za iluzi nesmrtnosti, kdy se snažíme myšlenkám na smrt vyhýbat. To ale nemusí být úplně pravdou. Smrt je tak samozřejmá, že se před ní fakticky schovat nelze. Snad každý člověk se ve svém životě setkal se ztrátou blízké osoby nebo někoho koho znal třeba jen z doslechu.

Pokud by nedošlo k takovému setkání se smrtí, tak k němu může dojít prostřednictvím médií. Většina lidí dnes sleduje denně televizi, internet a denní tisk. Tato média, jak je obecně známo, jsou založena, mimo sdělování seriózních zpráv, i na lovení senzací. Mezi zprávy, které zaručeně zaujmou, patří sex, násilí, cizí neštěstí a smrt. Přirozená smrt ale není pro média tak zajímavá jako smrt z vnějších příčin. Smrt nezřídka plní titulní stránky novin a v televizních zprávách jsou tragédie ohlašovány mezi prvními novinkami dne. Tyto zprávy však mají poněkud jiný odstín a intenzitu než přímá setkání se smrtí. Jsou brány spíše jako nějaký film nebo něco, „... *co se týká těch druhých, kteří si nedali pozor, nebo měli prostě smůlu.*“¹⁵ Aby v nás však nezůstala náhodou po skončení televizních zpráv myšlenka smrti, která by vedla k rozjímání nad pomíjivostí a odklonu od světských radovánek, je nám na závěr poskytnuto odlehčení v podobě nově narozeného zvířátka v zoo, VIP zpráv, či sportovního okénka „borec na konec“.

Podle Síglů může netabuizovanou společnost dosvědčovat i to, že se s výroky o smrti setkáváme v našem každodenním životě, aniž bychom si to plně uvědomovali. Máme mnoho odkazů v literatuře, na divadle, hudbě, ve filmu, výtvarném umění atd. Mnohé výroky, které běžně užíváme jsou nám blízké jako lidová rčení. Tím lze skutečně doložit, jak vlastně smrt i umírání patří k našemu životu.¹⁶

¹⁴ JUNG, C.G.: *Duše moderního člověka*. Brno: Atlantis. 1994. s. 107.

¹⁵ SÍGL, M. *Co víme o smrti*, s. 178.

¹⁶ SÍGL, M. *Co víme o smrti*, s. 286.

V této kapitole, byly nastíněny dva odlišné postoje k fenoménu umírání a smrti v naší společnosti. Zůstává otevřenou otázkou, zda je v našich podmínkách tento fenomén tabuizován, či nikoliv. *“Ať se smrti bojíme a odmítáme se jí postavit tváří v tvář, nebo ji romantizujeme, je to zlehčování smrti. Jak zoufalství, tak euforie ze smrti jsou útekem.”*¹⁷ Jisté ale je, že ať k tomu zaujmeme jakékoliv stanovisko, příroda musí vykonat svou práci a smrt pro nás i nadále zůstává nevyhnutelná.

1.5 Vnímání smrti a umírání u různých věkových kategoriích

Asi nebude nic překvapivého na skutečnosti, že otázkou smrti se zabývají spíše starší generace a že dětství, dospívání a mládí má jiné starosti směřující spíše k rozkvětu života. Na rozdíl od dětí, které ještě mají o smrti mlhavou představu, „...jsou však dospívající schopni pochopit smrt stejně jako dospělí a také o ní hodně přemýšlejí.“¹⁸

Každé životní období má dost svých starostí. Dospívající lidé začínají hledat svou identitu a místo v životě. Mohou mít strach ze smrti, ale zároveň stoupá počet dopravních nehod způsobených jejich nedbalostí. Jejich vnímání smrti může být mnohdy pojato i romanticky a sugestivně. *„Je známo, že po vydání Werther velkého německého básníka Johana Wolfganga Goetha spáchala řada mladých mužů sebevraždu pod sugestivním líčením v tomto díle.”*¹⁹

Samozřejmě, že vyžívání se v myšlenkách na smrt a na představy o vlastním umírání není příjemné nikomu. V každém věku jsou takové představy těžké, jak v dětství, dospívání, tak v dospělosti. Děti nemyslí na smrt do doby, než jim někdo neumře. Se ztrátou se pak mnohdy mohou vyrovnávat hůře než dospělí, kteří už si na rozdíl od nich sami mohou utvářet svůj život. Dospělí jsou také schopni pochopit zákon zrození a smrti a lépe si ztrátu racionálně zdůvodnit. Dospívající se od dětí liší tím, že už začínají vstupovat do světa, ale zároveň ještě nemají vybudovaný svůj vlastní prostor. V mnoha věcech jsou ještě nesamostatní a rozhodují za ně učitelé a rodiče. Jsou schopni pochopit smrt reálněji než děti, ale ještě ji nepřijímají jako dospělí. Nakonec, jak může člověk přijmout smrt, když ještě ani pořádně nežil.²⁰

Pro dospívající je ale život právě to, co jim předkládá společnost, ve které vyrůstají. Ta je založena na konzumu a reklamě, kde je důraz kladen na mládí a svěžest. Pro

¹⁷ SOGJAL RINPOČHE: *Tibetská kniha o životě a smrti*. Praha: Pragma, 1996, s. 27.

¹⁸ DIGIULIO, R.; KRANZOVÁ, R.: *O smrti*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1997, s. 36.

¹⁹ BRABEC, L.: *Křesťanská thanatologie*. Praha: Gemma89, 1991, s. 98.

²⁰ DIGIULIO, R.; KRANZOVÁ, R.: *O smrti*, s. 44.

myšlenky na stáří a umírání není v této společnosti místo.

Jak se však mohou vyrovnat se ztrátou někoho blízkého děti a mladiství, když průběžně nepřichází se smrtí do kontaktu a je před nimi utajována. Tím se jen jejich traumatický prožitek ze ztráty ještě více komplikuje a znepříjemňuje.²¹

Na to, jak mohou vnímat blížící se smrt lidé ve stáří, může mít vliv kvalita jejich prožitého života. Tato kvalita je však dána individuálně a záleží na tom, jak svůj život a skutky v něm vykonané staří lidé vnímají. Každý prožívaný život je jedinečný a stejně tak i jeho podzim života a odchod prožívá každý člověk sám.

C. G. Jung srovnává existenci mladých lidí, kteří mají strach ze života se stárnoucími lidmi, kteří mají strach ne tak ze života samotného, ale právě z blížícího se neodvratného konce. Mluví zde o paralele, že pokud člověk v mládí nečelí problémům a výzvám a vyhýbá se životu, ve stáří se u něho může vyskytovat stejný strach ze svého konce: *„Spousta lidí ve zralém věku zkostnatí, hledí zpět a lpí na minulosti, v srdci tajnou hrůzu ze smrti. Vyhýbají se procesu života přinejmenším psychologicky, a zůstávají proto stát jako solné sloupy vzpomínek, které si sice ještě živě vzpomínají na dobu svého mládí, ale nemohou najít živoucí poměr k přítomnosti. Život druhé poloviny života neznamena vzestup, rozvoj, rozmnožení, životní rozmach, nýbrž smrt, neboť jeho cílem je konec. Mladý člověk, který nebojuje a nevíteží, propásl to nejlepší ze svého mládí a starý člověk, který neumí naslouchat tajemství potoků zurčících z vrcholů do údolí, je nerozumný, je to duchovní mumie, která není nic jiného než strnulá minulost. Stojí stranou svého života a opakuje se do omrzení jako stroj. Jaká je to kultura, která potřebuje takové stínové postavy?“²²*

Člověk tedy vnímá na jednu stranu smrt svou vlastní, tedy zánik své existence, ale také ho smrt zasahuje při ztrátě blízké osoby. V průřezu všemi věkovými kategoriemi nejsme od setkání se smrtí plně oproštěni. Lidé svou křehkost života podceňují a nehodlají si myšlenky na smrt nijak zvlášť připouštět. Můžeme to vidět například při adrenalinových sportech, či nedbalém řízení motorového vozidla v silničním provozu. *„Možná by v naší společnosti nedocházelo k tolika dopravním nehodám, kdyby lidé tuto myšlenku od sebe neodháněli tak vehementně.“²³*

Vždy se nachází prostor, ve kterém se nám dává tato skutečnost připomenout, alespoň na moment nás nenechá chladnými, a uvede nás v zamyšlení nad svou vlastní

²¹ DIGIULIO, R.; KRANZOVÁ, R. *O smrti*, s. 10.

²² JUNG, C.G. *Duše moderního člověka*, s. 109.

²³ ELIAS, N. *O osamělosti umírajících v našich dnech*, s. 41.

pomůjivosti a životním smyslem. Raniero Cantalamessa, předkládá jedno mentální cvičení, které můžeme praktikovat ve svém každodenním životě. Pokud máme problémy, nesnáze, neshody, cítíme příkoří, nebo máme soutěživé myšlenky, vždy je dobré se podívat na tyto věci ze správného bodu. Tímto bodem je zahledění se dopředu, kdy ležíme na smrtelném lůžku. Jaký význam a důležitost by pro nás pak měly tyto věci? Bylo by pořád ještě pro nás prioritní soutěživost a spory, a nebo bychom raději dali přednost usmíření a odpuštění?²⁴

1.6 Vliv religiozity na vnímání umírání a smrti

Všechny společnosti se snaží se smrtí nějak vyrovnat. Většinou se to děje prostřednictvím mytologie a náboženství, které vysvětlují její význam a smysl. Náboženství pomáhá jedinci a společnosti s akceptací smrti tím, že většinou předkládá nějakou formu posmrtné existence. Tento koncept nesmrtelnosti najdeme snad ve všech náboženstvích.²⁵

Pro křesťany smrt není konec, ale je definitivním setkáním s Bohem, který je nadevše miluje. Tím mají problém smrti vyřešen a mají spíše starost o jiné, jak budou zabezpečené děti, příbuzní, pozůstalý muž nebo žena a zda jim nebude jejich smrt působit přílišné potíže.²⁶

Každý z nás se nad otázkou smyslu lidského života alespoň někdy zamyslel. Giddens uvádí, že „na světě je nejspíš jen velmi málo lidí, kteří nikdy v životě nepocítili ani záblesk náboženského citu. Věda a racionalismus navíc mlčí o tak základních otázkách, jakými jsou smysl a cíl lidského života – otázkách, jimž naopak náboženství vždy věnovalo prvořadou pozornost.“²⁷

Lidé, kteří byli celý život agnostiky a ateisty, se mohou mnohdy s náboženstvím setkat až na smrtelné posteli. Jakoby se jim zjevila realita a nevyhnutelnost jejich konečnosti, kterou dříve přehlíželi. Taková rozhodnutí musíme jako lidé respektovat, oprostít se od posuzování jejich života a spíše nabídnout soucit a pochopení.

Dosáhnutí slibovaného posmrtného života je přitom mnohdy spojeno s autoritou a dodržováním pravidel určených náboženskou skupinou. To může někdy vyvolat absenci sympatie a neochotu některých lidí, náboženskému směru uvěřit.

²⁴ CANTALAMESSA, R. *Sestra smrt*, s. 27.

²⁵ NEŠPOROVÁ, O.: Smrt a eschatologie. In NEŠPOR, Z.; VÁCLAVÍK, D. a kol: *Příručka sociologie náboženství*. Praha: Slon, 2008, s. 173.

²⁶ BRABEC, L. *Křesťanská thanatologie*, s. 67.

²⁷ GIDDENS, A. *Sociologie*, s. 441.

Tím se dostáváme k pojmu religiozita, kterou lze definovat jako „náboženské postoje zastávané jednotlivci i skupinami.“²⁸ Bývá spojována s pojmem náboženství, které má ale oproti religiozitě formulované články víry a vytváří instituce. Religiozita však ovlivňuje vnímání, myšlení a jednání. Jedná se spíše o niterné prožitky a postoje, které nejsou nutně spojeny s členstvím v určité náboženské skupině. Jde tedy spíše o přímý vliv náboženských nauk na konkrétní jednání jednotlivců v různých životních situacích.²⁹ Sociolog Giddens uvádí, že: „Míra účasti na bohoslužbách ani společenská prestiž a vliv církví zjevně nejsou přímým výrazem toho, čemu lidé věří a jaké mají ideály. Mnozí lidé mají hluboce osobní vztah k Bohu a věří v křesťanské či jiné zásady, aniž by se pravidelně účastnili bohoslužeb či jiných veřejných rituálů. A naopak, pravidelná účast nemusí nutně vyplývat ze silného zaujetí pro náboženské myšlenky. Někdo chodí do kostela jen ze zvyku nebo proto, že se to od něho v jeho komunitě očekává.“³⁰

I když se může zdát, že dnešní společnost je sekularizovaná, Zdeněk Nešpor uvádí, že u mnoha lidí to neznamená ztrátu zájmu o transcendentno a vlastní duchovní Já. Úplný ateismus se vyskytuje jen okrajově. Vzniká větší počet lidí, kteří nejsou tak úplně nevěřící, ale zároveň mají daleko k tradičním náboženským představám a jednáním. Svě náboženské postoje označují jako spiritualismus. Kupují duchovní literaturu, navštěvují léčitele, čtou horoskopy, užívají amulety a podobně. Tyto charakteristiky nemůžeme označit za ateistické, ale ani za pravověrně náboženské.³¹

I přes vzrůstající počet duchovních směrů v naší společnosti, zůstává křesťanské pojetí smrti stále rozšířené a neztotožňují se s ním jen věřící. Církevní rituály bývají nezřídka záchranou při setkání s vážnou nemocí, zármutkem nad hrozící ztrátou, umírání a loučením se zemřelým. Pak přichází chvíle, kdy vděčně přijímáme zklidnění, které nabízí zvládnutý řád obřadů.³²

Religiozita má výrazný vliv na samotný život a na naše přijetí umírání a smrti. Pokud jako lidé věříme, že tento život je vše co existuje a my jsme tu jen na krátký okamžik, žijeme bez uznání nějakého vyššího smyslu. Příznačně to vyjádřil tibetský učitel Sogjal Rinpoče, který vyučuje na Západě a říká: „Došel jsem k názoru, že katastrofální důsledky odmítání smrti daleko přesahují jedince a působí na celou

²⁸ JANDOUREK, J.: *Sociologický slovník*. Praha: Portál, 2001, s. 203.

²⁹ KOVAČÍKOVÁ, T. *Vliv religiozity pracovníků vybrané organizace na jejich postoj k práci*. Bakalářská práce. Brno: Masarykova univerzita, 2006, s. 7. Fakulta sociálních studií.

³⁰ GIDDENS, A. *Sociologie*, s. 441.

³¹ NEŠPOR, Z.; VÁCLAVÍK, D. a kol: *Příručka sociologie náboženství*. Praha: Slon, 2008, s. 171.

³² HAŠKOVCOVÁ, H. *Thanatologie, nauka o umírání a smrti*, s. 24, 25.

planetu. Tím, že v podstatě věří, že existuje jen tento život, nevytvořili si moderní lidé žádnou dlouhodobou perspektivu. Nic jim proto nebrání plnit naši planetu pro vlastní bezprostřední účely a žít sobeckým životem, který může být pro budoucnost osudný.“³³

Víra také mnohdy motivuje a poskytuje silnou oporu v situaci, kdy člověk položí svůj život jako oběť za bližní. Dnes nejsme takovým situacím vystavováni tak, jako to bylo v minulosti. Ladislav Brabec ve své knize *Křesťanská thanatologie*, zmiňuje úctyhodný příběh člena řádu sv. Františka z Assisi, polského kněze Maxmiliána Kolbeho: „Protože odmítl Kolbe podepsat německou národnost, byl 17. února 1941 odvezen do vězení a pak do koncentračního tábora Osvětim. Netřeba popisovat týrání vězňů, těžkou práci, bití a podmínky, kterým byli vystaveni. Navzdory tomu všemu, otec Kolbe kolem sebe shromažďuje své spoluvězně a poskytuje jim duševní podporu v tak zlých časech. Ve chvíli, kdy z jejich bloku uteče jeden z vězňů, je určeno deset vězňů na smrt hladem v bunkru, jako varování pro taková jednání v budoucnosti. Při výběru na smrt byl vybrán muž stojící vedle Kolbeho. Muž začal naříkat a modlit se k Ježíši, ať ho nenechá zemřít, že má doma ženu a děti. V tom vystupuje bez povolení otec Kolbe z řady a prosí velitele, aby mohl jít na smrt za svého druha. Velitel souhlasí a otec Kolbe po třech týdnech utrpení v bunkru umírá. Dodnes místo v Osvětimi u bunkru na „Oblouku smrti“, na památku heroického světce zdobí plno květin a nápis „HOMO HOMINI“ (ČLOVĚK ČLOVĚKU).“³⁴

1.6.1 Vznik religiozity po prožitku blízkosti smrti

Na náš postoj k umírání a smrti mají také vliv výpovědi lidí, kteří prošli takzvaným prožitkem blízkosti smrti (dále PBS). Na tyto lidi působí zkušenost často velice radikálně a nezřídka v nich samých dochází pak k určité rekapitulaci svého dosavadního jednání a následnému vyhodnocení svých životních priorit. Mnohdy dochází k obratu z materiálně založeného člověka na člověka uplatňujícího duchovní hodnoty. Jak uvádí Miluše Soudková ve své knize *Světlo a naděje*: „Lidé, kteří prožili PBS, mají po návratu problémy s novými hodnotami. Musí v sobě vyřešit problém hodnot, kdy pro ně například ztrácí smysl peníze a pracovní kariéra, což je zarážející zvláště u lidí mladých, kteří mají život před sebou. Toto dilema, má samozřejmě dopad i na jejich blízké, kteří byli zvyklí na jejich životní styl. Lidé po PBS mají tendenci věnovat se povoláním, které jim umožňuje pomáhat ostatním lidem. I když se někteří toto nutkání

³³ SOGJAL RINPOČHE. *Tibetská kniha o životě a smrti*, s. 26.

³⁴ BRABEC, L. *Křesťanská thanatologie*, s. 58-60.

snaží v sobě potlačit, nakonec se jim to nedaří a musí jít následovat své „nové poslání.“³⁵

V těchto svědectvích je patrný odklon od materiálních hodnot směrem k duchovním a morálním hodnotám. Vytrácí se přesvědčení, že tento život je vše, co existuje a vzniká uvědomění, že vše v našem životě má nedozírný smysl a význam. V knize od Soudkové najdeme také průběh PBS, jak ho lidé vypovídali s minimálními odlišnostmi. Po prohlášení za mrtvého sleduje „člověk“ své tělo a slyší vše, co si lidé v místnosti říkají. Po chvíli pochopí situaci a zažívá pocit míru a blaha. Najednou prochází dlouhým tmavým tunelem na jehož konci září velmi jasné světlo. Cesta končí v nadpozemsky krásné krajině zalité třpytivým světlem. Setkává se s lidmi, kteří ho vítají a chtějí mu pomoci. Vše se stává ještě zářivějším, když se objeví „Svrchovaná bytost světla“. Tato bytost vyznačuje absolutní lásku, mír a porozumění, které je mimo jakoukoliv lidskou zkušenost. S touto bytostí dochází k rekapitulaci dřívějšího pozemského života. Zjeví se vše, co proběhlo v tomto životě. Vnímá však hlavně to, co udělal jiným, a zakouší, co oni pociťovali. Bytost se ptá, co dobrého vykonal během svého života, dává události do souvislosti a naznačuje, co ještě může vykonat v budoucnosti. Z přehledu jednoznačně vyplývá, že to nejdůležitější v jeho životě byla láska k druhým. Najednou stojí před rozhodnutím, zda zůstat, nebo se vrátit. Je mu však sděleno, že jeho čas ještě nenastal. Poté je vtažen zpět do těla a do reality pozemského života, kde nenachází mnohdy pochopení, stahuje se do sebe a raději mlčí. Po čase však podá svědectví.³⁶

V této naprosté proměně ve vztazích, kariérách a postojích lze najít určité prozření, které má výrazný vliv na vnímání umírání a smrti. Lidé, kteří zažili PBS nemusí nutně ztratit strach ze smrti a bolesti z umírání, ale ve vztahu k okolí jsou tolerantnější, více milující a začínají se zajímat o duchovní hodnoty. Mnohdy je jejich víra zaměřená na univerzální duchovnost, než na dogmata kteréhokoli náboženství.³⁷

Lidé, kteří zažili PBS, mají na rozdíl od ostatních „výhodu“ v tom, že jejich přesvědčení není rozumové, ale má základ v samotném prožitku. Dokud blízkost smrti sami nezažijeme, jsme odkázáni pouze na víru ve zprostředkované svědectví jedince, který PBS údajně zakusil. *„Nikdo nemůžeme říct, jaká smrt je a jak vypadá. Nikdo z nás ji nezažil. Zkušenosti lidí, kteří prošli klinickou smrtí, mohou něco naznačit, ale ani tito*

³⁵ SOUDKOVÁ, M.: *Světlo a naděje: prožitky blízkosti smrti z americké perspektivy*, FAUN, Praha: 1999, s. 12–14.

³⁶ SOUDKOVÁ, M. *Světlo a naděje: prožitky blízkosti smrti z americké perspektivy*, s. 12–14.

³⁷ SOGJAL RINPOČHE: *Tibetská kniha o životě a smrti*, s. 310.

lidé skutečně nezemřeli.“³⁸ Jsme tedy odkázáni na vlastní prožitek. Podobně jako malé děti, kterým věrohodní rodiče říkají, že oheň pálí, ale i příjemně hřeje. Dokud se však dítě samo nespálí, podstatu ohně si může pouze představovat.

1.7 Ztráta a truchlení

V životě nastává mnoho situací, kterým musíme jako lidé čelit a adekvátně na ně reagovat. Je tolik různých reakcí, jako je lidí na světě. Realita však zůstává jen jedna. Ani tak nezáleží na tom, co se právě děje, ale rozhodující pro nás je, jak danou situaci dokážeme vnitřně uchopit a zpracovat. Na stejnou věc budou reagovat lidé rozličně. Záleží to na schopnosti zvládat krizové situace a ta se odvíjí od jejich dřívějších zkušeností. Každý má jinak stanovenou hranici, při které se začne stres spouštět. Někoho vyvede z míry titulek v novinách o plánované reformě, nebo že ráno zaspí do práce. Jiný člověk by takovou situací prošel bez výrazné odezvy na svůj duševní stav. Míra nahromaděného stresu má pak výrazný vliv na naše zdraví a vztahy s okolím.

Dopady stresu se projevují různě intenzivně a v jejich žebříčku je na prvním místě smrt manžela (manželky), která je označována jako největší stresor. Pak následuje rozvod, rozpad manželství, vězení a smrt blízkého člověka. Vidíme, že nejvíce stresových reakcí je vyvoláno ztrátou blízkého člověka a narušením rodinných vztahů.³⁹ Jaro Křivohlavý uvádí jako nejbolestivější ztrátu, když zemře maminka malých dětí, dospívající dítě, nebo dítě, na které rodiče dlouho čekali a bylo jediné.⁴⁰

Ztráta blízké osoby může přijít náhle, například při autonehodě, smrtelném úrazu, podlehnutím infarktu či mrtvici. Blízkého člověka můžeme ztrácet také „postupně“ při průběhu smrtelné nemoci. V prvním případě, se jedná o nečekaný šok, kdy není čas ani příležitost se dostatečně rozloučit. Podle Špatenkové, je smrt blízkého člověka extrémní zásah do života pozůstalých, který nastane v jediném okamžiku. Jistoty, které ve světě měli, se vytrácejí a jejich následný život je navždy změněn. „...*Smrtí ztrácíte milovaného člověka navždy, definitivně. Už nikdy se s ním nesečkáte, už nikdy vás nepohladí, nepochválí, už nikdy nic nebude tak jako dřív. Máte pocit, že už nikdy nemůžete být šťastní. Vaše srdce bolí a hrozí, že pukne žalem, oči pálí od potoků slz. Jste hluboce zarmoucení a truchlíte.*“⁴¹

³⁸ VODÁČKOVÁ, D. a kol: *Krizová intervence*. 2. vyd. Praha: Portál, 2007, s. 307.

³⁹ BRABEC, L. *Křesťanská thanatologie*, s. 14, 15.

⁴⁰ KŘIVOHLAVÝ, J.: *Křesťanská péče o nemocné*. Praha: Advent, 1991, s. 101.

⁴¹ ŠPATENKOVÁ, N.: *Poradenství pro pozůstalé*. Praha: Grada. 2008, s. 9.

Truchlení je bolestivý proces, v němž se oddělujeme od ztraceného člověka a docházíme k možnosti žít svůj vlastní život. Je spojeno nejen se smrtí, ale i s rozchodem, odchodem dětí od rodiny, či se ztrátou zaměstnání.⁴²

1.7.1 Fáze truchlení

Průkopnice hospicového hnutí v České republice Marie Svatošová upozorňuje na nutnost vědět, že i když fáze truchlení bývají seřazeny tak, jak zpravidla přicházejí, není tento sled bezpodmínečný. Často dochází k jejich opakování, přeskokování a prolínání. Každý člověk je jiný a na to je potřeba brát zřetel. Dále je důležité si připomenout, že těmito fázemi neprochází pouze pacient, ale i jeho nejbližší. Svatošová pro ilustraci uvádí jedno z nejznámějších dělení fází truchlení, podle dlouholeté pracovnice s těžce nemocnými a umírajícími, dr. Elisabeth Kübler-Rossové. Jednotlivé fáze truchlení podle Rossové jsou:

Negace – představuje popření, šok

Agrese – představuje hněv a vzpouru

Smlouvání – představuje vyjednávání

Deprese – představuje smutek

Smíření – představuje souhlas, pokoru⁴³

U mnoha autorů můžeme najít takové nebo podobné dělení na fáze a stádia. Ať se jedná o umírajícího člověka nebo o krizové životní situace. DiGulio a Kranzová, vymezují ve své knize *O smrti* stádia tři:

První stádium – chaos. Představuje období krátce po smrti blízké osoby. Člověk je otupělý, apatický, úmrtí nevěří, nebo je zachvácen bolestí bez schopnosti přemýšlet. Často se vyskytuje reakce popření. Jedná se o zdravý obranný mechanismus, který dává sílu tělu a mysli, aby se zmobilizovaly.

Druhé stádium – vyjádření pocitů. V tomto stádiu už otupělost a popření přestávají jako ochrana působit a začínají reakce na realitu. Vyskytují se například opuštěnost, zlost, osamělost, pocity viny, stesk a deprese. Mezi fyzické příznaky patří nespavost, dušnost, bolest hlavy a únava. Mohou nastat i psychické potíže, kdy pozůstalý má vidiny pozůstalého například na ulici v davu, nebo zabloudí v místech, kde to dobře zná.

Třetí stádium – pochopení. Člověk se smíruje s tím, co se stalo, objevuje nový smysl v tom, co mu zbývá a začíná znovu žít. Neznamená to přestat myslet na zesnulého, ale

⁴² VODÁČKOVÁ, D. a kol: *Krizová intervence*, s. 312.

⁴³ SVATOŠOVÁ, M.: *Hospice a umění doprovázet*. Praha: Ecce homo, 1995. s. 25–26.

spíše pochopit, že smrt je součástí života. K tomuto *pochopení* se člověk nemůže dostat bez prodělání prvního a druhého stádia. To platí i v případě, kdy je člověk moudrý nebo už prodělal ztrátu někoho blízkého. Jen délka trvání je individuální a na každém záleží, kdy si toto stádium zvolí. Pokud se k tomu člověk nikdy neodhodlá, může celý život zůstat v druhém stádiu a pocity vůči zemřelému se stanou základem veškerého jeho dalšího života. Člověk, který došel ke stádiu pochopení dokáže myslet na špatné i dobré stránky zesnulého, je schopen mít rád i jiné lidi, rozloučí se s věcmi po zesnulém a je si vědom, že jeho štěstí nezávisí na přítomnosti zemřelého.⁴⁴

Členit proces truchlení na fáze a stádia může být užitečné, ale může tak vznikat možné riziko, kdy se mohou stát jen určitým teoretickým modelem, podle kterého se proces vyhodnocuje. Tím hrozí popírání individuálních rozdílů v trvání a intenzitě reakce na ztrátu blízké osoby. Špatenková se přesto přiklání k třífázovému modelu:

Fáze konfúze – krátké období otřesu a zmatku

Fáze exprese – Intenzivní období zármutku a žalu

Fáze adaptace – Pozůstali se pomalu vrací zpět k „normálnímu“ fungování a k životu vůbec.⁴⁵

Miroslav Sígl píše o truchlení jako o smutku, který je citovým stavem provázený psychickým útlumem. Reagujeme jím na ztrátu, zejména když je nenávratná. Může trvat často měsíce a jeho průběh má tři stádia: *popření, rezignace, odpoutání*.⁴⁶

Délka trvání truchlení může být měsíce i roky, nezávazně na pořadí stádia. Jedná se o individuální proces, který Špatenková výstižně přirovnává k dlouhému výstupu na vysokou horu, která je vysoká a strmá, výstup na ni je náročný a vyčerpávající, stejně jako truchlení. Bezprostředně po smrti milovaného člověka se pozůstali ocitají v slzavém údolí, které je chladné a nehostinné. (*To je první fáze truchlení.*). Truchlíci nevidí cestu ven, nevědí jak se odtud dostat, nemají dostatek sil. Setrvání v jámě je pro truchlíci nepříjemné a proto se nakonec rozhodnou hledat cestu. Jsou unaveni, cesta je příliš strmá a oni padají zpět do slzavého údolí. Opakovanými pokusy se výstup stává rychlejší a snazší než před tím, protože už znají cestu ven a její záludnosti. V této fázi chtějí uniknout před trýznivými pocity bolesti a zármutku. Pořád ještě ale nevěří a netuší, že někde tam nahoře nad mračny je krásný výhled na krajinu. (*To je druhá fáze truchlení.*). V případě, že se na své cestě dostanou tak vysoko, že zahlédnou nad oblaky

⁴⁴ DIGIULIO, R.; KRANZOVÁ, R. *O smrti*, s. 78–105.

⁴⁵ ŠPATENKOVÁ, N. *Poradenství pro pozůstalé*, s. 53.

⁴⁶ SÍGL, M. *Co víme o smrti*, s. 389.

slunce, mohou se odhodlat dojít až na vrchol. (*Tady začíná třetí fáze.*). K přechodu do této poslední fáze se musejí pozůstalí odhodlat. Pokud tento krok neučiní, zůstávají strnulí ve druhé fázi. Jestliže se rozhodnou a vstanou na vrcholu hory, mohou si při pohledu do krajiny uvědomit, že už nechtějí padat zpátky do slzavého údolí. Zjistí, že chtějí dál žít svůj život, který je vlastně krásný.⁴⁷

Podle Heleny Haškovcové, začíná období truchlení až v době pohřbu, kdy dochází k uvědomění si ztráty. Pozůstalý oplakává zemřelého a začíná hledání nové identity. Před pohřbem jsou pozůstalí ve fázi *ohlušení* neboli *oněmění*, kdy nemohou uvěřit, že jejich blízký odešel. Intenzita ohlušení se postupně snižuje, ale v různé intenzitě trvá až do dne pohřbu. Doba truchlení a zármutku po pohřbu končí nalezením nové identity a trvá zpravidla jeden rok. V prvních dvou měsících by mělo okolí tolerovat výkyvy nálad, smutek, pláč a sníženou výkonnost či roztržitost. Spolupracovníci by měli být informováni o situaci a vedoucí by měl vycházet vstříc vhodnou náplní práce.⁴⁸

I když se mohou uvádět předběžné délky trvání truchlení, jakýkoliv časový limit je pouze orientační. Pozůstalí potřebují většinou delší čas na truchlení, než si spousta lidí myslí. Není dokonce podmínkou, že smutek někdy skončí. Dostává však jiný odstín a už nebolí tak jako před tím. Znamení, že je pozůstalý na dobré cestě je, když dokáže o zesnulém mluvit bez výrazných tělesných projevů, jako bolení na hrudi, pláč, třes apod.⁴⁹

Truchlení a zármutek nastává tedy po smrti blízké osoby, ale jak uvádí DiGulio a Kranzová, můžeme začít truchlit už před její smrtí. Pokud víme, že náš blízký umírá, můžeme tyto okamžiky prožít ve smutku, ale také je můžeme maximálně využít. V posledních chvílích jeho života u něho můžeme trávit většinu času ve společných vzpomínkách a promluvách. Možná si uvědomíme, jak ho milujeme a jak nám bude chybět. Někteří lidé se takovým setkáním vyhýbají ze strachu ze smutku, který by jim to způsobilo. Tím svůj smutek ale pouze odkládají na dobu, kdy dotyčný opravdu zemře. Pak se smutek stejně dostaví a navíc s pochopením, že se připravili o možnost strávit s umírajícím poslední chvíle jeho života. Když si lidé nebudou zakazovat žádné pocity vůči umírajícímu člověku, dokážou se pak lépe srovnat s jeho odchodem.⁵⁰

Vyrovnání se ztrátou je individuální záležitostí. Někdy má přirozený průběh, ale může docházet i o nadměrné truchlení, např. při ztrátě dítěte. Podle Křivohlavého je

⁴⁷ ŠPATENKOVÁ, N. *Poradenství pro pozůstalé*, s. 53–55.

⁴⁸ HAŠKOVCOVÁ, H. *Thanatologie, nauka o umírání a smrti*, s. 105.

⁴⁹ ŠPATENKOVÁ, N. *Poradenství pro pozůstalé*, s. 56.

⁵⁰ DIGIULIO, R.; KRANZOVÁ, R. *O smrti*, s. 69–71.

situace těžší když zaujímáme postoje jako nemožnost se vyplakat, řešení stoickým klidem až apaticky, používání obranných mechanismů, nadměrná připoutanost k tomu kdo odešel, zahořklost k lidem, kteří jsou na živu, falešná iluze, že smrt se týká jen druhých lidí, nepřiznání si potřeby odborné pomoci, workoholismus, pocity viny. Takových postojů je mnoho a jejich výsledkem může být patologický postoj k následnému způsobu života. Naopak „pozitivně“ na ztrátu působí například tělesná a duševní péče o nemocného před nevyhnutelnou smrtí, připuštění možnosti exitu dříve než k němu dojde, existence člověka, kterému bychom se vypovídali a vyplakali, odpočinek, relaxace, uvědomění si konce jednoho úseku života a začátek nového života, vykonávání své práce a přinucení se tak něco dělat.⁵¹

I když truchlení může zasahovat širokou škálu blízkých a příbuzných, jedná se o individuální záležitost, při nichž si vnitřní pocity každý člověk prožívá sám a jen on si bere své vlastní poučení a nový pohled na svět a na život. Dokud někoho sami neztratíme, tak nedokážeme plně pochopit žal, který zasažený člověk prožívá.

1.7.2 Vliv religiozity na truchlení

Kdo věří v posmrtný život, ten se snaží udržovat lepší mezilidské vztahy a jeho víra mu pomáhá lépe se vyrovnávat se zatěžujícími životními situacemi. Časopis Reflex vydal rozhovor s psycholožkou Laurou Janáčkovou, která pomáhá onkologickým pacientům na jejich cestě ke smrti. V rozhovoru mimo jiné zmiňuje že „náboženství a víra ovlivňují vnímání a přijetí konce života.“⁵² Pokud se tedy jedná o přijetí smrti a uvědomění si své konečnosti jako součásti života, může to výrazně i ovlivnit průběh truchlení při ztrátě blízké osoby.

Raymond A. Moody ve své knize *Život po ztrátě* ukazuje na možné zvýšení duchovnosti po ztrátě blízké osoby. Lidé si v takové chvíli kladou otázky o posmrtné existenci, o Bohu, nebo o reinkarnaci. Ať při tomto období dojdou k čemukoliv, většinou přijmou fakt, že v průběhu života si nemohou vždycky vybrat co se stane, ale mohou si zvolit, co z něho získají. Nakonec poznávají, kolik požehnání jim ztráta přinesla. Nacházejí motivaci k činnostem, které obohatí jejich život a pomohou od trápení v životech ostatních lidí. Mnoho pozůstalých v sobě objeví touhu pomáhat lidem, které postihla ztráta, a truchlit společně s nimi. Jsou více citlivější, duchovnější a soustředěnější na mezilidské vztahy. Vedle posílení vztahu k sobě samému a ostatním

⁵¹ KŘIVOHLAVÝ, J.: *Křesťanská péče o nemocné*, s. 104, 105.

⁵² BUCHERT, V. WOLFOVÁ, P.: *Anděl sexu a smrti*. Reflex, 2011, roč. 22, č. 39, s. 26.

se u mnoha truchlících prohlubuje také vztah k Bohu. Rodiče, kteří ztratili své dítě, cítí vděk za to, že pomohli dětem přijít alespoň dočasně na svět. Rodiče, kteří věří v karmu, přijímají, že jejich děti tu byly pro dovršení určitého úkolu, nebo poslání a po jeho skončení mohly odejít. Takoví rodiče mají mnohdy pocit požehnání, že mohli být těmto duším nápomocni při jejich cestě.⁵³

Každá ztráta bolí a vystavuje člověka neobvyklému utrpení. Člověku se celý svět najednou jeví temný a nespravedlivý. Těžko v takové chvíli myslet pozitivně a vidět v utrpení nějaký smysl. Psychiatr Howard Cutler uvádí, že smyslem utrpení se zabývají všechny náboženské tradice a právě tam může začít trpící člověk hledat odpověď. Ti kteří pevně v Boha věří, jsou drženi vírou, že vše, včetně utrpení, má smysl a je v Boží moci. Utrpení může posílit naši víru, odklonit se od materiálního světa a přimknout se k Bohu jako svému útočišti.⁵⁴ O potřebě nalézt smysl v utrpení způsobeným ztrátou hovoří i Ladislav Brabec ve své knize *Křesťanská thanatologie*, kde popisuje reakce rodičů na náhlou smrt jejich dítěte. Upozorňuje, že emoční šok při ztrátě dítěte je mnohem intenzivnější a mnohdy nelze ani plakat. Po alespoň částečném přijetí skutečnosti jsou apatičtí s nezájmem o rodinu a okolí. Pokud tento stav trvá nepřiměřeně dlouho u jednoho z manželů, může dojít k rozvodu. Tento nadměrný smutek rodičů nad ztrátou může mít příčinu ve skutečnosti, že dnešní manželství mají jedno nebo dvě děti. Naši předkové měli dětí více, které umíraly například v důsledku různých epidemií. Rodiče snášeli zármutek s bolestí, ale vyrovnávali se s ní mnohem lépe díky svému náboženskému náhledu na smrt. Viděli ve svém utrpení zkoušku své víry, při které, když obstojí, dostanou odměnu na věčnosti.⁵⁵

Věřící lidé mohou využít při truchlení jako pomoc různé rituály a modlitby, které se v určité míře vyskytují ve všech náboženstvích a společenstvích s určitou religiozitou. Například ve východních zemích jsou si lidé vědomi, že smrtí nic nekončí a že člověk opustí pouze svou tělesnou schránku. Projevům truchlení ale není zcela oproštěn nikdo. Podpora přichází od pozůstalých, kteří se na truchlení aktivně podílejí právě prostřednictvím modliteb a rituálů. Dokazuje to Sogjal Rinpoče, když uvádí, že v Tibetu se sejde celá obec, aby poskytla rodině zemřelého silnou duchovní, citovou i praktickou podporu. Snaží se tak dát pozůstalým sílu vydržet smrt jejich milovaného, smířit se s ní a přežít ji. Nabádají pozůstalé k tomu, aby dali smrti svým pozůstalým

⁵³ MOODY A. R.; ARCANGELOVÁ, D.: *Život po ztrátě*. Praha: Knižní klub, 2005, s. 177–184.

⁵⁴ DALAJLAMA.; CUTLER C. HOWARD.: *Cesta ke štěstí*. Praha: Pragma, 1999, s. 194, 195.

⁵⁵ BRABEC, L.: *Křesťanská thanatologie*, s. 94.

hlubší smysl prostřednictvím praktikování duchovních cvičení. Tibetané přinášejí za mrtvé oběti dary do svatyní, dávají finance na duchovní projekty a žádají své duchovní mistry o zvláštní modlitby za pozůstalé. Tyto úkony pomáhají zvládat období truchlení a zároveň nezapomínat na své mrtvé.⁵⁶

V západním světě se pamatuje na dar zemřelým a útěchu pro pozůstalé v podobě křesťanských rituálů. Provádí se mše za zemřelé. Pohřební obřad vykonává kněz podle předepsaného rituálu, čte modlitby a úryvky z Písma. Rakev se okuřuje kadidlem a kropí se vodou. Následuje smuteční průvod ke hrobu a uložení rakve do země. Tento druh pohřbu se odehrává převážně na venkově, kde není tolik upřednostňována kremace. Hřbitov je chápán jako posvátné místo, kde se hroby zemřelých obkládají květinami a zapálenými svíčkami, jako projev úcty k zemřelým.⁵⁷

Pohřeb má své funkční místo při zvládnutí zármutku a žalu. Jeho příprava znemožňuje pozůstalému se plně soustředit na ztrátu a tím mírní negativní dopad této skutečnosti. Následně je pohřeb posledním rozloučením a ujištěním, že odchod je v daném případě faktem a ne snem a iluzí. Boží slovo slouží k zvěstování naděje a povzbuzení k dalšímu životu.⁵⁸

Na důležitost ukončovacího rituálu po ztrátě odkazuje i Vodáčková, která zdůrazňuje potřebu se tím rozloučit se zemřelým. Nemusí jít nutně o pohřební rituál. Může to být třeba v soukromí rodinných pozůstalých, při mši, ztišením se o samotě nebo zapálení svíčky na oblíbeném místě zesnulého. Důležité je zesnulého pustit a křečovitě ho nedržet, aby tak duše pozůstalého byla osvobozena.⁵⁹

Pro lepší přijetí ztráty není podmínkou vyložena účast na bohoslužbách a chození do kostela. Věřící lidé, kteří truchlí mohou nacházet útěchu jen při četbě písma, kde je mimo jiné psáno: „*Bože, ochraňuj mě, na tebe spoléhám, jsi můj Pán, jediné dobro, které mám! Můj otec i matka mě sice opustili, Hospodin mě ale k sobě přivine... Spoléhej na Hospodina, buď statečný a on tě posilní. Spoléhej na Hospodina!*“⁶⁰

Moody odkazuje na jednu studii, která naznačuje, že lidé, kteří navštěvují bohoslužby a jsou pevní ve víře, mívají se zármutkem méně problémů. Naopak pro lidi bez duchovní víry bývá ztráta obtížnější. Mezi těmito dvěma skupinami jsou pak lidé, kteří, do kostela nechodí, ale mají silnou duchovní víru. Moody dále připomíná, že:

⁵⁶ SOGJAL RINPOČHE: *Tibetská kniha o životě a smrti*, s. 299.

⁵⁷ BRABEC, L. *Křesťanská thanatologie*, s. 106, 107.

⁵⁸ KŘIVOHLAVÝ, J. *Křesťanská péče o nemocné*, s. 106, 107.

⁵⁹ VODÁČKOVÁ, D. a kol: *Krizová intervence*, s. 311, 312.

⁶⁰ Bible: překlad 21. století. Praha: Biblion, 2009. Ž 16,2; 27,10–14.

„Spiritualita je naše právo, s nímž jsme se narodili jako duchovní bytosti. Spiritualita znamená, že něco většího přesahuje naše já. Duchovně osvícení lidé žijí v souladu se soucitem, zbožnou úctou, svědomitostí, vážností a radostí. Věří, že svět se vyvíjí tak, jak by měl; a tak žijí v míru se světem, s druhými i se sebou. Život, smrt i zármutek u nich probíhá na jiné úrovni.“⁶¹

Jaro Křivohlavý je také názoru, že pozůstalému je velkou oporou a útěchou, když ví, že existuje někdo silnější než smrt a je možno se k němu utéci v modlitbách a biblickém rozvažování ve chvílích tísně. Výraznou pomocí je odevzdání všeho do Božích rukou, zvláště pak pocitů viny, např. při úmrtí zaviněném třetí osobou.⁶²

Z výše uvedeného je patrné, že věřící lidé, kteří jsou vystaveni truchlení a jinému utrpení, zvládají takové období lépe, než lidé nenábožensky zaměření. Takové tvrzení ale nemusí být nutně pravdivé. Raymond Moody dokazuje ve svých setkáních s truchlícími lidmi, že mnoho pozůstalých věřících lidí spoléhá na své náboženství, které jim má najít logiku a naději v jejich zármutku. Hledají pochopení u svých náboženských obcí, kde se ale místo pomoci můžou setkat s pronásledováním, zastrahováním a vyvoláním pocitů viny. Jedná se o náboženské skupiny, které berou člověku jeho svobodnou vůli. Některá náboženství zakazují mystickou četbu knih, které nejsou v souladu s jejich vírou. Ztráta tedy může náboženskou víru posílit, ale také s ní náležitě otrást.⁶³

Na nedostatečnou útěchu při nevhodně zvolených formulacích ze strany duchovních poukazuje i rabín Harold Kushner ve své knize *Když se zlé věci stávají dobrým lidem*. Je toho názoru, že způsob, jakým náboženské organizace přistupují k utrpení a bolesti není správný. I když útěchu duchovní myslí dobře, podává ji špatně a způsobí mnohdy více škody než užitku. Podle něho nebývá cílem takové útěchy ulehčení od bolesti, ale spíše obhajoba Boha, přesvědčení, že zlé je ve skutečnosti dobré a naše neštěstí vlastně slouží k hlubšímu Božímu záměru. V knize Kushner uvádí případ, kdy rodiče truchlili nad ztrátou svého syna a představený jejich církve je začal utěšovat tím, že se mají radovat a děkovat Bohu, protože jejich syn byl vzat z tohoto světa hříchem a bolesti s nevinnou duší, neposkvřněnou hříchem, a že teď je mu jistě lépe. Autor uvádí, jak mu bylo oněch rodičů líto: „*Neměli chuť se vůbec radovat. Cítili ublížení a hněv, měli pocit, že Bůh k nim byl nespravedlivý, a zástupce Boha na zemi jim*

⁶¹ MOODY A. R.; ARCANGELOVÁ, D. *Život po ztrátě*, s. 97.

⁶² KŘIVOHLAVÝ, J. *Křesťanská péče o nemocné*, s. 105.

⁶³ MOODY A. R.; ARCANGELOVÁ, D. *Život po ztrátě*, s. 96.

říká, aby ještě byli Bohu vděční, za to, co se stalo.“⁶⁴

Podobného názoru je i duchovní Anselm Grün, když uvádí své zkušenosti s truchlícími, jež po ztrátě někoho blízkého navštěvují bohoslužby. Jejich víra v milostivého Boha, který to s nimi myslí vždy dobře, v nich může vyvolávat vlny agrese a odporu. Mnozí se cítí být knězem nepochopeni a mívají pak potíže s účastí na bohoslužbách, kde jim slova kázání přijdou prázdná.⁶⁵

Ať se jedná o člověka věřícího, či nikoliv, ztráta je vždy bolestivá. Je omylem si myslet, že žádný křesťan nemá právo být smutný po ztrátě milované osoby. Křesťan nemá být zoufalý nad věčnou ztrátou člověka ale právem je smutný ze ztráty pozemské blízkosti druhého. Tento zármutek má právo si „odžít“.⁶⁶

1.8 Poradenství pro pozůstalé

V životě můžeme být úmrtí blízkého člověka vystaveni ze dne na den, bez jakýchkoli příprav. Ztráta může přijít každým okamžikem a otočit naše životy naruby. Přichází bez předchozího varování a nebere ohledy na naše společenské a majetkové poměry. Této zkušenosti může být vystaven opravdu každý, a to kdykoliv. U někoho může být zakořeněna představa, že žal, který následkem takové situace vzniká, lze snadno zvládnout bez cizí pomoci. Může toho být příčinou dnešní kulturní úroveň, kdy se mnoho lidí ztotožňuje s postavami hlavních fiktivních hrdinů, jako John Wayne či Arnold Schwarzenegger, člověk tak silný, že mu nikdo nemůže ublížit na těle ani na duchu. Pod vlivem takové atmosféry jsme pak těžko poučeni o síle žalu, který v nás vyvolává pláč a pocity bezmoci, které můžeme jen těžko sami zvládnout. A právě po ztrátě blízké osoby je vhodná doba na to uvědomit si, jak jsme osamělí a jak můžeme potřebovat pomoc druhých.⁶⁷ Je třeba zdůraznit, že truchlení nad ztrátou je přirozená věc a není ho zbaven nikdo. Nejedná se tedy o nic, za co by se měl někdo stydět.

Naděžda Špatenková přibližuje poradenství pro pozůstalé tím, že zdůrazňuje jeho založení na vztahu pomoci, kdy poradce má snahu podpořit růst, rozvoj, zralost a uplatnění klienta, aby se efektivněji orientoval ve světě a vyrovnával se životem. U pozůstalých jde navíc i o vyrovnání se smrtí blízkého člověka a radikální životní

⁶⁴ KUSHNER, S., H.: *Když se zlé věci stávají dobrým lidem*. Praha: Portál, 2011, s. 10, 36, 37.

⁶⁵ GRÜN, A.: *Za co mě Bůh trestá*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2006, 95.

⁶⁶ OPATRŇÝ, A.: *Pastorační péče v méně obvyklých situacích*. 4. přepr. vyd. Praha: Pastorační středisko, 2005, s. 32.

⁶⁷ DIGIULIO, R.; KRANZOVÁ, R. *O smrti*, s. 124.

změnou, která tímto nastala. Cílem poradenství pro pozůstalé je vrátit jedince, páry, rodiny nebo skupiny na určitou úroveň fungování.⁶⁸

Lidem, kteří truchlí nad ztrátou, už nikdo jejich blízké osoby do života nevrátí. Úmrtím nastala smutná realita, kterou už nemůže nikdo odvrátit. Můžeme se však pokusit reakci na tuto situaci zmírnit tím, že pozůstalému nabídneme pomocnou ruku.

I když by se mohlo zdát nabídnutí pomoci jako samozřejmé, pomoci a podpory se pozůstalým mnohdy nedostává. V první řadě by pomoc měla přicházet od jejich nejbližších rodinných příslušníků, přátel a známých. Problém je v tom, že i tito lidé zrovna truchlí a jsou zasaženi smutkem. Úmrtí navíc může vyvolat, či zintenzivnit mnohé dysfunkční problémy, které byly v rodině před tím přítomny. Tím může nastat mezi pozůstalými spíše řada disharmonických projevů a v takové situaci pak potřebuje pomoc celá rodina.⁶⁹

Pokud tedy nenachází pozůstalý pomoc v rodinném prostředí, pokouší se ji najít u svých známých. Mnohdy ale ani tam nemusí najít dostatečnou oporu a pochopení, protože spousta lidí neví jak v takové situaci reagovat a mnohdy se jejich kontaktu raději záměrně vyhýbají. Setkání se ale nelze dost dobře vyhýbat například na ulici nebo v pracovním kolektivu. Pak jsou pozůstalí často vystaveni ustáleným frázím, které nepřinášejí plnohodnotnou útěchu. „Pro všechny případy máme sice po ruce několik vhodných životních moudrostí, kterými příležitostně toho druhého utěšujeme, například „každý musí jednou zemřít“, „nikdo nežije věčně“.⁷⁰

V kapitole o tabuizaci již bylo nastíněno, že v dnešní společnosti je smrt vytěšňována a včetně truchlení zde pro ni není místo. Nenajde-li tedy pozůstalý pomoc v těchto kruzích, začne ji hledat jinde. Truchlení je namáhavé a lidé při něm potřebují podporu. Naštěstí je v naší společnosti v určité míře rozvíjeno speciální poradenství, které se snaží udržet žal a zármutek v normě. Ke slovu přicházejí pracovníci pomáhajících profesí, především sociální pracovníci, duchovní, psychologové, linka důvěry. Značnou pozornost zármutku a žalu pozůstalých věnují pracovníci hospiců, kteří se mnohdy s pozůstalými seznámili už při dlouhodobém ošetřování umírajících.⁷¹ Pečující personál v hospici by se neměl vyhýbat tomu mluvit s lidmi o smrti. Není tím myšleno, že by to mělo být na denním pořádku, ale jen v případě, kdy to potřebuje pacient či pozůstalý. Úkolem je brát takové lidi vážně a s respektem, nemoralizovat

⁶⁸ ŠPATENKOVÁ, N. *Poradenství pro pozůstalé*, s. 15.

⁶⁹ ŠPATENKOVÁ, N. *Poradenství pro pozůstalé*, s. 9, 10.

⁷⁰ JUNG, C.G. *Duše moderního člověka*, s. 109.

⁷¹ HAŠKOVCOVÁ, H. *Thanatologie, nauka o umírání a smrti*, s. 106.

a nepředkládat jim své pravdy. Tato péče nekončí smrtí pacienta jako v nemocnici, ale pokračuje péčí o pozůstalé. Pomoc může být poskytnuta formou rozhovoru, praktických rad, formou povzbuzující korespondence a hlavně empatickým nasloucháním.⁷² Takovou formou spolupráce může být lépe navázán pocit důvěry a sounáležitosti. Pro mnohé pozůstalé může být tak snazší hovořit s „odborníkem“ a člověkem vyškoleným v této oblasti, který je pro ně cizí, než s člověkem který se vyhýbá konfrontaci se smrtí a truchlením. *„Nezáleží na tom, zda pomoc pozůstalým poskytuje školený dobrovolník nebo vysoce vzdělaný psychoterapeut, jde o to, aby to byl člověk citlivý vůči potřebám pozůstalých, aby to byl někdo, kdo je obeznámen s tím, co pozůstalí prožívají a jak je možné jim pomoci.“*⁷³

V tibetské praxi je zdůrazňován citlivý přístup, který apeluje při pomoci truchlícímu zmobilizovat v sobě jako poradci veškerou trpělivost a citlivost. Pozůstalý totiž může být vystaven celé škále zneklidňujících pocitů jako nesmírným smutkem, hněvem, otažitostí a pocitu viny. Budeme muset dlouhou dobu mlčky a bez soudů naslouchat, dokud nebude opakovaně hovořit o nejsoukromějších vzpomínkách na podrobnosti smrti. To, co prožívá je pravděpodobně pro něho nejprudší bolest a smutek jeho života.⁷⁴

Takové předpoklady pro empatii by měly být samozřejmostí v každé pomáhající profesi a v každé krizové situaci. *„Každý linkař a každý pracovník krizového centra by měl být ochoten a připraven hovořit i o smrti. Neodklánět toho, kdo tento rozhovor otevírá, k jiným tématům, neodvádět řeč, zůstat přítomen, a pomáhat s otevíráním zrezivělých bran.“*⁷⁵

Někteří pozůstalí, mohou mít tendence k vyhýbání se pomoci, a spoléhají se na vlastní síly. Nechtějí být také svému okolí svými potřebami a svým žalem na obtíž a mohou vnímat demonstrování své bolesti jako projev slabosti. Sogjal Rinpoče doporučuje být vždy pozůstalému k dispozici, i když se zdá, že nás zrovna nepotřebuje. Uvádí případ vdovy Carol, která poskytla interview rok po smrti svého manžela. Položili jí otázku: *„Když se ohlédnete zpátky, kdo myslíte, že Vám pomohl nejvíc?“* Odvětila: *„Lidé, kteří stále volali a přicházeli, i když jsem říkala ne.“* Pozůstalí se potřebují dozvědět, že rušivé emoce, které prožívají jsou přirozené a truchlení je dlouhý a mučivý proces. Bolest, strach a všechny nesnesitelné pocity se vrací v cyklech

⁷² MATOUŠEK, O.: *Sociální práce v praxi*. Praha: Portál, 2005, s. 203–207.

⁷³ ŠPATENKOVÁ, N. *Poradenství pro pozůstalé*, s. 11, 12.

⁷⁴ SOGJAL RINPOČHE. *Tibetská kniha o životě a smrti*, s. 301.

⁷⁵ VODÁČKOVÁ, D. a kol. *Krizová intervence*, s. 307.

a myšlenky na neschopnost žít normálně jsou v takovém období přirozené. Může to trvat měsíce a roky, ale je třeba truchlícím lidem připomínat, že jejich zármutek jednou definitivně skončí a promění se v rezignaci.⁷⁶

1.8.1 Druhy poradenské pomoci

Pro člověka, který se ocitne v roli pozůstalého, je výhodné pokud zná služby poradenské činnosti poskytované v jeho okolí. Mnozí lidé však nepomýšlí na to, že by se v podobné situaci mohli ocitnout, a proto jsou jim služby v případě potřeby doporučeny například svými blízkými nebo pohřebním ústavem. Většinou člověku poskytuje pomoc nejdříve jeho nejbližší sociální okolí. Nepřímo může hledat oporu i prostřednictvím informací z médií od lidí, kteří v člověku vyvolávají pocit jisté kompetentnosti např. umělci a politici. Výhodou takové laické pomoci je její dostupnost, rychlost a emocionální podpora. Nevýhodou pro změnu může být nedostatek motivace, spásitelský syndrom, zvědavost či posílení vlastní důležitosti.⁷⁷

Mnohdy však takové využití neformální pomoci, která je poskytována bližními nebo svépomocnými silami postačuje. Člověk tak dokáže vyřešit drtivou většinu svých problémů za přispění okolí a dalších neprofesionálů. Profesionální pomoc přichází až tam, kde končí možnosti běžné mezilidské pomoci.⁷⁸

Při svépomoci se člověk může například zaměřit na duševní hygienu v podobě relaxace, cestování, diety, cvičení, čtením knih pro truchlící a pozůstalé. Praktickou radu pro zklidnění v takové situaci, kdy už nemůže člověk nijak zvrátit osud, přináší lékař Ira Byock ve své knize *Dobré umírání*. Poukazuje na možnost zklidnění formou meditace, která pro něho představuje jedno z cvičení v dosahování klidu uprostřed chaosu. „V některých dnech jen mlčky sedím a pozoruji chaos vlastní mysli. Nesleduji žádný zvláštní sled myšlenek, nesnažím se dosáhnout nějakého hmatatelného cíle, pouze se dívám a zůstávám otevřený.“ Na jiném místě v knize radí podobnou metodu rodičům, kterým umírá jejich čtyřletá holčička. „*Buďte k sobě laskaví. Přestaňte hledat smysl a pít se po hodnotách. Toto je nejtěžší představitelné období. Prozatím stačí klást při chůzi jednu nohu před druhou a nezapomenout dýchat. Všechno konejte s milujícím přístupem.*“⁷⁹

⁷⁶ SOGJAL RINPOČHE. *Tibetská kniha o životě a smrti*, s. 301.

⁷⁷ SCHNEIDROVÁ, A.: *Základy poradenství*. Ostrava: Ostravská univerzita. 2008, s. 21, 22.

⁷⁸ ÚLEHLA, I.: *Umění pomáhat*. 2. vyd. Praha: Slon, 2005, s. 9.

⁷⁹ BYOCK, I.: *Dobré umírání*. Praha: Vyšehrad, 2005. s. 271, 317.

Pro lepší překonání truchlícího období pomocí vlastních sil nabízí jako pomoc Naděžda Špatenková desatero pro pozůstalé, obsahující tato doporučení:

1. Zapojte se do přípravy pohřbu
2. Věnujte pozornost tomu, co jíte a pijete
3. Zachovejte pokud možno normální režim
4. Posuďte svůj zdravotní stav
5. Hovořte o zemřelém člověku
6. Dovolte si truchlit
7. Udělejte si čas na truchlení
8. Dovolte si zlostné pocity
9. Dovolte druhým, aby vám pomáhali
10. Nebojte se vyhledat pomoc

Pokud pomoc prostřednictvím přátel a obranných mechanismů selhávají nebo nejsou dostatečně účinné, vyhledávají pozůstalí profesionální pomoc.⁸⁰

O problematiku truchlících se zajímá také Ministerstvo pro místní rozvoj, které vydalo publikaci *Poradce pro pozůstalé*. Zmiňuje pomoc pozůstalým v praktických krocích. Mimo jiné odkazuje na kvalifikované poradenství ohledně organizace pohřbu a nájmu hrobu, které nabízí pracovníci pohřební služby a pracovníci veřejného pohřebiště. Poradenství ohledně vyrovnání se smutkem a žalem nabízí lékaři, psycholog, psychoterapeut, sociální pracovník, duchovní.⁸¹

Angličtí autoři Parkes, Relfová a Couldricková uvádějí ve své knize *Poradenství pro smrtelně nemocné a pozůstalé*, šest typů služeb zabývajících se pomocí pro pozůstalé, které se mohou vzájemně překrývat:

Psychologické a psychiatrické služby – jsou zaměřeny na pozůstalé, u kterých se následkem ztráty někoho blízkého objeví psychické problémy. Obvykle jde o zvládání úzkostí, fobií, stresových reakcí, posttraumatických poruch a patologických reakcí na ztrátu blízké osoby. Jedná se o pomoc lidem nebezpečným sobě, ale i svému okolí.

Svépomocné skupiny – skládají se z lidí, kteří prožili podobné trauma ze ztráty, a proto mohou u sebe hledat porozumění a vzájemnou podporu. Skupina se skládá z lidí, kteří nemají v tomto směru žádný odborný výcvik a obvykle nemají žádného vedoucího.

Nápomocné služby – podobně jako u svépomocných skupin, nemají lidé v těchto

⁸⁰ ŠPATENKOVÁ, N. *Poradenství pro pozůstalé*, s. 131, 13.

⁸¹ Pracovní skupina pro tvorbu standardů pro poradenství pro pozůstalé při MMR: *Poradce pro pozůstalé*. Vydáno jako ověřovací verze, březen 2010, s. 7. [online]. [cit. 2012-03-19] Dostupné na WWW: <http://www.pohrebnictvi.cz/poradenstv%C3%AD-prom%20poz%C5%AFstal%C3%A9,58.html>

službách absolvovaný žádný výcvik a nabízejí pozůstalým svou pomocnou ruku formou přátelství. Tato pomoc je prospěšná hlavně pro lidi, kteří se cítí sociálně izolovaní.

Společenské aktivity – jsou mnohdy organizovány hospici a dalšími subjekty poskytujícími služby pro pozůstalé. Cílem je boj s osaměním a pocitu sociální izolace a následná snaha o vytvoření jakéhosi mostu mezi pozůstalým a okolním světem. Aktivity si členové organizují sami, odborníci vykonávají jen určitý dohled a jsou skupině nápomocni.

Dobrovolnické poradenské služby – na rozdíl od svépomocných skupin, procházejí dobrovolníci výcvikem pro pomoc pozůstalým a ze začátku pracují pod dohledem supervizora. Každý klient má přiděleného svého poradce, se kterým si rozumí a který je mu nápomocen.

Skupinové poradenství – vyžaduje, aby se pozůstalí setkali s lidmi, kteří jsou pro ně cizí a k nimž nemají žádnou důvěru. Nevýhodou může být, že členové hovoří otevřeně o ztrátě, která je postihla a to může odradit lidi, kteří se bojí vyjádřit své pocity a nebo se nacházejí v rané fázi truchlení. Poradenství spočívá v učení se od sebe navzájem ve vytvořených skupinách. Člověk se zařadí a učí od skupiny lidí, kteří spadají do stejné kategorie a kteří prožili podobnou ztrátu jako on, např. dítěte, rodiče, partnera. Oproti tomu se člověk těžko učí od skupin nesourodých. Od členů se očekává aktivní účast na setkáních, čímž se vytváří důvěra a schopnost podělit se o svá tajemství. Vzhledem k zařazení nově přichozích členů je vhodné zhruba po jednom roce aktivitu ve skupině ukončit.⁸²

V České republice profesionální poradenské služby pro pozůstalé nejsou tak rozšířené jako v anglosaských zemích. Příčina může být jednak v minimální nabídce pomoci a podpory a stejně tak v poptávce po ní. Lidé odbornou pomoc příliš nevyhledávají, protože se obávají uznání své slabosti a pocitu selhání. Jejich postoj je často podporován sociálním okolím a mýty, které se kolem zármutku vytvořily („*Proč bych chodil někam k psychologovi, nejsem přece žádný blázen!*“). Pokud by byla jasně formulovaná a předkládaná nabídka poradenství pro pozůstalé, mohl by se tento společenský blok prolomit.⁸³

⁸² PARKES, C. M.; RELFOVÁ, M.; COULDRICKOVÁ, A.: *Poradenství pro smrtelně nemocné a pozůstalé*. Brno: Společnost pro odbornou literaturu, 2007, s. 125–131.

⁸³ ŠPATENKOVÁ, N. *Poradenství pro pozůstalé*, s. 15.

2 Praktická část

Podstatou praktické části práce je kvantitativní výzkum probíhající pomocí dotazníkového šetření, a jeho následná analýza. Výzkumná sonda je orientována na to, jak fenomén smrti a umírání vnímají různé věkové kategorie v rámci dělnických profesí v regionu Prachatic.

2.1 Cíl, předmět a hypotézy šetření

Cílem výzkumu je zjistit, jaký postoj zaujímá daná skupina ke své vlastní smrti a smrti blízké osoby. Zaměřuji se na to, zda dotazovaní někdy uvažují o své vlastní smrtelnosti nebo se těmto úvahám záměrně vyhýbají. Dále na to, zda pozůstalí vyhledali odbornou pomoc v době truchlení nad blízkou osobou a jaký je současný stav religiozity u lidí pracujících v dělnické profesi. Při svém šetření jsem vycházel z následujících předpokladů:

H1: Domnívám se, že lidé ve věku 30–45 let se budou stavět k otázce smrti, umírání a ztráty spíše nezaujatě a budou se vyhýbat úvahám o své smrtelnosti. Generace ve věku 46–60 let by si mohla být své smrtelnosti více vědoma, stejně tak smrti svých blízkých.

H2: Domnívám se, že většina lidí v této profesi nevyhledala po ztrátě blízkého člověka odbornou pomoc

2.2 Metodika sběru dat

Jelikož se jedná o dotazování většího počtu lidí, pracujících v různých organizacích, byl by výzkum prostřednictvím rozhovoru náročný. Jako metoda sběru dat je tedy při tomto výzkumu použita technika dotazníku (viz Příloha I.). Ten byl osobně doručen v určitém období do jednotlivých organizací. Celkem bylo rozdáno 80 dotazníků. Pro spolupráci byli osloveni vedoucí provozu. Těm byly předány vytištěné dotazníky, které rozdali mezi zaměstnance. Po jejich vyplnění byly dotazníky vráceny zpět vedoucímu, od kterého jsem si je po dohodě vyzvedl. Vyplnění dotazníku bylo zcela anonymní a dobrovolné. Údaje z dotazníků byly vyhodnoceny a porovnány s předkládanými

hypotézami. V rámci cílové skupiny byli vybráni lidé ve věku 30–45 a 46–60 let, pracující v dělnické profesi regionu Prachatice.

Dotazník byl doručen do následujících organizací:

TEPELNÉ HOSPODÁŘSTVÍ PRACHATICE, spol. s r.o.

ČEVAK a.s., Prachatice

BETON - Těšovice, spol. s r.o.

ROHDE & SCHWARZ, závod Vimperk

LESY ČR, Prachatice

REMAS CZ s.r.o. Prachatice

MS KART s.r.o. Prachatice

SID s.r.o. Prachatice

Spolupráce s uvedenými organizacemi probíhala bez problémů a se vstřícným přístupem vedoucích pracovníků, kteří dotazníky rozdali mezi respondenty.

Z osmdesáti rozdaných dotazníků se vrátilo zpět šedesát dotazníků vyplněných, což svědčí o kladném přístupu ze strany dotazovaných. Naproti tomu, vedoucí jedné z uvedených organizací uvedl, že jedna třetina ze všech zaměstnanců dotazník odmítla, když v něm shledala pojmy jako náboženství, smrt, hospic. Otázky na věk a profesi by prý nevadily, ale na výše uvedené odpovídat odmítají. Někteří prohodili poznámky typu: „*Kdo se může dnes zabývat takovýmá kravinama jako je náboženství, Bůh, smrt...*“ Tato tvrzení se prý týkala převážně věkové skupiny 30–45 let.

2.3 Harmonogram výzkumu

Výzkum se uskutečnil v období prosinec 2011 a leden 2012.

1.–7. prosinec: Příprava dotazníku, včetně tisku. Dohoda s uvedenými organizacemi

8.–31. prosinec: Sbíraní dat

15.–30. leden: Vyhodnocení sebraných dat

1.–29. únor: Příprava výsledkové části

2.4 Výsledky šetření

Odpovědi na jednotlivé otázky z dotazníku jsou rozděleny do kapitol podle svého zaměření a zpracovány v I. a II. stupni s ohledem na věk respondenta. Výsledky jsou uvedeny v procentech nebo v případě nižších počtů odpovědí prostřednictvím absolutních četností.

2.4.1 Názory na fenomén smrti

Tato část šetření sledovala pohled lidí pracujících v dělnické profesi na fenomén smrti prostřednictvím následujících otázek:

Na jeden z klíčových dotazů „**Jaký je Váš postoj k fenoménu umírání a smrti?**“ odpověděli dotázaní následovně: 37 % respondentů uvedlo odpověď „jsem si vědom své smrtelnosti každým dnem“, 15 % respondentů uvedlo odpověď „občas o smrti cíleně přemýšlím“, 38 % respondentů uvedlo odpověď „občas mě myšlenka na smrt napadne, ale snažím se hned zapomenout“, 10 % respondentů uvedlo odpověď „nepřipouštím si smrt vlastní, ani svých blízkých.“

V sledovaných věkových skupinách vyzněly názory následovně:

Tabulka č. 1 Názor dotázaných podle věku k fenoménu umírání a smrti

	Jsem si vědom své smrtelnosti každým dnem	Občas o smrti cíleně přemýšlím	Občas mě myšlenka na smrt napadne, ale snažím se hned zapomenout	Nepřipouštím si smrt vlastní ani svých blízkých
30–45 let	28	21	35	16
46–60 let	50	5	45	0

Z výše uvedené tabulky vyplývá, že smrtelnosti každým dnem je si vědoma polovina respondentů ve věkové skupině 46–60 let. Mezi ostatními dotázanými takto uvažuje více než čtvrtina. Druhá část dotázaných v starším středním věku se myšlenkou na smrt zabývá občas, ale snaží hned zapomenout. Každý osmý dotázaný ve věku 30–45 let si myšlenku smrti vůbec nepřipouští.

Výsledky v této otázce potvrzují hypotézu č. 1, kde jsem se domníval, že generace ve věku 46–60 let by si mohla být své smrtelnosti více vědoma.

Na otázku „**Myslíte si, že by měl člověk rozjímat nad vlastní smrtí a ztrátou svých blízkých?**“ byly získány následující odpovědi:

15 % respondentů uvedlo „rozhodně ano“, 32 % respondentů uvedlo „spíše ano“, 18 % respondentů uvedlo „spíše ne“, 17 % respondentů uvedlo „rozhodně ne“, 18 % respondentů uvedlo odpověď „nevím“. Rozdíly podle věku ilustruje tabulka.

Tabulka č. 2 Názor na to, zda by měl člověk rozjímat nad vlastní smrtí a ztrátou svých blízkých

	Rozhodně ano	Spíše ano	Spíše ne	Rozhodně ne	Nevím
30–45 let	8	27	24	22	19
46–60 let	27	41	9	9	14

Ve věkové skupině 46–60 let si myslí více než dvě třetiny respondentů, že by rozhodně měl člověk rozjímat nad vlastní smrtí a ztrátou svých blízkých. V mladší věkové skupině si to myslí o něco více než třetina. Z dalších odpovědí je patrné, že ve věkové skupině 30–45let převažuje názor, že by člověk neměl rozjímat nad vlastní smrtí a ztrátou svých blízkých. Ve věkové skupině 46–60 let zastává takový názor necelá pětina.

Výsledky v této otázce potvrzují hypotézu č. 1, kde jsem předpokládal, že generace ve věku 46–60 let, by si mohla být své smrtelnosti více vědoma a nevyhýbá se myšlenkám nad jejím rozjímáním. Pro věkovou skupinu 30–45 let platí v souladu s hypotézou č. 1, že budou mít tendenci spíše se vyhýbat úvahám o své smrtelnosti.

Další otázka zněla: „**Podle Vás, jsou nebo nejsou umírání a smrt vytěšňovány z naší společnosti?**“

Na tuto otázku odpovědělo 30 % respondentů „jsou vytěšňovány“, 40 % respondentů „nejsou vytěšňovány“, 30 % respondentů „nevím“. Rozdíly podle věku jsou znázorněny v tabulce.

Tabulka č. 3 Mínění dotazovaných, zda jsou nebo nejsou umírání a smrt vytěšňovány z naší společnosti

	Jsou vytěšňovány	Nejsou vytěšňovány	Nevím
30–45 let	27	46	27
46–60 let	36	28	36

Z výsledků v tabulce vyplývá, že i více než čtvrtina respondentů mladší generace vnímá vytěšňování tematiky smrti a umírání ve společnosti.

Na otázku „**Věříte v posmrtnou existenci?**“ odpověděli dotazovaní následovně: 22 % respondentů „věřím“, 40 % respondentů „připouštím posmrtnou existenci“, 38 % respondentů „nevěřím“. Rozdíly podle věku ilustruje tabulka.

Tabulka č. 4 Víra v posmrtnou existenci

	Věřím	Připouštím posmrtnou existenci	Nevěřím
30–45 let	16	43	41
46–60 let	32	36	32

Výsledky v tabulce naznačují určité rozdíly v podílu věřících v posmrtný život.

Na dotaz o víře v posmrtnou existenci navazuje otázka „**Slyšel jste někdy o prožitku blízkosti smrti, při klinické smrti?**“

Na tuto otázku byly získány odpovědi v zastoupení 68 % respondentů „ano“, 32 % respondentů „ne“. Rozdíly podle věku ilustruje tabulka.

Tabulka č. 5 O prožitku blízkosti smrti při klinické smrti slyšel

	Ano	Ne
30–45 let	70 %	30 %
46–60 let	64 %	36 %

Z výsledků v tabulce vyplývá, že odpovědi na uvedenou otázku jsou v obou věkových skupinách prakticky stejné.

2.4.2 Výpovědi týkající se víry v Boha a religiozity

Tato část šetření sledovala religiozitu lidí pracujících v dělnické profesi. Respondenti měli uvést, zda věří v Boha a jaké mají náboženské vyznání.

Ohledně víry byla položena dotazovaným otázka „**Věříte v Boha?**“

Na tuto otázku odpovědělo 20 % respondentů „věřím“, 35 % respondentů „připouštím jeho existenci“, 45 % respondentů „nevěřím“. Rozdíly podle věku ilustruje tabulka.

Tabulka č. 6 Zastoupení věkových skupin podle víry v Boha

	Věřím	Připouštím jeho existenci	Nevěřím
30 – 45 let	16	35	49
46 – 60 let	28	36	36

Výsledky v tabulce naznačují, že k nevěřícím patří asi polovina mladších respondentů a o něco více než třetina starších.

Formu religiozity měla u dotazovaných zjistit otázka „**Máte nějaké náboženské vyznání?**“

Na tuto otázku odpověděli dotazovaní v zastoupení 38 % respondentů ano, 62 % respondentů ne. Vyjádření podle věku dokumentuje tabulka.

Tabulka č. 7 Podle náboženského vyznání

	Ano	Ne
30–45 let	27	73
46–60 let	59	41

Z výsledků v tabulce vyplývá, že dotázaní ve věku 46–60 let se častěji hlásí k náboženskému vyznání než mladší respondenti.

Dotazovaní, kteří odpověděli ano, byli dále vyzváni: „**Pokud ano, uveďte jaké**“

Na tuto otázku odpovědělo celkem 20 dotazovaných. Z toho 18 respondentů se hlásí k římskokatolické církvi, 1 respondent k protestantské a 1 respondent uvedl jako odpověď křesťanské vyznání.

2.4.3 Názory na vztah religiozity a truchlení

Tato část šetření sledovala vliv religiozity na truchlení u lidí pracujících v dělnické profesi prostřednictvím následujících otázek:

Pokud dotazovaný uvedl, že je věřící, byla mu položena otázka: „**Pomohla Vám víra v době truchlení při ztrátě blízké osoby? Pokud ano, popište jak.**“ Na otevřenou otázku dotazovaní odpovídali vlastními slovy. Získané odpovědi jsou uvedeny v absolutních četnostech.

Celkem odpovědělo 16 dotazovaných. 1 respondent uvedl odpověď „ano“, 10 respondentů uvedlo odpověď „ne“, 2 respondenti uvedli jako pomoc „víru v posmrtný život“, 1 respondent uvedl odpověď „trochu“ a 2 respondenti uvedli jako pomoc „vědomí o přítomnosti smrti v životě“. Celkově přibližně dvěma třetinám víra nepomohla.

Ohledně vlivu víry na prožitek ztráty byla položena otázka: **„Myslíte si, že věřící člověk se vyrovná lépe ze ztrátou blízké osoby než nevěřící?“**

Od dotazovaných byly získány následující odpovědi: 39 % respondentů „ano“, 23 % respondentů „ne“, 38 % respondentů „nevím“. Rozdíly podle věku přibližuje následující tabulka.

Tabulka č. 8 Víra má vliv na vyrovnání se ztrátou

	Ano	Ne	Nevím
30–45 let	28	28	44
46–60 let	57	19	24

Z uvedené tabulky vyplývá, že mezi respondenty ve věkové skupině 30–45 let si jen více než čtvrtina myslí, že věřící člověk se vyrovná lépe ze ztrátou blízkého člověka. Ve věkové skupině 46–60 let vyslovili takový názor téměř tři pětiny respondentů.

Při vyhodnocení této otázky jsem dále sledoval, jak se liší odpovědi podle víry v Boha. Vyhodnocení za celý soubor znázorňuje následující tabulka.

Tabulka č. 9 Vyrovnání se ztrátou blízké osoby podle víry v Boha

	Věřící se lépe vyrovnává	Ne
Věřící	58	42
Nevěřící	22	78

Z uvedené tabulky vyplývá, že mezi respondenty, kteří věří v Boha, téměř 60 % je názoru, že víra může člověku pomoci se lépe vyrovnat se ztrátou blízké osoby. Mezi nevěřícími to byla o něco více než pětina.

Oblast komunikace s pozůstalými sledovala otázka „**Působí Vám potíže komunikovat s člověkem, který prožívá žal nad ztrátou blízké osoby?**“

Na tuto otázku odpovědělo 18 % respondentů „ano“, 35 % respondentů „spíše ano“, 22 % respondentů „spíše ne“, 25 % respondentů „ne“. Rozložení stanovisek podle věku je uvedeno v následující tabulce.

Tabulka č. 10 Potíže při komunikaci s truchlícím člověkem

	Ano	Spíše ano	Ne	Spíše ne
30–45 let	23	36	22	19
46–60 let	10	33	19	38

Ve skupině lidí do 45 let má v uvedené situaci komunikační potíže téměř 60 % dotázaných, ve skupině starších takto odpovědělo více než 40 %.

Názor na délku truchlení zjišťovala otázka „**Jaká je podle Vás „přijatelná“ doba truchlení?**“

Na tuto otázku odpovědělo 18 % respondentů „2 měsíce“, 21 % respondentů „6 měsíců“, 25 % respondentů „1 rok“, 23 % respondentů uvedlo, že „truchlení je celoživotní proces, se kterým se nelze vyrovnat“, 13 % respondentů neodpovědělo. Názorové rozdíly podle věku přibližuje následující tabulka.

Tabulka č. 11 Přijatelná doba truchlení u dotazovaných

	2 měsíce	6 měsíců	1 rok	Truchlení je celoživotní proces, se kterým se nelze vyrovnat
30–45 let	31	22	22	25
46–60 let	5	26	37	32

Z výsledků je patrné, že téměř jedna třetina věkové skupiny 30–45 let, si myslí, že přijatelná doba truchlení jsou dva měsíce. Z věkové skupiny 46–60 let uvedlo stejný názor 5 % respondentů. Další odpovědi v tabulce jsou v obou věkových skupinách prakticky totožné.

2.4.4 Ke zkušenostem se ztrátou a truchlením

Tato část šetření sledovala reakce lidí pracujících v dělnické profesi na ztrátu blízké osoby a jejich prožitky truchlení. Získány byly následující odpovědi.

Na klíčovou otázku v této oblasti „**Museli jste se vyrovnat se smrtí někoho blízkého?**“ odpověděli dotazovaní následovně: 79 % respondentů „ano“, 21 % respondentů „ne“. Rozdíly podle věku přibližuje následující tabulka.

Tabulka č. 12 Vyrovnání se ztrátou

	Ano	Ne
30–45 let	75 %	25 %
46–60 let	92 %	8 %

Z výsledků v tabulce vyplývá, že značná část obou věkových skupin se musela vyrovnat ze ztrátou blízké osoby.

Dotazovaným, kteří měli zkušenost se ztrátou, byla dále určena otázka „**Vyhledal jste po ztrátě odbornou pomoc?**“

Získané odpovědi jsou uvedeny v absolutních četnostech. Z dotazovaných nikdo neodpověděl kladně a naopak 49 respondentů uvedlo odpověď „ne“.

Výsledky v této otázce potvrzují hypotézu č. 2, kde jsem se domníval, že většina lidí v dělnické profesi nevyhledala po ztrátě blízkého člověka odbornou pomoc.

Praktickou délku truchlení u dotazovaných zjišťovala otázka „**Jak přibližně dlouho trvalo vaše truchlení?**“

Na tuto otázku odpověděli respondenti v průměru 6 měsíců. Rozdíly na dobu truchlení podle věku přibližuje následující tabulka. Údaje jsou uvedeny v průměru.

Tabulka č. 13 Délka truchlení u dotazovaných

	Doba délky truchlení v měsících
30–45 let	5
46–60 let	8

Tabulka znázorňuje, že ve věkových skupinách je v délce truchlení určitý rozdíl.

Na otázku „**Co vám nejvíce pomohlo zvládnout smutek?**“ dotazovaní odpovídali vlastními slovy.

Celkem bylo získáno 34 odpovědí. Z toho uvedlo 12 respondentů „rodina a děti“, 9 respondentů „práce“, 3 respondenti „kamarádi a přátelé“, 2 respondenti „alkohol“, 2 respondenti „čas“, 1 respondent uvedl jako pomoc „život“, 1 respondent „vědomí přirozenosti smrti“, 1 respondent uvedl „nepomohlo mi nic konkrétního“, 1 respondent uvedl „víra v reinkarnaci“, 1 respondent uvedl „starosti všedního života“, 1 respondent uvedl „vědomí, že zemřelý byl za svého života věřící“.

2.4.5 Názory na poradenskou pomoc pro pozůstalé

Tato část šetření sledovala u lidí pracujících v dělnické profesi povědomí o poradenských službách. Získány byly následující odpovědi:

Názor dotazovaných na pomoc v době truchlení zjišťovala otázka „**Jaká by podle Vás byla nejlepší pomoc, pokud člověk truchlí nad ztrátou svého blízkého?**“ dotazovaní mohli zakroužkovat maximálně tři z uvedených možností, které považovali za nejdůležitější.

Na tuto otázku odpovědělo 61 % respondentů „pomoc širší rodiny“, 14 % respondentů „pomoc psychologa“, 11 % respondentů „pomoc duchovního“, 6 % respondentů „svépomocné skupiny“, 4 % respondentů „rozhovor s lékařem“, 2 % respondentů „pomoc sociální pracovnice“, 1% respondent „dobrovolnická podpora“, 1 % respondent „speciální poradce pro pozůstalé“.

Výsledky podle věkových skupin, v absolutních četnostech, jsou znázorněny v tabulce.

Tabulka č. 14 Nejlepší poradenská pomoc

	30–45 let	46–60 let
Pomoc psychologa	15	13
Pomoc duchovního	8	16
Pomoc sociální pracovnice	4	0
Svépomocné skupiny	8	3
Pomoc širší rodiny	61	59
Dobrovolnická podpora	0	3
Speciální poradce pro pozůstalé	2	0
Rozhovor s lékařem	2	6

Tabulka nevykazuje výrazné rozdíly mezi věkovými skupinami. Obě skupiny respondentů se v nadpoloviční většině shodly, že jako ideální pomoc při truchlení je pomoc širší rodiny. Psychologa uvedli jako druhou nejlepší pomoc pro truchlící lidé do 45 let, zatímco starší stavějí téměř na stejnou úroveň duchovního a psychologa.

Výsledky v této otázce potvrzují hypotézu č. 2, kde jsem se domníval, že většina lidí v dělnické profesi nevyhledala odbornou pomoc a je tedy nakloněna spíše komunikaci s nejbližšími.

Dále byla vyhodnocována otázka „**Víte, že existuje speciální poradenství pro pozůstalé?**“

Na otázku odpovědělo 10 % respondentů „ano“, 90 % respondentů „ne“. Rozdíly podle věku jsou znázorněny v tabulce.

Tabulka č. 15 Povědomí o speciálním poradenství

	Ano	Ne
30–45 let	5	95
46–60 let	24	76

Z tabulky vyplývá, že v starší věkové skupině alespoň část respondentů má povědomí o možnosti speciálního poradenství.

V souvislosti s poradenstvím, byla dále položena otázka „**Znáte nějaké poradenské služby pro pozůstalé?**“

Na tuto otázku odpovědělo 5 % respondentů „ano“, 95 % respondentů „ne“.

Dotazovaní, kteří odpověděli ano, byli dále vyzváni: „**Pokud ano, uveďte jaké**“

Na tuto otázku odpověděl pouze 1 respondent a jako pomoc pro pozůstalé uvedl internetové poradny.

2.4.6 Ke zkušenostem s umírajícím člověkem

Tato část šetření sledovala u lidí pracujících v dělnické profesi jejich postoj a zkušenost s přítomností u umírající osoby. Odpovědi byly získány pomocí následujících otázek:

Jako první v této oblasti, byla položena otázka „**Navštívil jste někdy někoho nemocného v hospici?**“

Na tuto otázku odpovědělo 17 % respondentů „ano“, 83 % respondentů „ne“. Vyhodnocení podle věkových skupin prezentuje tabulka.

Tabulka č. 16 Návštěvnost v hospici u dotazovaných

	Ano	Ne
30–45 let	13	87
46–60 let	23	77

Z výsledků v tabulce vyplývá, že dotázaní ve věku 46–60 let navštívili častěji někoho v hospici, než mladší respondenti.

Následovala otázka „**Byl jste někdy přítomen u smrtelně nemocného, či umírajícího člověka?**“

Na tuto otázku odpovědělo 52 % respondentů „ano“, 48 % respondentů „ne“. Názorové rozdíly podle věku ilustruje následující tabulka.

Tabulka č. 17 Přítomnost dotazovaných u umírajícího člověka

	Ano	Ne
30–45 let	57	43
46–60 let	43	57

Z výsledků v tabulce vyplývá, že lidé do 45 let odpověděli o něco častěji, že byli přítomni u smrtelně nemocného či umírajícího.

Zda měli dotazovaní možnost kontaktu s umírajícím sledovala otázka „**Měl jste někdy možnost být přítomen u umírajícího člověka?**“

Na tuto otázku odpovědělo 45 % respondentů „ano“, 55 % respondentů „ne“.

Rozdíly podle věku jsou znázorněny v následující tabulce.

Tabulka č. 18 Možnost dotazovaných být u umírajícího člověka

	Ano	Ne
30–45 let	43	57
46–60 let	52	48

Z výsledků v tabulce vyplývá, že odpovědi na uvedenou otázku jsou v obou věkových skupinách prakticky stejné.

Volbu prostředí pro umírání blízkého zjišťovala otázka „**Které z následujících prostředí byste zvolili pro umírání blízké osoby?**“ Dotazovaní mohli zaškrtnout více z uvedených možností.

Na tuto otázku odpovědělo 57 % respondentů „umírání doma“, 24 % respondentů „umírání v hospici, kde je kladen důraz na pohodlí (světlo, teplo, ticho)“, 14 % respondentů „umírání v klasické nemocnici s nemocničním personálem“, 5 % respondentů „umírání v domově důchodců“.

Tabulka č. 19 Volba prostředí pro umírání

	Umírání doma	Umírání v klasické nemocnici	Umírání v hospici	Umírání v domově důchodců
30–45 let	62	18	16	4
46–60 let	46	10	37	7

Z výsledků v tabulce vyplývá, že dotázaní ve věku 30–45 let by nejčastěji preferovali umírání doma, zatímco respondenti v rozmezí 46–60 let by častěji než mladší respondenti volili umírání v hospici. Ve zbývajících odpovědích nejsou výrazné rozdíly.

2.4.7 Identifikační otázky ilustrující složení souboru

Věkové složení dotazovaných filtrovala otázka „**Kolik je Vám let?**“

V této otázce se zařadilo 63 % respondentů do věkové skupiny 30–45 let a 37 % respondentů do věkové skupiny 46–60 let.

Zaměření dotazovaných mapovala otázka „**Jaká je Vaše profese?**“

Na tuto otázku odpovědělo všech šedesát dotázaných. Získané odpovědi vyplňovali dotazovaní vlastními slovy a jsou uvedeny v absolutních číslech následovně: 27 respondentů uvedlo „dělník“, 6 respondentů „technik“, 5 respondentů „topenář“, 4 respondenti „elektromechanik“, 3 respondenti „lesník“, 2 respondenti „strojař“, 2 respondenti „vedoucí provozu“, 2 respondenti „svářeč“, 2 respondenti „podnikatel“, 1 respondent „administrativní pracovník“, 1 respondent „asistentka“, 1 respondent „dámská krejčí“, 1 respondent „traktorista“, 1 respondent „truhlář“, 1 respondent „uklízečka“, 1 respondent „mistr zámečnické dílny“.

Na otázku „**Jaké je Vaše vzdělání?**“ odpověděli dotázaní následovně:

6 % respondentů uvedlo „základní“, 48 % respondentů „střední bez maturity“, 38 % respondentů „s maturitou“, 8 % respondentů „s vysokoškolským vzděláním“.

Zastoupení dotazovaných v prachatickém regionu mapovala otázka zjišťující velikost sídla. Získány byly následující odpovědi: 37 % respondentů bydlí na vesnici do 1 000 obyvatel, 15 % respondentů na vesnici do 2 000 obyvatel, 3 % respondentů v sídle do 5 000 obyvatel, 45 % respondentů ve městě s 5 000 a více obyvateli.

3 Diskuze

V praktické části své práce jsem se pomocí výše zmíněných otázek zaměřil na to, zda dotazovaní někdy uvažují o své vlastní smrtelnosti a jaký je jejich pohled na fenomén smrti a umírání vůbec. Ze zjištěných poznatků mohu konstatovat, že výsledky potvrzují předkládanou hypotézu č. 1, ve které jsem se domníval, že generace ve věku 46–60 let, by si mohla být své smrtelnosti více vědoma, bez tendencí vyhýbat se myšlenkám a rozjímaní nad vlastní smrtelností. Možná je to způsobeno tím, že druhá polovina života znamená pro mnoho lidí větší uvědomění si a nevyhnutelnost smrti, jak tvrdí C. G. Jung. Pro věkovou skupinu 30–45 let platí v souladu s hypotézou č. 1, že bude mít tendenci spíše se vyhýbat úvahám o své smrtelnosti. Překvapivě však odpověděli lidé do 45 let s tím, že byli o něco častěji přítomni u smrtelně nemocného, či umírajícího člověka než starší generace dotazovaných. Respondenti starší generace, i když měli možnost být přítomni u umírajícího člověka, tohoto kontaktu ve většině případů nevyužili. Zdá se tedy, že přímý kontakt se smrtí dělá spíše problém starší věkové skupině než jejich mladším vrstevníkům. Úvahy o své vlastní smrti si však, oproti starší generaci, mladší lidé nijak zvlášť nepřipouští. Toto zjištění je v souladu s tvrzením Norberta Eliase, který v něm vidí možnou příčinu jisté míry nezodpovědnosti, například při účasti v silničním provozu. Podobně i Ladislav Brabec poukazuje na odlišné zabarvení vnímání smrti u mladší generace, která si teprve hledá svou identitu ve vlastním životě a má svých starostí dost.

Další oblastí praktické části bylo zjišťování jaký je současný stav religiozity v dělnické profesi. Výzkum potvrdil, že většina lidí v této profesi věří v Boha nebo připouští jeho existenci. Zdá se, že lidé ve většině případů potřebují k životu jistou část náboženského citu, jak to uvádí sociolog Giddens. Toto zjištění je v souladu i s tvrzením Zdeňka Nešpora, který je názoru, že dnešní sekularizace vyloženě neznamená ztrátu religiozity. Určitý stupeň religiozity je patrný i u většiny lidí v dělnické profesi, která byla sledována ve výzkumu. Tato část věřících je více zastoupena u věkové skupiny 46–60 let. Co se týče náboženského vyznání, tak jednoznačně převažuje křesťanská římskokatolická církev.

Na otázku, zda má vliv víra na truchlení při ztrátě blízké osoby, více než polovina

respondentů věřících v Boha byla názoru, že víra může člověku pomoci se lépe vyrovnat s touto ztrátou. I když je v teoretické části zmíněn psychiatr Howard Cutler, který vyzdvihuje smysl utrpení pro věřící, výsledky přináší rozdílné zjištění. Výzkum potvrdil, že u věřících lidí, kteří museli ztrátu blízké osoby podstoupit, přibližně dvěma třetinám jejich víra nepomohla. Tento jev může být opět v souladu s tvrzením sociologa Giddense, když uvádí, že pravidelná účast na bohoslužbách je spíše zvykem nebo očekáváním dané komunity. Nabízí se tedy opět otázka, zda je dnešní religiozita vnímána spíše jako něco zažitého, stereotypního, co již není třeba ve svých životech rozvíjet a prohlubovat. Jako by lidem v jejich dnešním luxusu sloužila spíše coby pozlátka, které je předáváno tradicí. Vždyť kdo by byl dnes schopen takového úctyhodného činu jako v teoretické části zmíněný Maxmilián Kolbe?

U lidí v dělnické profesi byl sledován názor na poradenské služby pro pozůstalé a případně zkušenosti s odbornou pomocí v době truchlení nad blízkou osobou. Co se týče zkušeností se ztrátou, vyplývá z výsledků, že značná část obou věkových skupin má zkušenost se ztrátou blízké osoby. V délce truchlení byl u dotazovaných určitý rozdíl. K poradenství nikdo z dotazovaných neodpověděl, že musel vyhledat odbornou poradenskou pomoc. Nejvíce byla jako pomoc vyzdvihována rodina, děti a blízcí přátelé. To je v souladu s tvrzením Špatenkové a Úlehly kteří takovou pomoc od bližních preferují. Jsou názoru, že lze takto vyřešit většinu svých problémů. Nevyhledání odborné pomoci může být také způsobeno veřejným míněním, které takovou pomoc mnohdy prezentuje jako selhání a ostudu, jak dodává Špatenková. Výsledky týkající se poradenství pro pozůstalé potvrzují hypotézu č. 2, kde jsem se domníval, že většina lidí v dělnické profesi nevyhledala po ztrátě blízkého člověka odbornou pomoc. Tomu odpovídá i tvrzení většiny dotazovaných, že neznají žádné poradenské služby pro pozůstalé.

ZÁVĚR

Při psaní této práce jsem si kladl za cíl zmapovat názory a poznatky lidí pracujících v dělnické profesi, které se týkají setkání se smrtí obecně, či ztrátou jejich blízké osoby. Dle mého názoru se mi podařilo vytyčené cíle své práce naplnit. Mé hypotézy, z nichž jsem v praktické části vycházel, se do určité míry potvrdily. Překvapivá byla velká návratnost vyplněných dotazníků, díky kterým jsem zajistil vyhodnocení. Možná je to způsobeno skutečností, že byl zkoumán okruh lidí pracujících v dělnické profesi ve které jsem sám zainteresován.

V teoretické části práce jsem se zabýval fenoménem smrti a umírání. Snažil jsem se nastínit kontrast mezi vnímáním umírání a smrti v minulosti a v současnosti. Některé poznatky uvedené v teoretické části jsou do určité míry potvrzeny v části praktické. Lidé v současnosti si nejsou přítomnosti smrti ve svých životech vědomi tak jak se uvádí, že tomu bylo v dřívějších dobách. Její nevyhnutelnost ale do našich životů prosakuje i přes usilovnou snahu o její potlačení, jak bylo v práci naznačeno.

Zastoupení religiozity v dělnické profesi mě nijak zvlášť nepřekvapilo. Jsem názoru, že skutečných ateistů je mezi lidmi menšina. Pro mnoho lidí však může být problémem své religiozní zaměření blíže specifikovat. Zjištění, že víra ve většině případů lidem v jejich truchlení nepomohla, bylo pro mě překvapivé. I přes výsledek tohoto výzkumu jsem ale přesvědčen, že lidská spiritualita je niterný prožitek, jehož opravdovou hloubku nedokazuje pouhé konstatování víry v Boha na verbální rovině. Opravdovost víry je právě zakoušena při utrpení, které člověka v životě provází. Vzhledem k tomu, že předmětu výzkumu byla podrobena jen specifická část lidí, nemohou výsledky vypovídat o většině. Otázkou, jak opravdově lidé dnes svoji víru chápou jako součást jejich života, by se mohla případně zabývat nějaká navazující práce. Mohly by být položeny otázky typu *Jak religiozita ovlivňuje kvalitu našeho jednání a života? Jakým způsobem člověk uchopuje a realizuje víru ve svém každodenním životě a rozhodování?*

Cílem této práce bylo upozornit na současný stav vnímání fenoménu umírání a smrti, konkrétně u lidí pracujících v dělnické profesi. Jsem názoru, že pokud by lidé více vedli kontemplaci nad svou smrtí, přišlo by jim spousta věcí každodenního života

nepodstatných. Vedlo by to ke zvýšení vzájemnosti mezilidských vztahů a důležitosti svého jednání z hlediska věčnosti a ne jen k omezenému pohledu na současný život. A také k pochopení, že naše jednání a skutky jsou zde stále přítomny a ovlivňují následný života běh lidské společnosti a světa.

Seznam literatury

Monografické publikace

Bible, překlad 21. století. Praha: Biblion, 2009. ISBN 978-80-87282-01-4.

BRABEC, L.: *Křesťanská thanatologie.* Praha: Gemma89, 1991. ISBN 80-85206-06-4.

BYOCK, I.: *Dobré umírání.* Praha: Vyšehrad, 2005. ISBN 80-7021-797-9.

CANTALAMESSA, R.: *Sestra smrt.* Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1997. ISBN 80-7192-311-7.

DALAJLAMA.; CUTLER C. HOWARD.: *Cesta ke štěstí.* Praha: Pragma, 1999. ISBN 80-7205-713-8.

DIGIULIO, R.; KRANZOVÁ, R.: *O smrti.* Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1997. ISBN 80-7106-210-3.

ELIAS, N.: *O osamělosti umírajících v našich dnech.* Praha: Nakladatelství Franze Kafky, 1998. ISBN 80-85844-39-7.

GIDDENS, A.: *Sociologie.* Praha: Argo, 1999. ISBN 80-7203-124-4.

GRÜN, A.: *Za co mě Bůh trestá.* Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2006. ISBN 80-7195-054-8.

HAŠKOVCOVÁ, H.: *Thanatologie, nauka o umírání a smrti.* 2. přepr. vyd. Praha: Galén, 2007. ISBN 978-80-7262-471-3.

JANDOUREK, J.: *Sociologický slovník.* Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-535-0.

KŘIVOHLAVÝ, J.: *Křesťanská péče o nemocné.* Praha: Advent, 1991. ISBN neuvedeno.

- KÜBLER-ROSSOVÁ, E.: *O smrti a umírání*. Turnov: Arica, 1993.
ISBN 80-900134-6-5.
- KUSHNER, S., H.: *Když se zlé věci stávají dobrým lidem*. Praha: Portál, 2011.
ISBN 978-80-262-0037-6.
- MATOUŠEK, O.: *Sociální práce v praxi*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-002-X.
- NEŠPOR, Z.; VÁCLAVÍK, D. a kol: *Příručka sociologie náboženství*. Praha: Slon, 2008. ISBN 978-80-86429-92-2.
- NULAND, B. S.: *Jak lidé umírají*. Praha: Knižní klub, 1996. ISBN 80-7176-264-4.
- OPATRŇÝ, A.: *Pastorační péče v méně obvyklých situacích*. 4. přepr. vyd. Praha: Pastorační středisko, 2005. ISBN neuvedeno.
- PARKES, C. M.; RELFOVÁ, M.; COULDRICKOVÁ, A.: *Poradenství pro smrtelně nemocné a pozůstalé*. Brno: Společnost pro odbornou literaturu, 2007.
ISBN 978-80-87029-23-7.
- SCHNEIDROVÁ, A.: *Základy poradenství*. Ostrava: Ostravská univerzita. 2008.
ISBN 978-80-7368-523-2.
- SÍGL, M.: *Co víme o smrti*. Praha: Epoque, 2006. ISBN 80-87027-11-6.
- SOGJAL RINPOČHE: *Tibetská kniha o životě a smrti*. Praha: Pragma, 1996.
ISBN 80-7205-006-0.
- SOUDKOVÁ, M.: *Světlo a naděje: prožitky blízkosti smrti z americké perspektivy*, FAUN, Praha 1999. ISBN:80-902018-8-1.
- SVATOŠOVÁ, M.: *Hospice a umění doprovázet*. Praha: Ecce homo, 1995.
ISBN 80-902049-0-2.

ŠPATENKOVÁ, N.: *Poradenství pro pozůstalé*. Praha: Grada. 2008.
ISBN: 978-80-247-1740-1.

ÚLEHLA, I.: *Umění pomáhat*. 2. vyd. Praha: Slon, 2005. ISBN 80-86429-36-9

VODÁČKOVÁ, D. a kol: *Krizová intervence*. 2. vyd. Praha: Portál, 2007.
ISBN 80-7367-342-8.

Seriálové publikace

BUCHERT, V. WOLFOVÁ, P.: *Anděl sexu a smrti*. *Reflex*, 2011, roč. 22, č. 39.

Studentské práce

KOVAČÍKOVÁ, T. 2006. *Vliv religiozity pracovníků vybrané organizace na jejich postoj k práci*. Bakalářská práce. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií.

ZÍKA, J.: *Fenomén smrti a umírání*, seminární práce. České Budějovice 1.5. 2011. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Nevydáno. Archiv autora.

Elektronické zdroje:

Pracovní skupina pro tvorbu standardů pro poradenství pro pozůstalé při MMR:
Poradce pro pozůstalé. Vydáno jako ověřovací verze, březen 2010, s. 7. [online].

2012-03-19 [cit. 2012-03-19] Dostupné na WWW:

<http://www.pohrebnictvi.cz/poradenstv%C3%AD-pro-poz%C5%AFstal%C3%A9,58.html>

Abstrakt

ZÍKA, J. *Pohled lidí pracujících v dělnické profesi regionu Prachatic na fenomén smrti a umírání a jejich vyrovnání se ztrátou*. České Budějovice 2012. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra praktické teologie. Vedoucí práce RSDr. Ján Mišovič, CSc.

Klíčová slova: umírání, smrt, ztráta, truchlení, religiozita, tabuizace, pozůstalí, poradenství.

Práce se zabývá fenoménem smrti a umírání, její tabuizací, truchlením a vlivem religiozity na ztrátu blízké osoby. Jsou zde zmapovány názory a poznatky lidí pracujících v dělnické profesi, které se týkají setkání se smrtí obecně, či ztrátou jejich blízké osoby. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část pojednává o odlišnosti ve vnímání fenoménu umírání a smrti v minulosti a dnes. V kontextu se sociální prací je v dalších kapitolách analyzována ztráta, truchlení, komunikace s pozůstalými a jejich podpora. V souvislosti s truchlením, se sleduje vliv religiozity jedince na vyrovnání se ztrátou.

Cílem praktické části bylo formou výzkumu zjistit jak fenomén smrti a umírání vnímají různé věkové kategorie v dělnické profesi v regionu Prachatic a jaká případně byla jejich reakce na úmrtí a následné vyrovnání se ztrátou blízké osoby.

Abstract

Working class people in the region of Prachatice - their view of the phenomenon of death and dying and their coming to terms with the loss.

Keywords: dying, death, loss, mourning, religiosity, tabooing, survivors, counseling.

The work deals with the phenomenon of death and dying, its tabooing, and the influence of religiosity on the loss of a loved one. It maps various views and findings of blue-collar workers concerning death encounters or losses of their loved ones. The work is divided into theoretical and practical part. The theoretical part discusses the differences in perception of the phenomenon of dying and death in the past and today. Other chapters discuss the subject of the loss, grief, communication with survivors and their support in the context of social work. The impact of religiosity of the individual to compensate the loss is monitored in connection with the mourning.

The aim of the practical part is - by research - to find out how the phenomenon of death and dying is perceived by different age groups of blue-collar workers in the region of Prachatice. A form of research is also used to elicit their possible reactions to death and the subsequent coping with the loss of a loved one.

Přílohy

Příloha I. - Dotazník

DOTAZNÍK

Dobrý den, jmenuji se Josef Zíka a jsem studentem 3. ročníku oboru Sociální a charitativní práce Teologické fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Tento dotazník slouží jako prostředek výzkumu, který je součástí mé bakalářské práce na téma *Pohled lidí pracujících v dělnické profesi regionu Prachatic na fenomén smrti a umírání a jejich vyrovnání se ztrátou*.

Dotazník je dobrovolný a zcela anonymní, nebude použit k jiným účelům a nebude, kromě mé práce, nikde jinde zveřejněn. Správnou odpověď prosím zakroužkujte nebo škrtněte křížkem.

Děkuji za spolupráci.

1. Kolik je Vám let?

- 30–45 let 1
46–60 let.....2

2. Jaký je Váš postoj k fenoménu umírání a smrti?

- Jsem si vědom své smrtelnosti každým dnem.....1
Občas o smrti cíleně přemýšlím.....2
Občas mě myšlenka na smrt napadne, ale snažím se hned zapomenout.....3
Nepřipouštím si smrt vlastní, ani svých blízkých.....4

3. Myslíte si, že by měl člověk rozjímat nad vlastní smrtí a ztrátou svých blízkých?

- rozhodně ano.....1
spíše ano.....2
spíše ne.....3
rozhodně ne.....4
nevím.....5

4. Podle Vás jsou nebo nejsou umírání a smrt vytěsňovány z naší společnosti?

- Jsou vytěsňovány.....1
Nejsou vytěsňovány.....2
Nevím.....3

5. Věříte v posmrtnou existenci?

- Věřím.....1
připouštím posmrtnou existenci.....2
nevěřím.....3

6. Slyšel jste někdy o prožitku blízkosti smrti, při klinické smrti?

Ano.....1

Ne.....2

7. Věříte v Boha?

Věřím.....1

připouštím jeho existenci.....2

nevěřím.....3

8. Máte nějaké náboženské vyznání?

Ano.....1

Ne.....2

9. Pokud ano, uveďte jaké

.....

10. Museli jste se vyrovnat se smrtí někoho blízkého?

Ano.....1

Ne.....2

Otázky 11–14 vyplňují ti, kteří v ot. 10 odpověděli ano. Ostatní pokračují otázkou 15.

11. Vyhledal jste po ztrátě odbornou pomoc?

Ano, (uveďte jakou)1

Ne.....2

12. Jak přibližně dlouho trvalo vaše truchlení?

.....

13. Co vám nejvíce pomohlo zvládnout smutek?

.....

**14. Jste-li věřící, pomohla Vám vaše víra v době truchlení při ztrátě blízké osoby?
Pokud ano, popište jak**

.....

15. Myslíte si, že věřící člověk se vyrovná lépe ze ztrátou blízké osoby, než nevěřící?

Ano.....1

Ne.....2

Nevím.....3

16. Působí Vám potíže komunikovat s člověkem, který prožívá žal nad ztrátou blízké osoby?

- ano.....1
- spíše ano.....2
- spíše ne.....3
- ne.....4

17. Jaká je podle Vás „přijatelná“ doba truchlení?

- 2 měsíce.....1
- 6 měsíců.....2
- 1 rok.....3
- ;Truchlení je celoživotní proces, se kterým se nelze vyrovnat.....4

18. Jaká by podle Vás byla nejlepší pomoc, pokud člověk truchlí nad ztrátou svého blízkého? Zakroužkujte maximálně tři možnosti, které považujete za nejdůležitější:

- Pomoc psychologa.....1
- Pomoc duchovního.....2
- Pomoc sociální pracovnice.....3
- Svépomocné skupiny.....4
- Pomoc širší rodiny.....5
- Dobrovolnická podpora.....6
- Speciální poradce pro pozůstalé.....7
- Rozhovor s lékařem.....8
- Jiné, jaké

19. Víte, že existuje speciální poradenství pro pozůstalé?

- Ano.....1
- Ne.....2

20. Znáte nějaké poradenské služby pro pozůstalé?

- Ano.....1
- Ne.....2

21. Pokud ano, uveďte jaké

.....

22. Navštívil jste někdy někoho nemocného v hospici?

- Ano.....1
- Ne.....2

23. Byl jste někdy přítomen u smrtelně nemocného, či umírajícího člověka?

- Ano.....1
- Ne.....2

24. Měl jste někdy možnost být přítomen u umírajícího člověka?

Ano.....1

Ne.....2

25. Které z následujících prostředí byste zvolili pro umírání blízké osoby (Možno zaškrtnout více možností)?

Umírání doma.....1

Umírání v klasické nemocnici s nemocničním personálem..... ..2

Umírání v hospici, kde je kladen důraz na pohodlí (světlo, teplo, ticho).... ..3

Umírání v domově důchodců..... ..4

26. Jaká je Vaše profese, vypište

27. Jaké je Vaše vzdělání

základní1

střední bez maturity.....2

s maturitou3

s vysokoškolským vzděláním4

28. Bydlíte na vesnici do 1 000 obyvatel 1

do 2 000 obyvatel 2

do 5 000 obyvatel3

ve městě s 5 000 a více obyvateli4

Děkuji za Vaše odpovědi a za Váš čas.