

**Univerzita Palackého v Olomouci**  
**Filozofická fakulta**  
Katedra sociologie a andragogiky

**TRUCHLENÍ VE STÁŘÍ**  
BEREAVEMENT IN OLD AGE

Bakalářská diplomová práce

**Petra Vaňková**

Vedoucí bakalářské diplomové práce: PhDr. Mgr. Naděžda Špatenková,  
Ph.D.

Olomouc 2014

Prohlašuji, že jsem tuto práci vypracovala samostatně a uvedla v ní veškerou literaturu a ostatní zdroje, které jsem použila.

V Olomouci dne 31. března 2014

### **Poděkování**

Děkuji své vedoucí práce, rodině a všem, kteří svými cennými radami přispěly ke vzniku této práce.

## OBSAH

<b>1 Úvod.....</b>	<b>7</b>
<b>2 Postoj k umírání dříve a dnes.....</b>	<b>7</b>
2.1 Každodenní setkávání se se smrtí.....	7
2.2 Smrt v tradiční společnosti.....	8
2.3 Smrt v moderní společnosti.....	9
2.4 Strach ze smrti.....	10
2.5 Pozitivní funkce smrti.....	11
<b>3 Truchlení.....</b>	<b>12</b>
3.1 Pár poznatků o truchlení.....	12
3.2 Jaké emoce nás při truchlení provází?.....	13
3.3 Komplikované truchlení.....	14
3.4 Rozdíly v truchlení.....	15
<b>4 Věk, který nás bude zajímat nejvíce, tedy stáří.....</b>	<b>16</b>
4.1 Mění se člověk.....	16
4.2 Náhled na starého člověka v naší společnosti.....	17
<b>5 Truchlení napříč věkovými kategoriemi.....</b>	<b>18</b>
5.1 Truchlení a děti.....	19
5.2 Truchlení a dospívající.....	19
5.3 Truchlení a dospělí.....	20
<b>6 Truchlení ve stáří.....</b>	<b>21</b>
6.1 Vícenásobné ztráty.....	21
6.2 Proč jsem stále zde?.....	22
6.3 Názory starších osob na smrt a smrtelnost.....	22
6.4 Více zažitých ztrát neznamená méně bolesti.....	24
<b>7 Konkrétní ztráty.....</b>	<b>25</b>
7.1 Smrt dospělého dítěte.....	25

7.2 Smrt dospělého sourozence.....	25
7.3 Smrt vnoučete.....	26
7.4 Smrt přátel a známých.....	26
7.5 Smrt partnera.....	27
7.5.1 Mladé a staré vdovy.....	27
7.5.2 Vdovci a vdovy.....	28
<b>8 Jak pomoci truchlícím (nejen starším) lidem.....</b>	<b>29</b>
8.1 Nechat si vše vypovědět.....	30
8.2 Odborná pomoc.....	31
8.2.1 Psychologické a psychiatrické služby.....	31
8.2.2 Svépomocné skupiny.....	32
8.2.3 Poradenství pro pozůstalé.....	32
8.3 Problémy, se kterými se můžeme setkat.....	32
8.3.1 Alkohol, léky.....	33
8.3.2 Sebevražedné pokusy.....	34
<b>9 Praktická část.....</b>	<b>34</b>
9.1 Výzkumná metoda.....	34
9.2 Výzkumný vzorek.....	37
9.3 Provedení dotazníkového šetření.....	37
9.4 Výsledky dotazníkového šetření.....	38
<b>10 Závěr.....</b>	<b>48</b>
<b>11 Seznam použité literatury.....</b>	<b>49</b>
<b>12 Přílohy.....</b>	<b>51</b>

## **ANOTACE**

Bakalářská práce je zaměřena na téma truchlení starých lidí. V teoretické části je téma truchlení ve stáří představeno prostřednictvím odborné literatury, kdy se od samotného vymezení pojmu truchlení posuneme ke konkretizaci tématu truchlení ve stáří. V praktické části se práce zaměřuje na způsoby truchlení a způsoby zvládání ztráty blízkých osob.

**klíčová slova:** truchlení ve stáří, smrt, vyrovnávání se se smrtí

The bachelor's thesis is focused on the topic of the bereavement in the old age. In the theoretical part the bereavement in the old age is presented through specialized literature. From the definition of this concept we get to the concretization the topic of the bereavement in the old age. In the practical part work is focused on the ways of mourning and ways of coping with the loss of beloved people.

## 1 ÚVOD

Smrt je nevyhnutelnou součástí života každého jedince. Celý život se připravujeme nejen na smrt vlastní, ale každý člověk také v průběhu svého života zakouší smrt někoho blízkého. Říčan trefně píše, že smrt blízkého člověka může být dokonce důležitější otázkou, těžší starostí a větším trápením než smrt vlastní (Říčan, 1990, s. 412, in Špatenková, 2001, s. 11).

Mnoho děl o tématu smrti v literatuře nenajdeme, avšak v posledních pár desítek let se zájem o smrt v literatuře zvýšil. Vznikla thanatologie, jakožto vědní obor o smrti a s ní souvisejících fenoménech, bylo vydáno spousta článků a knih, které se tématem smrti zabývají. Avšak většina dostupné literatury se spíše zaměřuje na samotný proces umírání, na jednotlivce, který se ocitl tváří v tvář smrti. Co se týče literatury, která by se zabývala situací po smrti, tedy situací truchlících pozůstalých, té je velmi málo. Samozřejmě skoro v každé knize zabývající se smrtí lze nalézt pár odstavců o pozůstalých, ale existuje velice málo publikací, které by se zaměřovaly na téma truchlení jako takové.

Z tohoto důvodu jsem se v této práci snažila nastínit situaci, která se týká samotných pozůstalých, jejich vyrovnávání se se smrtí blízkého člověka a problémy, které mohou při truchlení nastat. Zaměřila jsem se na kategorii seniorů, jelikož si myslím, že starší lidé jsou v naší společnosti v tomto tématu trochu zanedbáváni. Jestliže nalezení literatury, která se zabývá truchlením, bylo náročné, nalezení literatury, která by pojednávala o tématu truchlení ve stáří, bylo ještě těžší.

## 2 POSTOJ K UMÍRÁNÍ DŘÍVE A DNES

### 2.1 Každodenní setkávání se se smrtí

Každý den jako jednotlivci i jako lidstvo procházíme rozmanitými druhy změn, ať už máme na mysli velké či malé změny, technologické, přírodní, kulturní; důležité okamžiky nebo ty malicherné. Celý náš život se neustále odráží jako ping-pongový míček od jedné změny ke druhé, v tomto neustávajícím víru změn se nestane, že by si naše životy na chvíli

odpočinuly a mohly zůstat byt' na chvíli na tomto světě v klidu a neměnné. A možná je to dobře.

Každý den něco nového nalezneme a získáme, nic ale není zadarmo - na oplátku musíme i něco ztrácet. Pravidelně ztrácíme klíče, zaměstnání, iluze, ale bohužel i své blízké, a to je ze řetězce zde vyjmenovaných ztrát ta nejdůležitější a nejbolestivější ztráta, jakou vůbec můžeme v životě zažít. A jako jediná ze všech ztrát je také bohužel nevratná.

Naše nevědomé doteky se smrtí se dějí každý den, i když si je až tak moc neuvědomujeme, a když uvědomujeme, nepouštíme si smrt k tělu. Z televizí, rádií, novin i internetu se na nás neustále hrnou zprávy o úmrtích, sebevraždách, vraždách, nehodách, dennodenně nás zaplavuje čistá esence smrti. Možná nás občas z takových zpráv zamrazí, vyděsí nás, politujeme příbuzné zemřelých, ale to je tak všechno, co uděláme. Každý den se setkáváme se smrtí, ale děsíme se toho okamžiku, kdy se dotkne přímo nás a našich blízkých.

Smrt provází lidstvo od samého počátku jeho vzniku a, jak píše Říčan (srov. Říčan, 2004, s. 365), stala se dokonce jedním ze základních lidských témat. A nám lidem byl dán složitý úkol - naučit se se smrtí vyrovnávat.

## **2.2 Smrt v tradiční společnosti**

Každá kulturní a historická epocha se s tématem smrti snažila vypořádat jinak a samozřejmě také jiným způsobem hledala, jaký smysl pro lidstvo smrt má. Jedno však mají všechny epochy společné, toto vyrovnávání se a hledání bylo vždy velice těžké a také bolestné, přičemž naše století samozřejmě není výjimkou (srov. Říčan, 2004, s. 365).

V ještě nedávné minulosti bylo rození i umírání chápáno jako naprosto přirozená součást lidského života. Všechny důležité životní okamžiky se totiž odehrávaly přímo před zraky lidí v chalupách, ve kterých žili. Tehdy tedy nemohl být nikdo vyloučen z procesu rození a umírání a ani děti nebyly výjimkou (srov. Říčan, 2004, s. 365).



Musíme uznat, že asistování u těchto událostí nebylo asi nejpříjemnější a mnohdy určitě bylo velice drsným zážitkem, avšak zkušenosti nabyté díky těmto událostem byly pro všechny nesmírně přínosné. Což se bohužel nedá říci o době, ve které žijeme nyní. Mám dojem, že dnešní lidé spíše ani nemají zájem vidět, jak někdo umírá, a všichni, i když se nad tím nezamýšlíme, jsme vděční, že nemusíme smrti hledět do očí.

### **2.3 Smrt v moderní společnosti**

V dnešní moderní společnosti se neseťkáváme se smrtí přímo, jak tomu byli zvyklí naši předkové. Vlastní vinou jsme ke smrti ztratili přístup. Smrt totiž byla velice nenápadně oddělena od našich soukromých životů a vzápětí byla přesunuta do veřejných neosobních institucí jako jsou například nemocnice, hospice či pohřební služby. To samé se stalo například s porodem, ta žena, která nerodí v porodnici, ale vybere si porod doma, je považována za hazardérku se svým životem a i s životem svého zatím nenarozeného dítěte. Avšak dříve rození doma bylo naprosto normální záležitostí. Co se stalo?

Obrovský rozvoj přírodních věd v posledních letech jako by ve společnosti zapříčinil pocit, že je možné si vše v lidském společenství podmanit a podrobit kontrole, nevyjímaje ani proces smrti. Tato civilizace si myslí, že je možné získat nad přírodními procesy kontrolu, a snaží se tedy smrt řídit tak, že vše, co s ní souvisí, se odsune za nemocniční plенты, tedy co nejdál od běžného života lidí (srov. Kupka, 2011, s. 9). „Akcentovaný strach ze smrti vedoucí až k současnému stavu se rodí v 19. století“ (Kupka, 2011, s. 46).

Smrt se pro naši společnost stala tabu. Protože dnes nejvíce záleží na rychlé modernizaci lékařských technologií, na pomyslný vítězný stupínek se staví úspěchy a pozitivní výsledky pokročilé medicíny. To je samozřejmě obdivuhodné a pro společnost velice přínosné, avšak jestliže pomocí medicíny dokážeme oddálit smrt a zvítězit nad nemocemi, na které se před pár desítkami let běžně umíralo, pak opravdová smrt se jednoduše bere jako

prohra novodobé medicíny, její selhání. Je to hranice, kterou se ještě nepodařilo překročit.

S rostoucím pokrokem techniky se „prodlužuje délka života, smrt už není na očích tak jako kdysi. Předmětem zájmu se stává život“ (Kupka, 2011, s. 46). Smrt tedy považujeme za něco nechtěného, nehezkého, nepotřebného, něco, co se odsouvá do těch nejzadnějších koutů. Naším kultem se stalo mládí, krása a výkonnost. Konzumní společnost, ve které žijeme, „degraduje smrt na ztrátu možnosti užívat si“ (Říčan, 2004, s. 365). „Smrt jako by nepatřila k lidem. (...) Pěstování optimismu z každou cenu odmítá myšlenku na možné utrpení a smrt. V této společnosti převládá názor, že zabývat se smrtí je morbidní“ (Ariés, 2000, in Kupka, 2011, s.9).

## **2.4 Strach ze smrti**

Smrt je zahalena mnoha tajemstvími, protože nikdo, kdo ji zažil, nemohl podat žádná svědectví o tom, co se děje poté, co člověk zemře. Víme, co se stane s lidskou tělesnou schránkou, ale co se děje pak? To zůstává otázkou. Možnosti jsou různé: nastane snad už opravdu jedno obrovské nic, kdy už nebudeme cítit, vnímat nebo přemýšlet, nebo naším záchytným bodem může být, že se člověk po smrti odebere buď do pekla nebo do nebe, záleží na váze jeho hříchů. Záleží na každé kultuře a náboženství, jak si posmrtný život vykládá a jak ho předkládá svým lidem.

Ale nevědomost, co bude dál a s tím spojená nejistota nás ubíjí. „Yalom (2006) uvažuje o smrti jako o primárním zdroji úzkosti“ (Kupka, 2011, s. 24). Smrt se tedy umísťuje na prvních místech žebříčku lidského strachu. „Strach ze smrti je všudypřítomný a tak velký, že člověk v průběhu života vynakládá značnou část své životní energie na popírání či vytěšňování smrti a myšlenek na ni“ (Kupka, 2011, s. 23). Lidé se dokonce snaží o smrti nepřemýšlet a popírat ji, avšak „potlačení myšlenek na smrt a umírání ovšem neodstraní jejich realitu“ (Kupka, 2011, s. 10).

„A toto vědomí smrti hluboce ovlivňuje - ať chceme, nebo nechceme - všechno naše jednání, cítění a myšlení“ (Říčan, 2004, s. 363).

Ale proč máme vlastně strach z neznáma? Smrtí končí pro člověka již navždy všechny možnosti tohoto světa, všechny výhody, které tu měl,

všechno materiálně, co nashromáždil - nic z toho si s sebou nemůže vzít, všechny radosti - už nikdy nikomu neřekne: mám tě rád a už nikdy nikoho neobejme, ale samozřejmě také všechny útrapy - po smrti ho už nebude nikdy nic bolet (srov. Paul, 2004, s. 7). V řešení těchto otázek vždy podávaly pomocnou ruku náboženství a kultura.

## **2.5 Pozitivní funkce smrti**

Ačkoli to zní zvláštně, smrt poskytuje lidskému životu i „pozitivní“ aspekt. Nejenže to, že každý jednou umřeme, může být jedinou jistotou v našem životě; důležitější aspekt shledávám v té věci, že smrt nám pomáhá najít a uvědomit si smysl života.

„Vědomí smrtelnosti dává životu smysl. Myslet na smrt, prostě svědčí životu a jeho kvalitě“ (Kupka, 2011, s. 7). A něco podobného tvrdí podle Kupky i Freud: „pokud je v životě přítomna smrt a je více na očích, život se stává zajímavým, napínavým, život dostává tímto smysl“ (Kupka, 2011, s. 19).

Smrt našich blízkých nám nemusí přinášet pouze jen zármutek a žal, může to být i něco, co nám pomůže najít tu správnou životní cestu, správný náhled na život, a díky čemuž si dokážeme lépe uvědomit vlastní smrtelnost, se kterou se díky naší zkušenosti dokážeme následně i lépe vyrovnávat.

„Cesta života je cestou ke smrti - a my se ji jen obtížně učíme přijmout. Myslíme si, že v ní ztrácíme všechno, čím jsme žili a co jsme milovali, máme pocit, že smrt ničí naše štěstí. Jenomže pouze ona dává našemu počínání smysl, bez ní bychom bloudili. Smrt, kterou naše společnost vytěsnila za nemocniční plenty, měří nemilosrdně všechno naše konání. Bez jejího přijetí nelze život prožít šťastně“ (Paul, 2011, s. 7).

## 3 TRUCHLENÍ

### 3.1 Pár poznatků o truchlení

„Na smrti milované osoby je snad nejhorší skutečnost, že vás na ni nic nepřipraví. I když vám už někdy někdo umřel, nová ztráta je opět stejně palčivá a bolestná“ (DiGiulio, Kranzová, 1997, s. 76).

Každý z nás někdy v životě pocítí ztrátu, a tou nejhorší a nejbolestivější ztrátou, kterou můžeme zažít, je ztráta blízkého člověka - tím mám na mysli ztrátu, kdy nás smrt připraví o někoho, koho jsme měli rádi, kdo nám byl blízký. Spousta z nás si smrt neuvědomuje, myslíme si, že nás se to netýká, dokud nezasáhne i nás. Ztráta někoho blízkého je obrovským zásahem do našich životů, přináší s sebou nespočet velkých i malých změn a spoustu nových problémů, se kterými se musíme potýkat. Přiměřenou reakcí, jak vyjadřujeme smutek a utrpení nad ztrátou někoho blízkého, je truchlení.

Se smrtí blízkého se do našeho nitra dostávají pocity jako úzkost, strach, smutek. Tyto všechny emocionální reakce můžeme zahrnout do procesu truchlení, což můžeme definovat jako „určitý způsob zpracování extrémní ztráty“ (Špatenková, 2008, s. 24).

Truchlení je komplexní prožitek, který se projevuje na úrovni emocionální, tělesné a kognitivní, ale také na úrovni jednání a chování truchlících osob (<http://psychologie.doktorka.cz/truchleni/>). Je to přirozená reakce, kterou potřebujeme k tomu, abychom se dokázali vyrovnat s naší ztrátou, smířit se s ní, přijmout ji a začít život nový. Takový, který už nebude hmotně zahrnovat osobu nám blízkou.

Podle poznatků Bridgese (srov. Bridges, 2004, s. 89) někteří truchlící lidé reagují na ztrátu blízkého člověka podobně, jak to podle Elizabeth Kübler-Rossové prožívají smrtelně nemocní pacienti. V pěti fázích vyrovnávání se se ztrátou se objevuje popření, hněv, smlouvání a deprese a konečně přijetí, smíření se se situací. DiGiulio a Kranzová (srov. DiGiulio, Kranzová, 1997, s. 78) rozlišují například tato tři stádia truchlení: chaos, vyjádření pocitů a pochopení.

Wordenova představa o truchlení předkládá kognitivnější přístup a poukazuje na čtyři úkoly, které je potřeba během procesu truchlení splnit. Prvním úkolem je přijetí reálnosti ztráty, druhým úkolem je zvládnutí citové bolesti, třetím úkolem je přizpůsobení se svému okolí, a posledním úkolem je pokračovat v životě dál, jít kupředu (srov. Moody, 2011, s. 152-153).

Podle Freuda je velmi zajímavou věcí to, „že nás nenapadne dívat se na truchlení jako na chorobný stav a obrátit se na lékaře, aby jej léčil, třebaže s sebou nese závažné odchylky od normálního životního chování. Spoléháme, že po určité době bude překonáno, a pokládáme nějaké jeho rušení za neúčelné, ba dokonce za škodlivé“ (Freud, 1971, in Špatenková, 2001, s. 17).

### **3.2 Jaké emoce nás při truchlení provází?**

Bezprostředně po smrti blízkého jedince zaplavuje mnoho různorodých pocitů. Neví, co se s ním děje, nedokáže pochopit, co se stalo a proč se to stalo, a hlavně nechtějí si uvědomit opravdovost smrti blízkého a také následky ztráty svého blízkého. Do jejich života vstoupil zmatek a chaos, nic není tak jako dřív a nic úplně stejné ani nikdy už nebude. Dokonce i všední činnosti vyžadují zvýšenou soustředěnost a neúměrnou námahu (srov. Špatenková, 2001, s. 37).

Období po ztrátě blízkého je spojeno s mnoha různými emocemi, logicky si dokážeme vyvodit emoce jako jsou smutek, sklíčenost, strach, šok, hněv, osamělost a spoustu dalších. Objevují se však emoce, které jinak řadíme do kategorie pozitivních emocí: radost, smích, či pocit vysvobození a ulehčení.

V důsledku změny nahlížení na smrt v naší společnosti jako na tabu a že „pro truchlení neexistuje dostatek vhodných sociálních rituálů, je mnoho pozůstalých nejistých a zmatených v projevech svého zármutku“ (Špatenková, 2008, s. 24-25). Je ale důležité si stále pamatovat, že ať už prožíváme v tomto těžkém období jakékoli emoce (pozitivní i negativní), všechny naše pocity či myšlenky jsou normální.

U truchlících osob se zármutek může projevat například ve změně stravovacích návyků, změny mohou nastat v sexuálním životě i v sociálním

životě, kdy pozůstalý rezignuje na sociální kontakty. Aby nepocíťoval svou bolest, vyhýbá se vzpomínkám na zemřelého, nebo naopak vyhledává místa nebo předměty, které mu zemřelého připomínají. Dále pozůstalý zármutek vyjadřuje vzdycháním a pláčem. Truchlíci dále využívá únikové reakce, do kterých můžeme zařadit používání alkoholu a drog, ale také denní snění, hyperaktivitu či náboženské zanícení a mystiku (Špatenková, 2001).

Samozřejmě je truchlení individuální a není nutností, aby se všechny tyto reakce během truchlení objevily. Avšak reakce, které mají správnou míru a intenzitu jsou přirozené a nezávadné. Nikde také není psáno, jak dlouho by truchlení mělo trvat. Podle Kupky (Kupka, 2011, s. 70) se „za normální pokládá proces zármutku v délce trvání jednoho roku, který je zakončen nalezením a akceptováním nové identity.“

### **3.3 Komplikované truchlení**

Všichni lidé ale neprožívají svůj zármutek přirozeným způsobem - takové truchlení nazýváme komplikované. „Někteří pozůstalí mohou reagovat na ztrátu blízkého člověka abnormálním zármutkem. Zpravidla se atypické formy zármutku od normálních reakcí neliší ve své podstatě, ale rozdílnou intenzitou a délkou trvání“ (<http://psychologie.doktorka.cz/truchleni/>).

„Specifickým projevem komplikovaného truchlení je absence zármutku“ (Špatenková, 2001, s. 150). Tento problém se vysvětluje buď neintenzivními nebo negativními vztahy mezi zemřelými a pozůstalými, pozůstalý tudíž „nemá potřebu“ truchlit pro někoho, ke komu neměl až tak vřelý vztah. Druhým vysvětlením může být to, že „truchlíci jsou natolik zasaženi ztrátou blízkého člověka, že nejsou schopni truchlit, necítí bolest a připadají si často jako bezcitní, ochromení, neživotní“ (Špatenková, 2001, s. 151).

Absence truchlení tedy plní funkci jakési obrany a ochrany před zhroucením se ze smrti blízkého. Tak jako může truchlení absentovat, může být i přehnané, strach se může měnit ve fobii. Jestliže si pozůstalí sami

uvědomují, že je něco špatně a že se jejich truchlení komplikuje, je potřeba, aby vyhledali pomoc kvalifikovaných odborníků.

### 3.4 Rozdíly v truchlení

Zármutek ze ztráty našich blízkých se nevyhne nikomu; nezáleží na pohlaví, věku, národnosti či náboženství. Výsledná podoba truchlení se odvíjí od věku truchlícího, jeho osobnosti, zkušeností a také okolností jeho ztráty. Každá osoba truchlí jedinečným způsobem, dokonce i ta stejná osoba truchlí jiným způsobem než při ztrátě předešlé, a to protože i okolnosti každé jednotlivé ztráty jsou jedinečné. Moody (Moody, 2001, s. 55) píše, že: „Truchlení je ovlivňováno především kulturou, ve které jsme vyrostli, a za druhé kulturou, ve které žijeme jako dospělí“ .

Ačkoli je truchlení považováno za vysoce individuální záležitost, lze pro jeho předpokládaný průběh nalézt různé společné faktory, které budou ovlivňovat reakce pozůstalých na úmrtí blízké osoby. Mohou jimi být determinanty, které se týkají toho, kdo truchlí: jestli je to muž nebo žena, jeho věk, průběh truchlení ovlivňují i osobnostní faktory jako jsou emoční a sociální zralost, citová labilita, extravertze či introvertze, dále je také důležitým faktorem předcházející zkušenost se smrtí a samotným truchlením, a mnoho dalších.

Dále mohou truchlení ovlivňovat faktory, které se vážou k samotnému zesnulému. Zde má význam například to, v jakém příbuzenském poměru jsme byli k zemřelému, jakou sílu měly naše sociální vazby. Většinou platí to, že čím silnější vazby mezi truchlícím a zemřelým byly, tím bývá reakce na zármutek silnější (Špatenková, 2001, s. 43, 85)

Průběh truchlení pozůstalých také nemálo závisí na tom, kolik let bylo zemřelému. Jiným způsobem reagují pozůstalí na smrt dítěte, jinak reagují na smrt dospělého člověka, jinak na smrt starého člověka. Právě smrt starého člověka je v naší společnosti nejlépe přijímána. Smrt mladých lidí je všeobecně považována za nepřirozenou a proti přírodě (Špatenková, 2001).

Dalším faktorem, jak truchlení může probíhat, může být to, jakým způsobem dotyčná osoba zemřela. Jednalo-li se o smrt náhlou, násilnou či

tragickou, je truchlení v těchto případech „obtížnější než v případech úmrtí, kterému předcházelo varování“ (Špatenková, 2001, s. 45). Tím se myslí úmrtí, na které jsme byli předem připraveni (anticipované úmrtí).

## **4 VĚK, KTERÝ NÁS BUDE ZAJÍMAT NEJVÍCE, TEDY STÁŘÍ**

Nyní se dostáváme již k věkové kategorii, která nás vzhledem k názvu této práce, bude zajímat nejvíce. Naší cílovou skupinou, na kterou se v tématu truchlení zaměříme, je tedy stáří a truchlení ve stáří. Stáří je poslední etapou v životě člověka a jak bude řečeno ještě mnohokrát, smrt si většinou asociujeme s pojmem stáří. V této kapitole se nechci nijak sáhodlouze zabývat definicemi stáří, chci spíše naznačit jisté stereotypy, které se v naší společnosti vyskytují.

V naší společnosti používáme pro označení starších osob mnoho termínů: starší, starý, starší dospělý, seniorští občané, geronti, mladí staří (young-old), staří staří (old-old). Definování stáří podle věku není již moc aktuální a stoupá spíše podle stavu mentálního a fyzického zdraví a také stupně sociální aktivity staršího člověka (srov. Jeffreys, 2005, s. 158).

### **4.1 Mění se člověk**

Starého člověka poznáme na první pohled, se zvyšujícím se věkem se mění jeho fyzická konstituce: dochází k vysušování a zvrásňování pokožky, slábne zrak, sluch a další smysly, dochází k odvápnování kostí. Stárnutí se nevyhýbá ani vlasům - vlasy starému člověku šediví a ubývají. Starší člověk bývá méně vitální, než byl dříve, klesá u něj energie, trpí větší únavností a jeho chůze se zpomaluje (srov. Šramo, 2012).

Co se týče úrovně samostatnosti a soběstačnosti, tak tyto vlastnosti se postupem se zhoršujícím zdravotním stavem snižují. U seniorů se také v hojném počtu vyskytují nemoci a můžeme zde mluvit o multimorbiditě. Zde



uvedené změny fyzických znaků jsem uvedla pouze jako základní a nejvíce zřejmé, samozřejmě příznaků a charakteristik stáří je mnohem více.

Nemění se však člověk jen zvnějšku, ale mění se i jeho psychická stránka.

#### **4.2 Náhled na starého člověka v naší společnosti**

Starý člověk je v naší společnosti hlavně ze strany mladší generace brán jako přítěž. Mladí lidé v moderní době jsou zaměřeni na úspěch, krásu, zdraví, energii atp. V této době jim i stáří připadá jako něco velice vzdáleného, a tudíž se tématem stáří nemají potřebu zabývat. Avšak ve svém okolí se se seniory setkávají pravidelně a jejich reakce jsou ambivalentní. Jejich babičky a dědečkové jsou sice staří, avšak jsou to ti „jejich staříci“, ke kterým mají většinou velice pozitivní vztah. Avšak ti druzí senioři, ti anonymní, ti jim svými způsoby chování vadí. Vrcholem všeho je trend posledních let, tzv. ageismus.

Starý člověk si neustále na něco stěžuje (hlavně na mladší generace), je nesoběstačný, večer prosedí před televizí a ráno u doktora, a vyžaduje privilegia s ohledem na svůj věk, protože on je přece ten slabý a nemohoucí. V lepších případech je to zapomětlivá, roztomilá osoba, která ráda všechny poučuje a nikdo nebere její rady vážně. Mnoho lidí se přiklání k těmto četným mýtům o stáří a mají často dojem, že „komunikovat se starými lidmi je zbytečné, protože od nich se přece nelze nic nového nebo zajímavého dozvědět“ (Haškovcová, 2012, s. 30).

Mým záměrem vůbec není naznačovat, že tyto stereotypy jsou pravdivé. Ale takto jsou senioři v naší společnosti vnímáni. Dopřejme jim trochu tolerance a vzpomeňme si, že i my všichni jednou zestárneme a budeme potřebovat pomoc ostatních.

Mnohým seniorům totiž křivdíme. Je mnoho věcí a rad, kterými nám mohou naši starší obyvatelé pomoci přispět na základě svých bohatých životních zkušeností. Například nám může vyprávět, jak se která věc dělala kdysi a jak se kdysi žilo. Mezi individuální pozitivna, která patří ke staršímu věku můžeme zařadit i vyšší preciznost, větší smysl pro detail, trpělivost,

vytrvalost, toleranci, nadhled, systematičnost, důslednost, důkladnost (srov. Šramo, 2012).

Někdy se zdá, jako by senioři byli vězni či oběťmi naší společnosti; nikdo nechce, aby něco dělali, aby se něčeho účastnili, jsou to jen „přívěsky“. Neustále se setkávají se samými zákazy, ať už od lékařů, kteří jim nedoporučují něco dělat vzhledem k jejich zdravotnímu stavu, nebo od samotné rodiny, která se též ohání zdravotním vztahem, ale nikdo nemůže znát jejich skutečné pohnutky (srov. Haškovcová, 2012, s. 26).

Avšak samozřejmě nemůžeme paušalizovat. Ne všichni senioři jsou tak křehcí a zmatení, jak by se mohlo zdát. Mnoho z nich vede aktivní a zdravý život plný zálib a koníčků.

## **5 TRUCHLENÍ NAPŘÍČ VĚKOVÝMI KATEGORIEMI**

Všichni lidé si za život projdou všemi životními etapami. Všichni jsme byli jednou dětmi, poté pubertáky, dospělými a nakonec geronty. V každém z těchto období života člověka může nastat situace, kdy se bude muset naučit vyrovnat se se ztrátou svých blízkých. Jak píše Řičan (Řičan, 2004, s. 366): „smrt znamená něco jiného pro dítě, dospívajícího, dospělého a geronta: jinak jí v různém věku rozumíme, jinak se zaměstnáváme myšlenkami na ni, jinak se těmto myšlenkám bráníme“ a jiným způsobem také hledáme smysl smrtelnosti.

Zatímco mladší lidé na smrt pohlížejí spíše neutrálně a nijak výrazně se o ni nezajímají, protože smrt právě pro ně vzhledem k jejich věku není ničím aktuální, ve středním věku dochází k jejímu dalekosáhlému popírání. Teprve až starší lidé si skutečnost smrtelnosti (a hlavně té vlastní) uvědomují silněji (srov. Kupka, 2011, s. 33).

Na druhou stranu v odborné literatuře panuje obecná dohoda (Cicirelli, 2002, Corr, Nabe, 2006, in Walter, McCoyd, 2009, s. 287), že starší se výrazně méně obávají smrti než mladší osoby.

Pro orientaci v fenoménu truchlení ve stáří se nejdříve v krátkosti zaměříme na projevy truchlení v různých fázích života.

## 5.1 Truchlení a děti

Podle Říčana (srov. Říčan, 2004, s. 368) se dítě již od malička postupně propracovává k takovému chápání smrti, jaké známe u dospělého člověka. Kojenec samozřejmě ještě nemůže tušit, jaký význam má slovo smrt, ale zato zná velice dobře strach z opuštěnosti a samoty. Tento zmatek a strach, který v kojenci vyvstává, můžeme směle připodobnit k podobnému pocitu, který si vážeme k pojmu smrt. Také podle Parkese (srov. Parkes, 2007, s. 144) dítě dokáže prožívat pocit smutku již od té chvíle, kdy si k někomu vypěstuje citový vztah, což může nastat již během prvního roku života dítěte.

Freud dokonce přirovnává smutek ze ztráty k separační úzkosti dítěte (Špatenková, 2001, s. 18).

Se smrtí jako takovou se dítě v naší kultuře primárně nesetkává při smrti člověka, ale mezi první setkání se smrtelností patří poslouchání vyprávění pohádek, ve kterých bývá zloduch na konci příběhu potrestán a v mnoha případech i zemře. Dalším případem setkání se smrtí je smrt zvířat, ať už je dítě přítomno zabíjení králíka či vepře nebo zažije smrt domácího mazlíčka.

Avšak v tomto období stále ještě považují smrt za vratnou událost. S tím, jak dítě postupně získává zkušenosti se svým tělem a jak si osvojuje jazyk a kulturu, propracovává se pomalu k pochopení smrti. Kolem desátého roku dítěte dokáže dítě již chápat smrt jako nevratnou věc, která znamená konec všeho utrpení (srov. Říčan, 2004, s. 368).

## 5.2 Truchlení a dospívající

Adolescent se již častěji setkává s úmrtím lidí okolo sebe, nejčastěji to bývají prarodiče. „Smrt jednoho z prarodičů bývá obvykle první významná smrt, s níž se lidé ve svém životě setkávají“ (Špatenková, 2001, s. 83). Během tohoto období si adolescent uvědomuje význam

vážnosti smrti a téma smrti se pro něj stává zranitelnější než kdy dříve a nebo později, kdy už s tímto tématem bude lépe vyrovnán (srov. Řičan, 2004, s. 370).

Kvůli celkové nezralosti osobnosti dospívajícího dítěte, např. zvýšenému emotivnímu jednání, citové nestabilitě, atd., se dospívající stávají vysoce rizikovou skupinou pro rozvoj patologických reakcí při truchlení (srov. Špatenková, 2011, s. 92).

Musíme se naučit tedy pochopit, že i malé dítě, pokud se tváří v tvář setká se ztrátou někoho blízkého, se tedy již dokáže zabývat myšlenkami na smrt a mít z ní strach, tudíž dokáže i truchlit pro své blízké, a proto bychom si měli si uvědomit, že není dobré vytrhávat děti ze smutných událostí života, bránit jim v účasti na pohřbu či vynechávat je při dalších pohřebních rituálech. I dítě má své city a dokáže ledacos chápat, zanedbání v této oblasti může přinést problémy (srov. Špatenková, 2001, s. 83). „Pokud se jim v takové chvíli nedostane emoční opory, bude smutek intenzivnější a může mít trvalé následky. (...) Pokud jsou děti dobře připraveny a dostane se jim náležitá podpora, mohou takovou situaci zvládnout a obvykle je to obohatí stejným způsobem jako dospělí“ (Parkes, 2007, s. 144-145).

### **5.3 Truchlení a dospělí**

Jak člověk stárne, dospívá k ucelenějšímu pohledu na smrt. Jeho životní dráha se ocitla již za druhou polovinou života, která je blíže smrti než narození. Člověk začíná sám bilancovat svůj život, který právě dosáhl svého vrcholu a teď už půjde na pomyslné křivce jen dolů. Je méně důležité to, kolik jsme toho stihli prožít, důležitější je počítání, kolik toho ještě stihneme a jak dlouho tu ještě budeme. Toto bilancování často přináší myšlenky na vlastní smrt. V této produktivní fázi života se člověk vyrovnává se strachem ze dvou velice významných ztrát - tou první je ztráta vlastních rodičů, kteří se již přiblížili k věku, kdy se umírání považuje za normální a přirozené; tou druhou je strach ze ztráty svých potomků. V naší kultuře se pokládá za nepřirozené, aby rodiče žili déle než děti.

Jestliže porovnáme problémy dětí a dospívajících v situaci, kdy jim zemře jeden nebo oba rodiče, může se smrt rodičů, kterou člověk zažije v dospělosti, zdát jako méně traumatizující událost. Dospělí lidé již zpravidla mají své vlastní rodiny a se svými rodiči nebydlí. Také si pomalu začínají uvědomovat, že jejich rodiče jednou zemřít musí. Gorer dokonce tvrdí, že respondenti, kteří v dospělosti zažili smrt svých rodičů, „ani dlouho netruchlili“ (Gorer, 1946, in Špatenková, 2001, s. 59).

## **6 TRUCHLENÍ VE STÁŘÍ**

Nyní se dostáváme k věkové kategorii, která nás vzhledem k názvu této práce, bude zajímat nejvíce. Naší cílovou kategorií v tématu truchlení je tedy stáří. Stáří je poslední etapou v životě člověka a většina z nás si smrt spojuje právě se stářím.

### **6.1 Vícenásobné ztráty**

Člověk se ve starším věku potýká s mnoha ztrátami. Mluvíme tu sice o ztrátě v souvislosti s úmrtím, avšak měli bychom si uvědomit, že starší člověk pomalu ztrácí své životní jistoty jednu za druhou, a to všechno musíme vzít v potaz, chceme-li se zajímat o projevy truchlení ve stáří. Mluvíme zde o vícenásobné ztrátě.

Tato situace „multiztrát“ započiná nejčastěji odchodem do důchodu, což je dle mého názoru pomyslná prapříčina všech dalších ztrát, které starého člověka potkají. S odchodem do důchodu souvisí ztráta zaměstnání, což logicky znamená ztrátu fiskální nezávislosti, lidé v důchodu nemají již plnou kontrolu nad svými příjmy a tedy ani nad svými životy (srov. Jeffreys, 2005, s. 163).

Dalším faktorem penzionování je ztráta sociálního statusu a jedné ze sociálních rolí člověka - a to role pracovní. Spolu s touto ztrátou jde ruku v ruce zúžení (ne-li úplná ztráta) kruhu sociálních sítí a kontaktů (srov. Jeffreys, 2005, s. 163)

Se vzrůstajícím věkem se také vytrácí zdraví, jak duševní, tak i fyzické, hlavně pohyblivost, neschopnost chodit či řídit a nedostatek dopravy znemožňuje starému člověku styk se svými sociálními kontakty, a tedy způsobuje izolaci a připravuje člověka o jeho společenskou roli (srov. Jeffreys, 2005, s. 163).

Toto všechno značí hranici mezi tím, co znamená nebýt starý a být starý (srov. Kemp, 1985, in Stroebe, Hansson a kol., 1993).

## **6.2 Proč jsem stále zde?**

V tomto věku se lidé ale také často setkávají se ztrátami členy své rodiny či lidmi z jejich blízkého okolí. Jakoby se strhla lavina a v krátké době umírají životní partneři, celoživotní přátelé, sourozenci, známí, občas bohužel i vlastní děti (srov. Walter, McCoyd, 2009, s. 287).

Odchod těchto blízkých jako by geronty přiváděl k údivu. Mnoho z nich si pokládá otázku, proč ti ostatní (většinou blízcí mladšího věku než oni sami) museli odejít, zatímco oni jsou stále zde, sami a opuštění.

## **6.3 Názory starších osob na smrt a smrtelnost**

V této životní fázi se rozvíjí názor na smrt s tím, jak staří lidé čím dál více zakouší ztrátu svých vrstevníků, sourozenců, partnerů a také svého vlastního zdraví. Truchlení nad těmito ztrátami je nutností pro formulaci vlastního pohledu na smrt, což zahrnuje i jejich vlastní smrtelnost (srov. Walter, McCoyd, 2009).

Když se dozví mladý člověk, že někdo zemřel, zajímá ho, kdo to byl. Na rozdíl od mladých lidí a celkově společnosti (jak jsme si naznačili v kapitole 2) starší lidé o smrti mluví rádi. Čím jsme starší, tím více nás zajímá, kolik bylo zemřelému let, pak také, co bylo příčinou smrti - a konečně stále více i to, jak zemřel. Seniorsy více zajímají okolnosti smrti známých, kdo se o ně staral, kdo nepřišel na pohřeb. Staří velice rádi mluví o smrti, „rozpitvávají“ toto téma, nejspíše proto, že oni sami cítí, že je to téma, které se velice blízce dotýká i jich. Není to veselé, ale toto téma je pro

ně aktuální, protože jsou vlastní smrtelnosti sami blízko; a také o čem se mluví nahlas, je méně děsivé, než to, o čem se mlčí (srov. Říčan, 2004, 371). „Jsou to hloupé a ošklivé myšlenky, ale pochopme to: Teď už jde do tuhého, už se,„káci v našem lese“ (Říčan, 2004, s. 371).

Je obtížné předvídat, jak umírání působí na starší dospělé. V západní společnosti je umírání primárně spojeno se stářím, smrt je tedy více předvídatelná v závislosti na věku. Na smrt ve stáří se nahlíží jako na dobře načasovanou událost, jako na správné zakončení životního cyklu (srov. Walter, McCoyd, 2009, s. 287).

Z těchto všech příspěvků můžeme usoudit, že starší lidé se díky svým myšlenkám na smrt a samotné přípravě na ni, smrti méně obávají. Podle Cicirelliho (2002, in Walter, McCoyd, 2009, s. 287) existuje v mnohé literatuře obecná dohoda (Cicirelli, 2002; Corr, Nabe, a Corr, 2006), že starší lidé se výrazně méně bojí smrti než osoby mladší mladšího a středního věku. Strach ze smrti je ale komplikovaný pojem, dá se spíše říci, že největším strachem ze smrti je neschopnost předpovědět budoucnost (kdy člověk zemře) a také strach ze samotného procesu umírání - zvláště znepokojení z umírání bolestnou smrtí (Hooyman a Kiyak, 2008, in Walter, McCoyd, 2009, s. 288). Další příčinou strachu ze smrti může být vidina hrozivého posmrtného života nebo také možnost žádného života po životě.

Ačkoli se starší lidé zabývají více myšlenkami na smrt a jsou s ní více smířeni než jiní, Cicirelli (2002, 2006, in Walter, McCoyd, 2009, s. 288) tvrdí, že ti dospělí ve věku nad 75 let, kteří jsou si již vědomi svého omezeného bytí, touží po tom mít ještě více času ve svém životě, než se předpokládá, že mít budou.

Co se týče rozdílů mezi pohlavími v otázce strachu ze smrti, Hooyman a Kiyak naznačují (2008, in Walter, McCoyd, 2009, s. 288), že starší ženy s větší pravděpodobností častěji mluví o strachu a úzkosti ze smrti, ale na druhou stranu se mnohem méně než starší muži bojí neznáma. Tento jev podle Hooymana a Kiyaka může vycházet z genderových rozdílů ve společnosti a také z toho, že ženy obecně mají vyšší schopnost vyjadřování emocí.

Některé výzkumy (Oktay a Walter, 1991, in Walter, McCoyd, 2009, s. 288) naznačují, že ti starší dospělí, kteří již dříve dokázali zvládnout některou ze svých ztrát, jsou v některých ohledech připraveni na zvládnání dalších ztrát lépe připraveni. Naopak pro ty, kteří nemají zkušenosti s předchozími ztrátami, či zažili několik ztrát bez patřičného podpůrného systému, může být umírání logicky více zničující.

#### **6.4 Více zažitých ztrát neznamena méně bolesti**

S tím, jak lidé stárnou, se smrt pro mnoho starších lidí stává větší a významnější součástí jejich života a jejich životní zkušenosti, než tomu bylo během jejich dětství, dospívání a dospělosti. Starší člověk za celý svůj dosavadní život zažil pravděpodobně již mnoho bolestných ztrát svých blízkých a známých. Mohlo by se tedy zdát, že starší lidé jsou tedy již „zvyklí“ na to, že ostatní lidé umírají. Díky tomuto předpokladu se velice často starším lidem nepřipisuje právo na stejný stupeň truchlení a zármutku jako mladším lidem.

Nikde samozřejmě není psáno, že starší člověk nesmí být ve svém věku ke ztrátám již otupělý, je věcí každého člověka, jak bude na svou ztrátu reagovat. Avšak tyto předsudky, které výše zazněly a ještě pokud se ozývají ze strany rodiny či blízkých staršího člověka, mohou mít za následek to, že starší lidé se mohou snažit svůj smutek zadržovat. To vše může vést až k fyzickým, psychickým a emočním problémům (srov. Jeffreys, 2005, s. 161), které vzhledem k vyššímu věku mohou způsobovat i vážné zdravotní komplikace.

Nikomu by se tedy nemělo upírat právo na truchlení, tedy ani starším dospělým ne. Všichni bez výjimky mají nárok reagovat na svůj zármutek způsobem pro ně přirozeným.



## **7 KONKRÉTNÍ ZTRÁTY**

### **7.1 Smrt dospělého dítěte**

At' jsou lidé staří nebo mladí, ztráta dětí pro ně bývá velice tragickou.

Pokud starší osoba ztratí dospělého potomka, neznamená to pro ni jen ztrátu dítěte, syna nebo dcery, kterému dala život, znamená to pro ni také ztrátu jakéhosi „pečovatele“. Dospělé děti představují pro své staré rodiče potenciální péči a pomoc ve stáří. S úmrtím potomka tedy narůstá strach, že o ně nebude mít kdo pečovat. Je to normální reakce a je to jedna z těch, které zaznívají od starších pozůstalých osob nejčastěji (srov. Jeffreys, 2005, s. 164).

Jak dítě stárne, mění se jeho vztah s rodiči. Dříve rodiče zajišťovali ochranu a péči o dítě, v dospělosti se tento vztah mění spíše na vztah rovnocenný, rovnostářský. Starší osoby čelí smrti svého dospělého taky v obtížné době, kdy čelí mnoha dalším ztrátám jako je ztráta zdraví, přátel, partnerů (srov. Walter, McCoyd, 2009, s. 298).

### **7.2 Smrt dospělého sourozence**

Podle Mosse (Moss a kol., 2001, in Jeffreys, 2005, s. 166) je pro starého člověka asi nejčastější smrtí člena blízké rodiny smrt jeho sourozence. Avšak většina těchto starších pozůstalých je zbavena práva na truchlení nad smrtí svého bratra či sestry a nebere se na ně až tak velký ohled, co se týče této ztráty. Nejsou totiž často již započítáváni do vnitřního kruhu truchlících spolu se sourozencovým partnerem a jeho dětmi. V takovýchto případech se předpokládá podpora od dalších bratrů a sester, kteří ještě žijí, mají možnost na společného sourozence zavzpomínat (srov. Jeffreys, 2005, s. 166).

Podle Gorera není ztráta sourozence v dospělosti prožívána až tak hluboce. Je to způsobeno tím, že mají již své vlastní rodiny a také tím, že intenzita vzájemných kontaktů mezi dospělými sourozenci výrazně ubývá. Gorer také zjistil, že sestry více truchlí pro své sestry, naopak bratři sice cítí smutek, avšak jejich způsob truchlení je spíše formálního rázu (Gorer, 1987,

in Špatenková, s. 78). Zakopaný pes v tomto případě může být zase v tom, že ženy prožívají více emočně.

### **7.3 Smrt vnoučete**

Ponzetti (1992) ve své studii zaměřené na zkoumání rozdílů mezi žalem rodičů a žalem prarodičů tvrdí, že obavy prarodičů ze smrti vnoučete jsou spíše zaměřeny na obavy o své děti. Jak se budou jejich děti vyrovnávat se svou ztrátou, atd. Bylo zjištěno, že zármutek ze smrti vnoučete se prarodičů objevuje trojí. Tím prvním zármutkem je truchlení nad ztrátou svého vnoučete. Druhým je již výše zmíněný zármutek a obavy o smutek svých dětí. A tím třetím druhým zármutku je truchlení nad ztrátou samotného života malého dítěte nebo mladého člověka. A jako ve většině případů jsou do procesu truchlení více zapojeny ženy - tedy babičky více než dědečkové (srov. Jeffreys, 2005, s. 166).

### **7.4 Smrt přátel a známých**

Tato kategorie vztahů má pro truchlení velký význam. Nemusí se jednat jen o vztahy přímo přátelské, ale také milenecké, mimomanželské, homosexuální atd. Takovýto přítel či známý mohl pro truchlícího někdy znamenat mnohem více než ostatní z jeho blízké rodiny. Člověk prožívá ze smrti svého přítele hluboký zármutek, avšak společnost mu nepřisuzuje právo tak hluboce truchlit, právě proto že mrtvý nepatří k jeho blízké rodině a tedy nemá vlastně proč truchlit (srov. Špatenková, 2001, s. 84-85).

To potvrzují i Hooyman a Kiyak (2008) - smrt přátel je často přehlížena nebo minimalizována. Avšak odcházejí lidé, kteří s nimi sdílí celoživotní historii zážitků, vzpomínek, kterým nemůže nikdo jiný porozumět. Smrt přátel znamená také pro staršího člověka obrovský zásah do jeho sociálních kontaktů. Ve starším věku spousta lidí nemá životní energii na „dělání“ si nových přátelství. Neměla by tedy být podceňována důležitost center pro seniory, které poskytují větší příležitosti pro získání nových kontaktů (srov. Walter, McCoyd, 2009, s. 298).

Staršímu člověku takto ze života odcházejí jeho přátelé, kteří bývají většinou podobně staří. Pomalu ale jistě odchází jeho generace a on zůstává sám a tuší, že teď je na řadě on.

## **7.5 Smrt partnera**

Starší věk je pokládán za období, kdy nejčastěji dochází k ovdovění. Ovdovění se primárně jeví jako problém žen, a to proto, že rozdíly mezi pohlavími, které se týkají průměrné délky života, výrazně favorizují ženy. Muži také mají tendence si brát ženy, které jsou mladší než oni (srov. Stroebe, Hansson a kol., 1993, s. 367).

Ztráta partnera v první řadě znamená ztrátu životního spojení, avšak s ní přichází i emocionální ztráta, ztráta fyzického zdraví, statusu, ekonomické nezávislosti, příležitosti pro sociální interakce. Vdovství i někdy samo o sobě může přispět ke zvýšení společenské izolace, má tendenci ničit již vybudované meziosobní sítě. Ovdovělí jedinci často žijí sami se svým sníženým příjmem a neuvědomují si nebo si nechtějí uvědomit, že mají ještě několik let před sebou (srov. Stroebe, Hansson a kol., 1993, s. 367).

Mezi možné důvody, proč je tak těžké vyrovnat se ve stáří se ztrátou partnera, může patřit to, že manželské či partnerské vztahy mohou mít ve stáří zvyšující se důležitost, protože partner poskytuje velice důležitou podporu. Jestliže ostatní příbuzní žijí jinde než ovdovělá osoba, může odchod partnera znamenat tedy ztrátu podpory, která byla v každé situaci na blízku. Mnoho starších párů si za svého soužití vytvořilo velice hluboké a silné pouto, takže jsou dokonce závislí na společnosti toho druhého (srov. Walter, McCoyd, 2009, s. 291).

Celkem prospěšné během zotavování se ze ztráty partnera může být nový partner či se dokonce znovu oženit nebo vdát se, avšak toto nebývá tak často schvalováno rodinou ani společností (srov. McCall, 1999, s. 60).

### **7.5.1 Mladé a staré vdovy**

Můžeme si položit otázku, zda ovdovění jako takové, představuje těžší situaci pro vdovy starší či pro ženy, které o svého partnera přišli v

mladším věku. Stroebe a jeho kolektiv (srov. Stroebe, Hansson a kol., 1993, s. 368) tvrdí, že výzkumy, které byly provedeny na toto téma, obecně naznačují, že starší vdovy jsou v porovnání s mladšími vdovami vystaveny menšímu riziku, co se týče jejich fyzického a psychického zdraví během prvních dvou let truchlení. Tento výsledek mohou podepřít tvrzení, že pro starší vdovy byla smrt partnera vzhledem k jejich věku více očekávaná, nebyla považována tedy za předčasnou a někdy znamenala i osvobození od náročného pečování o nemocného partnera.

Naopak pánové Arbuckle a DeVries (1995, in Walter, McCoyd, 2009, s. 291) na základě svých výzkumů tvrdí, že ačkoli mnoho starších a zvláště starších žen očekává v tomto pozdním věku ztrátu svého životního partnera, přesto je pro ně partnerova v tomto období nejvíce zničující.

Výzkumy Hooymana a Kramera (2006) se soustředily na porovnání míry žalu nad ztrátou svého dítěte a nad ztrátou svého partnera u starších lidí. Výsledky tvrdí, že reakce na ztrátu vlastního potomka a životního partnera jsou si velmi podobné (Walter, McCoyd, 2009, s. 292).

### **7.5.2 Vdovci a vdovy**

Pokud starší vdovec žil se svou manželkou sám, nezávisle na jejich dospělých dětech, může pro něj ztráta manželky zasáhnout výrazně do jeho integrity. Zůstal opuštěný, tento vdovec vyžaduje od svých dětí jistou redistribuci sociální solidarity. Odchodem matky utrpěl zranění i rodinný systém, který ona dříve zachovávala. Tento systém se po čase rozpadává celý a pozůstalý vdovec zůstává v mnoha případech zase sám (srov. Špatenková, 2001, s. 74).

Pokud ovdoví žena s nezaopatřenými dětmi, dodávají ji sílu, znamenají pro ni nový smysl života. Ale i dospělé děti mohou být pro starší vdovu v tomto ohledu důležité. Ženy bývají více orientovány na rodinu, „role matky (případně role babičky) bývá pro ženu dostatečným naplněním jejich sebeaktualizačních a seberealizačních potřeb. (...) Proto u vdov, které mají děti, nedochází po zániku partnerského vztahu k výraznému narušení jejich integrity.“ Na druhé straně stojí případy, kdy vdovy ve vyšším věku

ustrnou v zármutku po zemřelém manželovi. Ony dokonce chtějí být osaměny, straní se společenského života a budují si svou novou identitu, která zahrnuje i vztah se zemřelým manželem (Špatenková, 2001, s. 66-67).

Zvládání zármutku po zemřelém partnerovi nebo zemřelé partnerce může pomoci stýkání se s přáteli nebo děláním domácích prací a oprav, zabývání se nějakým koníčkem. Když se pozůstalý partner učí pro něj nové úkoly, které předtím prováděl jeho zemřelý partner, může se přeživší partner cítit mocnějším a méně závislým (srov. Walter, McCoyd, 2009, s. 296).

Jeffreys (srov. Jeffreys, 2005, s. 164) píše, že starší vdovci bývají velice úzkostliví, když si uvědomí, že teď jsou povinni vykonávat pro ně neznámé nebo fyzicky náročné úkoly (např. i domácí práce), které plnila jeho partnerka před svou smrtí. Studie Byrnea a Raphaela (1997, in Jeffreys, 2005, s. 164) zjistila, že u starších mužů, kteří přišli o svou partnerku, se jako převládající aspekt jejich truchlení ukázala právě úzkost, a to více než například osamělost či deprese. Tento fakt vysvětlují jako úzkost z odloučení - ztráta blízké osoby a zároveň obtížné přizpůsobení se životu o samotě. Spousta mužů je natolik závislých na svých manželkách, že ani nepěstují mimo manželství sociální kontakty, to se po ztrátě partnerky může ukázat jako velký problém. Naopak ženy tímto problémem většinou netrpí.

## **8 Jak pomoci truchlícím (nejen starším) lidem**

„Ztráta blízkého člověka představuje výrazný zásah do jejich sebepojetí, identity a integrity.“ Takový člověk má pocit, že jeho svět se zhroutil, že už jeho život ztratil veškerý smysl. Pozůstalí, jak mladí, tak i ti staří, potřebují pomoc od svého okolí, aby mohli svůj svět restrukturalizovat a začít žít život nový, který již nebude závislý na zemřelém. Dříve pomoc truchlícím záležela nejčastěji na jejich rodině, přátel či církve. „Tradiční zdroje sociální podpory ale v moderní společnosti selhávají, smrt je stále ještě tabu, rituály truchlení téměř neexistují, sociální okolí neví, jak se má k truchlícím chovat, co jim říci“ (Špatenková, 2001, s. 11-12).

Truchlení má své typické fáze a zahrnuje specifické úkoly, kteří truchlící musí splnit, aby se mohli zase vrátit do „normálního“ života. Hlavním cílem pozůstalého je pomocí svých sociálních, fyzických, psychických a duchovních reakcí přijít na smysl svého života, kdo byli, kým jsou a kým by mohli být. Tento proces může být nejlépe popsán jako celkové životní hodnocení, které zahrnuje potvrzení identity člověka, většinou zahrnující i restrukturalizaci identity (srov. McCall, 1999, s. 61).

Starší osoby se samozřejmě mohou rozhodovat jinak: snaží si spíše udržovat živý obraz zesnulého a sebe, nechtějí se vzdát svého předchozího životního stylu, který zahrnoval zesnulého. A to vše navzdory svému okolí, které požaduje, aby to dělali jinak (srov. McCall, 1999, s. 61).

Pravděpodobnost výskytu komplikace při procesu truchlení se podle McCalla (srov. McCall, 1999, s. 61) nejvíce vyskytují právě u starších mužů během prvních šesti měsíců od jejich ztráty, dále u starších osob, které nemají dostatek finančních, sociálních a dalších zdrojů a také u těch, kteří mohou pociťovat abnormální výčitky nebo mít dlouhodobý pocit viny ze smrti svého blízkého.

Existuje několik způsobů, jakými se dá pomoci truchlícímu staršímu jedinci. Tyto intervence mohou být dvojího rázu, jedná se o intervence podpůrné a klinické, ty se samozřejmě mohou kombinovat. Jako podpůrnou pomoc si můžeme představit pomoc, která je obvykle preventivní povahy a je méně formální, může se jednat o přátelské návštěvy, pomoc při nakupování, pomáhání plánování budoucích potřeb jedince, atd.

Klinická pomoc nabývá podoby poradenství pro pozůstalé nebo předepsání léků lékařem.

### **8.1 Nechat si vše vypovědět**

Ano, tato pomoc truchlícím se zdá být velmi jednoduchá. Avšak truchlící se setkávají s nepochopením. Někteří je posílají k lékaři pro antidepressiva. Spousta lidí se jim snaží pomoci tím, že se je snaží zabavit a v dobré víře chtějí, aby přišli na jiné myšlenky. A přitom by stačilo jen chvíle naslouchání vyprávění o zemřelém, jejich smutku, nebo rozhořčení, klást otázky, na které potřebují najít odpověď. Kdy jindy se potřebují ze

svého smutku vypovídat a vyplakat, když ne teď? „To vše dovolí práce se smutkem, tato dojemná vnitřní práce odloučení se, která umožní, že jednou se probudíme osvobozeni a plní energie do života“ (De Hennezel, 1995, in Špatenková, 2001, s. 12).

„Lidé stále znovu vyprávějí, jak podstatnou pomocí pro ně bylo vyjádření jejich pocitů a myšlenek o zemřelém a smrti. Někdy také musíme stále znovu mluvit o mimořádných zážitcích nebo okamžicích. Pak zjišťujeme, že s každým „vypovídáním se“ je tíha starostí, strachu, smutku nebo zlosti, osamělosti nebo bezmoci trochu menší nebo se nám alespoň na chvíli uleví“ (Tausch, 2011, s. 22).

Davis a Nolen-Hoeksema například tvrdí, že když lidé prožívají zármutek, vyhýbají se svým bolestným pocitům tam, že mluví o svých pocitech s přáteli. Naopak Hogen a Schmidt toto popírají a tvrdí, že mluvením a sdílením pocitů s ostatními lidmi, dosáhnou truchlící úlevy od své emocionální bolesti a mluvení o zemřelém jim také pomáhá zpracovávat jejich pocity (srov. Walter, McCoyd, 2009, s. 293).

## **8.2 Odborná pomoc**

Po pohřbu většinou nastává situace, že lidé začnou o své ztrátě více přemýšlet a u mnoha se dostaví potřeba nějaké podpory nejen od své rodiny, ale také od svého okolí. Tuto potřebu mohou uspokojit různé typy služeb, které jsou pro pozůstalé k dispozici (srov. Parkes, 2007, s. 126-128). Mezi tyto služby můžeme například zahrnout psychologické a psychiatrické služby, svépomocné skupiny, dobrovolnickou pomoc, skupinová poradenství či poradenství pro pozůstalé.

### **8.2.1 Psychologické a psychiatrické služby**

Tento typ pomoci by měl náležet těm, u kterých se po ztrátě někoho blízkého objeví psychické problémy. Většinou jde o pomoc při zvládnání úzkosti, fobií, celé řady stresových reakcí a také patologických reakcí na ztrátu blízké osoby (srov. Parkes, 2007, s. 126).

### **8.2.2 Svépomocné skupiny**

Tyto skupiny vedou lidé, kteří také zažili nějakou ztrátu, tudíž se pro truchlící mohou zdát více důvěryhodní než odborníci. Mají pocit, že lidé s podobnou zkušeností jim budou lépe rozumět (srov. Parkes, 2007, s. 126).

### **8.2.3 Poradenství pro pozůstalé**

Pomoc a podporu truchlícím pozůstalým může samozřejmě poskytnout kdokoliv, rodina, přátelé, dobrovolníci. Někdy však jen pomoc rodiny nestačí a v té chvíli by mělo přicházet na řadu poradenství pro pozůstalé. Poradcem pro pozůstalé nemůže však být jen tak někdo - poradce musí vykazovat určité znalosti z oblasti pohřebnictví, psychologie, etiky, religionistiky, atd. Nesmí mu samozřejmě chybět ani takové osobní charakteristiky jako jsou klid a empatie.

Podle Parkese (srov. Parkes, 2007, s. 131) je úkolem poradenství pro pozůstalé umožnit truchlícím lidem projít si svým zármutkem vlastním tempem a pomoci pozůstalému vyrovnat se se zkušeností ztráty někoho blízkého. Poradenství se snaží zmírnit truchlení pozůstalých pomocí těchto způsobů: pomoci truchlícím identifikovat a vyjadřovat své pocity, asistence při řešení problémů, které souvisí s tímto složitým životním obdobím, ujištění o normalnosti a obvyklosti prožívání zármutku, poskytnout potřebný prostor a čas pro truchlení, a také samozřejmě by poradenství mělo poskytovat pozůstalému potřebnou podporu.

Tento typ poradenství se v České republice začal rozvíjet nedávno a není zatím veřejnosti tolik známý. Potřeba poradenství pro pozůstalé však potvrzuje to, že bylo již zavedeno ve státech západní Evropy, Severní Americe či Austrálii, kde je systém poradenství pro pozůstalé již úspěšně zavedeno (<http://www.mmr.cz/cs/Podpora-regionu-a-cestovni-ruch/Pohrebnictvi/Koncepce-Strategie/Pece-o-pozustale-v-CR>).

### **8.3 Problémy, se kterými se můžeme setkat**

McCall (srov. McCall, 1999, s. 60) naznačuje běžnou charakteristiku truchlících osob staršího věku. Za prvé, tyto osoby často navštěvují lékaře



kvůli pomoci. Za druhé, jsou tyto truchlící osoby nejrizikovější skupinou, která je nakloněna přijímání a používání léků, aby zmírnily svou reakci na ztrátu blízké osoby. A za třetí, a to je alarmující, je tato skupina lidí nejméně pravděpodobnou věkovou skupinou, která přijímá správně množství a typ potřebné pomoci.

Mnoho starších osob projde procesem truchlení úspěšně, snaží se reorganizovat svůj život, aby vše zvládaly tak jako předtím. Komplikace vyvstanou, kdy jedinec uvízne v jednom bodě a neposouvá se dále. Toto zoufalství člověka dokonce nutí si vyvolit nejít v životě dále, a všemu by možná pomohl jen správný systém podpory (srov. McCall, 1999, s. 60).

Případné tendence ke komplikacím během truchlení se zvyšují u mužů a psychických a depresivních osob. U starších osob trpící depresí jsou podle Shulmana (1978, in McCall, 1999, s. 61) zřejmé vyšší tendence k sebevraždě a riziko pokusu o sebevraždu. U starších osob s psychickými problémy může zase podle Parkese (1983, in McCall, 1999, s. 61) dojít k pocitu rozšířené viny a abnormálním sebevýtčkám.

### **8.3.1 Alkohol, léky**

Používání léků, drog nebo požívání alkoholu patří ke specifickým formám úniku z náročných životních situací, truchlení můžeme mezi ně zařadit také. Pro staré lidi používání těchto látek představuje nejen mnohem vyšší riziko zdravotních komplikací než u jiných skupin, ale také zabraňuje přirozenému průběhu procesu truchlení (srov. Špatenková, 2001, s. 159).

Jak už bylo řečeno, ženy projevují na rozdíl od mužů svůj žal mnohem otevřeněji a emotivněji. Jsou také mnohem více zranitelnější a častěji než muži reagují na svou ztrátu psychickými problémy. Jsou také více nakloněné používání utišujících léků pro utlumení projevů truchlení (srov. Špatenková, 2001, s. 109).

Muži spíše své pocity skrývají, projevy zármutku potlačují nebo popírají. Ne že by nechtěli, ale sociální stereotypy ukládají mužům neplakat a nechovat se slabošsky. Muži také nejsou nakloněni vyhledávání institucionalizované pomoci. „Projevy zármutku mohou být u mužů

larvovány jako symptomy nebo mohou mít podobu agrese - vztek, hněv.“ Mnohem výrazněji než ženy se uchylují k alkoholu (Špatenková, 2001, s. 109).

### **8.3.2 Sebevražedné pokusy**

Průzkumy naznačují, že starší dospělí, kteří se pokusí o sebevraždu, umírají díky tomuto pokusu častěji než jiné věkové skupiny (Miller, Segal a Coolidge, 2001, in Jeffreys, 2005, s. 166). Tento fakt naznačuje, jak moc hluboce emocionálně vypjatou situací pro starší osoby ztráta blízkého může být, a jak moc psychicky a fyzicky vyčerpání se mohou cítit. Věří se však, že mnoho sebevražed je důsledkem nerozpoznané nebo neléčené deprese (srov. Jeffreys, 2005, 167).

## **9 PRAKTICKÁ ČÁST**

Tato práce si klade za cíl prozkoumat způsoby truchlení starších lidí na základě jejich vlastních zkušeností. Zajímalo mě písemné vyjádření jejich názorů; jakým způsobem vnímají či vnímali věci okolo truchlení a truchlení také samotné během jejich osobní ztráty blízkého člověka. Dotazník jsem si soukromě rozdělila do dvou částí. Cílem první části dotazníku bylo zjistit, zda dotyčný člověk spadá do intuitivní či nápomocné kategorie lidí. Cílem druhé části dotazníku bylo zjištění míry povědomí o instituci poradenství pro pozůstalé a důvěryhodnosti k tomuto poradenství.

### **9.1 Výzkumná metoda**

Výzkum byl prováděn kvantitativním způsobem pomocí dotazníkového šetření. Metoda dotazníku se pro toto téma zdála přiměřená, protože je intimní ráz tohoto tématu jasný. Jako základ mého dotazníku sloužil dotazník, jehož výsledky reflektovaly typ truchlení, jak jsem se již výše zmínila. Tento dotazník jsem vyzískala od vedoucí mé práce.

Původní dotazník se skládal z 25 tvrzení. Respondenti měli uvážit, s jakou četností s tímto tvrzením souhlasí. Respondenti měli na výběr škálu četnosti, která zahrnovala odpovědi: vždy, obvykle, někdy, zřídka, nikdy.

Vyhodnocení se provádělo způsobem přičítání bodů za jednotlivé odpovědi (např. vždy bylo za +2 body, nikdy za -2 body, atd.) Po vyhodnocení jednotlivých dotazníků jsme zjistili, jestli daný člověk je ve svém truchlení intuitivním nebo nápomocným typem.

Dotazník jsme s mou vedoucí práce upravili do podoby, která se nám pro můj výzkum zdála přijatelnější. Poupravila jsem překlad všech 25 otázek, aby dávaly větší smysl. Na první pohled je totiž tento dotazník nepřesným překladem z cizího jazyka, tudíž bylo nutné otázky správně „češtinsky“ poupravit. Dále jsem změnila výběr odpovědí, které původní dotazník nabízel. Výběr odpovědí typu 1 - vždy, 2 - obvykle, 3 - někdy, 4 - zřídka, 5 - nikdy, mi přišel naprosto nevhodný, a proto jsem zvolila škálu míry souhlasu: 1 - naprosto souhlasím, 2 - spíše souhlasím, 3 - ani souhlasím, ani nesouhlasím, 4 - spíše nesouhlasím, 5 - naprosto nesouhlasím. Zachovala jsem ale bodové hodnocení a také výsledné hodnocení dotazníku.

Dotazník se tedy skládá z 25 uzavřených otázek, na které je možno odpovědět na škále naprosto souhlasím až naprosto nesouhlasím (označení 1-25).

Dále jsem připravila k některým tvrzením pár otevřených doplňujících otázek, které se mi zdály pro výzkum zajímavé.

#### **5a) Za obvyklý způsob truchlení považuji**

**například:.....**

Tato otázka by měla zodpovědět, jak respondenti staršího věku vnímají truchlení jako obecný fenomén. Co v období truchlení považují za přirozené.

#### **5b) Za můj vlastní způsob truchlení považuji**

**například:.....**

Tato otázka by měla za úkol donutit respondenty se zamyslet, jestli se vymykají svým způsobem truchlení z té normy, kterou oni sami považují obecně za přirozenou.

**8a) Nejvíce mi pomáhá, když**

**ostatní.....**

Tato otázka se zaměřuje na to, co truchlící požadují od ostatních během svého období truchlení, aby se cítili konformněji a aby ostatní pomáhali jejich utrpení snižovat.

**8b) Nejvíce mi pomáhá, když**

**já.....**

Otázka se zaměřuje na způsob, jakým se člověk sám osobně obrňuje proti truchlení či jakým způsobem se mu podařilo umírnit svůj smutek.

Box otázek (v dotazníku nazvaný jako část D) tvoří také otázky otevřené.

**1) Jakým způsobem jste se vyrovnával/a se svou ztrátou vy? Co vám konkrétně pomohlo?**

Tato otázka se může zdát velmi podobná otázce 8b). Nicméně vybízela k mnohem většímu zamyšlení se a vybudnutí respondenta, aby nepřemýšlel pořád jen v obecné rovině a začal přemítat nad tím, jak na tom byl opravdu on sám ve chvílích největšího zoufalství ze ztráty své blízké osoby. Myslím, že se mi toho povedlo docílit, protože se u této otázky objevovaly konkrétnější odpovědi.

**2) A co bylo pro vás osobně nejtěžší?**

U této otázky mě zajímalo, jaký aspekt truchlení nebo celého období po smrti svého blízkého respondenti pokládají za ten úplně nejhorší.

Součástí dotazníkové části D byla také malá krabice otázek týkající se poradenství pro pozůstalé.

**3) Myslíte si, že může lidem s bolestnou ztrátou nějakým způsobem pomoci poradenství pro pozůstalé? Využil/a byste vy sám/a služeb poradce pro pozůstalé?**

Otázka zjišťuje názor na poradenství pro pozůstalé, jeho funkci a účinnost a také důvěryhodnost, kterou vzbuzuje mezi staršími lidmi.

**4) Kdo by podle vás měl takové služby poskytovat?**

Požadovala jsem od respondentů takové malé definování osoby, ke které by měli důvěru, pokud by se rozhodli využít služeb poradenství pro pozůstalé.

## **9.2 Výzkumný vzorek**

O vyplnění připraveného dotazníku jsem požádala 1. ročník Univerzity třetího věku při Univerzitě Palackého v Olomouci. Byl to nejrychlejší a nejjednodušší způsob, jak najít pro vyplnění dotazníku dostatečný počet lidí odpovídající věkem - podmínka pro přijetí studia na U3V je, aby studujícímu bylo 50 a více let. Další podmínkou bylo, aby dotyčný zažil v maximálně 10 posledních letech ztrátu svého blízkého. Tuto podmínku jsem zajistila doplňující otázkou (Je to.....let od ztráty mého milovaného člověka.).

## **9.3 Provedení dotazníkového šetření**

Dotazníkové šetření probíhalo o přestávce před výukou na Univerzitě třetího věku. Jelikož šetření probíhalo osobně, měla jsem šanci vše podchytit a zajistit vysokou návratnost. Dodala jsem 60 dotazníků, vrátilo se mi jich celkem 33, což je návratnost 55%.

Co se týče genderového rozložení, ze 33 osob, od kterých jsem získala vyplněný dotazník, jen 2 dotazníky byly vyplněny muži. Rozhodla jsem se tedy rozdíly mezi pohlavími zanedbat.

Autoři původního dotazníku doporučovali předložit dotazník osobám minimálně 2-3 týdny po smrti jejich blízkých. Toto jsem si nemohla dovolit, už ze samotného etického hlediska.

Mým cílem tedy byla podmínka, aby od doby, kdy došlo ke ztrátě blízkého člověka, neuplynulo více než 10 let. Díky doplňující otázce jsem vytrídila respondenty, kteří uváděli dobu od 1 roku do 10 let maximálně. Takovýchto jednotlivců bylo celkem 20, tedy 60% vyplněných dotazníků.

Po detailním prozkoumání dotazníků jsem však zjistila, že ani rozdíly v čase nejsou směrodatné a odpovědi se také výrazně neliší, tuto podmínku jsem tedy také zanedbala.

Počet odpovědí se nerovná počtu respondentů, jelikož někteří respondenti k některým otázkám uváděli více možností, některé otázky zůstaly v některých případech nevyplněné.

#### 9.4 Výsledky dotazníkového šetření

První část dotazníku se zaměřovala na rozlišení respondentů na intuitivní a instrumentální (nápomocný) vzorek.

**Intuitivní vzorek:** Tento typ pozůstalých se vyznačuje vysoce afektivním chováním, co se týče vyjadřování emocí. Pokud truchlí, dávají najevo své city křičením, pláčem nebo jinými způsoby. Pro tyto typy osob jsou vhodné podpůrné skupiny a poradenství.

**Instrumentální vzorek:** Tito lidé mají tendence prožívat svůj smutek v tichosti. Truchlí pomocí myšlenek a vzpomínek. Nejlepším způsobem, jak překonávat svou bolest je pro ně aktivně něco vykonávat.

([http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:pmq-LoRoZ4sJ:www.abrpo.org/images/uploads/GRIEF\\_Styles-\\_transcending\\_gender.doc+&cd=1&hl=cs&ct=clnk&gl=cz](http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:pmq-LoRoZ4sJ:www.abrpo.org/images/uploads/GRIEF_Styles-_transcending_gender.doc+&cd=1&hl=cs&ct=clnk&gl=cz))

Po sečtení bodů za otázky, které patřily k intuitivnímu a instrumentálnímu vzorku, jsem zjistila, že všichni respondenti se pohybují v kategorii Smíšený vyvážený vzorek.

Po ne moc zajímavém zjištění tedy pokračujeme k otevřeným otázkám, na které se podíváme podrobněji.

**B) Jaká byla nejtěžší ztráta, jakou jste zažil/a? Uved'te prosím, v jakém vztahu k vám byl váš blízký.**

Ot. B	četnost	procenta
Matka	17	36 %
Otec	12	26 %
Babička	5	11 %
Manžel	8	17 %
Přítel	2	4 %
Syn	1	2 %
bratr	1	2 %
tchán	1	2 %
<b>celkem</b>	<b>47</b>	<b>100 %</b>

Jak můžeme vidět v tabulce, která znázorňuje četnost odpovědí na otázku, jaká byla nejtěžší ztráta blízkého člověka, kterou respondent zažil, jako nejtěžší ztrátu starší lidé označili ztrátu své matky a svého otce. Je to pochopitelné, protože ve věku, ve kterém respondenti jsou, je nejpřirozenějším úmrtím úmrtí vlastních rodičů. Třetím nejčetnějším bylo úmrtí manžela, což uvedlo 17 % osob.

**5a) Za obvyklý způsob truchlení považují například:**

<b>Ot. 5a</b>	<b>četnost</b>	<b>procenta</b>
Pláč	<b>15</b>	<b>50 %</b>
Smutek	6	20 %
Samota	3	10 %
Mlčení	2	7 %
Skleslost	1	3 %
Rezignace	1	3 %
Hysterické výstupy	1	3 %
nechutenství	1	3 %
<b>Celkem</b>	<b>30</b>	<b>100 %</b>

U této otázky se objevovaly nejrůznější odpovědi, úplně nejčastěji a skoro v každém dotazníku dominoval však pláč a smutek. Dále například samota, rezignace, skleslost, mlčení, hysterické výstupy či nechutenství.

**5b) Za můj vlastní způsob truchlení považují například:**

<b>Ot. 5b</b>	<b>četnost</b>	<b>procenta</b>
Pláč	6	21 %
Smutek	7	25 %
Uzavření se do sebe	<b>9</b>	<b>32 %</b>



Vzpomínky	3	11 %
Mlčení	2	7 %
samota	1	4 %
<b>celkem</b>	<b>28</b>	<b>100%</b>

Na tuto otázku nejčastěji respondenti odpovídali, že se uzavírají sami do sebe, tato odpověď se u první otázky, která se zabývala obvyklým způsobem truchlení, neobjevila ani jednou. Další odpovědi však kopírují odpovědi u předchozí otázky, tedy pláč, smutek, atd. Po jedné jsem si přečetla odpovědi jako je prohlížení fotografií, vzpomínání na zemřelého, atd.

#### 8a) Nejvíce mi pomáhá, když ostatní:

Ot. 8a	četnost	procenta
nemluví o tom	12	48 %
Mluví o tom	7	28 %
Respektují můj stav	3	12 %
Chovají se přirozeně	3	12 %
<b>celkem</b>	<b>25</b>	<b>100 %</b>

Drtivá většina respondentů uvedla, že úplně nejraději jsou, když jejich okolí nemluví o ztrátě blízkého, nezabývá se tím, nepřivádí řeč na mrtvého a celkově dělá, jako by se nic nestalo. Druhou nejčtetnější odpovědí bylo, že respondenti jsou rádi, když s nimi jejich okolí o zemřelém a jejich smutku mluví, dokonce i rádi poslouchají smutnou zповěď někoho jiného, která se týká jejich blízké osoby. Respondenti jako pozůstalí samozřejmě také požadovali, aby je jejich okolí respektovalo a nekomentovalo jejich dosavadní psychický stav.

Nejvíce mě zaujala odpověď, kdy tři respondenti uvedli, že jim nejvíce pomohlo, když se k nim ostatní chovali naprosto přirozeně jako před ztrátou a neberou na ně moc velké ohledy. Samozřejmě ale nejde o to, že by ostatní ztrátu popírali.

#### **8b) Nejvíce mi pomáhá, když já:**

<b>Ot. 8b</b>	<b>četnost</b>	<b>procenta</b>
Dodržování režimu	1	4 %
Nemluvím o tom	3	13 %
Práce	<b>5</b>	<b>22 %</b>
Přátelé	<b>5</b>	<b>22 %</b>
Vzpomínky	4	17 %
Činnost jako takov	<b>5</b>	<b>22 %</b>
<b>celkem</b>	<b>23</b>	<b>100 %</b>

Tady odpovědi byly velice různé. Nejvíce se objevoval kontakt s přáteli a práce respektive být aktivní v jakémkoli smyslu, ať už se jedná o práci ve smyslu zaměstnání, sport nebo práce na zahradě. Tak jako tak bylo cílem odvést své myšlenky jinam od zemřelého a to nejlépe jakoukoli činností. Toto je první typ odpovědí, které bych shrnula jako aktivní fyzická činnost.

Druhý typ odpovědí se týkal duševní činnosti, což zahrnovalo myšlenky a vzpomínky na zemřelého.

Zaujaly mě zde tři odpovědi, první byla, že nejvíce mu pomáhá, když dodržuje zaběhlý denní režim, dále že dotyčný vlastní některé věci po zemřelém, což mu přináší pocit toho, že je dotyčný stále s ním. Dále mě zaujalo, že respondent se „lěčí“ poslechem hudby.

**D1) Jakým způsobem jste se vyrovnával/a se svou ztrátou vy? Co vám konkrétně pomohlo?**

Ot. D1	četnost	procenta
Přátelé	6	15 %
Péče o rodinu	<b>18</b>	<b>45 %</b>
Čas	5	12,5 %
práce	8	20 %
Zájmy	1	2,5 %
Víra	1	2,5 %
Uklidňující léky	1	2,5 %
<b>celkem</b>	<b>40</b>	<b>100 %</b>

Největší zastoupení v odpovědích měla bezkonkurenčně péče o rodinu, děti či vnoučata. V závěsu za péčí o rodinu bylo chození do práce a kontakt a setkávání se s přáteli. Z těchto odpovědí můžeme vydedukovat, že respondentům nejvíce pomáhal sociální kontakt jako takový.

Očekávala jsem, že dostatečně velké zastoupení budou mít odpovědi, které spadají do kategorie koníčků, zájmů, ale taková odpověď se objevila jen jednou.

## **D2) A co bylo pro vás osobně nejtěžší?**

<b>Ot. D2</b>	<b>četnost</b>	<b>procenta</b>
Dotyčný tu není	7	41 %
Samota	4	23,5 %
Chování příbuzných	1	6 %
Pohřeb	3	18 %
Návrat do bytu	1	6 %
Likvidace věcí	1	6 %
<b>celkem</b>	<b>17</b>	<b>100 %</b>

Jako nejtěžší věc během vyrovnávání se se svou ztrátou, respondenti uváděli prázdnotu a osamocení, které pociťovali, dále se nemohli vyrovnat s faktem, že dotyčný už není s nimi na tomto světě a litovali, že se s ním

nestihli rozloučit. Pro další respondenty byl nejhorší pohřební obřad, návrat do míst, kde dotyčný zemřel a likvidování osobních věcí zemřelého.

Jednou odpovědí bylo, že pro respondenta bylo nejtěžší chování příbuzných. Bohužel neupřesnila svou odpověď, takže můžeme jen hádat.

**D3) Myslíte si, že může lidem s bolestnou ztrátou nějakým způsobem pomoci poradenství pro pozůstalé? Využil/a byste vy sám/a služeb poradce pro pozůstalé?**

Ot. D3	četnost	procenta
Ano/využil	7	25 %
Ano/nevyužil	10	36 %
Ne/nevyužil	9	32 %
nevím	2	7 %
<b>celkem</b>	<b>28</b>	<b>100 %</b>

Na odpovědi na tuto otázku jsem se těšila asi ze všech nejvíc, protože mě zajímalo, jak moc velkou důvěru lidé vkládají instituci, která v českých zemích nemá až tak moc pevné kořeny.

Na první polovinu otázky, tedy jestli si myslí, že poradenství pro pozůstalé může lidem pomoci, drtivá většina respondentů odpovídala, že ano, určitě.

Zatímco si většina respondentů myslí, že poradenství pro pozůstalé může být lidem, kteří to potřebují, přínosné, a tedy by se mohlo zdát, že by v budoucnu mohli těchto služeb sami využít; odpovědi na druhou část však byly velice často záporné a sami respondenti by služeb poradce využili jen zřídka.

Respondenti tedy možná na oko věří funkčnosti a účelnosti poradenství pro pozůstalé, avšak kdyby došlo na ně samotné, důvěra v tyto služby se vytrácí.

**D4) Kdo by podle vás měl takové služby poskytovat?**

Ot. D4	četnost	procenta
Psycholog, Odborník	19	76 %
Lékař	1	4 %
Rodina	2	8 %
Empatický člověk	3	12 %
<b>celkem</b>	<b>25</b>	<b>100 %</b>

Většina respondentů uvádí, že jako osobu, která může oprávněně vykonávat poradce pro pozůstalé, vidí psychologa neboli odborníka. Dva respondenti dokonce navrhují jako poradce rodinu pozůstalého. Dvě odpovědi také uvádí, že by tímto poradcem měl být někdo, kdo je schopný vcítit se do situace druhého a pochopit ho a nejlépe, kdyby si prošel podobnou zkušeností jako klient.

**D5) Byl byste ochoten za takové služby platit? Pokud ano, kolik za hodinu?**

Ot. D5	četnost	procenta
Ne	8	44 %

200/hod	1	5,5 %
100/hod	2	11 %
300/hod	1	5,5 %
50/hod	1	5,5 %
Ano, ale nevím	5	28 %
<b>Celkem</b>	<b>18</b>	<b>100 %</b>

Dle mého je nejčastější odpovědí u této otázky Ne proto, že ti, kteří zodpověděli otázku: Využil byste služeb poradce pro pozůstalé? záporně, automaticky u této otázky odpovídali taktéž záporně.

#### **D6) Jak dlouho by podle vás mělo trvat období truchlení?**

<b>Ot. D6</b>	<b>četnost</b>	<b>procenta</b>
Individuální	<b>9</b>	<b>47 %</b>
Max. 3 roky	1	5 %
Max. 2 roky	3	16 %
Max. 1 rok	4	21 %
Max. 1/2 roku	2	10,5 %
<b>celkem</b>	<b>19</b>	<b>100 %</b>

Samozřejmě, délka trvání období truchlení se nedá nijak striktně určit. Avšak pokud by respondenti měli určit nějakou konkrétní dobu, byla by to doba dlouhá 1-2 roky.

**D7) Myslíte si, že ostatní lidé vám tento čas pro vaše truchlení dopřáli? Nebo očekávali, že se se svým žalem vyrovnáte dříve?**

Většina respondentů byla spokojena s tím, jak se k nim jejich okolí během truchlení chovalo a měla pocit, že jim byl dopřán dostatek času se se svou ztrátou vyrovnat.

## **10 ZÁVĚR**

Cílem práce bylo zmapovat, jakým způsobem se starší lidé vyrovnávají se ztrátou svých blízkých a zda se jejich strategie liší od strategií mladší generace. Díky odborné literatuře se mi podařily sestavit profily konkrétních vztahových ztrát, které se mohou člověka během jeho života dotknout.

Dotazníkové šetření mi pomohlo zjistit, co starší lidé pokládají během období truchlení za přínosné a co naopak považují během této doby za nejtěžší. Jak už bylo párkrát zmíněno, zajímaly mě názory na poradenství pro pozůstalé, avšak velké množství záporných odpovědí mne trochu zklamalo.



## 11 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- BRIDGES, William. *Na prahu změn: Zóny přechodových rituálů*. Praha: Návrat domů, 2004. ISBN 80-7255-100-0.
- DIGIULIO, Robert a KRANZOVÁ, Rachel. *O smrti*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1997. ISBN 80-7106-210-3.
- HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Sociální gerontologie, aneb, Senioři mezi námi*. Praha: Galén, 2012. ISBN 978-80-7262-900-8.
- JEFFREYS, J. *Helping grieving people: when tears are not enough: a handbook for care providers*. New York, NY: Brunner-Routledge, 2011. ISBN 0415877016.
- KUPKA, Martin. *Psychologické aspekty paliativní péče*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2931-1.
- MCCALL, Junietta Baker. *Grief education for caregivers of the elderly*. New York: Haworth Pastoral Press, 1999. ISBN 07-890-0498-4.
- MOODY, Raymond A. a ARCANGEL, Dianne. *Život po ztrátě*. Praha: Knižní klub, 2011. ISBN 978-80-242-3007-8.
- PARKES, Colin Murray, RELF, Marilyn a COULDRICK, Ann. *Poradenství pro smrtelně nemocné a pozůstalé*. Brno: Společnost pro odbornou literaturu, 2007. ISBN 978-80-87029-23-7.
- PAUL, Jan. *O štěstí v umírání*. Brno: Barrister & Principal, 2011. ISBN 978-80-87474-32-7.
- ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-829-5.
- STROEBE, Margaret, Wolfgang STROEBE a Robert HANSSON. *Handbook of Bereavement: Theory, Research and Intervention*. Cambridge: Cambridge University Press, 1993. ISBN 978-0521448536.
- ŠPATENKOVÁ, N. *Poradenství pro pozůstalé*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-1740-1.
- ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: ISV, 2001. ISBN 80-85866-82-X.
- ŠRAMO, Ján. *Příprava na stáří*. Praha: Občanské sdružení Melius, 2012. ISBN 978-80-87638-00-2.

- TAUSCH, Daniela. *Čas zármutku: pomoc pro truchlíci a ty, kteří je doprovázejí*. Čerčany: Občanské sdružení Tři, 2011. ISBN 978-80-254-8944-4.

- WALTER, Carolyn Ambler a Judith L. M. MCCOYD. *Grief and Loss Across the Lifespan: A Biopsychosocial perspective*. New York: Springer Publishing Company. ISBN 978-0-8261-2758-7.

[online]. [cit. 2014-01-18]. Dostupné z:  
<http://psychologie.doktorka.cz/truchleni/>

[online]. [cit. 2014-02-20]. Dostupné z: <http://www.mmr.cz/cs/Podpora-regionu-a-cestovni-ruch/Pohrebnictvi/Koncepce-Strategie/Pece-o-pozustale-v-CR>

[Http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:pmq-LoRoZ4sJ:www.abrpo.org/images/uploads/GRIEF\\_Styles-\\_transcending\\_gender.doc+&cd=1&hl=cs&ct=clnk&gl=cz](Http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:pmq-LoRoZ4sJ:www.abrpo.org/images/uploads/GRIEF_Styles-_transcending_gender.doc+&cd=1&hl=cs&ct=clnk&gl=cz). [online]. [cit. 2014-03-28].

## 12 PŘÍLOHY - Dotazník

Dobrý den,

jmenuji se Petra Vaňková a studuji 3. ročník oboru Sociologie-Andragogika. Píši bakalářskou práci na téma Truchlení ve stáří a byla bych Vám moc vděčná, kdybyste mi pomohli přispět do mé práce tím, že vyplníte tento dotazník. Uvědomuji si, že toto téma je velice bolestivé a intimní, a proto Vám velice děkuji za Vaši ochotu se se svými zkušenostmi svěřit. Dotazník je samozřejmě anonymní a bude sloužit jen pro účely zpracování bakalářské práce.

Ještě jednou velice děkuji.

A) Nejprve prosím uveďte vaše pohlaví:

- a) muž                      b) žena

B) Jaká byla nejtěžší ztráta, jakou jste zažil/a? Uveďte prosím, v jakém vztahu k vám byl váš blízký (manžel, přítel, dcera, atd.):

.....

C) Nyní na škále od 1-5 prosím vyjádřete míru souhlasu s následujícími výroky.

Vaši odpověď zakroužkujte:

- 1 - naprosto souhlasím                      4 - spíše nesouhlasím  
2 - spíše souhlasím                          5 - naprosto nesouhlasím  
3 - ani souhlasím, ani nesouhlasím

Pod některými tvrzeními se objevují dodatečné otázky, které souvisí s daným tvrzením, i tyto dodatečné otázky prosím vyplňte.

1) Jsem emocionálnější než většina lidí, které znám.	1	2	3	4	5
2) Je pro mě jednoduché dávat své city najevo a plakat před druhými.	1	2	3	4	5

3) I když jsem se vrátil/a do normálního každodenního fungování, stále cítím bolest spojenou s mou ztrátou.	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

3a) Nemyslím si, že bych se již vrátil/a do normálního každodenního fungování.

ANO NE

4) Před druhými lidmi zásadně nepláču, i když se mi chce v tu chvíli plakat.	1	2	3	4	5
5) Truchlím svým vlastním způsobem a druhým lidem by se možná mohlo zdát, že jsem neosobní a bezcitný/á.	1	2	3	4	5

5a) Za obvyklý způsob truchlení považuji například:  
 .....

5b) Za můj vlastní způsob truchlení považuji například:  
 .....

6) Nerozruším se tak snadno jako většina lidí, které znám.	1	2	3	4	5
7) Cítím se zaplněný/á žalem.	1	2	3	4	5

7a) Je to ..... (prosím doplňte, jak dlouho) od ztráty mého milovaného člověka.

8) Vítám, když mě druzí podporují, abych s nimi sdílela své pocity bolesti.	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

8a) Nejvíce mi pomáhá, když ostatní  
 .....

8b) Nejvíce mi pomáhá, když já  
 .....

9) Vyhýbám se všem situacím, které by mě mohly nadmíru rozrušit.	1	2	3	4	5
10) Je pro mě důležité, aby mě mé okolí vnímalo jako někoho, kdo se umí ovládat.	1	2	3	4	5
11) Mým okolím mi bylo vytýkáno, že se vyhýbám svému žalu, ale nemyslím si, že by měli pravdu.	1	2	3	4	5
12) Svou bolest jsem zvládala tak, že jsem pil/a alkohol nebo užíval/a léky.	1	2	3	4	5
13) Nikdy by mě nenapadlo vyhledat nějakou pomoc formou skupinové terapie nebo nějaké skupiny jiných pozůstalých.	1	2	3	4	5
14) Mou ztrátou nejsem tolik rozrušený/a, jak bych správně měl/a být a cítím se kvůli tomu také vinný/á.	1	2	3	4	5
15) Mám odpor k tomu, když mě druzí nutí předstírat pocity, které nemám.	1	2	3	4	5
16) To, co se stalo, nemůžu nikdy překonat.	1	2	3	4	5
17) Věřím, že je důležité být si vědom svých pocitů.	1	2	3	4	5

18) Uvědomuji si, že řešení problémů spojených s mou ztrátou mi pomáhá ve zvládnání mé bolesti.	1	2	3	4	5
19) I když už mám svůj zármutek pod kontrolou, obvykle se tato bolest zase vrátí a přemůže mě.	1	2	3	4	5
20) Od doby mé ztráty cítím, že před druhými předstírám, že jsem silný/á.	1	2	3	4	5
21) I když myslím i na jiné věci, můj žal pořád neustává.	1	2	3	4	5
22) Chápu, že ostatní lidé potřebují nějaké rituály k překonání svého zármutku, ale já to tak necítím.	1	2	3	4	5
23) Mé okolí se zdá být překvapeno tím, jak rychle jsem se ze své ztráty dostal/a.	1	2	3	4	5
24) I když jsem v pořádku zvládl/a postarat se o všechny věci po smrti mého blízkého, nakonec jsem se stejně zhroutil/a a začal/a cítit intenzivní bolest ze ztráty.	1	2	3	4	5
25) Pokud jde o řešení problémů, popsal/a bych se spíše jako člověk rozumový než citový.	1	2	3	4	5

D) Nyní se prosím zamyslete a zodpovězte tyto otázky:

- 1) Jakým způsobem jste se vyrovnával/a se svou ztrátou vy? Co vám konkrétně pomohlo?
  
- 2) A co bylo pro Vás osobně nejtěžší?
  
- 3) Myslíte si, že může lidem s bolestnou ztrátou nějakým způsobem pomoci poradenství pro pozůstalé? Využil/a byste vy sám/a služeb poradce pro pozůstalé?
  
- 4) Kdo by podle Vás měl takové služby poskytovat?
  
- 5) Byl byste ochoten za takové služby platit? Pokud ano, kolik za hodinu?
  
- 6) Jak dlouho by podle vás mělo trvat období truchlení?

- 7) Myslíte si, že ostatní lidé Vám tento čas pro Vaše truchlení dopřáli? Nebo očekávali, že se se svým žalem vyrovnáte dříve?

Byl bych ochoten hovořit o své zkušenosti v osobním rozhovoru. Pokud ano, napište na sebe prosím nějaký kontakt (telefonický, emailový). Děkuji.

Zde je prostor pro Vaše jakékoli další připomínky k tématu truchlení ve vyšším věku. Budu vám vděčná za jakoukoliv připomínku či poznámku. Děkuji.