

EVANGELICKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

Univerzita Karlova

Bakalářská práce: Jak vidí proces truchlení, ti kteří ztrátou blízké osoby prošli a ti, kteří nikoliv

Vypracoval: Jiří Kulda

Vedoucí práce: Pavel Raus

Katedra: Pastorační a sociální práce

PRAHA 2009

Poděkování:

Rád bych na tomto místě poděkoval bratru Pavlu Rausovi za jeho vedení, praktické rady a trpělivost a Pánu Bohu, díky kterému jsem mohl tuto práci dovést do konce.

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem svou bakalářskou práci vykonal samostatně, pouze na základě konzultací s vedoucím práce a též prohlašuji, že všechny použité zdroje jsem uvedl v Seznamu literatury.

V Pardubicích dne 5. ledna 2009

Jiří Kulda

Obsah

Obsah	8
1 Úvod	9
1.1 Výběr tématu práce	9
1.2 Cíle práce.....	11
1.3 Výchozí teze	11
2 Jak definovat truchlení	12
2.1 Je truchlení nemoc?	12
2.2 Truchlení podle odborníků pracujících se zármutkem.....	13
3 Průběh truchlení	16
3.1 Anticipované truchlení.....	16
3.2 Dělit nebo nedělit zármutek na fáze	17
4 Průvodní znaky zármutku	22
4.1 Emocionální úroveň	22
4.2 Fyziologické reakce	25
4.3 Změny v myšlení a jednání pozůstalého	27
5 Determinanty působící na prožívání zármutku	30
5.1 Determinanty vztahující se k pozůstalému	30
5.2 Determinanty vztahující se k zesnulému	34
6 Biblický pohled na problematiku truchlení	39
7 Praktická část	42
7.1 Obecné představy o truchlení.....	43
7.2 Délka truchlení	44
7.3 Potřeba sdílet se o zármutku	48
7.4 Pohřeb jako rituál spojený s truchlením	52
7.5 Pláč jako jedna z emocí spojených s truchlením	57
7.6 Shrnutí praktické části.....	63
8 Závěr	66
Citace	69
Literatura	72
Seznam grafů a tabulek	73

1 Úvod

Jako téma své práce jsem se rozhodl vybrat problematiku péče o pozůstalé. Téma, které bezprostředně souvisí s umíráním a se smrtí není v dnešní době moc populární, a proto bych se rád pokusil tuto problematiku více přiblížit. Zaměřím se primárně na lidi, kteří někoho ztratili a na proces, kterým při ztrátě procházejí, jak se se ztrátou vyrovnávají.

Na úvod je dobré zmínit, že mé osobní zkušenosti z pohledu pozůstalého jsou téměř nulové, pokud nebudu počítat smrt prababičky v době, kdy mi bylo asi deset let. Jediné co si matně pamatuji, je jak jsem stál u jejího hrobu a házel jsem okvětní lístky růží na rakev, ale rozhodně si nepamatuji, že by to pro mě něco znamenalo. Prababička, velice hodný člověk, za nímž jsem rád chodil na návštěvy, jednoduše odešla, podle své víry k Bohu a už se nevrátila. Tečka.

1.1 Výběr tématu práce

Toto téma jsem si zvolil z několika důvodů. Prvním je, že v odborné literatuře lze najít dost článků pojednávajících o péči o umírající a o smrti samotné. Pokud ale budeme hledat něco k problematice pozůstalých nebo k samotnému procesu truchlení, tak v češtině kromě knihy *Zármutek a pomoc pozůstalým* od Naděždy Kubíčkové¹ nebo od Naděždy Špatenkové *Poradenství pro pozůstalé*² najdeme povětšinou jen pár článků na internetu, což je žalostně málo. Přitom je vysoká pravděpodobnost, že se dříve nebo později setkáme se smrtí milovaného člověka ať z rodiny nebo přítele a dostaneme se do pozice pozůstalého, nebo chcete-li truchlícího. Nejsme připraveni na ztrátu někoho nám blízkého, jedná se o stresovou situaci, se kterou máme problémy se vyrovnat, pocítujeme zmatek, nevíme, zda prožívané pocity jsou normální, nemáme jistotu, že bude lépe a ke všemu narážíme na nepochopení okolí, bojíme se o našem zármutku s někým mluvit. To jsou některé z problémů, jimž musí pozůstalí čelit. Nenárokuji si přinést převratné pohledy na problematiku pozůstalých, ostatně materiály a podněty pro tuto práci čerpám převážně ze zmíněných zdrojů (od N. Kubíčkové a N. Špatenkové) a navíc nemám ani dostatečné praktické zkušenosti. Pouze vidím, že téma pozůstalých je aktuální i v dnešní době a že se vyplatí mu věnovat pozornost. Pokud někomu moje práce pomůže, bude mi ctí.

Dalším důvodem k volbě tohoto tématu je absolvovaná praxe v Bethesdě, domově pro seniory a lidi s hendikepem. Je přirozené, že i zde lidé umírají. I zde jsou tzv. ležící klienti, kteří vyžadují nepřetržitou péči od koupelí a krmení, přes otáčení na lůžku,

aby se jim neudělaly proleženiny, až po obyčejné rozhovory a vycházky s nimi nebo předčítání knížek. Navíc i klienti, kteří jsou více méně samostatní, jsou ve vysokém věku, kdy je smrt přece jen blíže, než když je člověku dvacet. Já sám jsem byl v Bethesdě na praxi během dvou dnů, kdy se personál staral o umírajícího klienta, kterému jsem ještě před měsícem nesl oběd a hrál s ním šachy a rozhodně bych netvrdil, že má před sebou posledních několik dnů života. Totéž platí o zármutku. Za dobu péče o klienta je přirozené vybudování více či méně blízkého vztahu a není vždy jednoduché a samozřejmé se vyrovnat s jeho odchodem. Jistě že k někomu přilneme víc, povídáme si s ním o běžných věcech. O člověka, který si každou chvíli na něco stěžuje, se třeba staráme spíš z povinnosti, ale pokaždé je nutné se s odchodem klienta vyrovnat. Otázka je jak, pokud chceme v této práci dále pokračovat a nedostat se do stavu, kterému se odborně říká syndrom vyhoření.

Třetím důvodem je, že smrt a umírání je v současné době něco o čem se raději moc nemluví ani nepřemýšlí. „Naše společnost doslova zašantročila smrt. Nebo přesněji: vytěsněna je přirozená smrt, smrt stářím, kterou si přál věřící Izraelita; je vyhnána z veřejného života jako oplzlá a nežádoucí postava. Na její místo se dere jiná smrt, uspokojuje naši zvědavost a živí naše rozhovory – výjimečná smrt: tragická smrt, násilná smrt obětí terorismu nebo prokletá smrt obětí AIDS.“³ Jinými slovy je smrt v podstatě tabu. Lidí neradi slyší, když jim někdo připomíná konečnost jejich života tady na zemi. Noviny i televize jsou plné zpráv, kolik lidí zahynulo při přírodních katastrofách, automobilových nehodách, teroristických útocích a jiných neštěstích. I v knihách i filmech je běžné, že hrdina ztratí milovanou osobu. Ale jakmile se má smrt vztahovat na někoho konkrétního, kdo je nám blízký nebo dokonce na nás samotné, snažíme se tomuto tématu vyhnout a utíkáme od něj mílovými kroky.

Oproti tomu se nestává často, abychom se setkali se smrtí přímo, mimo média. Občas kolem nás projede záchranná služba s blikajícím majáčkem a zapnutou sirénou a možná se dostaví zvláštní pocit pocházející z konfrontace s koncem lidského života, ale málokdo si přitom vybaví člověka, který někde bojuje o svůj život. Místo toho pouze automaticky sjedeme s autem ke krajnici, abychom nepřekáželi v cestě, a snažíme se tyto představy nepouštět k tělu a spolu se vzdalujícím se zvukem sirény se vzdalují i naše nepříjemné pocity. Kolik z nás se stalo lhostejnými a otupělými k takovýmto a podobným situacím?

A umírání? Pokud je smrt téma, o němž se raději moc nemluví, je umírání tabu. Jednou za čas se objeví v médiích výzva k pomoci dítěti trpícímu jakousi vzácnou smrtelnou, ale při dostatku peněz léčitelnou chorobou, a po čase se eventuálně vyskytne zmínka o její úspěšné léčbě. Tím ale defakto končíme. Je však otázka, jestli by se objevila podobná zpráva i v případě neúspěšné léčby nebo dokonce smrti dítěte, na něž mnoho lidí v republice přispělo finanční nebo jinou podporou. Rozhodně nesouhlasím s tímto tvrzením: „Téma konce lidského života se vrací do celé společnosti a přestává být tabu. Od počátku devadesátých let se i v naší republice rozvíjí hospicové hnutí sdružující všechny, kteří věří, že život má svou hodnotu bez ohledu na to, kolik ho ještě zbývá.“⁴ Ano, je pravdou, že přibývá hospiců, kde je splněno právo každého člověka zemřít v podmínkách nesnižujících jeho důstojnost, ale pořád se jedná jen o celkem úspěšné přesouvání umírání společně se smrtí, když ne do domovů pro seniory, tak do hospiců.

1.2 Cíle práce

Témat, kterým se v oblasti umírání a smrti lze věnovat, můžeme najít celou řadu. Lze psát o problematice umírání a péče o umírající, o plnohodnotném prožití posledních chvil života, o etickém pohledu na eutanazii, o smrti samotné a spekulacích, co bude po ní a mnohých jiných tématech se smrtí a umíráním spojených.

Vzhledem k obsáhlosti zvoleného tématu (smrt a umírání) svou pozornost zaměřím v první řadě na téma, které považuji v této problematice za opomíjené. Konkrétně na rodinu a přátele umírajícího, na jejich vyrovnávání se s faktem, že jimi milovaná osoba je nevléčitelně nemocná. Dále pak na samotné vyrovnávání se s její ztrátou a se smutkem z ní zákonitě plynoucího, ať se jedná o smrt v důsledku dlouhodobé nemoci nebo náhlou a nečekanou. Též se pokusím zhodnotit, do jaké míry je proces truchlení individuální.

1.3 Výchozí teze

Jako výchozí tezi celé práce jsem si stanovil: "Je zásadní rozdíl v tom, jak pohlíží na truchlení ti, kteří zatím žádné zkušenosti nemají a těmi, kteří si nějakou bolestnou ztrátou prošli." V případě, kdy někdo přišel o babičku, se kterou se téměř nevidal a tudíž ji ani neznal a nebyla mu nijak blízká, neberu jako ztrátu blízkého člověka.

Její pravdivost se pak pokusím ověřit v praktické části pomocí dotazníků na čtyřech konkrétních předpokladech:

1. Délka truchlení

Ti, kteří ztrátou neprošli tvrdí, že délka truchlení je dva měsíce až rok. Ti, kteří ztrátu prošli tvrdí, že délka truchlení je individuální.

2. Potřeba o zármutku mluvit s přáteli nebo odborníkem

Ti, kteří ztrátou neprošli: "Rozhovor s přáteli je lepší než návštěva odborníka."

Ti, kteří ztrátou prošli: "Návštěva odborníka? Proč ne? Jsou věci, na které jen přátelé nestačí."

3. Význam pohřbů

Ti, kteří ztrátou neprošli, jim připisují minimální nebo žádný význam, zatímco ti, kteří ztrátou prošli, pohřeb vnímají jako účinný prostředek, s jehož pomocí se lze lépe se ztrátou vypořádat.

4. Pláč (a jiné projevy truchlení)

Ti, kteří ztrátou neprošli: "Plakat ano, ale ne na veřejnosti." Popř. "Vždyť muži přece nepláčou." Ti, kteří ztrátou prošli: "Ano, velmi by mi pomohlo moct plakat i na veřejnosti, před členy rodiny, přáteli, kolegy z práce, ale je mi to trapné."

Skutečně jsou tyto předpoklady pravdivé a stojí na reálném podkladě anebo jsou lidé natolik různorodí, že nebude možno určit žádnou univerzální tezi? Též se ve své práci budu zabývat tím, do jaké míry jsou reálné představy o procesu truchlení u těch, kteří zkušeností ztráty blízkého člověka neprošli. Co vše vlastně hraje roli v tom, jak se lidé dívají na proces truchlení? Na tyto otázky se pokusím ve své práci odpovědět.

2 Jak definovat truchlení

2.1 Je truchlení nemoc?

Je prokázáno množství společných symptomů jak psychického, tak somatického rázu mezi vdovci a vdovami. C. S. Lewis přirovnává zármutek ke strachu. „Ne že bych se něčeho bál, ale je to podobný pocit. Stejná žaludeční neuróza, stejný neklid zívání. Pořád musím polykat. Je pro mě velice těžké vnímat, když někdo něco říká. Vždyť je to tak nezajímavé...“⁵

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) je definice zdraví tato: „Zdraví nelze omezit pouze na fyzické parametry. Není to jen absence nemoci, ale tělesná, duševní, sociální a psychosociální pohoda.“⁶ Je však otázka, zda tuto definici je možné brát vážně, jestli není příliš nereálná. O kolika lidech z našeho okolí se podle ní dá říct,

že jsou zdraví? V době, kdy roste počet trpících obezitou (Dnes obezitou trpí asi 100 milionů lidí. Přitom nárůst obezity je tak rychlý, že světová zdravotnická organizace mluví o epidemii.)⁷ a různými alergiemi, kdy narůstá počet lidí žijících ve stresu z nedostatku odpočinku, nebo vnitřní prázdnotou, protože to, co dělají, je nedovede naplnit?

Pokud se však touto definicí budeme řídit, lze truchlení považovat za nemoc, která nepochybně radikálně zasahuje do života pozůstalých a může vést až k nutnosti vyhledat lékařskou pomoc. „Spíše než psychiatrickou však vyhledávají péči praktických případně odborných lékařů.“⁸ Není příjemné si připustit, že žaludeční problémy jsou projevem truchlení a nikoliv nevhodného stravování. Navíc jít k psychiatrovi, by znamenalo něco jako připustit, že se mnou něco není v pořádku, že nejsem tak úplně normální. Teprve tehdy, když nás projevy zármutku začnou znepokojovat, se možná obrátíme na psychiatra a vyhledáváme odbornou pomoc.

Co znamená pohled na truchlíciho jako na nemocného pro terapeutickou pomoc pozůstalým? Především je tu riziko, že jako lékař pozůstalému začneme předepisovat nejrůznější antidepressiva nebo léky na žaludeční potíže. Kolik lékařů jde dál, za běžné vyšetření a předepsání léků a najdou si čas, aby klientovi poskytli i něco málo z psychické podpory? Důvody jsou většinou zaneprázdněnost, nedostatečná znalost problematiky truchlení nebo jen strach z toho, že se mohli dostat do obdobné situace. Může se stát, že na klienta budeme pohlížet pouze z medicínského pohledu a ztratí se nám lidská část pomoci, bez níž tato pomoc není úplná.

Pak je tu ještě pomoc pastoračních pracovníků, ale taky nelze říci, že byla pro všechny. Pojem pastorační pracovník vyvolává spojení s vírou v Boha (pokud tedy lidé vědí, co slovo pastorece znamená) a je pochopitelné, že k ní nevěřící člověk příliš tíhnout nebude. Navíc jsou situace, kdy nelze jinak než předepsat antidepressiva nebo jiné léky, k čemuž pastorační pracovník nemá oprávnění.

2.2 Truchlení podle odborníků pracujících se zármutkem

Obecně je proces truchlení spojován s určitou, ať vědomou nebo pouze tušenou ztrátou. Je naší reakcí na ztrátu. Nemusí se vždy nutně jednat o ztrátu nejbolestnější a zpravidla nejhůře nesenou tj. o smrt milované osoby. Stejně tak lze prožívat truchlení, pokud ztratíme iluze o nás samotných nebo po rozvodu – zde se sice nejedná o smrt blízkého člověka, ale i tak jej rozvodem ztrácíme. Podle Splintera J.P. je rozvod horší než úmrtí -

truchlení je komplikovanější, protože vztah pokračuje a chybí obřady napomáhající truchlení⁹. Podle Freuda je truchlení „reakcí na ztrátu nějaké milované osoby nebo nějakého abstraktního jsoučna, které zaujímalo její místo, jako je vlast, svoboda, nějaký ideál.“¹⁰ Zde by asi bylo dobré zmínit alespoň něco z rozsáhlých psychodynamických teorií truchlení a ztráty.

Reakce na ztrátu milované osoby s sebou nese výrazné odchylky od běžného života. Její součástí je ztráta smyslu života, pocity, že vše je špatně a toto trápení snad nikdy neskončí, nejistota pramenící z toho, že nevíme, co se s námi děje, co bude dál, nepochopení okolím. Toto vše přináší vnitřní zmatek, psychosomatické obtíže a jiné problémy.

Zármutek by měl vést ke znovunalezení smyslu života skrze oprostění se od citů k zemřelému člověku. Neznamená to, že si zakážeme vzpomínat na milovaného člověka, ale lásku, kterou jsme mu věnovali, se musíme naučit přenášet na živé lidi. Matka, která ztratila manžela, nemůže přestat věnovat lásku svým ještě nedospělým dětem. Naopak je pro ně prospěšnější, když dovedou v sobě najít vzájemnou oporu a budou o to víc usilovat o další budování svého vztahu. „Truchlícím, jejich sociální prostředí zpravidla dává najevo, že jim nechce (nebo nemůže) pomoci.“¹¹ Přitom ale je pozůstalým pomocí a úlevou, když mohou o svém zármutku s někým mluvit, sdílet své obavy, případné výčitky svědomí, nezodpovězené otázky. S kým je vhodnější mluvit o své bolesti? Se členy rodiny nebo s kvalifikovaným psychoterapeutem? Nechci zpochybňovat jejich odbornou úroveň, ale přece jen se jedná o někoho, kdo nás zpravidla nezná tak dobře jako blízký přítel, u kterého víme, že za ním můžeme jít s jakýmkoliv problémem. Na druhou stranu ne se vším. Zvláště když proces truchlení se začne vymykat z „normálního“ (zdravého) průběhu, nám nemůže pomoci přítel, právě pro nedostatek odborných znalostí. Žel je poněkud smutnou skutečností, že ani rodina nebo přátelé nejsou vždy skutečnou oporou. C. S. Lewis, po ztrátě své ženy popisuje tuto zkušenost: „S dětmi o ní mluvit nemohu. Kdykoliv se o to pokusím, neobjeví se jim ve tváři, zármutek, láska nebo soucit, nýbrž to nejhorší, co charakterizuje člověka, který vám rozhodně nemůže být průvodcem v těžkostech, totiž rozpaky.“¹² Problém popsany C. S. Lewisem vysvětluje Špatenková takto: "Úmrtí člena rodiny nejenže vyvolává zcela nové, specifické problémy, ale může také znovu otevřít dříve existující a doposud nevyřešené problémy nebo vyhrotit problémy stávající. V takovém případě nemůže být rodina účinným zdrojem pomoci, protože sama potřebuje pomoc."¹³ Truchlící člověk

připomíná svému okolí, že nikdo z nás tu není věčně, že šťastné manželství, kterému sice nehrozí rozvod, může ukončit právě smrt jednoho z partnerů, že jednou můžeme být vystaveni stejné bolesti ze ztráty milovaného člověka. Není to nic příjemného, co bychom chtěli vidět.

Navíc zármutek je přirozenou reakcí na ztrátu milovaného člověka. „Truchlení je nezbytný a přirozený proces, bez něhož není možné dospět k akceptování ztráty blízké osoby. Truchlení tedy není nemocí, je adekvátní reakcí, která umožňuje ztrátu přijmout a časem se s ní vyrovnat.“¹⁴

Aby byl náš pohled na truchlení pokud možno, co nejvíc kompletní, je nutné zmínit ještě pohled Williama J. Wordena, který přišel s pojmy nekomplikované a komplikované truchlení. Komplikované truchlení se podle něj neliší ve své podstatě, ale rozdílnou intenzitou a délkou trvání reaktivních příznaků.¹⁵ Není snadné rozlišit, kdy se truchlení stává komplikovaným jinak nazývaným též patologickým, nezvládnutým, atypickým nebo chronickým. Varováním, že něco není v pořádku, nám můžou být příliš intenzivní projevy zármutku, deprese, úzkostné stavy, zhoršení zdravotního stavu, jeho neobvykle dlouhé trvání nebo naopak úplná absence zármutku. Tehdy lze uvažovat o komplikovaném truchlení a lze říci, že se z něj stává nemoc, kterou je třeba léčit.

Rozlišují se čtyři patologické reakce na ztrátu:

Chronické reakce: Intenzivní zármutek trvá celá léta a brání pozůstalým v návratu do běžného života. Pozůstalí si zpravidla uvědomují, že něco není v pořádku a že se svým zármutkem nedovedou vypořádat.

Odložené reakce: Reakce na ztrátu jsou odloženy o týdny až roky. Spouštěcím faktorem může být připomínka okolností úmrtí nebo konfrontace s jinou ztrátou.

Larvované reakce: Projevy, které při běžném prožívání zármutku jsou přirozené jako např. strach ze smrti, přerůstají ve fobii. Fobie týkající se strachu ze smrti jsou sice nejčastější, ale nikoliv jediné. Pozůstalý může též prožívat neopodstatněné pocity bezmoci nebo zoufalství.

Excesivní reakce: Též skryté reakce na ztrátu. Projevují se formou tělesných symptomů, poruch chování, maladaptivním jednáním nebo abúzem alkoholu nebo drog.

Mezi konkrétní projevy, které ukazují na zvýšenou pravděpodobnost komplikovaného truchlení podle Wordena, patří¹⁶:

- Prožívání intenzivního zármutku i po mnoha letech od ztráty.
- Silné emoční reakce na veškeré i zdánlivě nepodstatné situace.
- Ztráta sociálních kontaktů a životního stylu a rezignace na aktivity, který mají nějaký vztah k zesnulému.
- Tzv. mumifikace - ponechání věcí po zesnulém ve stejném stavu, kdy zemřel.
- Přetrvávání stavů sklíčenosti a pocitů viny.
- U pozůstalých se objevují stejné symptomy jako u zesnulého před jeho smrtí.
- Napodobování zesnulých ať vědomé nebo nevědomé.
- Rozvinutí panického strachu ze smrti a jiných fobií.
- Sklony k sebepoškozování až sebevražedné jednání.

Žádný ze zmíněných bodů neznamena sám o sobě, že se jedná komplikované truchlení.

3 Průběh truchlení

3.1 Anticipované truchlení

„Truchlení nemusí pokaždé bezpodmínečně začínat až po úmrtí blízké osoby. Při péči o dlouhodobě a vážně nemocné, kdy je smrt očekávanou skutečností, mohou rodinní příslušníci prožívat tzv. anticipovaný zármutek, kdy si uvědomují blízkost ztráty milovaného člověka.“¹⁷

Může se objevovat i hněv spojený s obavami z nezvládnutí situace. Též se může objevit i v souvislosti s otázkami „Kdy to jeho trápení asi skončí? A jak?“ Sice očekáváme smrt jako něco, co může přinést úlevu od bolesti a bezmoci, ale vždyť přece není správné si ji pro někoho přát. Navíc je péče o dlouhodobě nemocného vyčerpávající jak po psychické, tak fyzické stránce a tudíž smrt znamená úlevu. Přináší i určitou jistotu, že milovaný člověk zemřel, není další důvod doufat v uzdravení na poslední chvíli a nám nezbyvá, než se s jeho smrtí vyrovnat.

Je běžná snaha truchlících své pocity skrývat - hlavně před umírajícím. Stydíme se za naše slabosti, za to že nedokážeme být skutečnou oporou, nechceme nemocného nějak vyděsit a uvádět do rozpaků. „Není dobré, aby člověk byl sám.“¹⁸ (Gn 2,18) Sám Hospodin uznává, že není dobré být pro člověka sám - ať ve sdílení trápení nebo bolesti.

Následky anticipovaného truchlení mohou být podle Wordena dva extrémy. Buďto se příbuzní mohou od umírajícího příliš citově odpoutat, čímž se poškozuje vzájemný vztah a umírající začíná být jen na obtíž. Nebo naopak mohou na umírajícím příliš emocionálně lpět a mají přílišné požadavky na lékařskou péči a přehnaně se o umírajícího starají. Dá se předpokládat, že tímto jednáním chtějí předejít následným pocitům viny.¹⁹ Neznamená to však, že pokud prožijeme anticipované truchlení, nebudeme už více truchlit po ztrátě.

S největší pravděpodobností se dá předpokládat, že lidé, kteří prožili svůj díl zármutku ještě před smrtí milovaného člověka, tj. během jeho umírání, se budou se ztrátou vyrovnávat lépe než ti, ke kterým ztráta přišla nečekaně a začali se s ní vyrovnávat až po smrti milovaného člověka. Pokud umírajícímu odpustíme, před jeho smrtí, pravděpodobně nebudeme muset otázku odpuštění řešit v roli pozůstalého.

3.2 Dělit nebo nedělit zármutek na fáze

V této části bych se pokusil porovnat dva přístupy k zármutku. První je, dalo by se říct tradiční, které zastává například Kubičková, kdy se zármutek dělí na fáze a druhý novodobý, jehož zastáncem je Špatenková a Bradburyová, jenž proti tomuto dělení vystupuje.

3.2.1 Průběh truchlení podle Kubičkové

1. Fáze konfluze

V této fázi pozůstalí nevědí, co se s nimi děje, jsou zmatení, nemohou pochopit, co se stalo a nechtějí si uvědomit následky ztráty svého blízkého. Pozůstalí odmítají akceptovat skutečnost ztráty. Objevují se myšlenky typu „určitě se jedná o omyl,“ nebo „to nemyslíte vážně“. Teprve když spatří tělo, mohou být schopni si uvědomit a připustit, co se stalo. Pozůstalí si v této fázi připadají zmateně a otupěle. Jiní hlasitě nařikají nebo se na zemřelého vrhají, hladí jej, líbají jej.

V životě pozůstalých je zmatek a chaos. Nic není jako dřív a ani nebude. I běžné úkony vyžadují značné úsilí a soustředění, kterého se zpravidla nedostává. Jejich reakce jsou

automatizované. Z pohledu nezávislého pozorovatele jednají často nelogicky nebo zmateně.

U některých tato fáze končí pohřbem, kdy vidí zemřelého ležet v rakvi a jak je pochován. U jiných pozůstalých pokračuje dále po pohřbu. Pořád čekají, že se jejich milý odněkud vrátí. Tento dojem bývá posílen, pokud byl odjetý na daleké cestě nebo hospitalizován v nemocnici a příbuzní neměli příliš možností jej navštěvovat.

Pozůstalí v této fázi mají sklony vyhýbat se pojmenování skutečnosti. Vyhýbají se pojmům typu smrt, umřel, zesnulý, úmrtí a opisují je neurčitým slůvkem „to“. Říkají: „Stalo se **to** včera dopoledne.“ místo „Zemřel včera v dopoledních hodinách.“ Tato fáze končí ve chvíli, kdy pozůstalí dovedou pojmenovat své trápení pravým jménem.

Množství znaků, které se objevují ve fázi konfluze, lze pozorovat v následující výpovědi pozůstalé, která přišla o kamarádku.

Před pár dny mi umřela kamarádka při autonehodě. Pořád na ni myslím a připadá mi, že to není možný, že se to nestalo a pak se mi zase chvílemi zdá, že se to stalo už hodně dávno a pak mi zase přijde, že se to stalo před chvílkou. Pořád na ní musím myslet. Dala jsem si její fotku jako tapetu na plochu PC v práci, takže jí mám na očích celých 8 hodin, pořád si prohlížím její fotky, slyším její hlas, přesnou intonaci. Jak mluví, jak se směje. Prostě nemůžu uvěřit, že už tu není. Dnes poprvé jsem se smála v práci a myslela na věci okolo a pak jsem si zase hned vzpomněla na ni a měla výčitky, že se směju a jen tak si žiju. Přijde mi nemožný, že se nic neděje.

Dneska je to 10 dní, dnes byl pohřeb. Po pohřbu jsme jeli na místo nehody a ke křížku položili všechny ty květiny, bylo jich strašně moc, tak děsivě moc. O pocitech už psát nebudu. Jediné, co se změnilo, je, že jsem otupěla. Najednou jako bych neměla žádné city, jako bych byla úplně prázdná. Snad se mi i ulevilo. Jen tupě zírám a nejsem schopná ničeho.²⁰

Na uvedeném svědectví je znát, jak těžké je přijmout realitu ztráty „připadá mi, že to není možný, že se to nestalo“, stejně jako zmatenost „chvílemi se mi zdá, že se to stalo už hodně dávno a pak mi zase přijde, že se to stalo před chvílkou“. Pozůstalá též vyjadřuje, jak je obtížné zvládat i běžné úkony „jen tupě zírám a nejsem schopná ničeho“ a učí se celé situaci dávat pravé jméno, někdy použije slova jako „umřela“ nebo „pohřeb“ jindy je nahrazuje slůvkem „to“.

2. Fáze exprese

V této fázi se musí vyrovnat s množstvím otázek typu: „Proč se to jen stalo?“ „Proč teď a proč takhle?“ „Proč mi ji Bůh vzal?“ což má velký význam pro zpracování zármutku. V tuto dobu může mít značný přínos kondolence, která má charakter solidární podpory, kterou truchlící vděčně přijímají. Chtějí se o svůj žal podělit a ujistit se, že ostatním pozůstalým zesnulý také chybí.

Truchlící musí zpracovat své pocity, vnitřně se odpoutat od zesnulého a pomalu se připravit na zvládání pracovních a osobních rolí. Musí přehodnotit svůj vztah k zesnulému, ale i k ostatním lidem a k sobě samým. Ze začátku této fáze se žal projevuje v plné intenzitě a truchlící čelí monotónnímu omílání vzpomínek. Nutkavé připomínání zesnulého se odehrává v představách, myšlenkách, v denním i nočním snění.

Střídají se období, kdy se zdá, že „už je to dobré,“ že to mám za sebou a jsem v pohodě“ s nemilosrdnými a bolestnými návraty do depresivních stavů a myšlenek typu „Nikdy už to nebude lepší,“ „už se z toho nikdy nedostanu.“ Truchlící mohou prožívat rozčarování nad tím, že život si plyne dál jako by nic. Nebo z toho, že ostatní se se ztrátou vyrovnávají lépe a rychleji.

Druhé fáze trvá zpravidla kolem jednoho roku a déle a zahrnuje svátky, zvláštní příležitosti i výročí úmrtí. Každá z těchto situací znovu připomíná ztrátu a obnovuje bolest z ní. Asi nejtěžší je pro pozůstalé první výročí úmrtí. Mnozí mají zkušenost, že ačkoliv v minulých měsících smutek polevil na intenzitě, tak se v tuto dobu vrátil ještě intenzivněji než dříve. Útěchu mohou pozůstalí nalézt, pokud se v rodině nebo církvi udržují určité vzpomínkové rituály. Pokud tyto rituály nejsou zavedeny, je vhodné, aby si pozůstalí vytvořili své vlastní vzpomínkové obřady, které jim připomenou, jak byl pro ně zesnulý důležitý a co pro ně znamenal. Může se jednat o návštěvu hrobu, návštěvu místa, kam se zesnulým rádi chodili, setkání a vzpomínání s přáteli.

3. Fáze akceptace

Pozůstalí si v této fázi pomalu připouští a přijímají skutečnost, že zůstali sami a získávají zpět kontrolu nad sebou samými, svou identitou i nad svým životem a radostí z něj. Dovedou se sdílet o vzpomínkách na zesnulého bez očí zaplavených slzami, svazující lítostí a jiných vnějších projevů zármutku. Přesto pozůstalí nezapomínají a

zůstává jizva, která bude příležitostně bolet. Přejít do tohoto stádia není automatický, ale pozůstalí si jej musí vědomě zvolit. Nemůže však být učiněn příliš rychle, protože pak by se mohlo stát, že neprodělá plně žal a truchlení. Pokud se však člověk vědomě neodhodlá k tomuto kroku, může po celý život zůstat ve druhém stádiu. Následkem může být, že jeho pocity vůči zemřelému se stanou středem veškerého jeho dalšího života. Jeho život se stane jakýmsi pomníkem či svatyní zesnulého, místo aby se soustředil na sebe a na ostatní své blízké. Pokud pozůstalý nedospěje z nějakého důvodu do třetího stádia, rozvíjí se u něj patologická reakce na ztrátu.

Pozůstalí si také postupně vytváří reálný obraz o zesnulém. Naopak pro dřívější stádia je charakteristická idealizace zesnulého. Pokud toto dovedou, je to známka toho, že svou ztrátu dokázali akceptovat.

3.2.2 Proces zármutku z pohledu Špatenkové a Bradburyové

Od pohledu na zármutek podle Kubíčkové, tj. jeho dělení na fáze a na patologický a normální průběh se v současné době pomalu upouští. Vystupuje proti němu např. Bradburyová nebo Špatenková. "Právě psychologové se truchlení zmocnili a patologizovali ho - popsali jeho fáze a příznaky a určili, co je zdravý a nezdravý zármutek a jaké jsou fáze zotavení. Proto žádá, aby se truchlení vrátilo, tam kam patří - do normálního života."²¹ "Nemáme právo určovat, co je ještě normální reakce na ztrátu a kde již začíná nenormální, patologické truchlení. Vezměme si matku, která ztratila dítě, což je považováno za jednu z nejtěžších ztrát, protože děti přece neumírají nebo by aspoň neměly, bude mít specifitější, těžší a složitější proces truchlení, než někdo, kdo přišel o příbuzného, s nímž neměl příliš blízký vztah. Tudiž lze v tomto případě považovat za normální cokoliv, co je jindy považováno za nenormální. Ať už se jedná o posedlost zesnulou osobou, hněv nebo sklony k mumifikaci, tj. uchování pokojíčku dítěte v přesně ve stavu, jaký byl v jeho smrti."²² "Není, kdo by posoudil, nadměrnost nebo přehnanou délku zármutku,"²³ dodává Baštecká.

3.2.3 Zhodnocení obou přístupů

Kubíčková

Na jejím přístupu je vidět snaha dát procesu truchlení nějaký řád, což může být svazující. Nelze se na člověka dívat jako souhrn symptomů, které se mohou objevit, což je extrém, k němuž tento přístup může spět. Zároveň sama Kubíčková uznává, že zármutek každý prožívá jinak, že jednotlivé fáze mohou mít různou délku, průběh nebo se do nich pozůstalý může opakovaně vracet nebo je naopak vynechat.

Pozitivum je precizně a komplexně popsany výčet toho, čím by pozůstalý mohl případně projít, stejně jako ochota připustit, že toto vše nemusí být ve všech případech sto procentně platné.

Dále i Špatenková uznává, že "dělení zármutku na fáze je sice do značné míry iluze, ale užitečná iluze, jenž pomáhá strukturovat chaotickou diverzitu (rozmanitost) různých reakcí (v procesu zármutku) v čase. Riziko podle ní naopak je, že vezmeme jednotlivé fáze za model, podle nějž budeme hodnotit úspěšnost procesu truchlení a popřeme tím, že zármutek je pro každého vysoce individuální záležitost."²⁴

Špatenková

Zde naopak hrozí druhý extrém, tj. příliš mnoho volnosti. Pozůstalý má sice právo jednat nenormálně (ostatně, kdy jindy by jej měl mít, než při ztrátě milovaného člověka?), ale pokud dlouhodobě nenastává "změna k lepšímu" a pozůstalý se nedovede naučit se ztrátou žít, lze to skutečně považovat za přirozené?

Pozitivum je množství prostoru pro individuální přístup ke každému jednotlivému zarmoucenému. Každý z nás je jiný a dá se tedy předpokládat, že zármutek budeme každý prožívat odlišným způsobem. Jen je otázka, do jaké míry odlišným.

4 Průvodní znaky zármutku¹

Škála jednotlivých průvodních znaků zármutku je velmi široká a lze ji rozdělit do několika skupin, tj. do emoční, fyzické a na úrovni myšlení. „While feeling shock, numbness, sadness, anger, guilt, anxiety, or fear, you may also find moments of relief, peace, or happiness. (Pozůstali prožívají pocity jako šok, vztek, viny, úzkost nebo strach, můžete, ale také najít okamžiky úlevy, míru, nebo štěstí.)“²⁵ Z fyzických projevů je nejčastější oslabení imunitního systému, což může vést k vážným potížím, pokud pozůstalý trpí chronickou nemocí. Dalším projevem je třeba nespavost. Vzhledem k omezenému rozsahu práce a vzájemné podobnosti projevů zármutku na jednotlivých úrovních, se budu věnovat jen vybranému vzorku. Navíc jsou znaky jako třeba ztráta sexuální apetence, na něž se lze dívat jak z pohledu fyzických projevů, stejně jako myšlenkových. Na některé emoční, fyzické i myšlenkové průvodní znaky zármutku se nyní pokusím podívat s pomocí autorů, jako je Kubičková, Wolfová, Křivohlavý nebo Grün.

4.1 Emocionální úroveň

Ztráta radosti

Pozůstalé nic netěší, nemají zájem o své koníčky, přátele. Mohou dělat spoustu věcí, ale vše, co dělají, postrádá cíl a stává se zautomatizovanou činností, chybí jim schopnost si cokoli užít.

Šok

Bezprostředně po té, co se pozůstalí dozvědí o ztrátě, nejsou schopni uvěřit, že se jedná skutečně o jejich milovaného člověka. Zpravidla nemívá vliv, jestli se pozůstalí o zesnulého dlouhodobě starali např. v důsledku nemoci, a tudíž smrt byla anticipovaná nebo byla tragická a náhlá jako např. při dopravní nehodě.

Touha

Asi každý má své sny a touhy, ať více či méně běžné a realizovatelné. Pokud někoho blízkého ztratíte, pravděpodobně bude veškeré vaše úsilí směřovat k naplnění touhy navrácení milované osoby, ať již vědomě nebo nevědomě.

¹ Zpracováno s pomocí:

Kubičková; ISV nakladatelství, Praha 2001 s. 117 - 145

Wolfová, D.: Když partner odchází, Praha, Ikar 1994, s. 32 - 80

Grün, A.: Smrt v životě člověka; Karmelitánské nakladatelství; Kostelní Vydří 1997 s. 37 - 42

Křivohlavý, J.: Křesťanská péče o nemocné; Advent, Praha 1991; s. 96 - 97

Strach

Zde se promítají dvě formy. Strach z vlastní mrti, kdy nám dochází, že tu nebudeme navždy. Leckdy se též může jednat o strach z něčeho konkrétního s čím je úmrtí blízkého člověka spojeno. Markéta tento typ strachu popisuje takto: "Jsou to dva roky, co můj tatínek naposledy promluvil. Zemřel na rakovinu a od té doby se slova rakovina bojím."²⁶

Druhá forma je strach, že jsem zůstal sám a není, kdo by mi pomohl s běžnými starostmi, jako je chod domácnosti. Také chybí někdo, komu se mohu vypovídat a svěřit i o nejnítěžších trápeních. "Přítel ze sousedství, byl na tohle vše sice moc fajn, ale manžela stejně nenahradí."

Chybějící naděje

Typické jsou nejistota, obavy až neschopnost věřit, že se z toho všeho trápení ještě někdy dostanu, že ještě někdy budu šťastný, alespoň na chvíli. Život ztratil smysl, a tudíž není proč, být šťastný. Pozůstalý se na svět dívá negativně, skrze černé brýle: "Prší a já zase zmoknu!" místo "Prší, bylo dlouho sucho a země to potřebuje."

Snaha o povzbuzení se mnohdy míjí účinkem. Buď pozůstalý poslouchá slova povzbuzení, ale rovnou je pouští druhým uchem ven a myslí si svoje, anebo je přijme, ale úleva je jen krátkodobá.

Hněv

Jedna z poměrně často prožívaných emocí, která je pro pozůstalé silně matoucí. Proč matoucí? Pozůstalí mají sklony zastávat názor, že nemají právo se zlobit na někoho, kdo zemřel, a když už tedy, tak jen sami na sebe. Vychází z bezmoci nad tím, že jsem nedovedl zesnulého zachránit, případně pozůstalí prožívají "zlost" na zesnulého, že je nechal samotné.

Hněv může být též směřován na nemocniční personál, přátele zesnulého nebo rodinné příslušníky za to, že oni sami nemohli úmrtí zabránit. "V důsledku může např. při předávání nemocniční pozůstalosti docházet k situacím, kdy se klienti domáhají věcí, které měl zesnulý 'určitě' u sebe. Řešení těchto věcných záležitostí, může totiž pozůstalé paradoxně chránit před náporom bezmezného zoufalství."²⁷ Přece se nelze zlobit na zesnulého, tak to raději přenesme na někoho jiného.

Opuštěnost

Dostavuje se i tehdy pokud truchlí pohromadě více lidí, každý truchlí po svém, není se komu svěřit. Pozůstalí kolem sebe jen chodí, ale nedokážou se o svém zármutku sdílet. Není, kdo by milovaného člověka nahradil, jsem sám ve svém zármutku, jsem natolik odlišný, že není, kdo mi mohl rozumět.

Vina a sebeobviňování

Výčitky svědomí, že jsem „dovolil“, aby zemřel. „Neměl jsem ho tam posílat, ještě by žil.“ „Nedokázal jsem mu říct, jak moc jej miluji.“ U dopravních nehod nebo hromadných neštěstí se může objevovat vina za to, že jsem přežil a on ne. Pomoci pozůstalým, může být ověření reality, hmatatelné přesvědčení se o tom, že nebyla možnost, jak neštěstí zabránit.

V případě Kamči z diskuze na stránkách umirani.cz lze vidět kombinaci většiny uvedených příkladů: „Kvůli mému hloupému rozhodnutí pro mě Naši jeli na tábor a pak... Jedna sekunda změnila vše. Ani jsem jim neřekla poslední Ahoj... ach jo. Já jsem pak byla měsíc v nemocnici, skoro jsem umřela. Já jsem to nakonec zvládla, ale Naši ne.“²⁸

Vysvobození

Dostavuje se jednak, pokud zesnulý pozůstalého dlouhodobě psychicky nebo fyzicky týral. Ale též pokud byl zesnulý dlouhodobě nemocný a pozůstalí péči o něj brali jen jako nutné zlo. Příjemnost těchto prožitků bývá pro pozůstalé nepřipustná a ti se musí naučit se s nimi vyrovnat.

Úleva

Objevuje se většinou v případech, kdy byl zesnulý dlouhodobě nemocný. Pozůstalým dochází, že pro zesnulého je smrt vlastně vysvobozením od jeho trápení ať fyzického nebo psychického. Též se jedná i o úlevu pro pozůstalé samotné, pokud trápení umírajícího nesli spolu s ním.

Radost a smích

Jedná se o paradoxní reakci na ztrátu smíchem, za niž se pozůstalí později stydí, protože přece není vhodné smát se za takovéto situace a ještě navíc na veřejnosti.

Apatie nebo též otupělost

Chvilé hlubokého smutku se střídají s chvílemi, kdy mi je všechno jedno a nejsem schopen být jediné emoce. Otupělost je stavem vnitřní prázdnoty, emoční vyprahlosti.

Sebelítost

Wolfová sice mluví o ztrátě ve smyslu rozchodu případně rozvodu s partnerem, ale i tak se tam dá najít mnohé společné pro prožívání zármutku v důsledku úmrtí. Sebelítost je jistě projev zármutku, na který máme právo. Litujeme se pro svou nemohoucnost a ubohost, máme dojem, že nás postihlo to nejhorší, co nás postihnout mohlo. Ztráta milovaného člověka je dosti zásadním důvodem k těmto myšlenkám. Jediným rizikem je, považovat se za oběť. Pozůstalí by měli dříve či později dojít do stádia, kdy přestanou jen bezmocně sedět a rozhodnou se vědomě pracovat na překonání své bolesti.

Dále do emočních projevů patří

Pocit omrzení životem, ulehčení, úzkost, sklíčenost, závist nebo žárlivost.

4.2 Fyziologické reakce

Somatické projevy jdou ruku v ruce s truchlením. Na rozdíl od ostatních projevů jsou ochotně přijímány a pozůstalí o nich rádi hovoří. Přece jen radši věříme, že něco není v pořádku po tělesné stránce, než si přiznat, že na tom jsme špatně psychicky. Nějakou tou fyzickou nemocí trpí dneska kde kdo ale lidí, které lze označit za blázný, se najde podstatně méně.

Pro obvodního lékaře, jehož návštěvě dají truchlící zpravidla přednost před návštěvou psychiatra, se skýtá dobrá příležitost poskytnout pozůstalému pomoc, již na začátku procesu truchlení. Žel ta nebývá mnohdy využita. Bývá to z důvodů zaneprázdněnosti lékařů, nedostatečné schopnosti rozeznat psychický rozměr "nemoci" zvané truchlení (ono když lidé přijdou k lékaři a jen prohlásí, že je něco bolí a nezmíní se o své ztrátě, tak se není až tolik čemu divit), neznalost průběhu procesu truchlení, ale též se může jednat o podvědomý nebo i vědomý strach z vlastní smrtelnosti a bezmoc v boji se smrtí, ať své vlastní nebo někoho jiného, jedno zda v případě klienta či přítele. Není proto divu, že lékař raději sáhne k pro něj bezpečně známým a tudíž i snadnějším řešením a předepíše patřičné léky. Kubičková před přílišným užíváním antidepresiv i jiných léků varuje a doslova píše: "Neuvážené indikované tlumivé léky totiž mohou bránit normálnímu průběhu zármutku."²⁹ A není jediná, kdo podobné názory zastává: "Antidepressants will treat the depression, but they do not have any affect on the underlying grief. Untreated depression, however, makes it extremely difficult to grieve effectively." (Antidepresiva sice léčí deprese, ale nemají žádný vliv na základní prožívání truchlení. Pak je složité prožívat přirozený průběh truchlení.)³⁰

Třes

Výsledek stresové reakce, projevuje se viditelným třesem zejména horních i dolních končetin. Někdy pozůstalí též popisují zvláštní nedefinovatelné třes po celém těle i uvnitř těla.

Sevřené hrdlo

Pozůstalí mají pocit, jako by je někdo škrtil, že mají knedlík v krku. Všímavější posluchač si při rozhovoru s pozůstalými může povšimnout změn v intonaci.

Dechová nedostatečnost

Truchlíci prožívají subjektivní pocity, kdy se nemohou pořádně nadechnout, jakoby pořád neměli dostatek vzduchu. Dušnost je dobře pozorovatelná ve vzdychání truchlíci nebo v lidově řečeno "lapání po dechu" i po minimální fyzické námaze.

Únava

Slabost, vyčerpání, které může vést až k apatii. Projevuje se změnami nálady (skleslost), myšlení, chování i tělesných funkcí (zpomalenost pohybů). Pozůstalí nemají dost energie, jsou přemoženi a příliš vyčerpání zármutkem.

Svírání u srdce

Projevuje se tlakem nebo bolestí na prsou. Jsou-li tyto prožitky příliš silné, je vhodné neriskovat a vyhledat lékaře.

Přecitlivělost

Může být na prudké světlo nebo na velký hluk.

Poruchy spánku

Může se jednat o neschopnost usnout i přes silnou únavu a vyčerpání. Pozůstalí se převalují na posteli a místo spánku jen přichází stále se opakující myšlenky typu, zda jsem mohl ztrátě zabránit. Sotva pozůstalému hlavou celá událost, kterou může být způsob, jak jsem zesnulého našel, projde jednou hlavou, přetočí se v hlavě páska a celé to začíná od začátku. Když konečně usne, je běžné probouzení se i o několik hodin dřív než by musel vstávat. Výsledkem je prohlubující se vyčerpanost a únava.

Někdo zase usne již brzo večer, ale ráno není schopen přinutit se vstát z postele, je permanentně unavený a spánek jakoby mu nepřinášel patřičný odpočinek.

Poruchy příjmu potravy - nechutenství

Nejčastější poruchou příjmu potravy je nechutenství. Může se jednat o neschopnost přijmout a polknout potravu, případně si pozůstalí stěžují na to, že jídlo postrádá chuť. Též je typické, že nepocítují hlad a nemají potřebu jíst. Jednou z příčin bývá strach z toho, že si nezvládnou jídlo sami připravit, popř. není pro koho vařit, a tak chybí důvod, proč se namáhat.

Poruchy příjmu potravy - přejídání

Opačná porucha příjmu potravy než je nechutenství. Jídlo je jednou z únikových reakcí a je pro pozůstalé jednou z forem útěchy. Nejčastěji sáhnou po sladkých jídlech, jako jsou zákusky, čokoláda nebo bonbony. Přejídání může nabýt formy záchvatů, při nichž pozůstalý dovede zkonzumovat nadměrné množství potravy, bez ohledu na její druh.

Porucha imunitního systému

Jde o přirozenou reakci těla na stres. Abychom se dovedli se stresem vyrovnat, organismus se snaží o oslabení imunitního systému, což může vést k výskytu převážně infekčních nemocí. Obecně patří mezi nejvíce ohrožené skupiny senioři a ti, kteří jsou oslabeni v důsledku jiné nemoci.

Mezi další tělesné projevy zármutku patří

Změny krevního tlaku, alergické reakce, zvýšená potivost, mdloby a ztráta sexuální apetence. Wolfová nazývá souhrn všech tělesných reakcí jako dojem "všechno mě bolí".

31

4.3 Změny v myšlení a jednání pozůstalého

Depresivní myšlenky

Většinou jsou typu "Bez něj pro mě není možné dál žít!" "Můj život zde je zbytečný!" "Ztratil jsem cíl života!"

Dezorientace

Truchlící ztrácí pojem o čase, nevyznají se ani na důvěrně známých místech jako je vlastní domov. Špatně odhadují čas. Chvilce, která trvá několik minut, je pro ně neskutečně dlouhá.

Zmatenost

Myšlení je chaotické, není možno udržet jednu myšlenku, nepamatují si, co komu řekli nebo zda a proč to řekli. Nepamatují si, co bylo před několika minutami.

Pocit, že je zesnulý stále přítomen

Truchlící hovoří o zesnulém v přítomném čase, jako by pouze na krátko odešel a jen nebyl přítomen. Mluví se zesnulým a často mají dojem, že slyší odpovědi. Též se mohou vyskytovat halucinace, jež jsou většinou příjemného rázu. Pocit přítomnosti zesnulého je projevem touhy, chci a toužím mít zesnulého zpátky.

Odmítání sociálních kontaktů

„Není v našich silách najít si nový milovaný objekt a přilnout k němu. Jsme natolik oddáni truchlení, že na nic jiného ať na zájmy, záměry nebo přátele, nemáme kapacitu.“³² Není prostor, pro to věnovat se přátelům, „Oni mi nemají co říct a jen je znervózňují a uvádím do rozpaků a nejistoty. A vlastně, co bych jim měl vyprávět? Nechci být nikomu na obtíž a vysávat jej svou bolestí, proto jsem raději sám.“

Své zkušenosti ze setkání se spolužačkou, již zemřeli oba rodiče v 16 letech, popisuje Karolina takto: „Pamatuju se, jak jsme s holkama nevěděly, jak se k ní chovat, co jí říkat, na co se ptát. Někdo se jí z rozpaků radši vyhýbal, některé jsme opatrně obcházely "horkou kaši", abychom v hovoru náhodou neřekly slovo máma nebo táta nebo domov nebo něco jiného zraňujícího. Bylo to děsné a pro všechny pořádně trapné.“³³

Na jednu stranu pozůstali touží být s lidmi, s přáteli, ale ve chvíli, kdy se tak stane a skutečně na nějaké setkání dorazí, nejraději by se obrátili hned ze začátku a odešli by úplně někam jinam. Tento nepokoj roste, zvláště pokud se jedná o akci, kde je více lidí pohromadě, truchlící se tam cítí vyčlenění odlišní, jsou si vědomi své neschopnosti volně se bavit. Obavy z vyčlenění ze společnosti se pravděpodobně vyskytnou i při setkání ve dvou s blízkým přítelem, ale již nemusí být tolik intenzivní. Přece jen pojem blízký přítel naznačuje, že vás dobře zná, dovedete spolu s vámi mluvit o vašich trápeních nebo "jen" mlčet a jen prožívat vaši bolest.

Odmítání vzpomínek na zesnulého

Může se jednat o obrannou reakci, která má za úkol potlačit negativní vzpomínky na zesnulého.

Vyhledávání míst a předmětů vztahujících se k zesnulému

Jedná se o vyhledávání předmětů, které zesnulého připomínají a pozůstalým takto umožňují mít zesnulého alespoň částečně u sebe. Konkrétně se může jednat o používání stejných parfémů jako zesnulý, vystavování fotografií nebo urny s popelem zesnulého, nošení oblečení zesnulého.

„... když mi je nejhůř, zavřu se do mamči pokoje, objímám její župan a pláču.“³⁴

Sny o zesnulém

Může se jednat o sny příjemného rázu anebo spíše výjimečně o děsivé noční můry, na něž neradi vzpomínáme. Podle Grüna sny odrážejí to, jak se truchlící vyrovnávají se svou ztrátou. Zpočátku převládají sny, kdy zesnulý pozůstalému něco vyčítá nebo se objevují hádky a až po nějaké době se objevují sny, v nichž zesnulý sděluje truchlícímu, že se mu vede dobře, že žije v pokoji, nic mu nechybí.³⁵

Někomu se sny zdají bezprostředně po úmrtí milované osoby a některým se sny opakovaně vrací i po několika letech.

Vzdychání

Nemusí se jednat jen o fyzickou reakci na nedostatek vzduchu, ale též může být vyjádřením toho, že není, co jiného říct. Chybí slova, která by dostatečně vyjádřila rozsah a bolest ztráty a tudíž jsou i zbytečná a tak jenom vzdycháme.

Neschopnost se rozhodnout

Silný dojem, že ať udělám, co udělám, nic nebude stoprocentně správným řešením. Neschopnost rozhodnout se, co si vzít na sebe, nevím, co si mám myslet, co je správné. Dilemata typu: „Mám si vzít sandály nebo pevné boty? V sandálech mi bude zima, až se budu večer vracet, ale v pevných botách se mi potí noha a co když je budu u přítele zouvat a pach z bot mu bude na obtíž?“ Takovéto dilema se může zdát banálním až směšným, ale pro pozůstalého se stává zásadním. Podvědomě si uvědomuje, že zas o tolik nejde a právě neschopnost vyřešit i tu nejsnazší situaci mu svazuje ruce. Když nedovede něco malého, jak by mohl obstát v zásadních a složitějších rozhodnutích? V zásadě je zde akutní potřeba být "veden za ručičku", mít po ruce někoho, kdo přesně řekne, co dělat.

Únikové reakce

Může se jednat o útěk k alkoholu, denního snění, hyperaktivity a v krajním případě až sebevraždy - pozůstalí si zpravidla dovolí sebevražedné myšlenky, ale jen málokdy dojde k jejich naplnění. Všechny únikové reakce mají za cíl být jen na krátkou dobu zapomenout na bolestnost ztráty, ale nelze od nich očekávat vyřešení samotné situace.

"Furt uklízím, asi se ze mě stává pomalu maniak na pořádek. Každý den nejdu do postele, dokud nepadnu na hubu a nevím o sobě."³⁶

5 Determinanty působící na prožívání zármutku

Na to jaký průběh bude mít zármutek, jak dlouho bude trvat, na jeho intenzitu působí nemalé množství determinantů neboli faktorů.

Ty lze rozdělit do dvou základních skupin. Na ty, které se vztahují k zesnulému a na faktory, vztahují se k truchlícímu, nebo též pozůstalému.

5.1 Determinanty vztahující se k pozůstalému

Jsou rozdíly, jak budou ztrátu blízkého člověka prožívat děti, jak dospělí a jak senioři, od čehož se odvíjí i jejich potřeby. Svoji roli hraje i osobnost pozůstalého, náboženské přesvědčení, dřívější zkušenosti se smrtí a zármutkem, sociální a rodinné prostředí, v němž se pozůstalý nachází.

5.1.1 Věk pozůstalého

Děti

Velký vliv na děti a jejich prožívání ztráty má schopnost rodičů s nimi mluvit o smrti samotné, jejím významu a roli v životě, ale i nevyhléditelných nemocech, které v konečném důsledku ke smrti směřují. Forma komunikace s dětmi je závislá na jejich věku. "Děti od tří do pěti let věku věří, že smrt není konečná, že se jedná o místo, odkud se lze vrátit, pouze si uvědomují, že se stalo něco hrozného. Teprve děti po pátém roce života začínají brát smrt, jako něco co odděluje od milovaného člověka a až kolem desátého roku děti chápou smrt jako něco konečného, nevratného i oddělujícího a začínají chápat i svou vlastní smrtelnost." Rodiče mnohdy zastávají mylný názor, že s dětmi by o smrti mluvit neměli, protože smrt je něco špatného, před čím je musí chránit. Stejně tak účast na pohřbech nebo konfrontace s umírajícím je pro dítě nevhodná, zlá, dítě rozrušuje a ubližuje mu. Opak je však pravdou. Čím více do hloubky budeme s dítětem o smrti mluvit s ohledem na jeho věk, tím snáz může proběhnout proces vyrovnání se se ztrátou. Navíc životní fakta týkající se smrti musí děti dříve či později poznat a pochopit. Stejně tak účast dítěte na pohřbech nebo péči o umírajícího umožňuje snazší vyrovnání se se ztrátou.

V případě úmrtí některého z rodičů se může objevovat strach z budoucnosti a tudíž je pro dítě důležité ujištění, že se ostatní dospělí členové rodiny zaváží být s dítětem i nadále. "Maminka sice umřela, ale ještě pořád tu je táta, který se o tebe postará." Vztah mezi tím, kdo se o dítě stará a dítětem může být v konečném důsledku důležitější, než

samotná událost ztráty. Čím je kvalitnější, tím je vyšší šance na přirozené vyrovnání se dítěte se ztrátou.

Smrt milovaného člověka může vést mladší děti k výčitkám svědomí a otázkám typu: "Zemřela maminka, protože jsem příliš zlobil?" zvláště pokud jejich vztah k zesnulému byl ambivalentní. V takovýchto případech je důležité vést dítě k pochopení, že za smrt milovaného člověka nenesou žádnou odpovědnost.

Dospívající

I přesto, že dospívající lidé chápou smrt stejně jako dospělí tj. uvědomují si její nevratnost, konečnost a nevyhnutelnost i to, že se jedná o něco, co je přirozený konec života, je pro ně samotná konfrontace se smrtí a vyrovnání se s ní velice obtížná. Svou roli zde hrají celková nezralost osobnosti, citová nestabilita i nízká odolnost vůči zátěži. Z nich plynoucí silné emotivní jednání, pocity viny a méněcennosti činí skupinu dospívajících za velice rizikovou pro rozvoj nepřirozeného a nezdravého prožívání zármutku. Smrt blízkého člověka může v praxi přinést problémy se školním prospěchem, mohou se objevit poruchy chování, různé fobie a neurózy a sebevražedné sklony a myšlenky. Navíc ztráta milovaného člověka nabourává vyřešení stěžejní otázky v dospívání týkající se toho, kým jsem. Opět zde významnou roli při vyrovnávání se se ztrátou hraje podpora okolí ať už ze strany rodiny nebo přátel.

Dospělí

V dospělosti se dá předpokládat, že jedinec již dozrál jak sociálně, psychicky tak i fyzicky. Je to období, kdy již jedinec zpravidla má vybudovanou kariéru, rodinu, vychovává děti, je ve věku, kdy jej zpravidla netrápí závažnější zdravotní potíže. Konfrontace se smrtí ukazuje, jak křehké je toto vše, čeho si cení a jak snadno to lze ztratit. Proto není v dospělosti zvykem o smrti přemýšlet a tudíž smrt milovaného člověka je většinou nečekaná a zastihuje nás nepřipravené. Navíc každé úmrtí, s nímž se setkáváme, nás vede k uvědomění si vlastní smrtelnosti a nutí nás se s tímto faktem nějakým způsobem vyrovnat.

Senioři

Téma umírání a smrti se v tomto věku stává čím dál víc aktuální. Jednak senioři prochází obdobím zvýšeného počtu různých onemocnění, ale též se setkávají se smrtí svých vrstevníků. Dá se říct, že zvyšující se věk přináší větší akceptaci smrti, pokud se jedná o vrstevníky a snižuje strach z ní. Problémy nastávají při konfrontaci se smrtí dětí

a mladých lidí. Je možnost, že se jedná o tzv. vinu za přežití "Proč jsem raději neumřel já, když mě v životě už nic nečeká? Místo toho zemřel mladý člověk, jenž měl celý život před sebou?"

Ve stáří je třeba počítat s tím, že mnohaleté soužití s partnerem vytváří silné a hluboké vzájemné pouto. Když se v důsledku úmrtí přeruší, může to znamenat závažný problém pro přirozené vyrovnání se se ztrátou. Ve výsledku je pravděpodobný výskyt silných pocitů osamělosti v důsledku toho, že značná část přátel, kteří mohou být v zármutku oporou, již zemřela. Též je stáří spojeno s dalšími ztrátami jako je ztráta zaměstnání, životních cílů, fyzického zdraví a obecným poklesem energie (i duševní), ztráta sociálních kontaktů jiných než mezi vrstevníky, což se může projevit vznikem depresí. Problém však je, že lidé ve stáří trpí nejrůznějšími fyzickými nemocemi, za něž se deprese můžou skrýt a mnohem spíše budou hovořit o svých tělesných potížích než o prožívaném zármutku.

5.1.2 Náboženské vyznání

To čemu věříme, může hrát svou v prožívání zármutku. V českých podmínkách je nejrozšířenějším náboženstvím křesťanství. Podle křesťanského učení smrt není něčím konečným a nabývá nového významu. Jedná se o ukončení utrpení zde na zemi a přechod do Božího království, kde již bolest ani pláč, ani nemoci nebudou. Věřící člověk má právě Boží království ve svém životě jako jasný cíl, na nějž se může upnout, jenž mu může být oporou v nesnázích a trápeních, která přináší pozemský život. Na smrt zde není pohlíženo jako na něco konečného, co zmaří vše předchozí, ale jako na návrat k Bohu, osobní setkání s ním. Pozůstalí mají naději, že se jednou se svými blízkými znovu setkají. Mohou se opřít o zaslíbení: "Nikdy tě neopustím, nikdy se tě nevzdám." (Židům 13, 5).

Svůj význam zde hraje i důraz na církevní pohřební ceremonie, které umožňují mimo jiné uvědomit si realitu ztráty a tím i snazší vyrovnání se se ztrátou.

Není však pravidlem, že všem věřícím lidem přinese jejich víra v Boha potřebnou oporu a útěchu v zármutku. Není snadné vidět Boha jako milující bytost, když vám blízký člověk umírá před očima nebo tragicky zemře. Toto může přinést jak silné pochybnosti o své víře, tak až úplný odklon od ní.

5.1.3 Osobnost

Extroverze

Obecně lze říct, že extroverti s oblibou vyhledávají společnost, jen neradi jsou sami, záleží jim na tom, co si o nich myslí druzí a podle toho přizpůsobují své jednání, vyhledávají aktivitu, jejich jednání je uvolněné (nenucené), objevují se sklony k pohodlnosti, nespolehlivosti a agresii. Svůj zármutek dávají okolí jasně najevo, s oblibou mluví o své bolesti a problémech.

Introverze

Naopak introverti jsou zdrženliví, vážní, ponoření do svého vlastního světa fantazie a společnost příliš nevyhledávají. Jsou nedůvěřiví a jen s obtížemi navazují hlubší přátelské vztahy. Na okolí působí plachým dojmem. Jsou považováni za spolehlivé. Svůj zármutek obrací do svého nitra a jen neradi o svých problémech mluví s druhými lidmi.

5.1.4 Emocionalita

Dá se předpokládat, že čím vyšší míru emocionality pozůstalý má, tím jsou silnější jeho reakce na ztrátu. "Pozůstalí se sklony k hysterii, hypochondrii nebo obsesím mohou reagovat na smrt blízkého člověka takovým způsobem, že se snadno dostávají do konfliktu se svým sociálním okolím, které předpokládá, že truchlící se budou chovat v souladu s jejich očekávaními."³⁷ Výsledkem může být, že okolí pozůstalé odsoudí namísto toho, aby jim poskytlo potřebnou oporu.

5.1.5 Pohlaví pozůstalého

Ženy

Proti mužům jsou ve svém prožívání zármutku mnohem víc emotivní a svůj zármutek dávají otevřeněji najevo, tj. mimo jiné mají potřebu o svém zármutku mluvit, případně vyhledat odbornou pomoc. Též je vyšší riziko, že jednou z reakcí na ztrátu bude výskyt psychických problémů. Obecně jsou považovány za víc zranitelné. Podle Kubičkové je i jejich doba prožívání zármutku delší než u mužů.³⁸

Muži

Okolí od mužů očekává, že budou silní a oporou ostatním pozůstalým. Též mužský pláč zpravidla vyvolává v okolí rozpačité reakce a nejistotu. Ve výsledku muži obvykle skrývají své pocity, nedávají volný průchod svým emocím, ani nemají potřebu vyhledávat odbornou pomoc. Podle Wolfové se jim však dostává od okolí větší podpory

než ženám a jsou považováni za zranitelnější (např. je pro ně obtížnější zařídit si život bez partnerky a jsou častěji nemocní).³⁹ Je u nich značné riziko, že budou hledat útěchu v alkoholu, práci nebo sexu.

5.1.6 Dřívější zkušenosti se ztrátou

Riziko nastává v případě, kdy zármutek z předchozí ztráty nebyl adekvátně zpracován nebo byl potlačen a proces truchlení se může značně zkomplikovat. Též se mohou při opakované ztrátě příliš rozvinout pocity osamělosti např., pokud se jedná o ztrátu druhého rodiče, které proces truchlení znesnadňují.

Dřívější zkušenost se ztrátou nemusí mít jen negativní dopad. Díky předchozí zkušenosti již pozůstalý ví "jak na věc", ví, co mu nejvíc pomáhalo se se ztrátou vyrovnat, jak proces truchlení probíhal. Toto vše proces truchlení usnadňuje a urychluje.

5.2 Determinanty vztahující se k zesnulému

Svou roli zde hraje, jaký byl náš vztah k zesnulému a intenzita vztahu, kým pro nás byl (rodič, partner, sourozenec, přítel...), to zda smrt přišla náhle nebo se dala předvídat, způsob úmrtí tj. jestli se jednalo o násilnou smrt nebo přirozenou smrt ve stáří a množství jiných faktorů.

5.2.1 Okolnosti úmrtí

Je rozdíl, pokud se smrt dala předvídat, ať už v důsledku dlouhodobé nemoci nebo vysokého věku - v tomto případě lze očekávat o něco snazší vyrovnání se se ztrátou. Pokud smrt přišla náhle, nečekaně v důsledku dopravní nehody nebo po srdeční příhodě, proces truchlení se stává složitějším a obtížnějším. Silné popírání reálnosti ztráty, svazující pocity viny, bezmoci, ztráta naděje a touha najít někoho, koho lze za nastalou situaci obvinít znesnadňují přirozený průběh truchlení. Navíc v případě náhlého úmrtí zpravidla nastává nejen zdravotnické, ale i policejní vyšetřování, které má určit příčinu a okolnost smrti. Tyto instituce truchlícím nezřídka slouží jako ti, k nimž mohou obrátit svůj hněv, svalit na ně vinu.

V případě, že se jednalo o smrt v důsledku vraždy, přidává se k již zmíněnému také ztráta víry v instituce (policie, soudy), které mají chránit bezpečí občanů. Ve spojení s dlouhodobě se táhnoucími soudy a mnohdy mírnými rozsudky ("I když dostane doživotí, dceru mi to stejně nevrátí.") se objevuje silná touha vzít spravedlnost do svých rukou.

Posledním a pro pozůstalé nejhůře zpracovatelným typem úmrtí je sebevražda. Nechápou, proč jejich blízký se rozhodl dobrovolně odejít z tohoto světa a zanechat je o samotě. Pocity hněvu na zesnulého a obviňování sebe sama, jenž se běžně vyskytuje i při jiných typech ztrát, zde získávají nečekanou intenzitu. "Kdybych se s ním nehádal, nemusel to udělat!" Pozůstalí se snaží najít příčiny sebevraždy a většinou je nacházejí právě u sebe. "Proč se vlastně zabil? Mohl jsem tomu nějak zabránit?" Navíc je sebevražda způsob smrti, jenž ve společnosti příliš není akceptován a pozůstalým hrozí, že budou mít v očích okolí negativní nálepkou, až případné vyloučení ze společnosti. Není proto divu, že toto vše směřuje k dlouhodobějšímu vyrovnávání se se ztrátou než u jiných typů úmrtí.

5.2.2 Příbuzenský vztah zemřelého a pozůstalého

Úmrtí rodičů

Svůj vliv na délku a intenzitu truchlení má celá řada faktorů a ne jen příbuzenský poměr. Jinak je smrt rodičů vnímána dospělými dětmi a jinak dospívajícími nebo malými dětmi. Úmrtí některého z rodičů je považováno za jednu z nejzávažnějších ztrát, které může dítě postihnout. Smrt někoho, kdo vykonává roli otce nebo matky znamená značný narušující zásah do chodu celé rodiny. Jeho absence je citelná a tudíž vystává potřeba jeho místo nahradit, obsadit někým jiným.

Jednou z možností je, že pozůstalý rodič znovu uzavře manželství, což přináší specifické problémy. Dítě ani dospívající si zpravidla nedovede představit možnost, že by jejich milovaný rodič měl být nahrazen někým jiným, cizím. Nový rodič je pro něj zdrojem úzkosti a strachu.

Druhá možnost je náhrada rodiče jiným členem rodiny. Dospívající děti mívají pocit, že by měli místo rodiče nějak nahradit např. pomocí s rodinným rozpočtem a chodem domácnosti nebo řešením rodinných problémů. "Ovdovělý otec může po dívce chtít, aby plnila roli malá maminky, tj. ho utěšovala a zároveň mu vařila, uklízela a hlídala mladší sourozence."⁴⁰

Pozůstalé děti si znovu připomínají svou ztrátu, když jejich vrstevníci hovoří o svých rodičích stejně jako to, že jsou jiní, poznamenaní. Též se potýkají se ztrátou vzoru, kterým jim rodič byl. Toto vše přispívá k riziku nedostatečného zpracování ztráty.

Pokud se jedná o dospělé děti, máme sklony považovat smrt rodičů za méně bolestivou. Vždyť mají založenou svou vlastní rodinu, žijí odděleně od rodičů, je jim jasné, že jejich rodiče jednou musí zemřít. Jenže vztah mezi rodiči a dětmi je vždy jedinečný bez ohledu na věk a tudíž lze předpokládat silnou citovou reakci.

Smrt některého z rodičů znamená také tlak na sociální solidaritu, tj. péči o pozůstalého rodiče. Nejčastěji se této odpovědnosti ujímají děti, které žijí s rodičem ve společné domácnosti, případně jsou nejbližší bydliště pozůstalého rodiče.

Úmrtí partnera

Vzhledem k tomu že se ženy v průměru dožívají vyššího věku než muži, je pro ně vysoce pravděpodobné, že setkají s takovýmto typem ztráty (Průměrná délka života je u českých mužů 74 let a u žen necelých 80 let).⁴¹

Osamělé ženy prožívají zpravidla silné pocity osamělosti a strach z toho, že nedokážou dál žít samy. Je pro ně nepředstavitelné, že by za zesnulého manžela našli patřičnou náhradu. Typické je, že prochází obdobími nejistoty, ztráty motivace, proč dál žít (manžel, kterého měli, byl pro ně vším) a apatie.

Ztráta partnera znamená i množství jiných ztrát jako jsou společné plány do budoucna, zvyky (např. ranní posezení u kávy), ztráta některých sociálních rolí. Též se musí vyrovnat se změnou identity "Již nejsem manželka, ale vdova." V situaci, kdy se žena stará o děti musí přebírat role, které měl dříve otec jako např. hlavní živitel rodiny, její správce a autorita. Právě děti nebo péče o někoho jiného mohou být hlavní motivací pro překonání zármutku.

Úmrtí partnerky

Pro muže je obtížnější zařídít si život bez manželky, okolí od nich očekává, že budou silní, jejich pláč vyvolává rozpaky, což vede k tomu, že se se svým žalem uzavírají do sebe. Zatímco vdovy mají sklony z bytu téměř nevyházet, chybí chuť i důvod, tak naopak pro vdovce je velice nepříjemné se vracet do prázdného bytu, kde na ně nejvíc dopadá tíha ztráty. Obvyklá je též mumifikace bytů, které jsou udržovány ve stavu, v němž byly v době úmrtí manželky. Velký význam, jakožto předejití sociální izolaci, má nejen pro vdovce pokud se setkávají s jinými lidmi.

Úmrtí sourozence

Opět zde platí, že vnímání ztráty sourozence se liší podle věku pozůstalého. Zatímco děti nemusí plně chápat, co vše úmrtí sourozence znamená, pro dospívající to znamená ztrátu nejen sourozence, ale i kamaráda případně soupeře. Též mohou vyvstat problémy s vlastní identitou. "Když mi zemřel jediný bráška, znamená to, že jsem jedináček?" "A co mám odpovědět, pokud se mě někdo zeptá, kolik sourozenců mám?"

Dalším prvkem, který může proces truchlení ztěžovat, jsou mnohdy ambivalentní vztahy, které mezi sourozenci jsou "Sice jsme se mnohdy prali a dělali si naschvály, ale pokud mě napadl někdo cizí, vždy mi pomohl." a ani opora rodičů nemusí být vždy dostačující. Leckdy rodiče mají sklony zármutek dětí přehlížet, neočekávají, že by byly schopny jej hlouběji prožívat a tudíž se děti musí se ztrátou vyrovnat snadno a rychle. Též je typická idealizace zesnulého sourozence a dávání jej pozůstalému sourozenci za vzor, který je však mnohdy nedosažitelný. Výsledkem jsou u pozůstalých sourozenců pocity jako vztek, hněv, žárlivost nebo vzdor, jenž negativně působí na proces vyrovnání se se ztrátou.

V dospělosti zpravidla ubývá intenzita vztahu mezi sourozenci a lze předpokládat, že i proces truchlení nebude tolik intenzivní.

Úmrtí dítěte

Smrt dítěte je považována za nepřirozenou, tragickou, nespravedlivou "Čím se to maličké jen mohlo provinit?" Pokud budu uvažovat v rámci vyspělých zemí, tak svou roli sehrála i lékařská péče, která je na vysoké úrovni a díky ní je smrt dítěte spíše výjimkou. Časy, kdy smrt dětí byla běžná a muselo se s ní počítat, jsou minulostí a dnešní společnost odvykla přicházet s ní do styku. Tímto netvrdím, že dříve byla ztráta dítěte méně bolestivá než dnes, ale je pravděpodobné, že pokud se počítalo s reálností ztráty, umožnilo to se s ní lépe vyrovnat, pokud skutečně nastala. Další významné faktory pro vyrovnání se se ztrátou dítěte jsou jeho věk a okolnosti úmrtí. Jinak je pohlíženo na smrt dítěte v raném věku a jinak na smrt dospělého dítěte. Především u dětí mezi druhým a šestým měsícem života se objevuje tzv. syndrom náhlého úmrtí kojenců. Příčiny, které k němu vedou, nejsou dosud přesně známy. Úmrtí dítěte, které je na první pohled zdravé a nic mu neschází, přináší řadu komplikací v procesu truchlení jako výčitky svědomí, vzájemné obviňování mezi partnery, strach z dalšího těhotenství (Co když nové miminko také zemře?) a z toho plynoucí problémy v nejen sexuální oblasti. Podle Kübler-Rossově matka, která ztratila syna v prvním

týdnu po narození, si vyčítala, že syna dostatečně nekojila, neboť mateřské mléko podporuje imunitu dítěte, že se ke konci těhotenství pouštěla do náročného jarního úklidu, že si její dcerka vodila do domu přátele, protože onu infekci mohl přinést někdo z nich a množství dalších věcí.⁴²

Zvláštní skupinou jsou ženy, jimž se narodí mrtvé dítě, nebo o něj přijdou v důsledku potratu. Tyto ženy mají sklony na vše, co nejrychleji zapomenout a takto nezpracovaný zármutek se může projevit jako výrazná komplikace do budoucna při konfrontaci s novou ztrátou, ať stejného nebo nového typu.

Asi nejbolestivější ztrátou je smrt dospělého dítěte. Protože se jedná o něco v dnešní společnosti nepřírozeného, rodiče si vykládají jako trest za svá provinění nebo jako osobní selhání v péči o dítě. Nejtěžší je ztráta pokud se jednalo o jejich jediné dítě, ale v případě, že mají dětí více, je ztráta i tak velice bolestivá. Každé z dětí je pro nás jedinečné a tudíž nenahraditelné a máme je rádi z jiných důvodů a poukazování na to, že rodiče přece mají ještě jiné děti je tudíž neúčinná a necitlivá.

Úmrtí prarodiče

Zpravidla se jedná o první konfrontaci se smrtí. Pro dospělé vnuky je tato smrt něčím, co je přirozené, normální a proces truchlení zpravidla bývá krátkodobý, bez komplikací. Projevy zármutku zpravidla omezují jen na dobu bezprostředně po pohřbu. Nepocítují potřebu vzdávat se zábavy nebo se odlučovat od sociálních kontaktů.

Naopak pro děti a dospívající pokud měli k zesnulému blízký vztah, představuje jeho smrt značnou ztrátu. Stává se, že jejich zármutek je ze strany dospělých opomíjen, tudíž chybí potřebná opora a pochopení, což proces truchlení může komplikovat.

Úmrtí přítele

Tento typ ztrát není společností příliš akceptován. Spadají sem přátelské, milenecké a homosexuální vztahy. Přesto však tato ztráta může být bolestivější než u člena rodiny. Truchlící tudíž přirozeně prožívá ztrátu ve všech úrovních. Mnohdy ale pocítuje tlak okolí, jemuž se tento vztah zdál být malicherný, aby jednal normálně, jako by se nic nestalo. Též si truchlící není jist, zda být na pohřbu přítomen, zda je to vhodné a bude vítán.

6 Biblický pohled na problematiku truchlení

Cílem této části je zevrubně prozkoumat Biblický pohled na otázce truchlení. Konkrétními otázkami jako je délka truchlení nebo pohřby se budu zabývat v praktické části.

Písmo nám nedává konkrétní návody, jak bychom měli truchlit. Pouze nám na příbězích lidí ukazuje možnosti, jak se zachovat a je jen na nás, jestli je shledáme jako správné a použitelné i pro náš život.

Hospodin je autorem a vlastníkem života a tudíž má lidský život mimořádnou hodnotu (Genesis 1,27). Je to myšleno v kontextu celého lidstva, kdy nikomu není tato hodnota odebrána, ale zároveň je kladen důraz na jedinečnost každého člověka. Hospodin nás učí, abychom tuto hodnotu lidského života zachovávali a respektovali. Je jasně řečeno, že kdo prolíje krev, nezůstane bez trestu (Genesis 9,6) a podobně mluví i Desatero (Exodus 20,1-17), které přikázání "Nezabiješ" doplňuje o další, která mají život a jeho hodnotu chránit.

Kain, který jako první prolévá krev svého bratra Ábela je sice stížen vyhnáním, ale též mu Hospodin dává jasné označení, které jej má chránit před svévolnou pomstou. Hospodin nemá radost ze smrti svévolníka a naopak očekává, že ten se odvrátí od svých zlých cest (Ezechiel 18,21-23).

Bolest ze ztráty milovaného člověka stejně jako kterékoliv jiné utrpení není něco, co by bylo v Božím plánu. Bolest vstoupila do lidského života až skrze hřích, Adamovu a Evinu neposlušnost. Smrt Ábela je první v Písmu zaznamenané úmrtí. Není zde přímo popsáno, jak se s touto situací vyrovnává Eva. Pouze v Genesis 4,25 se Eva raduje z narození Šéta, o kterém lze říct, že jí je náhradou namísto zavražděného Ábela. Samotný Kain je Hospodinem označen nejen kvůli ochraně před pomstou, ale též proto, aby Eva nepřišla i o druhého syna. Toto lze považovat za jeden z viditelných dokladů, že Hospodin dovede soucítit s trpícími. Není mu lhostejné, co jeho lidé prožívají, dovede s nimi plakat i radovat se. Stejně tak můžeme pozorovat Hospodina, který lituje velkého města Ninive, které činí pokání. Lituje, že jej chtěl vyhladit a stejnému soucitu učí i proroka Jonáše (Jonáš 4). Můžeme vidět Boží milosrdenství, když vyhlašuje soud nad Sodomou a Gomorou. Abraham se pouští do poměrně odvážného počínu a smlouvá s Hospodinem. "Co když je ve městě deset spravedlivých? Cožpak budou vyhlazeni spolu se svévolníky? Nešlo by přece jen odpustit a města pro těch deset spravedlivých

ušetřit?" ptá se Abraham Hospodina a ten mu slibuje, že pokud se těch deset spravedlivých najde, města ušetří. Nakonec se ve městě nenajde deset spravedlivých, ale pouze čtyři: Lot, jeho žena a dvě dcery. Města jsou tedy vyhlazena. Ale tyto čtyři Hospodin zachraňuje a nenechává je zahynout se svévolníky. (Genesis 18,16-33).

V novém zákoně můžeme vidět Ježíše, který soucítí s Marií a Martou truchlícími nad smrtí bratra Lazara a pláče s nimi (Jan 11,1-44). Stejně tak je pohnut lítostí nad smrtí Jairovy dcery, kterou navrácí mezi živé (Lukáš 8,40-56). Ježíš odpouští i ženě, která se provinila cizoložstvím a měla by být ukamenována. "Kdo jste bez viny, hod' první kamenem." vybízí zákoníky a farizee, kteří chtějí vykonat soud, čímž jí zachraňuje život. Nenašel se nikdo, kdo by našel odvahu začít s kamenováním a postupně všichni odchází. Zůstává jen Ježíš s provinilou ženou, kterou propouští slovy: "Ani já tě neodsuzuji. Jdi a už nehřeš!" (Jan 8,1-11).

Boží milosrdenství není vidět jen v situacích, kdy Ježíš doslovně zachraňuje lidský život. Stačí jen podívat na jeho nasycení pětitisícového zástupu, plného znavených a hladových lidí, kteří toužili slyšet jeho učení (Lukáš 6,30-44). Ježíšova milost je vidět i na množství nemocných a posedlých nečistými duchy, které uzdravuje. Namátkou uzdravení náměsíčního chlapce (Matouš 17,14-18), nebo navrácení zraku dvou slepčům (Matouš 27-31). Boží milost však nezná hranice, nenechává se omezovat farizejskými příkázáními. Lidský život je pro ni cennější. Viz Ježíšovo uzdravení člověka s odumřelou rukou navzdory tomu, že je sobota den odpočinku (Matouš 11,9-14).

A nakonec tu máme ten nejvýraznější projev Boží milosti a soucitu s člověkem, kdy Bůh posílá svého syna na zem mezi lidi. Ježíš sice měl moc činit zázraky, uzdravovat chromé, chodit po vodě, proměňovat vodu ve víno a nespočet jiných, ale neznamena to, že by se mu vyhýbalo utrpení. Měl lidské tělo, které muselo odpočívat, které pocíťovalo bolest. Prožíval nepřijetí v kraji, kde se narodil, byl pokoušen farizeji a zákoníky. Mnoho lidí o jeho schopnostech pochybuje, ačkoliv se o mnoho zázracích, které činil, museli dozvědět. Viz již zmíněné vzkříšení Jairovy dcery. "I nezemřela, jen spí." praví Ježíš k shromážděnému davu a odpovědí mu je výsměch a urážky (Lukáš 8,52-53). Celých třiatřicet let Boží syn chodí po této zemi, aby nakonec by zrazen jedním ze svých nejbližších - Jidášem. Důsledek? Nejprve zatčení. Když Ježíš vjížděl do Jeruzaléma, byl oslavován a vítán s radostí, ale dost možná ten samý dav lidí o několik hodin později volá "Ukřižovat! Ukřižovat!" a žádá si propuštění zločince Barabáše namísto toho, kdo

tak dlouho prokazoval dobrodiní nežádaje si odměny. Následuje bičování, trnová koruna, nesení vlastního kříže a nakonec potupná smrt na kříži, kdy je opuštěn všemi – i samotným Bohem.

Tři dny se zdá, že smrt zvítězila, ale třetího dne Ježíš triumfálně vstává z mrtvých. Důvod toho všeho je jediný. Bůh tímto způsobem otevírá cestu, která nevede do věčného zahynutí. Boží touhou je, aby lidé mohli být s ním v nebi, aby nemuseli trpět, touží po lidské společnosti.

Příklady, které uvádím, jsou jen zlomkem těch, na nichž lze vidět Boží milosrdenství. Bůh respektuje naše rozhodnutí, nechává nás chodit vlastními cestami, nikoho k ničemu nenutí, a přesto nás miluje. Bere nás jako jedinečné a plně svéprávné bytosti. Na nás je, abychom též respektovali hodnotu lidského života i našeho vlastního a nechali Pána, aby nás v praxi učil, co to znamená.

7 Praktická část

Praktická část probíhala formou dotazníků rozdávaných na území České republiky. Přesná podoba dotazníků je součástí přílohy. Dotazníky a jejich otázky se snaží kopírovat jednotlivé body mé výchozí teze: *"Je zásadní rozdíl v tom, jak pohlíží na truchlení ti, kteří zatím žádné zkušenosti nemají (případy úmrtí babičky, kterou někdo dvakrát viděl a už si na ni téměř nepamatuje, nepočítám) a těmi, kteří si nějakou bolestnou ztrátou prošli."*

Jelikož dotazníky obsahují otázky osobního charakteru, např. otázka 3, kdy se ptám, kým zesnulý pro pozůstalé byl, jsem se snažil dávat dotazníky lidem, se kterými se lépe znám a mají ke mně tedy natolik velkou důvěru, aby takovýto dotazník vyplnili. Navíc se nejedná jen o otázku důvěry, ale je zde i rozsah dotazníku, tj. 13 otázek, o nichž se nejeden z respondentů zmínil, že pro něj nebylo snadné na ně odpovídat. Výsledkem je poměrně nízký počet respondentů tj. 36 (18 - kteří nikoho neztratili a 18 kteří někoho ztratili) ve věku 15 - 30 let. Ve skupině respondentů, kteří nikoho neztratili, je osm žen a deset mužů a ve skupině respondentů, kteří někoho již ztratili, je deset žen a osm mužů.

Pokud to bylo možné, požadoval jsem po respondentech, aby vyplnění dotazníků neodkládali a vyplnili je co nejdříve po obdržení. Tímto jsem nejen zajistil, že se dotazníky skutečně vrátily, ale měl jsem též možnost u jejich vyplňování asistovat a odpovídat na případné nejasnosti. Ale hlavně byla možnost vypořádat některé reakce na samotné tematické složení dotazníku, konkrétně kolik vyplnění dotazníku věnují času nebo reakce na jednotlivé otázky. Jelikož dotazníky obsahují několik otevřených otázek, kde byl ponechán prostor pro volné vyjádření se respondentů, bylo nezbytné v těchto případech hledat určité podobné odpovědi se společným jmenovatelem. Dá se říct, že pokud někomu vyprávím o své bolesti ze ztráty blízkého člověka, tak tím i na zesnulého automaticky vzpomínám, ale tímto stylem bych za chvíli dospěl k tvrzení typu, že vše je obsaženo ve všem a dotazník by tímto ztratil smysl.

7.1 Obecné představy o truchlení

7.1.1 Výchozí teze

Výchozí otázka: "Pokuste se vlastními slovy popsat, co si představíte, když se řekne truchlení." Cílem této otázky bylo získat přehled o tom, co jednotliví respondenti představují pod pojmem truchlení. Očekával jsem, že respondenti, kteří již někoho ztratili, budou ve svých odpovědích uvádět širší výčet pocitů a průvodních znaků než respondenti, kteří podobnou zkušenost nemají.

7.1.2 Výsledky dotazníků a jejich zhodnocení

	Ti, kteří nikoho neztratili		Ti, kteří někoho ztratili	
	ženy	muži	ženy	muži
Bolest ze ztráty blízkého člověka	4	13	11	5
Intenzivní vzpomínání na zesnulého	3	3	2	3
Prázdnota	3	1	2	3
Černý oděv	2		1	
Neschopnost vzdát se zesnulého, který již není	2	1		
Nové hledání smyslu života	1			
Psychické zhroucení		1		1
Potřeba plakat			6	3
Nenahraditelná ztráta			2	
Negativní emoce např. vztek			1	
Naděje v posmrtném životě			1	
Dočasná izolace od světa			1	
Pocit viny				2
Obavy o blízké lidi				1
Smiřování se se ztrátou				1
Sebelítost				1

Tab. 1: Obecné představy o truchlení

7.1.3 Vyhodnocení odpovědí

Respondenti v odpovědích vypsali celkem 86 charakteristik, které se dají rozdělit do několika výše uvedených skupin. Lidé, kteří někoho ztratili, uvádějí mnohem širší spektrum charakteristik. Je nutné si uvědomit, že respondenti, kteří nikoho neztratili, nutně musejí vycházet pouze ze zkušeností druhých (někdo z jejich okolí prožil ztrátu, viděli takovou situaci v televizi/filmu). S tímto tvrzením koresponduje skutečnost, že velké množství jimi uvedených charakteristik popisuje viditelné a obecně známé projevy zármutku.

Ti, kdo prožili nějakou ztrátu blízkého člověka, často uvádějí pláč jako něco, co k truchlení patří. Je evidentní, že pro ně pláč byl něčím podstatným při vyrovnávání se se ztrátou. V odpovědích těch, kdo žádnou ztrátu neprožili, však není ani v jednom případě uveden pláč. Nelze říci, že by pláč nepovažovali za něco, co k truchlení patří, ale zřejmě mu nepřikládají takový význam jako ti, kdo se museli se ztrátou vyrovnat.

Mezi muži, kteří někoho ztratili, je dvakrát uvedeno obviňování. Ostatní skupiny obviňování sebe, nebo druhých neuvádějí. Bylo by tedy zajímavé se někdy v budoucnu zabývat myšlenkou, zda se obviňování vyskytuje spíše u mužů, než u žen.

7.2 Délka truchlení

7.2.1 Výchozí teze

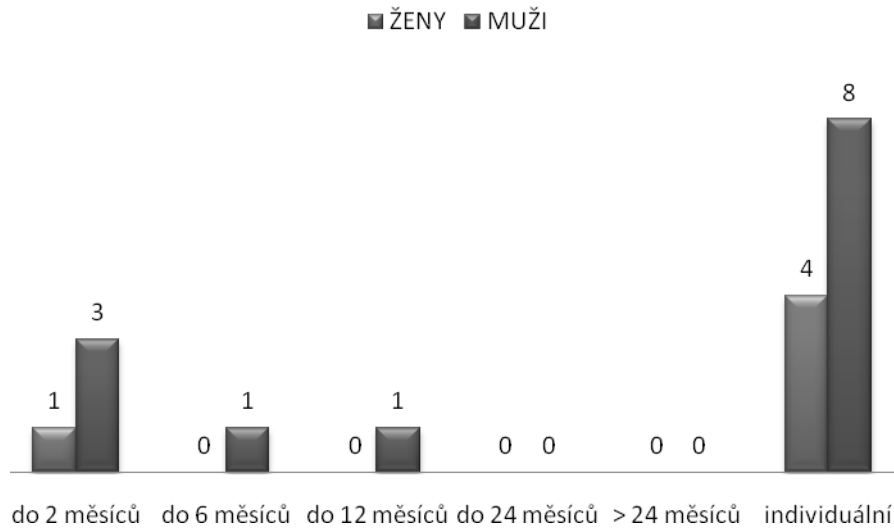
Tento předpoklad jsem stanovil na základě zmínky o průzkumu v knize I. Trobischové: Učím se žít sama. Průzkum provedl jeden novinář po vietnamské válce a dotazoval se, co si lidé myslí o délce truchlení. Většina respondentů se vyjádřila, že člověk může truchlit čtyřicet osm hodin až čtyři týdny.⁴³ Tato skutečnost mě poněkud překvapila i znepokojila. Proto jsem se rozhodl, že se pokusím ověřit, jak na tom jsme v dnešní době. Je skutečně možné, že jsme smrt z našich životů vypustily natolik, aby tento nebo podobný názor ohledně délky truchlení převládal i v dnešní době?

Můj předpoklad byl, že většina respondentů, kteří někoho ztratili, se nebudou snažit stanovit hranice délky zármutku s ohledem na to, že se jedná o individuální záležitost. Oproti nim ti, kteří nikoho neztratili, se budou snažit dát určité hranice a budou inklinovat spíše k nižším časovým úsekům případně k užšímu rozmezí typu minimální délka truchlení 6 měsíců a maximální délka truchlení 12 měsíců.

7.2.2 Výsledky dotazníků a jejich zhodnocení

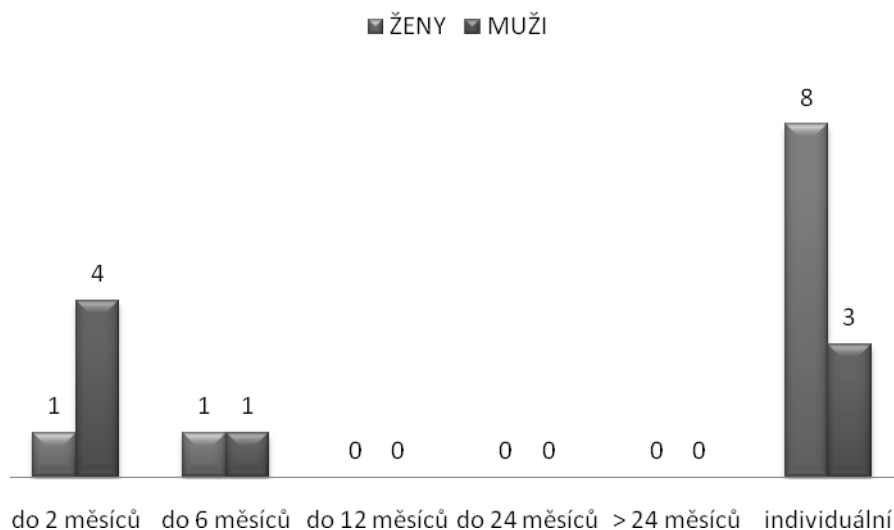
Minimální délka truchlení - Ti, kteří nikoho neztratili

Většina těch, kteří nikoho neztratili, uvádějí, že délka truchlení je individuální a nejsou ochotni uvést žádné časové hranice.



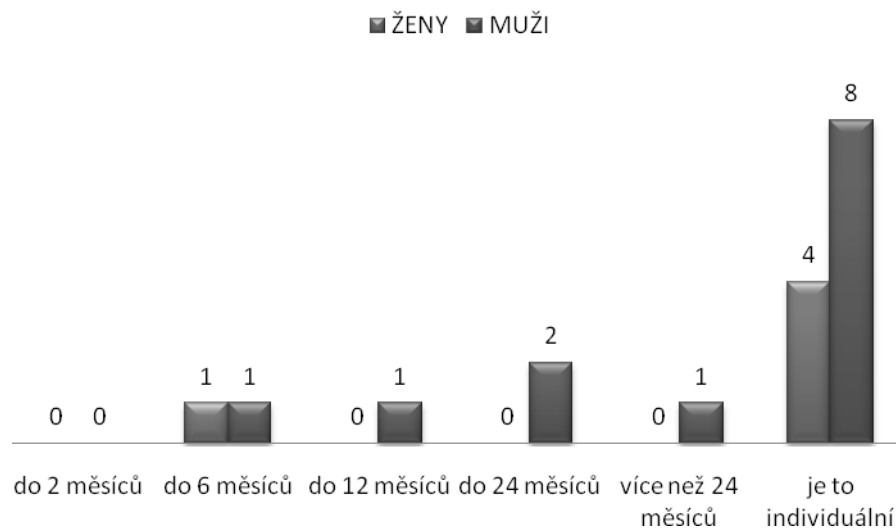
Graf 1: Časový rozsah truchlení lidí, kteří nikoho neztratili – minimální délka

Minimální délka truchlení - Ti, kteří někoho ztratili



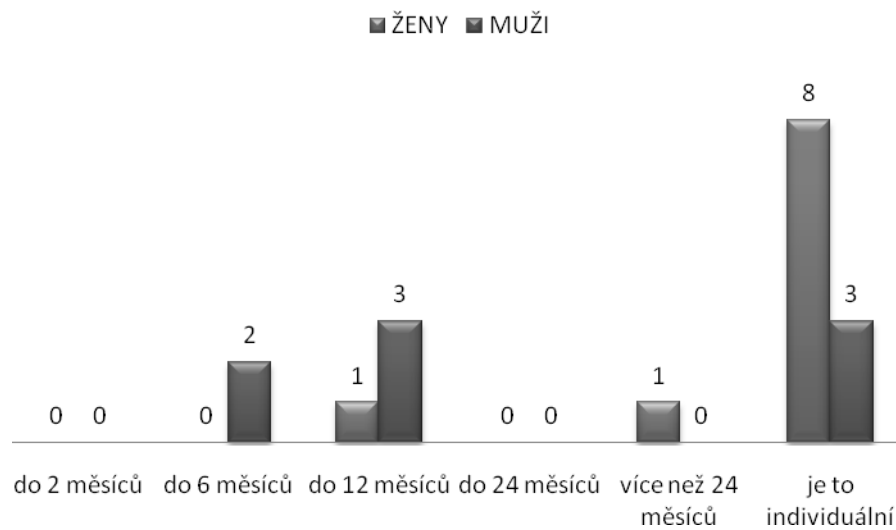
Graf 2: Časový rozsah truchlení lidí, kteří někoho ztratili – minimální délka

Maximální délka truchlení - Ti, kteří nikoho neztratili



Graf 3: Časový rozsah truchlení lidí, kteří nikoho neztratili – maximální délka

Minimální délka truchlení - Ti, kteří někoho ztratili



Graf 4: Časový rozsah truchlení lidí, kteří někoho ztratili – maximální délka

V odpovědích obou skupin dotázaných převládá názor, že truchlení je individuální záležitost. Ti, kteří nikoho neztratili: 11 - truchlení je individuální záležitost a 7 - různá časová rozmezí; ti, kteří někoho ztratili: 14 - individuální, 4 - časový rozsah.

Již dříve jsem zmínil, že v dnešní době není populární truchlit. Toto tvrzení potvrzuje i jeden z respondentů (28 let), který ztratil babičku, se kterou měl blízký vztah.

V dotazníku sice uvedl, že truchlení je individuální záležitost, ale dodává, že v dnešní době se žije ze dne na den a půl roku, což je už značný kus života a měl by být dostačující na vyrovnání se se ztrátou.

Touha odsunout smrt a smutek do pozadí je vyjádřena i respondentkou (17 let) jenž si prošla ztrátou své babičky a tety. "Délka truchlení záleží na člověku. Nemá však smysl truchlit dlouho, ale jen těžko se tomu dá ubránit. Nejradši bych netruchlila vůbec." Vzhledem k tomu, že se často média, beletrie i rozhovory některých lidí v metru nebo autobusech mnohdy zabývají různými nehodami a úmrtími slavných, je nutné uvažovat, do jaké míry je skutečně pravda, že se smrt odsunula do pozadí. Na tomto základě lze říct, že se mnozí snaží se smrtí vyrovnat a svědčí o tom i fakt, že mnozí z dotázaných již přemýšleli nad svým pohřbem. Je však nutné uvažovat do jaké míry se u konkrétního jedince jedná spíše o morbidní zájem a zvědavost, která se projevuje, když se neštěstí stane druhým, nikoliv jemu. Skutečně to není jen zvědavost, která nemá nic společného s vyrovnáváním se s vlastní smrtelností?

7.2.3 Pohled odborné literatury

Názory odborné literatury na běžnou délku truchlení se značně liší. Špatenková neuvádí konkrétní délku truchlení. Pouze shrnuje jednotlivé názory, se kterými se v odborné literatuře setkala. Podle některých proces truchlení trvá zhruba šest měsíců až rok. Jiný názor je, že např. u vdov je délka truchlení kolem čtyř let a setkala se i s názorem, že proces truchlení může trvat po celý život. "Můj smutek již není tak intenzivní (bolestivý), pouze je jiný než dřív."⁴⁴ Též Kubíčková uvádí, že proces truchlení se jen těžko nechá časově ohraničit, ale že se řádově jedná o měsíce až roky.⁴⁵ Obecně však lze říct, že délka truchlení se odvíjí od toho, jak moc intenzivní byl vztah mezi zesnulým a pozůstalým.

7.2.4 Biblický pohled

V této souvislosti mě napadá příběh Josefa a jeho otce Jákoba. Josefovi bratři, kterým byl Josef delší dobu trnem v oku, jej prodávají midjánským obchodníkům a otci oznámí, že jeho syn zemřel rozsápán divou zvěří. Jákob této lži uvěří a truchlí pro svého syna. Trvá minimálně dalších devět let, než se Jákob s Josefem znovu setká, ale ještě před tímto setkáním je Jákobova bolest ze ztráty syna patrná v těchto slovech: "Můj syn s vámi do Egypta nesešoupí. Jeho bratr (Josef) je mrtev, zůstal sám. Kdyby na cestě, kterou se budete ubírat, přišel o život, uvalili byste na mé šediny žal a přivedli mě do podsvětí." (Genesis 42,38) a o několik kapitol dál "Oznámili mu: 'Josef ještě žije, a

dokonce je vladařem nad celou egyptskou zemí.' On však zůstal netečný, protože jim nevěřil." (Genesis 45,26). Na základě tohoto příběhu lze říct, že délka truchlení není přímo časově limitována a určitou bolest ze ztráty milovaného člověka si neseme dlouhodobě.

Pokud se podíváme na smrt Mojžíše, tak je řečeno, že lid jej oplakával po 30 dní, které jsou nazývány dny pláče a truchlení. (Pátá Mojžíšova 34,8). V tomto případě se však nejspíš jedná o zvyk, který mimo jiné slouží k uctění památky zesnulého. Předpokládám, že lid pro Mojžíše truchlil i po uplynutí těchto dnů, každý jednotlivec po různě dlouhou dobu.

7.3 Potřeba sdílet se o zármutku

7.3.1 Výchozí teze

Ti, kteří ztrátou neprošli: "Rozhovor s přáteli, je lepší než návštěva odborníka." Ti, kteří ztrátou prošli: "Návštěva odborníka? Proč ne? Jsou věci, na které jen přátelé nestačí."

Rozvedení teze: Není příliš „in“ v dnešní době chodit se svým trápením za psychologem nebo jinou kvalifikovanou osobou. Je tu riziko, že budu rodinou, přáteli, spolužáky nebo kolegy z práce označen za podivného a ne zrovna se zdravým rozumem. Je proto přirozené, že se toto riziko snažíme obejít a za psychologem jdeme, až když selže pomoc vysílaná z naší sociální sítě (přátelé, rodina). Můj předpoklad je, že ztráta milované osoby je natolik traumatizující událostí pro pozůstalé, že jsou ochotni snáze připustit, že jejich okolí pro ně nemusí být dostatečnou oporou a jsou ochotni zkusit přijmout odbornou pomoc.

7.3.2 Vyhodnocení dotazníků

	Ti, kteří nikoho neztratili		Ti, kteří někoho ztratili	
	ženy	muži	ženy	muži
Pomoc s vyrovnáváním se se ztrátou	4			
Ventilace emocí a bolesti	3			
Naplnění potřeby mít někoho na blízku	1			
Uvědomění si reálnosti ztráty a jejího rozsahu	1			
Možnost úlevy pro truchlícího	1	6	3	
Povzbuzení		5		
Možnost "vymluvit se"		5	6	
Možnost vyjádřit a urovnat si myšlenky, emoce, pocity		1	6	6
Opětovné jitření ran, ale možná může dojít i ke zlepšení		1		
Možnost zavzpomínat na zesnulého			1	2
Možnost vyplakat se			1	
Smíření se ztrátou, její pochopení a přijetí			1	
Možnost vidět cestu dál navzdory ztrátě			1	
Obecně značný přínos, ale pozor na to, komu se svěřujeme			1	
Společné "odžítí" smutku				1
Tělesná blízkost např. objetí			1	

Tab. 2: Vyhodnocení otázky 8: Jaký přínos může mít pro pozůstalé, pokud si o svém zármutku promluví s důvěrným člověkem?

Cílem této otázky bylo získat od respondentů pohled na to, co mohou truchlící získat rozhovorem s blízkým člověkem.

První výrazné pozitivum, které lze při pohledu na dotazník vidět je, že ani v jedné skupině nikdo z respondentů nevidí rozhovor pozůstalého s blízkým člověkem jako něco špatného, škodlivého nebo zbytečného. Obě skupiny reagují pozitivně na možnost rozebírat ztrátu s někým blízkým a důvěrným. I ti, kteří nikoho neztratili vědí, že rozhovor („vypovídání se“) je velice důležitý prvek. Toto vědomí vyplývá z obecné schopnosti srovnat ztrátu někoho blízkého s jinými životními zkouškami. Pouze se objevují dvě připomínky nebo možná spíš varování. První je varování před opětovným jitřením již zahojených ran. Respondent, jenž jej uvádí, nemá zkušenost s tím, že by někoho ztratil a bylo by zajímavé zjistit, jak k tomuto názoru dospěl. Jestli na základě rozhovoru s někým, kdo někoho blízkého ztratil nebo jinak (odborná literatura, skrze média...). Druhým je upozornění na volbu člověka při sdělování osobních a důvěrných

informací, jako je náš vztah k zesnulému, pocity, emoce, obavy, které máme. Je přirozené, že takovéto informace nebudeme šířit na setkání a budeme pečlivě zvažovat, co komu můžeme říct.

Dále stojí za zmínku ještě jeden zajímavý prvek, který se objevuje v odpovědích žen, které mají zkušenost se ztrátou někoho blízkého. Tím je potřeba fyzické blízkosti – objetí. Zde by opět bylo jistě zajímavé zjistit, zda a v jaké míře tuto potřebu mají muži, nebo zda se jedná jen o téměř „čistě ženskou“ potřebu.

	Ti, kteří nikoho neztratili		Ti, kteří někoho ztratili	
	ženy	muži	ženy	muži
Ano, pokud by měl značné problémy se se ztrátou vyrovnat, byl na tom psychicky špatně nebo by zármutek trval příliš dlouho	2	1	7	6
Ano, pokud by na blízku nebyl žádný blízký člověk, který by byl schopen mu pomoci	1	1		1
Ano, ale s ohledem na psychický stav pozůstalého, aby mu tato forma pomoci spíše neuškodila	1			
Nevím, moc jim nedůvěřuji		1		
Ano, pokud by o tuto pomoc sám pozůstalý stál		1		
Snažil bych se pozůstalému pomoci sám a teprve po té, co by to nepomohlo, bych mu pomoc odborníka doporučil		1		
Ano, ale spíše pomoc duchovního pokud je pozůstalým považován za autoritu a má k němu důvěru			3	
Ne, blízký člověk může vždy pomoci lépe než někdo cizí		3	1	
Ano, ale mnohdy by měla stačit pouze pomoc od přítele. Odborník však může vidět celou situaci v širších souvislostech				2
Duchovní nebo psycholog ano, ale pomoc od psychiatra raději nedoporučuji, ten nás jen nadopoval léky				1
Ano, může nám přinést úlevu, pomoci si uvědomit realnost a konečnost ztráty				1
Ne, duchovní ani psycholog nedovede nahradit modlitby nebo Boha				1

Tab. 3: Vyhodnocení otázky 9: Doporučili byste pozůstalému návštěvu u odborníka např. psychoterapeuta, pastoračního pracovníka?

Na základě těchto odpovědí lze s určitostí říct, že většina respondentů má přátele a jiné blízké lidi, kterým se může svěřit. Též z odpovědí plyne, že pomoc odborníka je chápána jako poslední možnost, když nic jiného nepomáhá. Nelze ale jednoznačně vyvodit příčinu, proč lidé odborníky spíše nevyhledávají. Jedním z důvodů může být nedůvěřivý pohled okolí na ty, kdo chodí k psychologům, dalším důvodem může být skutečnost, že u nás momentálně není dostatek kvalifikovaných odborníků, kteří by se zabývali fenoménem truchlení a tudíž „chození k odborníkům“ u nás nemá vybudovanou tradici a není zažitým zvykem. Dobré je, že ani jedna z odpovědí není zamítavá a posměšně neoznačuje „toho kdo pomoc potřebuje“ za blázna.

7.3.3 Pohled odborné literatury

Už jen samotný fakt, že Špatenková napsala knihu, jako je Poradenství pro pozůstalé znamená, že lidé potřebují nebýt ve svém zármutku sami. Potřebují své bolesti porozumět a hledají cestu, jak se s ní vypořádat a pokud pomoc nenajdou u svých přátel, je další z možností právě návštěva odborníka. Tato kniha je sice primárně určena odborníkům z řad psychologů a psychoterapeutů, ale též může být zdrojem užitečných informací pro laiky, kteří chtějí být pozůstalým oporou.

Podle Úlehly má i laická pomoc pro truchlící velký význam. "Pro klienty je důležité, že je někdo vyslechne, povzbudí, že se vypovídají, vypláčou, že nejsou tak opuštěni, tak sami, jak si mysleli."⁴⁶ Zásadní riziko laické pomoci vidí v používání frází, které mohou být pro pozůstalé zraňující jako "Vím, jak se cítíš." Těžko, někdo kdo nikoho neztratil, může pochopit, jak tomu druhému je a pozůstalí si tuto skutečnost uvědomují.

7.3.4 Biblický pohled

Již v Genesis je řečeno, že není dobré, aby člověk byl sám (Genesis 2,18) a Hospodin sesílá Adamovi pomoc v podobě Evy. Společně si mají být oporou v nelehkých časech, společně se mají radovat z dobrých věcí, které jim Hospodin dává.

Příkladem nám může být příběh Joba. Po té co ztratí své syny i majetek a zdraví roztrhne svou řízu a sedá si do popela. Po následujících sedm dní mu jedinou společnost dělají jeho tři přátelé. Job se snažil vyrovnat se svým neštěstím a přátelé mu "jen" byli nablízku. Ačkoliv mezi nimi po tuto dobu nepadne jediné slovo, lze předpokládat, že Job byl za společnost přátel vděčný, ačkoliv to nedává najevo. Jediný náznak vděčnosti lze vyčíst až na konci příběhu, kdy Hospodin plane proti Jobovým přátelům hněvem a Job sám se jich zastává a modlí se za ně.

Potřeba nebýt ve své bolesti sám je vidět i u Ježíšových učedníků na cestě do Emaus (Lukáš 24,13), po té co jejich Mistr byl zabit. Cestu absolvují společně. Možná se jen jedná o shodu okolností, ale věřím, že velkou roli hrálo i to, že nechtějí být sami ve své bolesti. Cestou se o ní mezi sebou sdílí, a když se k nim přidává pro ně neznámý společník, ochotně mluví o událostech v Jeruzalémě za poslední dny.

Pokud nahlédneme do Žalmů tak uvidíme, že se často jedná o vykřičení bolesti Hospodinu. Někdy není, kdo z lidí by nám byl nablízku, ale vždy můžeme mít jistotu, že je zde náš Pán, který nás nikdy nenechá samotné a je ochoten nám naslouchat, ať se jedná o trápení nebo radost.

7.4 Pohřeb jako rituál spojený s truchlením

7.4.1 Výchozí teze

Ten, kdo ztrátu neprožil, jim připisuje minimální nebo žádný význam zatímco ti, kteří ztrátou prošli, jej vnímají jako účinný prostředek, s jehož pomocí se lépe se ztrátou vypořádat.

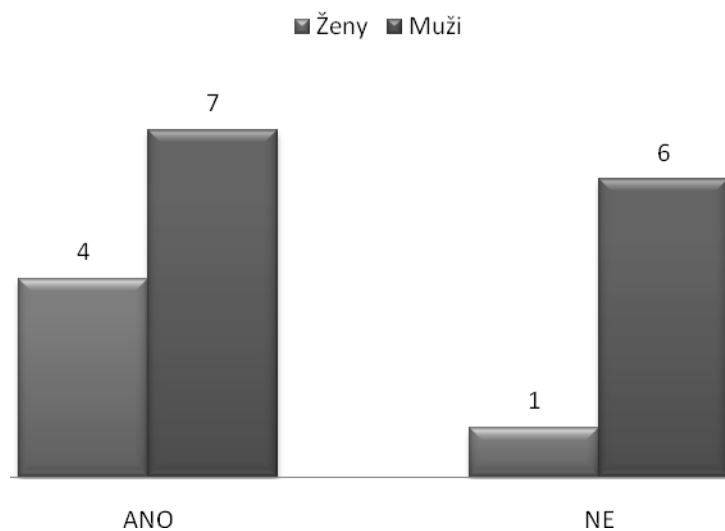
Rozvedení teze: Je nějaký rozdíl v přístupu plánování vlastního pohřbu u těch, kteří někoho ztratili a těch, kteří žádnou takovou ztrátou neprošli? A jak je to s významem pohřbů? Liší se postoj těchto dvou skupin nějakým zásadním způsobem, jak stanovují ve své tezi?

Předpokládal jsem tedy, že ti kteří nikoho neztratili, nebudou pohřbům přisuzovat valný význam, ani příliš nebo spíš vůbec přemýšlet nad tím, jak by měl jejich pohřeb vypadat. Druhá skupina si proti nim ztrátou blízkého člověka již prošla, a jednak si díky tomu mohla uvědomit svou vlastní konečnost a tudíž i začít přemýšlet nad svým vlastním pohřbem a též si mohla uvědomit, že pohřeb nabízí své poměrně široké prostředky jak pomoci se se ztrátou vyrovnat.

7.4.2 Vyhodnocení dotazníku

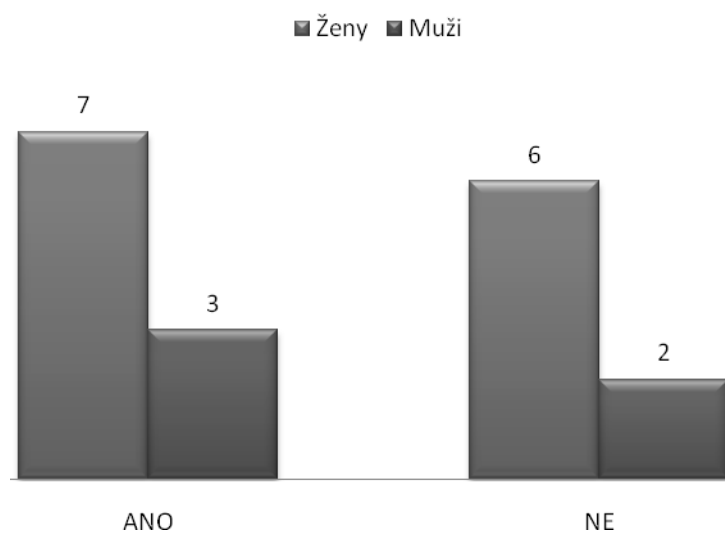
Vyhodnocení otázky 10. Zvažovali jste někdy, jak by měl vypadat váš pohřeb? Pokud ano, pokuste se popsat.

Ti, kteří nikoho neztratili



Graf 5: Respondenti, kteří zvažovali, jak by měl vypadat jejich pohřeb a těch, kteří nikoliv – respondenti, kteří nikoho neztratili

Ti, kteří někoho ztratili:



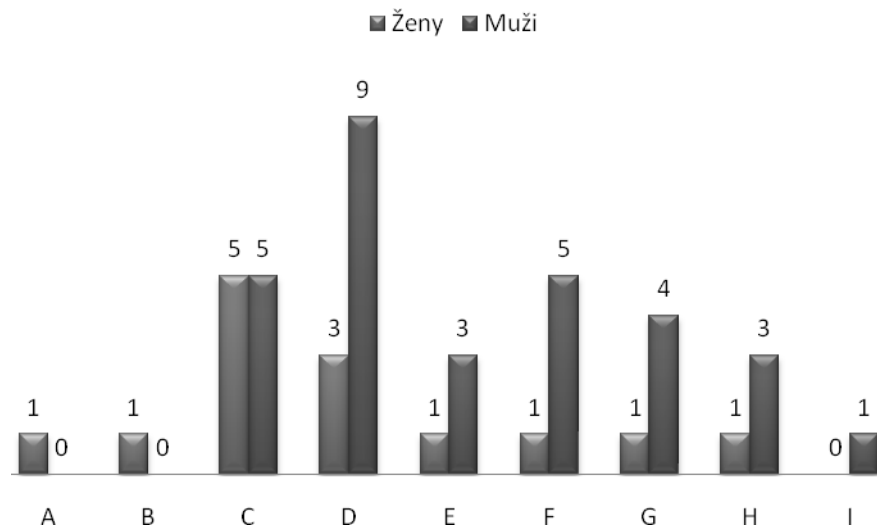
Graf 6: Respondenti, kteří zvažovali, jak by měl vypadat jejich pohřeb a těch, kteří nikoliv – respondenti, kteří nikoho neztratili

Z odpovědí nelze potvrdit původní myšlenku, že lidé, kteří neztratili nikoho blízkého, mají tendenci přemýšlet nad tím, jak by měl vypadat jejich vlastní pohřeb méně než ti, kdo někoho blízkého ztratili. Je patrný spíše rozdíl mezi tím, jak se tímto tématem zabývají muži a ženy. Bylo by zajímavé zjistit kolik respondentů, kteří uvedli, že ztrátu neprožili, již bylo na nějakém pohřbu. Existuje tu totiž možnost, že se zúčastnili pohřbu někoho, koho nepovažovali za svého blízkého člověka. Srovnávání a tvoření si názoru na prožité události je totiž přirozeným jevem. Je tedy jasné, že člověk, který je na pohřbu a přitom zármutek neprožívá, hodnotí okolní dění a přemýšlí nad tím, „jak by se to mělo udělat“.

Též je zajímavé, že u třech respondentů se objevily pokusy o humor a zlehčení při popisování svého pohřbu. Jednou se jednalo o pohřeb před extraligovým finálovým zápasem na pardubickém zimním stadionu, kdy si respondent byl jasně vědom, že něco takového je nereálné. Jiný respondent spolu s poznámkou, že se jedná spíše o pokus o vtip, uvedl přání, aby mu na pohřbu hrála „tvrdá“ muzika.

Vyhodnocení otázky 11. Jaký význam má podle vás pohřeb pro pozůstalé? (Lze zaškrtnout i více možností.)

Ti, kteří nikoho neztratili:



Graf 7: Význam pohřbu – ti, kteří nikoho neztratili

Legenda:

A - Žádný. Je jen formalitou.

B - Žádný. Jedná se jen o způsob jak vytáhnout z lidí peníze.

C - Je to možnost, jak se pozůstalí mohou smířit s reálností ztráty.

D - Možnost jak vzdát poslední poctu zesnulému.

E - Příprava pohřbu pomáhá pozůstalým, aby něco dělali, neutápěli se tolik ve svém zármutku.

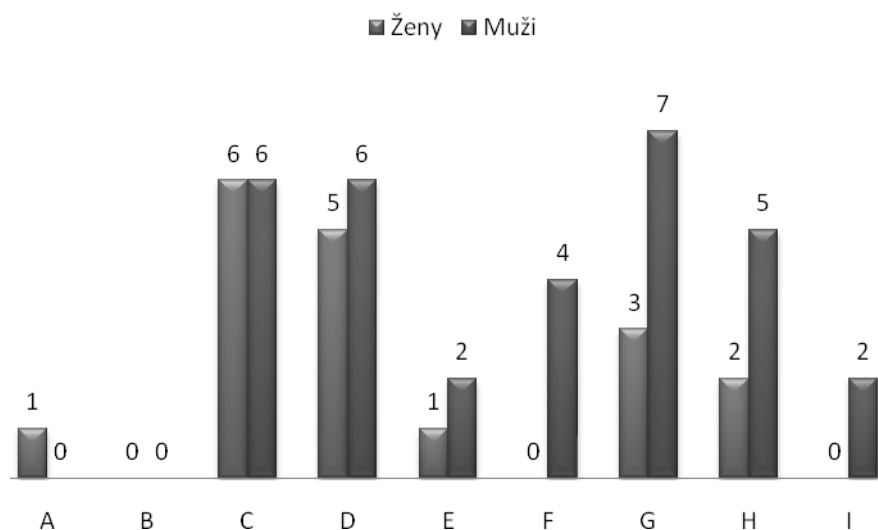
F - Ukazuje kolik lidí mělo zesnulého rádo.

G - Umožňuje ventilovat emoce.

H - Přijetí duchovní útěchy.

I - Jiné - napište jaké.

Ti, kteří někoho ztratili:



Graf 8: Význam pohřbu – ti, kteří někoho ztratili

V odpovědích vidím významné pozitivum, že pouze tři respondenti považují pohřeb za něco, co je zbytečné, pouhou formalitou nebo způsobem, jak mohou pohřební firmy náležitě vydělat. Zbývající respondenti vidí pohřeb jako něco, co má význam i v dnešní době. Nejčastěji obě skupiny uvádí, že pohřeb pomáhá uvědomit si realitu ztráty, umožňuje vzdát poslední hold zesnulému a ventilaci emocí.

U odpovědí těch, kteří ztrátou neprošli, není vidět veliký rozdíl mezi vnímáním pohřbu u mužů a u žen. Zatímco muži vyjadřují obecně přijímané názory jako „smíření se se smrtí“ a „poslední pocta zesnulému“, ženy se snaží více vcítit do pocitů pozůstalých. V odpovědích respondentů, kteří ztrátou prošli, se více objevují i jiné, než obecně známé „pravdy“ o pohřbech. Malé množství respondentů však příliš neumožňuje učinit jakékoli důvěryhodné závěry.

7.4.3. Pohled odborné literatury

Též Haškovcová potvrzuje mou tezi, když říká, že se sice někteří lidé, již za svého života vyjadřují k tomu, jaký by chtěli mít pohřeb, popř. kde by chtěli být pochováni. Ale většina lidí je podle ní přesvědčena, že má dost času a problémem vlastního pohřbu se nezabývá.⁴⁷

Podle Kubíčkové pohřeb zastává nejednu pozitivní funkci. Pohřeb pozůstalým pomáhá uvědomit si realitu ztráty⁴⁸ a pozůstalí též mohou vidět, kolika dalším lidem zesnulý

schází, že mají širokou podpůrnou sociální síť a nemusí být ve svém zármutku osamoceni.⁴⁹ Též jeho příprava umožňuje pozůstalým nepodlehout zcela svému zoufalství.⁵⁰ Pohřeb je způsobem, jak vzdát zesnulému poslední poctu⁵¹ stejně jako možností, kdy lze projevit emoce (dokonce se to očekává)⁵² bez obav, že okolí bude na pozůstalého pohlížet s rozpaky. Toto vše, co zmiňuje, jsem uvedl jako možnosti v dotazníku a Kubičková tento můj seznam doplňuje o některé další položky. Jedná se o pohřeb jako poslední dar zesnulému, v podstatě to je naše povinnost a naše doprovázení zesnulého na poslední cestě.⁵³

7.4.4 Biblický pohled

Podle Písma pohřeb slouží v řadě případů k uctění památky zesnulého. Josef je balzamován a uložen do rakve v Egyptě (Genesis 50,26), Abraham je uložen do rodinné hrobky na poli Chetejce Efóna (Genesis 49, 29-32). Obyčejnému lidu příslušel pohřeb do hlíny za hradbami města. Avšak pokud se jednalo o odsouzené zločince, zrádce a nepřátele Izraele, tak jejich hrobem je pouze navršená mohyla z kamení.⁵⁴ Příkladem může být Abšalón (2. Samuelova 18,17).

Ženy, které jdou v neděli pomazat vonnými mastmi Ježíšovo tělo (Marek 16,1) jakožto součást pohřebního rituálu, nacházejí v této činnosti určitou útěchu. Nemusí jen sedět se založenými rukama a utápět se ve své bolesti. Mají práci, která jim může být v jejich bolesti aspoň mírnou pomocí.

Ačkoliv to v Písmu není nikde výslovně uvedeno, lze předpokládat, že pohřeb plnil i další funkce jako je uvědomění si reálnosti ztráty, ventilaci emocí.

7.5 Pláč jako jedna z emocí spojených s truchlením

7.5.1 Výchozí teze

Ti, kteří ztrátou neprošli: "Plakat ano, ale ne na veřejnosti." Popř. "Vždyť muži přece nepláčou." Ti, kteří ztrátou prošli: "Ano, velmi by mi pomohlo moct plakat i na veřejnosti, před členy rodiny, přáteli, kolegy z práce, ale je mi to trapné."

Mým předpokladem je, že lidé, kteří nikoho neztratili, budou na projev smutku, jako je pláč pohlížet s nejistotou. Nebudou toužit zapojit se do utěšování truchlících, neboť pláč patří mezi přirozené reakce na úmrtí blízkého člověka. A pokud je v dnešní společnosti smrt tabu, tak je zákonitě tabu i smutek a jeho projevy, který souvisí se ztrátou milované osoby. Truchlící člověk nám připomíná naši smrtelnost, a že též můžeme někoho ztratit.

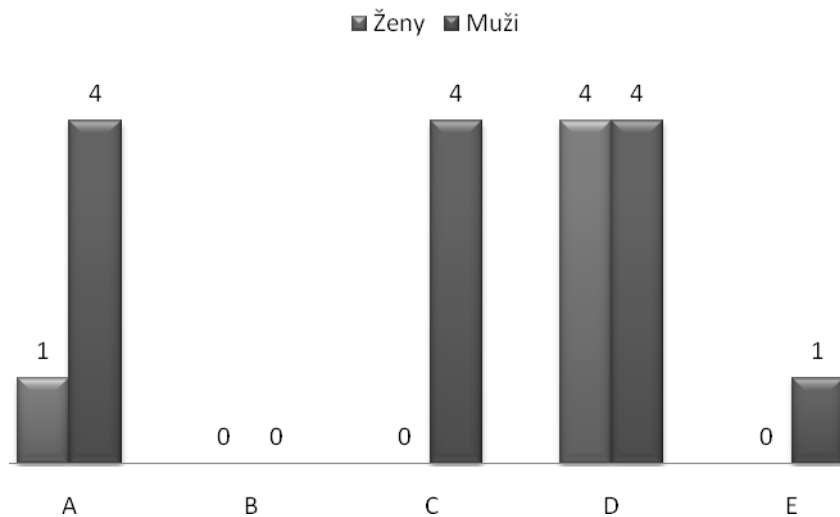
Proto je snahou okolí jeho projevy truchlení omezit, tvářit se jakoby se nic nedělo. Případná snaha pomoci truchlícímu se v důsledku často mívá účinkem. Neohrabané a prázdné ba mnohdy i víc zraňující věty typu "Nemysli na to, život jde dál." "Máš ještě pro koho žít." "To bude dobré." jsou toho důkazem. Pokud jsme se rozhodli dát smrti nálepku tabu, tak lze očekávat naši omezenou nebo úplnou neschopnost pomoci truchlícím, když je třeba.

Proti tomu očekávám, že ti, kteří někoho ztratili, budou mít větší pochopení pro pláč pozůstalých, byť se neodehrává v soukromí, ale na veřejném místě. Již něčím podobným prošli a dovedou pochopit, jak velká může být bolest ze ztráty. Též předpokládám, že budou ochotnější pozůstalým pomoci, mají zkušenosti a vědí, co jim pomohlo a co nikoliv.

7.5.2 Vyhodnocení dotazníku

Vyhodnocení otázky 12. Jaký je váš postoj k oplakávání zesnulého na veřejnosti?

Ti, kteří nikoho neztratili:



Graf 9: Postoj, který respondenti zaujmají k plačícím na veřejnosti – ti, kteří nikoho neztratili

Legenda:

A - Není vhodný. Uvádí okolí do rozpaků.

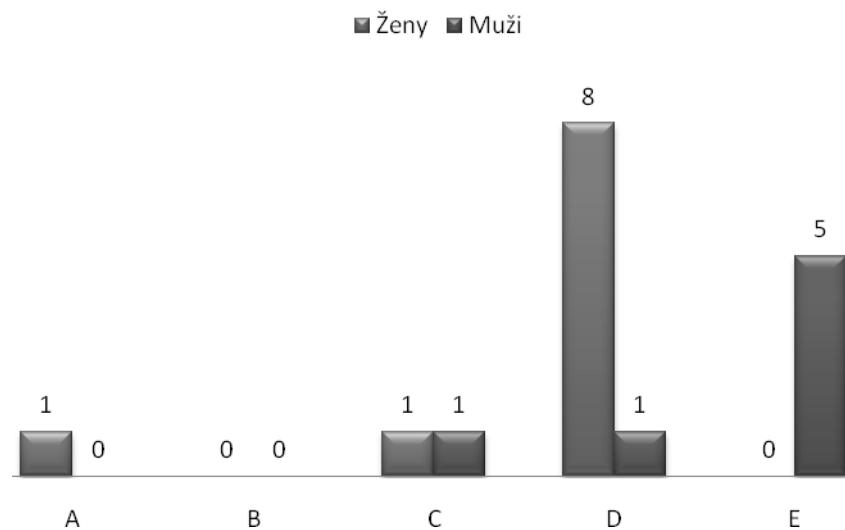
B - Záleží na pohlaví. U žen ano, ale muži přece nepláčou.

C - Nevadí mi, ale nebudu se do ničeho vměšovat, stejně nevím jak.

D - Nevadí mi a pokud bude možnost, rád pomůžu.

E - Jiný - napište jaký.

Ti, kteří někoho ztratili:



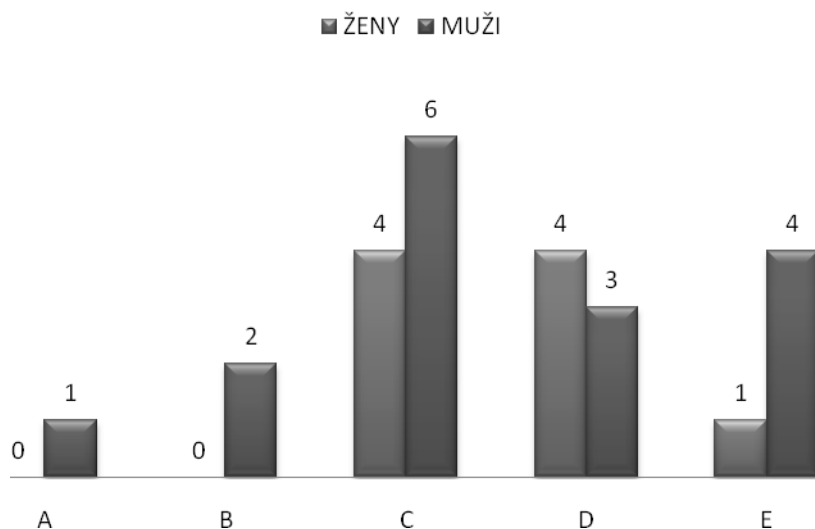
Graf 10: Postoj, který respondenti zauímají k plačícím na veřejnosti – ti, kteří někoho ztratili

Jak jsem se již zmínil při vyhodnocování otázky devět (doporučit nebo nedoporučit návštěvu odborníka) lze říci, že většina respondentů má přátele nebo jiné blízké, kterým se lze svěřit s osobním prožíváním ztráty. S tímto koresponduje i poměrně vysoká ochota tolerovat slzy nad zesnulým na veřejných místech jako je např. práce nebo dopravní prostředky i případná ochota pomoci, pokud to bude v jejich silách.

Též je patrné potvrzení předpokladu, že je rozdíl mezi vnímáním pláče u obou skupin dotazovaných. Nejmarkantnější je u možnosti A, kdy jen jeden z těch, kdo někoho již ztratil, považuje slzy na veřejnosti nevhodné a uvádějící do rozpaků proti pěti respondentům z druhé skupiny. Naopak předpoklad, že pláč přísluší pouze ženám a nikoliv mužům nikdo nezastává, ačkoliv je uváděn i v odborné literatuře.

Vyhodnocení otázky 13. Ke kterým citátům byste řekli své ano?

Ti, kteří nikoho neztratili:



Graf 11: Citáty – ti, kteří nikoho neztratili

Legenda:

A - Pláč je projev slabých, silní jdou dál. *Autor neznámý*

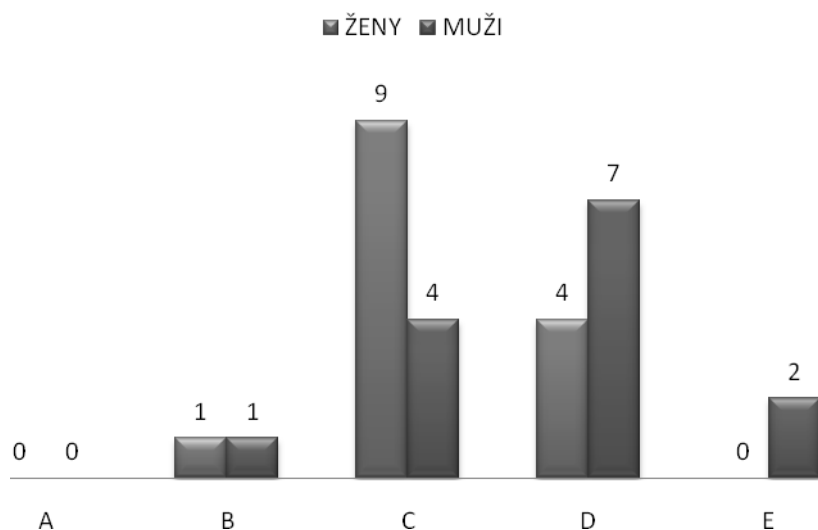
B - Pláč nad zesnulým je pouhým projevem sobectví. Litujeme se, že nám někdo schází. *(Autor neznámý)*

C - Pláč je pára, kterou vypouští žalem přeplněný hrnec lidského srdce. Stačí trochu a tlak se sníží. *(Autor neznámý)*

D - Ví Bůh, že se nikdy nemusíme stydět za slzy, neboť to je déšť na oslepující prach země, který pokrývá naše tvrdá srdce. *(Charles Dickens)*

E - Tvou bolest nářek nezhojí, jen prozradí. *(Publilius Syr)*

Ti, kteří někoho ztratili:



Graf 12: Citáty – ti, kteří někoho ztratili

Při porovnávání odpovědí na tuto otázku je patrné pozitivum, kdy pouze jeden z respondentů považuje pláč za projev slabosti. Stejně tak jen čtyři respondenti považují pláč za projev sebelítosti. Většina dotazovaných uvedla možnosti C a D, tj. pokud citáty zjednoduším, že pláč přináší úlevu a nemusíme se za naše slzy stydět. Zde není příliš patrný rozdíl mezi těmi, kdo někoho ztratili a kdo nikoliv.

7.5.3 Pohled odborné literatury

Jaro Křivohlavý považuje pláč za zcela přirozený projev truchlení, který se často projevuje hlasitě a pomáhá uvolnit vnitřní napětí truchlícího.⁵⁵ Podle Křivohlavého není vhodné truchlícím v pláči bránit. Naopak je vhodné vytvořit jim dostatečně bezpečné prostředí, kde se mohou vyplakat, dodává Kubíčková.⁵⁶

Dále se Kubíčková i Wolfová shodují na tom, že společnost od mužů očekává, že nebudou na veřejnosti plakat nebo jinak projevovat své city. Plačící muži ve svém okolí zpravidla vyvolávají nejistotu a rozpaky.^{57,58} Nicméně toto tvrzení se mi z odpovědí respondentů nepotvrdilo.

7.5.4 Biblický pohled

Pláč hraje v životě Izraelců svou nezastupitelnou roli. Stačí se jen podívat na život Davida, který nejednou ztratil milovaného člověka. Jednou se jednalo o přítele Jónatana, pak pro Saula (1 Samuelova 1), ačkoliv ten mu usiloval o život. Dále nařiká

nad Abnérem (2 Samuelova 3, 31-32), velitelem Saulova vojska a nakonec i nad svým synem Abšalómem (2 Samuelova 19, 1-5). Jeho žal je vždy velice silný, David pláče a nahlas nařiká pro milovaného. Ve chvíli, kdy David křičí nad smrtí Abšalóma: "Můj synu Abšalóme, můj synu Abšalóme! Kéž bych raději zemřel místo tebe!" ventiluje tím svou bolest, dává jí volný průchod. Neodchází se svou bolestí do ústraní na klidné místo. Nedbá na to, kolik lidí je kolem něj ani na to, že jej mohou vidět a slyšet.

7.6 Shrnutí praktické části

Na první pohled je patrná poměrně vysoká různorodost odpovědí jednotlivých respondentů, z čehož plyne, že každý jedinec je individuální a originální bytostí. Každý prochází procesem truchlení jinak, trvá mu různě dlouhou dobu, než se ztrátou smíří, prožívá jiné emoce. Ti, kteří nikoho neztratili, pohlíží na věci kolem truchlení jinými očima a jejich odpovědi se mnohdy liší v závislosti na jejich věku, povahovém založení, vzdělání. Ale jsou patrné i rozdíly u respondentů stejného věku, pohlaví i vzdělání. Zde předkládám obecné závěry z jednotlivých otázek na základě společných znaků, který jsem u odpovědí našel.

Otázka 5. Pokuste se vlastními slovy popsat, co si představíte, když se řekne truchlení.

Lidé, kteří někoho ztratili, uvádějí mnohem širší spektrum charakteristik oproti těm, kteří zkušenost se ztrátou milovaného člověka nemají. Respondenti, kteří nikoho neztratili, musejí vycházet jen ze zkušeností druhých, a tudíž velké množství jimi uvedených charakteristik poukazuje na viditelné a obecně známé projevy zármutku.

Respondenti, kteří prožili nějakou ztrátu blízkého člověka, často uvádějí pláč jako součást truchlení. Je pro ně něčím přirozeným, co jim pomáhá se se ztrátou vyrovnat. Avšak ti, kdo nikoho neztratili, pláč ve svých odpovědích neuvádí. A to spíše proto, že pro ně není tak podstatný, než že by jej nepovažovali za součást truchlení.

Otázka 6 a 7: Délka truchlení

Většina respondentů z obou skupin odmítla proces truchlení ohraničovat časovými údaji a soudí, že délka truchlení je individuální záležitost. Dále jedna z respondentek doslova napsala "Délka truchlení záleží na člověku (je individuální). Nemá však smysl truchlit dlouho, ale jen těžko se tomu dá ubránit. Nejradši bych netruchlila vůbec." Tímto potvrzuje, že přemýšlení o smrti a smutku ze ztráty milovaného člověka není v dnešní době příliš populární.

Otázka 8 a 9: Potřeba o zámutku mluvit

Obě skupiny vnímají jako smysluplné využít možnosti promluvit si o své bolesti s někým důvěrným. V odpovědích se též objevují dvoje upozornění. Varování, že takovýto rozhovor může opětovně jít již zahojené rány a doporučení k pečlivému výběru lidí, které budeme považovat za natolik důvěryhodné, že se jim svěříme.

Co se týče případného doporučení návštěvy odborníka truchlícím, tak je z odpovědí patrné, že většina respondentů má blízké lidi, kterým se může svěřit. Pomoc odborníka je chápána spíše jako poslední možnost, když selžou ostatní formy pomoci. Důvodem může být, že u nás není dostatek kvalifikovaných odborníků, kteří by se zabývali fenoménem truchlení. Ale i to, že na lidi, kteří vyhledávají odbornou pomoc, jakou může být psycholog, může být pohlíženo s nedůvěrou. Pozitivum je, že se mezi odpověďmi neobjevila žádná taková, která by lidi, kteří odbornou pomoc vyhledávají, považovala za bláznů anebo se jim vysmívala.

Otázka 10 a 11: Význam pohřbů

Větší část respondentů, kteří nad způsobem provedení vlastního pohřbu přemýšleli, patří mezi lidi, kteří mají osobní zkušenost se ztrátou blízkého člověka. Proti nim většina těch, kteří tuto zkušenost zatím nemají, nad svým pohřbem nepřemýšlela. Dalo by se povědět, že pro ně není populární přemýšlet nad vlastní smrtí. Za zmínku stojí, že u některých respondentů se objevily pokusy o humor a zlehčení při popisování vlastního pohřbu.

Jen minimum respondentů považuje pohřeb za něco zbytečného. Nejčastěji obě skupiny uvádí, že pohřeb pomáhá uvědomit si realitu ztráty, umožňuje vzdát poslední hold zesnulému a ventilaci emocí.

Otázka 12 a 13: Pláč

Z odpovědí je patrné, že většina respondentů má blízkého člověka, kterému se může svěřit se svou bolestí. Z toho plyne i ochota, tolerovat slzy nad zesnulým na veřejných místech i ochota případně truchlícímu pomoci. Ohledně vnímání pláče pět respondentů, kteří nikoho neztratili, považuje pláč na veřejnosti za nevhodný. Z těch, kteří někoho ztratili, tento názor zastává pouze jeden z respondentů.

Pokud se podíváme na citáty tak téměř nikdo nepovažuje pláč za projev slabosti nebo sebelítosti. Pro většinu dotázaných pláč přináší úlevu a nevidí důvod, proč bychom se

měli za naše slzy stydět. Rozdíly v odpovědích obou skupin respondentů jsou minimální.

8 Závěr

Jako hlavní cíl práce jsem si stanovil ověření mé výchozí teze, která zní: "Je zásadní rozdíl v tom, jak pohlíží na truchlení ti, kteří zatím žádné zkušenosti nemají a těmi, kteří si nějakou bolestnou ztrátou prošli." K jejímu ověření jsem použil odbornou literaturu a průzkum formou dotazníků. Tím, že jsem se snažil svou tezi ověřit, jsem nenahlížel jen do rozdílů v pohledu na truchlení mezi těmi, kdo nikoho neztratili a těmi, kdo tuto zkušenost již mají, ale do samotného průběhu procesu truchlení a individuálních rozdílů v jeho prožívání.

Z rozmanitosti odpovědí respondentů je patrné kladení důrazu na individualitu truchlícího bez ohledu na to, do které ze dvou skupin dotazovaný patří. Už jen otázka pět je vhodnou ukázkou: "Pokuste se vlastními slovy popsat, co si představíte, když se řekne truchlení." Můžeme zde vidět značnou rozmanitost odpovědí respondentů, kteří někoho ztratili. Objevuje se zde celkem čtrnáct různých charakteristik, které respondenti uvedli od potřeby plakat, přes pocity prázdnoty až po sebelítost a negativní emoce. Podobná, i když trochu zúžená rozmanitost odpovědí je patrná i ve skupině respondentů, kteří nikoho neztratili. Rozmanitost odpovědí lze vidět i u odpovědí na ostatní otázky.

Kubíčková se pokouší dělit proces truchlení na tři fáze (konfluze, exprese a akceptace), ale sama uznává, že toto dělení na fáze není dokonalé, protože tento proces považuje za silně individuální. Špatenková zastává obdobný názor ohledně individuality v prožívání procesu truchlení. Odmítá dělení truchlení na fáze, určování délky truchlení, nebo rozlišování toho, co v procesu truchlení je a není normální.

Zde si dovolím ještě doplnit pohled Písma. Pokud se podíváme na pohled na proces truchlení u Špatenkové a Kubíčkové, je patrné, že se zabývají jen emočním stavem truchlících a chybí jim duchovní pohled. V tomto je důležitý pohled Písma, které se zabývá i duchovní stránkou věci.

Z příkladů truchlících v Písmu je patrné, že není nabourávána individualnost prožívání procesu truchlení. Naopak Písmo dává procesu truchlení nový prvek v podobě naděje na shledání se s blízkými v Božím království. Též může vést věřící k novým zkušenostem ve vztahu s Bohem a tím i k budování duchovního charakteru. Písmo též nabízí oporu

věřícím v procesu truchlení, s nímž je možné pracovat i v rámci poradenství pro pozůstalé.

Pokud se podívám na svou práci, vidím, že v některých ohledech jsem mohl postupovat jinak. Vzhledem k tomu, že podávané dotazníky obsahovaly množství osobních otázek, nebylo možné dotazník dávat lidem, se kterými nemám vybudovaný bližší vztah. Důsledkem je množství respondentů, které se pohybuje na samé hranici, která má ještě vypovídající hodnotu.

Těž moje práce má sklony zabývat se převážně individuálními rozdíly v procesu truchlení namísto ověřování výchozí teze. Vzhledem k problematickému shánění respondentů, kteří nikoho neztratili, by pro případné rozšíření práce bylo tudíž žádoucí jít více do hloubky právě v individuálním prožívání těch, kteří již někoho ztratili.

Vzhledem k složitosti celé problematiky nebylo snadné najít vhodnou sadu otázek, které by vedly k ověření mé výchozí teze. Důsledkem je, že u některých otázek jsem nenabídl možnosti odpovědi. Možná by pro snazší vyhodnocení dotazníků stálo za to odpovědi nabídnout a nechat prostor pro vyjádření jiného názoru. Jen je otázkou zda by se respondenti neomezili jen na zadané možnosti a škála odpovědí tím nebyla zúžena.

Co tedy z dosažených výsledků vyplývá pro praktické využití? Je jednoznačné, že průběh procesu truchlení je značně rozmanitý. Každý člověk je jedinečná bytost. Jinými slovy - deset lidí bude na jednu a tu samou situaci reagovat deseti různými způsoby, které si budou při nejlepším podobné. Pracovníkům, kteří lidem pomáhají se vyrovnat se ztrátou milované osoby, nezbyvá, než respektovat individualitu každého jedince. Nelze na základě sledování jednoho procesu truchlení říci, že stejný bude průběh i u dalších klientů. Dělení na fáze a časová ohraničení mohou být užitečnou pomůckou, která ukazuje možnosti, jak by se proces truchlení mohl, ale též nemusel, vyvíjet. Je otázka, zda je v něčích silách sepsat veškeré varianty, které v procesu truchlení mohou nastat. Vždy může nastat situace, kdy vyvstane nová a dosud nepopsaná, zcela nečekaná reakce na ztrátu.

Pokud se podívám krátce na přístup obou skupin respondentů, tak ve výsledku lze říci, že jejich přístupy k procesu truchlení si jsou velmi podobné. Pouze u těch, kdo někoho ztratili, bývá spektrum odpovědí rozmanitější právě díky již prožitě ztrátě. Díky ní mohou čerpat z vlastních zkušeností. Naopak ti, kteří nikoho neztratili, tuto zkušenost

nemají a nemohou čerpat z vlastních prožitků. Jsou odkázáni pouze na to, co se dozvědí od svých přátel, z médií, nebo ve škole.

Citace

1. Kubíčková, Naděžda. Zármutek a pomoc pozůstalým. Praha: ISV nakladatelství, 2001.
2. Špatenková, Naděžda. Poradenství pro pozůstalé. Praha: Grada Publishing, 2008. str. 10.
3. Marguerat, Daniel. Žít se smrtí. Brno: Mlýn, 2000. str. 12.
4. Hospicová péče v České republice [online]. [cit. 10. 12. 2008] Dostupné z WWW: <<http://www.hospice.cz/hospiccr.html>>.
5. Lewis, C. S. Svědectví o zármutku. Praha: Návrat domů, 1995. str. 5.
6. [cit. 1. 10. 2008] Dostupné z WWW: <http://www.szu.cz/chzp/nehap/0_uvod.htm>.
7. Obezita je hazard se zdravím [online]. [cit. 10. 12. 2008] Dostupné z WWW: <https://www.zdravcentra.cz/cps/rde/xchg/zc/xsl/56_1343.html>.
8. Kubíčková, Naděžda. Zármutek a pomoc pozůstalým. Praha: ISV nakladatelství, 2001. str. 26.
9. Splinter J.P., The complete divorce recovery handbook, Grand Rapids: Zondervan, 1992, 19-20
10. Freud, S. Práce k sexuální teorii a k učení o neurosách; Vybrané spisy III. Praha: Avicenum, 1971. str. 280.
11. Kubíčková, Naděžda. Zármutek a pomoc pozůstalým. Praha: ISV nakladatelství, 2001. str. 12 – 13.
12. Lewis, C. S. Svědectví o zármutku. Praha: Návrat domů, 1995. str. 10.
13. Špatenková, Naděžda. Poradenství pro pozůstalé. Grada Publishing, Praha 2008. str. 10
14. Kubíčková, Naděžda. Zármutek a pomoc pozůstalým. Praha: ISV nakladatelství, 2001. str. 30.
15. Worden, J. William. Grief Counselling and Grief Therapy. London: Routledge 1997. str. 70 - 74
16. Worden, J. William. Beratung und Therapie in Traufällen. Augsburg: Hieronymus Mühlberger GmbH 1987. Str. 63 - 64

17. [cit. 1. 10. 2008] Dostupné z WWW: <http://www.zivel.cz/iso/article.php?id=384>.
18. Hloušková, Dagmar. Bakalářská práce: Kvalita života rodinných příslušníků v paliativní péči. str. 22.
19. Bible – Ekumenický překlad z roku 1985. Brno, 1988. str. 23.
20. Worden, W. J. Beratung und Therapie in Trauerfällen. Augsburg: Hieronymus Mühlberger GmbH, 1987. str. 108 – 122.
21. Úmrtí blízkého člověka a truchlení [online]. [cit. 10. 12. 2008] Dostupné z WWW: <<http://www.dejavu-clanky.estranky.cz/clanky/psychologicka-poradna/umrti-blizkeho-cloveka-a-truchleni>>.
22. Baštecká. Klinická psychologie v praxi. Praha: Portál, 2003. str. 160.
23. Špatenková, Naděžda. Jak řeší krizi moderní žena. Praha: Grada Publishing, 2006. str. 138 – 145.
24. Baštecká. Klinická psychologie v praxi. Praha: Portál, 2003. str. 160.
25. Špatenková, Naděžda. Poradenství pro pozůstalé. Praha: Grada Publishing, 2008 str. 53.
26. Grief and grieving [online]. [cit. 10. 12. 2008] Dostupné z WWW: <<http://www.webmd.com/balance/tc/grief-and-grieving-topic-overview>>.
27. Umírání.cz: Diskuze [online]. [cit. 10. 12. 2008] Dostupné z WWW: <http://www.umirani.cz/index.php?cmd=page&type=5&action=3&category_id=9&theme_id=36>.
28. Haškovcová, H. Thanatologie: nauka o umírání a smrti. Praha: Galén, 2000. str. 86.
29. Umírání.cz: Diskuze [online]. [cit. 10. 12. 2008] Dostupné z WWW: <http://www.umirani.cz/index.php?cmd=page&type=5&action=3&category_id=9&theme_id=54>.
30. Kubíčková, Naděžda. Zármutek a pomoc pozůstalým. Praha: ISV nakladatelství, 2001. str. 129.
31. Grief, bereavement and depression [online]. [cit. 10. 12. 2008] Dostupné z WWW: <www.netdoctor.co.uk/special_reports/depression/grief.htm>.
32. Wolfová, D. Když partner odchází. Praha: Ikar, 1994. str. 70.
33. Freud, S. Práce k sexuální teorii a k učení o neurosách; Vybrané spisy III. Praha: Avicenum, 1971.

34. Umírání.cz: Diskuze [online]. [cit. 10. 12. 2008] Dostupné z WWW:
<http://www.umirani.cz/index.php?cmd=page&type=5&action=3&category_id=9&theme_id=54>.
35. Umírání.cz: Diskuze [online]. [cit. 10. 12. 2008] Dostupné z WWW:
<http://www.umirani.cz/index.php?cmd=page&type=5&action=3&category_id=9&theme_id=54>.
36. Grün, A. Smrt v životě člověka. Havlíčkův Brod: Karmelitánské nakladatelství, 1997. str. 40.
37. Umírání.cz: Diskuze [online]. [cit. 10. 12. 2008] Dostupné z WWW:
<http://www.umirani.cz/index.php?cmd=page&type=5&action=3&category_id=9&theme_id=54>.
38. Kubíčková, Naděžda. Zármutek a pomoc pozůstalým. Praha: ISV nakladatelství, 2001. str. 107.
39. Kubíčková, Naděžda. Zármutek a pomoc pozůstalým. Praha: ISV nakladatelství, 2001. str. 109.
40. Wolfová, D. Když partner odchází. Praha: Ikar, 1994. str. 14.
41. DiGiulio, R; Kranzová, R. O smrti. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1997. str. 110.
42. Ženy se průměrně dožijí osmdesátky, muži 74 let [online]. [cit. 10. 12. 2008] Dostupné z WWW: <http://domaci.ihned.cz/c4-10030190-23730430-002000_d-zeny-se-prumerne-d>.
43. Kübler-Rossová E. O dětech a smrti. Praha: Ermat, 2003. str. 43.
44. Trobischová, I. Učím se žít sama. Olomouc: Velehrad, 1995. str. 51.
45. Špatenková, Naděžda. Poradenství pro pozůstalé. Praha: Grada Publishing, 2008. str. 56.
46. Kubíčková, Naděžda. Zármutek a pomoc pozůstalým. Praha: ISV nakladatelství, 2001. str. 42.
47. Úlehla, I. Umění pomáhat. Písek: Renesance, 1996. str. 118.
48. Haškovcová, H. Thanatologie: nauka o umírání a smrti. Praha: Galén, 2000. str. 93.
49. Kubíčková, Naděžda. Zármutek a pomoc pozůstalým. Praha: ISV nakladatelství, 2001. s. 37.

50. [cit. 1. 10. 2008] Dostupné z WWW: <<http://www.zivel.cz/iso/article.php?id=384>>.
51. Kubíčková, Naděžda. Zármutek a pomoc pozůstalým. Praha: ISV nakladatelství, 2001. str. 244.
52. Kubíčková, Naděžda. Zármutek a pomoc pozůstalým. Praha: ISV nakladatelství, 2001. str. 243.
53. Kubíčková, Naděžda. Zármutek a pomoc pozůstalým. Praha: ISV nakladatelství, 2001. str. 246.
54. Kubíčková, Naděžda. Zármutek a pomoc pozůstalým. Praha: ISV nakladatelství, 2001. str. 243.
55. Ryken, LelandWilhoit, James C.; Longman III, Tremper. Dictionary of Biblical Imagery. Downers Grove: Inter Varsity Press, 2000. str. 1998.
56. Křivohlavý, J. Křesťanská péče o nemocné. Praha: Advent, 1991. str. 97.
57. Kubíčková, Naděžda. Zármutek a pomoc pozůstalým. Praha: ISV nakladatelství, 2001. str. 144.
58. Kubíčková, Naděžda. Zármutek a pomoc pozůstalým. Praha: ISV nakladatelství, 2001. str. 109.
59. Wolfová, D. Když partner odchází. Praha: Ikar, 1994. str. 14.

Seznam grafů a tabulek

Tab. 1: Obecné představy o truchlení	str. 42
Graf 1: Časový rozsah truchlení lidí, kteří nikoho neztratili – minimální délka	str. 44
Graf 2: Časový rozsah truchlení lidí, kteří někoho ztratili – minimální délka	str. 44
Graf 3: Časový rozsah truchlení lidí, kteří nikoho neztratili – maximální délka	str. 45
Graf 4: Časový rozsah truchlení lidí, kteří někoho ztratili – maximální délka	str. 45
Tab. 2: Vyhodnocení otázky 8: Jaký přínos může mít pro pozůstalé, pokud si o svém zármutku promluví s důvěrným člověkem?	str. 48
Tab. 3: Vyhodnocení otázky 9: Doporučili byste pozůstalému návštěvu u odborníka např. psychoterapeuta, pastoračního pracovníka?	str. 50
Graf 5: Respondenti, kteří zvažovali, jak by měl vypadat jejich pohřeb a těch, kteří nikoliv – respondenti, kteří nikoho neztratili	str. 53
Graf 6: Respondenti, kteří zvažovali, jak by měl vypadat jejich pohřeb a těch, kteří nikoliv – respondenti, kteří nikoho neztratili	str. 53
Graf 7: Význam pohřbu – ti, kteří nikoho neztratili	str. 55
Graf 8: Význam pohřbu – ti, kteří někoho ztratili	str. 56
Graf 9: Postoj, který respondenti zauímají k plačícím na veřejnosti – ti, kteří nikoho neztratili	str. 58
Graf 10: Postoj, který respondenti zauímají k plačícím na veřejnosti – ti, kteří někoho ztratili	str. 59
Graf 11: Citáty – ti, kteří nikoho neztratili	str. 60
Graf 12: Citáty – ti, kteří někoho ztratili	str. 61

Dotazník

Pohlaví:

- Muž
- Žena

Věk:

Náboženské vyznání:

Ztráta, myšleno úmrtím:

1. Ztratili jste ve svém životě někoho blízkého?

- Ano
- Ne

2. Pokud ano, kdo to byl?

- Otec
- Matka
- Partner
- Sourozenec
- Dobrý přítel
- Známý
- Prarodič
- Někdo jiný – napište kdo

1. Pokuste se stručně popsat, jaký byl váš vztah k zesnulému. Jak blízký pro vás byl, co pro vás znamenal...:

4. Před jakou dobou se to událo?

- Méně než rok
- 1-2 roky
- 2-5 let
- 5-10 let
- Více

5. Pokuste se vlastními slovy popsat, co si představíte, když se řekne truchlení:

Příklady:

Soustavná potřeba plakat. Trvale nebo občas pociťovaná bolest ze ztráty. Kombinace uvedených příkladů. Jiné.

Délka truchlení:

6. Jaká je podle vás minimální délka truchlení?

- Do 2 měsíců
- Do 6 měsíců
- Do 12 měsíců
- Do 24 měsíců
- Více
- Jiný názor - napište jaký

7. Jaká je podle vás maximální délka truchlení?

- Do 2 měsíců
- Do 6 měsíců
- Do 12 měsíců
- Do 24 měsíců
- Více
- Jiný názor - napište jaký

Potřeba hovořit o zármutku (ztrátě):

8. Jaký přínos může mít pro pozůstalé, pokud si o svém zármutku promluví s důvěrným člověkem?

Příklady:

Žádný, jen se bolest ze ztráty znovu a znovu obnovuje. Možnost zavzpomínat si na zesnulého. Možnost konfrontovat své pocity s druhým.

9. Doporučili byste pozůstalému návštěvu u odborníka např. psychoterapeuta nebo duchovního? Pokuste se zdůvodnit.

Příklady:

Ano, jsou věci, na které jen přátelé a rodina stačit nemusí. Ne, pozůstalý přeci není nějaký blázen.

Pohřby:

10. Zvažovali jste někdy, jak by měl vypadat váš pohřeb?

Ano

Ne

Pokud ano, pokuste se popsat. (Hudba, řečník, téma řeči, vyzdobení, místo rozloučení, ...)

11. Jaký význam má podle vás pohřeb pro pozůstalé? (Lze zaškrtnout i více možností)

- Žádný. Je jen formalitou
- Žádný. Jedná se jen o způsob jak vytáhnout z lidí peníze.
- Je to možnost, jak se pozůstalí mohou smířit s realitou ztráty.
- Možnost jak vzdát poslední poctu zesnulému.
- Příprava pohřbu pomáhá pozůstalým, aby něco dělali, neutápěli se tolik ve svém zármutku.
- Ukazuje, kolik lidí mělo zesnulého rádo.
- Umožňuje ventilovat emoce.
- Přijetí duchovní útěchy.
- Jiné - napište jaké.

Pláč:

12. Jaký je váš postoj k oplakávání zesnulého na veřejnosti?

- Není vhodný. Uvádí okolí do rozpaků.
- Záleží na pohlaví. U žen ano, ale muži přece nepláčou.
- Nevadí mi, ale nebudu se do ničeho vměšovat, stejně nevím jak.
- Nevadí mi, a pokud bude možnost, rád pomůžu.
- Jiný - napište jaký.

13. Ke kterým citátům byste řekli své ano?

- Pláč je projev slabých, silní jdou dál. *(Autor neznámý)*
- Pláč nad zesnulým je pouhým projevem sobectví. Litujeme se, že nám někdo schází. *(Autor neznámý)*
- Pláč je pára, kterou vypouští žalem přeplněný hrnec lidského srdce. Stačí trochu a tlak se sníží. *(Autor neznámý)*
- Ví Bůh, že se nikdy nemusíme stydět za slzy, neboť to je déšť na oslepující prach země, který pokrývá naše tvrdá srdce. *(Charles Dickens)*
- Tvou bolest nářek nezhojí, jen prozradí. *(Publilius Syrus)*