Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Teologická fakulta
Katedra praktické teologie

Bakalářská práce

JAK SE POZŮSTALÍ VYROVNÁVAJÍ SE SMRTÍ SVÝCH BLÍZKÝCH A JAK JIM PŘI TOM POMOCI?

Autor práce: Lukáš Urbánek
Studijní obor: Sociální a charitativní práce
Ročník: 3.
Forma studia: Prezenční

Vedoucí práce: Mgr. Tomáš Veber, Th.D.

2012

Prohlášení

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.

Ve Strakonicích, dne 26. 3. 2012

……..

Poděkování

Děkuji vedoucímu práce Mgr. Tomáši Vebrovi, Th.D. za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce. Zároveň mu děkuji za to, že jsem měl možnost se blíže obeznámit s problematikou fenoménu smrti. Rovněž chci poděkovat RSDr. Jánu Mišovičovi, CSc. za konzultaci ohledně výzkumu.

OBSAH

Úvod …… 6

1 Smrt ……...10

1.1 První setkání se smrtí ……10

1.2 Poslední případ úmrtí blízkého člověka ……11

1.3 Časové určení posledního úmrtí blízké osoby …….. 11

2 Pohřeb ……... 12

2.1 Okolnosti prvního pohřbu ……12

2.2 První případ pohřbu dle druhu a formy ……13

2.3 Pocity pozůstalých při své první účasti na pohřbu ……14

2.4 Pohřeb posledního úmrtí blízké osoby ……..15

3 Smrt blízké osoby ……17

3.1 Krize jako soupeř …….. 17

3.2 Truchlení ……... 18

3.3 Průběh procesu truchlení ……...21

3.3.1 První stadium – šok ……...21

3.3.2 Krátké druhé stadium – sebekontrola ……... 24

3.3.3 Třetí stadium – regrese ……..24

3.3.4 Čtvrté stadium – adaptace ……26

3.3.5 Aktivní truchlení ……... 27

3.4 Nekomplikované truchlení ……28

3.4.1 Projevy truchlení v oblasti emocionální ……... 28

3.4.2 Projevy truchlení v oblasti somatické ……... 29

3.4.3 Projevy truchlení v oblasti kognitivně-behaviorální ……29

3.4.4 Projevy truchlení v oblasti spirituální ……... 30

3.5 Co bylo pro pozůstalé úplně nejhorší při posledním úmrtí blízké osoby …….. 30

3.6 Komplikované truchlení ……32

3.7 Nejtěžší smrt blízké osoby pro respondenty …… 33

3.8 Proč bylo úmrtí blízkého pro respondenty vnímáno jako nejtěžší ……... 35

4 Zpracování zármutku ……..37

4.1 Neformální pomoc pozůstalým (tlakový obvaz na ránu) ……..37

4.2 Co pozůstalým vůbec nepomáhá …….. 42

4.3 Co bylo pozůstalým nepříjemné (co je „štvalo“) ……..43

4.4 Délka truchlení u respondentů …….. 44

4.5 Zjištění zpracování ztráty ……..45

4.6 Může pomoci zkušenost respondentů ostatním pozůstalým? ……... 46

5 Odborná pomoc při truchlení ……47

5.1 Svépomocné skupiny, laické poradny, internetová pomoc ……...47

5.2 Krizová intervence u pozůstalých ……48

5.3 Péče o pozůstalé …… 50

5.4 Poradenství pro pozůstalé …… 50

5.4.1 Poradce v poradenství pro pozůstalé ……..51

5.5 Názory respondentů na odbornou pomoc …… 53

6 Smrt a zármutek ve společnosti ……..55

6.1 Smrt a zármutek očima respondentů ……56

6.2 Uniformita versus osobitost zkušenosti se smrtí a zármutkem ……57

Závěr …….. 60

Seznam použitých zdrojů ……..... 64

Seznam příloh ……68

Přílohy ……70

Úvod

Každého z nás může potkat úmrtí někoho z našich blízkých. Je velmi pravděpodobné, že již s touto těžkou životní situací máme zkušenost. Možná čteme tyto řádky a právě prožíváme hlubokou bolest ze ztráty někoho, kdo v nás zanechal mnoho vzpomínek. Ať chceme, nebo ne, musíme si připustit, že tato nelehká životní událost někdy nastane. Byli jsme, jsme či budeme pozůstalými.

S pozůstalými se i setkáváme, jsou to naši příbuzní, známí, kolegové a nebo to může být klient, jenž přichází k sociálnímu pracovníkovi pro radu, pomoc, útěchu. Opačným pólem pohledu je, že většinou nevíme jak se k pozůstalým chovat a co jim říci. Nechat je v jejich samotě, dělat jako, že se nic nestalo, plakat s nimi nebo být jen ti co naslouchají a stát se jejich vrbou? Právě péče o pozůstalé je v dnešní postmoderní společnosti opomíjena. Jakoby se společnost, jenž klade důraz především na mládí, krásu a výkon, odtahovala od všeho co souvisí s přirozenou konečností. Právě truchlící nám připomínají naši smrtelnost a konfrontace s nimi nás ubezpečuje v tom, že se můžeme stát jedním z nich. V mnohém by nám mohlo pomoci zjistit, co pozůstalí prožívají, čím procházejí, co jim pomáhá, kde nejčastěji hledají pomoc a jak sami vnímají své truchlení ve společnosti. Předem si musíme uvědomit, že každý je individuální bytostí se svými ojedinělými potřebami, ale žije v určitém společenství, ať již si to uvědomuje či se snaží o čirou samostatnost.

Za posledních několik let se péče o pozůstalé v České republice začala klientům přibližovat, vznikly výzkumy o pozůstalých v našem sociokulturním prostředí,[1] je vydávána odborná i laická literatura na toto téma a začínají se objevovat překlady zahraničních titulů s tématikou smrti a truchlení.[2] Bohužel stále nejsou určité břehy probádány a nabízená stébla tonoucím truchlícím jsou velmi slabá. Pro zkvalitnění služeb pro pozůstalé je plánováno otevření kvalifikace Poradce pro pozůstalé.[3] Získaná zkouška může být doplněním znalostí a dovedností pro mnohé pracovníky v pomáhajících profesích. Začínají vznikat občanská sdružení, svépomocné skupiny,

[1] Např. výzkum NYTRA, G. Sociální podpora okolí z pohledu pozůstalých vdov a vdovců. *Sociální práce/Sociálna práca*, 2011, roč. 11, č. 3, s. 85-98.
[2] Např. PARKES, C. M.; RELFOVÁ, M.; COULDRICKOVÁ, A. *Poradenství pro smrtelně nemocné a pozůstalé.* Brno: Společnost pro odbornou literaturu, 2007. BROWN, L. K.; BROWN, M. *Když Dinosaurům někdo umře.* Praha: Cesta domů, 2010.
[3] Srov. v této práci kapitolu 5.4.1 Poradce v poradenství pro pozůstalé.

internetové portály, jež se snaží o odtažení závěsu, který moderní doba zatáhla před skutečností smrti.

O problematiku smrti a truchlení jsem se začal zajímat především z důvodu jejich zamlženosti. Smrt je děsivá, ztráta blízkého je bolestivá. Co pozůstalým říci, jak je podpořit? Téma práce je natolik obvyklé, jako se nám zdá obvyklá smrt blízkého člověka. Ztráta je všudypřítomná, proto je pravděpodobné se i v profesním životě pomáhajícího setkat s truchlícími, a myslím, že jak jim nejlépe pomoci, je znát kontext smrti a truchlení.

Předmětem mého výzkumu v této práci je zjištění potřeb pozůstalých a jak jim v jejich krizové situaci pomoci. Vyhodnocená data budou podrobena kritice v závislosti na dostupné odborné literatuře. Práce bude sledovat, jak se pozůstalí vyrovnávají s úmrtím blízké osoby. Téma práce je velmi široké a budu se snažit o jeho ucelenou rekapitulaci, což je jedním z jejích cílů. Ukázat, nastínit a srovnat potřeby pozůstalých v rámci jejich vyrovnání se s úmrtím blízkého člověka, jež je ovlivňováno mnoha faktory.

Práce se bude zaměřovat na získané empirické poznatky, jež budou průběžně srovnávány se skutečnostmi uvedenými v literatuře. Můžeme hovořit o tom, že se jedná o pokus vytvořit jakýsi tvůrčí projekt, jenž by mohl přispět k rozšíření vědění o fenoménu smrti a truchlení.

Postup řešení bude proveden na základě vyhodnocení anonymních dotazníků a analyzovaných odpovědí respondentů. Práce není rozdělena na část teoretickou a empirickou, ale je průběžně porovnávána mezi sebou. Pro dotvoření celkového obrazu tématu pozůstalých je práce opatřena grafy,[4] které více zpřehledňují získané skutečnosti a její kompletní podobu.

Pro výzkum bylo použito 110 kusů anonymních dotazníků, které obsahovaly jednadvacet otázek.[5] Návratnost dotazníků byla 68 %. Celkem tedy bude analyzováno sedmdesát pět dotazníků. Dotazníky byly rozdány příbuzným, známým a ti je rozšiřovali ostatním v rámci okresu Strakonice. Pro získání respondentů bylo nejprve využito náhodného výběru. Následně pak techniky „sněhové koule“, kdy se základní soubor vytvářel „nabalováním“ o další respondenty a docházelo tak k šíření dotazníků

[4] Grafy budou zpracovány na základě výstupů z vlastního výzkumu a budou obsaženy v Příloze II.
[5] Otázky č. 12 a 17 dotazníku byly čerpány z příručky *Čas zármutku*, s. 7-11. Otázky č. 2-9, 13, 18 byly čerpány z *Návrhu standardu poradce v poradenství pro pozůstalé*, s. 6. Odkazy na tyto zdroje jsou uvedeny dále v textu. Ostatní otázky dotazníku byly domyšleny a jeho kompletní podoba je v Příloze I.

mezi nimi. Převahu z hlediska pohlaví tvořily v 64 % ženy.[6] Věkové rozmezí respondentů se pohybovalo od 20 do 82 let. Průměrný věk dotazovaných byl 44 let[7] a jejich nejvyšší dosažené vzdělání bylo nejčastěji středoškolské.[8]

Respondentům byla navržena možnost, zda chtějí hovořit o své osobní zkušenosti se zármutkem. Ukázalo se, že pro některé z nich bylo téma práce velmi citlivé. V dalším zkoumání jsem tedy pracoval s menším souborem respondentů.[9]

Bakalářská práce se zaměřuje především na truchlení pozůstalých, ale je provázána se smrtí, úzce související s úmrtím blízkého člověka. V začátku práce se tedy věnuji tomu, kdy se s úmrtím respondenti poprvé setkali, v jakém věku a jaké měli pocity po ztrátě. Respondenti v dotazníku uváděli svoji poslední a nejtěžší ztrátu blízkého, což je v práci rovněž obsaženo. Nedílnou součástí práce je i poslední rozloučení pozůstalého se zemřelým a je tak nastíněna pohřební problematika. Velká část práce se bude věnovat tomu, co znamená pro pozůstalé ztráta blízkého. Dále uvedu proces truchlení, jeho fáze, které se pokusím srovnat na základě různých variant. Podkapitola věnovaná truchlení bude v práci spíše teoretickým výčtem, kde by nebylo možné srovnat jednotlivé fáze s pocity pozůstalých.

Tématu smrti se budu dotýkat během celé práce, nastíním problematiku strachu z vlastní smrtelnosti a osamělého umírání v dnešní společnosti. Budu analyzovat nejčastější projevy truchlení u respondentů v oblasti emocionální, somatické, kognitivně-behaviorální a spirituální.[10] V bakalářské práci bude okrajově zmíněno komplikované a nekomplikované truchlení.

Velká část práce se bude zaměřovat na zpracování zármutku u pozůstalých respondentů. Co jim v truchlení nejvíce pomáhalo, co naopak nikoli, kdo jim byl největší oporou, když prožívali ztrátu blízkého. Odpovědi respondentů budou průběžně porovnávány s odbornou literaturou a nepředpokládám značné odlišnosti. V tomto případě se mi jedná spíše o zjištění možností odpovědí u dotazovaných a tak lépe zjistit jejich potřeby pomoci a podpory.

[6] Srov. Příloha II. Graf 1 „Rozložení respondentů dle pohlaví“.
[7] Srov. Příloha II. Graf 2 „Věkové zastoupení respondentů“.
[8] Srov. Příloha II. Graf 3 „Nejvyšší dosažené vzdělání respondentů“.
[9] Srov. Příloha II. Graf 4 „Byl/a byste ochoten/ochotna hovořit o Vaší osobní zkušenosti se zármutkem a stal/a byste se respondentem pro zpracování práce?“.
[10] Srov. DÉMUTHOVÁ, S. *Keď umiera dieťa: praktická tanatológia I.* Pusté Úľany: Schola Philosophica, 2010, s. 193-194.

Následující kapitola bude sledovat možnosti laické a odborné pomoci pro pozůstalé. V práci jsou zohledněny svépomocné skupiny, laické poradny, internetová pomoc, krizová intervence u pozůstalých a poradenství pro truchlící. Pomoc pro pozůstalé je rovněž nastíněna okrajově, především z důvodu srovnání odpovědí respondentů a utřídění jejich zkušeností s odbornou pomocí.

Práce je dále doplněna názory respondentů na to, jak vnímají smrt a zármutek v dnešní společnosti. V závěru uvedu krátké vstupy a ojedinělé odpovědi dotazovaných,[11] jež budou dokreslovat zpracovanou práci. Bakalářská práce bude vycházet především z publikace *Zármutek a pomoc pozůstalým*, jejíž autorkou je Naděžda Kubíčková a bude se snažit o návaznost a srovnání.

[11] V úvodní fázi výzkumu byly plánovány rozhovory s pozůstalými, ale k jejich uskutečnění nedošlo. V rámci dotazníku měli respondenti možnost se blíže vyjádřit k uvedenému tématu smrti a truchlení a své odpovědi tak doplnit. Srov. v této práci kapitolu 6.2 Uniformita versus osobitost zkušenosti se smrtí a zármutkem.

1 Smrt

Smrt má mnoho podob, příčin a pojmenování. Vždy označuje ukončení života. Přirozeně z ní tedy máme strach a v našich myšlenkách nás může děsit.[12] Smrt patří do našeho života, ať chceme nebo se tomu svým způsobem bráníme. Střetáváme se s ní na rozhodujících křižovatkách cest, jež se zapisují do mapy našeho bytí.[13]

Někdy však její síla zasáhne naše životy v podobě úmrtí někoho z blízkých. Pro ty nejbližší se úmrtí stává těžkou životní zkušeností. Hledejme tedy společně v kolika letech se s úmrtím setkáváme, kdo nám jako první nejčastěji umírá a jakých si všímáme změn u nás samých či na ostatních.

1.1 První setkání se smrtí

Mnoho lidí se poprvé setkává se smrtí blízké osoby v podobě úmrtí jednoho z prarodičů. Obvykle to bývá právě tato zkušenost, která později determinuje zármutek u ostatních ztrát. Prvotní setkání je ovlivněno zpracováním zármutku nejbližších osob, okolnostmi úmrtí, průběhem ukončovacího rituálu. Truchlení vyvolané smrtí prarodiče je závislé na mnoha faktorech. Velmi záleží na blízkosti vztahu, jejž měl pozůstalý k zemřelému. Dalším činitelem je věk truchlícího, ale i zemřelého.[14]

Dotazovaní nejčastěji uváděli, že si vzpomínají na první případ úmrtí prarodiče. Takto odpovědělo celkem šestatřicet ze souboru těch, kteří chtěli hovořit o své zkušenosti se zármutkem. Ve výše zmíněném a zjištěném nacházíme kongruenci. Pokud si zmíníme varianty odpovědí, tak můžeme poukázat na tyto výsledky zkoumání. Patnáct respondentů uvedlo, že první případ úmrtí byla smrt vzdáleného příbuzného, devět respondentů si vzpomíná na smrt otce.[15] Další otázka byla směřována k zjištění jistě ovlivňujícího faktoru při setkání se smrtí, a tím je věk dotyčného. Ukázalo se, že nejvíce lidí bylo poprvé v konfrontaci se smrtí ve věku od 4 do 10 let, celkem devětadvacet. Další skupinou bylo dvacet lidí, kteří tuto skutečnost prodělali ve věku od

[12] Definic smrti je mnoho. Např. srov. PAYNE, J. *Smrt – jediná jistota (apoteózova skepse).* Praha: Triton, 2008.
[13] Jedná se o tzv. existenciály. Existenciální filosofie chápe člověka jako neopakovatelnou bytost, která má otevřené možnosti v existenci a „utváří se veškerým svým jednáním a chováním“. (Srov. *Filozofický slovník.* Praha: Svoboda, 1976, s. 129-130).
[14] Srov. KUBÍČKOVÁ, N. *Zármutek a pomoc pozůstalým.* Praha: ISV, 2011, s. 83-84.
[15] Srov. Příloha II. Graf 5 „První případ úmrtí blízkého člověka se kterým se respondenti setkali“.

11 do 20 let. Třetí nejpočetnější zastoupení osob v počtu devět byl ve věku od 21 do 30 let.[16]

Nejvíce respondentů se tedy setkalo se smrtí blízké osoby v poměrně mladém věku. V současné době se v literatuře objevují náznaky toho, že se lidé setkávali se smrtí mnohem dříve. Je to způsobeno především prodlužováním věku, protože větší šanci na přežití dávají lepší životní podmínky a progresivní rozvoj lékařské vědy.[17]

1.2 Poslední případ úmrtí blízkého člověka

Respondenty potkala v poslední době nejčastěji smrt vzdáleného příbuzného, tato odpověď se objevila celkem devatenáctkrát. Sedmnáctkrát to byla smrt prarodiče a ve dvanácti případech se jednalo o úmrtí otce.[18] Později budeme mít možnost si uvést časové období posledního úmrtí. Především mě pak bude zajímat porovnání mezi poslední ztrátou a úmrtím, jež bylo pro dotazované tím nejhorším.

1.3 Časové určení posledního úmrtí blízké osoby

Odpovědi respondentů byly závislé nejenom na různosti ztráty blízkého člověka, ale také na časovém období, kdy k této ztrátě došlo. Nejkratší doba byla čtrnáct dní a nejdelší šestatřicet let. Soubor v počtu jednačtyřiceti se setkal se smrtí blízké osoby do 4 let, třináct pak v časovém rozmezí od 5 do 10 let. V devíti případech tomu bylo 11 až 20 let od úmrtí příbuzného.[19]

Několik dotazovaných uvádělo zcela přesnou dobu od úmrtí nebo odhadovaný čas ztráty např. tři měsíce a dva dny, asi dva roky. Zmiňované varianty souvisí s tím, jak byl dotazovaným zemřelý blízký v závislosti na příbuznosti, vzájemném citovém vztahu a náklonnosti.

[16] Srov. Příloha II. Graf 6 „Věk respondentů při prvním setkání s úmrtím blízké osoby“.
[17] Srov. HŘÍBALOVÁ, M. Tabu sexu vystřídalo tabu smrti. *Psychologie dnes*, 2011, roč. 17, č. 11, s. 25.
[18] Srov. Příloha II. Graf 7 „Poslední případ úmrtí blízkého člověka respondentů“.
[19] Srov. Příloha II. Graf 8 „Časové určení posledního úmrtí blízké osoby respondentů“.

2 Pohřeb

Pohřeb je jedním z nejdůležitějších rituálů pro pozůstalé. V tomto období mezi smrtí a rozloučením prožívají pozůstalí velké zoufalství a často i zlost na okolní svět. Rozloučením se zemřelým začíná pravé truchlení pozůstalých. Děti bychom neměli k účasti na ukončovacím rituálu přemlouvat, ale právě ono prožití jim může pomoci nalézt klid v čase zmatení. Na obřadu tak mohou být přítomny i malé děti.[20] Smyslem může být i jejich uvědomování si konečnosti života.[21]

Na základě výzkumu se však v současnosti objevují tendence zcela opačné. Lidé pohřby navštěvují velice málo a děti bývají od účasti na pohřbu ušetřeny. Truchlení při úmrtí blízkého člověka není v moderní společnosti na vysokém žebříčku hodnot. Smutek ostatních je tedy vnímán okolím zdrženlivě. Rovněž potřeba pohřebních rituálů upadá, uložení do hrobu se vytrácí a narůstá zpopelnění zemřelých. Výzkum užívá označení „pornografie smrti“. Je to smrt, která má aspekty odpornosti, o níž se nemluví otevřeně.[22]

2.1 Okolnosti prvního pohřbu

Pokud se blíže podíváme na odpovědi dotazovaných, je z nich patrné, že největší část byla přítomna pohřbu v rozmezí od 4 do 10 let věku. Všichni respondenti měli zkušenost s účastí na pohřebním rituálu. Tato skutečnost nám dovoluje se oprostit od obecně přijímané roviny mizení ukončovacích rituálů a vede k myšlence, která by se mohla zajímat o příčiny. Bude záležet na vztahu k zemřelému, našem věku, ale i zda nebudeme pracovně vytíženi. Mnohdy se však ptáme, zda se máme pohřbu zúčastnit. Význam tohoto rituálu nám uniká, zvláště když se poslední rozloučení týká vzdáleného příbuzného a my jsme „jen“ ti, co přicházejí kondolovat.

Dále mě zajímalo, jaký by mohl být vztah mezi prvním setkáním s úmrtím a první účastí na pohřbu. Ukázalo se, že nejčastější odpovědí byla v počtu osmatřiceti lidí přítomnost na pohřbu prarodiče. Šestnáct lidí uvedlo účast na pohřbu svého vzdáleného

[20] Srov. COLOROSOVÁ, B. *Krizové situace v rodině.* Praha: Euromedia Group – Ikar, 2008, s. 28.
[21] O důležitosti přítomnosti dětí na pohřbu hovoří např. HAŠKOVCOVÁ, H. *Thanatologie: nauka o umírání a smrti.* Praha: Galén, 2007. ; KUBÍČKOVÁ, N. *Zármutek a pomoc pozůstalým.*
[22] Srov. PŘIDALOVÁ, M. Proč je moderní smrt tabu? *Sociologický časopis*, 1998, roč. 34, č. 3, s. 348.

příbuzného, sedm dalších pak otce.[23] Mohli bychom tedy usuzovat o téměř rovném poměru. Věkový soubor se rovněž shodoval – největší počet lidí, celkem devětadvacet, byl z věkové skupiny od 4 do 10 let. Pětadvacet lidí bylo ve věku 11 až 20 let a devět osob se účastnilo prvního pohřbu mezi 21. až 30. rokem věku.[24]

2.2 První případ pohřbu dle druhu a formy

V České republice se značně rozšířil pohřeb ve formě zpopelnění. Tento druh pohřbu bývá až v 80 %. Důvodů rozšíření kremace je několik např. politická minulost naší země. Přesné statistiky o konání pohřbů a jakou mají formu však neexistují.[25] Určité vodítko nám může dát provedený výzkum, jenž se snažil zjistit, jaký pohřeb by si respondent přál.[26]

Zároveň roste počet pohřbů bez obřadu, jež mohou mít své důvody v ekonomické náročnosti posledního rozloučení s blízkou osobou. Uvádí se, že před rokem 1990 se pohřby bez obřadu neprováděly vůbec.[27] Po provedení kremace si příbuzný urnu s popelem zesnulého převezme, ale je zjišťováno, že téměř každá třetí urna není vyzvednuta.[28]

Všichni respondenti, kteří byli poprvé na pohřbu, si vzpomněli na to, jak vypadal a jakou měl formu. Zcela naprostá většina byla účastna pohřbu s obřadem. Tento obřad měl podobu uložení do hrobu – třiačtyřicet osob a zpopelnění – jednadvacet osob. Byla zachována kontinuita, jednalo-li se o pohřeb církevní, poté následovalo uložení zemřelého do hrobu. V případě civilního pohřbu byl zemřelý zpopelněn. Zkušenost s pohřbem bez ceremonie měli tři dotazovaní.[29] Takto nízké zastoupení pohřbů bez obřadu je zapříčiněno tím, že většina pozůstalých byla mladšího věku. Dnes můžeme opravdu hovořit o takových fenoménech, jako je: rozptylová loučka, vystavení urny v domácnosti, vytvoření hrobového místa na zahradě pozůstalých.

---

[23] Srov. Příloha II. Graf 9 „První pohřeb, kterého se respondenti účastnili“.
[24] Srov. Příloha II. Graf 10 „Věk respondentů při první účasti na pohřbu“.
[25] Srov. NEŠPOROVÁ, O. Obřady loučení se zesnulými: Sekulární, náboženské nebo raději žádné pohřby? *Sociální studia*, 2011, roč. 8, č. 2, s. 58-60.
[26] Výzkum – tamtéž, s. 57-85.
[27] S tímto závěrem se dá polemizovat. Sice se uvádí, že se „bezobřadové pohřby“ neprováděly. Ale co pohřby těch, kteří z různých důvodů pohřeb mít nemohli nebo o jejich pohřbení nikdo nestál? (Důvody mohly být politické, náboženské apod.)?
[28] Srov. SZCZYGIEŁ, M. *Udělej si ráj*. Praha: Nakladatelství Dokořán a Jaroslava Jiskrová – Máj, 2011, s. 198 – 211.
[29] Srov. Příloha II. Graf 11 „Pohřeb, kterého se respondenti poprvé účastnili, byl:“.

Pozůstalým se doporučuje smysluplné poslední rozloučení, ale nemusí to být vždy pohřeb tradičního charakteru. Důležité je, že rituály mají za cíl posílit vzájemné pocity lidí ve skupině. Pomáhají tak v soudržnosti a ve sdílení toho, co se ve společenství odehrává. Ukončovací rituál má tedy pro pozůstalé význam v uvědomění si skutečnosti a ohraničení nešťastné události.[30]

Zármutek ve společnosti nachází nové místo, které je pro truchlící osobní a soukromou záležitostí. Počty provedených kremací se stupňují z důvodu toho, že jsou považovány za „čistější" formu. Pohřbívání na hřbitově se stává méně časté a pozůstalí se loučí se zesnulým po svém. Vzniká „domácí kult vzpomínek", což může mít za následek mumifikování (pozůstalí udržují např. pokoj zemřelého ve stejném stavu, jako byl za jeho života).[31]

2.3 Pocity pozůstalých při své první účasti na pohřbu

Při první zkušenosti s posledním rozloučením se ukázalo, že velmi záleží na tom, při jakém pohřbu je truchlící přítomen. Především se jednalo o silný zážitek vysypání popela z urny při „bezobřadovém pohřbu". V těchto případech nezáleželo na ostatních okolnostech spojených s dalším prožíváním posledního rozloučení, tento byl nejintenzivnější. Komplexně si truchlící pamatovali nejvíce smutek – třiadvacetkrát, soucit s ostatními pozůstalými – patnáctkrát a jedenáctkrát uvedli pohled na rakev či tělo uložené v rakvi. Pocity lidí však byly smíšené, některým zůstal v paměti přesný okamžik průběhu pohřbu, jiným se vybavily povětrnostní podmínky. Zážitek byl ovlivněn i tím, kde se pohřeb odehrával, zda na vesnici či ve městě.[32] U církevních pohřbů byla zapamatovatelná účast duchovních, vůně kadidla a prostředí kostela. Civilní rozloučení se zemřelým bylo poznamenáno květinami, přítomností mnoha neznámých lidí, projevováním soustrasti, prostředím krematoria.[33]

[30] Srov. ŠPATENKOVÁ, N. *Poradenství pro pozůstalé.* Praha: Grada Publishing, 2008, s. 79.
[31] Srov. ARIÈS, P. *Dějiny smrti II.: zdivočelá smrt.* Praha: Argo, 2000, s. 337.
[32] Pohřeb na venkově měl na pozůstalého silnější dojem. Průvod za rakví od domu zemřelého do kostela či z kostela k hrobu. Během tohoto rozloučení byla vnímána důstojnost obřadu a svátost jedinečného okamžiku.
[33] Srov. Příloha II. Graf 12 „Pocity respondentů při své první účasti na pohřbu a co si z této události nejvíce pamatují".

2.4 Pohřeb posledního úmrtí blízké osoby

Se zemřelým se většinou loučíme za tři až pět dnů od jeho úmrtí. Pohřbem začíná čas truchlení, kdy se pozůstalí vyrovnávají s realitou ztráty milované osoby. Tomu předchází vyřizování záležitostí kolem pohřebního obřadu. Nabízí se tedy otázka, zda příbuzní vědí, jaký pohřeb si zemřelý představoval a co bylo jeho posledním přáním. Tato přání jsou mnohdy tabuizovaná a jejich zmiňování vyvolává u posluchačů značnou nejistotu. Po smrti blízkého člověka se někteří pozůstalí rozhodují dle společenských měřítek a nedbají na touhy vyřčené za jeho života.[34]

Otázka posledního přání zemřelého, jež měla za cíl zjistit, zda pozůstalí věděli, jaký pohřeb mají uspořádat a kam mají zemřelého pohřbít, byla zohledněna v poslední ztrátě blízké osoby. Ukázalo se, že naprostá většina respondentů znala poslední přání svého milovaného. Celkem sedmačtyřicet osob uvedlo ano, zbytek dotazovaných, tedy dvacet osob, označilo ne.[35] Předpokládám, že tento závěr je ovlivněn vztahem respondentů k zemřelé osobě. Když srovnáme poslední ztrátu následkem smrti a poslední přání zemřelého, tak zjistíme, že v devatenácti případech se jednalo o smrt vzdáleného příbuzného. Můžeme tedy předpokládat, že téměř všichni věděli o posledním přání. Pro vysvětlení dodávám, že vzdálený příbuzný nemusí být nutně tou nejbližší osobou, a tak se dá uvažovat o tom, že se o tom zemřelý respondentům nemusel vůbec zmínit.

Vyřízení záležitostí pohřbu v nás vyvolává pocit, zda jsme opravdu porozuměli poslednímu přání zemřelého a vše pro jeho poslední cestu udělali. Rozhodnutí o prokázání poslední služby zemřelému může být právem doprovázeno pocitem viny. Především se jedná o případy, kdy jsme o takovémto přání nevěděli.

Na zařizování záležitostí ohledně pohřbu se nejčastěji podíleli členové celé rodiny pozůstalých. Mělo to za cíl podporu v bolestné situaci a takto učinilo třiatřicet dotazovaných. Devatenáct pozůstalých zařizovalo pohřeb zcela samo. Ostatních patnáct uvedlo, že poslední rozloučení měl na starosti někdo z blízkého okolí.[36]

V obecném doporučení svépomoci ve smutku a žalu, které spočívá v základních deseti bodech, je na prvním místě bod hovořící o tom, aby se pozůstalý zapojil do

[34] Srov. HAŠKOVCOVÁ, H. *Thanatologie: nauka o smrti a umírání,* s. 106-110.
[35] Srov. Příloha II. Graf 13 „Věděli respondenti o posledním přání zemřelého?“.
[36] Srov. Příloha II. Graf 14 „Kdo zařizoval záležitosti ohledně pohřbu posledního úmrtí blízkého?“.

organizování posledního rozloučení.[37] Na výše uvedeném vyhodnocení tedy můžeme vidět, že se opravdu velký soubor dotazovaných podílel na přípravě pohřbu. Jednalo se o pozůstalé, kterým zemřela velmi blízká osoba. Patnácti osobám z hlediska posledního úmrtí zemřel vzdálený příbuzný, proto je pochopitelné, že se na organizování pohřbu nepodíleli.

Již jsem zmínil, jakou má důležitost poslední rozloučení pro pozůstalé.[38] Pojďme se podívat na to, zda je vždy možné a co ho případně ovlivňuje. Otázka další se tedy bude zabývat možností rozloučení se s blízkým člověkem. Kde celkem dvaačtyřicet dotazovaných uvedlo ano, tedy že měli možnost se rozloučit. Tři respondenti se nechtěli rozloučit se zemřelým vůbec. Jednali tak z důvodu, že nechtěli dávat své pocity najevo před ostatními. Zbytek, dvaatřicet osob, se chtělo rozloučit, ale nějakým způsobem nemohli.[39] Důvodem byla nejčastěji nemoc či zdravotní stav špatný natolik, aby se s blízkým mohl rozloučit. Tito dotazovaní byli většinou starších ročníků a uváděli značnou touhu po tomto rozloučení. Velmi častým argumentem bylo, že pozůstalý bydlel daleko, měl jiné povinnosti či nedostal uvolnění od zaměstnavatele. Někteří respondenti k této otázce připisovali poslední rozloučení těsně před úmrtím. V tomto vyhodnocování dat nešlo pokračovat, protože objem odpovědí nebyl velký. Pouze pro inspiraci mohu uvést následující varianty odpovědí: chtěl/a jsem se rozloučit, ale nemohl/a jsem, protože jsem „byl v nemocnici“, „byl na dovolené“, „nevěděla, že jeho konec je tak blízko“.

[37] Srov. Pracovní skupina pro tvorbu standardů v poradenství pro pozůstalé při MMR. Pohřeb a jeho organizace: příručka pro pozůstalé. In *Ministerstvo pro místní rozvoj ČR* [online]. Praha: MMR, březen 2010, posl. aktualizace 24. 2. 2012 [cit. 25. 2. 2012], s. 6. Dostupné na WWW: <http://www.mmr.cz/CMSPages/GetFile.aspx?guid=b0391c30-25f4-4041-a641-76978417f9ab>.
[38] Srov. v této práci kapitolu 2 Pohřeb.
[39] Srov. Příloha II. Graf 15 „Měl/a jste možnost se s blízkým rozloučit?“.

3 Smrt blízké osoby

Smrt blízkého člověka je trvalou ztrátou, krizí, jež se v užším či širokém úzu dotýká hlediska vztahu. Úmrtí člověka je konečné a znamená nemožnost s ním být v kontaktu, radovat se ze společného, sdílet a utvářet s ním svůj život. Pozůstalí pociťují zármutek, samotu a beznaděj. Smrt milovaného člověka zasahuje do jejich vlastního pojetí života, světa, především z hlediska celistvosti a totožnosti. Tento zásah narušuje rovnováhu jedince.[40]

3.1 Krize jako soupeř

Pojmenování krize vychází z latinského „crisis“, což označuje změnu, rozhodnutí, rozepři. Člověk prožívá krizi, pokud je konfrontován se situací, kdy si sám nedokáže pomoci a kde selhávají možnosti objektivního řešení. Jinými slovy se člověk v krizi nachází v psychické nerovnováze, která má za následek pocit vlastního ohrožení. S tím těsně souvisí, že lidé v krizi mají zúžený pohled na modelování svého života, a tím zažívají úzkost.[41]

Pro vznik krize je mnoho důvodů. Faktory urychlující spouštění krize nazýváme precipitory. Jejich soupis sestavili ve své studii Holmes a Rahea v 60. letech dvacátého století. To nám může pomoci odhadnout stupeň zátěžových situací, které vedou k dezintegraci. Jako nejtěžší životní situace je vnímáno úmrtí partnera, partnerky, úmrtí blízkého člena rodiny je na čtvrtém místě.[42]

Ztráta v nás bezprostředně vyvolává truchlení, jež je spojováno s prožíváním různých druhů emocí. Nejčastějšími jsou smutek, zármutek a žal.[43] Smutek vyjadřuje reakci na ztrátu blízké osoby a platí, že čím pevnější byl vztah se ztraceným objektem, tím je prožívání smutku intenzivnější. Žal je forma silnějšího smutku, který je vyvolán těžkou životní událostí, především výše zmíněnou ztrátou. Takto zasažený člověk je silně vázán k minulosti, kdy měl kontakt s danou osobou. V současnosti tak pociťuje touhu po jejím návratu, prožívá zoufalství a hledá odpovědi na to, zda se dala situace

[40] Srov. ŠPATENKOVÁ, N. et al. *Krizová intervence pro praxi.* Praha: Grada Publishing, 2004. Kapitola 6. Vztahová ztráta, s. 69.
[41] Srov. KASTOVÁ, V. *Krize a tvořivý přístup k ní: typy životních krizí, jejich dynamika a možnosti krizové intervence.* Praha: Portál, 2000, s. 15.
[42] Srov. VODÁČKOVÁ, D. et al. *Krizová intervence.* Praha: Portál, 2002. Kapitola 2. Čemu říkáme krize, s. 32-33.
[43] Srov. ŠPATENKOVÁ, N. et al. *Krizová intervence pro praxi.* Kapitola 6. Vztahová ztráta, s. 69.

nějak odvrátit. Se smutkem se pojí i další pocity, např. bezmocnost, vina, hněv, nenávist. To znamená, že smutek je procesem s mnoha emocemi. Pro žal je dále charakteristické, že se tato duševní bolest šíří i do roviny fyziologické, kdy pozůstalí pociťují bolest. Zármutek tedy doprovází poruchy srdečního rytmu, nechutenství, krátký dech, svalová slabost, únava až pocit vyčerpání, útlum pohybů, skleslost.[44]

Svému okolí se tak pozůstalý může zdát nemocný. Je tedy truchlení chorobnou záležitostí? Mnoho autorů se zabývalo myšlenkou, zda je smutek nemocí. Jedinec prožívající zármutek pociťuje značnou bolest, což se podobá spíše fyzickému zranění. Rovnováha, která označuje jeho dobrý zdravotní stav, se díky této události rozpadá. Všechno nasvědčuje tomu, že truchlící mají somatické obtíže, na něž si stěžují praktickému lékaři. Dovedou si více připustit to, že je někde bolí, než si přisoudit příznaky zármutku. Jejich narušená homeostáza potřebuje čas k rekonvalescenci, jako je tomu u nemoci, která je normální, akutní, chronická či patologická. Zármutek popisovaný jako nemoc je medicinalizace, což má za následek stigmatizaci pozůstalých. V rámci vhledu do široké problematiky truchlení však nelze upřít medicínskou spolupráci. Zároveň nesmíme zapomínat, že projevy smutku jsou nezbytné a vlastní truchlení je přirozeným procesem. Tento proces ve své podstatě znamená přijmout skutečnost a časem se vyrovnat s úmrtím blízkého člověka.[45]

Vidíme, že ztráta někoho z našich blízkých je vnímána velice bolestivě. Ukážeme si jaké nejčastější reakce ztráta doprovází a do jakých oblastí zasahuje. Rovněž se blíže podíváme na průběh truchlení, což je přirozený proces vedoucí k získání rovnováhy našeho života.

3.2 Truchlení

Průběh truchlení mnohdy začíná ještě dříve, než blízká osoba zemře. Tento druh zármutku zasahuje nejbližší příbuzné pacientů, kteří jsou nevyléčitelně nemocní. Pečující a příbuzní smrt blízké osoby očekávají. Truchlení vzniká dříve a je tedy předvídatelným (anticipovaným) zármutkem. Ten začínáme vstřebávat ještě před smrtí blízkého. Okolí nechce znepokojovat umírajícího a obvykle se před umírajícím chová statečně. Zármutek se snaží potlačit a skrývat. Neprojevování zármutku má u nejbližších

[44] Srov. NAKONEČNÝ, M. *Lidské emoce.* Praha. Academia, 2000, s. 251-253.
[45] Srov. KUBÍČKOVÁ, N. *Zármutek a pomoc pozůstalým,* s. 25-30.

následky v podobě únavy, pocitů viny a hněvu. Dlouhodobým anticipovaným zármutkem se rodina může od umírajícího příliš brzy citově odpoutat. Na druhou stranu jeho působení umožňuje dřívější uvědomění si ztráty po smrti blízkého. Zvlášť u těžce nemocných a umírajících je na smrt nahlíženo jako na vysvobození. Obecně vzato pak pozůstalí truchlí kratší dobu než ti, kterým zemře blízká osoba náhle. Podobné je to i v tom případě, kdy příbuzný pečuje o umírajícího.[46]

Dvanáct respondentů se setkalo s očekávaným úmrtím, což bylo zapříčiněno nejčastěji nádorovým onemocněním. Toto onemocnění je sice spojováno s určitou nadějí na uzdravení, ale v odpovědích bylo uváděno v podobě terminálního stadia. Tím se dala smrt očekávat, i když se vždy stává bolestnou ztrátou. Deset dotazovaných uvedlo, že okolnost smrti byla zapříčiněna stářím zemřelého.[47] Smrt stářím je považována za přirozenou a normální. Věk zemřelého je tedy dalším faktorem, jenž ovlivňuje jednání a chování pozůstalých. U starší osoby je smrt předpokládána a pozůstalí se s úmrtím blízkého lépe vyrovnávají.[48] Velmi časté vyčerpání na fyzické a psychické úrovni přichází s očekávaným úmrtím, kdy současný pozůstalý pečoval o umírajícího.[49]

Vzhledem k výše uvedeným případům se dá předpokládat, že se respondentům, kteří smrt blízké osoby v jistém směru očekávali, truchlilo snadněji.

Pokud jsme však ztrátu neočekávali, znamená to pro nás velký otřes. Neočekávaným úmrtím jsme zaskočeni, překvapeni a zmateni. Již nikdy našemu blízkému neřekneme, co jsme měli na srdci, v čem jsme ho opravdu milovali, zůstává mnoho nevyřešeného a nevyjasněného.[50]

O náhlém úmrtí můžeme konstatovat, že je pro pozůstalé více zatěžující a truchlení prožívají mnohem intenzivněji.[51] Počet respondentů, jež uvedl náhlé úmrtí, které bylo zapříčiněno nemocí, infarktem myokardu, cévní mozkovou příhodou apod., byl šestadvacet. Před tragickou smrt blízké osoby následkem nehody bylo postaveno osm pozůstalých. V jednom případě se objevila sebevražda mladého muže.[52] Pozůstalý

[46] Srov. KUBÍČKOVÁ, N. *Zármutek a pomoc pozůstalým,* s. 31-32.
[47] Srov. Příloha II. Graf 16 „Okolnosti smrti blízké osoby respondentů".
[48] Srov. KUBÍČKOVÁ, N. *Zármutek a pomoc pozůstalým,* s. 86-87.
[49] Srov. MOODY, R. A.; ARCANGEL, D. *Život po ztrátě.* Praha: Euromedia – Knižní klub, 2005, s. 87.
[50] Srov. KUBÍČKOVÁ, N. *Zármutek a pomoc pozůstalým,* s. 33.
[51] Přesto je proces truchlení pro každého z nás individuálním tématem. Tento zármutek je multideterminován ve své intenzitě a rozsahu. (Srov. ŠPATENKOVÁ, N. et al. *Krizová intervence pro praxi*. Kapitola 6. Vztahová ztráta, s. 56).
[52] Srov. Příloha II. Graf 16 „Okolnosti smrti blízké osoby respondentů".

pociťoval nepochopení provedeného činu a ztráta tak mladého života byla pro něho nesrozumitelná. Truchlení bylo umocněno determinantou suicidálního ukončení života a o to hůře se s tím příbuzný vyrovnával.

Do náhlého úmrtí tedy zahrnujeme situace, kdy zemřela osoba neočekávaně, bez námi známého varování. Nejhůře se vyrovnáváme se smrtí v případě sebevraždy, kdy nás trápí pocity viny, hněvu, vzteku. Někdy se cítíme zodpovědní za to, co se stalo a mohou se u nás objevit sebevražedné myšlenky a jednání. Často se projevuje hluboký pocit osamělosti doprovázený otázkami ve smyslu, proč se to stalo. Zůstáváme na vše sami, protože suiciduum není společensky přijatelné a vrhá na nás stín stigmatizace. Proto si připadáme vyloučení od ostatních a pociťujeme stud s hanbou. V těchto případech naše truchlení a zpracování zármutku trvá mnohem déle. Smutek vnímáme obtížněji, než je tomu u anticipované smrti. Do předčasné smrti patří i smrt následkem nehody, např. autonehody. Obecně můžeme říci, že právě neočekávaná smrt blízké osoby v nás může vyvolat patologickou reakci na zmíněnou ztrátu. Mimoto je u nás pravděpodobné rozvinutí i posttraumatické stresové poruchy, zvláště při účasti na nehodě či katastrofě.[53]

Závažná stresující událost, jako je smrt blízké osoby, v nás může vyvolat trauma. Určujícím faktorem je zde míra intenzity působícího stresu, již není možné zvládnout námi dostupnými a známými prostředky. Traumatem je neočekávaná událost, jejíž průběh jsme nemohli nijak ovlivnit a proto se stává těžkým duševním poraněním. Soubor symptomů, které ovlivňují postiženého jedince, se obecně nazývají posttraumatickou stresovou poruchou.[54] Onemocnění posttraumatickou stresovou poruchou je podmíněno nějakým traumatem z minulosti. Záleží však na naší předchozí životní zkušenosti. Příznakem tohoto duševního rozpoložení jsou především pocity, v nichž opakovaně prožíváme traumatizující událost. Příznakem úniku je vyhýbání se všemu, co nějak s traumatem souvisí a mohlo by tak vyvolat vzpomínky, jež se snažíme odsunout. Stav nadměrného vzrušení souvisí s tím, že jsme připraveni na další trauma, jež by nás mohlo zasáhnout. I pokud jsme prožili něco traumatizujícího, posttraumatická stresová porucha se nemusí objevit u každého z nás. Někteří se

[53] Srov. KUBÍČKOVÁ, N. *Zármutek a pomoc pozůstalým*, s. 44-50.
[54] Posttraumatickou stresovou poruchu zmiňuji pouze okrajově a velmi stručně. Ve své podstatě znamená opožděnou reakci na událost stresujícího charakteru, jež se projevuje omezujícími prostředky a tím narušuje fungování postiženého.

domnívají, že význam (resp. důležitost) traumatu pro zasaženého je jedním z důvodů výskytu posttraumatické stresové poruchy.[55]

3.3 Průběh procesu truchlení

Truchlení se tedy u nás objevuje následkem smrti blízké osoby a někdy ještě před ní samotnou.[56] Smrt někoho blízkého v nás vyvolává směsici pocitů měnících se v závislosti na mnoha faktorech.

Truchlení jako reakce na vztahovou ztrátu je proces s několika fázemi, které se objevují u pozůstalých. Zármutek není něco statického, ale spíše dynamického, co může mít určitou strukturovanost.[57] Mezi odborníky není jednotnost v počtu fází, nejčastěji se uvádí čtyři, ale známy jsou také tři, pět, sedm nebo více. Shodují se však na tom, co truchlící pociťují a mezi fázemi[58] jsou jen drobné rozdíly.

3.3.1 První stadium – šok

Smrt někoho blízkého vyvolá šok, což nám brání si uvědomit nešťastnou skutečnost. Jsme zaplaveni množstvím pocitů různorodého charakteru. Častým projevem je popření, kdy odmítáme přijmout realitu úmrtí námi milovaného člověka. V těchto chvílích pociťujeme klid, odtažitost a můžeme se chovat z hlediska této situace neobvykle. Popření je určitá forma sebeobrany, kdy se tlumí šok a tím se vytváří jakýsi odstup mezi zjištěním špatné zprávy a reakcí na ni.[59]

Na zátěžovou situaci se přizpůsobujeme také díky obranným mechanismům, které nám pomáhají obnovit narušenou psychickou rovnováhu. Smrt blízkého člověka může vyvolat útok, který je považován za aktivní obranu, nebo jde o tendenci k úniku. Úniková reakce přichází v případě, kdy jedinec nevidí jinou možnost řešení. Obranné prvky si mnohdy pozůstalý neuvědomuje, protože se odlišují tím, do jaké míry zkreslují realitu a co dotyčný z jejich obsahu vnímá. Obranné mechanismy se projevují jako

[55] Srov. např. PORTERFIELDOVÁ, K. M. *Jak se vyrovnat s následky traumatu.* Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1998, s. 8-48.
[56] Srov. v této práci předchozí kapitolu 3.2 Truchlení.
[57] Srov. ŠPATENKOVÁ, N. et al. *Krizová intervence pro praxi.* Kapitola 6. Vztahová ztráta, s. 70.
[58] Novější názory na proces truchlení uvádějí místo několika fází spíše stadia, někdy stupně. (Srov. KUBÍČKOVÁ, N. *Zármutek a pomoc pozůstalým,* s. 36).
[59] Srov. DIGIULIO, R.; KRANZOVÁ, R. *O smrti.* Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1997, s. 78-79. Podobnost se stadii truchlení nacházíme ve fázích, kterými obvykle prochází umírající. Např. KÜBLER-ROSSOVÁ, E. *Hovory s umírajícími.* Nové Město nad Metují: Signum unitas, 1992.

nepřijetí reality, což směřuje k popření skutečnosti; potlačení a vytěsnění má za cíl vytěsnit nepříjemné pocity a myšlenky; fantazijní představy; racionalizace, která se snaží o logické zdůvodnění krizové situace. Další obranou je regresivní chování, identifikace, substituce, rezignace na zátěž.[60]

Obranné mechanismy nám ukazují, především na procesu truchlení, svoje nezastupitelné postavení, což směřuje k přirozeným reakcím na ztrátu blízkého člověka. Uvidíme podobnost obranných mechanismů se stadii vyrovnávání, již zmíněné popření, ale také později uvedené potlačení, regresi, rezignaci.

Následkem úmrtí blízké osoby zažíváme velký zmatek a chaos, ostatním může naše jednání připadat nesmyslné. Někteří pozůstalí si myslí, že zemřelý pouze někam odešel a že se brzy vrátí, věří, že žije. Těmito představami je zaplavován, i když zemřelého dlouho neviděl nebo byl hospitalizován v nemocnici. Projevy soustrasti jsou v tomto období přijímány velmi neúčelně. Prospěšné bývá poslední rozloučení se zemřelým, když ho vidí ležet v rakvi a jak je pochováván. Toto může pomoci lepšímu uvědomění si ztráty blízkého. U některých pozůstalých však stadium chaosu přetrvává. Pozůstalí často nemluví o tom, co se stalo, nepoužívají v komunikaci termínů jako je úmrtí, smrt, zemřel apod., ale skutečnost úmrtí nazývají neurčitým „stalo se to dnes“, „náhle to přišlo“. Opět je důležité, zda pozůstalí smrt očekávali, protože v náhlém úmrtí přetrvává velký zmatek. Zvláště, pokud zemřel otec od rodiny, kterou finančně zajišťoval. Pro rodinu se tak ke zpracování ztráty přidává i zastoupení role funkce zemřelého.[61]

[60] Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese: variabilita a patologie lidské psychiky*. Praha: Portál, 1999, s. 37-39.
[61] Srov. KUBÍČKOVÁ, N. *Zármutek a pomoc pozůstalým,* s. 37-38.

Pocity pozůstalých, již se poprvé setkali se ztrátou blízkého člověka, byly velmi rozmanité. Nejčastější odpovědí byl smutek – šestatřicetkrát, sedmnáctkrát byla prožívána lítost a patnáctkrát bezmoc, beznaděj. Objevoval se i šok, nepřipravenost, stesk, bolest a úzkost. Dalšími pocity byly zmatení, neklid, nejistota, zloba, strach. Po smyslu úmrtí s otázkou proč se ptali čtyři pozůstalí.[62] Zvědavost se ukázala nejvíce v případě věkově mladšího souboru. Jeden z nich popisoval událost související s vystavením zemřelého prarodiče ve světnici. Tělo bylo položeno na jakési umrlčí prkno,[63] které bylo v rodině používáno k odkládání jitrnic a jelit při tradiční zabijačce. Pozůstalý si dodnes vzpomíná na to jak se snažil zjistit, zda na dřevu nalezne mastné skvrny. Několik respondentů uvedlo, že si své pocity nepamatuje z důvodu nízkého věku. Uvědomuji si případnou výslednou nesrovnalost a níže uvádím malý exkurz do problematiky truchlení u dětí.

Truchlení v rámci svého průběhu a intenzity je závislé na vývoji lidské psychiky. Především kdy je chápána smrt a do jaké míry si jedinec uvědomuje dopady ztráty blízké osoby. Děti do dvou let chápou, co znamená opuštění, strach z osamocení, samota, přestože ještě nemají pojem o smrti. Kolem třetího až pátého roku sice děti vědí, že se stala nějaká nešťastná událost, ale neuvědomují si to, že se smrt nedá vrátit. Jejich truchlení začíná až s pochopením vnímání stálého objektu bez závislosti na senzuálním vnímání. Někteří psychologové se tak domnívají, že se schopnost truchlit u dětí objevuje od tří let. Nezvratnou smrt a definitivní konec života si dítě začíná pomalu uvědomovat ve věku od šesti do osmi let. Racionální chápání smrti vzniká od třinácti let věku dítěte.[64]

Fáze otupělosti trvá od několika hodin do jednoho týdne a pozůstalý pociťuje emocionální prázdnotu.[65] Jiní autoři hovoří o fázi šoku a otřesu, která vzniká ihned po ztrátě a trvá, po několik hodin až dnů.[66]

---

[62] Srov. Příloha II. Graf 17 „Pocity respondentů, kteří se poprvé setkali se ztrátou blízkého člověka“.
[63] Na umrlčí prkno byl ukládán zemřelý do té doby, než byla zhotovena rakev či než rozmrzla zem. Tento zvyk měl své náležitosti. Například bylo umrlčí prkno zdobeno různými ornamenty, motivy smrtky, iniciály zemřelého. Prkno s nebožtíkem, který měl hlavu k východu, bývalo uloženo v komoře. Po splnění svého účelu byla prkna stavěna na rozcestí, k božím mukám nebo se kladla přes cestu nebo potok. (Srov. NAVRÁTILOVÁ, A. *Narození a smrt v české lidové kultuře.* Praha: Nakladatelství Vyšehrad, 2004, s. 210-224).
[64] Srov. KUBÍČKOVÁ, N. *Zármutek a pomoc pozůstalým,* s. 87-91.
[65] Srov. MCKENZIE, K. *Deprese.* Praha: Grada Publishing, 2001, s. 82.
[66] Srov. ŠPATENKOVÁ, N. et al. *Krizová intervence pro praxi.* Kapitola 6. Vztahová ztráta, s. 70.

Prvotní fáze truchlení je označována i jako „náraz“. Je obvykle obdobím trvajícím od doby úmrtí blízké osoby a končí po třech týdnech, kdy má pozůstalý úspěšně za sebou počáteční otřes a pohřeb zemřelého člena rodiny.[67]

Můžeme vidět, že tato fáze však netrvá dlouho a pozůstalý má prostor pro pozvolný přesun do další etapy truchlení.

3.3.2 Krátké druhé stadium – sebekontrola

Pozůstalý je v této fázi časově zaneprázdněn, protože připravuje a organizuje poslední rozloučení se zemřelým. Zoufalství ze ztráty se tedy u něho plně nerozvine díky povinnostem vyžadujících jistou sebekontrolu. Zármutek se u pozůstalých objevuje v plné intenzitě po obřadu, když se s nimi rozloučí smuteční hosté. Po jejich odchodu pociťují značné osamocení a pocit ze ztráty na ně plně doléhá.[68]

Fázi sebekontroly někteří autoři zahrnují do první fáze šoku, otřesu a otupělosti. Obecně se „statečnost“ pozůstalých drží až do večera dne pohřbu.

3.3.3 Třetí stadium – regrese

Třetí fáze je provázena pláčem, množstvím emocí k zemřelému a plnými dopady ztráty. Naše chování má v tomto období prvky regrese, kdy jsme úzkostní, apatičtí, uzavření. Zármutek propuká v plném rozsahu a trápíme se opakovanými vzpomínkami na zemřelého. Je to velmi vysilující, zvláště když pozůstalí musejí zaujmout nové postavení, roli v rodině či v blízkém příbuzenstvu.[69]

Toto stadium je charakteristické propukáním emocí, které mají chaotické vlastnosti. Nejčastějšími jsou hledání potenciálního viníka, bolest, hněv, radost, strach, úzkost. Pozůstalí dále zažívají pocity viny, lítosti, osamělosti, závisti, nechutenství apod. Propukané emoce je potřeba vyjádřit a nepotlačovat. Emoční rozladěnost mimo jiné přechází do snů a zapříčiňuje poruchy spánku.[70]

---

[67] Srov. PARKES, C. M.; RELFOVÁ, M.; COULDRICKOVÁ, A. *Poradenství pro smrtelně nemocné a pozůstalé*, s. 117.
[68] Srov. KUBÍČKOVÁ, N. *Zármutek a pomoc pozůstalým*, s. 34.
[69] Srov. tamtéž, s. 35.
[70] Srov. KAST, V. *Krize a tvořivý přístup k ní: typy životních krizí, jejich dynamika a možnosti krizové intervence*, s. 89.

Pozůstalý mívá i sny o zemřelém, jenž jsou pro svůj výklad složité. Truchlícím se většinou ve snech objevují situace, kdy jejich zemřelý ještě žil. Někdy může ve snu zemřelý právě umírat. Střídání života a smrti ztracené osoby má vyobrazovat lhostejnost, která není skutečná, ale má za cíl pozůstalému popřít velmi intenzivní a mnohdy ambivalentní postoje.[71]

Truchlící se někdy chovají jako by zemřelý pouze někam odešel, jednají tak jako by se měl vrátit. Proto svoje uskupení světa nechávají ve stereotypu, kdy musí být vše jak bylo za života zemřelého. Věří, že blízká osoba stále žije a tak nechtějí nic měnit. S tímto projevem truchlení – hledání a nalézání – souvisí představa hledání zemřelého. Pátrání po zemřelém je zastoupeno ve snech, fantaziích, na fotografiích, na jeho oblíbených místech.[72] Truchlící hledá zesnulého i ve skutečných lidech, kteří jsou zemřelému podobní. Někdy také pozůstalý přejímá charakterové vlastnosti ztraceného člověka a bezmezně lpí na předmětech, které mu zemřelý daroval či přímo patřily zesnulému.[73]

Truchlící v této fázi velmi intenzivně vyjadřují své pocity, jež mají potřebu sdílet s ostatními. Pokud se setkají s nepochopením, tak se většinou uzavřou sami do sebe a se svým zármutkem se vyhýbají kontaktům se sociálním okolím. Ve stadiu regrese má pro pozůstalého velký význam projevování soustrasti. Kondolování je přijímáno zpravidla s vděčností.[74]

Pozůstalý by měl v tomto období obnovit vztah, mnohdy se zesnulým idealizovaný. Reorganizace tohoto vztahu spočívá v uvědomění si toho, co měl pozůstalý na zemřelém rád, co může nyní přijmout sám za sebe, co mu zůstane a přetrvá ve vzpomínkách na něho. Poslední částí tohoto stadia je tedy loučení se zemřelým, jež spočívá v postupném odpoutávání se a vyjasnění si vztahu k osobě, kterou miloval.[75]

Stadium regrese může trvat zpravidla jeden až tři měsíce.[76] Někdy se za přelomové období považuje jeden rok, a to když pozůstalý zvládne první výročí úmrtí blízkého. Obřad připomenutí si smrti blízké osoby je smutnou událostí, kdy se opět objevují

[71] Srov. FREUD, S. *Výklad snů. O snu.* Sebrané spisy Sigmunda Freuda, druhá a třetí kniha. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1998, s. 430-431.
[72] Srov. KUBÍČKOVÁ, N. *Zármutek a pomoc pozůstalým*, s. 35.
[73] Srov. MOODY, R. A.; ARCANGEL, D. *Život po ztrátě*, s. 131-136.
[74] Srov. KUBÍČKOVÁ, N. *Zármutek a pomoc pozůstalým*, s. 38-39.
[75] Srov. KAST, V. *Krize a tvořivý přístup k ní: typy životních krizí, jejich dynamika a možnosti krizové intervence*, s. 89-90.
[76] Srov. ŠPATENKOVÁ, N. et al. *Krizová intervence pro praxi.* Kapitola 6. Vztahová ztráta, s. 70.

intenzivní pocity. Tato výročí mohou být pro pozůstalé důležitým přechodovým rituálem, mezníkem k nalezení útěchy a ukázání důležitosti vztahu k zesnulému.[77]

3.3.4 Čtvrté stadium – adaptace

Stadium adaptace znamená přizpůsobení a někdy je označováno termínem akceptace. Pozůstalí pomalu a postupně přijímají úmrtí blízké osoby jako realitu. Zmíněné akceptování však není zcela samozřejmé a někteří autoři jsou toho názoru, že si ho musejí sami zvolit. Volba musí být vědomá, ale nesmí být tak provedeno předčasně, aniž by pozůstalý neprožil truchlení. Dále upozorňují na možnou variantu toho, když se truchlící zarazí v minulosti a nerozhodne se pro vědomí krok vpřed. Úmrtí blízkého člověka zůstane pro pozůstalého naprosto vším, to ho svazuje v dalším životě a stává se nedotknutelnou záležitostí. U pozůstalých, kteří se nedoberou stadia akceptace, se rozvíjí patologické projevy na vztahovou ztrátu. Rozhodnutím o změně pozůstalý ničí i zcela idealizovaný dojem o zemřelém.[78]

Fáze přijetí ztráty blízkého člověka je podmíněna budováním nového vztahu. Vztah je opětovně dobře naladěn, jak k vlastní osobě pozůstalého, tak okolnímu světu. Důkazem vyrovnání bývá skutečnost, kdy pozůstalý mluví o zesnulém klidně a bez výčitek svědomí. V tomto období je důležité zaměřit se na prožívání nových vztahů. Intenzita věnovaná do právě započatého vztahu může být nadměrná, protože může mít jedinec obavu opětovné ztráty člověka, jenž mu začíná být blízký. Někdy se tedy o nový vztah pozůstalý nezajímá vůbec, aby nemusel případné truchlení prožívat opětovně.[79] Je tedy zřejmé, že na duši pozůstalého zůstává zranění, které se příležitostně ozve. Truchlící je zranitelnější a k tomu, aby se svobodně rozvíjel, je zapotřebí se něčemu naučit.[80]

[77] Srov. DIGIULIO, R.; KRANZOVÁ, R. *O smrti*, s. 100-101.
[78] Srov. KUBÍČKOVÁ, N. *Zármutek a pomoc pozůstalým*, s. 41-42.
[79] Srov. KAST, V. *Krize a tvořivý přístup k ní: typy životních krizí, jejich dynamika a možnosti krizové intervence*, s. 90.
[80] Srov. PERA, H.; WEINERT, B. *Nemocným nablízku: jak pomáhat v těžkých chvílích.* Praha: Nakladatelství Vyšehrad, 1996, s. 179-180.

Během fáze adaptace u pozůstalých dochází k návratu sebekontroly nad vlastním životem, opět zvládají běžné nároky všedního života. Doba trvání této fáze se uvádí mezi několika měsíci, spíše až jedním rokem, u vdov je truchlení běžné kolem tří až čtyř roků.[81]

3.3.5 Aktivní truchlení

Ve fázích, či stadiích truchlení můžeme vidět jistou podobu s fázemi, kterými prochází umírající. Rovněž i u procesu truchlení platí, že pozůstalí nemusejí výše uvedenými stadii projít v přesném pořadí, jiní se mohou k jednotlivým fázím stále vracet a některým se může podařit určité stadium neprožít. S truchlením se každý z nás vyrovnává po svém, je založeno na individualitě každého z nás a mnoha faktorech ovlivňujících zármutek.[82]

Zmiňovaná stadia jsou považována za pasivní truchlení a jejich členění ukazuje na ohraničení začátku a konce. Je však známo i aktivní truchlení, jenž má ve svém základu čtyři úlohy pro pozůstalé, což bylo později upraveno na tři. Truchlení aktivního rázu nabízí určitou naději na ovlivnění přirozeného procesu po smrti blízké osoby. V první řadě se jedná o přijetí ztráty následkem smrti, pochopit, co se stalo, a k sobě i k ostatním provést aktivizaci obranných mechanismů – úkol v počáteční fázi zármutku. Úloha střední fáze se zaměřuje na uznání skutečnosti ztráty, její přijetí, zmírnění a dovolení si truchlit. Pozdní fáze má za úkol opětovné nalezení identity, návrat k úkolům dle věku, vyrovnat se s opakovanou formou bolesti, obzvlášť při navazování nových vztahů.[83]

Na základě již uvedeného můžeme vidět různé pohledy na proces truchlení. Množství a druhy stadií, fází se mohou zdát z důvodu nestejnorodosti nejasné a nesrozumitelné. Pokud bychom se pokusili o jednotnější kategorizaci, tak jistě nezohledníme vše potřebné a navíc by se členění jevilo dosti nepřehledně.

[81] Srov. ŠPATENKOVÁ, N. et al. *Krizová intervence pro praxi.* Kapitola 6. Vztahová ztráta, s. 70.
[82] Srov. KUBÍČKOVÁ, N. *Zármutek a pomoc pozůstalým,* s. 36.
[83] Srov. ŠPATENKOVÁ, N. et al. *Krizová intervence pro praxi.* Kapitola 6. Vztahová ztráta, s. 70-71.

3.4 Nekomplikované truchlení

Po ztrátě blízké osoby nastupuje silné truchlení, které u pozůstalého zapříčiňuje nezájem o okolí. V začátku je truchlící ohromen a se ztraceným člověkem je stále ve vztahu, tím je zbaven prozatímního konstruktivního řešení. Pozůstalý je zabrán plně do truchlení, a proto nejeví zájem o jiné záležitosti.[84]

Nekomplikované truchlení[85] bývá nazýváno jako typické a je normální přirozenou reakcí na ztrátu někoho blízkého. Jeho projevy se včleňují do oblasti emocionální, kognitivní, behaviorální, somatické, ale i spirituální.[86]

3.4.1 Projevy truchlení v oblasti emocionální

V bezprostřední fázi zármutku pozůstalí pociťují bezmoc či beznaděj, jež souvisí s tím, že smrt blízkého vyvolala i ztrátu smyslu života. Rovněž smutkem je doprovázeno odloučení od milované osoby, navíc je v tomto případě násilné a jeho silnější formou je žal. Pocitem šoku trpí pozůstalý na základě sdělení o úmrtí a vytrácí se u něho během několika hodin až dní. Po smrti blízkého se objevuje pokaždé osamělost s různým obsahem. Truchlící může pociťovat samotu přechodně, krátkou dobu. Samota se nemusí nutně vztahovat pouze k němu samému, ale může působit i na jeho nejbližší okolí. Pozůstalí se potýkají i s pocitem vysvobození, zvláště když byl zesnulý dlouhodobě nevyléčitelně nemocný a oni se o něho starali. Truchlícím se pocit vysvobození příčí a často u nich evokuje pocit viny.[87]

Bezmocnost byla respondenty prožívána nejčastěji – devětačtyřicetkrát. Při poslední ztrátě blízkého byla pociťována čtyřicetkrát bolest, kterou považuji za projev smutku. Pocit prázdnoty byl uveden pětatřicetkrát. Šok z úmrtí blízkého byl zapsán šestadvacetkrát a osamělost devatenáctkrát. Tato hodnota byla rovněž u zoufalství souvisejícího s pocitem bezmoci. Pocit vysvobození byl u respondentů, kteří smrt

[84] Srov. FREUD, S. *Práce k sexuální teorii a k učení o neurosách.* Vybrané spisy III. Praha: Avicenum, 1971, s. 281.
[85] Od terminologie „normálního“ a „abnormálního“ truchlení je pomalu upouštěno, především z důvodu nejasných hranic mezi oběma procesy. Jsou totiž situace, kdy se reakce pozůstalého mohou zdát abnormální, i když normálními, na základě okolností, jsou. Např. zármutek rodičů při úmrtí dítěte. Spíše se začíná uvažovat o faktorech, jež jsou v době pro truchlící pozůstalé usnadňující nebo ztěžující. (Srov. ŠPATENKOVÁ, N. *Poradenství pro pozůstalé*, s. 14).
[86] Srov. DÉMUTHOVÁ, S. *Keď umiera dieťa: praktická tanatológia I.*, s. 192-194.
[87] Srov. KUBÍČKOVÁ, N. *Zármutek a pomoc pozůstalým,* s. 120-126.

blízkého očekávali, hlavně z důvodu dlouhodobé nemoci. Celkem dvanáct osob pociťovalo úmrtí blízkého jako vysvobození a pocitem viny trpělo devět truchlících.[88]

3.4.2 Projevy truchlení v oblasti somatické

Poruchy spánku jsou velmi časté v začátku truchlení. Pozůstalý se převaluje na lůžku, je plný vzpomínek na zemřelého, případně myšlenek při hledání smyslu, proč blízký zemřel a kdo za jeho smrt může. Truchlící zažívá obrovskou únavu, což je zapříčiněno poruchami spánkového rytmu, ale i slabostí a nedostatkem energie. Intenzivní bývá i tíseň na hrudi, bolest na prsou, která mnohdy donutí truchlící k návštěvě lékaře. Dalšími somatickými příznaky jsou pocit sevřeného hrdla, nechutenství, změny krevního tlaku.[89]

Respondenti na sobě nejvíce pozorovali poruchy spánku – devětadvacetkrát, které souvisejí s únavou – dvaadvacetkrát. Tíseň na hrudi pociťovalo šestadvacet truchlících. Pocitem sevřeného hrdla, knedlíkem v krku trpělo sedmnáct dotazovaných. Somatickým příznakem je i nechutenství, což je poruchou příjmu potravy a bylo zaznamenáno šestnáctkrát. Truchlící trpěli i dalšími tělesnými změnami, bušením srdce, pocitem prázdnoty v žaludku, krátkým dechem a svalovou slabostí.[90]

3.4.3 Projevy truchlení v oblasti kognitivně-behaviorální

Truchlící bývají po ztrátě blízkého zmatení, trpí poruchami paměti, soustředěním a pozorností. Úmrtí vyvolává u pozůstalých sny o zesnulém, ve kterých je možné popisovat jistý průběh. Většině pozůstalým se zdají sny s příjemným obsahem, kdy se s nimi zesnulý loučí apod. Někteří truchlící zažívají pocit, kdy je zesnulý přítomen s nimi. Hovoří o něm v přítomném čase, hovoří s ním a truchlící má dojem, že mu na jeho otázky odpovídá. Pocit se může stát patologickým, když se objeví halucinace a bludy o zesnulém. Setkávání s ostatními příbuznými a přáteli může u truchlícího

[88] Srov. Příloha II. Graf 18 „Pocity respondentů po ztrátě blízkého člověka (poslední úmrtí)".
[89] Srov. KUBÍČKOVÁ, N. *Zármutek a pomoc pozůstalým,* s. 128-134.
[90] Srov. Příloha II. Graf 19 „Somatické změny u respondentů po ztrátě blízkého člověka (poslední úmrtí)".

vyvolávat opětovné bolestné reakce. Někdy se tak vyhýbají sociálním kontaktům dobrovolně, někdy se jich samo okolí straní, protože neví, co má dělat a říkat.[91]

Respondenti si nejčastěji, pětatřicetkrát, uvědomovali pocit prázdnoty. Poruchy koncentrace byly uvedeny třináctkrát, zmatenost dvanáctkrát. U některých pozůstalých se objevily nepochopitelné sny – devětkrát, klamné představy – osmkrát, hlasité hovory se zemřelým – šestkrát. Dotazovaní trpěli nezájmem, nedůtklivostí, zkreslením pojmu o času, měli problémy s rozhodováním. Pozměněným způsobem chování byla i čtyřikrát zmíněná přehnaná aktivita.[92]

3.4.4 Projevy truchlení v oblasti spirituální

Truchlící svoji ztrátu prožívají zároveň ve spirituální oblasti. V čase truchlení dochází ke změně hodnot, přehodnocení přesvědčení, víry v Boha apod. Souvisí také se změnou vztahu k sobě samému a vztahu k Bohu, kdy pozůstalí pociťují hněv.[93]

3.5 Co bylo pro pozůstalé úplně nejhorší při posledním úmrtí blízké osoby

Z osobní stránky byla poslední smrt blízké osoby pro respondenty nejhorší, protože vyvolala ztrátu kontaktu s milovanou osobou – osmadvacetkrát. Devatenáctkrát bylo za nejtěžší považováno vyrovnání se s realitou úmrtí blízkého. Devětkrát byl pro dotazované nejhorší smutek a šok s nemožností se rozloučit. Další varianty odpovědí byly bezmoc, samota, nezvratnost úmrtí a obava, zda pozůstalý pro zemřelého udělal vše, co mohl. [94]

Smrt blízké osoby byla z hlediska psychické stránky nejhorší pro pocit bezmoci, uváděný dotazovanými patnáctkrát. Nejhůře smrt blízkého pociťovali pozůstalí z toho důvodu, že se museli vyrovnat s realitou jeho úmrtí, a to celkem čtrnáctkrát. Devětkrát byla pro dotazované nejhorší samota. Osmkrát byla pro respondenty smrt neštěstím.

[91] Srov. KUBÍČKOVÁ, N. *Zármutek a pomoc pozůstalým,* s. 134-142.
[92] Srov. Příloha II. Graf 20 „Změny u respondentů v oblasti kognitivně-behaviorální (poslední úmrtí)".
[93] Srov. DÉMUTHOVÁ, S. *Keď umiera dieťa: praktická tanatológia I.,* s. 194.
[94] Srov. Příloha II. Graf 21 „Co bylo pro respondenty úplně nejhorší z hlediska osobní stránky (poslední úmrtí)".

Pocit viny, strach, ztráta kontaktu a uvědomění si konečnosti života, to byly ostatní odpovědi považované pozůstalými jako nejhorší pro ztrátu blízkého.[95]

Ve vztahu k ostatním skutečnostem vyvolala smrt blízkého nejčastěji starost o další pozůstalé – jedenáctkrát. Devětkrát bylo úmrtí blízkého doprovázeno prázdnotou. Sedmkrát byl pro pozůstalé nejhorší návrat do stejného prostředí, kde byl se zesnulým dříve v kontaktu (domácnost, zaměstnání, škola apod.). Otázkami po smyslu - proč - se po úmrtí blízkého ptalo šest respondentů. Bezmoc a strach z vlastní smrtelnosti se objevily také šestkrát. Pětkrát byla uvedena odpověď, že úmrtí bylo nejhorší pro špatné mezilidské vztahy v rodině. Ve vztahu k ostatním skutečnostem se jedenkrát objevily nemožnost mluvit o ztrátě a nemoc zesnulého.[96]

Pozůstalí často nabízejí pomoc jiným lidem, kteří také ztratili blízkou osobu. Forma solidarity, předávána ostatním pozůstalým, představuje možnost vyhnout se vlastnímu smutku. Obecně zastávají názor, že nesmějí truchlit. Pozůstalí tak chtějí pomáhat druhým v jejich zármutku, ale ve skutečnosti je potřebují pro uspokojení vlastní potřeby smutku.[97]

Strach z vlastní smrtelnosti je přirozený a jeho zakódování se projevuje v naší instinktové vybavenosti. Naše existence je dočasná a tím horší je zjištění, že i naši blízcí tu jsou jen na okamžik. Vědomí toho, že druzí jsou rovněž smrtelní, v nás může vyvolat velmi smíšené pocity.[98]

Strach z vlastní smrti však může mít i skrytou podobu, jež se u postiženého projevuje úzkostí, depresemi a dalšími symptomy. Mnoho psychických poruch má svůj základ ve strachu ze smrti. Strach je potlačován, protože není jednoduché žít s plným vědomím vlastní smrtelnosti. Zjištění smrtelnosti se snažíme tlumit všemožnými prostředky, výhledy do budoucnosti, bohatstvím, slávou apod.[99]

[95] Srov. Příloha II. Graf 22 „Co bylo pro respondenty úplně nejhorší z hlediska psychické stránky (poslední úmrtí)“.
[96] Srov. Příloha II. Graf 23 „Co bylo pro respondenty úplně nejhorší ve vztahu k ostatním skutečnostem (poslední úmrtí)“.
[97] Srov. PERA, H.; WEINERT, B. *Nemocným nablízku: jak pomáhat v těžkých chvílích*, s. 184.
[98] Srov. ŘÍČAN, P. *Cesta životem.* Praha: Portál, 2004, s. 363-366.
[99] Srov. YALOM, I. D. *Pohled do slunce: o překonávání strachu ze smrti.* Praha: Portál, 2008, s. 11-13.

3.6 Komplikované truchlení

Proces abnormálního truchlení má velmi podobné prvky jako normální truchlení. Komplikované reakce na ztrátu se vyznačují tím, že jsou intenzivnější a truchlení trvá delší časové období.[100]

Abnormální truchlení je závislé na celé řadě faktorů, což může vést k patologii. Především se jedná o to, jaký měl pozůstalý se zemřelým vztah. Za problémové jsou vnímány vztahy s prvky narcismu, ambivalence a vysoké závislosti k zesnulému. Dalším nepříznivým faktorem může být okolnost úmrtí blízké osoby, osobnostní rysy pozůstalého nebo nezvládnuté truchlení v anamnéze. Rozvoj patologických reakcí na zármutek se může objevit i na základě sociálních faktorů, které spočívají v tabuizaci úmrtí, mlčením o ztrátě nebo záměrnému odmítání ztráty, kdy se okolí pozůstalého a on sám tváří, že se nic nestalo.[101]

Jednou z podob komplikovaného truchlení je oddalovaný smutek. Nemusí se však vždy jednat o potlačovaný smutek v případě pozůstalého, který ho nepociťuje. Většina těchto truchlících ani truchlícími být nechce a snaží se bolesti ze ztráty vyhnout. Pozůstalí jsou zabráni do všemožných aktivit, jen aby nemuseli myslet na zemřelého. Potlačovaný smutek je zatěžkáván ještě více, ale jeho projevy se přesto dostávají na povrch. Smutku se pozůstalý vyhýbá, když se velmi rychle od úmrtí přestěhuje nebo se zbavuje věcí zemřelého, z důvodu bolestných vzpomínek. Pozůstalým pomůže, pokud se rozhodnou svůj zármutek sdílet, a tím pokročí do normálního truchlení.[102]

O abnormální truchlení se jedná rovněž v případě opožděných reakcí pozůstalého. Velmi často je to získání příznaků poslední nemoci, jež měl zemřelý. Pozůstalý pociťuje velké nepřátelství k určitým lidem, ale i k svému životu. Někdy jsou projevy nepřátelství záměrně skryty ve formálním jednání.[103] Patologickou reakcí jsou i deprese, jež se projevují tělesnými i duševními příznaky. Symptomy jsou např. poruchy spánku, zpomalení myšlenek a pohybů, pocity viny a zlosti vztahující se k minulosti, přemýšlení o sebevraždě.[104]

---

[100] Srov. ŠPATENKOVÁ, N. et al. *Krizová intervence pro praxi.* Kapitola 6. Vztahová ztráta, s. 71.
[101] Srov. KUBÍČKOVÁ, N. *Zármutek a pomoc pozůstalým*, s. 147-149.
[102] Srov. PARKES, C. M.; RELFOVÁ, M.; COULDRICKOVÁ, A. *Poradenství pro smrtelně nemocné a pozůstalé*, s. 150-152.
[103] Srov. KUBÍČKOVÁ, N. *Zármutek a pomoc pozůstalým*, s. 151-153.
[104] Srov. MCKENZIE, K. *Deprese*, s. 81-85.

Chronický smutek se rovněž řadí do komplikovaného truchlení. Pozůstalí tento smutek prožívají po velmi dlouhou dobu, mnohdy po několik let. Ztráta je prožívána intenzivněji, objevuje se silná úzkost a deprese.[105] Truchlící je sužován nekončícím smutkem, zoufalstvím a udržuje vše, tak jak bylo za života zemřelého (mumifikace).[106]

U respondentů je možné se pouze domnívat, zda některý prožíval komplikované truchlení. Již byla zmíněna přehnaná aktivita, což je jedním z projevů abnormálního vyrovnávání. V jednom případě respondent uvedl, že žádné tělesné změny, pozměněné způsoby chování a duševní reakce, nereflektoval. Podobně se zachoval jiný respondent, jenž neví, jaké prožíval změny po úmrtí blízkého člověka. U těchto respondentů je komplikované truchlení pravděpodobné.[107]

3.7 Nejtěžší smrt blízké osoby pro respondenty

Dotazovaní nejčastěji uváděli, že nejtěžší ztrátou pro ně byla smrt otce – jednadvacetkrát. V osmnácti případech byla nejtěžší ztráta prarodiče, v osmi to bylo úmrtí matky. Smrt manžela nejvíce zasáhla sedm respondentů a šest nejvíce truchlilo na základě úmrtí vzdáleného příbuzného. Pět pozůstalých považovalo za nejhorší smrt svého blízkého přítele a pro dva respondenty byla nejtěžší ztráta sourozence.[108]

To, jak nás smrt blízké osoby zasáhne, je závislé na mnoha faktorech. Tím nejdůležitějším je síla citového vztahu, která byla za života zesnulého tvořena. Faktor věku je značný u dětí a dospívajících, kteří se setkali se smrtí ať již jednoho nebo obou rodičů. Tato ztráta je považována v tomto období za nejtěžší. Smrt jednoho z rodičů přináší i ztrátu rolí v rodině, kterou musí pro své fungování obnovit. Pro děti a dospívající tak úmrtí přináší celou řadu praktických problémů. Jedním z nich je zastání funkce např. zemřelého otce, dospívající syn je postaven před skutečnost, že je jediným mužem, jenž bude řešit všechny problémy jako jeho zesnulý otec. Smrtí jednoho z rodičů obecně přibývá nových povinností, se kterými se pozůstalí vyrovnávají navíc.[109] Truchlení je v tomto věku velmi bolestivé a je zde vysoká míra pravděpodobnosti, že zármutek nebude dostatečně zpracován a rozvinou se patologické

[105] Srov. PARKES, C. M.; RELFOVÁ, M.; COULDRICKOVÁ, A. *Poradenství pro smrtelně nemocné a pozůstalé*, s. 155.
[106] Srov. KUBÍČKOVÁ, N. *Zármutek a pomoc pozůstalým*, s. 154-155.
[107] Srov. Příloha II. Graf 19 „Somatické změny u respondentů po ztrátě blízkého (poslední úmrtí)“ a Graf 20 „Změny u respondentů v oblasti kognitivně-behaviorální (poslední úmrtí)“.
[108] Srov. Příloha II. Graf 24 „Nejtěžší úmrtí blízkého člověka byla pro respondenty smrt“.
[109] Srov. DIGIULIO, R.; KRANZOVÁ, K. *O smrti*, s. 109-111.

reakce, např. deprese. Na druhou stranu je v dospělém věku smrt jednoho z rodičů přijímána přirozeně a mnozí truchlení dlouho neprožívají. Někteří pozůstalí si však uvědomují jedinečnost vztahu rodič – dítě a truchlení prožívají intenzivně. Jedním z projevů může být identifikace se zesnulým, jež má zabránit odchodu a rozloučení. Pozůstalí tak přebírají podobné prvky chování zemřelého rodiče a zastávají jeho názorové postoje.[110]

Otec umírá většinou dříve než matka, protože bývá starší než ona a jeho střední délka života je kratší. Proto se dá očekávat, že pozůstalým partnerem bude matka.[111] Další aspekt pro nejtěžší ztrátu otce by mohl být pro jeho schopnost ekonomického zajištění a ochrany rodiny.

Jisté zdůvodnění, proč byla respondenty za nejtěžší úmrtí považována smrt otce, můžeme nalézt v psychologii. Ženy byly častějšími respondenty, a proto je možné vycházet z následujícího. Otec-manžel je v životě ženy důležitou milující osobou s prvky autority. Psychologické hledisko naznačuje, že se v dětství u dívek objevuje přání nahradit otci matku a mít s ním dítě. Přání dívek nahradit matku v ženách zůstává i v dospělosti. Ženský oidipovský komplex (Elektřin) spočívá v převzetí jejich vlastní sexuální role, nejdříve identifikací s matkou a později potlačením incestních pudových přání. Komplex je důležitým prvkem po celý život, např. u nevědomého výběru partnera, může tedy hrát významnou roli i při ztrátě otce-manžela. [112]

Úmrtí manžela znamená pro pozůstalé život v opuštění. Dříve byl manžel ten, jenž byl ochránce a zabezpečoval rodinu. Vdovy snáší ztrátu manžela těžce, i když se dá jeho úmrtí ve starším věku předpokládat, v mladším věku je ztráta manžela považována za ještě těžší. Pro okolí a pozůstalou – vdovu byl manžel součástí manželského svazku a byli bráni jako celek. Celek „my“ zůstává i po úmrtí a později dochází ke změně identity v samostatné „já“. Z důvodu nevhodných reakcí okolí se vdovy omezují na minimální komunikaci. Zároveň se objevuje jejich stigma.[113]

Jedním z faktorů truchlení je pohlaví pozůstalého. Ženy mnohem častěji než muži hovoří o svých pocitech a mají potřebu o ztrátě mluvit. Pozůstalé ženy jsou více emotivní, zranitelnější a jejich truchlení je spojené s častějšími psychickými problémy. S tím je spojeno, že ženy více využívají možnosti odborné pomoci pro pozůstalé. Oproti

[110] Srov. KUBÍČKOVÁ, N. *Zármutek a pomoc pozůstalým*, s. 59-60
[111] Srov. tamtéž, s. 60.
[112] Srov. ČERNOUŠEK, M. *Sigmund Freud: dobyvatel nevědomí.* Praha: Paseka, 1996, s. 72-73.
[113] Srov. NYTRA, G. Sociální podpora okolí z pohledu pozůstalých vdov a vdovců. *Sociální práce/Sociálna práca*, 2011, roč. 11, č. 3, s. 85-93.

tomu muži jsou mistři v potlačování svých emocí a projevů truchlení. Muž, v roli pozůstalého, nepláče a musí být silný, to od něho očekává okolí i on sám. Na druhou stranu při skrytém truchlení mohou zažívat vztek, hněv a různé somatické obtíže. Obecně se uvádí, že muži truchlí kratší dobu než ženy a více vyhledávají sociální kontakty než odbornou pomoc.[114]

Při vyhodnocování dotazníků se potvrdilo, že opravdu ženy o svém zármutku více hovoří a jejich odpovědi byly rozmanitější. Dotazník vyplňovaný mužem se vyznačoval jednoduchým zodpověděním bez podrobností a silných citových projevů. Je to tedy jeden z důvodů, proč bylo více žen – osmačtyřicet, než mužů, jichž bylo sedmadvacet.[115]

3.8 Proč bylo úmrtí blízkého pro respondenty vnímáno jako nejtěžší

Úmrtí blízkého člověka, které bylo pro respondenty nejhorší, jsem popsal výše. Zdůvodnění jejich ztráty, jež byla považována za nejhorší, bylo nejčastější v podobě odpovědi silného citového vztahu – dvaadvacetkrát. Sedmnáctkrát bylo úmrtí blízkého nejtěžší, protože přišlo nečekaně, příliš brzy, pro respondenty to byl šok. Nejtěžší pro patnáct respondentů bylo, že zesnulý byl členem rodiny. V šesti případech to bylo těžké z důvodu samoty a dlouhého společného života. Čtyři respondenti uvedli, že smrt pro ně byla první zkušeností. Dva z důvodu sebevraždy blízkého a jeden z důvodu nepochopení smrti.[116]

Porovnáním poslední ztráty úmrtí blízkého a nejtěžší ztráty následkem úmrtí u respondentů zjistíme, že jsou především rozdíly v úmrtí otce a vzdáleného příbuzného. Sedmnáct pozůstalých se setkalo s poslední ztrátou prarodiče a osmnáct respondentů toto úmrtí považuje za nejtěžší. Soubor respondentů se zkušeností posledního úmrtí matky je rozdělen na čtyři a osm respondentů ho považuje za nejtěžší. Poslední úmrtí manžela uvedlo pět respondentů, pro pět z nich to byla nejtěžší smrt blízkého člověka.[117]

[114] Srov. KUBÍČKOVÁ, N. *Zármutek a pomoc pozůstalým*, s. 109-110.
[115] Srov. Příloha II. Graf 1 „Rozložení respondentů dle pohlaví".
[116] Srov. Příloha II. Graf 25 „Proč bylo úmrtí blízkého pro respondenty vnímáno jako nejtěžší".
[117] Srov. Příloha II. Graf 26 „Porovnání poslední ztráty úmrtí blízkého a nejtěžší ztráty následkem smrti u respondentů".

Poslední ztráta blízkého byla respondentům nejčastěji sdělena po telefonu – devětadvacetkrát. Šestnáctkrát byla smrt oznámena pozůstalým v klasické mezilidské komunikaci (verbálně). Devět dotazovaných bylo přítomných, když jejich blízký umíral. Osm respondentů mělo zkušenost se sdělením o úmrtí od lékaře, pěti pozůstalým byla zaslána zpráva o úmrtí v podobě smutečního oznámení (parte).[118]

Můžeme tedy konstatovat, že ze všech respondentů bylo 13 % těch, kteří byli nablízku umírající blízké osobě. Pokud však zohledníme okolnosti úmrtí – očekávané, náhlé apod., tak bylo uvedeno,[119] že dvaatřicet respondentů smrt blízké osoby očekávalo. Předpokládám, že by to byl vhodnější a logičtější soubor než data uvedená respondenty u sdělení o úmrtí. V tomto výsledku by bylo 28 % lidí u svého blízkého, který umíral a zároveň jeho ztrátu očekávali. Tento závěr souhlasí s výzkumem z roku 1963.[120] Zjistilo se, že čtvrtina osob je přítomná při umírání svého blízkého příbuzného a v kontextu s tímto závěrem můžeme hovořit o osamělém umírání.[121]

Moderní věda a především lékařská, měla za následek přesunutí nemocných z jejich domovů do nemocnic. Spolu s nimi se přestěhovala i smrt zaobalená nemocniční čistotou. Proměna měla medicínu ukázat jako vítěznou, ale lidé umírají stále. U většiny případů pozůstalým sdělí úmrtí blízké osoby personál nemocnice.[122]

Dnes umírají lidé v nemocnicích, domovech pro seniory a to bez přítomnosti někoho blízkého z rodiny. Dříve byl umírající obklopen členy rodiny a smrt byla považována za přirozenou. Účast na umírání blízkého je v současnosti nahrazena za telefonické oznámení o jeho úmrtí.[123]

[118] Srov. Příloha II. Graf 27 „Jak bylo respondentům poslední úmrtí blízkého sděleno“.
[119] Srov. v této práci kapitolu 3.2 Truchlení ve které uvádím okolnosti smrti blízké osoby respondentů.
[120] Výzkum provedený v Anglii - GORER, G. *Death, Grief and Mourning in contemporary Britain.* New York: 1965. (Srov. ARIÈS, P. *Dějiny smrti II.: zdivočelá smrt,* s. 364).
[121] Srov. ARIÈS, P. *Dějiny smrti II.: zdivočelá smrt,* s. 330.
[122] Srov. HŘÍBALOVÁ, M. Tabu sexu vystřídalo tabu smrti. *Psychologie dnes,* 2011, roč. 17, č. 11, s. 25.
[123] Srov. ABELN, R.; KNER, A. *Umírání znamená loučení: o křesťanském poselství smrti.* Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1993, s. 16.

4 Zpracování zármutku

Uvedli jsme si, že ztráta někoho blízkého je vždy velmi těžkou životní situací. Úmrtí v nás vyvolává smutek z odloučení a přirozeným vyrovnávacím procesem je truchlení.[124] Pozůstalí tak postupně procházejí truchlením do smíření, jež je akceptací ztráty. Zda se to vždy podaří a co může pozůstalým pomoci, si nyní ukážeme.

4.1 Neformální pomoc pozůstalým (tlakový obvaz na ránu)

Pozůstalí prožívají při ztrátě blízkého různorodé emoce a bolest, což znepokojuje nejen je samotné, ale i jejich sociální okolí. Truchlící potřebují pomoc a podporu ohledně sdílení svého zármutku. Nabízená pomoc by měla mít hlavní zdroj v primární rodině, jež dokáže truchlícímu naslouchat a umožní mu ventilovat emoce. V dnešní společnosti však tato přirozená oblast opory selhává.[125]

Respondenti ohledně posledního úmrtí blízké osoby nejčastěji uváděli, že jim nejvíce pomohla rodina – devětačtyřicetkrát.[126] Pomoc rodiny byla některými respondenty specifikována na její konkrétní členy. V patnácti případech byl největší oporou manžel, šesti osobám pomohly děti a pro čtyři dotazované byla nejdůležitější matka.[127] Ohledně usnadnění s úmrtím někoho blízkého byla zaznamenána sedmnáctkrát odpověď blízký přítel. Devětkrát si nejvíce pomohl truchlící sám. Duchovní byl oporou pro tři respondenty a dvěma pomohl léčitel. Respondentům pak jedenkrát pomohl spolupracovník, kartářka, psycholog a psychiatr. Výsledné sečtení počtů odpovědí se neshoduje se základním souborem respondentů. Tato skutečnost je zapříčiněna tím, že někteří z dotazovaných uváděli více osob, které jim byly oporou v těžké životní události úmrtí blízkého.[128] Na výše uvedeném můžeme vidět, že většina respondentů hledala pomoc ve své rodině nebo u blízkých přátel. Velmi málo truchlících se obrátilo se svojí ztrátou na odborníky či institucionalizované pracoviště.

[124] Srov. v této práci kapitolu 3.1 Krize jako soupeř a 3.3 Průběh procesu truchlení.
[125] Srov. ŠPATENKOVÁ, N. *Krizová intervence pro praxi.* Kapitola 6. Vztahová ztráta, s. 73.
[126] Srov. Příloha II. Graf 28 „Kdo respondentům nejvíce usnadnil se vyrovnat s poslední ztrátou blízkého“.
[127] Srov. Příloha II. Graf 29 „Kdo z rodiny respondentům nejvíce usnadnil se vyrovnat s poslední ztrátou blízkého“.
[128] Srov. Příloha II. Graf 28 „Kdo respondentům nejvíce usnadnil se vyrovnat s poslední ztrátou blízkého“.

Pro pozůstalé je velmi důležité, když mají kolem sebe někoho, s kým mohou svůj zármutek sdílet. Truchlící se tak mohou svěřit se svými zatěžujícími pocity a problémy. Tato osoba by měla být především dobrým posluchačem, který nesoudí, nehodnotí, ale pouze naslouchá a je oporou. Dovolit si o ztrátě otevřeně mluvit je pro pozůstalé osvobozující.[129] Překonání procesu truchlení pak má za následek, že pozůstalí lépe pochopí sami sebe, cítí se silnějšími pro zvládnutí dalších krizí, a tím dochází k posilnění jejich sebevědomí. Vyrovnání se s úmrtím blízkého pak nabízí novou možnost hledání vztahu.[130]

Neformální pomoc znamenala pro respondenty především zklidnění, podporu a sdílení v zármutku způsobeném smrtí někoho blízkého. V posledním úmrtí byla tato odpověď uvedena dvaadvacetkrát. Mluvit o ztrátě a o tom, co se stalo a čím truchlící prochází, bylo nejdůležitější pro patnáct respondentů. Dvanácti truchlícím nejvíce pomohla pomoc pro utříbení reality a hodnot, což znamenalo určitý posun v životě pozůstalých. Osm dotazovaných uvedlo, že si pomohli nejvíce sami. Pro čtyři respondenty to byla pomoc od samoty a dalším čtyřem pomohla smířit se. Jedenkrát dotazovaní uvedli, že pro usnadnění situace bylo nejvhodnější se vykřičet a zjištění, že smrtí život nekončí.[131]

Rozloučení se zemřelým je pro pozůstalé možností k uzavření jedné etapy v truchlení. Tento ukončovací rituál může mít mnoho podob, ztišit se, v kruhu rodiny říci poslední sbohem, zapálit svíčku apod. Truchlící však potřebují povzbuzení a podporu, což jim pomůže se od zesnulého odpoutat, ale zároveň na něho nezapomenout.[132]

Truchlení je proces, se kterým se každý potýká po svém. Není jednotný model toho, jak má pozůstalý truchlit, ale je nutné truchlením projít. V mnohém si může pozůstalý pomoci sám. Tato svépomoc spočívá především v tom, aby si truchlící dovolil prožívat bolest ze ztráty blízkého člověka. Příhodná může být i nějaká fyzická aktivita, např. cvičení uvolňující napětí. Doporučuje se i návrat ke každodennímu životu, kdy se pozůstalý snaží o zapojení do aktivit všedního dne a svých předchozích zálib. Návrat

[129] Srov. ŠPATENKOVÁ, N. *Jak řeší krizi moderní žena.* Praha: Grada Publishing, 2006, s. 134-135.
[130] Srov. KAST, V. *Krize a tvořivý přístup k ní: typy životních krizí, jejich dynamika a možnosti krizové intervence*, s. 79.
[131] Srov. Příloha II. Graf 30 „V čem respondentům pomoc usnadnila vyrovnat se s poslední ztrátou blízkého“.
[132] Srov. HAVRÁNKOVÁ, O. Téma smrti a umírání. In VODÁČKOVÁ, D. et al. *Krizová intervence*, s. 311.

k těmto aktivitám bývá náročný, zvlášť když je pozůstalý prožíval se svým blízkým. Pozůstalý může k zemřelému mluvit a snažit se o dořešení problémů, které po smrti blízkého zůstaly. Pozůstalým bývá nápomocné psát si deník, kde zaznamenávají své myšlenky a pocity jak k sobě samým, tak k zemřelému. Literární forma pomoci může mít i podobu dopisu, který pozůstalý adresuje zesnulému. Některým pozůstalým pomáhá četba literatury,[133] jenž se zabývá tématem smutku a truchlení.[134] Zármutek je u pozůstalých doprovázen pláčem a je pokládán za zdravý. Pláčem vznikají slzy obsahující stresové hormony a tím dochází k jejich vyplavování. Mají funkci katarzní, ale zároveň jsou pro okolí signálem hledání pomoci. Pláč tedy vzbuzuje u ostatních lítost a soucit.[135]

U případu nejtěžší ztráty blízkého člověka respondentům nejvíce pomáhala rodina – třiadvacetkrát. Hovořit o ztrátě bylo nápomocné dvaadvacetkrát. Oproti tomu bylo osmkrát zaznamenáno, že pozůstalému nejvíce pomohlo, když byl sám. Osmkrát bylo dotazovanými uvedeno, že v jejich truchlení jim velmi pomohla nějaká aktivita např. opět nastoupit do zaměstnání a věnovat se své činnosti. V šesti případech byl největším pomocníkem čas, myslet na zemřelého bylo posilující pro pět respondentů. Ubezpečení toho, že umírající trpěl a nedalo se s tím nic dělat, bylo jako útěcha uvedeno dvakrát. Pláč nejvíce pomáhal dvěma respondentům a stejný počet uvedl, že jim nepomáhalo vůbec nic.[136]

Pozůstalým může pomoci prožívat truchlení aktivně,[137] jenž je založeno na vyjasňování vztahu k zesnulému a hledání nového vztahu k němu. Vyprávět o zemřelém, co pro ně znamenal a co s ním všechno prožili, napomáhá k zpracování ztráty blízkého. Mrtví žijí pozůstalým v srdci a ve vzpomínkách. Truchlící se nesmí zastavit v minulosti, ale zemřelého nechat odejít. V zármutku může pozůstalým pomoci zdravá víra, že smrtí všechno nekončí. K našemu životu bychom měli přistupovat s pokorou a jistotou smrti, což neznamená absolutní konec. Smrt je považována za

[133] Např. LEWIS, C. S. *Svědectví o zármutku.* Praha: Návrat domů, 1995. TROBISCHOVÁ, I. *Učím se žít sama.* Olomouc: Velehrad, 1995. (Srov. ŠPATENKOVÁ, N. *Jak řeší krizi moderní žena,* s. 135). KANTŮRKOVÁ, E. *Nejsi.* Praha: Hynek, 1999.
[134] Srov. ŠPATENKOVÁ, N. *Jak řeší krizi moderní žena,* s. 134-136.
[135] Srov. NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie.* Praha: Academia, 1997, s. 317.
[136] Srov. Příloha II. Graf 31 „Kdo a co respondentům nejvíce pomáhalo v truchlení při nejtěžším úmrtí blízké osoby“. Opět můžeme vidět, že proces truchlení je individuální. Některým pozůstalým pomáhá to, co pro jiné může být krokem do slepé uličky. Přesto si myslím, že dobře myšlená pomoc a podpora truchlícím pomáhá. U dvou respondentů, kterým nepomáhalo vůbec nic, by se dalo polemizovat o možnosti využití odborné pomoci, se kterou však neměli zkušenost.
[137] Srov. v této práci kapitolu 3.3.5 Aktivní truchlení.

přirozenou a zemřelý se odevzdal do rukou Boha, kde se setká i s ostatními zesnulými.[138]

V několika studiích se prokázalo, že věřící pozůstalí trpěli méně beznadějí a depresemi. Víra v Boha tak pomáhá se s danou ztrátou blízkého člověka lépe vyrovnat. Smrt někoho blízkého však může u věřících vyvolat pocity nespravedlnosti a zlosti vůči Bohu.[139] To znamená, že jsou truchlící navíc otřeseni tím, jak to mohl Bůh vůbec dopustit. Toto přesvědčení v pozůstalých může vyvolat ztrátu víry v Boha a nebo pochybnosti o tom, čemu doposud věřili. Prožívají krizi víry.[140]

S vyrovnáním ztráty někoho blízkého může pomoci vlastní vztah ke smrti. Smrt je někdy považována za něco, co život ukončuje. Zjištění, že je naše existence omezená, vyvolává uvědomění toho, že všichni zemřeme. Pokud bude pozůstalý o smrti přemýšlet, může nalézt smír v tom, že smrt dává životu smysl. Přijetí vlastní reality smrtelnosti pozůstalého posiluje.[141]

Způsob překonávání ztráty je složitým procesem, kterým pozůstalí procházejí. Nelze dát v překonání ztráty nějaké přesné rady, každý truchlí po svém. Záleží však na tom, zda se pozůstalí po čase zpracování ztráty navrátí ke svému stávajícímu životu, anebo se budou snažit dostat dál za své hranice. Smrt blízkého člověka v pozůstalém vyvolává změnu, nic již nebude, jako bylo dřív. Období přechodu, jež má za cíl vyrovnat se s touto těžkou životní situací, většinou trvá čtyři až šest let. U většiny pozůstalých tak dojde k obnově života. Avšak mnozí se mohou se svým zármutkem vyrovnávat pomocí toho, že se „přerodí“. Ve své podstatě se jedná o to, aby pozůstalí sestoupili do nejhlubšího zármutku a povznesli se nad své dřívější já. Přerod tedy znamená znovuzrození ve spirituální složce člověka.[142]

Pozůstalí prožívají mnoho protichůdných pocitů a myšlenek, jež se zdají být zmatené a nepochopitelné. V bolesti způsobené ztrátou blízkého člověka může pozůstalým pomoci následující. Pozůstalí by měli brát ohled na hranice svých možností, dopřát si dostatek klidu, nepřepínat se, starat se o své tělo, o správnou výživu, nezapomínat na pohyb, chodit do přírody, vyhledávat ticho. Zároveň je pozůstalým

[138] Srov. GRÜN, A. *Smrt v životě člověka.* Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1997, s. 7-42.
[139] Srov. v této práci kapitolu 3.4.4 Projevy truchlení v oblasti spirituální.
[140] Srov. KUBÍČKOVÁ, N. *Zármutek a pomoc pozůstalým*, s. 102-104.
[141] Srov. PECK, M. S. *Dále nevyšlapanou cestou: nekonečná pouť duchovního růstu*. Olomouc: VOTOBIA, 1994, s. 40-42.
[142] Srov. MOODY, R. A.; ARCANGEL, D. *Život po ztrátě*, s. 162-166. (Publikace dále uvádí jako příklad osobní modely přerodu obou autorů – s. 166-172).

doporučeno nebát se požádat o pomoc ostatní, prožívat čas zármutku s přáteli, lidmi, co jim dovedou naslouchat. Rovněž je příhodné, když se pozůstalí setkají s někým, kdo zažil nějakou podobnou ztrátu blízkého člověka. Truchlící by se měl snažit o dodržení režimu dne a noci.[143]

Svépomoc pro pozůstalé je uváděna v ostatních publikacích velmi podobně. Již bylo zmíněno členění svépomoci a jeden bod byl již zohledněn. Jednalo se o to, aby se truchlící zapojil do přípravy ukončovacího rituálu.[144] Dále se můžeme podívat na další doporučení.

Truchlící by měli posoudit svůj zdravotní stav, hlídat si stravovací návyky a pokusit se o to zachovat normální režim. Pozůstalí by si měli dovolit truchlit a projevit pocity zlosti. Na truchlení je potřeba nalézt si čas a nebát se hovořit o zemřelém. Pro pozůstalé by nemělo být žádnou zbabělostí či slabostí požádat o pomoc druhé nebo přijmout nabízenou podporu a pomoc.[145]

Jedna z dalších publikací uvádí šestnáct doporučení, jak žít se zármutkem. V mnohém se ve výše uvedeném shodují. Dále zmíním ještě nezohledněná doporučení. Především by měl truchlící svůj zármutek akceptovat a přijmout. Pro pozůstalé je vhodné zaujmout vlastní postoj k osobnímu pojetí smrti. Zároveň je důležité, aby pozůstalí mysleli na svůj život, i když se to ze začátku zdá nesmyslné. Truchlící by neměl být na zármutek sám a neměl by zapomínat na to, že není osamocený. Pokud necítí podporu v rodině nebo nikoho z rodiny či blízkých již nemá, tak se může připojit k lidem s prožitkem s podobnou bolestnou zkušeností, a tím se vyrovnat se ztrátou.[146]

[143] TAUSCH-FLAMMER, D. Čas zármutku: pomoc pro truchlící a ty, kteří je doprovázejí. In *Občanské sdružení TŘI* [online]. © 2011 Hospic Čerčany, [cit. 28. 2. 2012], s. 5-15. Dostupné na WWW: <http://www.centrum-cercany.cz/down/CAS%20ZARMUTKU-web.pdf>.

[144] Srov. v této práci kapitolu 2.4 Pohřeb posledního úmrtí blízké osoby.

[145] Srov. Pracovní skupina pro tvorbu standardů v poradenství pro pozůstalé při MMR. Pohřeb a jeho organizace: příručka pro pozůstalé. In *Ministerstvo pro místní rozvoj ČR* [online]. Praha: MMR, březen 2010, posl. aktualizace 24. 2. 2012 [cit. 25. 2. 2012], s. 6. Dostupné na WWW: <http://www.mmr.cz/CMSPages/GetFile.aspx?guid=b0391c30-25f4-4041-a641-76978417f9ab>.

[146] Srov. TISOVSKÁ, D.; BĚHANOVÁ, J. *Rozluč se, ale neříkej sbohem: jak se vyrovnat s náhlým úmrtím blízkého člověka.* Tábor: Hospicové hnutí – Tábor, 2006, s. 5-6.

Truchlení dětí je specifické a jejich reakce na ztrátu blízkého člověka můžou být různé. Některé dítě bude prožívat vztek, jiné se bude cítit opuštěné a bude mít zlé sny. Obvykle se trápí všemožnými otázkami po smyslu toho, jak je úmrtí vůbec možné, co se zemřelému stalo, co s ním bude apod. Období truchlení dětem velmi dobře přibližuje publikace *Když Dinosaurům někdo umře* a může tak být dobrým pomocníkem při těžké události ztráty někoho z blízkých. V knize mohou rodiče s dětmi nalézt odpovědi na to, co je trápí, zmírnit tak zármutek a především si mohou ukázat, že se smrt týká každého z nás.[147]

4.2 Co pozůstalým vůbec nepomáhá

Již jsem uvedl, že truchlícím v ničem nepomůže, pokud budou svůj zármutek potlačovat, protože jeho projevy se ukáží později.[148] Pro zadržený zármutek jsou charakteristické příklady komplikovaného truchlení. Jak však vnímali respondenti co jim vůbec nepomáhalo?

Truchlící pociťují touhu někam zmizet a ukrýt se před zraky všech. Mnohdy požádají lékaře o předepsání zklidňujících léků a velmi často se jim může stát, že se uchýlí k alkoholu a drogám. Všechny tyto prostředky mají pozůstalého vytrhnout z reality a pomoci mu zapomenout. Zároveň paradoxním zjištěním je, že alkohol, některé drogy, různé utišující léky a tablety na spaní jsou depresiva. Ve své podstatě to znamená, že jejich účinkem se reakce organismu zpomalují a po vystřízlivění dochází u uživatelů ve většině případů k ještě většímu smutku a deprimovanosti. Toto chování je však velmi nebezpečné a ve ztrátě blízkého člověka vůbec nepomáhá.[149]

Respondentům při truchlení zapříčiněném nejtěžší ztrátou blízké osoby vůbec nepomáhala pozornost, soucit a lítost druhých – dvacetkrát. V osmi případech byla za negativní považována samota, v šesti pak nepomáhal alkohol nebo únik od reality. Pro

[147] Srov. BROWN, L. K.; BROWN, M. *Když Dinosaurům někdo umře.* Tato publikace je pro naše české prostředí velmi cenná a to z důvodu toho, že je jedna z mála a ukazuje dětem smrt a umírání jako přirozenou součást života. Mnoho knih určených pro děti, které se vydávají o tématu smrti a umírání u našich evropských sousedů, takovou náplň nemá. Smrt a umírání jsou v těchto titulech někdy i záměrně vedeny k tabuizaci. I přesto mají tyto příručky pro dětské truchlící za cíl pomoci se vyrovnat s úmrtím blízkého lidského či zvířecího kamaráda. V České republice „vyučování – učení" o smrti stále chybí. (Srov. VEBER, T. *Thanatopedagogika: Tázání po nezbytnosti jedné nové vědecké disciplíny.* České Budějovice, 2010. Nepublikovaný rukopis vědecké studie, archiv autora).

[148] Srov. v této práci kapitolu 3.6 Komplikované truchlení a 4.1 Neformální pomoc pozůstalým (tlakový obvaz na ránu).

[149] Srov. DIGIULIO, R.; KRANZOVÁ, R. *O smrti*, s. 88-89.

pět dotazovaných nebylo utěšující se ptát, proč dotyčný zemřel a přemýšlet o tom, co kdyby se stalo něco jinak (např. kvalitnější péče v nemocnici, včasná návštěva lékaře). Vzpomínky na zesnulého nepomáhaly třem truchlícím. Jednomu z respondentů vůbec nepomohla účast na pohřbu. Mlčení nepomáhalo jednomu dotazovanému.[150]

Nejčastější odpověď respondentů by se mohla zdát protichůdná k výše zmíněnému, že pozůstalí potřebují pomoc a podporu. Okolnosti však hovoří o jiném důvodu. Kolem pozůstalých se vytváří jakési vakuum, což je ještě více izoluje. Jejich okolí totiž neví jak se k nim má chovat, pociťuje trapnost situace a neví si rady, co říci někomu, kdo ztratil blízkého člověka.[151] Není to v tom, že by pozůstalým nechtěli ostatní pomoci, jen jsou zaskočeni a znepokojeni vlastními pocity. Truchlící vyjadřují mnoho emocí nepřijatelné pro okolí, a to se jich pak straní. Smrt je citlivá problematika a při pomoci pozůstalým se okolí s ní konfrontuje. Všem tak ukazuje vlastní smrtelnost, konečnost života, bezmoc a nemožnost se proti ní postavit. Mnohdy se tedy pozůstalí setkávají s tím, že jejich základní prvky opory selhávají.[152]

4.3 Co bylo pozůstalým nepříjemné (co je „štvalo“)

Respondenty po ztrátě blízkého člověka nejvíce „štval“ zájem druhých – sedmnáctkrát. Desetkrát se truchlící zlobili na bezmoc při úmrtí někoho z blízkých. Dotazovaným se v pěti případech zdály jako velmi nemístné pomluvy, jenž byly směřovány na zesnulého. Dvakrát se objevila odpověď, že dotyční nevěděli, jak se chovat k ostatním pozůstalým a jednoho respondenta „štvalo“ přemýšlení o tom, zda byla péče pro blízkého v nemocnici dostatečná.[153]

Bohužel musím uvést, že výše zmíněný přehled množství odpovědí respondentů není dostatečný. Velká část dotazovaných vůbec nevyplnila, co je po ztrátě blízkého nejvíce „štvalo“. Uvedené odpovědi jsou informativní, ale zároveň nám mohou posloužit jako inspirace a pomoci nahlédnout do roviny negativních pocitů pozůstalých.

[150] Srov. Příloha II. Graf 32 „Co respondentům v truchlení při nejtěžší ztrátě blízkého vůbec nepomáhalo“.
[151] Srov. v této práci kapitolu 3.4.3 Projevy truchlení v oblasti kognitivně-behaviorální.
[152] Srov. ŠPATENKOVÁ, N. *Poradenství pro pozůstalé*, s. 10-12.
[153] Srov. Příloha II. Graf 33 „Co bylo respondentům nepříjemné (co je „štvalo“)“.

4.4 Délka truchlení u respondentů

Truchlení a jeho prožití je pro pozůstalé velmi důležité. Mohli jsme vidět přibližnou délku truchlení u jednotlivých stadií a poznali jsme, že intenzita ztráty je závislá na mnoha faktorech.[154] Pozůstalí tedy truchlí každý jinak dlouhou dobu a není možné stanovit jednotné časové ohraničení.

Truchlící by měl mít možnost svůj zármutek otevřeně prožívat, a to po dobu šesti až osmi týdnů od ztráty. V tomto období je potřeba pozůstalého tolerovat v zaměstnání i domácnosti, protože se v něm stále mísí pocity vyvolané úmrtím blízkého člověka. Doba dvou měsíců od ztráty by měla pozůstalého vrátit k pracovním a rodinným povinnostem, které by měl zvládat. Člověk, jenž prožil ztrátu někoho blízkého, nachází svoji identitu většinou po roce,[155] kdy dochází k vyrovnání.[156]

Respondenti u přibližného času truchlení posledního úmrtí nejčastěji uváděli, že jejich čas zármutku stále trvá – sedmadvacetkrát. Pro dvanáct pozůstalých ztráta blízkého znamenala truchlení menší doby než půl roku. Deset dotazovaných uvedlo, že truchlilo rok. Přibližně půl roku prožívalo velký smutek devět pozůstalých. Osm respondentů po zemřelém prožívalo ztrátu dva roky a jeden dotazovaný truchlil více než dva roky.[157]

Smutek vyvolán ztrátou blízké osoby je vždy bolestivý. Smrt milovaného člověka pozůstalé později ovlivňuje i v novém vztahu, nic již nebude stejné, jako tomu bylo za života zesnulého.[158] Truchlícím nelze zemřelou osobu nikdy vrátit, avšak smíření může nastat u nábožensky založeného pozůstalého.[159]

[154] Srov. v této práci kapitolu 3.2 Truchlení a 3.3 Průběh procesu truchlení.
[155] V této práci již bylo uvedeno, srov. kapitolu 3.3.4 Čtvrté stadium – adaptace.
[156] Srov. HAŠKOVCOVÁ, H. *Thanatologie: nauka o umírání a smrti*, s. 106-107.
[157] Srov. Příloha II. Graf 34 „Přibližný čas truchlení respondentů u posledního úmrtí blízké osoby“.
[158] Srov. v této práci kapitolu 4.1 Neformální pomoc pozůstalým (tlakový obvaz na ránu).
[159] Srov. NAKONEČNÝ, M. *Lidské emoce*, s. 253.

4.5 Zjištění zpracování ztráty

Ukázali jsme si, že pro zpracování ztráty blízkého člověka můžeme udělat mnoho sami.[160] Jedním z pilířů pomoci pro nás může být duchovní rovina vedoucí k usmíření s bolestnou zkušeností.

Například Tao pro nás může být inspirací, jenž znamená „cestu“. Tato cesta však neudává jasný směr, cíl, pravdu nebo odpověď. Je spíše vodítkem, kterého se můžeme držet v mnoha těžkých situacích. TAO je také složeno ze tří anglických slov, jejichž první písmena dávají dohromady pojmenování – čas (time), láska (affection) a optimismus (optimism). TAO truchlení spočívá v dostatku času, vše je dobré nechat uzrát. Zároveň láska a pochopení ostatních může být posilující a tak nám dodávat optimismus.[161]

Pozůstalí respondenti věděli o zpracování ztráty, když o ní dovedli mluvit bez větších projevů emocionality. Byl k tomu potřebný čas a ujištění, že se s úmrtím blízkého musí naučit žít – osmadvacetkrát. Tři respondenti zjistili zpracování ztráty, když se opět začali věnovat svým předchozím zálibám a zvládali své povinnosti.[162] Dvěma dotazovaným pomohla samota, další dva pozůstalí se vyrovnali se ztrátou díky pohřebnímu obřadu. Pro ukončení truchlení bylo pro dva respondenty důležité zjištění, že smrt byla pro umírajícího vysvobození. Dotazovaní zpracovali svůj zármutek i díky přesvědčení, že smrt je součástí života – dvakrát, a po smrti život pokračuje – bylo uvedeno také dvakrát. Jednomu z pozůstalých pomohlo se zpracováním ztráty, když vykonal poslední vůli zesnulého. Krásná smrt (ve spánku) byla utěšující pro jednoho z dotazovaných a jeden respondent ztrátu blízkého člověka ještě nezpracoval.[163]

[160] Srov. v této práci kapitolu 3.3.5 Aktivní truchlení, ale i kapitolu 4.1 Neformální pomoc pozůstalým (tlakový obvaz na ránu).
[161] Srov. COLOROSOVÁ, B. *Krizové situace v rodině,* s. 14-18.
[162] Srov. v této práci kapitolu 3.3.4 Čtvrté stadium – adaptace.
[163] Srov. Příloha II. Graf 35 „Respondenti věděli o zpracování svého zármutku u nejtěžšího úmrtí blízkého člověka, když …….“.

4.6 Může pomoci zkušenost respondentů ostatním pozůstalým?

Šestatřicet respondentů uvedlo, že neví, zda by jejich zkušenost mohla být nápomocná ostatním pozůstalým. Sedmnáct dotazovaných si myslelo, že by jejich zkušenost lidem v podobné situaci nepomohla. Pouze čtrnáct pozůstalých uvedlo opačnou odpověď.[164] Pro doplnění měli respondenti uvést, co konkrétně si myslí, že může ostatním pomoci. Bohužel však takto učinila velmi malá část dotazovaných. Opět tedy mohu pouze nastínit varianty odpovědí. Nejčastěji, čtyřikrát, bylo uvedeno, že smrt je součástí pozemského života a čas vše zahojí. Velká část respondentů viděla útěchu v komunikaci, sdílení těžké události, pochopení a naslouchání, tyto odpovědi byly zaznamenány třikrát. Také by pozůstalým mohlo pomoci mít nějakou činnost a tím na ztrátu blízkého nemyslet – dvakrát. Dva respondenti si myslí, že může pomoci duchovní cesta. Jeden z dotazovaných uvedl, že každá zkušenost se zármutkem může ostatním truchlícím pomoci se s danou situací lépe vyrovnat.[165]

[164] Srov. Příloha II. Graf 36 „Může být zkušenost pozůstalých nápomocná ostatním truchlícím?“.
[165] Srov. Příloha II. Graf 37 „Ano, moje zkušenost může pomoci ostatním pozůstalým“.

5 Odborná pomoc při truchlení

Odbornou pomoc pozůstalí využívají čím dál tím více častěji. Především je to z důvodu selhávání přirozené sociální pomoci a opory, již by měli pozůstalí nalézt v rodině a ve svém blízkém okolí. Pozůstalí tak nemají možnost své emoce ventilovat, není nikdo, kdo by jim otevřeně naslouchal a pomohl jim sdílet jejich zármutek. Někdy je však důvodem to, že ostatní členové rodiny také truchlí a svůj smutek často potlačují.[166]

V předchozí kapitole jsem zmínil, že pozůstalým může pomoci, když se setkají s někým, kdo prožívá podobnou situaci, anebo s člověkem, který úmrtí blízkého již překonal. Taková pomoc má mnoho podob, můžeme jmenovat skupiny setkání, anebo internetovou pomoc.

Záměrně jsem tuto laickou pomoc zahrnul do odborné, protože nepovažuji za důležité typické rozdělení. Oba typy pomoci – odborná a laická – mají určitou podobnost v náležitostech, podmínkách a pravidlech, jež musí pozůstalý splňovat, aby mohl pomoc využívat.

5.1 Svépomocné skupiny, laické poradny, internetová pomoc

Svépomocná setkání mohou pozůstalým velmi pomoci při ztrátě blízkého člověka ve společenství dalších osob s podobným osudem. V bezpečném prostředí tak truchlící mohou vzájemně sdílet své emoce a uvolňovat je před ostatními. Setkání s někým, kdo prožil rovněž úmrtí někoho z blízkých, je pro pozůstalé povzbuzení a tento laický poradce pomáhá pozůstalému od samoty. Zároveň pozůstalý zjistí, co pomáhalo ostatním, a má možnost vytvořit nový vztah v přátelství. V rámci svépomocných skupin se pořádají různé aktivizační, zájmové a vzpomínkové akce. Pomoc je diskrétní a bezplatná.[167]

Laická poradna nabízí možnost podívat se na ztrátu blízkého z jiného hlediska a pozůstalým ukázat, že život jde dál. V mnohých poradnách vede setkání laik, jenž má možnost přizvat si na pomoc odborníky. Na některá setkání pozůstalých dohlíží odborný terapeut či psycholog. Tato pracoviště jsou spíše vzácná z důvodu nedostatku

[166] Srov. KUBÍČKOVÁ, N. *Zármutek a pomoc pozůstalým*, s. 180-182.
[167] Srov. DOHNALOVÁ, Z. Se smrtí dítěte se nelze smířit, ale je možné se i s touto bolestí naučit žít. *Sociální práce/Sociálna práca*, 2010, roč. 10, č. 2, s. 32-34.

financí. Pro pozůstalé se však stávají podpůrnými institucemi pomáhajícími v jejich těžké životní situaci.[168]

Internetová pomoc je především založena na diskuzích, které se vedou např. na internetových stránkách občanského sdružení Cesta domů. Portál *Umírání.cz* nabízí mnoho informací pro truchlící, nemocné, pečovatele o umírající a pro širokou veřejnost. Truchlící na webových stránkách diskutují nad svými pocity, reagují na příspěvky v různorodých kategoriích a především tak sdílejí svůj zármutek. Nejvíce lidí diskutuje na téma smutek a truchlení, kde si sdělují své zkušenosti a možnosti, jak se vyrovnat se ztrátou blízkého člověka. Na internetových stránkách je pro pozůstalé užitečné množství článků, příspěvků a především možnosti využít bezplatnou internetovou poradnu, kde se dozvědí praktické náležitosti, např. jak si vyřídit vdovský důchod, jak zařídit pohřeb apod.[169]

Pomoc pozůstalým v podobě svépomocných skupin, internetových diskuzí a činnosti laiků je záslužná a především truchlícím opravdu pomáhá. Většina těchto podobných pracovišť je občanskými sdruženími a je pod záštitou hospiců.[170]

Jednou z dalších forem pomoci je projekt Vzpomínky, virtuální pietní místa. Truchlícím nabízí možnost vzpomínat na zemřelého tím, že vytvoří virtuální pomník. Zde mohou vložit nějakou vzpomínku, zapálit svíčku, položit věnec či květinu. Cílem je zachovat rituály, které pozůstalé spojují a mohou jim v zármutku pomoci. K datu 23. 2. 2012 je evidováno 300 virtuálních pomníků. Tento projekt byl založen v roce 2010 a provozovatelem je hospicové občanské sdružení Cesta domů.[171]

5.2 Krizová intervence u pozůstalých

Krizová intervence je u pozůstalých využívána především v podobě distanční pomoci (klient je od pracovníka vzdálen), tzn. telefonické a internetové pomoci. Pokud se pozůstalý cítí sám, obrací se na telefonickou pomoc spojenou s linkami důvěry. Krizový intervent má za úkol umožnit klientovi vyjadřovat emoce. Téma smrti, popřípadě

[168] Srov. KOPŘIVOVÁ, J. Laická poradna Alej pomáhá pozůstalým najít novou cestu. *Sociální práce/Sociálna práca*, 2010, roč. 10, č. 2, s. 21-23.
[169] Srov. KOPŘIVOVÁ, J. Internetový portál Umírání.cz – učit se umírat a žít. *Sociální práce/Sociálna práca*, 2010, roč. 10, č. 2, s. 53.
[170] Pro příklad uvádím některé internetové odkazy: www.cestadomu.cz; www.dlouhacesta.cz; www.umirani.cz; www.pohreb.cz; www.hhv.cz.
[171] Srov. *Vzpomínky: virtuální pietní místa* [online]. Praha: Cesta domů, © 2012 VIZUS [cit. 4. 3. 2012]. Dostupné na WWW: <http://vzpominky.nezavirejteoci.cz/o-projektu/>.

umírání je pro volajícího velmi citlivé a pracovník by měl volajícímu naslouchat. Pracovníka krizové intervence by neměla smrt děsit, protože by pozůstalý mohl vycítit z jeho slov úzkost a nejistotu. Méně častá je krizová intervence „tváří v tvář“, kde se s pozůstalým intervent setkává bezprostředně po ztrátě někoho blízkého. Pracovník krizové intervence se musí vypořádat s emocemi pozůstalého, se svojí vlastní smrtelností a pocitem, že jemu samému se může stát něco podobného.[172]

Základním krokem krizové intervence pro pozůstalé je včasně navázat kontakt a vytvořit příhodné podmínky pro rozhovor, kde bude mít pozůstalý možnost ventilovat své emoce a intervent tak pozůstalého emocionálně podpořit. Pracovník krizového centra by se měl vyvarovat následujících spojeních typu: „Musíš být silná!“; „Vzmuž se trochu!“; „Vzchop se, máš přece pro koho žít!“; „To bude dobré, uvidíš……Chce to čas….“; „Jak se cítíte?“; „Co ode mne očekáváte?“ Za vhodné formulace se považuje: „Je mi to líto.“; „Co pro vás mohu udělat?“; „Jak to všechno zvládáte?“; „Je dobře, že jste zavolal na linku důvěry.“ Krizový intervent by měl ujistit pozůstalého o jeho přirozeném a normálním truchlení, nazývat věci pravými jmény (např. nepoužívat slovo „to“, když myslí „smrt“), nechat pozůstalého plakat a neobávat se v komunikaci zmínit o zesnulém. Pomáhající pracovník nesmí na pozůstalého spěchat, musí být vnímavý a trpělivý. Doporučuje se, aby si pracovník sám sebe představil v roli truchlícího. Při rozhovoru s pozůstalými je vhodné využívat otevřené otázky, nepřerušovat pozůstalého, aktivně naslouchat a podpořit truchlící v jejich životě.[173]

Krizovým interventem může být i sociální pracovník se specializovaným výcvikem v krizové intervenci nebo v telefonické krizové pomoci. Tento pomáhající pracovník by měl svoji odbornou způsobilost udržovat a zvyšovat. Výcvikové programy zahrnují celou řadu témat (např. trauma, teorie krize) a dovedností (např. jak pracovat s pláčem, mlčením, se vztekem, jak zacházet s vlastními emocemi, aktivní naslouchání). Pracovník tedy musí splňovat množství dovedností a znalostí, aby byl schopný pozůstalému pomoci.[174]

[172] Srov. HAVRÁNKOVÁ, O. Téma smrti a umírání. In VODÁČKOVÁ, D. et al. *Krizová intervence*, s. 306.
[173] Srov. ŠPATENKOVÁ, N. et al. *Krizová intervence pro praxi.* Kapitola 6. Vztahová ztráta, s. 73-75.
[174] Srov. VODÁČKOVÁ, D. et al. *Krizová intervence.* Kapitola 9. Pracovník krizové intervence, s. 165-169.

5.3 Péče o pozůstalé

S pozůstalými se setkává i personál hospiců, který je přítomný bezprostředně po úmrtí blízkého člověka. Péče o pozůstalé bývá standardní službou hospiců. Pracovníci hospice nabízejí příbuzným rozhovor, poskytují praktické rady, odpovídají na otázky o zemřelém. Zjišťuje se, že asi jedna třetina truchlících potřebuje další pomoc a podporu, což je zajištěno telefonováním, dopisováním a zvaním pozůstalých.[175]

Většinou je to speciálně proškolený sociální pracovník, který se dále s rodinou setkává a zjišťuje zda a jakou formu pomoci rodina pozůstalých potřebuje. Sociální pracovník by měl být ostražitý u truchlících, jenž zůstali sami, úmrtím blízkého člověka ztratili domov, zda byli pozůstalí na zemřelém závislí nebo zda měli mezi sebou ambivalentní vztah, zda někdo z pozůstalých hovořil o sebevraždě apod. Korespondence, telefonování, návštěvy zařízení pozůstalými by měly být od uplynutí doby jednoho roku od úmrtí blízkého méně časté než tomu bylo v počátku. Pozůstalí velmi často přijímají pozvání na různé vzpomínkové akce a jejich hojná účast značí potřebu nějakého rituálu, jenž jim dává pocit sounáležitosti.[176]

5.4 Poradenství pro pozůstalé

Poradenství pro pozůstalé zasahuje do širokého prostoru pomoci a má svá vlastní specifika. Jeho zaměření a druhy činnosti jsou velmi obsáhlé. Rovněž je závislé na mnoha faktorech např. při úmrtí dítěte bude práce s pozůstalým odlišná, než když bude pozůstalý truchlit na základě ztráty prarodiče. Jsem si dobře vědom toho, že tímto krátkým vstupem pouze vcházím do dveří tohoto poradenství a zůstávám na jeho prahu.

Základem pro pracovníka a pozůstalého přítomných poradenství je rozhovor. Tento dialog je důležitý pro zjištění toho s jakým problémem truchlící přichází, jak chápe pracovník truchlícího a v jistém směru oběma stranám ukazuje, kam rozhovor bude směřovat.[177]

---

[175] Srov. SVATOŠOVÁ, M. *Hospice a umění doprovázet.* Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, s. 130-131.
[176] Srov. SVATOŠOVÁ, M. Sociální práce s lidmi umírajícími v hospici. In MATOUŠEK, O.; KOLÁČKOVÁ, J.; KODYMOVÁ, P. (eds.) *Sociální práce v praxi: specifika různých cílových skupin a práce s nimi.* Praha: Portál, 2010, s. 206-207.
[176] Srov. KUBÍČKOVÁ, N. *Zármutek a pomoc pozůstalým*, s. 197-198.
[177] Srov. ÚLEHLA, I. *Umění pomáhat: učebnice metod sociální praxe.* Praha: Sociologické nakladatelství SLON, 2005, s. 15.

Poradenství je klasifikováno jako profesionální pomoc druhému prožívajícímu těžkou životní situaci a sám ji na základě nároků sociálního prostředí nezvládá. Poradenství se snaží o vedení klienta, doporučuje, hledá řešení, předkládá, ukazuje, informuje a předává rady. Tento proces se vytváří na základě psychologických poznatků a jedním z cílů je aktivizace klienta.[178]

Z hlediska specifičnosti je poradenství pro pozůstalé v pomáhání chápáno jako doprovázení, kdy dochází ke spolupráci pozůstalého s poradcem. Pozůstalý o své ztrátě blízkého chce mluvit a později si uvědomuje, že ztrátu nelze vrátit.[179] Od poradce požaduje důvěru, pochopení, aktivní naslouchání, odborné znalosti, profesní dovednosti a trpělivost. Pracovník v poradenství truchlícím vysvětluje, co právě prožívají, akceptuje jejich emocionální projevy a pozůstalé povzbuzuje v dojednané zakázce.[180]

5.4.1 Poradce v poradenství pro pozůstalé

Mnozí z odborníků doporučují, aby poradce pro pozůstalé byl kvalifikovaný a měl vysokoškolské vzdělání. Neznamená to však, že se pracovník již stává dobrým poradcem, který může vykonávat různou pomáhající profesi (např. sociální pracovník, psycholog, duchovní, speciální pedagog). Poradce pro pozůstalé by měl především absolvovat školení ohledně problematiky truchlení a péče o pozůstalé. Doplňující profese od svého vykonavatele požaduje odborné znalosti z oblasti komplikovaného a nekomplikovaného truchlení, zpracování zármutku a jejich podpůrných metod a technik. Vyplývající požadavek z tématu smrti je, aby poradce uměl k tomuto fenoménu zaujmout vlastní stanovisko. Kvalifikovaný poradce pro pozůstalé je schopný včas poznat příznaky komplikovaného truchlení či depresí a zároveň nabídnout účelnou pomoc.[181]

V právním řádu České republiky není zahrnuta péče o pozůstalé a v našem prostředí chybí i akreditované studium poradce pro pozůstalé. Krokem vpřed bylo v rámci Národní soustavy kvalifikací vypracování návrhu hodnotícího standardu dílčí odborné způsobilosti Poradce pro pozůstalé, jehož cílem je odborná příprava poradců

[178] Srov. HARTL, P. Poradenství. In MATOUŠEK, O. et al. *Metody a řízení sociální práce.* Praha: Portál, 2008, s. 86.
[179] Pozůstalý postupně přechází do fáze přijetí ztráty blízkého. Srov. v této práci kapitolu 3.3.3 Třetí stadium – regrese a 3.3.4 Čtvrté stadium – adaptace.
[180] Srov. KUBÍČKOVÁ, N. *Zármutek a pomoc pozůstalým*, s. 197-198.
[181] Srov. ŠPATENKOVÁ, N.; KOTRLÝ, T.; BĚHOUNKOVÁ, T. Konstitucionalizování formalizované péče o pozůstalé. *Sociální práce/Sociálna práca*, 2010, roč. 10, č. 2, s. 112.

pro pozůstalé. Poradcem pro truchlící se může stát kdokoli, záleží na organizaci a ochotě pracovníků. Osvědčení o získání dílčí kvalifikace Poradce pro pozůstalé tak zkvalitní a zvýší profesionální pomoc.[182]

Do roku 2012 se vláda České republiky zavázala zhotovit osnovu pro péči o pozůstalé. Ministerstvo pro místní rozvoj ve spolupráci s ustanovenou pracovní skupinou pro tvorbu standardů v poradenství pro pozůstalé vytvořilo kritéria pro kvalifikaci profese poradce pro pozůstalé. Cílem je zvýšení kvalifikace pracovníků a tím lépe pomoci truchlícím. Dle výše zmíněného návrhu by mělo být pomáháno i příbuzným, kteří se dozvěděli o nepříznivé předpovědi brzkého úmrtí blízké osoby. V současných metodických doporučeních ke zkoušce Poradce pro pozůstalé je uvedeno, že pro žádost o zkoušku bude pro žadatele výhodnější, když bude mít vzdělání v pomáhající profesi, výcvik zaměřený na oblast poradenství pro pozůstalé, praktické zkušenosti, ale není to podmínkou. Je však doporučeno, aby žadatel měl ukončené středoškolské vzdělání, jednoletou praxi s pozůstalými pod dohledem supervizora (může mít od něho ke zkoušce doporučení). Pokud uchazeč sám truchlí, tak se požaduje čestné prohlášení o tom, že od úmrtí jemu blízké osoby uběhla doba minimálně třinácti měsíců.[183]

Zkouška se plánuje pod vedením autorizované osoby a bude veřejná. Struktura zkoušky by měla být rozdělena na praktickou a teoretickou část. Praktické zkoušení je zaměřeno na modelovou situaci, kdy žadatel o osvědčení ukáže své dovednosti v poradenství pro pozůstalé (účinná komunikace, empatie, projev emocí atd.). Teoretická část zkoušky je plánována jako ústní a žadatel bude řešit konkrétní úkoly zadané autorizovanou osobou.[184]

[182] Srov. BAJER, P. Do uvolněného prostoru vstupuje poradenství pro pozůstalé. *Sociální práce/Sociálna práca*, 2010, roč. 10, č. 2, s. 18.
[183] Srov. Newsletter MMR. Poradenství pro pozůstalé bude kvalifikovanou profesí. In *Ministerstvo pro místní rozvoj ČR* [online]. Praha: MMR, 1. 4. 2010, posl. aktualizace 29. 2. 2012 [cit. 4. 3. 2012], s. 4-5. Dostupné na WWW: <http://www.mmr.cz/getdoc/70564b5b-c395-41b7-9fe5-a7756ea53832/02-2010-Newsletter-MMR-CR>.
[184] Srov. ŠPATENKOVÁ, N.; KOTRLÝ, T.; BĚHOUNKOVÁ, T. Konstitucionalizování formalizované péče o pozůstalé. *Sociální práce/Sociálna práca*, 2010, roč. 10, č. 2, s. 113.

Kompletní návrh standardu Poradce v poradenství pro pozůstalé byl vytvořen pracovní skupinou 22. února 2010 v Praze a je uveřejněn na internetových stránkách Ministerstva pro místní rozvoj České republiky.[185]

5.5 Názory respondentů na odbornou pomoc

Již jsem uvedl, že pokud truchlící nemá oporu a pomoc ve svém sociálním okolí, tak je odkázán na vyhledání pomoci u odborníků.

Jedná se především o pracovníky v pomáhajících profesí např. sociální pracovník, lékař, duchovní, psycholog, psychiatr atd. Truchlení je vytěsňováno na okraj společnosti a tak pozůstalí nacházejí útěchu u cizích lidí. Pomoc pozůstalým je velmi široká, ale především jde o doprovázení truchlícího v období zármutku.[186]

Tehdy, po smrti blízké osoby, by využilo odbornou pomoc čtrnáct respondentů. Představa oblasti pomoci nebyla respondenty zaznamenána v celkovém počtu, ale některé z uvedených odpovědí mohou poukázat na potřebu pozůstalých. Nejvíce bylo zaznamenáno psychologické poradenství (pětkrát), dále sociální poradenství (čtyřikrát) a především byla uvedena potřeba „mít možnost se vypovídat“ (třikrát). V minulosti by třiapadesát dotazovaných odbornou pomoc odmítalo.[187]

Dnes by odbornou pomoc uvítalo sedmnáct pozůstalých. Opět nebylo možné udělat vyhodnocení oblasti, jež by byla pro truchlící nejžádanější. Většina nezodpověděla vůbec a proto závěr zde uvedený bude pro doplnění. Nejčastější oblastí odborné pomoci bylo poradenství (čtyřikrát), dále pak duchovní (dvakrát), psycholog (dvakrát), terapeutické sezení (jedenkrát) a lékařské odvětví (jedenkrát). V současnosti by odbornou pomoc nevyhledalo padesát respondentů.[188]

Ohledně forem odborné pomoci (kdyby si měli vybrat) byla respondenty nejčastěji zmiňována psychologická pomoc v podobě terapeutického kontaktu – dvaatřicetkrát. Pro šestnáct dotazovaných by nebyla nejbližší žádná forma pomoci, jež by jim pomohla při ztrátě milovaného člověka. Osmkrát byla uvedena lékařská pomoc (psychiatrická pomoc, medikace, krátkodobá hospitalizace) a internetová pomoc (e-mailová

[185] Srov. Pracovní skupina pro tvorbu standardů v poradenství pro pozůstalé při MMR. Návrh standardu poradce v poradenství pro pozůstalé. In *Ministerstvo pro místní rozvoj ČR* [online]. Praha: MMR, 2. března 2010, posl. aktualizace 29. 2. 2012 [cit. 4. 3. 2012]. Dostupné na WWW: <http://www.mmr.cz/CMSPages/GetFile.aspx?guid=f9ece940-fee1-49e7-9f95-2bd5d2272c33>.
[186] Srov. ŠPATENKOVÁ, N. *Poradenství pro pozůstalé*, s. 10-13.
[187] Srov. Příloha II. Graf 38 „Využili by respondenti tehdy (po smrti blízké osoby) odbornou pomoc?“.
[188] Srov. Příloha II. Graf 39 „Využili by respondenti dnes (po smrti blízké osoby odbornou pomoc?“.

korespondence, diskusní skupiny apod.). Právní pomoc z hlediska sociálně-právní oblasti byla zaznamenána sedmkrát. Čtyřikrát pak byla pozůstalými uvedena sociální pomoc (sociální poradenství, terénní sociální práce, krizová pomoc) a dvakrát byla zmíněna telefonická pomoc (linka důvěry).[189]

[189] Srov. Příloha II. Graf 40 „Jaká forma odborné pomoci by byla – by mohla být – pro respondenty nejbližší?“.

6 Smrt a zármutek ve společnosti

Ve druhé kapitole jsem se okrajově zmínil o tom, že se o smrti nemluví, je tabuizována. Průběžně celou prací se dotýkám vnímání smrti a zármutku ve společnosti, což ovlivňuje truchlení pozůstalých. Avšak na poli sociálně-vědeckém můžeme hovořit o opaku. Zájem o tématiku smrti se v posledních několika letech objevuje ve stále větších rozsahu. Důkazem může být množství odborné literatury, konferencí, seminářů, setkáních se zaměřením na téma smrti a umírání.[190]

Může se tedy spíše jednat o odbornou část veřejnosti vnímající smrt a s ním spojený zármutek jako přirozený. Jak je tomu na poli samotné veřejnosti, jak vnímali smrt a zármutek respondenti?

Lidé se odjakživa snažili, aby smrt nebyla viditelnou ukončující jejich existenci. Dříve však žili lidé pospolu a ve společenstvích, kde byla smrt a truchlení veřejné. Umírající nebývali sami, jako je tomu dnes, kdy příbuzný neví, co má umírajícímu říci, a je plný rozpaků. V současnosti je těžší miska vah na straně trapnosti než na straně pocitů, které by měly být projevovány spontánně a bez hořkosti. Veřejnost je před umíráním chráněna tím, že probíhá za zdmi nemocnic a stává se hygienicky čistým.[191]

Možnou odpověď na obtížnost truchlení v postmoderní společnosti můžeme tedy nalézt ve změně sociálních vazeb, které se proměnily v malé skupiny bez pevných základů. Další důvod můžeme nacházet v sekularizaci společnosti a rozdílech mezi truchlením ve městě a na vesnici. Pozůstalí se stávají osamocenými a dostávají se do každodenní sociální izolace. Společnost se zajímá pouze o mladé, úspěšné a krásné. Na smrt se zapomíná, je totiž chápána jako něco negativního a téměř nemožného.[192]

Hospicové občanské sdružení Cesta domů vytvořilo informační kampaň „Nebojme se zbytečně." Jedná se o krátký videospot, který má připomínat, že smrt je přirozenou součástí života. Cílem je informovat širokou veřejnost o jistém zapomnění na smrt, a tím bořit tabu. Tvůrci projektu věří, že pokud se lidé nebudou bát smrti a umírání, může jim toto zjištění ulehčit setkání s těžkou životní situací jako je úmrtí nebo umírání někoho blízkého.[193]

---

[190] Srov. VIDO, R. Smrt – blízká, či vzdálená? *Sociální studia*, 2011, roč. 8, č. 2, s. 9-10.
[191] Srov. ŠUBRT, J. *Civilizační teorie Norberta Eliase.* Praha: Univerzita Karlova, vyd. Karolinum, 1996, s. 68-69.
[192] Srov. ŠPATENKOVÁ, N. *Poradenství pro pozůstalé*, s. 11.
[193] Srov. Nebojme se zbytečně. In *Umírání.cz* [online]. Praha: Cesta domů, © 2012 VIZUS [cit. 5. 3. 2012]. Dostupné na WWW: <http://www.umirani.cz/?promoVideo=1>.

6.1 Smrt a zármutek očima respondentů

Třiatřicetkrát respondenti uvedli, že se o smrti veřejně mluví. Dvaatřicet dotazovaných si myslí, že je smrt součástí společenského života. O tabuizaci smrti je přesvědčeno devět pozůstalých. Devatenáctkrát se objevila odpověď, že se zármutku nevěnuje pozornost, a patnáctkrát respondenti uvedli, že dnešní společnost nedovoluje truchlit. Ve čtrnácti případech vnímají dotazovaní truchlení jako veřejné a je na něj pamatováno. Jeden pozůstalý uvedl, že smrt a zármutek v naší společnosti nijak nevnímá.[194]

Na základě tohoto vyhodnocení můžeme konstatovat, že se o smrti veřejně mluví, ale zármutku se pozornost nevěnuje. Zjištění se zdá paradoxní i z hlediska toho, že je smrt součástí společenského života. Téměř polovina dotazovaných vnímá zármutek, kterému se nevěnuje pozornost. Je tedy možné od sebe oddělit smrt a truchlení? V rovině společenské se nám ukazuje, že to lze. Pro oblast soukromého sektoru se domnívám, že nikoli. Odpovědi respondentů nám ukázaly ohraničenost truchlení, jenž prožívá jednotlivec mimo rámec celé společnosti.

Společnost, která zrušila truchlení, vytváří velký nátlak na pozůstalé, protože jejich bolest ze ztráty blízkého popírá a nesdílí. V jádru by se dalo říci, že jde o „vypráskání" smrti, ale na druhou stranu o její existenci nelze pochybovat. Smutek je považován za nemoc a pozůstalý je nakažen truchlením, jež ho přemisťuje do karantény od všech ostatních. Dnešní smutek je individuálním a osamělým procesem. Dříve, v dobách středověku a raného novověku, bylo truchlení společenské s prvky rituálu. Smrt jedince ve společnosti znamenala úmrtí jednoho z jejich členů a ve spolupráci s ostatními byla pozůstalým poskytována péče, především v sounáležitosti. Truchlení bylo veřejné a smuteční hostiny byly slavností.[195]

Na začátku října 2011 byly zveřejněny výsledky výzkumu veřejného mínění na téma umírání a péče o nevyléčitelně nemocné. Výzkum byl proveden ve spolupráci hospicového občanského sdružení Cesta domů a agentury STEM/MARK. Šetření bylo provedeno v rámci populace České republiky starší 14 let a na vzorku zdravotnických pracovníků (lékařů a sester různých specializací). Na základě výsledků se ukázalo, že tři čtvrtiny respondentů si myslí, že by děti měly být na pohřbu přítomny. Třetina osob se svými blízkými nikdy o smrti a umírání raději nemluví. Dále se zjistilo, že podle většiny

[194] Srov. Příloha II. Graf 41 „Smrt a zármutek očima respondentů".
[195] Srov. ARIÈS, P. *Dějiny smrti II.: zdivočelá smrt*, s. 339-342.

populace i zdravotníků se o umírání nemluví dostatečně. Nejmladší generace je však přesvědčena o tom, že se problematice smrti a umírání ve společnosti projevuje náležitá pozornost. Závěrem je, že si čtvrtina populace nemyslí, že by smrt a umírání bylo společenské tabu. Zdravotnický sektor zastává názor populace pouze v desetině.[196]

6.2 Uniformita versus osobitost zkušenosti se smrtí a zármutkem

Zkušenost se smrtí a procesem truchlení je pro každého z nás individuálním tématem. Nastíněná problematika zármutku a vnímání smrti nemusí vždy být uniformní záležitostí, záleží na osobitosti člověka a mnoha ovlivňujících faktorech. Zármutek, jenž se objevuje po ztrátě blízkého člověka, je multideterminován ve své intenzitě a rozsahu.[197] Pro bližší specifikaci uvedu krátké vstupy a ojedinělé odpovědi pozůstalých respondentů, které budou jakýmsi doprovodným průvodcem po fenoménu smrti a truchlení.[198]

„Na svém prvním pohřbu jsem prožívala zvědavost, neporozumění, dobrodružství. Přijeli dosud neznámí příbuzní a děly se nezvyklé věci.“ (žena 50 let, setkání s prvním pohřbem v pěti letech)

„Ptala jsem se zda musím plakat, nechápala jsem úplně dobře jak se cítím.“ (žena 21 let, setkání s úmrtím prarodiče ve dvanácti letech)

„Neznáme dne ani hodiny odchodu – memento mori.“ (žena 54 let, věřící křesťanka)

„Nejvíce mě štve, když vidím manžele.“ (žena 77 let, ztráta manžela před dvaadvaceti lety)

„Lékař mi oznámil kolik manželovi zbývá času, zemřel doma. Zármutek u mne stále trvá, ale dost mi pomohl pobyt v lázních.“ (žena 57 let, smrt manžela před dvaadvaceti měsíci)

„Mnoho lidí je v podobné situaci, ale v těžké chvíli, jako je ztráta hlavně mladého života se snad do konce svého života nevyrovnám.“ (žena 60 let, tragická smrt synovce)

---

[196] Srov. Umírání a péče o nevyléčitelně nemocné. In *Umírání.cz* [online]. Praha: Cesta domů a STEM/MARK, září 2011 [cit. 5. 3. 2012], s. 6-52. Dostupné na WWW: <http://www.umirani.cz/res/data/017/001909.pdf>.

[197] Srov. ŠPATENKOVÁ, N. *Jak řeší krizi moderní žena*, s. 134-136. Zároveň srov. v této práci kapitolu 4.1 Neformální pomoc pozůstalým.

[198] Odpovědi respondentů nejsou stylisticky upravené a jsou zachovány, tak jak je pozůstalí uvedli. Jejich zaznamenání bylo provedeno v rámci rozdaných dotazníku. Archiv autora.

„Smutek je jiný než v den úmrtí, ale přetrvává. Říká se, že čas vše zahojí – já však truchlím stále.“ (žena 65 let, ztráta otce před třemi lety)

„Společnost bere truchlení jako samozřejmost jen tehdy, pokud se jedná o národní tragédii nebo se úmrtí týká více či méně celé společnosti. Pokud, ale truchlí jednotlivec, společnost se od něj odvrátí – spíše na něho lidé ukazují. Chtělo by to více taktnosti od jedinců, ale i zaměstnavatelů.“ (žena 21 let, náhlé úmrtí kamaráda před jedním rokem)

„Rodina mi pomohla, jejich přítomnost mne držela v realitě, ale s vnitřními pocity se musí člověk vyrovnat sám. Otec mi zemřel před rokem a půl na rakovinu. Sice zemřel v nemocnici, ale v mé přítomnosti. Dříve jsem měla obavu, zda jsem pro něho udělala vše co jsem mohla. Byla jsem naštvaná i na personál nemocnice, když nám dávaly klamné informace. Po tomto setkání se smrtí se již dnes bojím toho, že tato situace ještě kdy někdy nastane. Na smrt, ať chceme nebo ne, nejsme připraveni nikdy.“ (žena 48 let, myslí si, že společnost nedovoluje truchlit a zármutku se nevěnuje pozornost)

„Smrt patří k životu, pohřeb a poslední rozloučení se zesnulým by mělo být záležitostí nejbližší rodiny.“ (žena 56 let, úmrtí matky před třemi lety)

„Někdy ani čas rány nezhojí.“ (žena 45 let, úmrtí blízkého příbuzného před dvanácti lety)

„Myslím, že se každý musí vyrovnat se smrtí svého blízkého sám, že v tomto případě platí, že každá rada je drahá.“ (žena 27 let, tragická smrt kamaráda před šesti lety)

„Pro nezúčastněné je smrt a zármutek spíše senzací.“ (muž 58 let, úmrtí matky před dvěma lety)

„V této společnosti a v současné době považuji za chybné nemožnost truchlit tak, jak to bylo dříve běžné. Strach ze smrti okolo nás pociťuje většina, ale bohužel bez zjištění, že smrt je součást života.“ (žena 47 let, úmrtí prarodiče před čtyřmi lety)

„Se smrtí mi pomohla má životní zkušenost, vyrovnání se s tím, že smrt patří k životu, se svými zesnulými občas hovořím nebo si vzpomenu třeba při nějaké činnosti, že to by udělali tak nebo jinak, co by řekli, co měli rádi. Jsou tu se mnou, ne fyzicky, ale ve mně, v mých dětech a tak. Lidé by se měli umět v případě úmrtí zastavit a důstojně se rozloučit. Ty venkovské pohřby měly cosi do sebe, ne jako dnes, že se s člověkem aniž se rozloučí a šup s ním do pece. A také pohřební služby, jejich konkurenční boj.“ (žena 59 let, úmrtí otce před čtyřmi lety)

„Nejvíce mě štve, když ‚odborná‘ pomoc myslí jen na zisk a na předepisování antidepresiv – po dvou sezeních jsem tuto ‚pomoc‘ vyloučila. Zármutek jsem zpracovala, když jsem byla stále ve spojení s lidmi – nakonec i jedna skupinová terapie

– *rodinné konstelace, které vede má známá.*“ (žena 54 let, ztráta manžela před sedmi lety)

„*V životě vím, že je smrt nedílnou součástí života, i přesto když úmrtí, ať v rodině či okolí, nastane, vždy je to šok, a jakákoliv pomoc je v tuto chvíli nepřijatelná – chce se s tím člověk poprat sám a sám i být.*“ (žena 36 let, smrt kamaráda před třemi měsíci)

„*Díky Bohu za každé ráno, kdy se probudíš a jsi živ.*“ (muž 52 let, smrt vzdáleného příbuzného před osmi lety)

„*Ztráta mého tatínka mne poznamenala na celý můj život. Dá se říci, že mi stále chybí. Čím jsem starší, tím více na něj vzpomínám. Pro svůj smutek sama s manželem budu uložena do společného hrobu.*“ (žena 79 let, úmrtí otce ve čtyřech letech)

„*Je důležité, zda má člověk nějakou víru. Já věřím, že se se zemřelými uvidím po smrti.*“ (žena 39 let, úmrtí prarodiče před třemi lety)

Závěr

Práce se zabývala tématem, jak se pozůstalí vyrovnávají se smrtí svých blízkých a jak by se jim v jejich krizové situaci mohlo pomoci. Předem mi bylo zřejmé, že zpracování práce nebude jednoduchým úkolem, protože každý z nás truchlí tak trochu po svém. Záleží však i na ovlivňujících faktorech, které souvisí s úmrtím. Kdo byl zesnulý, kolik mu bylo let, jakou zemřel smrtí, jak starý jsem já jako truchlící, nakolik mi byl dotyčný blízký, nezůstal jsem sám apod. Věděl jsem, že se budu muset potýkat s prožíváním a reakcemi pozůstalých na smrt jejich blízké osoby. Ukázalo se, že v truchlících jsou různorodé emoce, způsobující určitá, v mnoha případech, dočasná omezení v normálním životě. Smrt blízkého je jedním z precipitorů krize.

Práce se snažila srovnat získané poznatky vlastního výzkumu s informacemi obsaženými v literatuře. Musím konstatovat, že se získané závěry v mnoha oblastech shodují.

Opravdu se respondenti s prvním úmrtím blízkého člověka nejčastěji setkali v podobě ztráty prarodiče. Odlišnost se objevila v tom, že s prvním úmrtím byl konfrontován věkově mladší soubor dotazovaných (od 4 do 10 let), protože se uvádí, že se lidé setkávají se smrtí svých blízkých stále více v pozdějším věku, než tomu bylo dříve. Informace z odborných kruhů jsou však správné, když uvážím, že průměrný věk dotazovaných byl čtyřicet čtyři let. Zajímavým zjištěním bylo, že všichni respondenti měli zkušenost s účastí na pohřebním obřadu. Ukázalo se, že setkání s prvním úmrtím znamenalo pro respondenty i první účast na pohřbu. Odborná literatura v mnoha případech uvádí, že účast dětí na pohřbu je vytlačována. Mně se však podařilo zjistit opak, největší soubor respondentů byl poprvé na pohřbu ve věku od 4 do 10 let. Rovněž druh a forma posledního rozloučení nekorespondovaly s daty, jež se běžně uvádějí. Výzkumem bylo zjištěno, že se respondenti nejvíce účastnili církevního rozloučení s uložením těla zesnulého do hrobu.

Většina pozůstalých respondentů věděla o posledním přání zemřelého a i tento závěr vede k myšlence, která se rozchází s odbornou literaturou, jež vidí poslední přání jako tabuizované. Dále výzkum ukazuje na souhlas s odbornou literaturou, kde se popisuje, že se nejčastěji po ztrátě blízkého objevuje smutek. Rovněž se prokázalo, že pouze čtvrtina lidí je přítomná při tom, když jejich blízký umírá. Můžu tedy odkázat na společný závěr svého výzkumu a odborné literatury, kde se mluví o osamělém umírání. Osamělé umírání bylo podpořeno tím, že velké části respondentů bylo úmrtí blízké

osoby sděleno telefonicky. Nejčastější projevy truchlení v oblasti emocionální, somatické, kognitivně-behaviorální a spirituální se potvrdily. Tak tomu bylo zároveň u rozdělení respondentů dle pohlaví, kdy se prokázalo, že ženy jsou více otevřenější a chtějí o zármutku mluvit. Jejich odpovědi byly bohaté z hlediska emocionální roviny, muži vyplňovali dotazník velmi jednoduše.

Překvapivé na výzkumu bylo to, že respondentům nejvíce v truchlení pomáhala rodina a jejich blízcí přátelé. V tomto směru se závěry mého zkoumání velmi rozchází s odbornou literaturou, která tvrdí, že tyto přirozené zdroje opory pozůstalých selhávají. Zajímavou odpovědí pozůstalých respondentů byla pomoc v osobě kartářky a léčitele. Respondenti nejčastěji zmiňovali, že jim podpora blízkých pomohla ve sdílení zármutku a zklidnění psychického stavu. Dalo by se tedy říci, že tato laická podpora byla stejně účinná jako odborná. Dotazovaným především pomáhalo o ztrátě blízkého mluvit, ale některým byla nápomocná samota.

Pro respondenty bylo úmrtí blízkého člověka nejhorší především pro ztrátu kontaktu a z hlediska vyrovnání se s realitou smrti daného úmrtí. Pozůstalí respondenti pociťovali po ztrátě blízkého velkou bezmoc, což považovali za něco, co nemohou ovlivnit a zjišťovali, že je smrt nezvratná. Truchlícím nepomáhal soucit a lítost druhých lidí, což souvisí s tím, co se popisuje v odborné literatuře. Nevíme, jak se chovat k pozůstalým, co jim říkat apod. Sami můžeme mít dobrý úmysl pozůstalého podpořit, ale je důležité vědět a znát, co pozůstalí prožívají. Respondenty nejvíce „štval“ zájem druhých lidí. Dotazovaní však nejvíce potřebovali mít někoho z lidí, kdo by s nimi zármutek sdílel a byl jejich opravdovou oporou a pomocí. Tento zdánlivě protichůdný závěr souvisí s tím, co již bylo uvedeno. Pozůstalí potřebují člověka, který umí naslouchat a je ohleduplný k jejich ztrátě.

Z dotazovaných pozůstalých, kteří stále truchlí následkem posledního úmrtí blízkého, bylo uvedeno nejvíce. Rovněž literatura nás odkazuje na to, že ztráta blízkého je vždy bolestivá a zanechává na duši pozůstalých ránu, která se nemusí vždy zacelit. Ohledně toho, jak se pozůstalí vyrovnali se ztrátou blízké osoby, jenž považovali za nejtěžší, byl nejdůležitější čas. Ve ztrátě pomohlo zjištění, že se s úmrtím blízkého musí naučit žít. Respondenti o zpracování svého truchlení věděli, když mohli o ztrátě mluvit bez větších projevů emocionality a když mohli zvládat své povinnosti a věnovat se svým zálibám. Jinými slovy to znamená, že pozůstalí přešli do fáze přijetí, o které hovoří odborná literatura. V práci jsem uvedl jednotlivé fáze truchlení a snažil se o jejich přehledný výčet.

Velká část respondentů nevěděla, zda by jejich zkušenost s truchlením mohla pomoci ostatním pozůstalým. Nesouhlas projevil druhý největší počet dotazovaných a několik málo pozůstalých si myslí, že jejich zkušenost se zármutkem by mohla pomoci ostatním. Tito respondenti svoji zkušenost uváděli v malém rozsahu, ale jejich odpovědi jsou pro další zkoumání zajímavé. Dotazovaní si myslí, že pomáhá zjištění, že smrt je součástí života a když má pozůstalý někoho, kdo mu naslouchá, komu se může vypovídat a kdo s ním sdílí těžkou událost.

V práci byla nastíněna pomoc pozůstalým v rámci jejich odborné podpory. Okrajově jsem zmínil možnosti krizové intervence u pozůstalých, svépomocné skupiny pro pozůstalé a laické poradny pro truchlící. Odkázal jsem i na příslušné internetové portály zabývající se problematikou smrti a truchlení. Velmi stručně jsem uvedl poradenství pro pozůstalé a poukázal na budoucnost, která slibuje kvalifikaci profese Poradce v poradenství pro pozůstalé.

Malá část respondentů by v minulosti využila možnost odborné pomoci. Potřeba odborného zásahu u pozůstalých dotazovaných nebyla zaznamenána ani pro oblast a možnost dnešní intervence. Dnes by odbornou pomoc využilo jen o málo více pozůstalých než těch, kteří by odbornou pomoc vyhledali v minulosti. Naprostá většina respondentů by tedy dnes odbornou pomoc nevyužila. Pokud by si však měli dotazovaní vybrat, tak se jim jeví jako nejbližší psychologická pomoc. Ani tak by značná část pozůstalých odbornou pomoc nevyhledávala. Dále byla uvedena pomoc lékařská, internetová, sociálně – právní a další.

Zdá se, že smrt není tabuizovaným tématem na poli sociálně-vědeckém. Veřejnost se však snaží smrt jako přirozenou konečnost života vytlačit. Nejvíce respondentů vnímá, že se o smrti v naší společnosti veřejně mluví a že je smrt součástí společenského života. O tabuizaci smrti je přesvědčen velmi malý soubor dotazovaných. Paradoxním závěrem je, že nejvíce respondentů uvedlo, že se zármutku nevěnuje pozornost a že společnost nedovoluje truchlit. Tento výstup souhlasí s literaturou, která upozorňuje na to, že pozůstalí truchlí mimo rámec společnosti. V závislosti s tím se vytrácejí rituály posledního rozloučení, a tak vzniká kult vzpomínek umocněný osamělým truchlením.

U pozůstalých respondentů jsem se ve většině setkal s pozitivní kritikou. Někteří z nich mi uvedli, že je příhodné se tímto tématem zabývat a že je samotné zajímá, protože vnímají prázdné informační místo. Několik potenciálních dotazovaných bylo při

setkání s dotazníkem o smrti a truchlení naopak tématem zaskočeno a nechtělo se výzkumu účastnit i z důvodu, že téma je morbidní.

Doufám, že zpracovaná práce bude sloužit jako východisko pro další zkoumání v oblasti smrti a truchlení. O dané problematice je toho zjištěno stále málo, a tak možnosti dalšího výzkumu jsou široké a jistě velmi potřebné. Další postup zkoumání by se mohl zajímat o téma osamělého umírání, které je v dnešní společnosti častým „jevem“. Zároveň by se tato oblast bádání mohla zaměřit na etické aspekty a mohla by být rozšířena o další možnosti v péči o truchlící.

Seznam použitých zdrojů

ABELN, R.; KNER, A. *Umírání znamená loučení: o křesťanském poselství smrti.* Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1993. ISBN 80-85527-35-9.

ARIÈS, P. *Dějiny smrti II.: zdivočelá smrt.* Praha: Argo, 2000. ISBN 80-7203-293-3.

BAJER, P. Do uvolněného prostoru vstupuje poradenství pro pozůstalé. *Sociální práce/Sociálna práca,* 2010, roč. 10, č. 2, s. 18-20. ISSN 1213-6204.

BROWN, L. K.; BROWN, M. *Když Dinosaurům někdo umře.* Praha: Cesta domů, 2010. ISBN 978-80-904516-0-5.

COLOROSOVÁ, B. *Krizové situace v rodině.* Praha: Euromedia Group – Ikar, 2008. ISBN 978-80-249-1027-7.

ČERNOUŠEK, M. *Sigmund Freud: dobyvatel nevědomí.* Praha: Paseka, 1996. ISBN 80-7185-082-9.

DÉMUTHOVÁ, S. *Keď umiera dieťa: praktická tanatológia I.* Pusté Úľany: Schola Philosophica, 2010. ISBN 978-80-89488-00-1.

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

DOHNALOVÁ, Z. Se smrtí dítěte se nelze smířit, ale je možné se i s touto bolestí naučit žít. *Sociální práce/Sociálna práca,* 2010, roč. 10, č. 2, s. 32-34. ISSN 1213-6204.

Filozofický slovník. Praha: Svoboda, 1976. ISBN neuvedeno.

FREUD, S. *Práce k sexuální teorii a k učení o neurosách.* Vybrané spisy III. Praha: Avicenum, 1971. ISBN neuvedeno.

FREUD, S. *Výklad snů. O snu.* Sebrané spisy Sigmunda Freuda, druhá a třetí kniha. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1998. ISBN 80-86123-07-3, 80-86123-08-1.

GRÜN, A. *Smrt v životě člověka.* Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1997. ISBN 80-7192-221-8.

HARTL, P. Poradenství. In MATOUŠEK, O. et al. *Metody a řízení sociální práce.* 2. vyd. Praha: Portál, 2008, s. 83-118. ISBN 978-80-7367-502-8.

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

HAVRÁNKOVÁ, O. Téma smrti a umírání. In VODÁČKOVÁ, D. et al. *Krizová intervence.* Praha: Portál, 2002, s. 305-313. ISBN 80-7178-696-9.

HŘÍBALOVÁ, M. Tabu sexu vystřídalo tabu smrti. *Psychologie dnes*, 2011, roč. 17, č. 11, s. 25-27. ISSN 1212-9607.

KAST, V. *Krize a tvořivý přístup k ní: typy životních krizí, jejich dynamika a možnosti krizové intervence.* Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-365-X.

KOPŘIVOVÁ, J. Internetový portál Umírání.cz – učit se umírat a žít. *Sociální práce/Sociálna práca*, 2010, roč. 10, č. 2, s. 53. ISSN 1213-6204.

KOPŘIVOVÁ, J. Laická poradna Alej pomáhá pozůstalým najít novou cestu. *Sociální práce/Sociálna práca*, 2010, roč. 10, č. 2, s. 21-23. ISSN 1213-6204.

KUBÍČKOVÁ, N. *Zármutek a pomoc pozůstalým.* Praha: ISV, 2001. ISBN 80-85866-82-X.

MCKENZIE, K. *Deprese.* Praha: Grada Publishing, 2001. ISBN 80-247-0093-X.

MOODY, R. A.; ARCANGEL, D. *Život po ztrátě.* Praha: Euromedia Group – Knižní klub, 2005. ISBN 80-242-1363-X.

NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie.* 2. rozšíř. vyd. Praha: Academia, 1997. ISBN 80-200-0625-7.

NAKONEČNÝ, M. *Lidské emoce.* Praha: Academia, 2000. ISBN 80-200-0763-6.

NAVRÁTILOVÁ, A. *Narození a smrt v české lidové kultuře.* Praha: Nakladatelství Vyšehrad, 2004. ISBN 80-7021-397-3.

Nebojme se zbytečně. In *Umírání.cz* [online]. Praha: Cesta domů, © 2012 VIZUS [cit. 5. 3. 2012]. Dostupné na WWW: <http://www.umirani.cz/?promoVideo=1>.

NEŠPOROVÁ, O. Obřady loučení se zesnulými: Sekulární, náboženské nebo raději žádné pohřby? *Sociální studia*, 2011, roč. 8, č. 2, s. 57-85. ISSN 1214-813X.

Newsletter MMR. Poradenství pro pozůstalé bude kvalifikovanou profesí. In *Ministerstvo pro místní rozvoj ČR* [online]. Praha: MMR, 1. 4. 2010, posl. aktualizace 29. 2. 2012 [cit. 4. 3. 2012], s. 4-5. Dostupné na WWW: <http://www.mmr.cz/getdoc/70564b5b-c395-41b7-9fe5-a7756ea53832/02-2010-Newsletter-MMR-CR>.

NYTRA, G. Sociální podpora okolí z pohledu pozůstalých vdov a vdovců. *Sociální práce/Sociálna práca*, 2011, roč. 11, č. 3, s. 85-98. ISSN 1213-6204.

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.

PECK, M. S. *Dále nevyšlapanou cestou: nekonečná pouť duchovního růstu.* Olomouc: VOTOBIA, 1994. ISBN 80-85885-12-3.

PERA, H.; WEINERT, B. *Nemocným nablízku: jak pomáhat v těžkých chvílích.* Praha: Nakladatelství Vyšehrad, 1996. ISBN 80-7021-152-0.

PORTERFIELDOVÁ, K. M. *Jak se vyrovnat s následky traumatu.* Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1998. ISBN 80-7106-262-6.

Pracovní skupina pro tvorbu standardů v poradenství pro pozůstalé při MMR. Návrh standardu poradce v poradenství pro pozůstalé. In *Ministerstvo pro místní rozvoj ČR* [online]. Praha: MMR, 2. března 2010, posl. aktualizace 29. 2. 2012 [cit. 4. 3. 2012]. Dostupné na WWW: <http://www.mmr.cz/CMSPages/GetFile.aspx?guid=f9ece940-fee1-49e7-9f95-2bd5d2272c33>.

Pracovní skupina pro tvorbu standardů v poradenství pro pozůstalé při MMR. Pohřeb a jeho organizace: příručka pro pozůstalé. In *Ministerstvo pro místní rozvoj ČR* [online]. Praha: MMR, březen 2010, posl. aktualizace 24. 2. 2012 [cit. 25. 2. 2012]. Dostupné na WWW: <http://www.mmr.cz/CMSPages/GetFile.aspx?guid=b0391c30-25f4-4041-a641-76978417f9ab>.

PŘIDALOVÁ, M. Proč je moderní smrt tabu? *Sociologický časopis*, 1998, roč. 34, č. 3, s. 347-361. ISSN 0038-0288.

ŘÍČAN, P. *Cesta životem.* 2. přeprac. vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-829-5.

SVATOŠOVÁ, M. *Hospice a umění doprovázet.* 7. dopl. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2011. ISBN 978-80-7195-580-1.

SVATOŠOVÁ, M. Sociální práce s lidmi umírajícími v hospici. In MATOUŠEK, O.; KOLÁČKOVÁ, J.; KODYMOVÁ, P. (eds.) *Sociální práce v praxi: specifika různých cílových skupin a práce s nimi.* 2. vyd. Praha: Portál, 2010, s. 195-210. ISBN 978-80-7367-818-0.

SZCZYGIEŁ, M. *Udělej si ráj.* Praha: Nakladatelství Dokořán a Jaroslava Jiskrová – Máj, 2011. ISBN 978-80-7363-343-1 (Nakladatelství Dokořán), ISBN 978-80-86643-43-4 (Jaroslava Jiskrová – Máj).

ŠPATENKOVÁ, N. *Jak řeší krizi moderní žena.* Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1202-4.

ŠPATENKOVÁ, N.; KOTRLÝ, T.; BĚHOUNKOVÁ, T. Konstitucionalizování formalizované péče o pozůstalé. *Sociální práce/Sociálna práca,* 2010, roč. 10, č. 2, s. 109-114. ISSN 1213-6204.

ŠPATENKOVÁ, N. et al. *Krizová intervence pro praxi.* Praha: Grada Publishing, 2004. Kapitola 6. Vztahová ztráta, s. 69-75. ISBN 80-247-0586-9.

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

ŠUBRT, J. *Civilizační teorie Norberta Eliase.* Praha: Univerzita Karlova, vyd. Karolinum, 1996. ISBN 80-7184-197-8.

TAUSCH-FLAMMER, D. Čas zármutku: pomoc pro truchlící a ty, kteří je doprovázejí. In *Občanské sdružení TŘI* [online]. © 2011 Hospic Čerčany, [cit. 28. 2. 2012]. Dostupné na WWW: <http://www.centrum-cercany.cz/down/CAS%20ZARMUTKU-web.pdf>.

TISOVSKÁ, D.; BĚHANOVÁ, J. *Rozluč se, ale neříkej sbohem: jak se vyrovnat s náhlým úmrtím blízkého člověka.* 2. uprav. vyd. Tábor: Hospicové hnutí – Tábor, 2006. ISBN neuvedeno.

Umírání a péče o nevyléčitelně nemocné. In *Umírání.cz* [online]. Praha: Cesta domů a STEM/MARK, září 2011 [cit. 5. 3. 2012]. Dostupné na WWW: <http://www.umirani.cz/res/data/017/001909.pdf>.

ÚLEHLA, I. *Umění pomáhat: učebnice metod sociální praxe.* 3. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství SLON, 2005. ISBN 80-85850-69-9.

VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese: variabilita a patologie lidské psychiky.* Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-214-9.

VEBER, T. *Thanatopedagogika: Tázání po nezbytnosti jedné nové vědecké discipliny.* České Budějovice, 2010. Nepublikovaný rukopis vědecké studie, archiv autora.

VIDO, R. Smrt – blízká, či vzdálená? *Sociální studia,* 2011, roč. 8, č. 2, s. 7-12. ISSN 1214-813X.

VODÁČKOVÁ, D. et al. *Krizová intervence.* Praha: Portál, 2002. Kapitola 2. Čemu říkáme krize, s. 27-44. ISBN 80-7178-696-9.

VODÁČKOVÁ, D. et al. *Krizová intervence.* Praha: Portál, 2002. Kapitola 9. Pracovník krizové intervence, s. 164-195. ISBN 80-7178-696-9.

Vzpomínky: virtuální pietní místa [online]. Praha: Cesta domů, © 2012 VIZUS [cit. 4. 3. 2012]. Dostupné na WWW: <http://vzpominky.nezavirejteoci.cz/o-projektu/>.

YALOM, I. D. *Pohled do slunce: o překonávání strachu ze smrti.* Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-376-5.

Seznam příloh

Příloha I. Dotazník „Jak se pozůstalí vyrovnávají se smrtí svých blízkých“

Příloha II. Grafy na základě výstupů z vlastního výzkumu

Graf 1 „Rozložení respondentů dle pohlaví“

Graf 2 „Věkové zastoupení respondentů“

Graf 3 „Nejvyšší dosažené vzdělání respondentů“

Graf 4 „Byl/a byste ochoten/ochotna hovořit o Vaší osobní zkušenosti se zármutkem a stal/a byste se respondentem pro zpracování bakalářské práce?“

Graf 5 „První případ úmrtí blízkého člověka se kterým se respondenti setkali“

Graf 6 „Věk respondentů při prvním setkání s úmrtím blízké osoby“

Graf 7 „Poslední případ úmrtí blízkého člověka respondentů“

Graf 8 „Časové určení posledního úmrtí blízké osoby respondentů“

Graf 9 „První pohřeb, kterého se respondenti účastnili“

Graf 10 „Věk respondentů při první účasti na pohřbu“

Graf 11 „Pohřeb, kterého se respondenti poprvé účastnili, byl:“

Graf 12 „Pocity respondentů při své první účasti na pohřbu a co si z této události nejvíce pamatují“

Graf 13 „Věděli respondenti o posledním přání zemřelého?“

Graf 14 „Kdo zařizoval záležitosti ohledně pohřbu posledního úmrtí blízkého?“

Graf 15 „Měl/a jste možnost se s blízkým rozloučit?“

Graf 16 „Okolnosti smrti blízké osoby respondentů“

Graf 17 „Pocity respondentů, kteří se poprvé setkali se ztrátou blízkého člověka“

Graf 18 „Pocity respondentů po ztrátě blízkého člověka (poslední úmrtí)“

Graf 19 „Somatické změny u respondentů po ztrátě blízkého člověka (poslední úmrtí“

Graf 20 „Změny u respondentů v oblasti kognitivně-behaviorální (poslední úmrtí)“

Graf 21 „Co bylo pro respondenty úplně nejhorší z hlediska osobní stránky (poslední úmrtí)“

Graf 22 „Co bylo pro respondenty úplně nejhorší z hlediska psychické stránky (poslední úmrtí)“

Graf 23 „Co bylo pro respondenty úplně nejhorší ve vztahu k ostatním skutečnostem (poslední úmrtí)“

Graf 24 „Nejtěžší úmrtí blízkého člověka byla pro respondenty smrt“

Graf 25 „Proč bylo úmrtí blízkého pro respondenty vnímáno jako nejtěžší“
Graf 26 „Porovnání poslední ztráty úmrtí blízkého a nejtěžší ztráty následkem úmrtí u respondentů“
Graf 27 „Jak bylo respondentům poslední úmrtí sděleno“
Graf 28 „Kdo respondentům nejvíce usnadnil se vyrovnat s poslední ztrátou blízkého“
Graf 29 „Kdo z rodiny respondentům nejvíce usnadnil se vyrovnat s poslední ztrátou blízkého“
Graf 30 „V čem respondentům pomoc usnadnila vyrovnat se s poslední ztrátou blízkého“
Graf 31 „Kdo a co respondentům nejvíce pomáhalo v truchlení při nejtěžším úmrtí blízké osoby“
Graf 32 „Co respondentům v truchlení při nejtěžší ztrátě blízkého vůbec nepomáhalo“
Graf 33 „Co bylo respondentům nepříjemné (co je štvalo)“
Graf 34 „Přibližný čas truchlení respondentů u posledního úmrtí blízké osoby“
Graf 35 „Respondenti věděli o zpracování svého zármutku u nejtěžšího úmrtí blízkého člověka, když …….“
Graf 36 „Může být zkušenost pozůstalých nápomocná ostatním truchlícím?“
Graf 37 „Ano, moje zkušenost může pomoci ostatním pozůstalým“
Graf 38 „Využili by respondenti tehdy (po smrti blízké osoby) odbornou pomoc?“
Graf 39 „Využili by respondenti dnes (po smrti blízké osoby) odbornou pomoc?“
Graf 40 „Jaká forma odborné pomoci by byla – by mohla být – pro respondenty nejbližší?“
Graf 41 „Smrt a zármutek očima respondentů“

Příloha I.

Jak se pozůstalí vyrovnávají se smrtí svých blízkých?
– dotazník –

Vážení obracím se na Vás s prosbou o vyplnění dotazníku. Jmenuji se Lukáš Urbánek a jsem student Teologické fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, oboru Sociální a charitativní práce. Mým záměrem je zpracovat bakalářskou práci, jejíž obsah bude sledovat vyrovnávání se skutečností smrti blízké osoby. Hlavní myšlenkou práce je zjistit potřeby pozůstalých a jak jim v jejich krizové situaci odborně poradit a pomoci. Zjištěné údaje budou anonymní a poslouží k výše zmíněnému výzkumu.

Vyplňte nebo zaškrtněte prosím Vaši odpověď.

Uveďte následující osobní údaje:

Pohlaví: ☐ muž
☐ žena

Věk: ……...

Nejvyšší dosažené vzdělání: ☐ základní
☐ odborné učiliště
☐ odborné učiliště s maturitou
☐ středoškolské
☐ vyšší odborné
☐ vysokoškolské

1. **Byl/a byste ochoten/ochotna hovořit o Vaší osobní zkušenosti se zármutkem a stal/a byste se respondentem (dotazovaným) pro zpracování bakalářské práce?**
   ☐ ANO, jsem a stal/a bych se respondentem
   ☐ NE, pokud je Vaše odpověď ne, tak prosím uveďte důvod proč:
      ☐ uvedené téma je pro mě příliš osobní
      ☐ nedůvěra
      ☐ jiný, který: ……

2. **První případ úmrtí, na který si vzpomínáte, byla smrt (koho):**
   ……

3. **V tu dobu Vám asi bylo (let):**

   ……..

4. **Jaké jste měl/a tehdy pocity? (prosím napište min. 3)**

   ……

5. **Úplně první pohřeb, kterého jste se účastnil/a byl (koho):**

   .....

6. **Vzpomenete si jak tento pohřeb vypadal a jakou měl formu?**

   ☐ ANO, byl: ☐ civilní ☐ církevní ☐ s obřadem ☐ bez obřadu

   forma: ☐ zpopelnění ☐ uložení do hrobu ☐ rozptylová loučka

   ☐ jinou, kterou …….

   ☐ NE

7. **Kolik let Vám asi v té době bylo?**

   …….

8. **Co si z tohoto zážitku (účasti na pohřbu) nejvíce pamatujete?**

   .....

9. **Uveďte prosím Vaši poslední ztrátu následkem smrti:**

   - ***vztah k zemřelému:*** ……
   - ***okolnosti smrti:*** ……...
   - ***jak Vám bylo úmrtí sděleno:*** ……
   - ***měl/a jste možnost se s blízkým rozloučit:*** ☐ ANO

     ☐ NE, chtěl/a jsem se rozloučit, ale ……..

     ☐ NE, nechtěl/a jsem se rozloučit (proč) ……
   - ***víte, co bylo jeho poslední přání:*** ☐ ANO ☐ NE
   - ***kdo zařizoval záležitosti ohledně pohřbu:***

     ……..
   - ***věděl/a jste jak se zachovat (jaký pohřeb apod.):*** ☐ ANO ☐ NE

10. **Jak dlouho to je, co Vám blízký člověk zemřel?**

    .....

11. Co bylo pro Vás úplně nejhorší?

- ***osobně, vnitřně:***

  ……...

- ***po psychické stránce (psychosociálně):***

  ……...

- ***ve vztahu k ostatním okolnostem:***

  ……

12. Jaké jste prožíval/a pocity po ztrátě blízkého? (prosím zaškrtněte min. 3)

☐ neklid ☐ strach ☐ prázdnota ☐ bezmocnost ☐ šok
☐ zloba ☐ vina ☐ vděčnost ☐ radost ☐ láska
☐ zuřivost ☐ lhostejnost ☐ únava ☐ zoufalství ☐ bolest
☐ osamělost ☐ nepochopení ☐ sebelítost ☐ nenávist ☐ úleva
☐ pocit méněcennosti ☐ vysvobození ☐ jiné …….

13. Kdo a co Vám nejvíce usnadnilo se s danou situací vyrovnat? (jak, díky)

☐ rodina, kdo konkrétně …….
☐ blízký přítel ☐ spolupracovník ☐ duchovní
☐ sociální pracovník ☐ psycholog ☐ psychiatr
☐ někdo jiný ……..

- v čem Vám to pomohlo?

…….

14. Můžete prosím uvést přibližný čas Vašeho truchlení:

☐ méně než půl roku ☐ půl roku
☐ rok ☐ dva roky
☐ dva a více let ☐ stále trvá

15. Uvítal/a byste tehdy – dnes – odbornou pomoc? Pokud ano, tak v jaké oblasti (např. poradenství)?

☐ Tehdy ANO, v oblasti ……
☐ Tehdy NE
☐ Dnes ANO, v oblasti ……..
☐ Dnes NE

16. Jaká forma odborné pomoci Vám byla – by mohla být – nejbližší?

☐ psychologická pomoc (terapeutický kontakt)

☐ lékařská pomoc (psychiatrická pomoc, medikace, krátkodobá hospitalizace)

☐ sociální pomoc (sociální poradenství, terénní sociální práce, krizová pomoc)

☐ právní pomoc (sociálně-právní oblast)

☐ telefonická pomoc (např. linka důvěry)

☐ internetová pomoc (e-mailová korespondence, diskusní skupiny apod.)

☐ žádná

17. Jaké jste prožíval/a a vnímal/a tělesné změny, pozměněné způsoby chování a duševní reakce? (prosím zaškrtněte min. 3)

☐ únava ☐ pocit prázdnoty v žaludku ☐ tíseň na hrudi

☐ bušení srdce ☐ poruchy spánku ☐ sevřené hrdlo ☐ krátký dech

☐ nechutenství ☐ pocit prázdnoty ☐ poruchy koncentrace

☐ klamné představy ☐ zmatenost ☐ nedůtklivost ☐ nezájem

☐ odmítání kontaktů ☐ zkreslení pojmu o času ☐ hledání a volání

☐ nepochopitelné sny ☐ hlasité hovory se zemřelým ☐ přehnaná aktivita

☐ problémy s rozhodováním ☐ svalová slabost ☐ jiné ……..

18. Doplňte prosím následující:

- ***nejtěžší pro mě byla smrt (koho)*** …….
- ***bylo to těžké, protože*** …….
- ***nejvíce mi v truchlení pomáhalo*** …….
- ***vůbec mi nepomáhá*** …….
- ***nejvíce mě štve, když*** …….
- ***vím, že jsem svůj zármutek zpracoval, když*** …….

19. Myslíte si, že by Vaše zkušenost, to, čím jste prošel/prošla, že by něco z toho mohlo být těm, kteří jsou ve stejné situaci, ku pomoci?

☐ ANO, co konkrétně …….

☐ NE

☐ NEVÍM

20. Jak vnímáte smrt a zármutek v naší společnosti? (možno zaškrtnout více odpovědí)

☐ o smrti se veřejně mluví

☐ smrt je tabuizovaná

☐ společnost nedovoluje truchlit

☐ zármutku se nevěnuje pozornost

☐ truchlení je veřejné a je na něj pamatováno

☐ smrt je součástí společenského života

☐ jiné ……

21. Chtěl/a byste ve vztahu k tomuto tématu něco dodat, co ještě nebylo řečeno a tím tak své odpovědi doplnit?

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

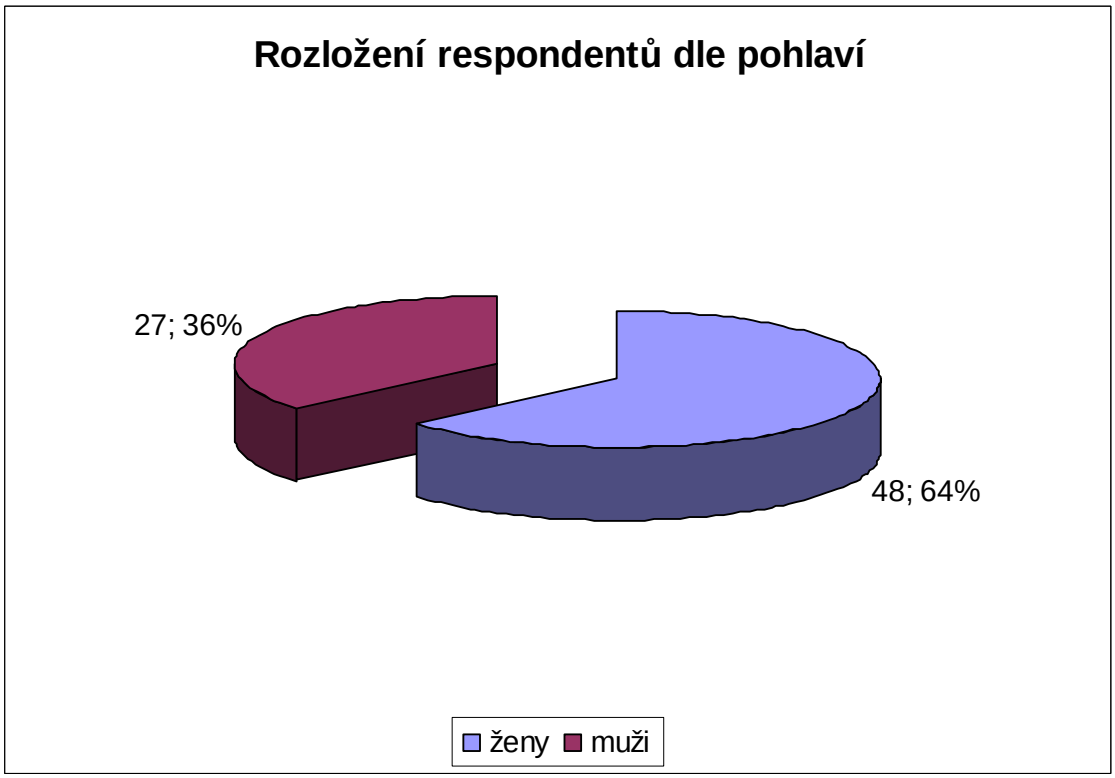
……

……

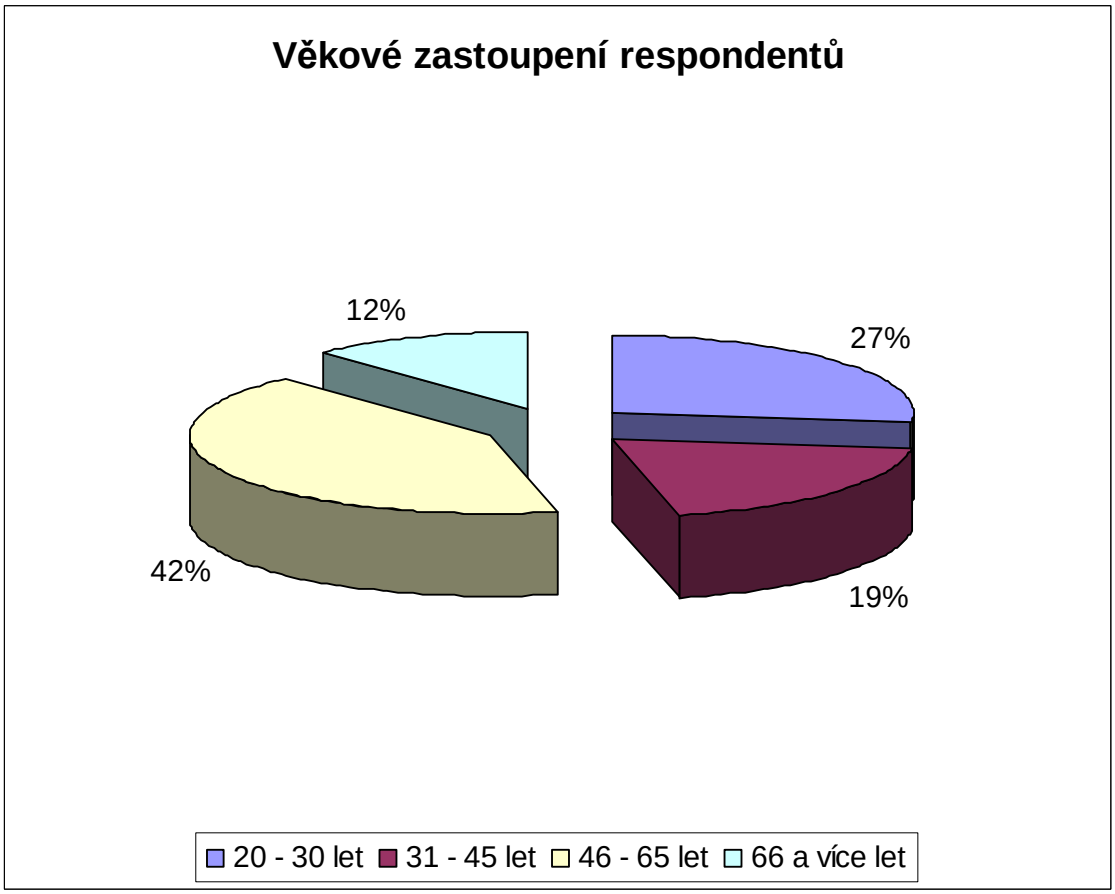
Děkuji Vám za spolupráci, Vaše odpovědi a za Váš čas strávený s vyplňováním dotazníku.

Příloha II.

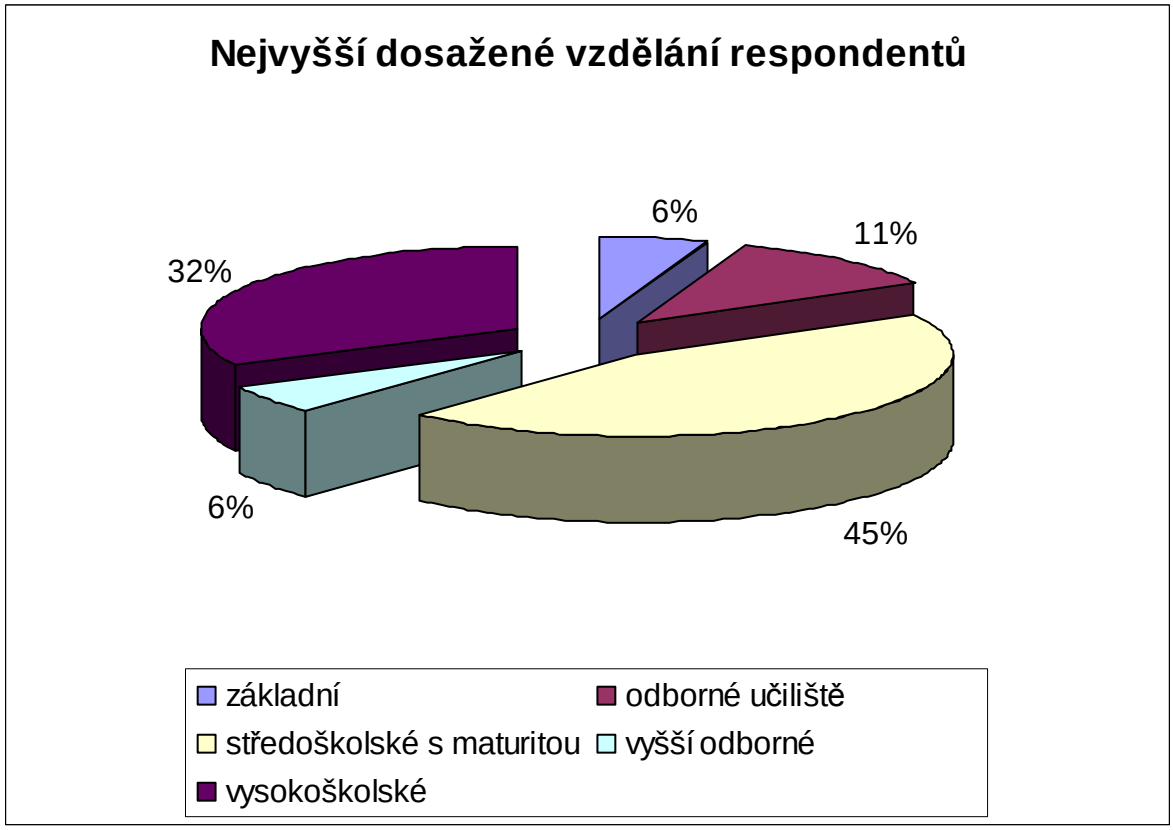
Graf 1



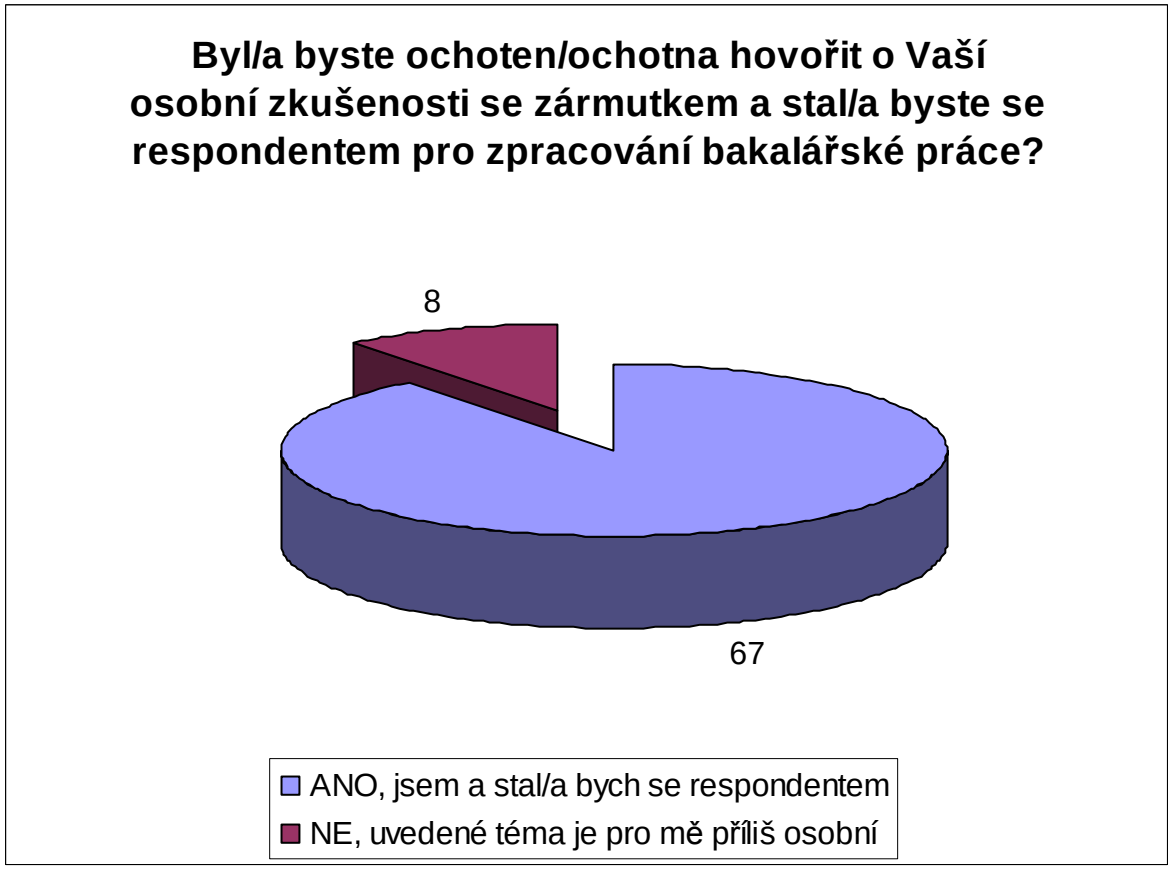
Graf 2



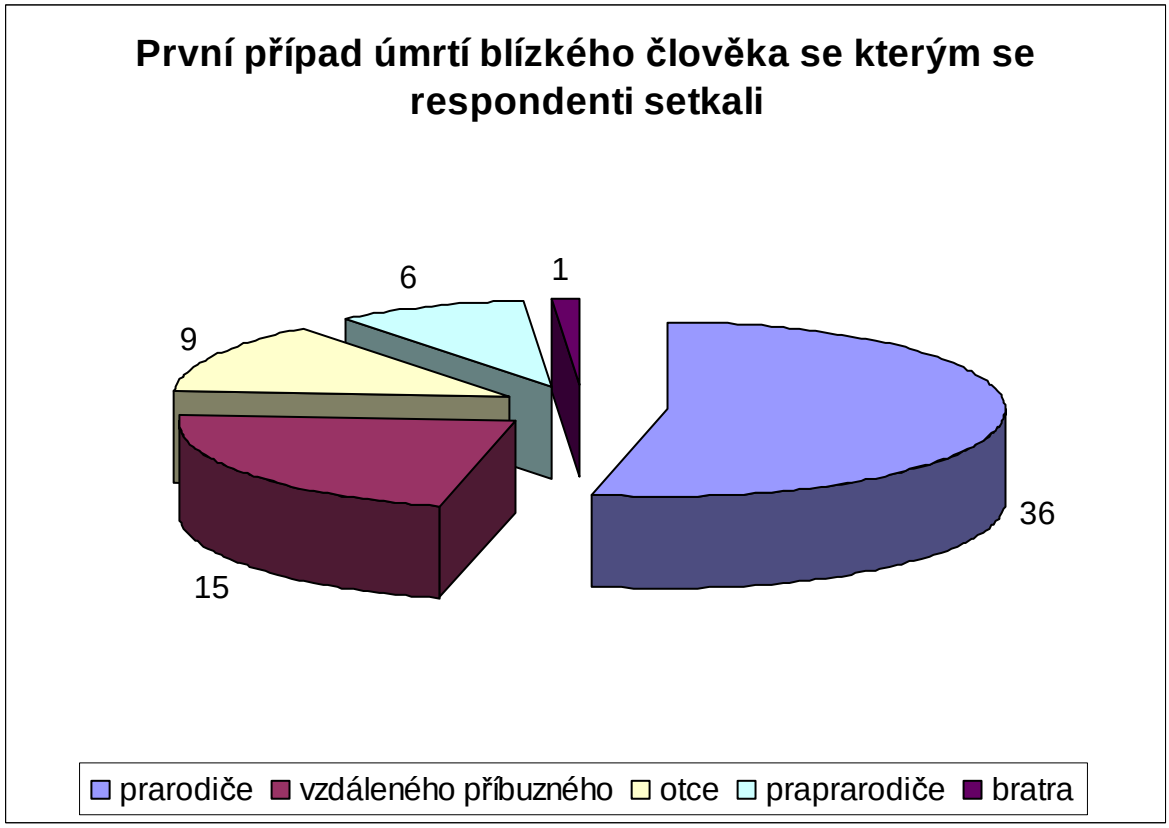
Graf 3


Nejvyšší dosažené vzdělání respondentů
6%
11%
32%
6%
45%
základní
odborné učiliště
středoškolské s maturitou
vyšší odborné
vysokoškolské

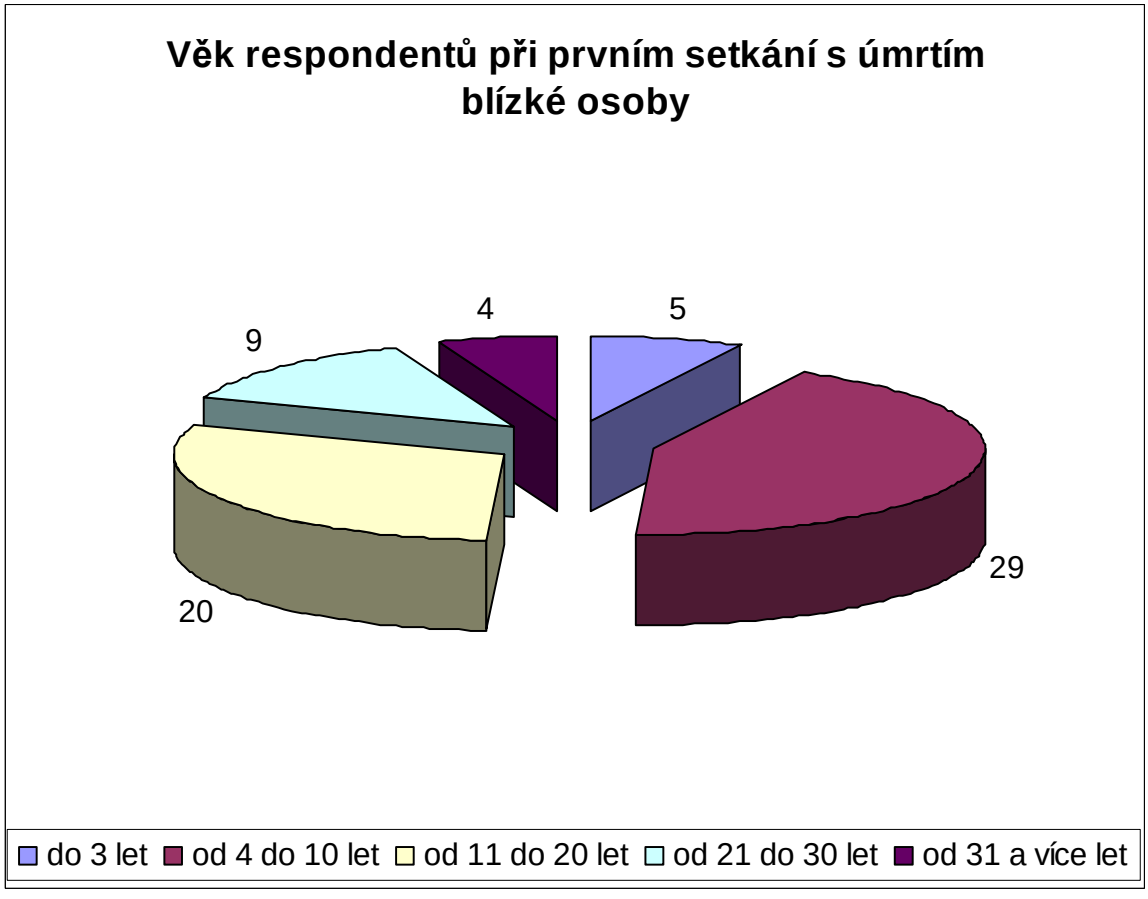
Graf 4


Byl/a byste ochoten/ochotna hovořit o Vaší osobní zkušenosti se zármutkem a stal/a byste se respondentem pro zpracování bakalářské práce?
8
67
ANO, jsem a stal/a bych se respondentem
NE, uvedené téma je pro mě příliš osobní

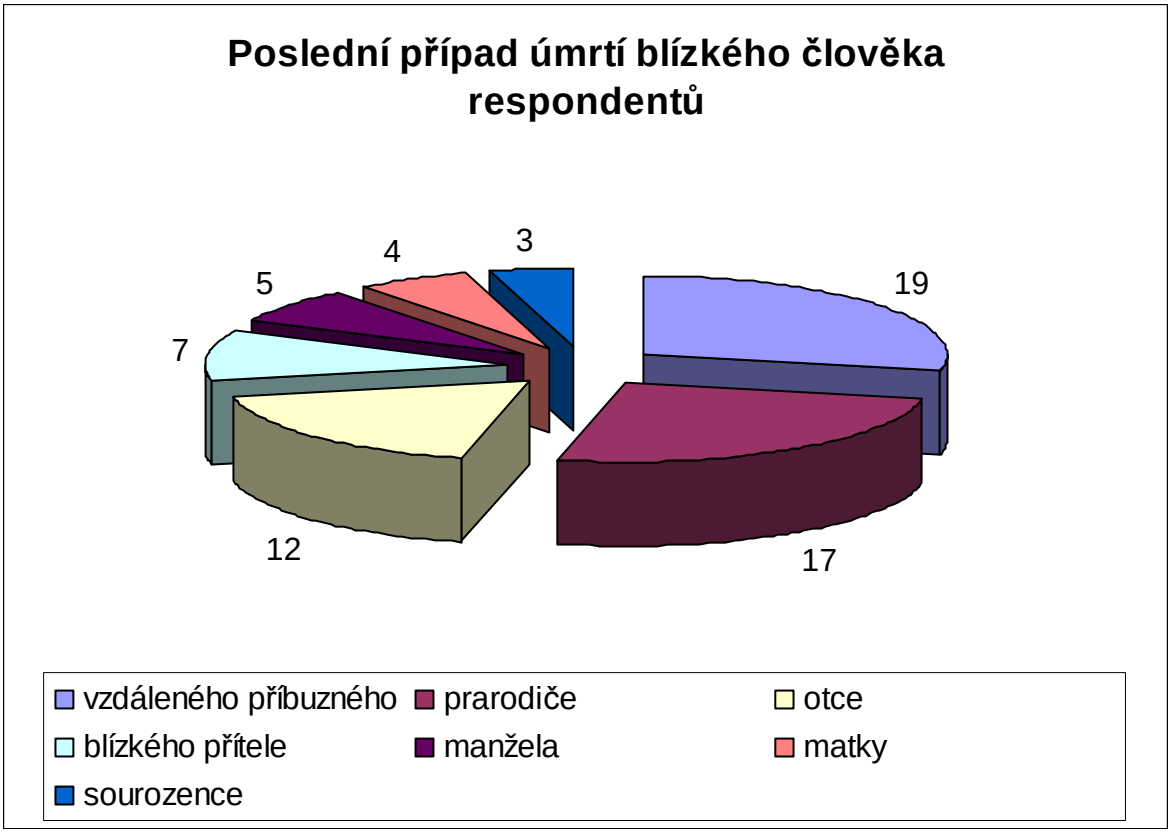
Graf 5


První případ úmrtí blízkého člověka se kterým se respondenti setkali
6
1
9
36
15
prarodiče
vzdáleného příbuzného
otce
praprarodiče
bratra

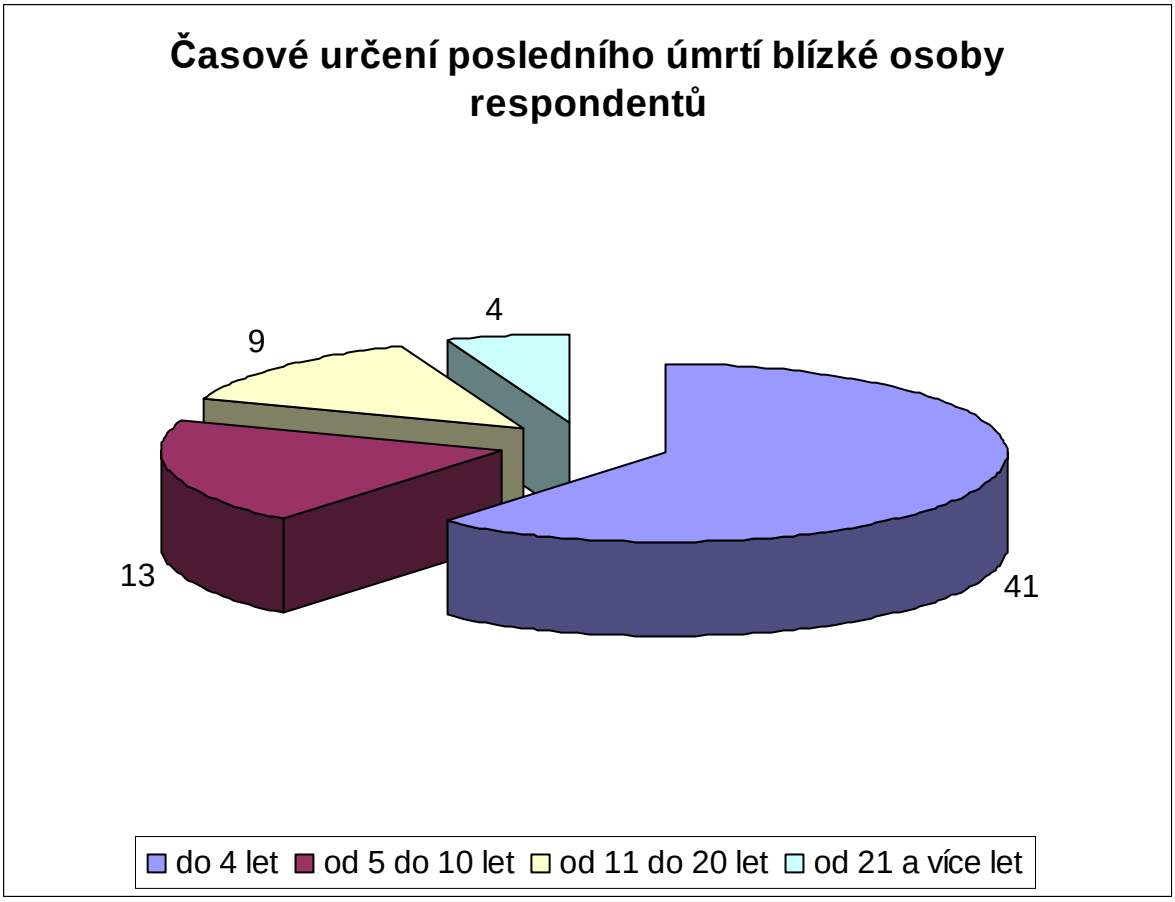
Graf 6


Věk respondentů při prvním setkání s úmrtím blízké osoby
4
5
9
29
20
do 3 let
od 4 do 10 let
od 11 do 20 let
od 21 do 30 let
od 31 a více let

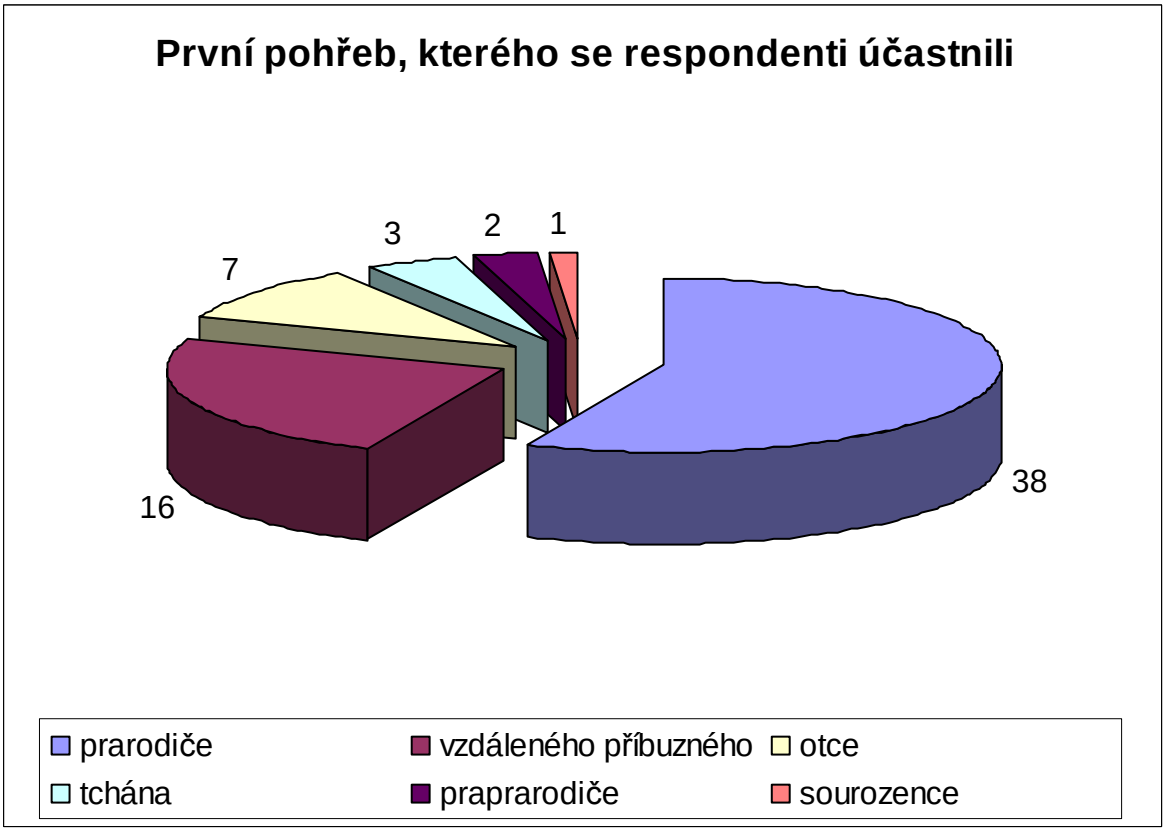
Graf 7


Poslední případ úmrtí blízkého člověka respondentů
3
4
5
7
19
12
17
vzdáleného příbuzného
prarodiče
otce
blízkého přítele
manžela
matky
sourozence

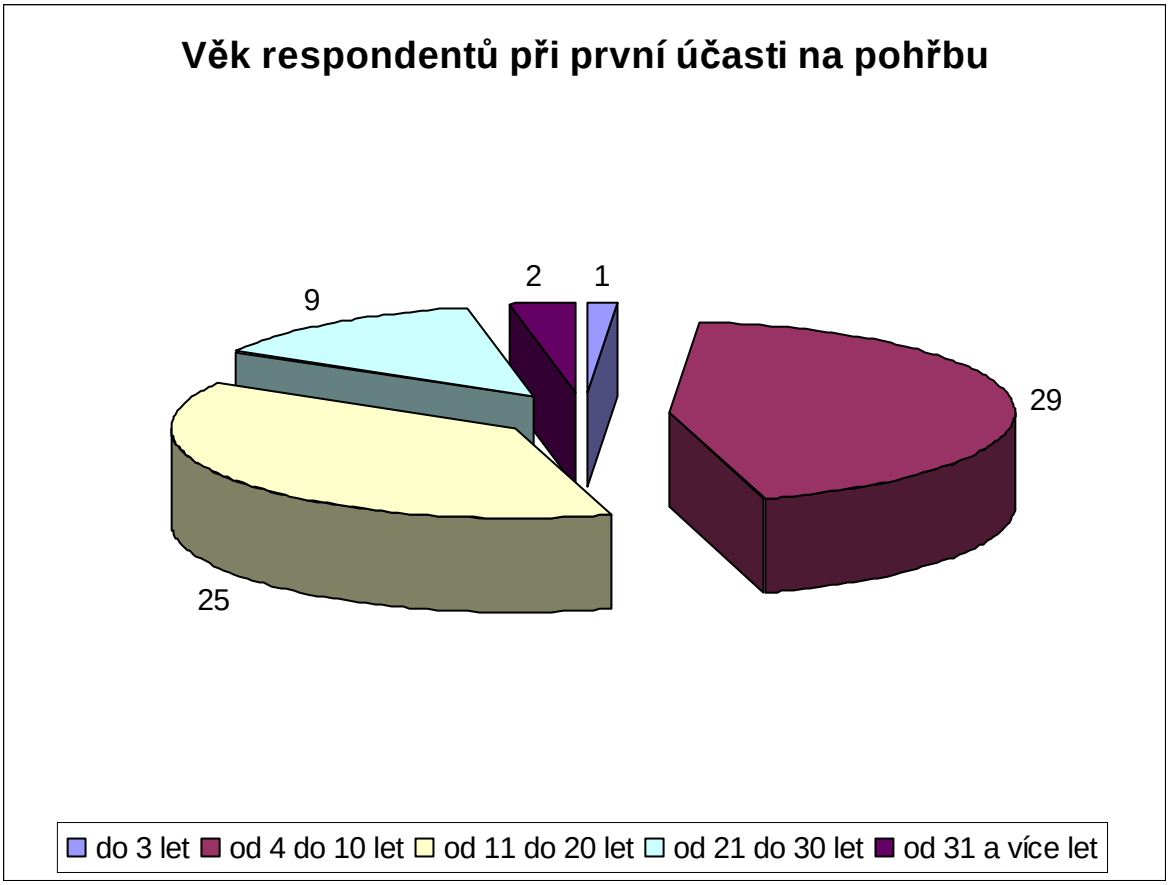
Graf 8


Časové určení posledního úmrtí blízké osoby respondentů
4
9
13
41
do 4 let
od 5 do 10 let
od 11 do 20 let
od 21 a více let

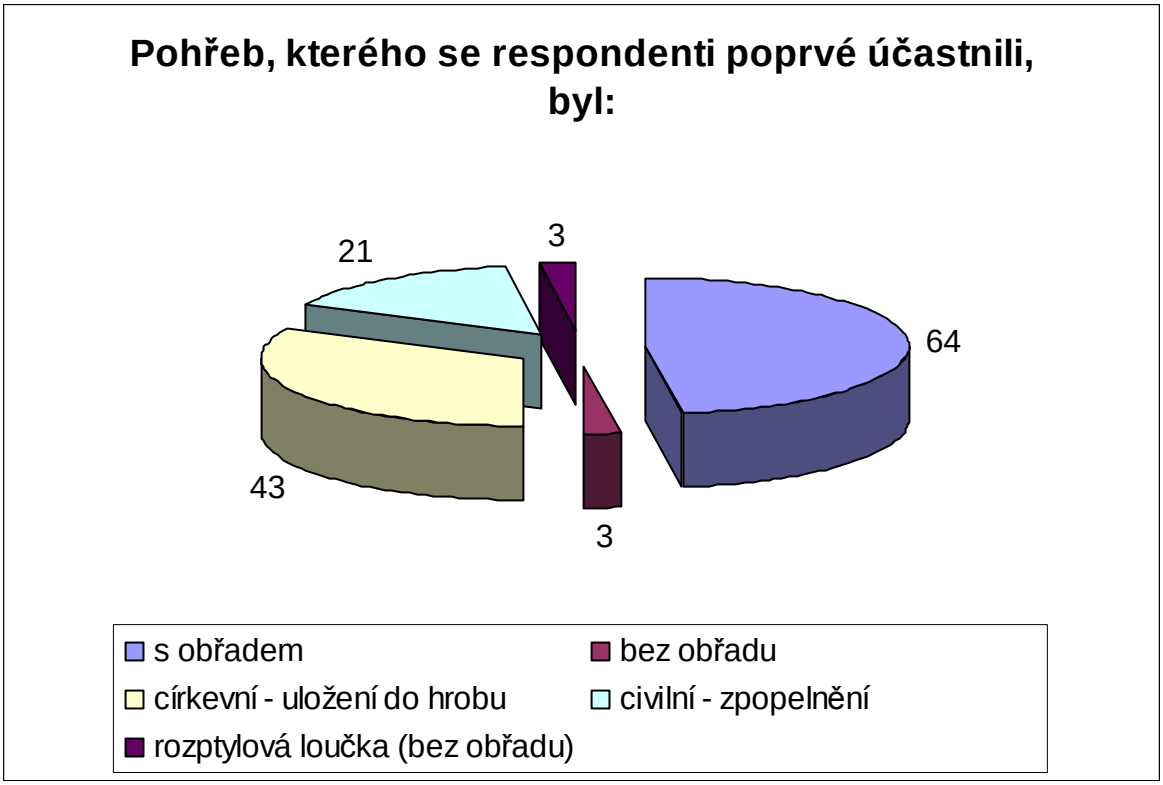
Graf 9



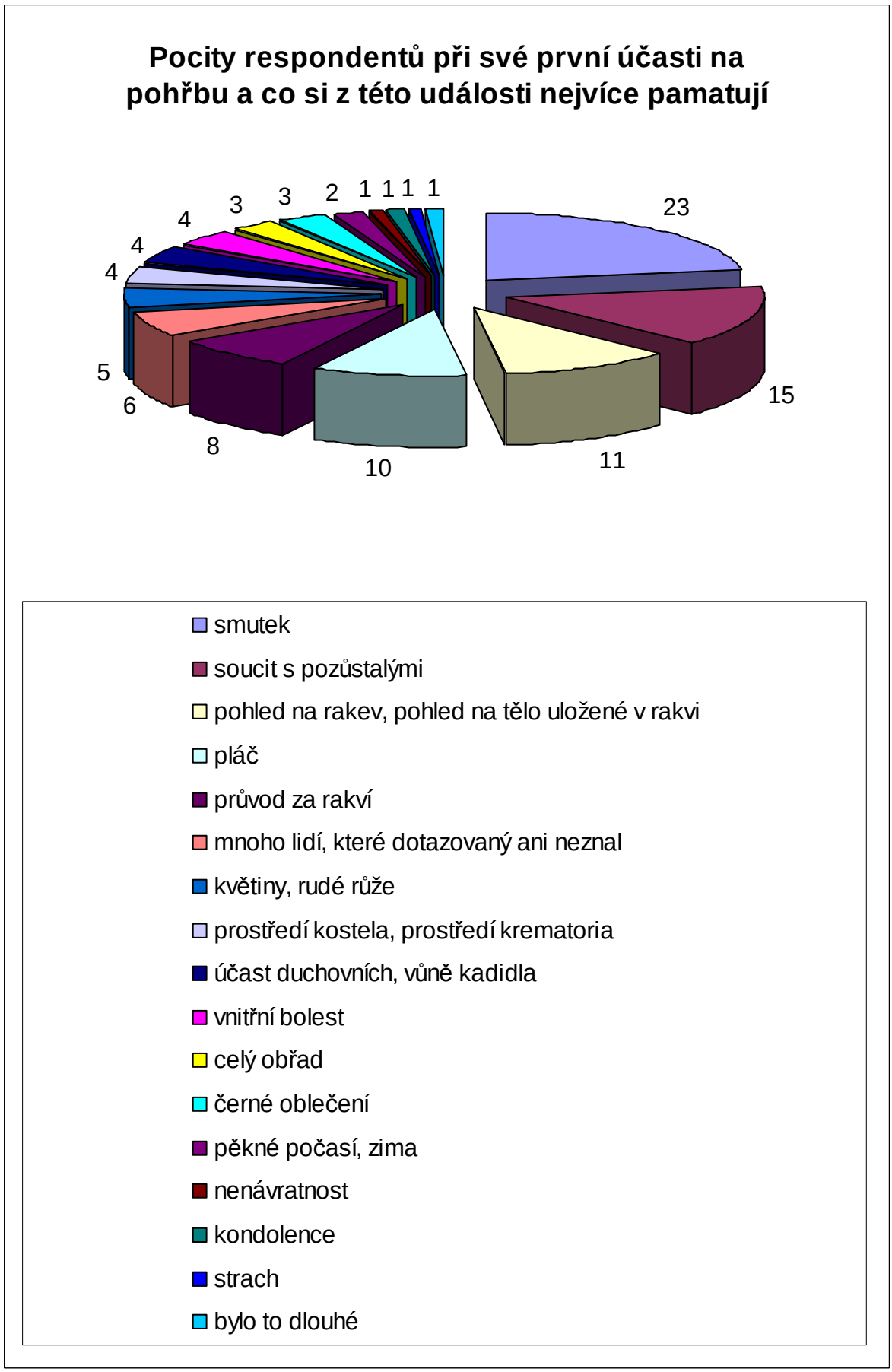
Graf 10



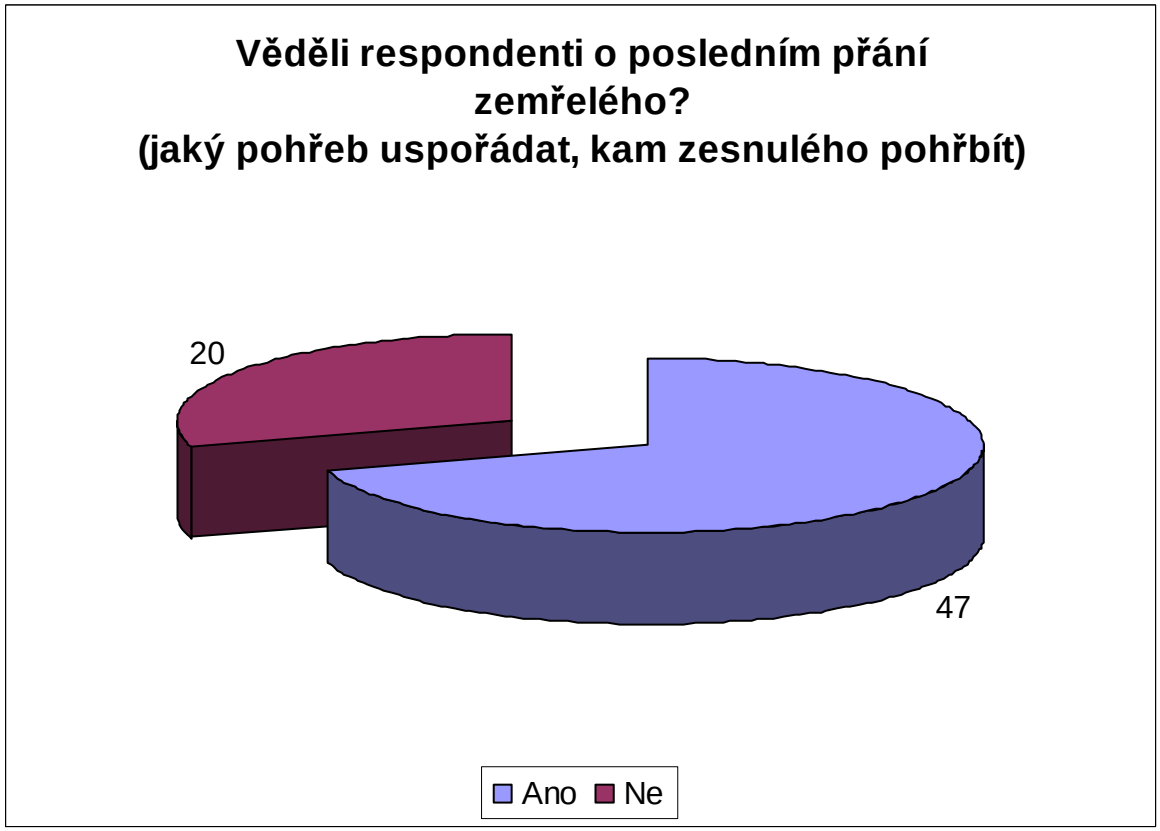
Graf 11


Pohřeb, kterého se respondenti poprvé účastnili, byl:
21
3
64
43
3
s obřadem
bez obřadu
církevní - uložení do hrobu
civilní - zpopelnění
rozptylová loučka (bez obřadu)

Graf 12


Pocity respondentů při své první účasti na pohřbu a co si z této události nejvíce pamatují
23
15
11
10
8
6
5
4
4
4
3
3
2
1
1
1
1
smutek
soucit s pozůstalými
pohled na rakev, pohled na tělo uložené v rakvi
pláč
průvod za rakví
mnoho lidí, které dotazovaný ani neznal
květiny, rudé růže
prostředí kostela, prostředí krematoria
účast duchovních, vůně kadidla
vnitřní bolest
celý obřad
černé oblečení
pěkné počasí, zima
nenávratnost
kondolence
strach
bylo to dlouhé

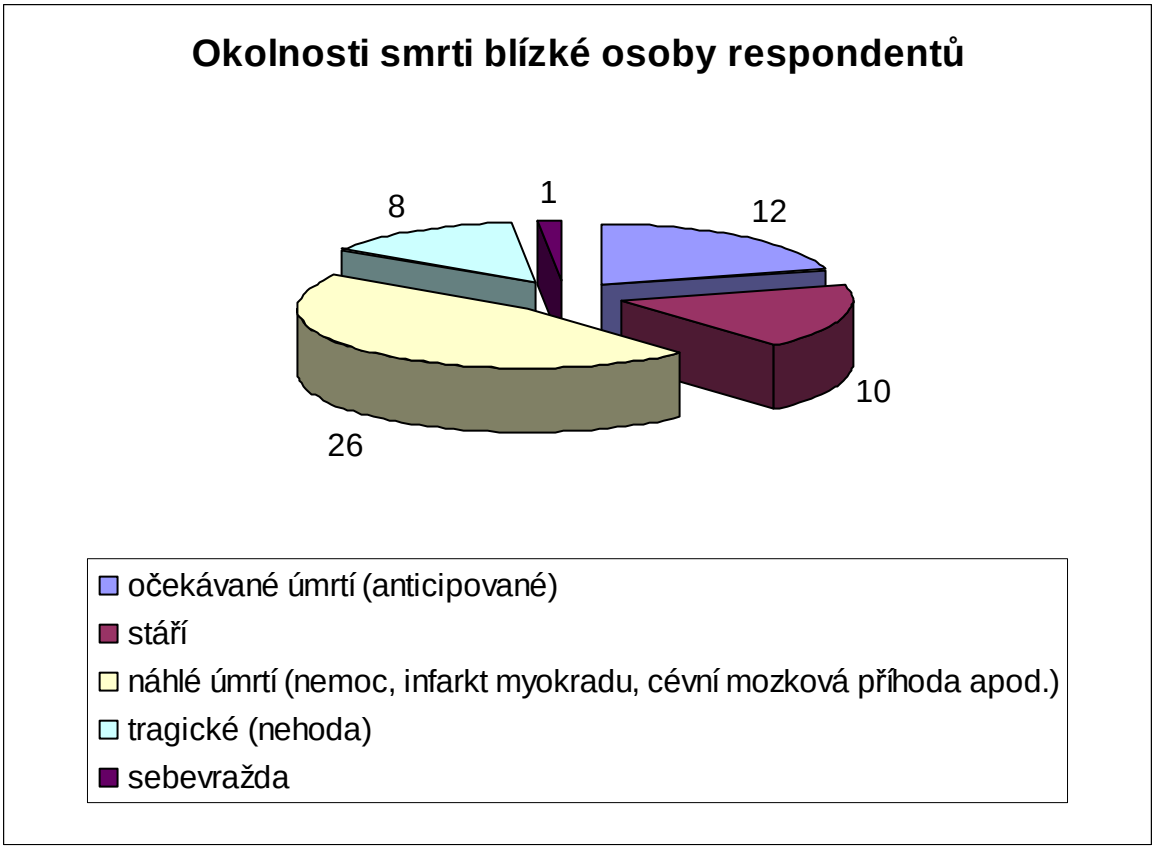
Graf 13



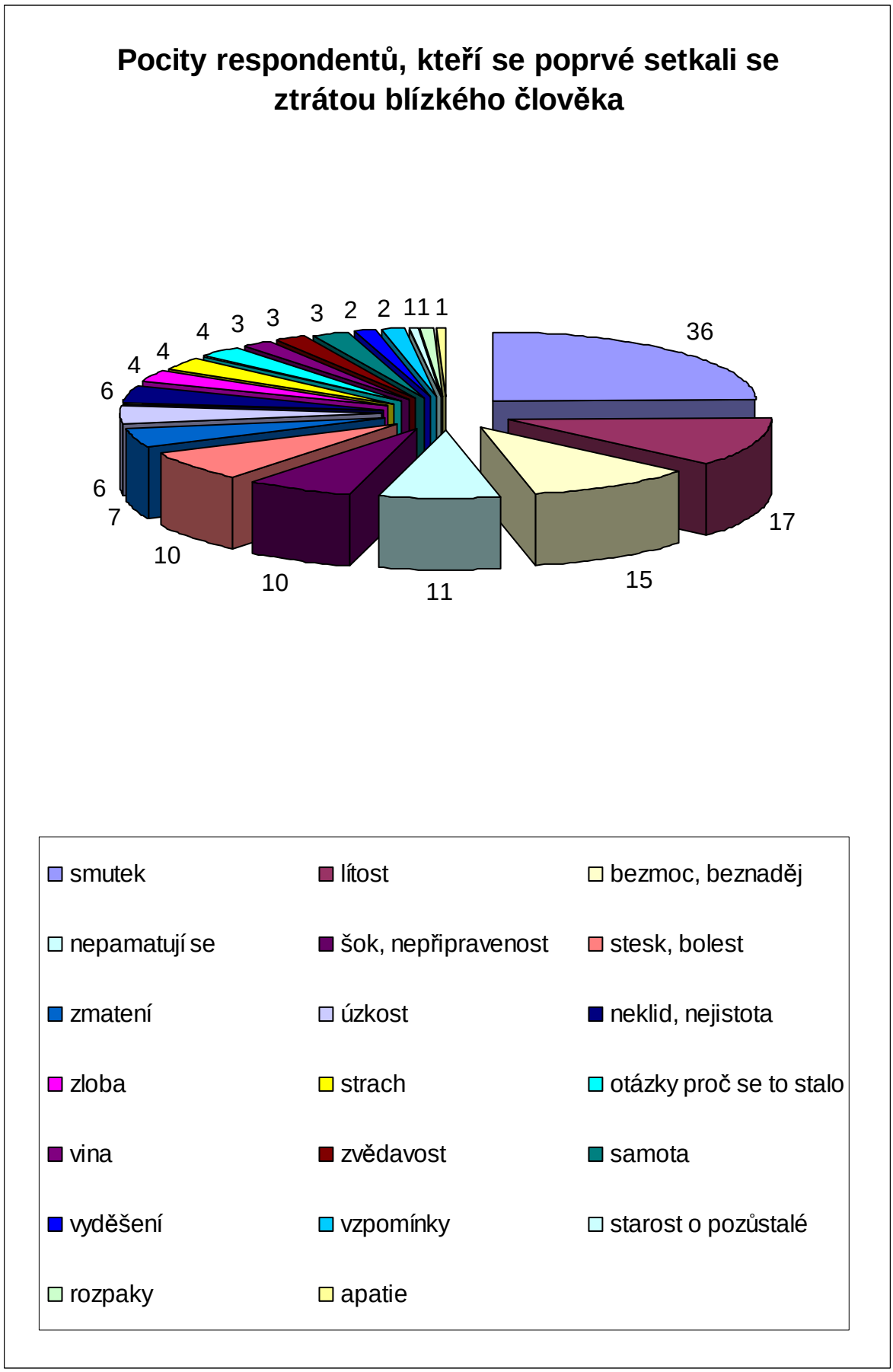
Graf 14

Graf 15

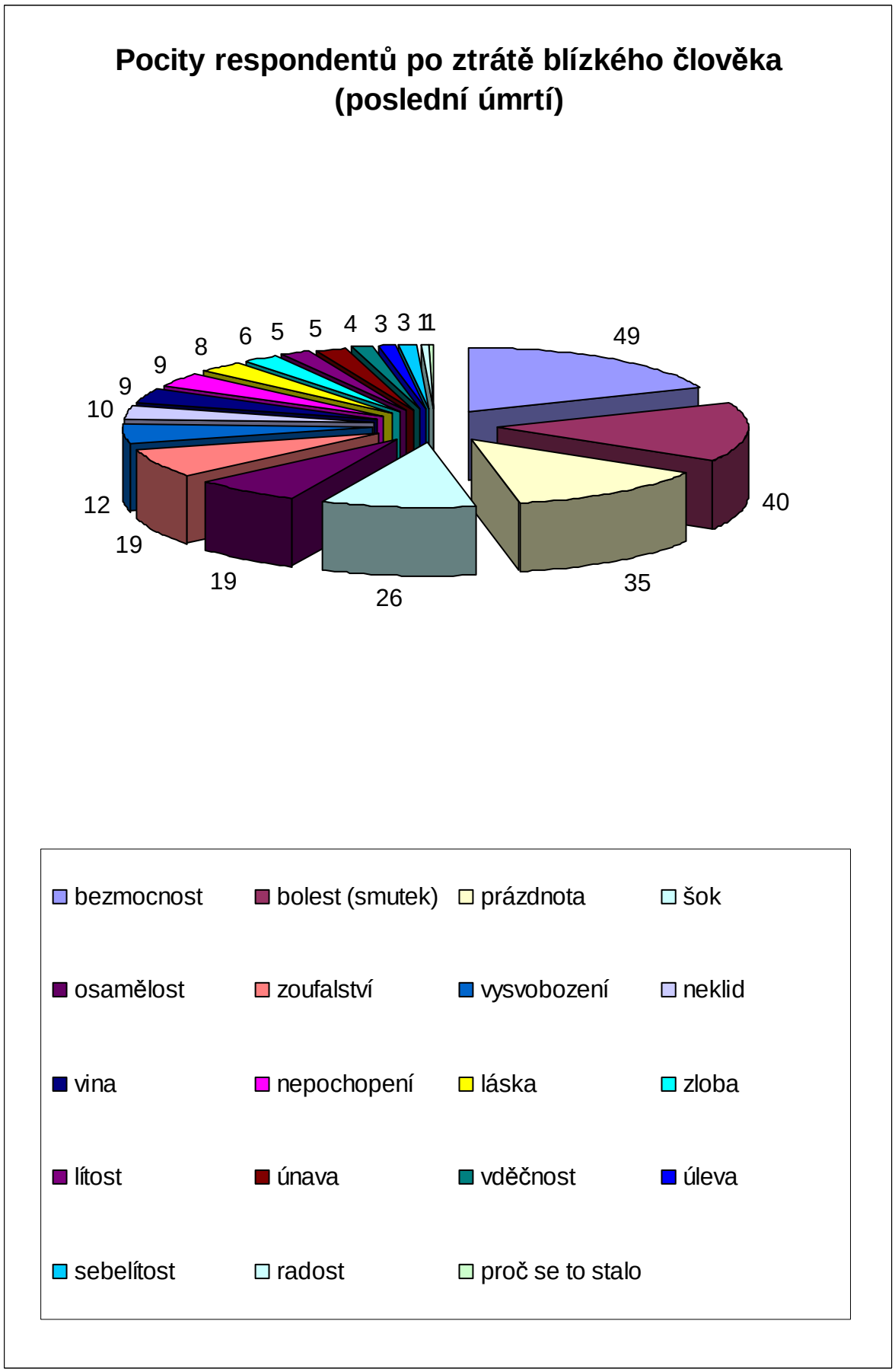
Graf 16



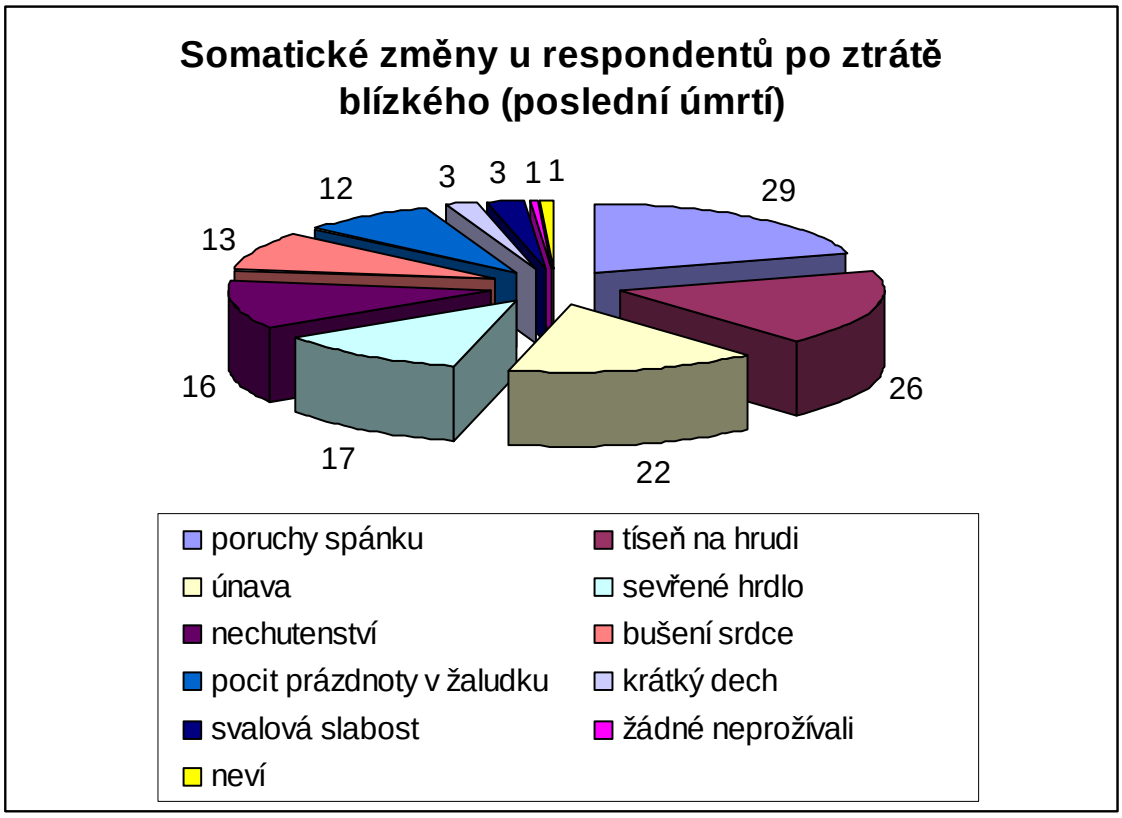
Graf 17


Pocity respondentů, kteří se poprvé setkali se ztrátou blízkého člověka
36
17
15
11
10
10
7
6
6
4
4
4
3
3
3
2
2
11
1
smutek
lítost
bezmoc, beznaděj
nepamatují se
šok, nepřipravenost
stesk, bolest
zmatení
úzkost
neklid, nejistota
zloba
strach
otázky proč se to stalo
vina
zvědavost
samota
vyděšení
vzpomínky
starost o pozůstalé
rozpaky
apatie

Graf 18

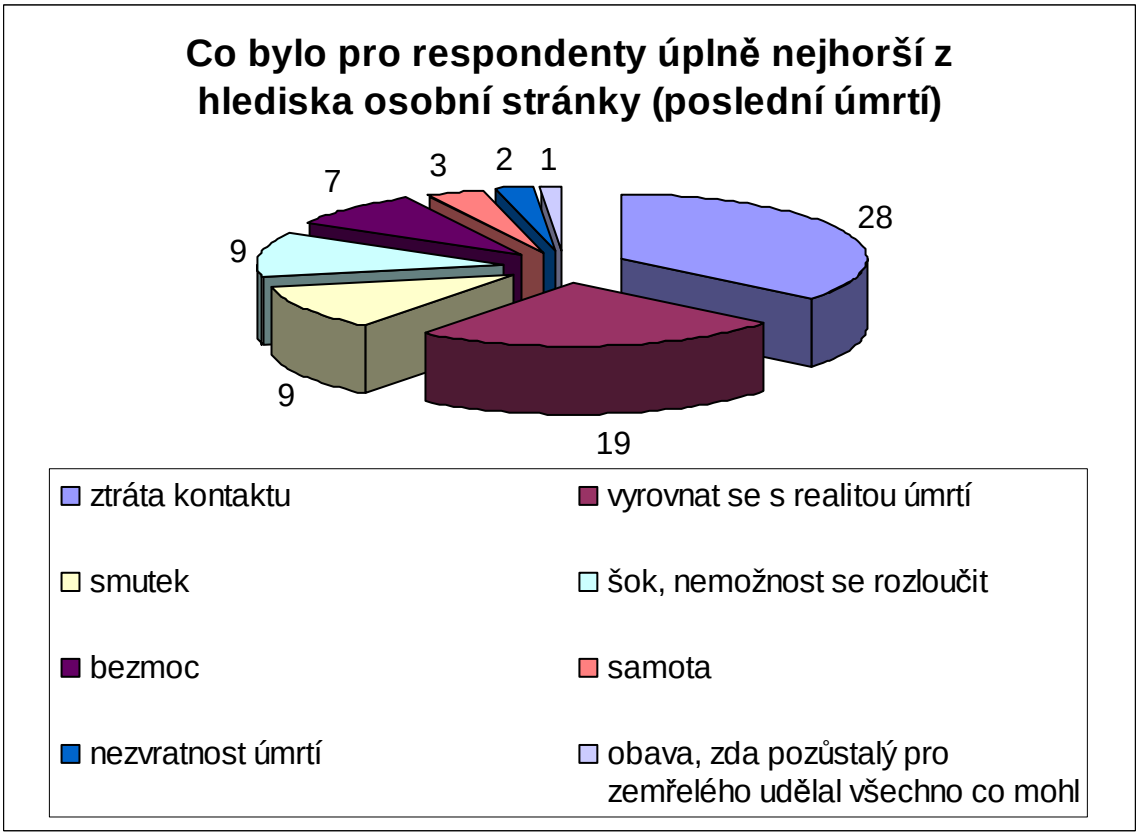

Pocity respondentů po ztrátě blízkého člověka (poslední úmrtí)
49
40
35
26
19
19
12
10
9
9
8
6
5
5
4
3
3
1
1
bezmocnost
bolest (smutek)
prázdnota
šok
osamělost
zoufalství
vysvobození
neklid
vina
nepochopení
láska
zloba
lítost
únava
vděčnost
úleva
sebelítost
radost
proč se to stalo

Graf 19

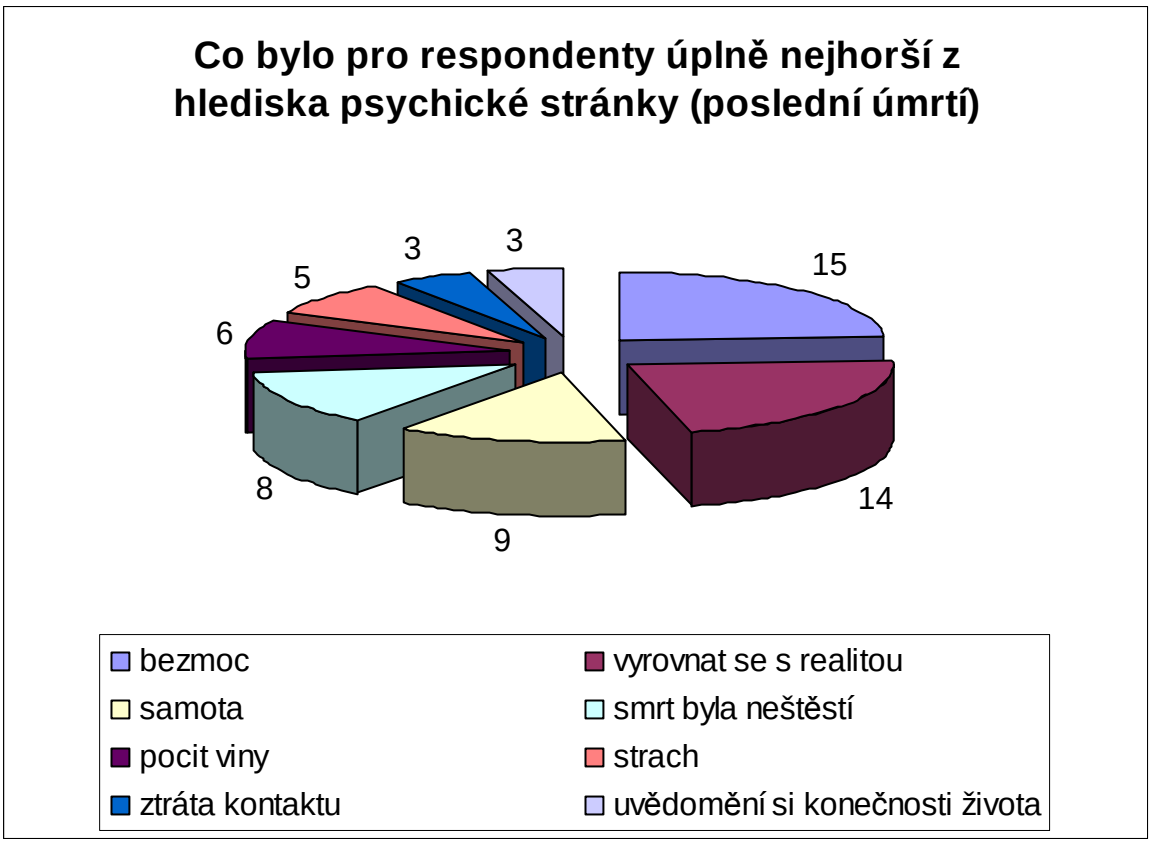


Graf 20

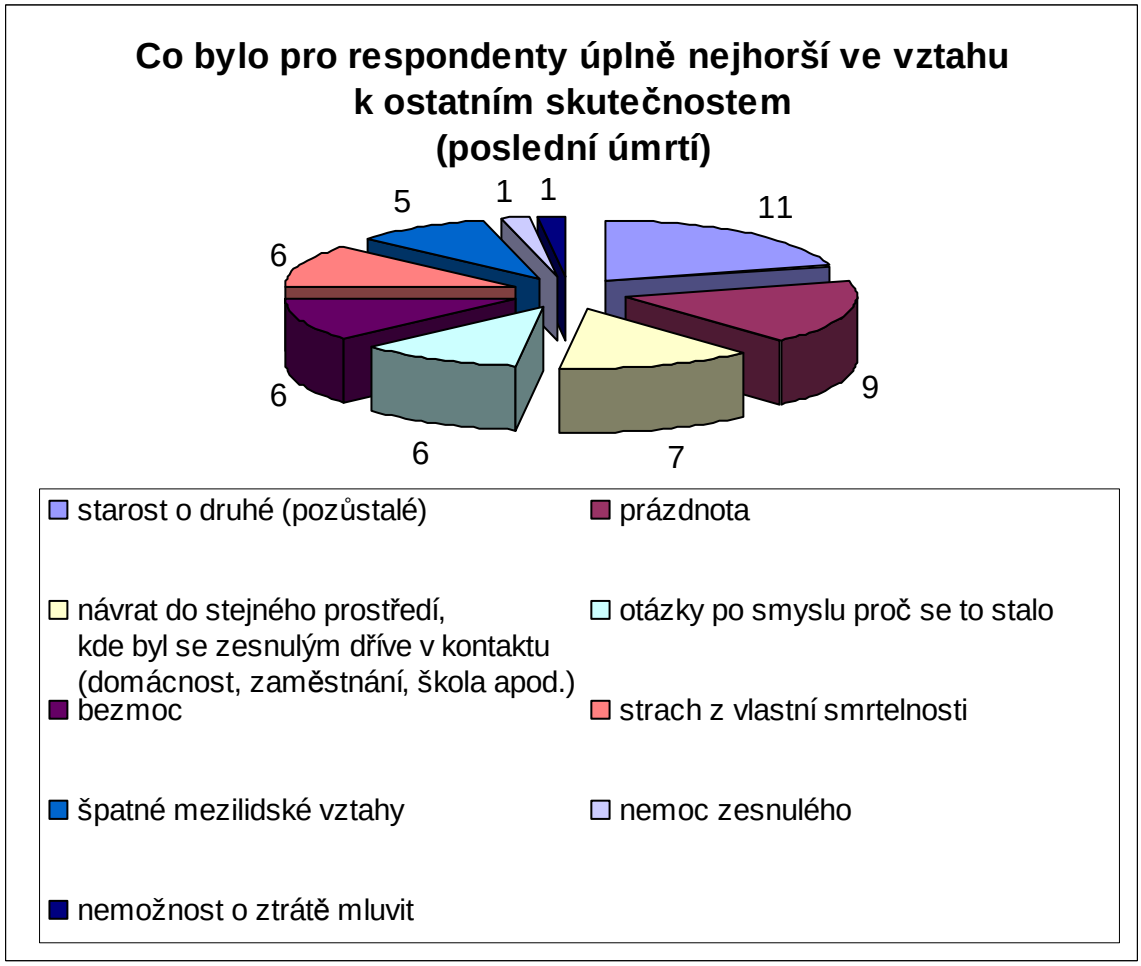
Graf 21



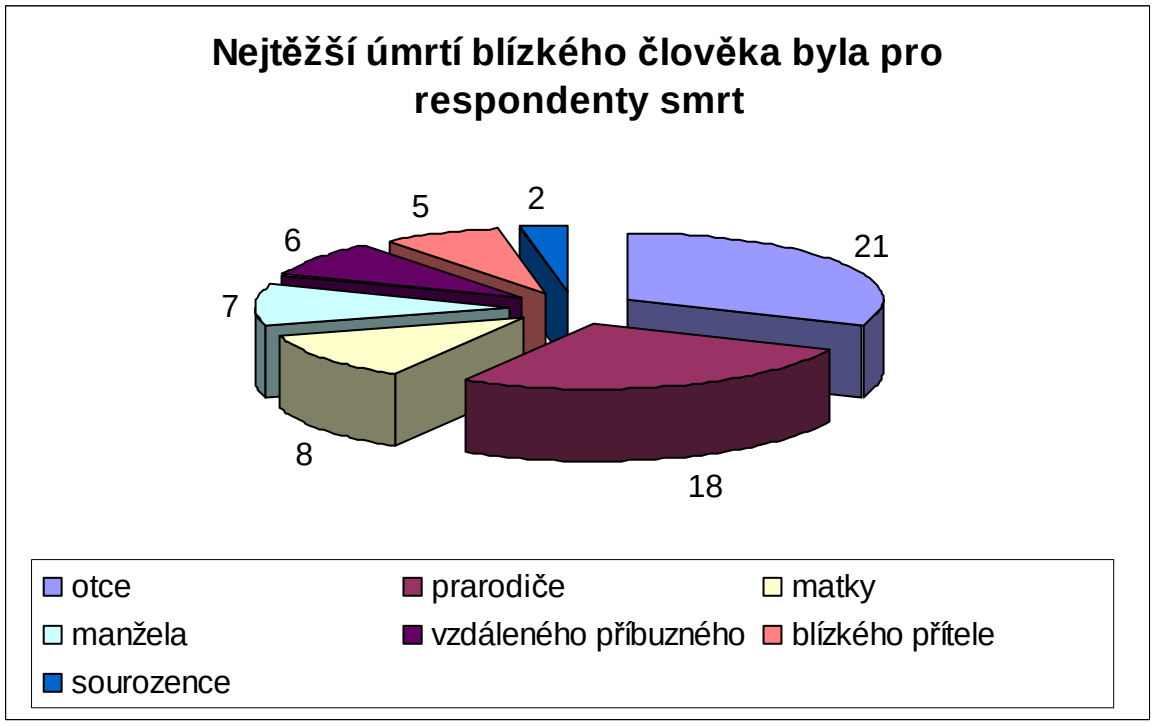
Graf 22



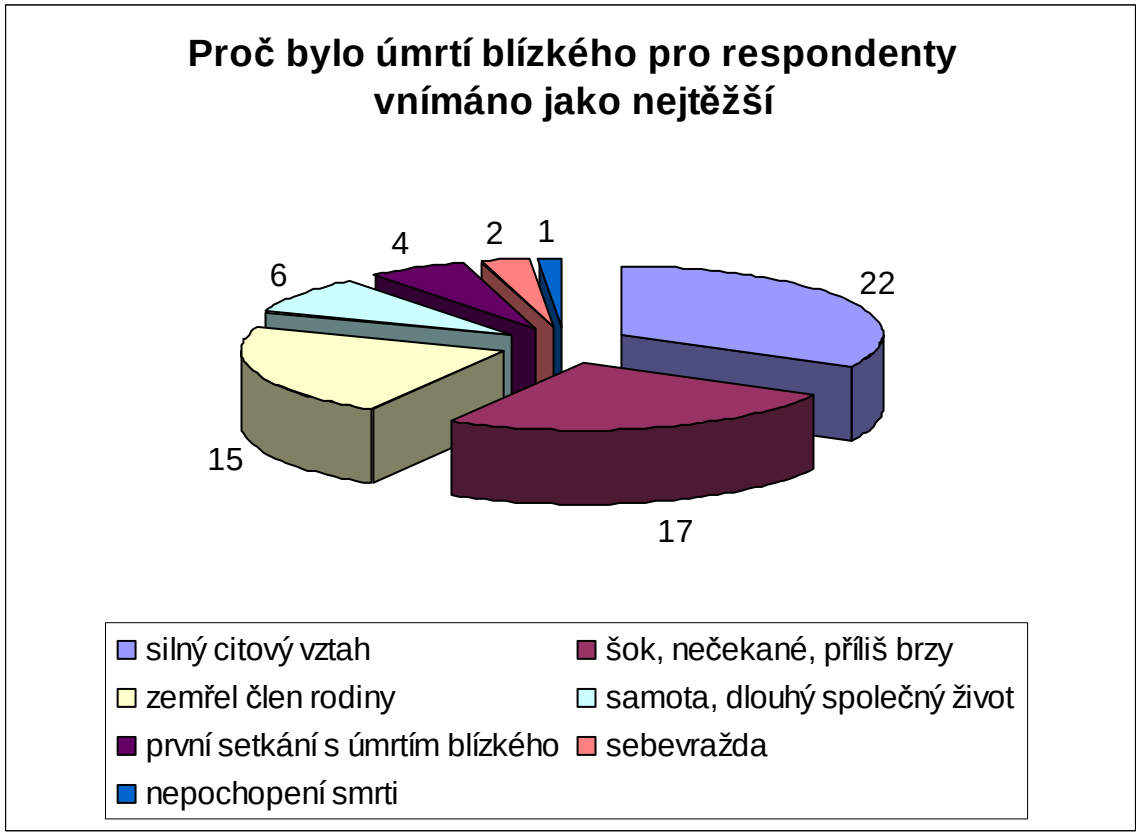
Graf 23



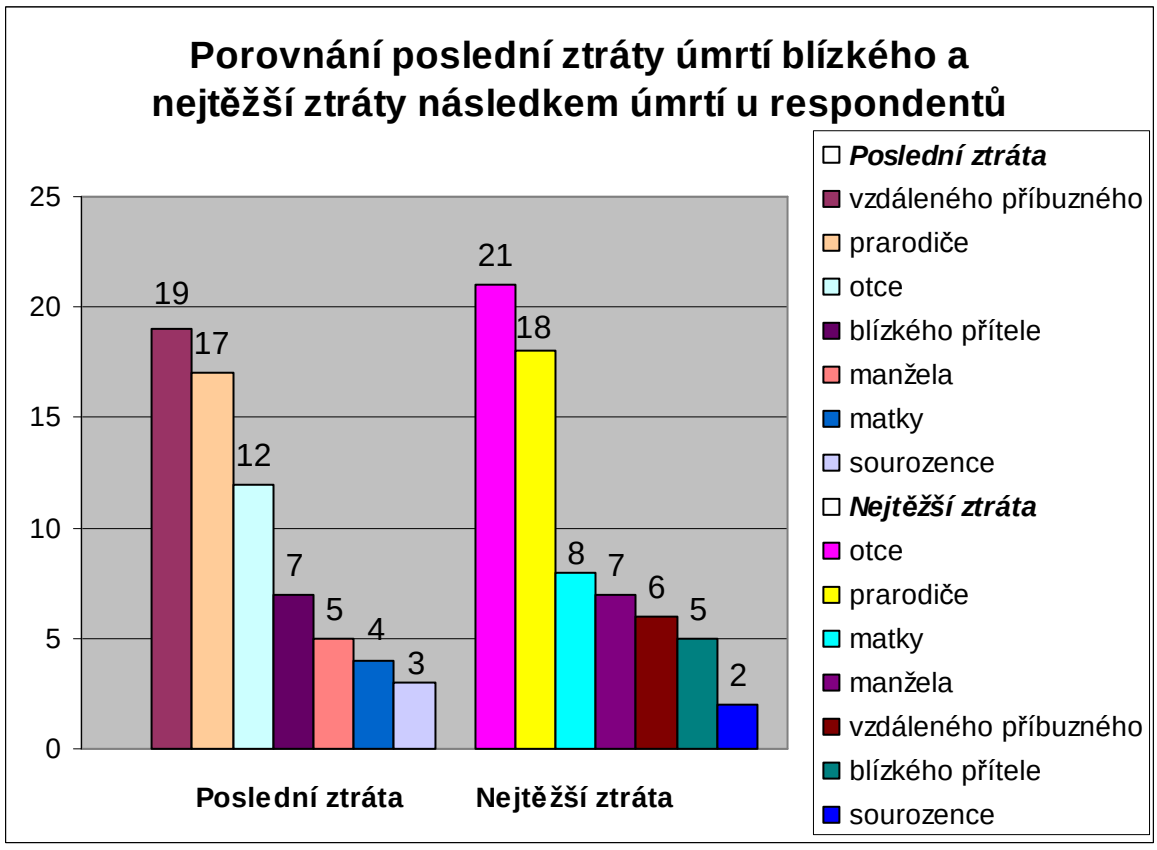
Graf 24



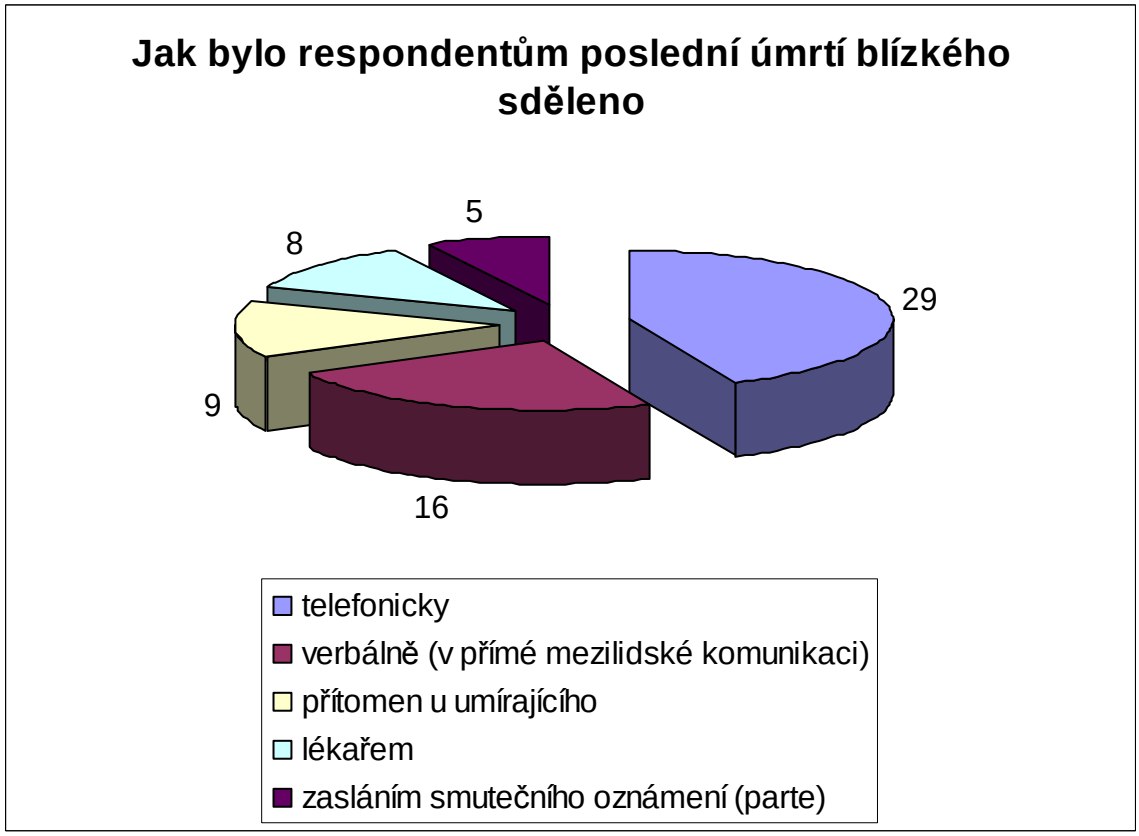
Graf 25



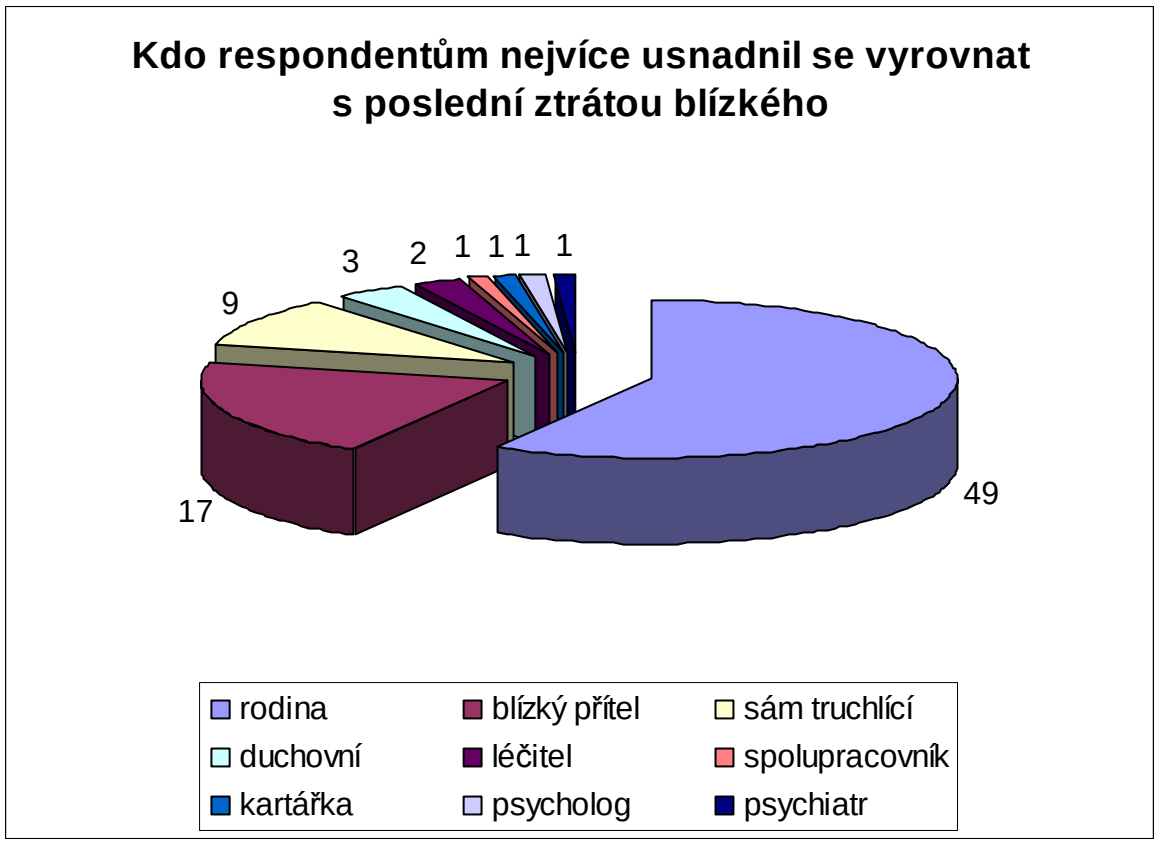
Graf 26



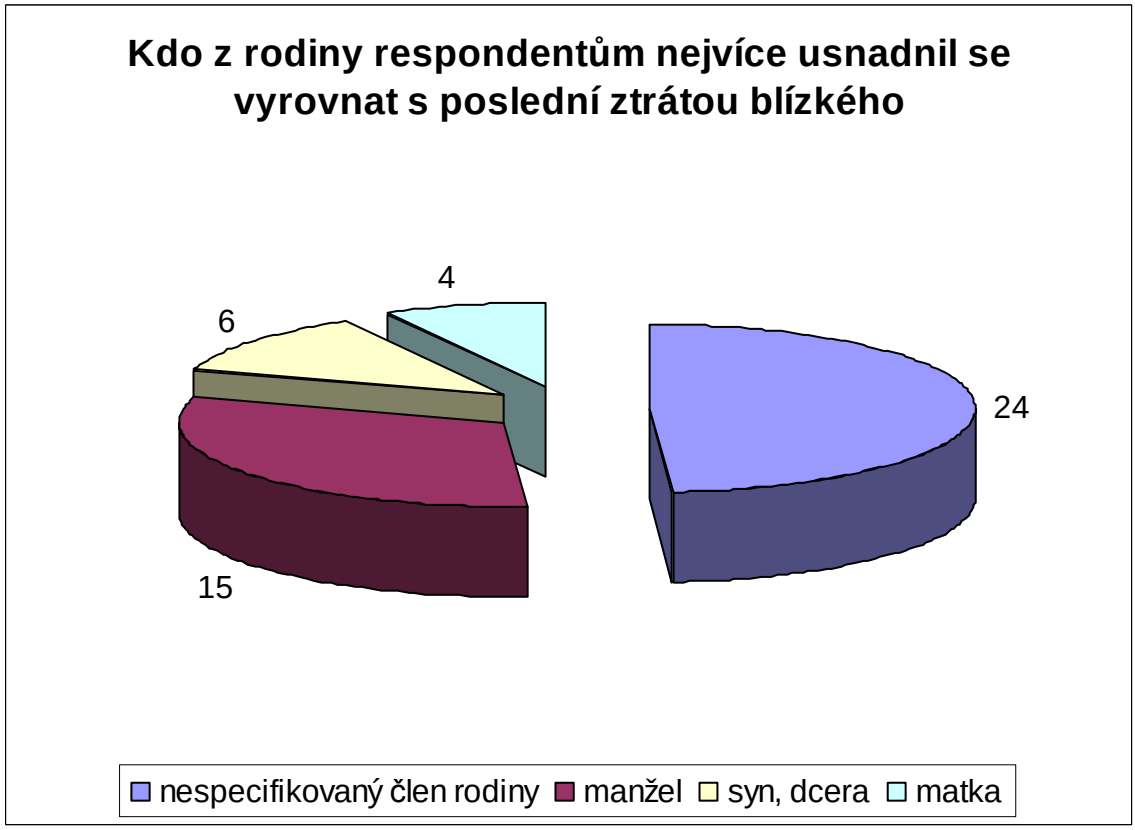
Graf 27



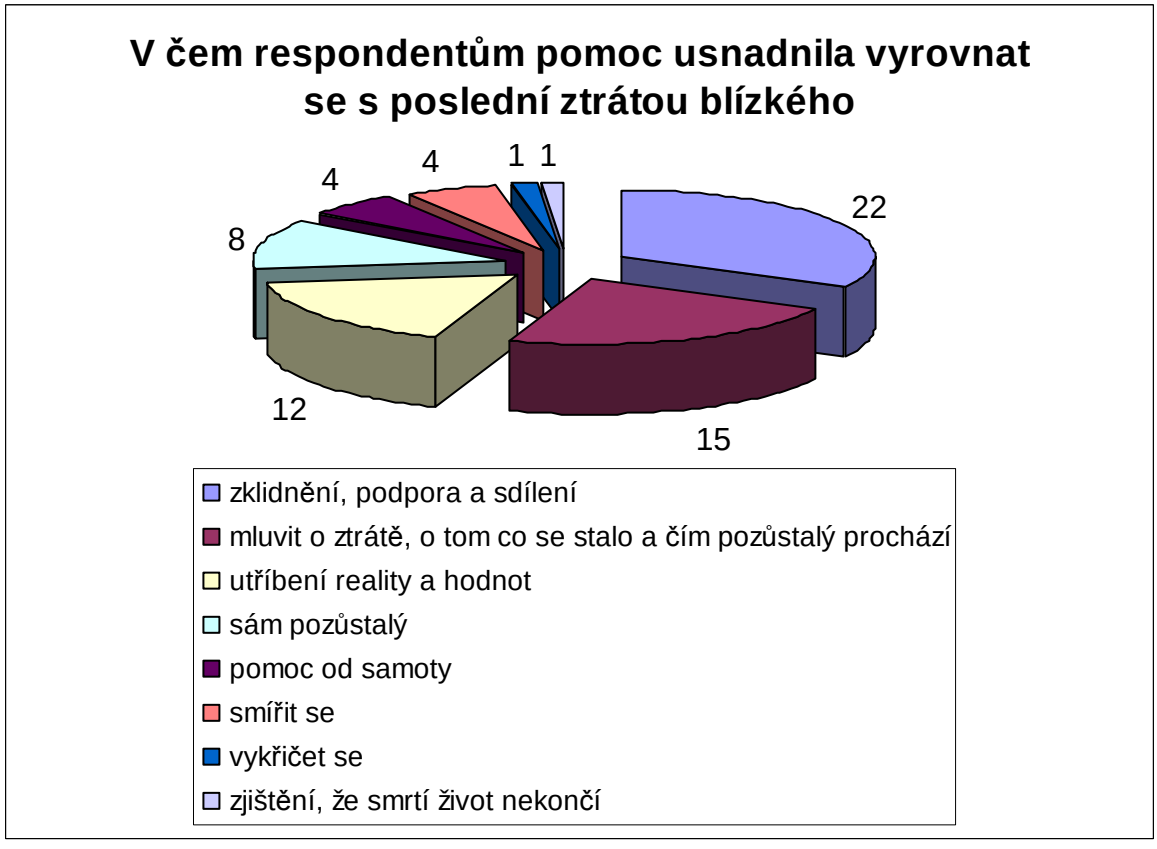
Graf 28



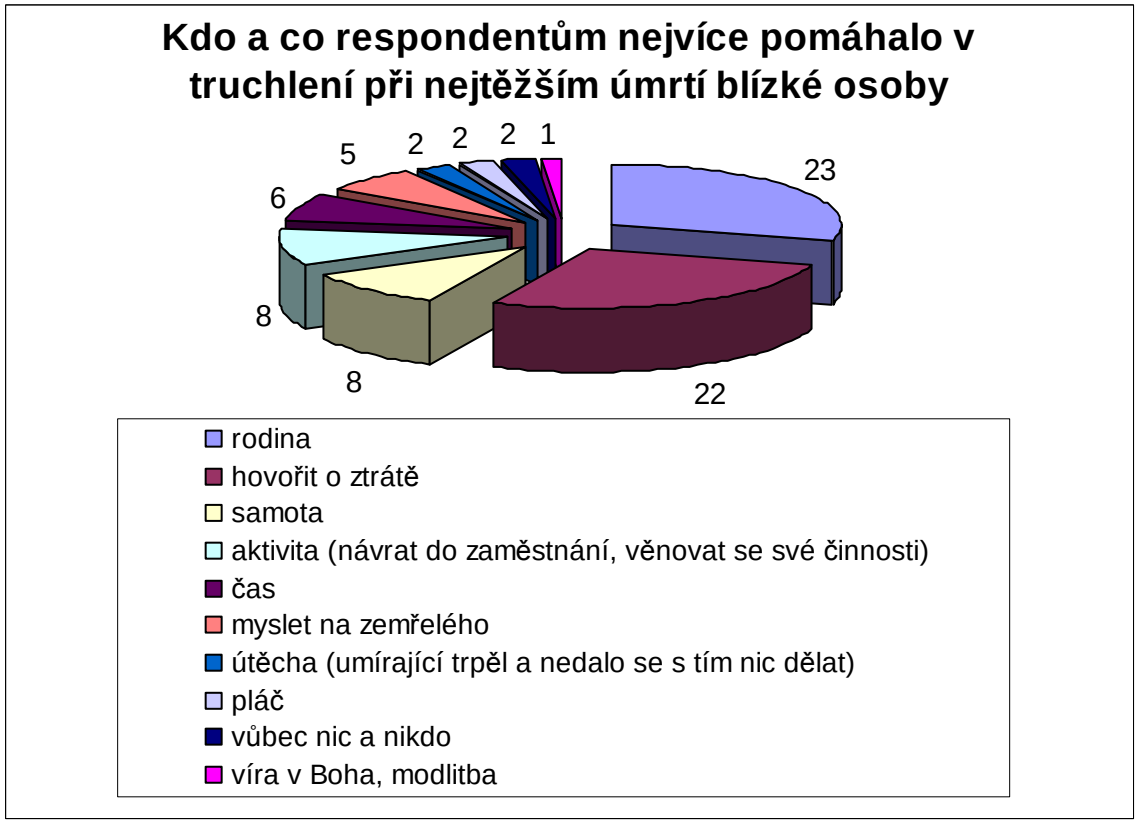
Graf 29



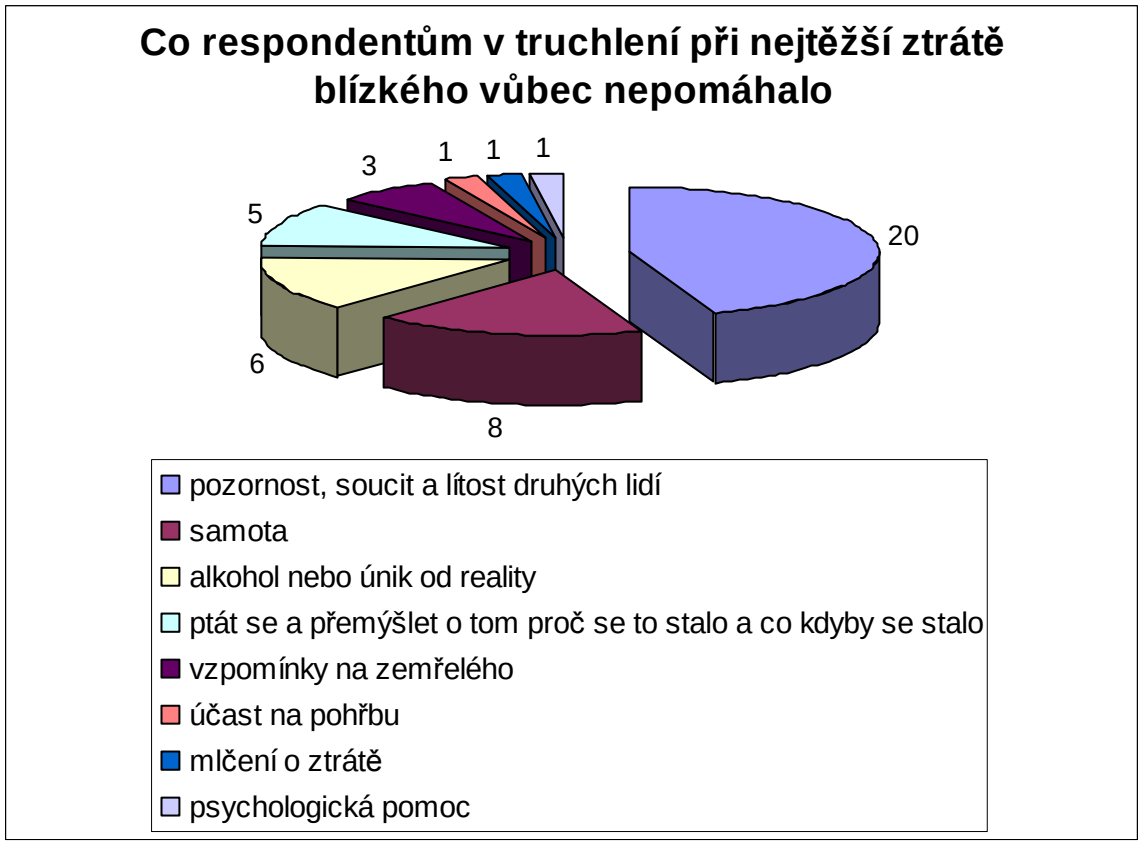
Graf 30



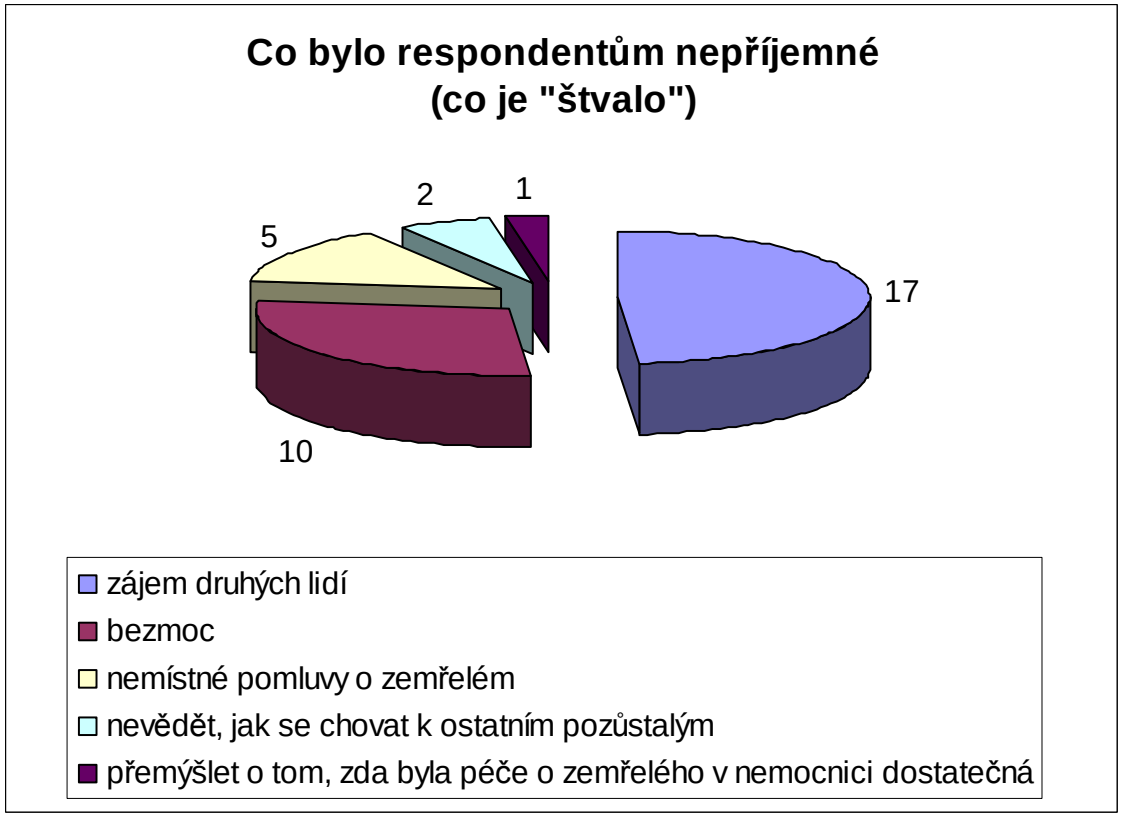
Graf 31



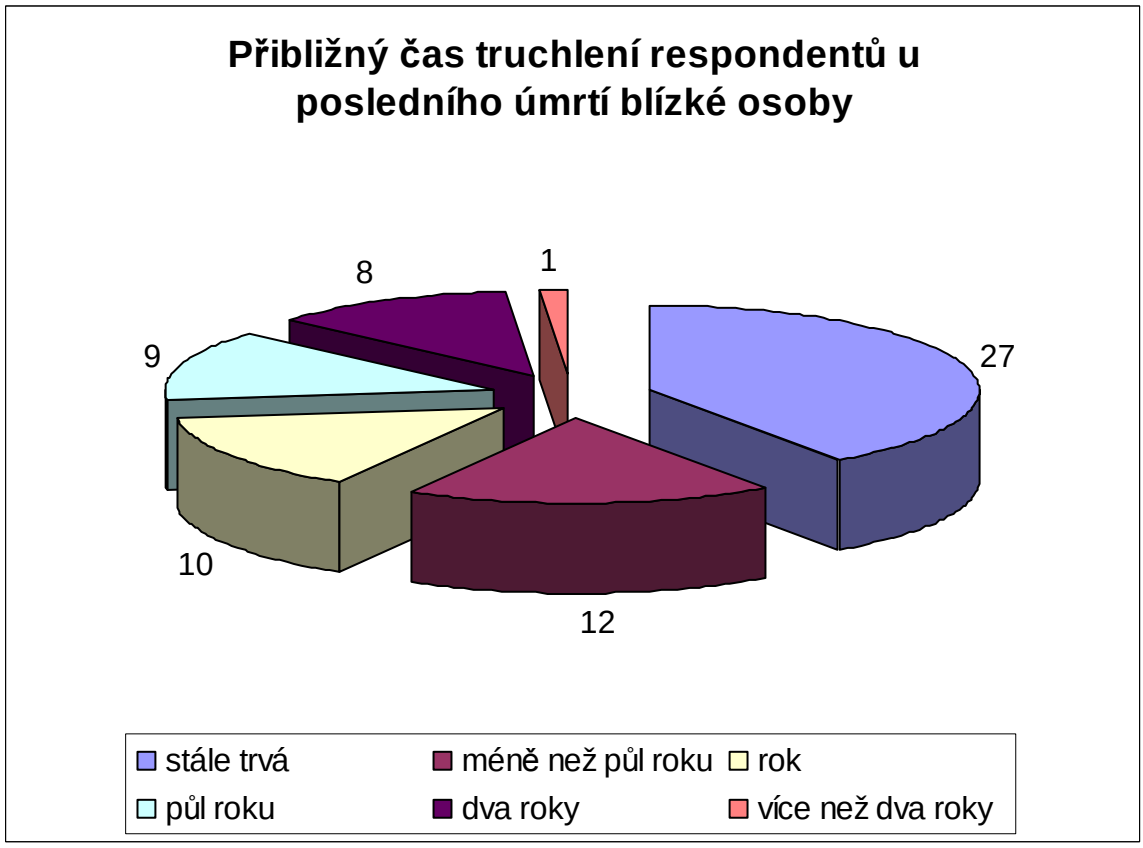
Graf 32



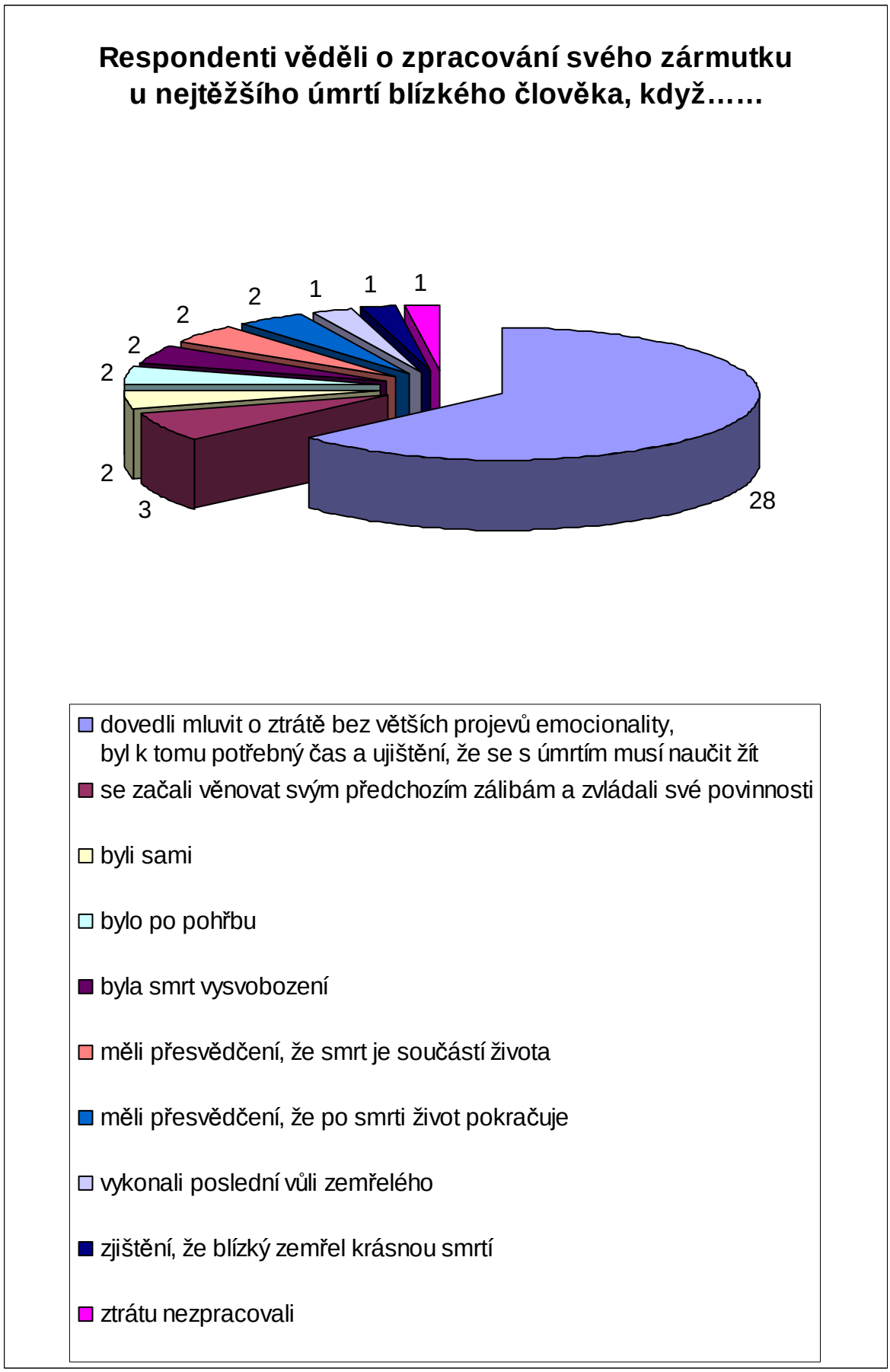
Graf 33



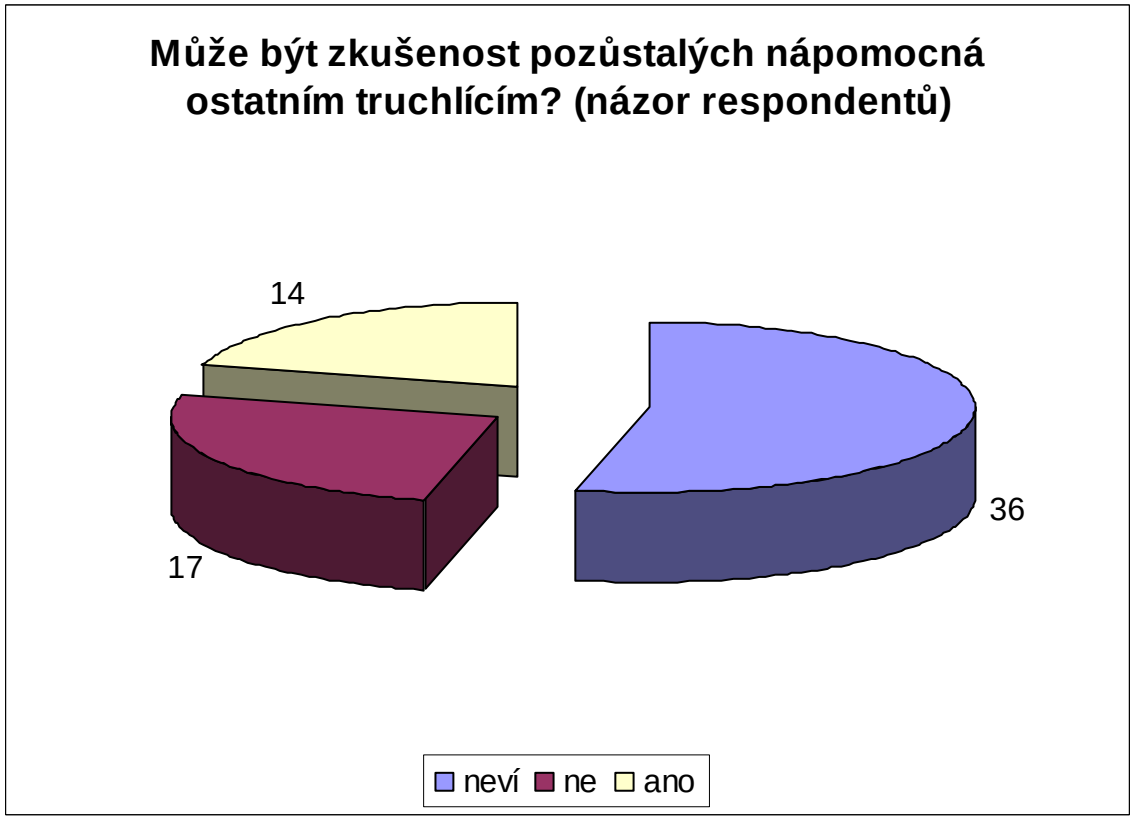
Graf 34



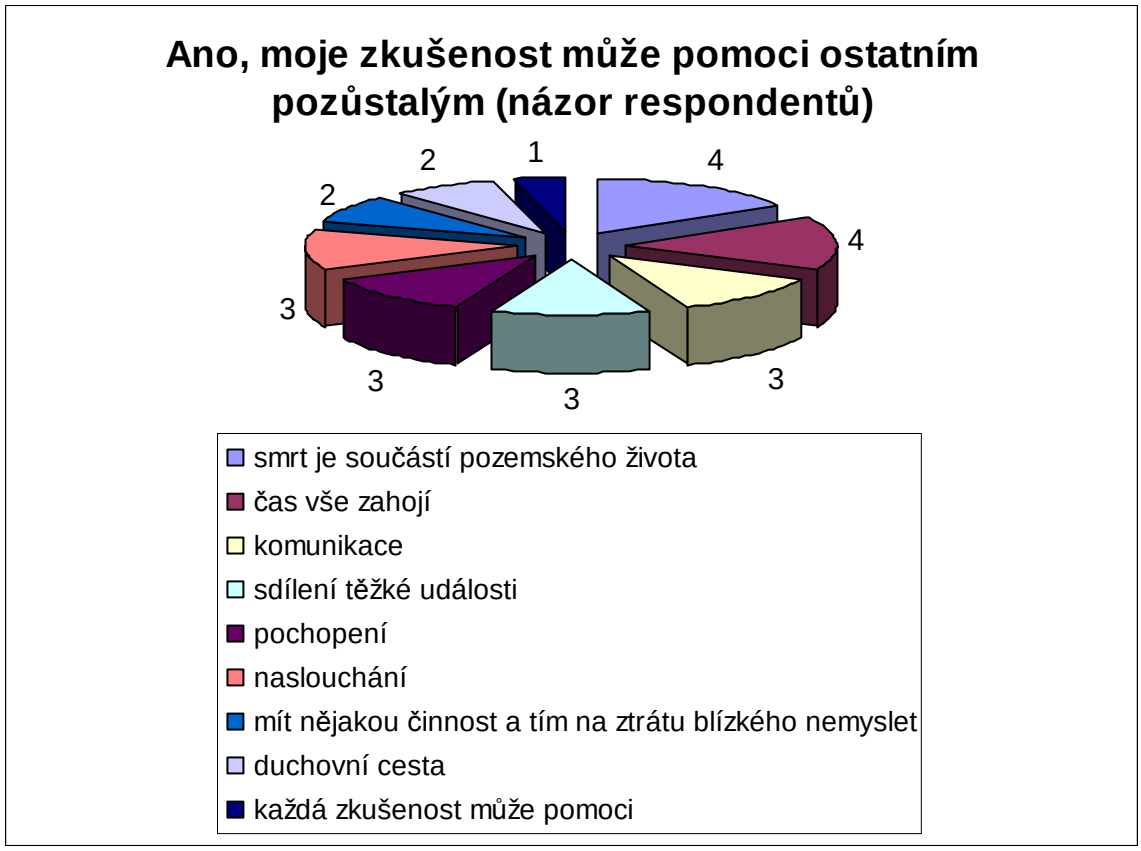
Graf 35


Respondenti věděli o zpracování svého zármutku u nejtěžšího úmrtí blízkého člověka, když……
28
3
2
2
2
2
1
1
1
dovedli mluvit o ztrátě bez větších projevů emocionality, byl k tomu potřebný čas a ujištění, že se s úmrtím musí naučit žít
se začali věnovat svým předchozím zálibám a zvládali své povinnosti
byli sami
bylo po pohřbu
byla smrt vysvobození
měli přesvědčení, že smrt je součástí života
měli přesvědčení, že po smrti život pokračuje
vykonali poslední vůli zemřelého
zjištění, že blízký zemřel krásnou smrtí
ztrátu nezpracovali

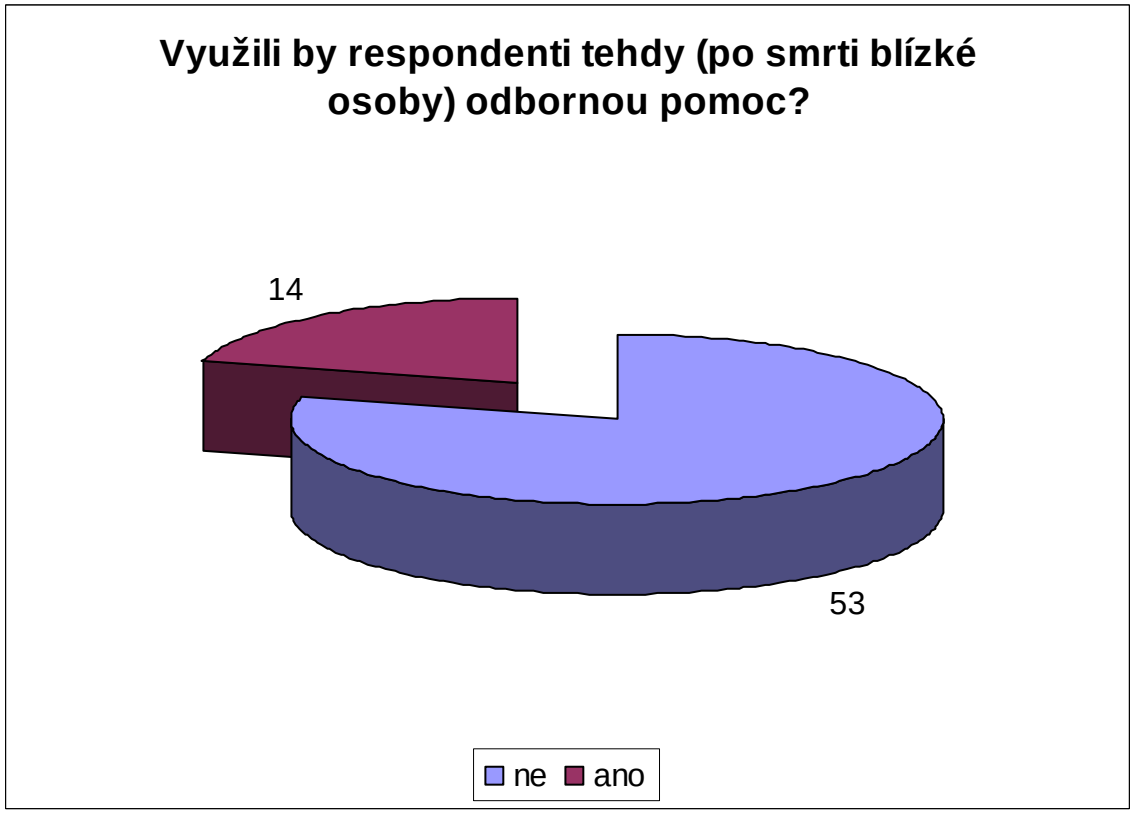
Graf 36



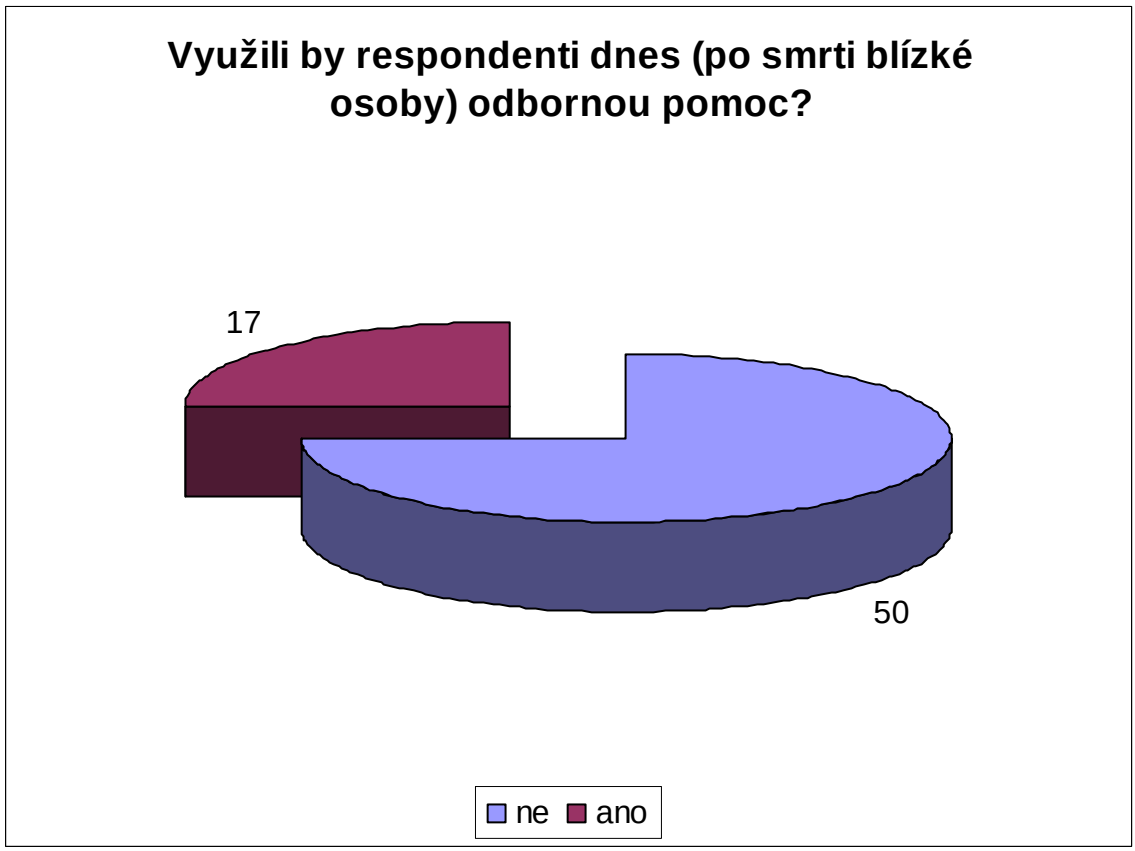
Graf 37



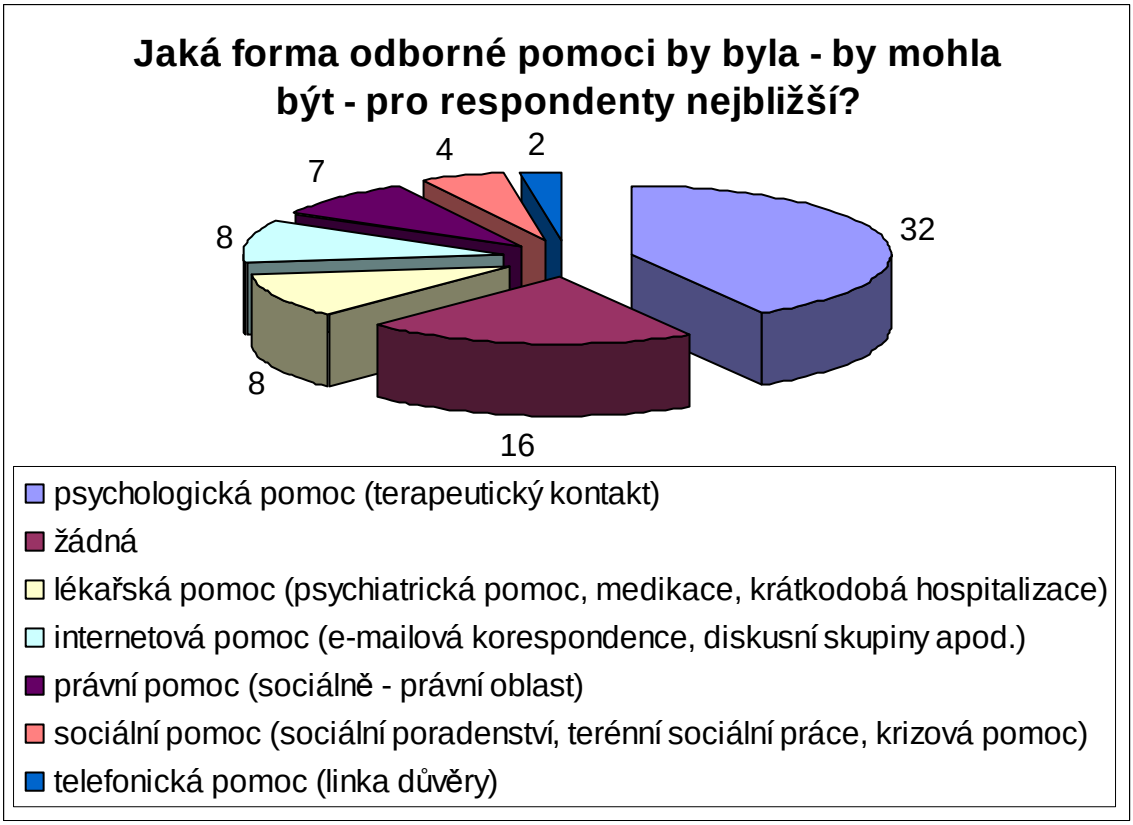
Graf 38



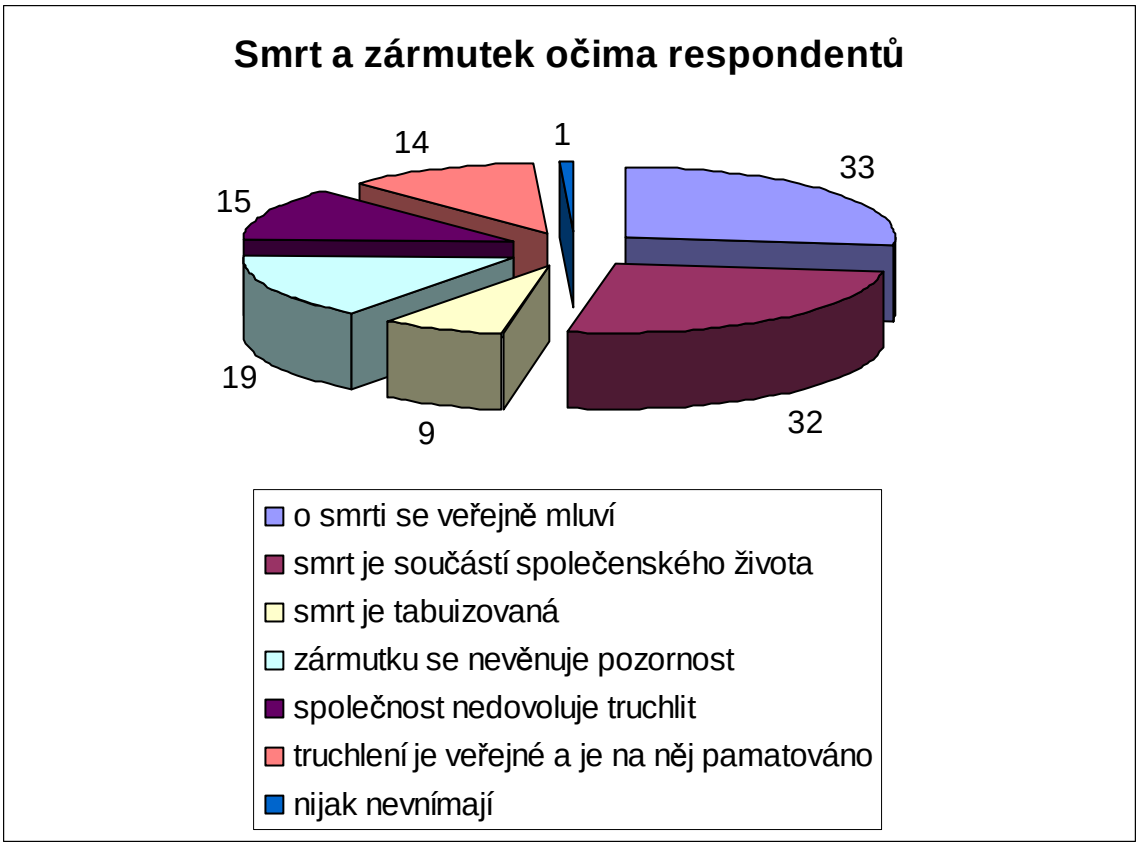
Graf 39



Graf 40



Graf 41



ABSTRAKT

URBÁNEK, L. *Jak se pozůstalí vyrovnávají se smrtí svých blízkých a jak jim při tom pomoci?* Strakonice 2012. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra praktické teologie. Vedoucí práce T. Veber.

Klíčová slova: pozůstalí, smrt, pohřeb, smutek, truchlení, zármutek, stadia truchlení, krize, pocity pozůstalých, úmrtí blízkého člověka, zpracování zármutku, odborná a laická pomoc pro pozůstalé, poradenství pro pozůstalé, ztráta blízkého člověka

Práce se zabývá tématem, jak se pozůstalí vyrovnávají se smrtí svých blízkých a jak by se jim v jejich krizové situaci mohlo pomoci. Práce se snaží o srovnání poznatků z vlastního výzkumu provedeného v okrese Strakonice a výsledků, které jsou známy z odborné literatury. Bakalářská práce se zaměřuje především na truchlení pozůstalých, je však nastíněna i problematika smrti a pohřbu, úzce související s úmrtím blízkého člověka. V práci jsou zohledněny výsledky odpovědí respondentů, s jakým úmrtím se poprvé setkali, v jakém věku a jaké měly pocity. Velká část práce je věnována tomu, co pro pozůstalé znamená ztráta blízkého.

Práce se zaměřuje na zpracování zármutku u pozůstalých respondentů, kdo a co jim nejvíce pomáhalo při vyrovnávání se s úmrtím blízkého. Dále uvádí možnosti laické a odborné pomoci pro pozůstalé a jejich konfrontaci se zkušeností respondentů. Získaná empirická data jsou v práci průběžně podrobena kritice s odbornou literaturou a je zde snaha o to vytvořit jakýsi tvůrčí projekt, který by mohl přispět k rozšíření vědění o fenoménu smrti a truchlení.

ABSTRACT

How do the bereaved cope with the death of their loved ones and how can we help them?

Key words: the bereaved, death, funeral, sorrow, mourning, grief, stages of mourning, crisis, feelings of the bereaved, death of a loved one, processing grief, professional and non-professional help for the bereaved, counselling for the bereaved, loss of a loved one

The thesis deals with the topic of how the bereaved cope with the death of their loved ones and how one could help them in their crisis situation. It aims to compare the information gathered in a research carried out in the Strakonice district with the results known in scientific literature. The bachelor's thesis focuses particularly on the mourning of the bereaved; however, it also outlines the issues of death and funeral which are closely related to the death of a loved one. It takes into account the results of the respondents' answers on what kind of death they first encountered, at what age and what their feelings were. A large part of the thesis deals with what a loss of a loved one means to the bereaved.

The thesis focuses on processing grief of the bereaved respondents and who and what helped them the most when coping with the death of a loved one. Furthermore, it suggests some possibilities of non-professional and professional help for the bereaved and their comparison with the respondents' experience. The gathered empirical data are scrutinized and compared with scientific literature. There is also an intention to devise a creative project which might enrich our knowledge about the phenomenon of death and mourning.