

UNIVERZITA KARLOVA

HUSITSKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

**Způsoby práce s pozůstalými a využití biblických textů v rámci
truchlení**

**Ways of Working with Mourners and Use of Biblical Texts
within Mourning**

Bakalářská práce

Vedoucí práce:

Mgr. Barbora Racková

Autor:

Anna Zuzánková

Praha 2020

Poděkování

Ráda bych tímto poděkovala své vedoucí práce **Mgr. Barboře Rackové**, která mi vždy poskytla rady i v situacích zdánlivě bezvýchodných. Děkuji jí hlavně za její trpělivost a ochotu. Také díky za konzultace, které vždy probíhali v přátelském duchu a poskytli tak člověku novou energii do psaní práce.

Dále bych ráda poděkovala celému Domácímu Hospici Duha ve Vrchlabí, který mi poskytl prvotní inspiraci pro tuto práci. Zvláště pak pracovníci **Bc. Aleně Johnové** za poskytnutí literatury pro vypracování této práce a za její vřelá slova.

Díky také patří všem z mého okolí, rodině a blízkým, kteří mi poskytli podporu a pochopení.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem předkládanou bakalářskou práci „Způsoby práce s pozůstalými a využití biblických textů v rámci truchlení“ vypracovala samostatně. Dále prohlašuji, že všechny použité prameny a literatura byly řádně citovány a že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 11.05.2020

.....

Anna Zuzánková

Anotace

Cílem práce je nabídka nových možností, při facilitaci pozůstalých, za pomoci využití biblických textů v hagioterapeutickém pojetí. První kapitola se věnuje popisu truchlení, rozebírá psychologické, biologické a sociologické přístupy k truchlení. Také jsou zde rozebrány fáze, determinanty a projevy truchlení. Kapitola druhá se zabývá možnostmi práce s pozůstalými, rozebírá, jaké jsou možnosti v České republice a popisuje úkolový model práce s truchlením dle Wordena. Třetí kapitola se zaměřuje na hagioterapii, jsou zde zmíněny její cíle a základní principy, v rámci této kapitoly je zmíněna existenciální psychoterapie, ze které hagioterapie vychází. Zde jsou popsány vztahy mezi úzkostí a smrtí. Poslední pátá kapitola aplikuje vybrané biblické texty na fáze a modely s truchlením a na proměnu člověka po konfrontaci se smrtí.

Klíčová slova

pozůstalí, truchlení, hagioterapie, biblické texty, existenciální psychoterapie, smrt, úzkost

Annotation

The objective of this work is to find new options upon the facilitation of mourners, using biblical texts in hagiotherapeutical conception. The first chapter is dedicated to the description of mourning. It also analyses psychological, biological, and sociological approaches of mourning. There is also description of stages, determinants, and expressions of mourning. Second chapter deals with the ways of working with deceased's and analyses what are the ways of doing so in the Czech Republic. It also describes Worden's tasks of mourning. The third chapter is focused on hagiotherapy, its goals, and its basic principles. This chapter is also dedicated to existential therapy which hagiotherapy is based on. There is the relationship between death and anxiety described. The last fifth chapter applies chosen biblical texts on stages and models of mourning, and also on change of person after the confrontation with death.

Keywords

mourners, mourning, hagiotherapy, biblical texts, existential psychotherapy, death, anxiety

Obsah

Seznam zkratek	6
Úvod.....	7
1. Truchlení.....	10
1.1 Teoretické přístupy k fenoménu truchlení	12
1.1.1 Psychologické teorie truchlení	12
1.1.2 Biologické teorie truchlení	14
1.1.3 Sociologické teorie truchlení.....	14
1.2 Fáze truchlení.....	17
1.3 Determinanty zármutku	20
1.3.1 Determinanty vztahující se k zemřelému – „Kdo je zesnulý?“	22
1.3.2 Determinanty vztahující se k truchlícímu – „Kdo je truchlící?“	23
1.4 Projevy truchlení.....	25
1.4.1 Nekomplikované truchlení	25
1.4.2 Komplikované truchlení.....	26
2. Způsoby práce s pozůstalým člověkem.....	28
2.1 Poradenství pro pozůstalé	29
2.2 Poradna Vigvam	30
2.3 Cesta domů	31
2.4 Modely práce s truchlícím	32
2.4.1 Úkolový model.....	32
3. Hagioterapie	36
3.1 Cíl a nástroj hagioterapie	37
3.2 Základní principy	37
3.3 Existenciální psychoterapie	39
3.3.1 Úzkost ze smrti.....	40
3.3.2 Úzkost ze smrti v pohledu velkých myslitelů	41
3.3.3 Smrt, úzkost a psychoterapie.....	44
4. Využití biblických textů v rámci práce s pozůstalými	45
4.1 V kontextu fází truchlení	46
4.2 V kontextu úkolového modelu.....	47
4.3 V kontextu konfrontace se smrtí.....	53
Závěr	55
Seznam použité literatury	56

Seznam zkratek

Zkratky biblických knih:

Gn – Genesis (První kniha Mojžíšova)

Rt – Rút

2Sam – Druhá kniha Samuelova

2Kr – Druhá kniha královská

Jb - Jób

Mk – Evangelium podle Marka

Lk – Evangelium podle Lukáše

Sk – Skutky apoštolů

Ostatní:

DSM – Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

MKN – Mezinárodní klasifikace nemocí

CGT – Complicated Grief Treatment

KBT – Kognitivně-behaviorální terapie

SP – Sociální práce

ČEP – Český ekumenický překlad

SZ – Starý zákon

NZ – Nový zákon

Úvod

K výběru tématu práce mne inspirovala má praxe, která v loňském roce proběhla v Domácím Hospice Duha ve Vrchlabí. Uvědomila jsem si během ní, jak moc je téma smrti odsunováno na okraj společnosti.

Největší inspiraci mi poskytly pracovnice zmíněného hospice, které na smrt nahlížely zcela jinak, než mě kdy samotnou napadlo. Většinou se staraly o těžce nemocné pacienty, když tito pacienti zemřeli brali to v mnoha případech jako vysvobození z jejich trápení. Tento náhled na smrt mě zaujal, co mě však zaujalo ještě více bylo to, jak každý příběh s každým pacientem vždy prožívaly a hovořily o nich tak srdečně. Bylo patrné, jak i na ně působí ona ztráta, a to s pacientem strávili „jen“ poslední chvíle jeho života. Tato skutečnost mě přivedla na otázku, co ti všichni, kdo tu po zesnulém zůstanou, jeho blízcí, rodina, kamarádi. Jak se asi musí cítit oni, když dotyčný pro ně znamenal mnohem víc otce, matku, sourozence, přítele. Rozhodla jsem se tedy, že bych se chtěla zaměřit na práci s pozůstalými. A proto se také budu zabývat tím, jaké jsou možnosti péče pro pozůstalé tady v ČR.

Proč ale za pomoci biblických příběhů? Jelikož se nacházíme na půdě husitské teologické fakulty v oboru sociální a charitativní práce, přijde mi využití biblických textů velice příhodné a přínosné. Bibli považuji za nejobsáhlejší literární dílo vůbec, které v sobě skrývá spousty příběhů, jež mohou být vykládány teologicky a z historického kontextu doby a poskytnou nám tak obrázek o přemýšlení lidí v dobách minulých. Také se však domnívám, že tyto příběhy mají moc i v dnešní době a můžeme si je vyložit tak, jak to cítíme my samy. Bible se může stát nástrojem projekce pro všechny naše strachy, bolesti i radosti. Záleží jen na nás, co v různých příbězích vidíme, tyto příběhy nás mohou inspirovat, lze v nich nalézt útěchu, ale i nesouhlas, naštvání, vše, co v nás tyto příběhy vyvolávají však vede k našemu vnitřnímu sebepoznání a sebeuvědomění. Uvědomíme si, co se děje v nás, jaký na to máme názor a postoj. Právě proto jsem se rozhodla o využití hagioterapie, ta totiž vnímá Bibli jako projektivní nástroj do nitra člověka.¹

Hagioterapie vychází z existenciální psychoterapie, která se zabývá pojetím smyslu člověka v životě.² Jak jsem již výše zmínila k sepsání práce mě vedlo i uvědomění, že smrt je odsunována na okraj společnosti, proto jsem v této práci chtěla ukázat, že právě díky této konfrontaci se smrtí samotnou můžeme dojít smyslu. Pozůstalý je po své ztrátě konfrontován nejen se smrtí blízkého, ale i se svou vlastní konečností. Touto otázkou se zabývá právě

¹ REMEŠ, Prokop. *Existenciální hagioterapie: spiritualita a psychoterapie*. Praha: 2019, s. 8

² Tamtéž, s. 15

existenciální psychoterapie, a proto se domnívám, že je důležité ji zmínit, jelikož se častokrát stává součástí procesu truchlení pozůstalého.

Má práce se tedy zabývá truchlením a jeho prací s ním za pomoci biblických textů, které budeme vnímat ve smyslu hagioterapie.

Aby v této práci bylo možné používat biblické příběhy, je důležité si definovat v jakém vztahu se práce nachází mezi spiritualitou a sociální prací. Kaňák se ve své práci *Nedefinovaná profesionalita* zaměřuje na téma, jaké sociální konstrukce vztahu profesionálního diskursu a diskursu spirituality v sociální práci je možné najít v současné odborné literatuře. Na tomto základě definuje 5 typů konstrukce souvztažnosti diskursů: (A) Spirituálně senzitivní sociální pracovník – to je pracovník pro nějž osobně je spirituální, či náboženský rozměr důležitý. (B) Duchovní pracovník inspirovaný sociální prací – ten využívá poznatky ze sociální práce k tomu, aby jako kněz, kaplan či duchovní lépe poskytoval náboženskou/spirituální péči. (C) Spirituálně senzitivní pracovník – ten zvažuje intervence a postupy, které by mohly podpořit klienty v lepším reflexivním životním zvládnání, či sociálním fungování i s ohledem na klientův spirituální rozměr. (D) Spirituálně orientovaná sociální práce – ta zvažuje intervence a postupy, které by mohly podpořit klienty v jejich spirituálním rozměru. (E) Teologie senzitivní k sociální práci (SP) – sociální práce je vnímána jako znamení doby, čímž pádem může být inspirací pro teologii intervence vedené s cílem spásy pro člověka. Doplnuje, že je důležité předem zvážit, které intervence využívat a jaké aspekty spirituálního diskursu zařazovat do SP. Hlavně je třeba zvážit: co je pro nás jako aktéry debaty profesionální a spirituální diskurs v SP, jaká je naše výchozí pozice, se kterou do diskuse vstupujeme a které uchopení souvztažnosti, jež jsme si výše zmínili, chceme definovat, rozvíjet, či zkoumat.³

Práce by se pravděpodobně dala zařadit, v rámci zmíněného pojetí, do Spirituálně orientované SP, avšak pojetí biblických příběhů, které bude uvedeno, lze vnímat jak spirituálně, tak jen jako pouhou projekci sebe samého.

Cílem práce je nabídka nových možností, při facilitaci pozůstalých, za pomoci využití biblických textů v hagioterapeutickém pojetí.

První kapitola se bude zabývat truchlením jako takovým. Psychologickými, biologickými a sociologickými přístupy k tomuto fenoménu, budou zmíněny determinanty, které ho ovlivňují, fáze truchlení a jakými způsoby se truchlení projevuje.

³ KAŇÁK, Jan. *Nedefinovaná profesionalita: Vztah diskurzů spirituality a profesionality. Sociální práce*. Brno: 2016, 16(5), s. 80-88

Druhá kapitola popíše dostupné zdroje péče v České republice a bude ukázána funkce úkolového modelu při práci s pozůstalými.

Třetí kapitola se bude věnovat hagioterapii, bude zde řečeno, čím se zabývá a něco málo o její historii. V rámci této kapitoly bude zmíněna i existenciální psychoterapie. Zde bude představeno existenciální pojetí smrti a také budou zmíněni někteří významní myslitelé u kterých by se taktéž dalo inspirovat.

Závěrečná kapitola bude aplikovat vybrané biblické texty na fáze truchlení, na úkolový model práce s pozůstalými a na konfrontaci se smrtí.

Co se literatury týče, bohužel pro problematiku truchlení a jeho práce s ním, v českém prostředí není mnoho zdrojů. Asi největším průkopníkem je v tomto oboru Naděžda Špatenková. Snažila jsem se tedy, alespoň z části, použít literaturu zahraniční, je však problém s její dostupností. Proto bych své zdroje považovalo za omezenějšího rámce.

1. Truchlení

Každý z nás někdy v životě prožil ztrátu, od ztráty hodnoty, až po ztrátu blízkého člověka.⁴ K lidskému životu patří, že sebezprožívání je v podstatné míře výsledkem vztahů k jiným lidem. Mnohdy prožíváme jako naše vlastní Já něco, co v nás vyvolali druzí a náš vztah k vlastní hlubině, k vlastnímu nejnaternějšímu Já utvářejí vztahy, které k lidem máme. Milovaní lidé se stávají „polovinou naší duše“, a proto, když o takového člověka přijdeme, tak opravdu zčásti umíráme. Musíme si tedy nějak poradit s touto ztrátou.⁵

Ztráta člověka je problémem komplexním a složitým.⁶ Tato ztráta prezentuje ztrátu vztahovou, vymezujeme ji jako náročnou životní situaci, která je charakteristická dlouhodobým, nezvratným odloučením od významného druhého.⁷ Při takové ztrátě se často objevuje bytostné odmítání situace – nechceme si připustit, že by to byla pravda. Když ztratíme blízkého nabourá nám to: pocit vlastní identity, pocit vlastní integrity, vztahy s jinými lidmi, přesvědčení o stabilitě a bezpečnosti světa.⁸

Smrt blízkého člověka znamená extrémní zásah do života jeho blízkých, během jediné vteřiny se jim mění celý život – doposud existující jistota se vytratila a jejich svět je změněn navždy. Pozůstali cítí zlost, bolest, frustraci, paniku, zoufalství, beznaděj, opuštění. Taková ztráta často bývá vnímána, jako útok na vlastní já.⁹

Darwin se zabýval srovnávacími výzkumy, jeho zájem o projevy emocí se zaměřoval na to, k jakým funkcím emoce slouží a jaké svaly se zapojují, jeho analýza dává, spolu se závěry, ke kterým došel jinde, projevy dospělého člověka v době žalu, do souvislosti s pláčem malého dítěte.¹⁰

Žal je procesem, kterým prožíváme psychologicky, behaviorálně, sociálně i fyzicky pocit ztráty. Z této definice vyplývají skutečnosti že: žal je postupný vývoj, který zahrnuje mnoho změn v průběhu času, žal je přirozená a očekávatelná reakce, žal je reakcí na všechny typy ztráty, nejen reakcí na smrt, prožívání žalu závisí na jedinečném vnímání ztráty, jak ji

⁴ ULRICHOVÁ, Monika. *Hledání smyslu ve smrti a umírání: zdravotně sociální aspekty konce života v perspektivě existenciální analýzy*. Ostrava: 2014, s. 115

⁵ KAST, Verena. *Truchlení: fáze a šance psychického procesu*. Praha: 2015, s.13

⁶ KUBÍČKOVÁ, Naděžda. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: 2001, s.13

⁷ MATOUŠEK, Oldřich, KŘÍŠŤAN, Alois, *Encyklopedie sociální práce*. Praha: 2013, s. 375

⁸ ULRICHOVÁ, Monika. *Hledání smyslu ve smrti a umírání: zdravotně sociální aspekty konce života v perspektivě existenciální analýzy*. Ostrava: 2014, s. 115-126

⁹ Tamtéž s. 125

¹⁰ BOWLBY, John. *Ztráta: smutek a deprese*. Praha: 2013, s.31

vidí jednotlivce, bez ohledu na to, jak to vidí okolí, žal je podmínkou nutnou, nikoliv však postačující pro úspěšné překonání ztráty – je to pouhý počátek procesu.¹¹

Většina odborníků se shoduje, že otevřený žal se snáší mnohem snadněji než dlouhodobě potlačovaná bolest a smutek, otevřený pláč zahajuje proces dlouhodobé obnovy fyzických a psychických sil.¹²

Ztráta může být fyzického rázu – ztráta hmatatelného (např. požár domu) nebo psychosociálního rázu – ztráta něčeho nehmatatelného (např. rozvod). Ztrátu hmatatelnou si okolí uvědomuje více a dokáže ji pochopit čímž pádem i více tolerovat. Naproti tomu psychosociální ztrátu si často okolí neuvědomuje, neví že jedinec pocítuje ztrátu a potřebuje si projít právě procesem truchlení.¹³

Se ztrátou psychosociálního charakteru jde ruku v ruce tzv. koncept přejatého světa. Tento přejatý svět je schéma, které obsahuje vše, co jedinec považuje za pravdu, jak ve světě, tak v sobě samém, na základě svých předchozích zkušeností. Smrt člověka ale může roztřístit to, čemu jedinec věřil. Ztráta milované osoby souvisí se ztrátou jedinečného uspokojení, zabezpečení a hlavně smyslu. Truchlící je konfrontován s psychosociální ztrátou v přejatém světě a následně je nucen ten svůj svět přehodnotit tak, aby jej přizpůsobil realitě života bez zesnulé osoby.¹⁴

Právě truchlení nám zřejmě umožňuje, abychom dospěli k novému sebeprožívání tím, že si připustíme různé emoce s tím spojené, necháme se převálcovat nesmyslností, úzkostí a vztekem. Možná že právě smutek je emoce, která může v životě člověka stanovit nový řád a nové prožívání svého Já i světa.¹⁵

Je třeba mít na paměti, že truchlení je věcí přirozenou v reakci na ztrátu někoho blízkého. Mluvení o trápení je sice bolestné, ale zároveň je nezbytně nutné.¹⁶

Pro zdůvodnění bolestivosti zármutku se uvádějí dvě hypotézy, a to že (1) bolest je nevyhnutelná kvůli přetrvávající a neukojitelné touze po osobě, kterou člověk ztratil a že (2) bolest po ztrátě je důsledkem pocitů viny a strachu z odplaty.¹⁷

Truchlení však nesmíme považovat za „slabost“, je to psychologický proces, který má nejvyšší důležitost pro zdraví člověka. Čím více společnost vytěsňuje smutek a smrt, tím

¹¹ ULRICHOVÁ, Monika. *Hledání smyslu ve smrti a umírání: zdravotně sociální aspekty konce života v perspektivě existenciální analýzy*. Ostrava: 2014, s. 116

¹² HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Thanatologie: nauka o umírání a smrti*. Praha: 2007, s. 105

¹³ ULRICHOVÁ, Monika. *Hledání smyslu ve smrti a umírání: zdravotně sociální aspekty konce života v perspektivě existenciální analýzy*. Ostrava: 2014, s. 115-116

¹⁴ Tamtéž s. 116

¹⁵ KAST, Verena. *Truchlení: fáze a šance psychického procesu*. Praha: 2015, s.17

¹⁶ Taročková podle KUPKA, Martin. *Psychosociální aspekty paliativní péče*. Praha: 2014, s. 124

¹⁷ BOWLBY, John. *Ztráta: smutek a deprese*. Praha: 2013, s.33

méně je schopna projevovat v jednání s truchlícím spontánnost, a tím spíše vyžaduje, aby pozůstalý co nejrychleji s truchlením přestal.¹⁸

1.1 Teoretické přístupy k fenoménu truchlení

V této části si představíme tři základní pojetí truchlení a to: psychologické, biologické a sociologické. V každém jednom pojetí si zmíníme významné osoby, které přispěli k uchopení fenoménu truchlení. U pojetí sociologického si mimo jiné zmíníme i ovlivnění zármutku kulturní podmíněností a osobní spiritualitou a náboženstvím.

1.1.1 Psychologické teorie truchlení

Všechny psychoanalytické, většina psychiatrických i sociologických a mnoho psychologických teorií truchlení se opírá o práci „*Truchlení a melancholie*“ od Sigmunda Freuda. Mnoho současných teorií zármutku a žalu mají povahu interpretace právě zmíněné eseje.¹⁹

Dle Freuda je truchlení reakcí na ztrátu nějaké milované osoby nebo nějakého abstraktního jsoučna, které zaujívalo její místo, jako je svoboda, vlast, nějaký ideál apod. U některých lidí, kteří mají chorobnou dispozici, se pod vlivem těchto událostí může místo smutku dostavit melancholie. Freud shledává pozoruhodným, že se na truchlení ne díváme jako na chorobný stav, i když s sebou nese odchylky od normálního chování, ale že spoléháme na to, že po určité době ho překonáme.²⁰

Tuto esej Freud napsal pro rozpracování hypotézy o patologickém stavu melancholie (depresi nazýval melancholií).²¹ Truchlení se podle Freuda vyznačuje stejnými rysy jako melancholie, jen porucha sebevědomí při něm odpadá.²² Jako charakteristické rysy truchlení vnímá: hluboce bolestivou sklíčenost, snížený zájem o vnější svět, ztrátu aktivity a ztrátu schopnosti milovat.²³

Smutek Freud přirovnává k separační úzkosti dítěte. Melanie Kleinová s Freudem, ve svém komentáři „*Smutek a jeho vztah k maniodepresivním stavům*“, souhlasí. Kleinová vychází z analýzy snů dvou pozůstalých – matky, která ztratila syna a muže, který truchlil pro svou matku (vnímá vztah matka – syn jako základní rodinný vztah). Vnímá to tak, že nenávisť vůči zemřelé osobě je u pozůstalého zvyšována obavou, že ho milovaná osoba svou

¹⁸ KAST, Verena. *Truchlení: fáze a šance psychického procesu*. Praha: 2015, s.14-15

¹⁹ KUBÍČKOVÁ, Naděžda. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: 2001, s.17

²⁰ FREUD, Sigmund. *Vybrané spisy 3: Práce k sexuální teorii a k učení o neurózách*. Praha: 1971, s. 280

²¹ KUBÍČKOVÁ, Naděžda. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: 2001, s.17-18

²² FREUD, Sigmund. *Vybrané spisy 3: Práce k sexuální teorii a k učení o neurózách*. Praha: 1971, s. 280-281

²³ Freud podle ULRICHOVÁ, Monika. *Hledání smyslu ve smrti a umírání: zdravotně sociální aspekty konce života v perspektivě existenciální analýzy*. Ostrava: 2014, s. 128

smrtí potrestala a ochudila, stejně jako měl v minulosti pocit, že ho matka trestala a ochuzovala, kdykoliv byla od něj odloučena a on ji potřeboval.²⁴

Psychoanalytické teorie zůstávají základem většiny teorií truchlení, jsou ale i snahy vysvětlit proces truchlení na základě teorie emocí, teorie učení apod. Pro psychologicky a psychiatricky orientované teorií truchlení je hlavní hledání hranice „normality“ mezi truchlením jako reakcí na ztrátu milovaného objektu a depresí jako patologickou formou zármutku a vytváření účinných strategií pomoci truchlícím. V tomto ohledu je truchlení chápáno, jako těžká práce, které je odměněna v moment, kdy je obnoven „normální“ stav. Tuto aktivitu Freud nazývá „prací smutku“ (Trauerarbeit), je založena hlavně na práci se vzpomínkami. Na každou vzpomínku, která se váže ke ztracenému objektu musí být vynaloženo obrovské úsilí, aby se libidozní energie investovaná do tohoto vztahu stáhla.²⁵

Začátek truchlení je spojen s potřebou odpoutat se od ztraceného objektu. Člověk se však nikdy dobrovolně neodpoutá od emočních svazků, dokud se sám nepřesvědčí, že je lepší se odpoutat než lpět na tom, co už je ztraceno. To je důvod, proč je truchlení takovým zápasem. Proces je dokončen, když se ego osvobodí od ztraceného objektu.²⁶

Jako dalšího, kdo svou studií rozvinul oblast truchlení, si zmíníme Erika Lindemanna. Ten v roce 1944 podal pravděpodobně první nejsystematičtější analýzu chování pozůstalých osob a na základě svého studia zformuloval specifický syndrom ztráty. Jeho symptomatologie zármutku poukazuje jak na stavy psychické, tak ale také na stavy somatického diskomfortu.²⁷ Objevuje pět diagnostických symptomů žalu: somatický stres, přehnaná vizualizace zesnulého, vina, nepřátelská reakce a ztráta rutinních postupů. Také velice přispěl svým popsáním morbidních projevů žalu.²⁸

Fyziologii zármutku rozebírá například i J. William Worden, který se zaměřuje na fyzické změny a pocity truchlících. Jako typické pocity uvádí dechovou nedostatečnost, pocit prázdnoty v břiše, přecitlivělost na zvuk, svalová ochablost, únava, tlak na hrudi, sucho v ústech apod.²⁹

²⁴ Kleinová podle KUBÍČKOVÁ, Naděžda. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: 2001, s.18-19

²⁵ KUBÍČKOVÁ, Naděžda. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: 2001, s.19-20

²⁶ ULRICOVÁ, Monika. *Hledání smyslu ve smrti a umírání: zdravotně sociální aspekty konce života v perspektivě existenciální analýzy*. Ostrava: 2014, s. 128-129

²⁷ KUBÍČKOVÁ, Naděžda. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: 2001, s. 20

²⁸ ULRICOVÁ, Monika. *Hledání smyslu ve smrti a umírání: zdravotně sociální aspekty konce života v perspektivě existenciální analýzy*. Ostrava: 2014, s. 129

²⁹ Worden podle KUBÍČKOVÁ, Naděžda. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: 2001, s. 20

1.1.2 Biologické teorie truchlení

Hlavním představitelem biologického pojetí truchlení je John Bowlby, který je dokonce považován za jejího zakladatele. K zpracování této teorie využil svých znalostí etologie, kybernetiky kognitivní psychologie, neurofyzologie a vývojové biologie. Jeho teorie se zakládá na příkladech ze světa zvířat, domnívá se, že tendence reagovat na odloučení od milovaného objektu instinktivně agresivním chováním je biologicky zakódována. Dále si myslí, že ztráta milovaného objektu není spatřována jako nevratná ztráta (ireverzibilní), ale naopak jako ztráta s možností návratu (reparabilní), proto se v průběhu evoluce vyvinula odpovídající pudová výbava. Součástí této pudové výbavy jsou právě prvky volání a hledání zemřelého, které směřují k znovuobnovení vztahu se ztraceným objektem. Zármutek u lidí se v řadě věcí může identifikovat se zvířecími reakcemi, avšak přesto se u lidí projevuje určitými rysy, které jsou specifické pouze pro člověka.³⁰

Dle Bowlbyho představuje truchlení široké spektrum vědomých i nevědomých psychologických procesů, které jdou v závěsu za ztrátou milované osoby. Poukázal na to, že truchlení, jak jej běžně vidíme u kojenců a batolat, nese mnohé znaky, které se kryjí se znaky patologického truchlení u dospělých jedinců, včetně nevědomělé touhy po ztracené osobě, nevědomých výčitek vůči ztracené osobě, kompulzivní péče o ostatní lidi a přetrvávající víry, že ztráta je jen dočasná.³¹

Ve své knize Bowlby píše, z čeho jeho strategie vychází. Konkrétně je jeho cílem popsat určité vzorce reagování, jež se pravidelně objevují v raném dětství, a odtud vystopovat, jak se podobné vzorce reagování mohou identifikovat v pozdějším fungování osobnosti.³²

1.1.3 Sociologické teorie truchlení

Jako představitele sociologické teorie truchlení můžeme uvést Geoffrey Gorera a jeho dílo „*Smrt, zármutek a truchlení v současné Británii*“, kde se pokusil identifikovat společenské a kulturní důsledky truchlení a dekonstruoval tak mýtus o tom, že je truchlení pouze psychologickým fenoménem a soukromou záležitostí. Obhájil že i na tomto poli má sociologie své místo.³³

³⁰ KUBÍČKOVÁ, Naděžda. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: 2001, s.21-22

³¹ ULRICHOVÁ, Monika. *Hledání smyslu ve smrti a umírání: zdravotně sociální aspekty konce života v perspektivě existenciální analýzy*. Ostrava: 2014, s. 130-131

³² BOWLBY, John. *Ztráta: smutek a deprese*. Praha: 2013, s.12

³³ KUBÍČKOVÁ, Naděžda. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: 2001, s.22

Smrt člověka je kulturně podmíněna. Vyvolává v jeho okolí četné reakce, jak emocionální, tak behaviorální. Dá se říct, že oboje jsou sociálně i kulturně podmíněny.³⁴

Emoční reakce mají v některých kulturách podobu extrémní, kdežto v jiných je nepřipustné jakékoliv emoce ukázat a potlačují je. Proto se od toho odvíjí i zhodnocení, do jaké míry jsou projevy smutku „normální“, nebo již „patologické“. Například k expresivnějšímu vyjadřování smutku a emocí se kloní Irové, ortodoxní Židé a středomořské národy. Přístup rezervovanější mají např. v Německu, Finsku, Anglii, Skotsku, Švýcarsku apod. ČR toleruje jako projev smutku pláč, obzvláště u žen, ale již netoleruje kvílení, či naříkání.³⁵

Nešporová se domnívá, že vliv kultury se více promítá v behaviorální reakci na smrt než v té emocionální. Truchlení a období smutku je strukturováno konáním pohřebních obřadů a zvyků. Vypadá to ale, že se tyto zvyky v průběhu 20. století z moderní společnosti vytratily.³⁶

Každá kultura má tedy vlastní přístup k vyrovnávání se se smrtí nebo jakoukoliv jinou ztrátou. Může to mít více, či méně pevný rámec, téměř vždy spojený s jádrem porozumění, duchovní vírou, očekáváním a etiketou. Neexistují žádné zevšeobecnující kategorie, jak chápat smrt – pojetí smrti je v každé kultuře jinak zakotveno a každá tato kultura má jinak zakotveno její vyrovnávání se s ní.³⁷

Bowlby uvádí tři prvky, které mají kultury vesměs společné: (1) Zdá se, že téměř každá společnost věří, že člověk žije, navzdory tělesné smrti, dál a i, že nadále udržuje vztahy s žijícími lidmi. (2) Dalším rysem je to, že se od pozůstalých očekává hněv na každého, komu se přičítá odpovědnost za smrt. (3) Posledním společným rysem většiny společností je, že smuteční rituály obvykle předepisují, kdy má skončit oplakávání. Délka této předepsané doby se napříč kulturami liší.³⁸

Jak jsme si již několikrát zmínily úmrtí člověka blízkého je pro pozůstalého zátěžovou životní situací. Je to situace, která si klade nároky na jeho psychiku, odráží se v jeho tělesném fungování, zasahuje do sociálních vztahů a většinou má přesah i do oblasti duchovní. Jedná se hlavně o otázky osobní víry a smyslu života.³⁹

³⁴ NEŠPOROVÁ, Olga. *O smrti a pohřbívání*. Brno: 2013, s. 245

³⁵ ULRICOVÁ, Monika. *Hledání smyslu ve smrti a umírání: zdravotně sociální aspekty konce života v perspektivě existenciální analýzy*. Ostrava: 2014, s. 125

³⁶ NEŠPOROVÁ, Olga. *O smrti a pohřbívání*. Brno: 2013, s. 247

³⁷ ULRICOVÁ, Monika. *Hledání smyslu ve smrti a umírání: zdravotně sociální aspekty konce života v perspektivě existenciální analýzy*. Ostrava: 2014, s. 123

³⁸ BOWLBY, John. *Ztráta: smutek a deprese*. Praha: 2013, s.114-116

³⁹ Křivohlavý podle KUPKA, Martin. *Psychosociální aspekty paliativní péče*. Praha: 2014, s. 124

Se smrtí se musí vyrovnat každá společnost, na ideové rovině je to činěno prostřednictvím výkladů a začleněním smrti, do tzv. symbolického světa (univerza). Tím se smrt stává legitimizovanou, což se děje zpravidla pomocí mytologických, náboženských či metafyzických výkladů reality, a získává tak jasné místo v dané společnosti a její kultuře. V tradičních společnostech bylo této legitimizace dosahováno pomocí náboženské koncepce.⁴⁰

Všechna náboženství se rozličnými způsoby vyrovnávají se smrtí, proto je relevantní se zabývat vztahem mezi těmito dvěma tématy. Zcela zásadní pozici přiřkl tomuto vztahu britský sociální antropolog Bronislaw Malinowski. Dle něho je vrcholná a konečná krize života – smrt – tím nejdůležitějším zdrojem náboženství. Smrt je totiž bránou do jiného světa i v přeneseném slova smyslu. Náboženství přisuzoval právě tu základní funkci, že zmírňuje úzkost člověka a poskytuje věřícím emocionální pohodlí.⁴¹ Autorka Kübler-Rossová je však jiného názoru, nezjišťuje, že by věřící lidé trpěli menší úzkostí nežli lidé nevěřící. Věřící pacienti se podle jejich zkušeností výrazně nelišili od pacientů nevěřících. Setkala se jen s málem pacientů, jejichž víra byla tak silná a hluboká, že jim v jejich trápení pomohla.⁴² Aleš Opatrný uvádí, že i v případech, kdy je u pozůstalých pevná víra v Boží milosrdenství a ve vzkříšení, znamená úmrtí milovaného člověka zásah do života, ztrátu a důvod k bolesti. Zarmoucený musí svou bolest prožít, někteří horliví křesťané ho považují za projev slabé víry, smutek je však přirozenou reakcí na ztrátu blízkého.⁴³

Náboženské přesvědčení či víra v posmrtnou existenci automaticky rozhodně neusnadňuje vyrovnání se se smrtí či truchlení. Nesporné je, že náboženství poskytuje rámec, do něhož jsou zasazeny další rituály a zvyky, které jsou spojeny s truchlením, tím pádem pomáhá udržet pozůstalé v určitém životním tempu.⁴⁴

Dle Nešporové v současné české společnosti již náboženská koncepce z velké části uznávána není, asi jediným užívaným konceptem nyní je koncept medicínský. Tento koncept se však standartně nezaobírá problematikou zármutku a truchlení, zabývá se jí pouze tehdy, pokud se jedná o zármutek patologický, který má negativní dopad na zdraví člověka. Tento přístup má za následek, že chybí nějaká ucelená společenská praxe týkající se smutku a truchlení.⁴⁵

⁴⁰ NEŠPOROVÁ, Olga. *O smrti a pohřbívání*. Brno: 2013, s. 254

⁴¹ Malinowski podle NEŠPOROVÁ, Olga. *O smrti a pohřbívání*. Brno: 2013, s. 254-257

⁴² KÜBLER-ROSSOVÁ, Elisabeth. *O smrti a umírání*. Turnov: 1993, s. 229

⁴³ OPATRNÝ, Aleš. *Spirituální péče o nemocné a umírající*. Červený Kostelec: 2017, s. 164

⁴⁴ NEŠPOROVÁ, Olga. *O smrti a pohřbívání*. Brno: 2013, s. 259

⁴⁵ Tamtéž, s. 245

1.2 Fáze truchlení

Truchlení můžeme popsat jako proces, který se skládá z několika fází. V odborných knihách panuje nejednotnost v počtu fází.⁴⁶

Například John Bowlby uvádí čtyři fáze zármutku. Jeho fáze vycházejí z pozorování jednotlivců v reakci na ztrátu blízkého příbuzného. Všiml si, že v průběhu týdnů a měsíců jejich reakce procházejí posloupností několika fází, i když sám připouští, že tyto fáze nejsou jasně vymezené a že každý jedinec může libovolně přecházet tam a zpět mezi dvěma z nich.⁴⁷ Fáze uvádí v tomto pořadí:

I. Fáze otupělosti

Tato fáze obvykle trvá v rozmezí několika hodin až jednoho týdne a může být přerušována záchvaty silné tísně nebo hněvu.⁴⁸ Je důležité v této fázi, abychom truchlícímu dodali pocit, že není sám. Dalším podstatným pocitem může také být ujištění, že pozůstalý může být necitelný a strnulý, jelikož tato necitelnost nepochází z bezcitnosti, nýbrž z emocionálního šoku. Truchlíci tak zvané „strnul“ následkem silného pocitu a nechce své ztrátě uvěřit, je tímto silným pocitem přemožen.⁴⁹ Fáze může být také podtržena intenzivním stresem.⁵⁰

II. Fáze toužení a hledání ztracené osoby

Druhá fáze trvá několik měsíců někdy i několik let. Přichází ve chvíli, kdy pozůstalý začne vnímat realitu ztráty – chřadne žalem, upadá do duševní tísně, nastupuje velký neklid a nespavost. Mezi další projevy patří také hněv. Bowlby tento hněv přirovnává k počátečnímu protestu dítěte, které ztratilo svou matku. Domnívá se, že při této fázi člověk přechází mezi dvěma stavy myslí: na jedné straně ví, že nastala smrt, prožívá tak velkou bolest a na straně druhé nemůže uvěřit, že se to stalo a má nutkání hledat a získat ztracenou osobu zpět. Právě toto bezvýsledné hledání v pozůstalém vyvolává hněv. U lidí, kde zármutek probíhá zdravě toto nutkavé hledání ztracené osoby se po čase zmírní.⁵¹

Hněv může být však často namířen i proti lidem, kterým pozůstalí připisují vinu za smrt zemřelého.⁵² Reakce úzkosti, vzteku, bezmocnosti a hněvu truchlíci přenášejí na někoho, kdo jim právě přijde do cesty, tím že tohoto viníka naleznou jim dosvědčuje, že až

⁴⁶KUBÍČKOVÁ, Naděžda. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: 2001, s.33

⁴⁷BOWLBY, John. *Ztráta: smutek a deprese*. Praha: 2013, s. 80

⁴⁸Tamtéž

⁴⁹KAST, Verena. *Truchlení: fáze a šance psychického procesu*. Praha: 2015, s. 51-52

⁵⁰ULRICOVÁ, Monika. *Hledání smyslu ve smrti a umírání: zdravotně sociální aspekty konce života v perspektivě existenciální analýzy*. Ostrava: 2014, s. 117

⁵¹BOWLBY, John. *Ztráta: smutek a deprese*. Praha: 2013, s. 80

⁵²Tamtéž

tak bezmocní nejsou. Kastová vnímá, že právě hněv, vztek a sklíčenost jsou výrazem bezmocnosti, kterou zakoušíme tváří v tvář smrti druhého člověka a které se bojíme také sami, v souvislosti s naší vlastní smrtí. Pokud najdeme viníka, může to dokázat, že ke smrti nemuselo tak osudově dojít, někdo pouze pochybil a smrt by tak ztratila něco ze své hrůzy. Viníkem nemusí být jen druhá osoba, mohou se objevit i pocity viny.⁵³

Darwin dochází k závěru, že výraz tváře dospělého člověka typický pro zármutek je výsledkem tendence křičet jako malé dítě a potlačením tohoto křiku. Pláč i křik jsou prostředky pomocí nichž dítě volá a přivádí zpět svou matku, přesně tak jako truchlící osoba volá ztracenou osobu zpátky. Neklidné hledání, přetrvávající naděje, opakované zklamání, pláč hněv obviňování a nevděk jsou projevy silné touhy najít a získat znovu člověka, který nás opustil.⁵⁴

III. Fáze chaosu a zoufalství

Staré vzorce myšlení, jednání a prožívání je nezbytné odložit, než se však mohou na jejich místě vytvořit nové, je skoro nevyhnutelné, že si truchlící člověk bude zoufat, že se nikdy nic nezahojí, a v tomto důsledku upadne do apatie a deprese. Bowlby uvádí, že pokud vše půjde dobře, je tato fáze brzy střídána fází poslední.⁵⁵

Kastová však třetí fázi nazývá „fází hledání zemřelého a odpoutávání se od něj“. Domnívá se, že je třeba vyjasnit si jaký měl truchlící vztah se zemřelým. Je sice třeba opět hledat a najít zemřelého, ale je důležité, nevnímat ho jako něco, čeho se musí pozůstalý vzdát, spíše jako svou vlastní možnost a schopnost vztahu, která již náleží jen jemu samotnému. V tomto hledání tedy nevidí vytěšňování smrti, ale snahu vzít si do své nově vznikající struktury to, co pro truchlícího mrtvý znamenal.⁵⁶

IV. Fáze nového řádu

Tato závěrečná fáze je fází, kdy člověk začne zkoumat novou situaci, ve které se ocitl a přemýšlet, jak se s ní vypořádá. Je třeba aby si člověk vybudoval nové pojetí sebe sama. Je to proces „realizace“, přeskupení vnitřních modelů, tak aby byly uvedeny do souladu se změnami, které nastaly v životě pozůstalého. Poté se člověk pokouší naplnit nevyzkoušené role a získává nové dovednosti.⁵⁷

⁵³ KAST, Verena. *Truchlení: fáze a šance psychického procesu*. Praha: 2015, s. 53-54

⁵⁴ Darwin podle BOWLBY, John. *Ztráta: smutek a deprese*. Praha: 2013, s. 83-86

⁵⁵ BOWLBY, John. *Ztráta: smutek a deprese*. Praha: 2013, s. 87

⁵⁶ KAST, Verena. *Truchlení: fáze a šance psychického procesu*. Praha: 2015, s. 56-57

⁵⁷ BOWLBY, John. *Ztráta: smutek a deprese*. Praha: 2013, s. 87

K této fázi truchlící dospívá v momentě, kdy jeho mysl již nezaměstnává hledání a loučení se zemřelým, avšak zemřelý se stal jakousi „vnitřní postavou“. Pozůstalý již může postrádat lidi, kteří o něj doposud pečovali.⁵⁸

Tento nový vztah truchlícího k sobě samému se projevuje tím, že člověk ztrátu přijal a odnaučil se vzorcům předešlým, na které si zvykl ve vztahu k nyní zemřelému člověku. I když nastupují vzorce nové, neznamená, že by zemřelý byl zapomenut. Lze však očekávat, že v této fázi se mohou dostavit regrese do fází předešlých. Jsou spojeny s pochybnostmi truchlícího o sobě samém, občas tak člověk musí podstupovat tyto fáze truchlení znovu. Pro člověka, který již jednou ztrátu blízkého prožil, je každá nová ztráta obnovením jakoby všichni, které kdy ztratil, zemřeli znovu. Tváří v tvář smrti, se také radikalizuje otázka po smyslu života.⁵⁹

Jiné rozlišení fází truchlení uvádí Špatenková pro lepší porozumění klientů využívá v popisu těchto fází konkrétní metafory, připodobňuje tento průběh k výstupu na vysokou horu – **horu hoře**. Proces truchlení rozděluje na tři fáze:⁶⁰

I. Fáze konfuze

Hned po smrti blízkého se pozůstalí ocitají v slzavém údolí, které je chladné a nehostinné. Z tohoto údolí často nevidí cestu ven.⁶¹ Je to krátké období šoku, ořesu a zmatku, kdy pozůstalí často popírají skutečnost ztráty. Do jejich života vstupuje chaos a zmatek, nic není jako dřív a už ani nebude. Tato situace dopomáhá k reorganizaci chodu domácnosti a celkového životního stylu rodiny. Lze se domnívat že tato fáze trvá déle u lidí, kteří přišli o blízkého náhle nežli u lidí, kteří již určitou dobu museli existovat bez jeho účasti a vytvořili si již modely fungování bez zemřelého dříve. V momentě, kdy jsou pozůstalí schopni pojmenovat svůj problém, dostávají se do druhého stádia.⁶²

II. Fáze exprese

Pozůstalí jsou již schopni „nazvat věci pravými jmény“, snaží se nalézt odpověď na otázku „proč?“ (proč se jim to stalo, proč teď a tak). V tomto období může mít velký přínos formalizovaný projev soustrasti, kondolence. Truchlící se tak mohou ujistit, že i jiným lidem zesnulý chybí a mohou se podělit o svůj žal. Jsou také nuceni přehodnotit vztah, který pociťovali k zemřelému. Zažívají pocity viny, zoufalství, osamělosti, hněvu, závisti, lítosti

⁵⁸ KAST, Verena. *Truchlení: fáze a šance psychického procesu*. Praha: 2015, s. 61

⁵⁹ Tamtéž, s. 61-64

⁶⁰ ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Poradenství pro pozůstalé: principy, proces, metody*. Praha: 2013, s. 84-85

⁶¹ Tamtéž, s. 85

⁶² KUBÍČKOVÁ, Naděžda. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: 2001, s. 37-38

apod. Emoce se mohou projevovat i v podobě flashbacků, nebo například ve snech.⁶³ Pozůstali se snaží vyhrabat z těchto černých mračen, často ani nevěří, že je to možné, když na této cestě spatří svitek slunce a nahlédnou za tuto bariéru mračen, přichází fáze poslední.⁶⁴

III. Fáze akceptace

V poslední fázi si truchlíci pomalu a postupně připouštějí a uvědomují, že zůstali sami. Budují si novou identitu, která je nezávislá na zemřelém. Organizují si život, který je již nezávislý na zemřelém a přináší jim opětovné uspokojení.⁶⁵ Touto poslední fází se dostávají na vrchol „hory hoře“. Přejít do tohoto stádia však není automatický, truchlíci se musí k tomuto kroku odhodlat, pokud tak neučiní, tak ustrne v předchozí fázi.⁶⁶

Toto rozdělení Špatenková vnímá do značné míry iluzorním, avšak tato iluze je užitečnou a pomáhá tak strukturovat chaotickou diverzitu různých reakcí v čase.⁶⁷

1.3 Determinanty zármutku

Záleží na celé řadě okolností, kdy truchlení začne, jak bude probíhat a kdy skončí. Prožívání zármutku je velmi individuální záležitostí každého člověka, přesto v něm můžeme nalézt určité společné faktory (determinanty), které ovlivňují reakce na úmrtí blízké osoby.⁶⁸

Bowlby uvádí pět typů proměnných, které ovlivňují průběh a intenzitu procesu truchlení a to:

I. Identita a úloha ztracené osoby

Téměř každý příklad narušeného zármutku po ztrátě osoby je výsledkem ztráty blízkého člena rodiny (rodič, manžel, dítě, sourozenec, prarodič). Všichni badatelé v oblasti narušeného zármutku se shodují, že vztahy, které předcházejí tomuto nezdravému zármutku jsou velice těsné. Je přirozené, že čím více se pozůstalý člověk spoléhal na zemřelého při poskytování služeb a zboží, tím větší škodu napáchá ztráta v jeho životě. Truchlíci člověk bude muset vynaložit mnohem větší úsilí na to, aby svůj život přeorientoval.⁶⁹

II. Věk a pohlaví postižené osoby

Většina psychoanalytiků je přesvědčena, že výskyt narušeného zármutku se spíše objevuje u ztrát prožitých v nezralosti než později v dospělosti, avšak žádná přesná čísla v tomto ohledu neexistují. Co se týče pohlaví, tak zde čísla mluví jasně, více se narušený

⁶³ KUBÍČKOVÁ, Naděžda. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: 2001, s. 38-39

⁶⁴ ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Poradenství pro pozůstalé: principy, proces, metody*. Praha: 2013, s. 85

⁶⁵ KUBÍČKOVÁ, Naděžda. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: 2001, s. 41-42

⁶⁶ ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Poradenství pro pozůstalé: principy, proces, metody*. Praha: 2013, s. 85

⁶⁷ Tamtéž, s. 84

⁶⁸ KUBÍČKOVÁ, Naděžda. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: 2001, s. 43

⁶⁹ BOWLBY, John. *Ztráta: smutek a deprese*. Praha: 2013, s. 154-156

zármutek objevuje u žen než u mužů. Nemůžeme však s jistotou říci, že ženy jsou v tomto ohledu náchylnější, jelikož frekvence ztráty manžela není pro obě strany stejná.

Ať už jsou korelace mezi věkem a pohlavím k patologickému zármutku jakékoliv, jsou nízké a nedůležité ve srovnání s ostatními proměnnými.⁷⁰

III. Příčiny a okolnosti ztráty

Příčiny a okolnosti ztráty jsou velice proměnlivé. Ztráta může být předvídaná (do určité míry), nebo náhlá, kdy není pochyb o tom, že při nečekané a předčasné smrti následuje mnohem větší počáteční šok. Jako další okolnosti ztráty můžeme zmínit okolnost, zda způsob umírání vyžadoval delší období péče ze strany pozůstalého; jestli způsob úmrtí má za následek zdeformování či znetvoření těla; jak se dostala informace o smrti k pozůstalému; jaký měly obě strany k sobě vztah těsně před smrtí; komu, jestli vůbec někomu, lze přičítat zodpovědnost. Specifickou okolností je smrt následkem sebevraždy, kdy se úmrtí považuje za zbytečné a je zde zvýšena pravděpodobnost obviňování. Sebevražda může zanechat hrozivý řetěz psychopatologie.⁷¹

IV. Sociální a psychologické okolnosti působící na postiženého v době ztráty a následně po ní

Existují pádné důkazy pro to, že sociální a psychologické okolnosti, které během zhruba jednoho roku ovlivňují pozůstalého člověka, mají značný vliv na průběh zármutku. Bowlby rozděluje proměnné do tří kategorií: (1) Organizace bydlení (žije pozůstalý sám, nebo s příbuznými, má na zodpovědnost malé či dospívající děti?), (2) Socioekonomická opatření a příležitosti (usnadňují nebo ztěžují jeho život ekonomické okolnosti a možnosti bydlení, má možnosti, které by mu umožnily zavést nový způsob společenského a ekonomického života?), (3) Názory a praktiky podporující či znemožňující zdravý zármutek (pomáhají nebo mu škodí kulturně podmíněné názory a praktiky, usnadňují přátelé a další lidé zdravý zármutek?).⁷²

V. Osobnost postiženého se zvláštním ohledem na jeho schopnosti navazovat milostné vztahy a reagovat na stresující situace

Při určování průběhu zármutku se jako nejvlivnější proměnná jeví právě osobnost pozůstalého. Působení všech výše zmíněných proměnných se nutně projevuje skrze interakci s osobnostní strukturou.⁷³

⁷⁰ BOWLBY, John. *Ztráta: smutek a deprese*. Praha: 2013, s. 158-159

⁷¹ Tamtéž, s. 159-163

⁷² Tamtéž, s. 165-166

⁷³ Tamtéž, s. 153

Kubíčková determinanty zármutku rozděluje na dvě kategorie, na ty, které se vztahují k zemřelému a ty, které se vztahují k truchlícímu.⁷⁴

1.3.1 Determinanty vztahující se k zemřelému – „Kdo je zesnulý?“

I. Okolnosti úmrtí

Kubíčková rozlišuje mezi třemi okolnostmi úmrtí, řeší, zda byla smrt náhlá, násilná či anticipovaná.⁷⁵

V případě náhlého úmrtí jsou mnohem častější patologické reakce na ztrátu. Pojmeme náhlá smrt označujeme situaci, kdy ke smrti došlo nečekaně, bez předchozího varování, třeba kvůli srdečnímu selhání, nehodě, nebo vraždě. Většina výzkumů zaměřených na tento druh smrti dochází ke stejnému závěru a to, že truchlení je v případě náhlého úmrtí obtížnější než v případech úmrtí, kterému předcházelo varování.⁷⁶ Například Lundin, který sledoval 130 pozůstalých celých osm let, zjistil, že ti, jejichž blízký zemřel nečekaně, stále i po osmi letech hluboce truchlí, trpí pocity viny a jsou celkově vzdáleni normálnímu životu.⁷⁷

V případě násilné smrti komplikuje truchlení silný pocit viny, hněvu a velká touha po pomstě. Nejobtížněji zvládnutelným typem ztráty je pro pozůstalé pravděpodobně sebevražda. Truchlící trpí nepochopením a častým obviňováním sebe samých. Sebevražda představuje sociálně neakceptovatelný způsob smrti. Truchlící často trpí velkým pocitem studu a hanby.⁷⁸ Právě o studu se zmiňuje Worden, vnímá že je to pocit, který vzniká se stigmatizováním sebevraždy v naší společnosti.⁷⁹ Jordan shrnuje tři témata specifická pro sebevraždu, která se u jiných typů ztrát nevyskytují: „Proč to udělali? Jak je možné, že jsem tomu nezabránil? Jak mi to on, nebo ona mohl/a udělat?“⁸⁰

Jestliže smrt nepřijde náhle, a není ohlášena řadou příznaků, tak hovoříme o tzv. anticipovaném úmrtí. Na základě výzkumů můžeme říci, že v tomto případě se pozůstalá vyrovnávají mnohem lépe a rychleji než truchlící, jejichž blízký zemřel náhle a nečekaně.⁸¹

⁷⁴ KUBÍČKOVÁ, Naděžda. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: 2001, s. 43

⁷⁵ Tamtéž, s. 44-50

⁷⁶ Tamtéž, s. 44-45

⁷⁷ Lundin podle KUBÍČKOVÁ, Naděžda. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: 2001, s. 45

⁷⁸ KUBÍČKOVÁ, Naděžda. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: 2001, s. 48-49

⁷⁹ WORDEN, J. William. *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health of Practitioner*. New York: 2009, s. 180

⁸⁰ Jordan podle WORDEN, J. William. *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health of Practitioner*. New York: 2009, s. 180

⁸¹ KUBÍČKOVÁ, Naděžda. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: 2001, s. 50

II. Příbuzenský poměr

Ztráta jakékoliv blízké osoby je bolestná. Kubíčková rozlišuje mezi ztrátami rodičů, manžela/manželky, sourozence, dítěte, prarodiče a přítele. Každá ztráta se od sebe navzájem mírně liší.⁸²

III. Faktory vztahu

Dle Bugena se jedná hlavně o intenzitu vazby, čím byl vztah mezi pozůstalým a truchlícím intenzivnější, tím je reakce intenzivnější.⁸³ Parkes hovoří o čtyřech komponentech: intenzita lásky, jistota vazby, míra závislosti a zaangažovanosti. Dochází k závěru, že čím více prostoru osoba A zaujímá v životním prostoru osoby B, tím větší bude narušení, ke kterému dojde po odchodu osoby A.⁸⁴

IV. Věk zemřelého

Lidé jinak reagují na smrt dítěte, jinak na smrt dospělého člověka a snad nejlépe akceptovatelnou je smrt starého člověka.⁸⁵

1.3.2 Determinanty vztahující se k truchlícímu – „Kdo je truchlící?“

I. Věk truchlícího

Věk truchlících je významným determinantem pro průběh truchlení. Jinak truchlí děti, dospívající, dospělí a staří lidé.⁸⁶ K pochopení jednotlivých komponentů smrti dochází dítě mezi čtvrtým a sedmým rokem, přičemž k celkovému uchopení konceptu smrti v jeho složitosti dochází až kolem roku devátého, desátého.⁸⁷

II. Rodinné faktory

Ztráta neovlivňuje jen jednotlivce, ale narušuje také celkové struktury rodiny.⁸⁸ Po ztrátě člověka blízkého dochází k tzv. redistribuci vztahové sítě v rodině. Najednou zmizel člověk, který měl specifický úkol v rodině a je těžko nahraditelný.⁸⁹

Bowen upozorňuje na 3 oblasti, které je třeba vzít v úvahu při posuzování truchlení ve vztahu k systému rodiny: (1) Funkčně specifické postavení nebo role, kterou zesnulý v rodině měl, (2) emocionální integrita rodiny, (3) je třeba posoudit do jaké míry je možná ventilace emocí v rodině, kterou jsou pro proces truchlení tolik důležité.⁹⁰

⁸² KUBÍČKOVÁ, Naděžda. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: 2001, s. 55-85

⁸³ Bugen podle KUBÍČKOVÁ, Naděžda. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: 2001, s. 85

⁸⁴ Parkes podle KUBÍČKOVÁ, Naděžda. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: 2001, s. 85

⁸⁵ KUBÍČKOVÁ, Naděžda. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: 2001, s. 86

⁸⁶ Tamtéž, s. 87

⁸⁷ KUPKA, Martin. *Psychosociální aspekty paliativní péče*. Praha: 2014, s. 85

⁸⁸ KUBÍČKOVÁ, Naděžda. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: 2001, s. 96

⁸⁹ ULRICHOVÁ, Monika. *Hledání smyslu ve smrti a umírání: zdravotně sociální aspekty konce života v perspektivě existenciální analýzy*. Ostrava: 2014, s. 26

⁹⁰ Bowen podle KUBÍČKOVÁ, Naděžda. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: 2001, s. 96-97

III. Sociální podpora

V procesu truchlení je také důležitá sociální podpora okolí. Touto podporou může být rodina nebo kontakt mimo rodinu, jako jsou známý, přátelé, kolegové z práce apod.⁹¹ Boleloucký poznamenává, že právě sociální kontakty zmírňují pocity samoty a izolace.⁹²

IV. Náboženské přesvědčení

Náboženské přesvědčení může být zdrojem pomoci a podpory truchlících po smrti blízkého. V našich podmínkách je nejrozšířenější křesťanství, které truchlícím dává význam smrti jakožto ukončení pozemského utrpení a brána do nebeského království. Jako zdroj síly můžeme vnímat právě i Písmo svaté, které nám může sloužit jako útěcha v našem zármutku. Ne všichni však nacházejí útěchu svého zármutku ve víře v Boha, některým se po konfrontaci se smrtí blízkého víra rozpadla, nebo jí bylo řádně otřeseno. Je těžké vidět Boha jako milujícího a ochraňujícího otce tváří v tvář smrti člověka blízkého.⁹³

V. Osobnostní faktory

Allport vymezuje osobnost jakožto dynamickou organizaci psychofyzických systémů v jedinci, která určuje jeho adaptaci na prostředí a jeho charakteristické způsoby chování a prožívání.⁹⁴ Mezi tyto osobnostní proměnné, které determinují prožívání zármutku patří: věk, pohlaví, charakter, temperament, adaptabilita a s tím související odolnost vůči zátěži, schopnost zvládat duševní bolest a stresové situace.⁹⁵

VI. Předcházející zkušenosti se smrtí a truchlením

Ta může sehrát jak pozitivní, tak negativní roli. Negativní v případě, že truchlíci předchozí ztrátu neadekvátně zpracoval, či zcela potlačil, a může to tak mít za následek patologickou reakci na ztrátu další.⁹⁶

VII. Pohlaví

Všechny studie poukazují na to, že ženy projevují svůj zármutek mnohem otevřeněji a excesivněji, jsou emotivnější a zranitelnější, muži své pocity spíše skrývají a projevy truchlení potlačují či popírají.⁹⁷

VIII. Sociokulturní faktory

Ve všech kulturách existovaly specifické pohřební rituály a rituály truchlení, které regulovaly vnější projevy vnitřních stavů. Tyto obecně uznávané rituály však scházejí, a tak

⁹¹ KUBÍČKOVÁ, Naděžda. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: 2001, s. 98

⁹² Boleloucký podle KUBÍČKOVÁ, Naděžda. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: 2001, s. 98

⁹³ Tamtéž, s. 99-102

⁹⁴ Tamtéž, s. 104

⁹⁵ Tamtéž, s. 104

⁹⁶ Tamtéž, s. 107

⁹⁷ Tamtéž, s. 109

je na rozhodnutí jedince, jak bude truchlit. Jeho rozhodnutí však nemusí být v souladu se sociálním okolím, a tak na něj je zvýšen tlak, který může vést k sociálním konfliktům a může prohloubit nejistotu a zmatenost truchlících.⁹⁸

IX. Sekundární stresy

Mezi tyto sekundární stresy se řadí dodatečné krize, které přicházejí v citlivém období, je narušena psychická, fyzická, sociální a případně i spirituální pohoda truchlících. Tyto stresy mohou prohlubovat, prodlužovat nebo komplikovat projevy zármutku.⁹⁹

1.4 Projevy truchlení

V této části si jen velice stručně charakterizujeme, jak se od sebe liší nekomplikované a komplikované truchlení. A jaké jsou jejich typické projevy.

1.4.1 Nekomplikované truchlení

Nekomplikované truchlení zahrnuje široké spektrum psychických prožitků a způsobů chování, které můžeme po ztrátě někoho blízkého identifikovat u pozůstalých. Lindemann na základě své studie zformuloval specifický syndrom ztráty, které se rozvíjí po smrti blízkého. Typické jsou tyto příznaky: tělesné napětí, pocit viny ve vztahu k zemřelému nebo k příčinám jeho smrti, nepřátelské reakce, ztráta modelů chování, zabývání se představami o zemřelém a objevení rysů zesnulého v chování pozůstalého.¹⁰⁰

Projevy nekomplikovaného truchlení lze rozdělit do čtyř kategorií: (1) Projevy truchlení na emocionální úrovni (smutek, zármutek, žal, sklíčenost, vymizení radosti, šok, touha, strach, úzkost, beznaděj a bezmoc, hněv, žárlivost a závist, vina a sebeobviňování, osamělost, opuštěnost, pocit omrzelosti životem, vysvobození, ulehčení, radost a smích, otupělost); (2) Projevy zármutku na tělesné úrovni (třes, pocit sevřeného hrdla, svalová ochablost, únava, nedostatek energie, svírání u srdce, sensorická přecitlivělost, nespavost, poruchy příjmu potravy a s tím související významné změny na váze, porucha imunitního systému apod.); (3) Projevy zármutku na úrovni myšlení (depresivní myšlenky, odmítání skutečnosti, zmatenost, dezorientace, zabývání se obrazem zemřelého, pocit přítomnosti zesnulého); (4) Projevy zármutku v chování a jednání truchlících osob (změna stravovacích návyků, změny v sexuálním životě, rezignace na sociální kontakty, vyhýbání se

⁹⁸ KUBÍČKOVÁ, Naděžda. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: 2001, s. 110

⁹⁹ Tamtéž, s. 112

¹⁰⁰ Lindemann podle KUBÍČKOVÁ, Naděžda. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: 2001, s. 117-119

vzpomínám na zemřelého člověka, vyhledávání míst nebo předmětů, které zemřelého připomínají, sny o zemřelém, vzdychání, hledání a volání, pláč, únikové reakce).¹⁰¹

1.4.2 Komplikované truchlení

*Skrytý smutek, tak jako zastavená pec,
na místě spaluje srdce na popel.*

SHAKESPEARE

Někteří lidé reagují na ztrátu blízké osoby abnormálním zármutkem. Proč tomu tak je? Dle Parkese i Wordena zde hrají roli různé faktory, jako jsou: faktory vztahu, faktory podmíněné okolnostmi úmrtí, anamnestické faktory, osobnostní faktory a sociální faktory.¹⁰²

Bowlby uvádí hlavní dvě varianty narušeného zármutku: zármutek chronický a dlouhodobou absence vědomého truchlení. Při zármutku chronickém jsou citové reakce na ztrátu neobvykle dlouhé a intenzivní. Hlavním symptomem je deprese, kterou často střídá úzkost, „agorafobie“, hypochondrie nebo alkoholismus. Absence dlouhodobého vědomého truchlení se zdá být absolutním opakem prvního zmíněného specifického zármutku, život člověka běží převážně stejně jako dřív. Nicméně člověk může často upadnout do akutní deprese, během psychoterapie se však ukáže, že tyto poruchy pramení z normálního zármutku, ačkoliv jsou určitým způsobem kognitivně i citově odděleny. U obou těchto specifických zármutků panuje přesvědčení (vědomé i nevědomé), že se ztráta dá vrátit zpět, průběh zármutku tak zůstává nedokončeným.¹⁰³

Atypické formy zármutku se od těch normálních liší rozdílnou intenzitou a délkou trvání reaktivních příznaků. Lindemann patologické reakce rozděluje na dvě kategorie, opožděné, u kterých jsou reakce opožděny o celé týdny, i léta, a zkreslené reakce. Lindemann uvádí devět těchto zkreslených reakcí: hyperaktivita bez prožití pocitu ztráty, získání symptomů poslední nemoci zemřelého, lékařsky uznaná nemoc, změna vztahu k přátelům a příbuzným, zaryté nepřátelství vůči určitým osobám, skrývání nepřátelství, ale získání upjatého a formálního chování, dlouhodobé ztráta modelů sociální interakce, činnosti mající negativní vliv na vlastní sociální a ekonomický status, deprese.¹⁰⁴ Na chvíli se zastavíme u poslední z reakcí a to u deprese.

Truchlení a deprese si jsou velmi podobné, hluboký zármutek, tak může přerůst v rozsáhlou depresi. Kvůli této podobnosti, je velice důležité, aby pracovníci v pomáhajících

¹⁰¹ KUBÍČKOVÁ, Naděžda. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: 2001, s. 117-144

¹⁰² Parkes a Worden podle KUBÍČKOVÁ, Naděžda. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: 2001, s. 147

¹⁰³ BOWLBY, John. *Ztráta: smutek a deprese*. Praha: 2013, s. 122-123

¹⁰⁴ Lindemann podle KUBÍČKOVÁ, Naděžda. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: 2001, s. 151-153

profesích, kteří pracují s cílovou skupinou pozůstalých, byli schopni rozpoznat, zda se jedná u truchlícím o normální reakci na ztrátu nebo již o depresi.¹⁰⁵ DSM-5¹⁰⁶ popisuje 8 kritérií diagnostiky deprese:¹⁰⁷

(1) Depresivní nálada po většinu dne, skoro každý den, (2) Skoro ve všem markantně snížený zájem nebo potěšení, (3) Výrazný úbytek váhy, (4) Zpomalení myšlení a snížení fyzického pohybu, (5) Únava nebo ztráta energie, (6) Pocity bezcennosti nebo nepřiměřené viny, (7) Snížená schopnost myšlení a koncentrace, či nerozhodnost, (8) Opakující se myšlenky na smrt, opakující se myšlenky na sebevraždu.¹⁰⁸

MKP-10¹⁰⁹ navíc uvádí, že deprese se horší nejvíce ráno, ranní probuzení je o několik hodin dříve před obvyklou hodinou. Depresivní fáze může probíhat v lehké, střední nebo těžké formě.¹¹⁰

¹⁰⁵ KUBÍČKOVÁ, Naděžda. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: 2001, s. 157

¹⁰⁶ Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

¹⁰⁷ Jedinec musí pociťovat pět a více symptomů ze zmíněných, po dobu minimálně dvou týdnů.

(TRUSCHEL, Jessica. *Psycom. Depression Definition and DSM-5 Diagnostic Criteria* [online]. 2019-11-25 [cit. 2020-5-11]. Dostupné z: <https://www.psycom.net/depression-definition-dsm-5-diagnostic-criteria/>)

¹⁰⁸ TRUSCHEL, Jessica. *Psycom. Depression Definition and DSM-5 Diagnostic Criteria* [online]. 2019-11-25 [cit. 2020-5-11]. Dostupné z: <https://www.psycom.net/depression-definition-dsm-5-diagnostic-criteria/>

¹⁰⁹ Mezinárodní klasifikace nemocí

¹¹⁰ Mezinárodní klasifikace nemocí: mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů ve znění desáté decenální revize MKN-10: kapesní formát. Praha: 1992, s. 149

2. Způsoby práce s pozůstalým člověkem

V této kapitole se budeme stručně zabývat možnostmi pomoci, které mají pozůstalí v České republice a modely práce s truchlením, kde rozebereme pouze dva z nich, jež později využijeme v našem hagioterapeutickém pojetí biblických textů.

Starší formy pomoci truchlícím, jako ritualizace období smutku a podpora truchlícího ze strany jeho sociálního okolí, zanikají a v moderních společnostech se postupně vytvářejí instituce, které tuto předešlou pomoc nahrazují.¹¹¹ Je však třeba na tyto rituály nezapomínat a opět je začlenit do života truchlících. Rituál, jakožto kodifikovaný soubor úkonů, slouží k naznačení přechodu mezi „dříve“ a „potom“. Také umožňuje vystoupení z času lineárního do určitého momentu „bezčasí“, kde má člověk možnost zrekapitulovat své dřívější činy a zamyslet se nad svou budoucností.¹¹²

Dohnalová a Musil uvádí čtyři oblasti, ve kterých pozůstalí potřebují pomoc: psychické (potřeba mluvit a být slyšen), pragmatické (například pomoc při vyřizování úředních záležitostí), informační (kde je tělo zesnulého, zda mají právo nahlížet do dokumentace apod.) a ekonomické (pokud se například rodina po ztrátě ocitne ve stavu hmotné nouze).¹¹³ Parkes uvádí tři možné přístupy, o tom, kdo může poskytovat pomoc pozůstalým: (1) profesionální služby speciálně vyškolených expertů, (2) poradenství na bázi pečlivě vybraných dobrovolníků, (3) péče o pozůstalé organizovanou formou svépomocných skupin.¹¹⁴

Pomoc pozůstalým může mít nejrůznější podobu, od soucitné empatické komunikace, přes krizovou intervenci, poradenství až po péči psychiatrickou. Pozůstalí obvykle profesionální pomoc vyhledávají tehdy, když ostatní zdroje selhávají, nebo nejsou účinné. Také v tom často hraje roli strach pozůstalých ze stigmatizace („*Přeci nejsem blázen*“), nebo uznání vlastní slabosti a ukázali by tak sobě i druhým, že selhali.¹¹⁵

Výše zmíněnou krizovou intervenci lze vnímat jako prvotní formu pomoci pro pozůstalé. Můžeme ji vymezit jako specializovanou pomoc pro osoby, které se ocitly v krizi. Tvoří ji různé formy pomoci, které mají za úkol navrátit jedinci jeho psychickou rovnováhu, narušenou kritickou životní událostí. Může mít buď podobu prezenční, nebo distanční. Pomoc prezenční zahrnuje ambulantní formu pomoci v krizi, hospitalizaci, terénní a mobilní

¹¹¹ NEŠPOROVÁ, Olga. *O smrti a pohřbívání*. Brno: 2013, s. 260

¹¹² HORÁK, Miroslav. Léčebná síla rituálu. *Psychologie dnes*. Praha: Portál, 2011, 17(1), s. 50

¹¹³ ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Poradenství pro pozůstalé: principy, proces, metody*. Praha: 2013, s. 15-16

¹¹⁴ Parkes podle ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Poradenství pro pozůstalé: principy, proces, metody*. Praha: 2013, s. 16

¹¹⁵ ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Poradenství pro pozůstalé: principy, proces, metody*. Praha: 2013, s. 35-36

služby. Forma distanční pomoci představuje proces krizové intervence, kdy je krizový intervent prostorově vzdálen od klienta. Distanční forma pomoci zahrnuje zejména telefonický (zajišťují obvykle linky důvěry) nebo internetový kontakt s klientem. Základem krizové intervence s pozůstalým člověkem je rychlé navázání kontaktu a vytvoření takových podmínek a atmosféry k rozhovoru, které umožňují ventilaci emocí spjatých se smrtí blízkého člověka. Je důležité mít na paměti, že krizová intervence nabízí jen dočasnou stabilizaci do doby, kdy lze poskytnout dlouhodobější (např. psychologickou) pomoc, není však nezbytné, aby vždy tato pomoc navazovala. Někdy postačí jen samotná krizová intervence.¹¹⁶

Další pomocí pro pozůstalé může být poradenství pro pozůstalé, které je spatřováno jako adekvátní přístup v případech nekomplikovaného truchlení. Na zvládnutí truchlení komplikovaného se zaměřuje terapie pozůstalých.¹¹⁷

Nejprve si popíšeme specifika poradenství pro pozůstalé a poté si jmenujeme dvě organizace, které se snaží o psychologickou práci s pozůstalými a to, organizaci *Cesta domů* a *Poradna Vigvam*.

2.1 Poradenství pro pozůstalé

Poradenství pro pozůstalé je specifickým rámcem pomoci pozůstalým, kdy jsou respektovány nejen obecné zásady poradenství, ale i principy.¹¹⁸

Poradenství pro pozůstalé v naší zemi nemá žádnou tradici a prozatím není příliš rozšířeno ze dvou důvodů – první důvod je, že klientelová skupina, které je nabídka podpory a pomoci určena, je zatím minimální a druhým je poptávka po ní. V naší společnosti se stále vyskytuje neoprávněné tabu vůči psychologickým a psychiatrickým službám. Situace v České republice se však začíná měnit a dochází k institucionalizaci poradenství pro pozůstalé.¹¹⁹ Při Ministerstvu pro místní rozvoj ČR od roku 2009 působí pracovní skupina pro tvorbu standardů v poradenství pro pozůstalé. Ta začala vytvářet návrh dílčí kvalifikace poradců pro pozůstalé ve smyslu zákona č.179/2006 Sb., o uznání výsledků dalšího vzdělávání.¹²⁰

¹¹⁶ ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Krizová intervence pro praxi*. Praha: 2004, s. 15-24

¹¹⁷ ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Poradenství pro pozůstalé: principy, proces, metody*. Praha: 2013, s. 35-36

¹¹⁸ Tamtéž, s. 38

¹¹⁹ Tamtéž, s. 30-31

¹²⁰ Ministerstvo pro místní rozvoj ČR. *Péče o pozůstalé v ČR*. [online]. [cit. 2020-05-08]. Dostupné z: <https://www.mmr.cz/cs/ministerstvo/pohrebnictvi/koncepce-strategie/pece-o-pozustale-v-cr>

Státem uznaný hodnotící standart pro poradce pro pozůstalé existuje od roku 2012. Ten nastavuje kritéria pro hodnocení kvality toho, co se považuje za vhodné, co se vyžaduje, aby dodržel a co nabízel pozůstalým klientům poradce pro pozůstalé.¹²¹

Národní soustava povolání popisuje poradce pro pozůstalé jakožto pracovníka, který samostatně a systematicky pod dohledem supervizora doprovází klienty v průběhu umírání jim blízké osoby, při přípravě pohřebních obřadů a při jejich práci se smutkem, a to prostřednictvím poradenského vztahu.¹²²

Poradce je člověk, který by měl trpělivě naslouchat vyřčeným bolestem pozůstalého. Mezi poradcem a pozůstalým by měl být takový vztah, který nebrání otevřené ventilaci pocitů, jelikož tato ventilace prožitků vede k uzdravení. Metody poradenství pro pozůstalé splňují tři důležité cíle: 1. podporují ventilaci prožitku; 2. pomáhají uvědomit si ztrátu a její dopady; 3. umožňují dosažení katarze.¹²³

Špatenková vymezuje základní principy, které vychází z principů J. Williama Wordena: (1) Pomoc pozůstalým v akceptaci jejich ztráty; (2) Pomoc pozůstalým identifikovat své pocity a vyjádřit je; (3) Pomoc pozůstalým žít dál bez zemřelého; (4) Podpora pozůstalých v emocionálním odpoutávání od zesnulého; (5) Poskytnout pozůstalým čas a prostor pro truchlení; (6) Interpretovat „normální“ reakce na ztrátu; (7) Respektovat individuální rozdíly v truchlení; (8) Poskytovat pozůstalým kontinuální podporu; (9) Prozkoumat obranné mechanismy a copingové strategie pozůstalých; (10) Identifikovat potíže a doporučit adekvátní pomoc.¹²⁴

Poradny poradenství pro pozůstalé bývají většinou součástí institucí, které nabízejí hospicovou péči. Samostatné poradny jsou v České republice spíše vzácností.¹²⁵

2.2 Poradna Vigvam

Poradna Vigvam je nezisková organizace, která se zaměřuje na pomoc dětem a dospělým při vyrovnávání se s úmrtím blízkého člověka. Nabízí terapii pro celou rodinu, ale i kurzy a akce pro širokou veřejnost, na kterých se o smrti mluví. Cílem organizace je pomoci rodině, obnovit její fungování a tím zabránit dalšímu možnému traumatu. Za svůj druhotný cíl si organizace klade pomoc školským zařízením v reakci na změny chování dětí, které

¹²¹ ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Poradenství pro pozůstalé: principy, proces, metody*. Praha: 2013, s. 32

¹²² Národní soustava povolání. *Poradce pro pozůstalé* [online]. [cit. 2020-05-08]. Dostupné z:

<https://nsp.cz/jednotka-prace/poradce-pro-pozustale>

¹²³ ULRICHOVÁ, Monika. *Hledání smyslu ve smrti a umírání: zdravotně sociální aspekty konce života v perspektivě existenciální analýzy*. Ostrava: 2014, s. 152

¹²⁴ ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Poradenství pro pozůstalé: principy, proces, metody*. Praha: 2013, s. 41

¹²⁵ Tamtéž, s. 90

zažívají ztrátu a vypracování metodiky, které pomohou pedagogům a dalším dospělým zjednodušit komunikaci s dětmi, které se nachází v takto obtížné situaci.¹²⁶

Ředitelka poradny Vigvam, Mgr. Sylvie Stretti, poskytla v rámci jednoho rozhovoru více informací o této poradně. Uvedla, že organizace se jmenuje „Vigvam“, jelikož vigvam je indiánské obydlí, které chrání před zimou a větrem, místo, kde je teplo, světlo a klid. Takové bezpečné prostředí chce organizace zajistit svým klientům, aby mohli společně pracovat na tak náročném tématu, jakým je právě ztráta. Poradna primárně pracuje s celým systémem rodiny na základě krizové intervence a různých terapeutických směrů. Jejich východisko pro práci je model Krizové terapie, který využívají například ve švédské organizaci *Erica foundation*. Základní technika pro práci s dospělými je rozhovor. Pro práci s dětmi je to bezpečné prostředí her, jako je například kresba, písek a jiné. U dětí hlavně záleží na věku, jiná práce je s dvou či tříletým dítětem a jiná se třináctiletým dospívajícím.¹²⁷

2.3 Cesta domů

Cesta domů je neziskovou organizací, která prostřednictvím služeb mobilního hospice umožňuje pečování o nevléčitelně nemocné a umírající v jejich přirozeném prostředí a nabízí podporu jejich blízkým. Snaží se o veřejné přijetí vědomí, že umírání je důležitou součástí života.¹²⁸

V této organizaci působí Veronika Drnková, která se pokouší do ČR přinést americkou metodu terapie komplikovaného zármutku. V rozhovoru se zmiňuje o tom, jak tato metoda funguje. Konkrétně se zabývá metodou CGT,¹²⁹ jejíž výsledky jsou ověřeny výzkumem. Metoda CGT může probíhat současně s psychofarmakologickou léčbou, ale ukazuje se, že může být i její prevencí. Většinu klientů prý pomůže již za několik měsíců. Drnková tuto metodu studovala při svém pobytu v USA u doktory Catherine Shearm která je psychiatrickou a ve své metodě se inspiruje hlavně v metodách KBT.¹³⁰ Průběh metody CGT je následovný: během prvního setkání je třeba pomocí diferenciatní diagnostiky zjistit, zde je pozůstalý opravdu v komplikovaném zármutku. Je třeba vyloučit, že se nejedná o depresivní poruchu nebo posttraumatický syndrom – aby pracovník neléčil něco, co by

¹²⁶ Vigvam. *O nás* [online]. [cit. 2020-5-8]. Dostupné z: <http://www.poradna-vigvam.cz/o-nas/>

¹²⁷ Pražská diecéze Církve československé husitské. *Rozhovor s terapeutkou a ředitelkou poradny VIGVAM, Mgr. Sylvii Stretti* [online]. 2017-05-22 [cit. 2020-5-8]. Dostupné z: <https://www.ceshpraha.cz/ze-spolecenstvi/rozhovor-s-terapeutkou-a-reditelkou-poradny-vigvam-mgr-sylvii-stretti.html>

¹²⁸ Cesta domů. *O nás* [online]. [cit. 2020-5-8]. Dostupné z: <https://www.cestadomu.cz/o-nas>

¹²⁹ Complicated Grief Treatment

¹³⁰ Kognitivně-behaviorální terapie

zasloužilo péči jiného odborníka. Metoda má dohromady 16 setkání, po nichž se klient rozhoduje, zda chce zůstat, a ještě na něčem pracovat – až do 20 setkání.¹³¹

2.4 Modely práce s truchlením

Špatenková uvádí 6 modelů práce s truchlením: Klinický model, Dualistický model, Model „znovupoznání“, Šest „R“ model, Model chaosu a úkolový model.¹³² Já jsem si pro svou práci vybrala pouze model Úkolový. Zvolila jsem ho proto, že je tím nejznámějším a nejvíce užívaným. S tímto modelem také pracuje právě výše zmíněná organizace „Poradna Vigvam“.

2.4.1 Úkolový model

Autorem je J. William Worden Tento model je asi tím nejznámějším, identifikuje čtyři kroky, které jsou nutné pro „ošetření“ zármutku.¹³³

I. Přijmou ztrátu jako realitu

Prvním úkolem truchlení je plně si uvědomit a čelit realitě, že blízký zemřel. Součástí přijetí této skutečnosti je uvědomění, že blízký se nevrátí, alespoň ne v tomto životě. Mnoho lidí, kteří utrpěli náhlou ztrátou po zemřelém volají a/nebo mají tendenci k nesprávné identifikaci ostatních v jejich prostředí. Například jim zemřelého může připomenout náhodný kolemjdoucí.¹³⁴

Někteří lidé odmítají věřit skutečnosti, že blízký zemřel. Toto popření se děje na několika úrovních a v různých formách, od mírného zkreslení až po absolutní iluzi. Worden ve své knize uvádí několik příkladů tohoto odmítnutí. Jako extrémní příklad zmiňuje případ, kdy pozůstalý po smrti blízkého ponechá tělo ještě několik dní v domě, než uvědomí kohokoliv jiného o tom, že zemřel. Pravděpodobnějším však je, že člověk projde tím, co Geoffrey Gorer nazývá „mumifikace“, to znamená že pozůstalý si zachová majetek zesnulého v „mumifikovaném“ stavu, tak aby byl pro použití, když se vrátí. Sama královna Viktoria, po smrti svého manžela, denně připravovala jeho oblečení a holicí potřeby. Také může nastat odmítnutí smyslu smrti, člověk ji může považovat za nedůležitou a odůvodňovat si to výroky typu „nebyl to dobrý otec“, „nebyli jsme si blízcí“ nebo „nechybí mi“. Dalším

¹³¹TICHOTOVÁ FRIČOVÁ, Linda. Umírání.cz. Truchlení nikdy nevymizí. Jde o to, najít cestu k přirozené adaptaci [online]. 2018-11-14 [cit. 2020-5-8]. Dostupné z: <https://www.umirani.cz/clanky/truchleni-nikdy-nevymizi-jde-o-to-najit-cestu-k-prirozene-adaptaci>

¹³² ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Poradenství pro pozůstalé: principy, proces, metody*. Praha: 2013, s. 141-174

¹³³ Tamtéž, s. 168

¹³⁴ WORDEN, J. William. *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health of Practitioner*. New York: 2009, s. 39-40

odmítnutím smyslu smrti může být skrze selektivní zapomínání, kdy člověk vytěsňuje zcela své myšlenky a vzpomínky na zemřelého.¹³⁵

Špatenková se domnívá, že nejlepším způsobem, jak docílit uvědomění si ztráty blízké osoby je dovést truchlícího k tomu, aby svou ztrátu popsal co nejdětailněji. Uvádí dvoufázový postup: V první fázi je třeba prozkoumat události, které jsou se samotnou smrtí spjaty, například: jak se pozůstalý o smrti dozvěděl, co se stalo a co pozůstalý prožíval v prvních dnech, jaký byl pohřeb a co od té doby pozůstalí prožívají. Není zde kladen důraz na fakta, často je to poprvé, co truchlící může někomu převyprávět tento příběh. Ve druhé fázi pozůstalý hovoří o zemřelém, tak že popisuje jejich vztah, jak vznikl, jak probíhal apod. je to důležité pro to, aby si truchlící uvědomil, koho vlastně ztratil. Dobrou pomůckou v této fázi mohou být fotografie.¹³⁶

II. Prožít si zármutek

Tento druhý úkol bychom mohli doslovně přeložit „Zpracovat bolest ze zármutku“.¹³⁷ Je důležité uvědomit si a zpracovat se skrze bolest, jinak se může projevit skrze psychické symptomy nebo nějakou formou aberantního chování. Ne všichni zažívají stejnou intenzitu bolesti, ale je skoro nemožné, přijít o někoho blízkého a nepocítovat alespoň nějakou míru bolesti. Společnost může tento druhý úkol často komplikovat, jelikož nemusí být v souladu s pocitem truchlícího a může poskytovat „rady“ typu: „nepotřebuješ truchlit – akorát sám sebe lituješ“, „jsi mladá, ještě můžeš mít další dítě“, „život se má žít, nechtěl by aby ses takto cítil“. Pokud však dojde k potlačení tohoto úkolu, výsledkem bude „necítění“. Lidé se pak snaží bolest potlačit tím, že vytlačují negativní myšlenky a udržují pouze ty příjemné na zemřelého. Někteří pozůstalí, aby nemuseli čelit bolesti, se snaží najít lék geograficky. Cestují z místa na místo a snaží se najít úlevu od svých pocitů, místo toho, aby si dovolili zpracovat bolest – prožít ji s vědomím, že jednoho dne to přejde.¹³⁸

V tomto úkolu se snažíme pomoci pozůstalým při ventilaci emocí i při zvládnutí latentních afektů. Zvláštní pozornost by měla být věnována zejména dvěma pocitům, a to hněvu a pocitu viny. Hněv je obtížným pocitem, pozůstalí ho málokdy směřují vůči zemřelému, i když ve valné většině ho právě k němu pocítují. Pocity viny se objevují zejména v kontextu rozloučení a posledního setkání, hlavně pokud tyto situace proběhly konfliktně. Tento úkol je často komplikován tím, když si pozůstalý odepírá truchlení, nebo

¹³⁵ WORDEN, J. William. *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health of Practitioner*. New York: 2009, s. 40-41

¹³⁶ ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Poradenství pro pozůstalé: principy, proces, metody*. Praha: 2013, s. 168-169

¹³⁷ *To process the pain of Grief*

¹³⁸ WORDEN, J. William. *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health of Practitioner*. New York: 2009, s. 44-45

mu ho odepírá jeho sociální okolí. Cílem poradce je pomoci truchlícímu projít si touto nelehkou úlohou, tak aby svou bolest nenesl po celý život.¹³⁹

III. Přizpůsobit se světu, ve kterém zemřelý chybí

V další fázi se poradce snaží pomoci pozůstalým překonat různé překážky při procesu adaptace na novou realitu – na svět, ve kterém zemřelý schází. Tento úkol je často komplikován tím, že samotný truchlící se raději odklání od okolního světa a setrvává ve své bezmoci.¹⁴⁰

Worden uvádí tři oblasti, ve kterých je třeba se přizpůsobit po ztrátě milovaného: vnější přizpůsobení (jak smrt ovlivňuje každodenní funkci pozůstalého ve světě), vnitřní přizpůsobení (jak smrt ovlivňuje vnímání sebe sama) a spirituální přizpůsobení (jak smrt ovlivňuje víru, hodnoty a předpoklady o světě, pozůstalého).¹⁴¹

(1) Vnější přizpůsobení na nové prostředí bez zemřelého znamená pro každého něco jiného, záleží na tom, jaký vztah měl pozůstalý k zemřelému a jakou hrál v jeho životě roli. Truchlící si uvědomí všechny role, které pro něj blízky znamenal, až po nějakém čase. Pozůstalý si musí zvyknout na tyto nové role.

(2) Oblast vnitřního přizpůsobení se zabývá tím, jak smrt ovlivňuje sebeurčení, sebeúctu a pocit sebevědomí pozůstalého. Vnitřní úkol pro truchlícího je položení si otázky „Kdo jsem teď já?“

(3) Spirituální přizpůsobení se zabývá smyslem života pozůstalého. Ztráta může ovlivnit základní životní hodnoty a filozofická přesvědčení – přesvědčení, která jsou ovlivněna naší rodinou, vrstevníky, vzděláním a náboženstvím. Pozůstalý častokrát cítí, že ztratil v životě směr. Truchlící proto hledá význam ve své ztrátě a jeho následný život mění tak, aby získal opět smysl a kontrolu nad svým životem.¹⁴²

IV. Přeinvestovat city

Doslovný překlad Wordenova posledního úkolu je „Najít trvající spojení se zemřelým uprostřed nástupu do nového života“.¹⁴³ Pozůstalý by měl najít místo pro zemřelého, které mu umožní být se zemřelým v kontaktu, ale nezabrání mu to v pokračování životem. Pro to, pokud pozůstalý nesplní tento poslední úkol, používá Worden frázi, že „nežije“. Život člověka se smrtí blízkého zastavil a již se neobnovil. Dověšení čtvrtého úkolu brání, když se člověk drží minulosti tak, že mu brání v tvoření nového života. Někteří lidé shledávají ztrátu

¹³⁹ ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Poradenství pro pozůstalé: principy, proces, metody*. Praha: 2013, s. 169-170

¹⁴⁰ Tamtéž, s. 170

¹⁴¹ WORDEN, J. William. *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health of Practitioner*. New York: 2009, s. 46

¹⁴² Tamtéž, s. 46-49

¹⁴³ *To Find an Enduring Connection With the Deceased in the Mids of Embarking on a New Life*

tak bolestivou, že sami se sebou uzavřou smlouvu, že již znovu milovat nebudou. Pro mnoho lidí je tento úkol nejnáročnější na splnění. Zaseknou se v tomto bodě truchlení a až později si uvědomí, že jejich život se zastavil od chvíle, co ztratili svého blízkého. ¹⁴⁴

Tento úkol se zakládá na podpoře pozůstalých při emocionálním odpoutávání se od zemřelého a investici do jiných vztahů. Investice do jiných vztahů tedy neznamena, že by si pozůstalý měl najít někoho, jako náhradu za zemřelého, ale jde o to najít v životě nové okamžiky a nacházet nové vztahy k lidem a nelpět na vztahu k zemřelému. Pracovník má dát truchlícímu prostor a povolení k truchlení. Worden doporučuje sestavit poradenský kontrakt s klientem na časově omezený počet setkání, většinou to nepřesáhne 10 setkání, ale vždy je to individuální. ¹⁴⁵

¹⁴⁴ WORDEN, J. William. *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health of Practitioner*. New York: 2009, s. 50-53

¹⁴⁵ ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Poradenství pro pozůstalé: principy, proces, metody*. Praha: 2013, s. 170-171

3. Hagioterapie

Se slovem hagioterapie na konci 19. století přišli historici, tímto slovem totiž začali označovat středověkou praxi léčení nemocí pomocí ostatků svatých, škapulířů, speciální modliteb, dobytků posvěcenými předměty či poutí na posvátná místa. Slovo je utvořeno ze dvou řeckých výrazů – *therapeia*, což je péče, léčba, a *hagio*, to znamená svátý, posvátný. V dnešní době se používá nejméně ve dvou dalších významech: v oblasti náboženské a v oblasti psychoterapeutické.¹⁴⁶

V oblasti náboženské použil výraz „hagioterapija“ pro svou „výzkumně-terapeutickou metodu“ dr. Tomislav Ivančič, tato metoda byla inspirovaná teologií a duchovností katolického charizmatického hnutí. Svou metodu Ivančič charakterizoval jako „uzdravení v člověku toho, co je svaté, skrze to, co je svaté.“ Jeho podstatu hagioterapie tvoří scénář morálně svátostného života opírající se o modlitbu, životní styl a náboženskou praxi. Hluboký duchovní život a spojení s Bohem by měly dle Ivančiče vést k uzdravení člověka na duchovní rovině, a to poté k vyřešení jeho osobních problémů, k uzdravení vnitřních konfliktů a mezilidských vztahů. Přímé působení Ducha svatého by poté mělo vést i k uzdravení psychických a psychosomatických onemocnění.¹⁴⁷

V oblasti psychoterapeutické se v České republice od počátku 90. let minulého století rozvíjí terapeutický přístup „existenciální hagioterapie“, který vychází ze zásad existenciální psychoterapie, v jejíž rámci zdůrazňuje význam nábožensko-spirituálních struktur lidské psychiky pro zdravé fungování člověka. Jako Projektivní nástroj existenciální hagioterapie slouží Bible, tento nástroj umožňuje setkávání s nejhlubšími silami lidského nitra. Základní terapeutická strategie Bible je inspirována duchovními postupy, které do praxe zavedli tzv. *Otcové pouště* na sklonku antiky.¹⁴⁸

Kořeny současné existenciální hagioterapie se nachází v praxi duchovního poradenství, které bylo praktikováno za minulého režimu. Po roce 1989 se tyto zkušenosti systematizovali v terapeutické praxi se skupinami pacientů látkových závislostí v Psychiatrické léčebně Bohnice. Nakonec byly v roce 2019 zformulovány do uceleného teoretického systému v založení Institutu pro existenciální hagioterapii. Tato hagioterapie se od té Ivančičovi liší tím, že jde cestou psychoterapeutickou. Nevyjadřuje se k existenci Boha, pouze vychází z předpokladu existence nábožensko-spirituálních struktur v lidské psychice a s Bibli pracuje jako s projekčním plátnem životní zkušenosti člověka. Nástrojem

¹⁴⁶ REMEŠ, Prokop. *Existenciální hagioterapie: spiritualita a psychoterapie*. Praha: 2019, s. 7

¹⁴⁷ Tamtéž, s. 7-8

¹⁴⁸ Tamtéž, s. 8

jsou pouze obrazy biblických příběhů, které jsou vyvolávány myslí čtenářů. Hagioterapie využívá běžné postupy skupinové psychoterapie: podporu kontaktu člověka se sebou samým i kontakt s druhými lidmi.¹⁴⁹

3.1 Cíl a nástroj hagioterapie

Základním nástrojem hagioterapie je Bible, kniha, která podává silné příběhy stojící v kořenech západní kulturní tradice a civilizace. Existenciální hagioterapie neusiluje o historický nebo teologický výklad biblických příběhů. Snaží se je vykládat tak, jak tyto příběhy vidíme z pozic své individuální životní zkušenosti a proč je vidíme právě tak, jak je vidíme. Bezprostředním cílem existenciální hagioterapie je nové porozumění vlastnímu životu, které člověku může pomoci k jeho pozitivní proměně. Existenciální hagioterapie se dotýká základních existenciálních otázek. Bible není pouhou „fotografií“ dávného světa, ale spíše zrcadlem, ve kterém se zobrazují vzorce lidského myšlení, prožívání a jednání v kontaktu se světem kolem nás. Cílem vzdáleným pro existenciální hagioterapii je proměna základního vnitřního „pole“ našeho života a dosažení nových a *konstruktivních vzorců* chování, prožívání a vztahování se ke světu. Usiluje o podporu faktorů, které člověka přesouvají z každodenního způsobu existence (životního *modu mít*) do autentičtějšího stavu zde-a-nyní (životního *modu být*).¹⁵⁰

3.2 Základní principy

Z hlediska hagioterapie (a i obecně existenciální psychoterapie) ilustruje Larry Crabb ve své knize „Encouragement“ základní model lidské psychiky na obraze biblického příběhu o stvoření Adama:¹⁵¹

„Předtím, než zhřešil, se Adam těšil nezkalenému přátelství s Bohem. Neexistovaly žádné překážky, žádná vzdálenost, žádné napětí. Ale hřích měl pro něj strašné důsledky. Mezi nimi i ten, že se v něm objevila nová emoce – strach. V odpověď na tuto emoci se člověk odtáhl od Boha a začal se skrývat. Samozřejmě, vševědoucí Bůh věděl, že se Adam bádlivě krčí za stromem. Ale on přesto na něj volá a klade mu otázku – první otázku položenou svatým Bohem hříšnému člověku: „Adame, kde jsi?““¹⁵²

¹⁴⁹ REMEŠ, Prokop. *Existenciální hagioterapie: spiritualita a psychoterapie*. Praha: 2019, s. 8-9

¹⁵⁰ Tamtéž, s. 41-42

¹⁵¹ Hagioterapie. Základní principy [online]. [cit. 2020-5-8]. Dostupné z: http://www.hagioterapie.cz/?page_id=388

¹⁵² Crabb podle REMEŠ, Prokop a Alena HALAMOVÁ. *Nahá žena na střeše: Bible a psychoterapie*. Praha: 2013 s. 18

Crabb zdůrazňuje Adamovu odpověď: „Uslyšel jsem v zahradě tvůj hlas a bál jsem se. A protože jsem nahý, ukryl jsem se“ (Gn 3,10) Poukazuje na to, že Adamova odpověď zahrnuje tři oddělené části: výpověď o prvním poznání o sobě samém („jsem nahý“), výpověď o první emoci, která z jeho poznání vychází („mám strach“), a výpověď o první strategii chování, jak se se svým strachem vypořádat („ukryl jsem se“). „Adam“ znamená hebrejsky „člověk“, náš Adam z biblického příběhu je prototypem člověka, každý z nás se v jistém smyslu poznává v Adamovi. My všichni jsme, jako Adam, konstituováni třemi základními existenciály.¹⁵³

I. Vědomí smrtelnosti

Je základním poznáním každého z nás, týká se naší pomíjivosti, křehkosti, slabosti a bezvýznamnosti. Toto poznání nám umožňuje uvědomění si nejočividnější nevyhnutelnosti našeho bytí – naší vlastní pomíjivost a smrtelnost.¹⁵⁴

II. Zoufalství a úzkost

Na existenci nočních můr, ale i na somatických reakcích našeho těla při setkání s tématem smrti si můžeme ověřit, že základní reakcí člověka na smrt je úzkost a zoufalství. Fakt že jednou zemřeme si všichni uvědomujeme pomocí rozumu, naše nevědomá část myslí ale disociuje a odděluje strach ze smrti od našeho vědomí. V určitém smyslu je každá úzkost a zoufalství, které prožíváme, úzkostí a zoufalstvím ze ztráty.¹⁵⁵

III. Obrany

Jedná se o představu, že v centru naší osobnosti je zdravé dobré bytostné Já, které je schopné se autenticky vztahovat k druhým lidem, ke světu a k Bohu. Osobnostním vývojem, zráním a zkušenostmi dospíváme k dialogickému setkání Já – Ty a v tomto poli se s úzkostí a zoufalstvím vyrovnáváme pomocí různých obranných mechanismů. Ve zdravých mezilidských vztazích se kroky „k“ ostatním, „proti“ nim či „od“ nich navzájem nevyklučují, v momentě, kdy se však tyto kroky stávají extrémními, stávají se mocným zdrojem bolesti, utrpení a psychopatologie.¹⁵⁶

¹⁵³ REMEŠ, Prokop a Alena HALAMOVÁ. *Nahá žena na střeše: Bible a psychoterapie*. Praha: 2013 s. 18

¹⁵⁴ REMEŠ, Prokop. *Existenciální hagioterapie: spiritualita a psychoterapie*. Praha: 2019, s. 15-20

¹⁵⁵ Tamtéž

¹⁵⁶ Tamtéž

3.3 Existenciální psychoterapie

V této části si rozebereme existenciální psychoterapii, jelikož z ní vychází existenciální hagioterapie a rozebírá, pro nás velice důležité téma, a to téma smrti a úzkosti z ní. Nejprve si řekneme, co vlastně znamená existenciální psychoterapie, z čeho vychází a jaký je její vztah k úzkosti. Poté se podíváme, jací myslitelé ovlivnili svými myšlenkami pojetí smrti. A nakonec si uvedeme pro nás téma nejdůležitější, a to vztah smrti, úzkosti a psychoterapie.

Existenciální psychoterapie je formou dynamické psychoterapie. Pojem „dynamická“ musíme vnímat v pojetí „síly“. Freud přichází s pojetím dynamického modelu duševního fungování, domnívá se, že v člověku existují konfliktní síly jejichž výslednicí je myšlení, emoce a chování (jak adaptivní, tak psychopatologické). Tyto síly existují na různých úrovních uvědomění, některé jsou zcela nevědomé. Psychodynamika člověka tedy zahrnuje různé nevědomé i vědomé síly, motivy a obavy, které se dějí uvnitř nás.¹⁵⁷

Jak jsme si již řekli existenciální hagioterapie je formou existenciální psychoterapie. Tím je myšleno, že přijímá základní dynamickou strukturu lidského nitra, kterou navrhuje Sigmund Freud „pud – úzkost – obranný mechanismus“, její obsah však mění na „uvědomění si základní záležitosti – úzkost – obranný mechanismus“. ¹⁵⁸ Jak si můžeme všimnout tento model Larry Crabb ilustruje na biblickém příběhu o stvoření, který jsme si zmínili výše.¹⁵⁹

Existenciální pozice zdůrazňuje, na rozdíl od ostatních dynamických směrů, jiný typ základního konfliktu, a to *konflikt, který pramení z konfrontace člověka s podmínkami existence*. Těmito „podmínkami“ se myslí určité vnitřní charakteristiky a závažné záležitosti, které jsou nedílnou součástí bytí člověka ve světě. Povahu těchto podmínek získáme hlubokou osobní reflexí, její předpokladem je samota, ticho a nepřítomnost každodenního rozptýlení. Budeme-li hluboko uvažovat o své situaci ve světě, o své existenci, svých možnostech a hranicích, pokud dospějeme k základu, který je pod všemi ostatními základy, tak nutně stojíme před „hlubokými strukturami“, které můžeme nazvat „základními záležitostmi“. Tento proces uvádí do pohybu často krizové zážitky. Yalom se ve své knize zabývá čtyřmi základními záležitostmi: smrtí, svobodou, osamělostí a ztrátou smyslu. Tyto čtyři prvky tvoří hlavní osnovu existenciální psychodynamiky a hrají mimořádně důležitou úlohu na každé úrovni lidské duševní organizace.¹⁶⁰

¹⁵⁷ YALOM, Irvin D. Existenciální psychoterapie. Praha: 2006, s. 14

¹⁵⁸ Tamtéž, s. 17-18

¹⁵⁹ REMEŠ, Prokop. *Existenciální hagioterapie: spiritualita a psychoterapie*. Praha: 2019, s. 15-20

¹⁶⁰ YALOM, Irvin D. Existenciální psychoterapie. Praha: 2006, s. 16-18

Jelikož se v této práci zabýváme truchlením a smrtí, rozebereme pouze jednu ze čtyř základních záležitostí, a to smrt.

3.3.1 Úzkost ze smrti

Uvědomění si vlastní smrtelnosti je základním existenciálním prožitkem. Vyrovnávání se s touto skutečností je nepochybně jeden z nejzávažnějších úkolů lidského života.¹⁶¹ Smrt je jednou z mála jistot našeho života. Pokud vystoupíme z iluze času lineárního a vstoupíme do času cyklického, jsme schopni chápat smrt jako přirozenou součást. Nádech a výdech, noc a den, roční období a rok, střídání generací, čím blíže je člověk zemi, tím blíže žije přírodě a tím plněji je schopen to vnímat. Vědomí smrti dává životu smysl. Úzkost ze smrti by mohla být vnitřním kompasem člověka na jeho cestě životem.¹⁶²

Smrt a život zůstanou navzájem propojené, tělesnost smrti v nás totiž vyvolává úzkost a obavu, myšlenka smrti nás k životu obrací a zachraňuje. Uznání smrti dodává životu jeho hloubku, posun perspektivy, změnu hodnotového žebříčku a nazírání člověka na život samotný.¹⁶³

Mohli bychom následovat slova Adolpha Meyera „Neškrábejte se tam, kde to nesvědčí,“ což radil svým studentům, psychiatrii. Yalom však na tento výrok reaguje tak, že dle jeho názoru smrt svědčí neustále a naše postoje k ní ovlivňují to, jak žijeme a rosteme a klopýtáme a upadáme do nemoci. Uvádí dvě tvrzení, kvůli kterým je důležité a přínosné neopomíjet smrt: za první – život a smrt jsou spolu vzájemně propojeny: existují současně, nikoli následně: smrt se neustále ozývá pod slupkou života a má obrovský vliv na prožívání a chování, a za druhé – Smrt je prapůvodním zdrojem úzkosti a jako taková je prvotním pramenem psychopatologie.¹⁶⁴ Smrt je stále hroznou a děsivou událostí a strach z ní je obecným a univerzálním, i když si jakkoli myslíme, že jsme jej již na mnoha úrovních zvládli.¹⁶⁵

Každý člověk se bojí smrti vlastním způsobem, u některých lidí je úzkost ze smrti hudební kulisou života a každá jeho činnost vyvolává myšlenku na to, že daný okamžik už nikdy více nevrátí. I starý film může člověku působit muka, když nedokáže přestat myslet na to, že ze všech herců zbyl již jen prach.¹⁶⁶

¹⁶¹ VOJTÍŠEK, Zdeněk, Pavel DUŠEK a Jiří MOTL. *Spiritualita v pomáhajících profesích*. Praha: 2012, s. 198

¹⁶² KUPKA, Martin. *Psychosociální aspekty paliativní péče*. Praha: 2014, s. 10

¹⁶³ ULRICHOVÁ, Monika. *Hledání smyslu ve smrti a umírání: zdravotně sociální aspekty konce života v perspektivě existenciální analýzy*. Ostrava: 2014, s. 25

¹⁶⁴ YALOM, Irvin D. *Existenciální psychoterapie*. Praha: 2006, s. 39

¹⁶⁵ KUBÍČKOVÁ, Naděžda. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: 2001, s. 5

¹⁶⁶ YALOM, Irvin D. *Pohled do slunce: o překonávání strachu ze smrti*. Praha: 2008, s. 15

Yalom ve své knize pojednává o smrti z hlediska její role pro psychopatologii a psychoterapii. Uvádí 4 základní postuláty: (1) Strach ze smrti hraje důležitou roli v našem vnitřním prožívání, (2) Dítě se v raném věku se smrtí intenzivně zabývá a jeho vývojovým úkolem je vypořádat se se strachem ze zániku, (3) Abychom se s tímto strachem vypořádali, tak si stavíme proti vědomí smrti obrany. (4) Solidní a účinný přístup k psychoterapii se dá postavit na základě uvědomění si smrti.¹⁶⁷

3.3.2 Úzkost ze smrti v pohledu velkých myslitelů

Spousta velkých myslitelů o smrti přemýšlela a psala, mnozí z nich došli k závěru, že smrt život spíše obohacuje nežli ochuzuje. „Přestože materiálnost smrti člověka ničí, myšlenka smrti jej zachraňuje.“ Jakým způsobem tedy tato myšlenka člověka zachraňuje? O úzkosti ze smrti filozofové hovoří jako o uvědomění si „křehkosti bytí“ (Jaspers), o děsu z „nebytí“ (Kierkegaard), o „nemožnosti možností“ (Heidegger), nebo o tzv. ontologické úzkosti (Tillich).¹⁶⁸

Martin Heidegger zkoumá, jak myšlenka smrti může člověka zachránit, přichází k poznání, že uvědomění si vlastní osobní smrti funguje jako pobídka, která nás posune z jednoho způsobu bytí do způsobu vyššího. Domnívá se, že existují dva způsoby bytí, a to: stav zapomětivosti bytí (1) a stav uvědomování si bytí (2).¹⁶⁹

Pokud člověk žije v zapomětivosti bytí, je ztracen v „oni“, takový člověk podléhá starostem o způsob existence věcí.¹⁷⁰ Tento útěk do třetí osoby znamená, že člověk ve své existenci utíká před možností být sám sebou do jakéhosi „ono se...“. Úzkost však vrhá lidskou existenci zpět k jejímu nejvlastnějšímu modu pobývání ve světě a člověk je opět vržen k sobě samému. V úzkosti je člověku nehostinně, cize proto utíká do této „všednodenní veřejnosti třetí osoby“. Tím však odevzdává svou lidskou existenci a mívá se tak s možností být sám sebou.¹⁷¹ V tomto způsobu bytí je člověk zcela pohroužen do svého okolí a obdivuje jaké to na tom světě je.¹⁷²

Ve druhém stavu si člověk nepřestává uvědomovat svého bytí, nejen jeho křehkosti, ale i odpovědnosti za něj. Tento způsob bytí se často nazývá bytím ontologický – od řeckého slova „ontos“ ve významu existence – jen v tomto způsobu bytí je člověk v kontaktu s utvářením sebe samého, pouze zde může ovládnout sílu, jak sám sebe změnit. V tomto stavu

¹⁶⁷ YALOM, Irvin D. *Existenciální psychoterapie*. Praha: 2006, s. 37

¹⁶⁸ Tamtéž, s. 40-53

¹⁶⁹ Tamtéž, s. 40

¹⁷⁰ Tamtéž, s. 41

¹⁷¹ KAST, Verena. *Úzkost a její smysl*. Praha: 2012, s. 27-29

¹⁷² YALOM, Irvin D. *Pohled do slunce: o překonávání strachu ze smrti*. Praha: 2008, s. 30

bytí existuje člověk autenticky – sám sebe si uvědomuje jakožto transcendentální ego, stejně jako empirické ego. Člověk tak přijímá své možnosti a omezení, čelí absolutní svobodě a nicotě – jim tváří v tvář prožívá úzkost.¹⁷³ Soustředí se na oceňování zázraku „bytí“ samého a obdivuje, že vůbec něco je, že existuje vůbec člověk sám.¹⁷⁴

Obyčejně člověk žije v první stavu bytí, jsou tu však, dle Heideggera, jisté „krizové zážitky“ (nezměnitelné, nenahraditelné podmínky), které člověka přetáhnou z prvního všedního stavu existence do stavu uvědomění si bytí, kde z těchto krizových zážitků je smrt na první místě; smrt je stav, který nám umožňuje žít náš život autenticky. Pokud je smrt vyloučena, ztrácí člověk ze zřetele, co je v sázce, a tím je jeho život ochuzen.¹⁷⁵

Kierkegaard rozlišuje mezi strachem a úzkostí (děsem), dává do protikladu strach, jenž je strachem z něčeho, a děs, jenž je strachem z ničeho. Člověk má úzkost z toho, že sám sebe ztratí a stane se nicotou, je to úzkost, která je nelokalizovatelná. Takovému strachu, který se nedá pochopit, ani lokalizovat, se nelze postavit, a tudíž se stává ještě strašidelnějším, jelikož plodí pocit bezmoci, který nevyhnutelně vyvolává další úzkost.¹⁷⁶

Domnívá se, že je třeba vnímat úzkost v souvislosti s lidskou existencí, jejíž úkolem je sloučení konečnosti s nekonečnem. Existovat znamená být pomíjivý v pozemskosti, a přece se vzpínat k věčnosti, nekonečnu.¹⁷⁷

Jak ale bojovat s úzkostí? Tím, že ji přesuneme z ničeho na něco, toto měl na mysli Kierkegaard, když řekl: „To nic, jež je objektem děsu, se jaksi stává stále více něčím.“ Pokud dokážeme přeměnit strach z ničeho na strach z něčeho, můžeme zahájit kampaň na vlastní obranu, můžeme se tak obávané věci vyhnout, vymyslet tajemné rituály na její usmíření nebo naplánovat systematickou kampaň na její detoxikaci.¹⁷⁸

Tillich se domnívá, že strach a úzkost mají stejný ontologický základ, ale ve skutečnosti stejné nejsou. Podobně jako Kierkegaard i Tillich vnímá, že strach může mít objekt, kterému se dá čelit pomocí lásky a odvahy, avšak úzkost nikoli. Úzkost nemá žádný objekt, jejím objektem je popření každého objektu, paradoxně řečeno. Bezmoc ve stavu úzkosti se projevuje: ztrátou orientace, nepřiměřenými reakcemi, ztrátou „intencionality“ (bytí vztaženého ke smysluplným obsahům vědění a vůle). Důvodem pro takové chování je právě nepřítomnost objektu, na který by se subjekt, ve stavu úzkosti, mohl zaměřit. Jediným objektem je sama hrozba, ne však její zdroj, neboť tím je „nicota“. I když se od sebe strach

¹⁷³ YALOM, Irvin D. Existenciální psychoterapie. Praha: 2006, s. 41

¹⁷⁴ YALOM, Irvin D. *Pohled do slunce: o překonávání strachu ze smrti*. Praha: 2008, s. 30

¹⁷⁵ YALOM, Irvin D. Existenciální psychoterapie. Praha: 2006, s. 41-42

¹⁷⁶ Tamtéž, s. 53-54

¹⁷⁷ KAST, Verena. *Úzkost a její smysl*. Praha: 2012, s. 25

¹⁷⁸ YALOM, Irvin D. Existenciální psychoterapie. Praha: 2006, s. 54

a úzkost liší, nelze je od sebe oddělit, jsou v sobě navzájem imanentně přítomny, jelikož ostnem strachu je úzkost a úzkost usiluje o to stát se strachem. Jako nejzřetelnější příklad uvádí Tillich právě strach ze smrti. Nakolik se jedná o strach, natolik je jeho objektem předjímaná událost smrti způsobené nehodou nebo nemocí, a tedy prožitek smrtelného utrpení a ztráta všeho. Nakolik se jedná o úzkost, natolik je jejím objektem naprosté neznámo „po smrti“, nebytí. Strach ze smrti totiž určuje prvek úzkosti v každém strachu. Dle Tillicha se úzkost snaží stát strachem, jelikož strachu lze čelit odvahou.¹⁷⁹

Mezi dalšími mysliteli si může také zmínit Emmanuela Lévinase. Vnímá, že setkání s Druhým tváří v tvář, s sebou přináší jeden podstatný aspekt, kterým je téma smrti. Lévinasova analýza smrti se však vymyká existenciální interpretaci, která v ní vidí omezení bytnosti a její konec v nějaké „nicotě“, ta vede buď k nihilismu a pocitu marnosti, nebo k úzkosti ze smrti, již máme překonat útěchou z autentické existence a možnosti prožít život jakožto celistvý příběh. Osudovost smrti nelze nikdy přijmout, jelikož se nedává poznat jakožto fakticita, nýbrž přichází ze stejného řádu transcendence jako Druhý. Smrt porazit nelze, jelikož vždy stojí proti člověku samém. Nese v sobě všechny rysy jinakosti: není možné ji objektivovat, uchopit, ani nijak „promyslet“. Lévinas souhlasí s Heideggerem v tom, že k smrti se původně člověk vztahuje s obavami či strachem, ale odmítá tento strach interpretovat jako strach z nicoty a nebytí. Lévinas se smrti obává z její jinakosti, která implikuje nepoznatelnost. Jelikož neznáme dne, ani hodiny své smrti, Lévinase říká, že každá smrt je zároveň vraždou. Zdá se mu, že ve smrti je vystaven absolutnímu násilí jakoby, vražda nebyla jedním případem umírání, ale byla neoddelitelná od podstaty smrti. Neobává se tedy přejítí do nebytí, nýbrž jinakosti jakožto násilí, krutosti a vraždy. V tomto případě musíme dát tedy za pravdu ontickému faktu, že lidé v souvislosti se smrtí se nejvíce bojí momentu překvapení, možné bolesti, což se spíše pojí se strachem z neznámého. Okamžik smrti láme mou vůli, svobodu a ruší ji. Smrt se totiž stane sama, jak říká Lévinase „beze mě“. Nevíme, kdy tento okamžik přijde, a proto se vykoná na mně nezávisle, mohu se přiblížit limitně. Přicházení smrti má charakter nekonečného, infinitesimálního bližení. Také to ale znamená že máme zde na tomto světě svým způsobem nekonečné množství času. Hrozba smrti je sice nevyhnutelná, ale její milost nám „dává čas“, kdy máme možnost najít smysl tohoto času jako bytí s Druhým a pro Druhého.¹⁸⁰

¹⁷⁹ TILLICH, Paul. *Odvaha být*. Brno: 2004, s. 27-29

¹⁸⁰ VIK, Dalibor. *Slovo, na kterém záleží: člověk a etika u Emmanuela Lévinase*. Chomutov: 2014, s. 124-125

3.3.3 Smrt, úzkost a psychoterapie

Jedinečné postavení úzkosti v psychoterapii je zřejmé z psychiatrické nostalgie, v níž se tyto syndromy nazývají reakcemi psychotickými, neurotickými a psychofyziologickými, tyto poruchy považujeme za maladaptivní reakce na úzkost. Psychopatologie je vektorem úzkosti a individuálních obran na její potlačení. I přes několik směrů v psychoterapeutické práci je úzkost považována jako maják, či střelka kompasu, ke které se snaží dopracovat, odhalují její základní zdroje a tyto zdroje se snaží, jako svůj konečný cíl, vykořenit a odstranit.¹⁸¹

Naše společnost nemá strach jen ze smrti, ale i ze samotného aktu umírání. Lidé se bojí toho, co neznají, toho že budou sami, budou cítit bolest a budou opuštěni. Robert Jay Lifton pospal několik způsobů, jak se člověk snaží dosáhnout symbolické nesmrtelnosti, uvádí pět důsledků: (1) biologické – člověk žije dál prostřednictvím potomstva; (2) teologické – člověk žije dál na jiné, vyšší rovině bytí; (3) kreativní – člověk žije dál prostřednictvím svého díla; (4) přírodní – člověk přežívá tím, že se znovu připojuje ke koloběhu životních sil v přírodě; (5) prožitkově-transcendentální – člověk se díky intenzivnímu prožitku „ztrácí“ ve stavu tak silném, že smrt zmizí a jedinec žije v trvalé přítomnosti.¹⁸²

Dle Yaloma je skutečnost smrti pro psychoterapii důležitá ve dvou odlišných pohledech: (1) uvědomění si smrti může vystupovat jako „hraniční situace“ a podnítit radikální posun v pohledu na život, (2) smrt je primárním zdrojem úzkosti.¹⁸³

(1) „Hraniční situace“ je událostí, krizovým prožitkem, jenž člověka vžene do konfrontace s jeho existenciální „situací“ ve světě. Právě konfrontace s vlastní smrtí je nepřekonatelnou hraniční situací, která má sílu způsobit velký posun v tom, jak člověk ve světě žije. Pokud si člověk uvědomí smrt, přestane se zabývat malichernostmi a jeho život získá hloubku a vážnost a úplně jinou perspektivu.¹⁸⁴

(2) Strach ze smrti tvoří primární zdroj úzkosti a je přítomen již v raném dětství, také napomáhá při tvorbě charakterové struktury a po celý život nepřestává vyvolávat úzkost, jež se projevuje manifestními obavami a stavbou psychologických obran.¹⁸⁵

¹⁸¹ YALOM, Irvin D. Existenciální psychoterapie. Praha: 2006, s. 51

¹⁸² Lifton podle ULRICHOVÁ, Monika. *Hledání smyslu ve smrti a umírání: zdravotně sociální aspekty konce života v perspektivě existenciální analýzy*. Ostrava: 2014, s. 15

¹⁸³ YALOM, Irvin D. Existenciální psychoterapie. Praha: 2006, s. 168

¹⁸⁴ Tamtéž, s. 168

¹⁸⁵ YALOM, Irvin D. Existenciální psychoterapie. Praha: 2006, s. 195

Yalom uvádí pár všeobecných terapeutických zásad na které je důležité nezapomínat: úzkost ze smrti je všudypřítomná a má závažné důsledky, existuje v nejhlubších úrovních bytí a je silně vytěsněná, zřídka kdy ji člověk prožívá v plném slova smyslu. V dlouhodobé intenzivní terapii, která zkoumá hluboké obavy se explicitní úzkost ze smrti vždy objeví a v terapeutickém procesu se musí vzít do úvahy. Úzkost ze smrti je těsně spjatá s existencí, existenciální terapeut nedoufá, že tuto úzkost zcela odstraní, ale usiluje o snížení její ničivé míry na přijatelnou úroveň. Smrti se bez úzkosti čelit nedá, úzkost je zároveň vůdcem i nepřitelem a může ukazovat cestu k autentickému bytí.¹⁸⁶

Úzkost ze smrti je hluboce vytěsněna a není součástí naší každodenní existence, následkem tohoto vytěsnění se existenciální terapie zabývá úzkostí, jež se jeví, jako že nemá žádný existenční protějšek.¹⁸⁷

Jedním z úkolů klienta při terapii je posílit svůj pocit jistoty a mistrovství. Je dobré, když člověk umí vysvětlit a uspořádat události ve svém životě do nějakého rozumného a předvídatelného vzorce, pak už není naše vnitřní prožívání nebo chování hrozivé, cizí nebo neovladatelné, dodává to člověku pocit mistrovství. Tento pocit, že něco dokážeme, který vyplývá z poznání, se vyskytuje i v kontextu naší základní existenciální situace: každý z nás se cítí méně zbytečný, méně bezmocný a méně osamělý i tehdy, paradoxně, pokud pochopíme pouze skutečnost, že každý z nás je v zásadě bezmocný a osamělý vzhledem ke lhostejnosti vesmíru.¹⁸⁸

4. Využití biblických textů v rámci práce s pozůstalými

V závěrečné kapitole si představíme několik biblických textů, kterými se podle mého názoru můžeme inspirovat při práci s pozůstalým. Tyto texty budeme vykládat pomocí hagioterapie. Ta, jak jsme si již zmínili, neusiluje o historický nebo teologický výklad příběhů, ale jde o výklad, který vychází z naší individuální životní zkušenosti. Příběhy, které si zmíníme a vyložíme budou tedy ovlivněny mou individualitou, každý však může v těchto příbězích vidět něco docela jiného. My jednotlivé texty budeme aplikovat na čtyři oblasti, týkající se smrti a truchlení. Rozebereme fáze truchlení, dualistický a úkolový model práce s truchlením, a jako poslední si uvedeme příběh proměny života po konfrontaci se smrtí.

¹⁸⁶ YALOM, Irvin D. Existenciální psychoterapie. Praha: 2006, s. 195-196

¹⁸⁷ Tamtéž, s. 196-197

¹⁸⁸ Tamtéž, s. 197-198

4.1 V kontextu fází truchlení

První biblický příběh budeme aplikovat na fáze truchlení dle Bowlbyho, které jsou: 1. fáze otupělosti, 2. fáze toužení a hledání ztracené osoby, 3. fáze chaosu a zoufalství, 4. fáze nového řádu.

Jako ideální příběh, který obsahuje prožití všech čtyř fází truchlení si můžeme uvést příběh nanebevzetí Elijáše a Elišovu reakci na tuto událost (2Kr 2,1-22).

„I stalo se, když Hospodin chtěl vzít Elijáše ve vichru vzhůru do nebe, že Elijáš s Elišou se právě ubírali z Gilgálu. Elijáš řekl Elišovi: ‚Zůstaň zde, protože mě Hospodin posílá do Bét-elu.‘ Eliša mu odvětil: ‚Jakože živ je Hospodin a jakože živ jsi ty, neopustím tě.‘ I sestoupili do Bét-elu. Proročtí žáci, kteří byli v Bét-elu, vyšli k Elišovi a otázali se ho: ‚Víš, že Hospodin dnes vezme tvého pána od tebe vzhůru?‘ Odvětil: ‚Vím to také. Mlčte!‘ A Elijáš mu řekl: ‚Elišo, zůstaň zde, protože Hospodin mě posílá do Jericha.‘ Odvětil: ‚Jakože živ je Hospodin a jakože živ jsi ty, neopustím tě.‘ I přišli do Jericha. Proročtí žáci, kteří byli v Jerichu, přistoupili k Elišovi a řekli mu: ‚Víš, že Hospodin dnes vezme tvého pána od tebe vzhůru?‘ Odvětil: ‚Vím to také. Mlčte!‘ Tu mu řekl Elijáš: ‚Zůstaň zde, protože Hospodin mě posílá k Jordánu.‘ Odvětil: ‚Jakože živ je Hospodin a jakože živ jsi ty, neopustím tě.‘ I šli oba spolu.“ (2Kr 2,1-6) Vidíme, že Elišovo okolí se ho opakovaně ptá, jestli ví, že Elijáš ho opustí, Eliša o tom nechce slyšet ani slovo, vždy je utne ostrým „Mlčte“ z kterého můžeme cítit napětí, dokonce naštvání, hněv, který je typickým právě pro první fázi zármutku. Eliša si nechce se připustit tíhu této skutečnosti, odmítá ji přijmout. Je strnulý, zaseknul se a jeho okolí ho nemůže přesvědčit o nadcházející smrti. Elijáš sice ještě nezemřel, ale Eliša je již v tento moment konfrontován s jeho brzkou smrtí, které si je vědom.

Po tomto výstupu se Elijáš a Eliša dostanou za Jordán, kde je Elijáš náhle ohnivým vozem vzat na nebe: *„Pak šli dál a rozmlouvali. A hle, ohnivý vůz s ohnivými koni je od sebe odloučil a Elijáš vystupoval ve vichru do nebe.“* (2Kr 2,11) Eliša na tuto náhlou ztrátu reaguje následovně: *„Eliša to viděl a vykřikl: ‚Můj otče! Můj otče! Vozataji Izraele!‘ A pak už ho neviděl. I uchopil své roucho a roztrhl je na dva kusy. Pak zdvihl Elijášův plášť, který z něho spadl, vrátil se a postavil se na břehu Jordánu. Vzal Elijášův plášť, který z něho spadl, udeřil jím do vody a zvolal: ‚Kde je Hospodin, Bůh Elijášův, i on sám?‘ Když udeřil do vody, rozestoupila se a Eliša přešel.“* (2Kr 2,12-14) Eliša reaguje úpěnlivým voláním a roztržením svého roucha, což byl pro tehdejší dobu typický projev žalu.¹⁸⁹ Hledá Boha a Elijáše, je

¹⁸⁹ Mezi smuteční rituály zmíněné v SZ, patří roztržení šatu, oblečení žíněného smutečního roucha, půst, posypání hlavy popelem nebo prachem, vytrhávání vlasů, nářek a případně i škrábání kůže. (BERLEJUNG, Angelika. *Náboženské dějiny starověkého Izraele*. Praha: 2017, s. 104)

naštvaný a bezmocný, jediné, co může dělat je křičet a hledat. Stejně jako pozůstalý v druhé fázi pocítuje hněv, jelikož si již plně uvědomuje ztrátu, kterou prožil, zemřelý je pryč a už se nevrátí. Po druhé fázi nastává fáze třetí, kterou nazýváme fáze zoufalství a chaosu.

V našem případě toto zoufalství a chaos nepřichází přímo od Eliši, nýbrž od jeho sociálního okolí, které je zoufalé a nutí ho, aby hledal Elijáše: „*Viděli to proroctví žáci z Jericha, kteří byli naproti, a řekli: ‚Na Elišovi spočinul duch Elijášův. Šli mu vstříc, poklonili se mu až k zemi a řekli mu: ‚Hle, je tu s tvými služebníky padesát udatných mužů. Ať jdou hledat tvého pána, aby ho Hospodinův duch neodnesl a nemrští jím na nějakou horu nebo do nějakého údolí.‘ Řekl: ‚Nikam je neposílejte.‘ Když ho však nutili až do omrzení, řekl: ‚Pošlete je.‘“* (2Kr 2,15-17) Proroctví žáci mají strach o to, co se s Elijášem stane, kde je a chtějí ho hledat. Pro tuto situaci je to pochopitelné, jelikož Eliáš přímo nezemřel, odvezl ho ohnivý vůz a nikdo neví, kde je. My však ale také nevíme, co se s člověkem děje po smrti, proto můžeme hledat stejně jako proroctví žáci, můžeme mít o zesnulého strach, co se mu tam jinde děje. I to v nás může vyvolat právě pocity zoufalství a chaos, jsme konfrontováni se smrtí a nevíme, co to přesně znamená a každý tuto skutečnost vnímá svým způsobem. Z kruhu zoufalství a chaosu se ale musíme dostat do fáze poslední – fáze nového řádu.

I proroctví žáci nakonec dospějí do této poslední fáze, kdy se smiřují s Eliášovou smrtí a přijímají Elijáše za svého nového proroka, což můžeme vnímat právě jako to přijetí nového řádu: „*Pak se vrátili k Elišovi, který zůstal v Jerichu. Řekl jim: ‚Což jsem vám neřekl: Nikam nechodte?‘ Mužové města řekli Elišovi: ‚Hle, v městě se dobře sídlí, jak náš pán vidí, ale voda je zlá, takže země trpí neplodností.‘ I řekl: ‚Podejte mi novou mísu a dejte do ní sůl.‘ Podali mu ji tedy. Pak vyšel k místu, kde voda vyvěrala, hodil tam sůl a řekl: ‚Toto praví Hospodin: Uzdravuji tuto vodu, už nikdy odtud nevzejde smrt či neplodnost.‘ A voda je zdravá až dodnes podle Elišova slova, které promluvil.“* (2Kr 2,18-22) Funkci, kterou dříve Eliáš na sebe teď vzal Eliša a jeho okolí to přijímá a zvyká si na nový řád, Eliša se samozřejmě nesnaží stát Eliášem, snaží se zhostit nových rolí, kterých je třeba.

4.2 V kontextu úkolového modelu

U modelu úkolového si na každý úkol zmíníme minimálně jeden biblický příběh.

I. Přijmou ztrátu jako realitu

U prvního úkolu se lze v Bibli inspirovat například příběhem Šúnemanky (2Kr 4,8-37) Ten začíná tím, že ubytuje proroka Elišu ve svém domě, přímo pro něj vybuduje pokoj, Eliša se jí za její velkorysost chce odvděčit. Jeho mládenec Gechází mu řekne, že Šúnemanka

nemá syna, a proto jí předpovídá, že se syna dočká. A ona doopravdy počne. „*Ale žena počala a v jistém čase, po obvyklé době, porodila syna, jak jí Eliša předpověděl. Když dítě vyrostlo, vyšlo jednoho dne k otci za ženci. Řeklo svému otci: ‚Má hlava, ach, má hlava!‘ On přikázal mládenci: ‚Dones je matce.‘ Ten je odnesl a odevzdal matce. Sedělo jí na kolenou až do poledne a zemřelo. Ona vyšla nahoru a uložila je na lůžko muže Božího, zavřela za ním a vyšla. Pak zavolala svého muže a řekla mu: ‚Pošli mi jednoho z mládenců a jednu oslici. Pospíším k muži Božímu a vrátím se.‘ On řekl: ‚Proč jdeš k němu dnes? Není novoluní ani den odpočinku.‘ Řekla: ‚To je v pořádku.‘ Osedlala oslici a řekla svému mládenci: ‚Poháněj ji a běž, nezdržuj se kvůli mně v jízdě, leč bych ti řekla.‘ I jela, až přišla k muži Božímu na horu Karmel. Jak ji muž Boží zdálky spatřil, řekl svému mládenci Géchazímu: ‚Hle, to je ta Šúnemanka. Běž jí naproti a zeptej se jí: ‚Je vše v pořádku s tebou, s tvým mužem i s tvým dítětem?‘ Ona řekla: ‚V pořádku.‘ Ale když přišla k muži Božímu na horu, chopila se jeho nohou. Géchazí přistoupil a chtěl ji odstrčit. Muž Boží však řekl: ‚Nech ji, má hořko v duši. Hospodin mi to zatajil a neoznámil mi to.‘ Ona řekla: ‚Což jsem si syna od svého pána vyžádala? Což jsem neříkala, abys mě nešálil?‘ Eliša řekl Géchazímu: ‚Opásej si bedra, vezmi si do ruky mou hůl a jdi. Potkáš-li někoho, nezdrav ho, a pozdraví-li tě někdo, neodpovídej. Mou hůl polož chlapci na tvář.‘ Ale chlapcova matka řekla: ‚Jakože živ je Hospodin a jakože živa je tvá duše, nepustím se tě!‘“ (2Kr 4:17-30)*

V tomto příběhu můžeme vidět přesný smysl tohoto prvního úkolu, Šúnemaka zcela popírá realitu, její syn jí umírá v náručí, ona si však jeho smrt nechce připustit. Zajímavé na tomto příběhu také je, že na ztrátu syna reaguje jen matka, otec se nijak ke ztrátě svého syna nevyjadřuje, ještě se své ženy ptá, co chce dělat, jedná jako by se nic nestalo. Ani když syn je ještě živ a nařiká, nijak se o něho nestará, jen ho nechá poslat ke své matce. Vypadá to, že otci je zcela jedno, že se jeho synovi něco děje dokonce i to, že po sléze zemře. Otázka je, jestli se nebrání ještě mnohem více než jeho matka, nebo se možná snaží zůstat silným a skrývá své pocity uvnitř sebe sama, aby nezahanbil své mužství.

Šúnemaka však jedná jinak. Okamžitě odchází k Elišovi, který ji narození potomka předpověděl. Chce po něm, aby jejího syna opět probudil k životu a nehodlá se ho pustit, dokud tak neučiní. Nechce připustit realitu, že její syn je doopravdy mrtvý. V tomto biblickém příběhu je nakonec její syn oživen, avšak otázka je, jak na to nahlížíme. Je doopravdy reálně oživen její syn a je to ukázka nadpřirozena, nebo si z toho člověk má spíše vzít, že i když nejbližší zemře, tak ho můžeme oživit ve smyslu svých vzpomínek. Zemřelý tu s námi vždy bude, jen ne v té stejné formě jako kdy dříve, můžeme na něj myslet a vzpomínat, ale prvním krokem k tomu je právě dle Wordena „uvědomění“, bez uvědomění

se člověk nemůže posunout dál. Musíme si uvědomit, že člověk, o kterého jsme přišli již není mezi námi, ale přesto je tu možnost, jak na něj vzpomínat.

II. Prožít si zármutek

Projev hněvu můžeme vidět v příběhu Davida a Saula (2Sam 1,1-27), kdy se David dozvídá, že Saul zemřel v bitvě. Přijde mu to oznámit jeden mládenec, který v bitvě byl se Saulem. Ukáže se, že Saul byl těžce zraněn a požádal tohoto mladíka o zbavení jeho trápení, mladík ho poslechl a Saula usmrtil. David na situaci zareagoval takto: *„David uchopil svůj šat a roztrhl jej, stejně tak i všichni muži, kteří byli s ním. Naříkali, plakali a postili se až do večera pro Saula a pro jeho syna Jónatana i pro Hospodinův lid, pro dům izraelský, že padli mečem. David se zeptal mládence, který mu to oznámil: ‚Odkud jsi?‘ On řekl: ‚Jsem syn amálekovského bezdomovce.‘ David se na něj rozkřikl: ‚Jak to, že ses nebál vztáhnout ruku a zahubit Hospodinova pomazaného?‘ David zavolal jednoho z družiny a poručil: ‚Přistup a sraz ho!‘ A on ho ubil k smrti. David mu totiž řekl: ‚Krev, kterou jsi prolil, ať padne na tvou hlavu. Tvá ústa tě usvědčila, když jsi řekl: ‚Já jsem usmrtil Hospodinova pomazaného.‘“* (2Sam 1:11-16) Zde můžeme vidět přenesení hněvu za smrt Saula na tohoto mládence, který se snažil vyhovět Saulovi v jeho přání. Otázka, jestli se mladík zachoval, či nezachoval správně je taktéž na místě a vede nás k dnešnímu velice rozebíranému tématu, a to tématu eutanázie. Téma eutanázie je však samo o sobě dosti obsáhlým, a proto se jím zabývat nebudeme.

Další případ hněvu můžeme vidět v biblickém příběhu trpícího Jób (Jb 1-3). Jób je zkoušen a přichází o svoje děti, majetek, a ještě trpí po celém těle ošklivými vředy. Je zhroucený a sedm dní a nocí sedí pouze v popelu nejí a nemluví. Poté přijde jeho nářek a hněv. Tento hněv je však jiným hněvem, než měl David. Jób proklíná den svého narození a zlobí se na to, že kdy musel prožívat toto utrpení: *„Pak otevřel Jób ústa a zlořečil svému dni. Jób mluvil takto: ‚Ať zanikne den, kdy jsem se zrodil, noc, kdy bylo řečeno: ‚Je počat muž.‘ Ať se onen den stane temnotou, shůry Bůh ať po něm nepátrá, svítání ať se nad ním nezaskví. Temnota a šerá smrt ať jsou jeho zastánci, ať se na něj snese temné mračno, zatmění dne ať na něj náhle padne. A tu noc, tu mrákota ať vezme, ať se netěší, že je mezi dny roku, do počtu měsíců ať se nedostane. Ta noc ať je neplodná, žádné plesání ať do ní nepronikne. Ať ji zatratí, kdo zaklínají den, ti, kdo dovedou vyburcovat livjátana. Hvězdy ať se zatmí, nežli začne svítat, ať nevzejde světlo, když je bude očekávat, aby nespátrila řasy zory, neboť neuzavřela život mé matky, neskryla trápení před mým zrakem.‘“* (Jb 3,1-10) Jób je nahněvaný na to, že se vůbec narodil a musí toto snášet, přál by si zemřít hned v lůně své matky: *„Proč jsem nezemřel hned v lůně, nezahynul, sotvaže jsem vyšel ze života matky?“*

(Jb 3,11) Hovoří o svém nářku: „*Místo abych pojedl, jen vzdychám, nářek ze mne tryská jako voda; čeho jsem se tolik strachoval, to mě postihlo, dolehlo na mě to, čeho jsem se lekal. Nepoznal jsem klidu ani míru ani odpočinutí – a přišla bouře.*“ (Jb 3:24-26) Jób tedy zažívá hněv na jiné úrovni a neštěstí, které ho postihlo, dovedlo ho to až ke zpochybnění své vlastní existence. Nemůže ani jíst, jen stále vzdychá a je nahněvaný. Zajímavý motivem je, že si přeje, aby se nikdy nenarodil, přeje si aby se nikdy na tomto světě neocitl a nemusel tak řešit tyto starosti.

Worden dále hovoří, že je často pozůstalým truchlení odpíráno jejich sociálním okolím, toho bychom si mohli všimnout v příběhu, kde opět figuruje král David. Tentokrát přijde o svého syna Abšalóma (2Sam 19,1-9). Je zabit Davidovou armádou, protože David a Abšalóm proti sobě bojují, přesto je to stále Davidův syn a on naříká: „*Král otřesen vystoupil do přístřešku nad branou a plakal. Šel a naříkal: ‚Můj synu Abšalóme, můj synu Abšalóme! Kéž bych byl umřel místo tebe, Abšalóme, synu můj, synu můj!‘* Jóabovi bylo oznámeno: „*Hle, král pro Abšalóma pláče a truchlí. Tak se toho dne proměnilo vysvobození ve smutek všeho lidu, neboť lid slyšel toho dne slova: ‚Král se trápí pro svého syna.‘* A lid se toho dne kradl do města, jako se vkrádá lid, který se stydí, že utekl z bitvy. Král si zavinul tvář a velmi hlasitě křičel: „*Můj synu Abšalóme, Abšalóme, synu můj, synu můj!*““ (2Sam 19,1-5) Jeho nářek však utne Joáb, vojevůdce Davidovy armády: „*Tu vstoupil ke králi do domu Jóab a řekl: ‚Dnes jsi způsobil hanbu všem svým služebníkům, kteří dnes zachránili život tvůj i životy tvých synů a tvých dcer i životy tvých žen a životy tvých ženin. Miluješ ty, kdo tě nenávidí, a nenávidíš ty, kdo tě milují. Vždyť jsi dnes dal najevo, že ti nejsou ničím ani velitelé ani služebníci. Dnes jsem poznal, že kdyby zůstal naživu Abšalóm a my všichni byli dnes mrtvi, měl bys to za správné. Vstaň nyní, vyjdi a vlídně promluv ke svým služebníkům! Přísahám při Hospodinu: Nevyjdeš-li, nebude této noci s tebou nocovat ani jeden muž. A bude to pro tebe horší než všechno zlo, které na tebe dolehlo od tvého mládí až do nynějška.‘* Král tedy vstal a usedl v bráně. Všemu lidu bylo oznámeno: „*Hle král sedí v bráně. I vyšel všecken lid před krále*“ (2Sam 19,6-9), nemůže pochopit, že i když David s Abšalómem proti sobě zbrojili, přesto byl Abšalóm jeho synem. Tento příběh může být jedním z příkladů, proč nám naše sociální okolí odpírá truchlení, že člověk, pro kterého truchlíme, byl špatný a zlý. I kdyby to však byla pravda není to důvod, proč by pro něj druhý nesměl truchlit.

III. Přizpůsobit se světu, ve kterém zemřelý chybí

S novou realitou se musela vypořádat i Moábka Rút (Rt 1,1-18), jejíž biblický příběh si uvedeme jako příklad. Rút, Orpa a jejich tchýně Noemi, všechny tři přišly o své muže a

musely se nějak s touto novou situací vypořádat. Noemi se rozhodla, že se svými snachami opustí zemi Moábskou a vrátí se do země Judské, z které Noemi pocházela: „*Odešla tedy se svými snachami z místa, kde přebývala. Když se vracely do judské země, vybidla cestou Noemi obě své snachy: „Jděte, vraťte se každá do domu své matky. Nechť vám Hospodin prokáže milosrdenství, jako jste je vy prokazovaly zemřelým i mně. Kéž vám Hospodin dá, abyste každá našla odpočinutí v domě svého muže.‘ A políbila je. Rozplakaly se hlasitě a namítaly jí: „Nikoli, vrátíme se s tebou k tvému lidu.‘ Ale Noemi jim domlouvala: „Jen se vraťte, mé dcery! Proč byste se mnou chodily? Cožpak mohu ještě zrodit syny, aby se stali vašimi muži? Vraťte se, mé dcery, jděte! Vždyť už jsem na vdávání stará. I kdybych si řekla, že mám ještě naději, a kdybych se hned této noci vdala a porodila syny, čekaly byste proto, až by dospěli? Zdráhaly byste se proto vdát? Nikoli, mé dcery. Můj úděl je pro vás příliš trpký: Dolehla na mne Hospodinova ruka.‘ Tu se rozplakaly ještě hlasitěji. Orpa políbila svou tchyni na rozloučenou, avšak Rút se k ní přimkla. Noemi jí řekla: „Hle, tvá švagrová se vrací ke svému lidu a ke svým bohům. Vrať se také, následuj svou švagrovou!‘ Ale Rút jí odvětila: „Nenaléhej na mne, abych tě opustila a vrátila se od tebe. Kamkoli půjdeš, půjdu, kdekoli zůstaneš, zůstanu. Tvůj lid bude mým lidem a tvůj Bůh mým Bohem. Kde umřeš ty, umřu i já a tam budu pochována. Ať se mnou Hospodin udělá, co chce! Rozdělí nás od sebe jen smrt.‘ Když Noemi viděla, že Rút je odhodlána jít s ní, přestala ji přemlouvat.“ (Rt 1:7-18) Noemi nechtěla, aby její snachy musely snášet její těžký úděl spolu s ní. Orpa je tedy opustila a rozhodla se navrátit ke starému životu zcela sama. Volí návrat do předešlého života, vrací se do období ještě, než poznala svého muže, jde zpět ke kořenům, kde očekává jistotu a stabilitu.*

Rút se však nevrací do svého původního života, setrvává s Noemi. Rozhodla se, že v tom Noemi nenechá samotnou? Možná že ano, jen nechtěla, opustit svou tchýni, o které věděla, kolika trápení si prošla, nebo se možná sama bála čelit realitě o samotě. Možná to je ten důvod proč s Noemi zůstala, nezvládla se se zármutkem vypořádat sama, obě dvě prožily podobnou ztrátu, mohly si tak být vzájemnou oporou, a proto se Rút rozhodla zůstat.

Všechny tři ženy z tohoto příběhu se musely nějak vypořádat s nastalou situací a každá z nich se s tím vypořádala po svém.

IV. Přeinvestovat city

Jak píše Worden investice do nových vztahů neznamená náhradu zemřelého, tuto nesprávnou náhradu můžeme, dle mého soudu, vidět v příběhu krále Davida a jeho prvorozeného syna (2Sam 12,1-25). V tomto známém příběhu zcizoloží žena Urijáše, jednoho z Davidových vojáků, Bat-šeba s Davidem a počnou spolu potomka, David nechá

Urijáše postavit do první linie, aby Urijáš zahynul, to se také stane a David si Bat-šebu poté vezme za ženu. Poté mu však prorok Nátan prorokuje, že za jeho hřích tento jeho prvorozený zemře. David se tedy postí a doufá, že se nad ním Bůh slituje: *Když David viděl, že si jeho služebníci šeptají, porozuměl, že dítě zemřelo. David se tedy svých služebníků zeptal: „Dítě zemřelo?“ Odvětili: „Zemřelo.“ A David vstal ze země, umyl se, pomazal se, převlékl si oděv, vešel do Hospodinova domu a klaněl se. Pak vstoupil do svého domu a požádal, aby mu předložili chléb, a jedl. Jeho služebníci mu pravili: „Jak můžeš takto jednat? Dokud dítě bylo naživu, postil ses a plakal. Jakmile dítě zemřelo, vstaneš a jíš chléb.“ Odvětil: „Dokud dítě ještě žilo, postil jsem se a plakal, neboť jsem si říkal: Kdoví, zda se Hospodin nade mnou neslituje a zda dítě nezůstane naživu. Ted' zemřelo. Proč bych se měl postit? Což je mohu ještě přivést zpět? Já půjdu k němu, ale ono se ke mně nevrátí.“ Pak David potěšil svou ženu Bat-šebu, vešel k ní a spal s ní. I porodila syna a on mu dal jméno Šalomoun. Toho si Hospodin zamiloval“ (2Sam 12,19-24) David si nenechá prostor na truchlení, ihned toto zemřelé dítě nahrazuje dítětem novým. Místo vyrovnání se s jeho smrtí, zalepí tuto svou ránu jiným dítětem a přesune svůj vztah k zemřelému na vztah nový, s jeho dalším dítětem.*

Také bychom si ale měli uvést příběh, kde poslední úkol proběhne tak, jak má. To bychom si mohli popsat na ústředním příběhu Nového zákona, na vzkříšení Ježíše Krista. Naše pojetí biblických příběhů nemá, co dočinění s pojetím teologickým, pokusíme se tedy tento příběh vykládat metaforicky.

„Když Ježíš ráno prvního dne po sobotě vstal, zjevil se nejprve Marii z Magdaly, z níž kdysi vyhnal sedm démonů. Ona to šla oznámit těm, kteří bývali s ním a nyní truchlili a plakali. Ti, když uslyšeli, že žije a že se jí ukázal, nevěřili. Potom se zjevil v jiné podobě dvěma z nich cestou, když šli na venkov. Ti to šli oznámit ostatním; ale ani těm nevěřili. Konečně se zjevil samým jedenácti, když byli u stolu; káral jejich nevěru a tvrdost srdce, poněvadž nevěřili těm, kteří ho viděli vzkříšeného.“ (Mk 16:9-14)

V tomto textu bych se ráda zaměřila na pasáž *„potom se zjevil v jiné podobě“* toto vyjádření bychom mohli přenést na naše pojetí truchlení. Zesnulý zemřel, není mezi námi, ale stále s námi může být v jiné podobě, můžeme si ho připomenout ve svých vzpomínkách, připomenout si jeho charakter a jak by v různých situacích podle nás reagoval, tak si ho můžeme zpřítomňovat kdykoliv a může tak stále být naší součástí. Stejně tak se stal i Kristus součástí životů svých učedníků, kteří si jeho učení neustále připomínali. V tomto textu však můžeme vidět, že nikdo neuvěřil, dokud sám neviděl. Vezmeme-li tuto skutečnost obrazně, můžeme říci, že nemůžeme nikoho nutit k tomu, aby na základě našeho přesvědčení viděl zemřelého tak, jako my. Každý má vlastní představu, vlastní přizpůsobení, a hlavně vlastní

cestu k tomu, jak dospěje k novému „vztahu“ či pojetí se zemřelým. Je však důležité, aby se od tohoto nového vztahu neodvítel nastávající život pozůstalého, jak jsme si již řekli výše.

Podobným příběhem může být například cesta učedníků do Emaus, která nastává také po smrti Ježíše Krista (Lk 24,13-35). *„Téhož dne se dva z nich ubírali do vsi jménem Emaus, která je od Jeruzaléma vzdálena asi tři hodiny cesty, a rozmlouvali spolu o tom všem, co se událo. A jak to v řeči probírali, připojil se k nim sám Ježíš a šel s nimi. Ale něco jako by bránilo jejich očím, aby ho poznali. Řekl jim: ‚O čem to spolu cestou rozmlouváte?‘ Oni zůstali stát plni zármutku.“* (Lk 24,13-17) Můžeme si všimnout, že Ježíš sám se učedníkům ukázal, ale oni ho nepoznali, neviděli ho, byl již v jiné podobě, podobně, jako v předešlém příběhu, tento příběh však pokračuje, Ježíš s učedníky hovoří a zůstává s nimi: *„Když byl spolu s nimi u stolu, vzal chléb, vzdal díky, lámal a rozdával jim. Tu se jim otevřely oči a poznali ho; ale on zmizel jejich zrakům.“* (Lk 24,30-31) Učedníci ho poznávají až v tomto momentě, až když spolu znovu stolují a Ježíš dělá jim důvěrně známý rituál lámání chleba.¹⁹⁰ Přesně tak i my můžeme přistupovat, když někoho ztratíme, není již mezi námi, ale můžeme si ho připomínat různými rituály, které jsme s ním dělávali. Toto můžeme vnímat jako příklad nově vybudovaného vztahu k zemřelému.

4.3 V kontextu konfrontace se smrtí

Jak jsme si již řekli, tak právě díky konfrontaci se svou vlastní smrtí dokážeme změnit celý náš život, který začneme vnímat v kontextu smrti. Naším příběhem, kterým si tuto situaci budeme ilustrovat, je příběh z NZ o obrácení apoštola Pavla.

Tento příběh je o muži jménem Saul, který křesťany pronásleduje a usiluje jim o život. Jednoho dne se mu však stane něco neobvyklého: *„Na cestě, když už byl blízko Damašku, zazářilo kolem něho náhle světlo z nebe. Padl na zem a uslyšel hlas: ‚Saule, Saule, proč mne pronásleduješ?‘ Saul řekl: ‚Kdo jsi, Pane?‘ On odpověděl: ‚Já jsem Ježíš, kterého ty pronásleduješ. Vstaň, jdi do města a tam se dovíš, co máš dělat.‘ Muži, kteří ho doprovázeli, zůstali stát a nebyli schopni slova; slyšeli sice hlas, ale nespatriili nikoho. Saul vstal ze země, otevřel oči, ale nic neviděl. Museli ho vzít za ruce a dovést do Damašku. Po tři dny neviděl, nic nejedl a nepil.“* (Sk 9,3-9) Ježíš poté oslovuje svého učedníka Ananiáše, aby Saula z Tarsu vyhledal: *„Ananiáš šel, vstoupil do toho domu, vložil na Saula ruce a řekl: ‚Saule, můj bratře, posílá mě k tobě Pán – ten Ježíš, který se ti zjevil na tvé cestě; chce, abys opět*

¹⁹⁰ Právě rámcem a formou bohoslužby raných křesťanů se stalo obecenství opakující se Ježíšovy večeře – Ježíšovu přítomnost zakoušejí v oné svaté Večeři, kterou jim Ježíš daroval – v eucharistii. (HRABA, Vladimír. Kristus vprostřed nás: výklad liturgie a malá liturgika Církve československé husitské. Hradec Králové: 2018, s. 11)

viděl a byl naplněn Duchem svatým. ' Tu jako by mu z očí spadly šupiny, zase viděl a hned se dal pokřtít. Pak přijal pokrm a síla se mu vrátila. S damašskými učedníky zůstal Saul několik dní a hned začal v synagógách kázat, že Ježíš je Syn Boží. ' (Sk 9, 17-20) Toto třídní oslepení a hladovění, mělo na Saula takový dopad, že po této konfrontaci s vlastní smrtí zcela obrátil svůj život. Přestal křesťany pronásledovat a přidal se k nim. Některá vyšší autorita mu zaslepila oči, aby znovu uviděl v novém světle. Nejedl a nepil, sám nevěděl, jestli toto trápení někdy skončí, ale když skončilo, začal svět vnímat zcela odlišně.

Závěr

Cílem této práce byla nabídka nových možností, při facilitaci pozůstalých, za pomoci využití biblických textů v hagioterapeutickém pojetí.

Nejprve bylo definováno co je to truchlení, jakými způsoby ho lze uchopit, jaké má fáze a podoby. Dále byly vyjmenovány determinanty, které mohou truchlení ovlivnit. Také bylo řečeno, že truchlení může být buď komplikované nebo nekomplikované.

V následující kapitole byly jmenovány možnosti práce s cílovou skupinou pozůstalých a určeny jaké možnosti jsou vhodnější pro práci s nekomplikovaným a komplikovaným truchlení. Byly popsány čtyři úkoly modelu pro práci s truchlením podle Wordena, který je tím nejrozšířenějším.

Ve třetí kapitole bylo řečeno o historii existenciální hagioterapie, její smysl a cíle, v návaznosti na ní byly uvedeny informace o existenciální psychoterapii a v jejím rámci o smrti a úzkosti z ní. Rovněž bylo zmíněno, jak vnímají úzkost ze smrti různí myslitelé, což podalo obrázek o tom, jak se toto pojetí zhruba vyvíjelo. Zdůvodněno bylo i proč je pro psychoterapii důležitá konfrontace s vlastní smrtí.

V závěrečné kapitole práce, za pomoci využití fází a úkolového modelu z první a druhé kapitoly, proměny člověka na základě konfrontace se smrtí z kapitoly čtvrté, byly aplikovány biblické texty na základě teorie z kapitoly třetí, aby bylo možné ukázat nové možnosti práce s truchlícím za pomoci biblických textů.

Příběhy, které byly aplikovány v této práci, je třeba vnímat jako pouhou ilustraci, v kontextu tohoto tématu je nespočet dalších příběhů, na kterých by bylo možné ilustrovat práci s pozůstalými. Práce je tak spíše pouhý námět k dalekosáhlejšímu rozpracování dalších biblických příběhů.

Seznam použité literatury

BERLEJUNG, Angelika. *Náboženské dějiny starověkého Izraele*. Přeložil Pavel ROUBÍK. V Praze: Vyšehrad, 2017. ISBN 978-80-7429-281-1.

Bible: Písmo svaté Starého a Nového zákona (včetně deuterokanonických knih): český ekumenický překlad. 20. (11. opravené) vydání. Praha: Česká biblická společnost, 2015. ISBN 978-80-7545-004-3.

BOWLBY, John. *Ztráta: smutek a deprese*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0355-1.

FREUD, Sigmund. *Vybrané spisy 3: Práce k sexuální teorii a k učení o neurózách*. Přeložil Otakar KUČERA. Praha: Avicenum, 1971.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Thanatologie: nauka o umírání a smrti*. 2., přeprac. vyd. Praha: Galén, c2007. ISBN 978-80-7262-471-3.

HORÁK, Miroslav. Léčebná síla rituálu. *Psychologie dnes*. Praha: Portál, 2011, **17**(1), s. 50. ISSN 1212-9607.

HRABA, Vladimír. *Kristus vprostřed nás: výklad liturgie a malá liturgika Církve československé husitské*. Hradec Králové: Královéhradecká diecéze Církve československé husitské, 2018. ISBN 978-80-906490-8-8.

KAST, Verena. *Úzkost a její smysl*. Praha: Portál, 2012. Spektrum (Portál). ISBN 978-80-262-0160-1.

KAST, Verena. *Truchlení: fáze a šance psychického procesu*. Praha: Portál, 2015. Spektrum (Portál). ISBN 978-80-262-0789-4.

KAŇÁK, Jan. Nedefinovaná profesionalita: Vztah diskurzů spirituality a profesionality. *Sociální práce*. Brno: 2016, **16**(5), s. 80-88. ISSN 1805-885X.

KUBÍČKOVÁ, Naděžda. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: ISV, 2001. Sociologie (ISV). ISBN 80-85866-82-X.

KÜBLER-ROSSOVÁ, Elisabeth. *O smrti a umírání*. Turnov: Arica, 1993. ISBN 80-900134-6-5.

KUPKA, Martin. *Psychosociální aspekty paliativní péče*. Praha: Grada, 2014. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4650-0.

MATOUŠEK, Oldřich, KŘIŠŤAN, Alois, ed. *Encyklopedie sociální práce*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0366-7.

Mezinárodní klasifikace nemocí: mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů ve znění desáté decenální revize MKN-10: kapesní formát. Praha: ÚZIS, 1992.

- NEŠPOROVÁ, Olga. *O smrti a pohřbívání*. Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury, 2013. ISBN 978-80-7325-320-2.
- OPATRŇÝ, Aleš. *Spirituální péče o nemocné a umírající*. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2017. Bibliotheca theologica. ISBN 978-80-7465-269-1.
- REMEŠ, Prokop. *Existenciální hagioterapie: spiritualita a psychoterapie*. Praha: Powerprint, 2019. ISBN 978-80-7568-178-2.
- REMEŠ, Prokop a Alena HALAMOVÁ. *Nahá žena na střeše: Bible a psychoterapie*. 2. dopl. Praha: Pompei, 2013. ISBN 978-80-905580-0-7.
- ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Poradenství pro pozůstalé: principy, proces, metody*. 2., aktualiz. a dopl. vyd. Ilustroval Jitka ŘENČOVÁ. Praha: Grada, 2013. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3736-2.
- TILLICH, Paul. *Odvaha být*. Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury, 2004. Cogitatio religionis. ISBN 80-7325-016-0.
- ULRICHOVÁ, Monika. *Hledání smyslu ve smrti a umírání: zdravotně sociální aspekty konce života v perspektivě existenciální analýzy*. Ostrava: Moravapress, 2014. ISBN 978-80-87853-21-4.
- VIK, Dalibor. *Slovo, na kterém záleží: člověk a etika u Emmanuela Lévinase*. Chomutov: L. Marek, 2014. Pontes pragenses (L. Marek). ISBN 978-80-87127-67-4.
- VOJTÍŠEK, Zdeněk, Pavel DUŠEK a Jiří MOTL. *Spiritualita v pomáhajících profesích*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0088-8.
- WORDEN, J. William. *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health of Practitioner*. 4. New York: Springer Publishing Company, 2009. ISBN 978-0-8261-0120-4.
- YALOM, Irvin D. *Existenciální psychoterapie*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-147-6.
- YALOM, Irvin D. *Pohled do slunce: o překonávání strachu ze smrti*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-376-5.

Internetové zdroje

Cesta domů. *O nás* [online]. [cit. 2020-5-8]. Dostupné z: <https://www.cestadomu.cz/o-nas>

Hagioterapie. *Základní principy* [online]. [cit. 2020-5-8]. Dostupné z: http://www.hagioterapie.cz/?page_id=388

Ministerstvo pro místní rozvoj ČR. *Péče o pozůstalé v ČR*. [online]. [cit. 2020-05-08]. Dostupné z: <https://www.mmr.cz/cs/ministerstvo/pohrebnictvi/koncepce-strategie/pece-o-pozustale-v-cr>

Národní soustava povolání. *Poradce pro pozůstalé* [online]. [cit. 2020-05-08]. Dostupné z: <https://nsp.cz/jednotka-prace/poradce-pro-pozustale>

Pražská diecéze Církve československé husitské. *Rozhovor s terapeutkou a ředitelkou poradny VIGVAM, Mgr. Sylvii Stretti* [online]. 2017-05-22 [cit. 2020-5-8]. Dostupné z: <https://www.cshpraha.cz/ze-spolecenstvi/rozhovor-s-terapeutkou-a-reditelkou-poradny-vigvam-mgr-sylvii-stretti.html>

TICHOTOVÁ FRIČOVÁ, Linda. *Umírání.cz. Truchlení nikdy nevytizí. Jde o to, najít cestu k přirozené adaptaci* [online]. 2018-11-14 [cit. 2020-5-8]. Dostupné z: <https://www.umirani.cz/clanky/truchleni-nikdy-nevymizi-jde-o-to-najit-cestu-k-prirozene-adaptaci>

TRUSCHEL, Jessica. *Psyc.com. Depression Definition and DSM-5 Diagnostic Criteria* [online]. 2019-11-25 [cit. 2020-5-11]. Dostupné z: <https://www.psyc.com.net/depression-definition-dsm-5-diagnostic-criteria/>

Vigvam. *O nás* [online]. [cit. 2020-5-8]. Dostupné z: <http://www.poradna-vigvam.cz/o-nas/>