

Masarykova univerzita
Fakulta sociálních studií
Katedra sociální politiky a sociální práce



***Podpůrné aspekty u pozůstalých vyrovnávajících se se smrtí
blízkého člověka***

diplomová práce

Brno 2016

Autor práce: **Bc. Alžběta Slavík Živá**

Vedoucí práce: **Mgr. Et Mgr. Zdeňka Dohnalová, PhD.**

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím pramenů a zdrojů uvedených v seznamu literatury.

V Brně dne

Děkuji své vedoucí Zdeňce Dohnalové za vstřícné a jasné vedení, odborný i lidský náhled, tolik důležitý pro vznik této práce.

Děkuji všem respondentům, kteří mi věnovali svůj čas a sdíleli své nynější vhledy a vzpomínky na čas blízké ztráty.

Děkuji svým blízkým, kteří mě podporovali nejrůznějšími způsoby.

Jmenovitě děkuji vzácnému muži Ondřeji Slavíkovi za celostní podporu, drahým ženám z rodiny děkuji za víru v mé schopnosti, za přání a modlitby – mámě, sestře, babičce, tetě.

Zvláště děkuji kolegyním, blízkým duším, z organizace Ke kořenům – Blance Dobešové a Monice Suchánské, za povzbuzení ke tvorbě.

Dále děkuji Andrejce Ž., Barce U., Dalímu Ž., Karči K. a Kubovi H.

OBSAH

| | |
|--|-----------|
| ÚVOD | 7 |
| 1. ZÁRMUTEK & TRUCHLENÍ | 8 |
| 1.1. V PROSTORU ~ HOLISTICKÝ POHLED NA ZTRÁTU..... | 9 |
| 1.1.1. BIOlogický prostor zármutku..... | 10 |
| Truchlení v těle..... | 11 |
| 1.1.2. PSYCHOlogický prostor zármutku..... | 12 |
| Truchlení pohledem psychologie..... | 12 |
| <i>Psychoanalytický a biologický model truchlení</i> | 13 |
| <i>Ztráta jako krize</i> | 14 |
| <i>Duální model zármutku</i> | 15 |
| 1.1.3. SOCIální prostor zármutku..... | 16 |
| Truchlení pohledem sociální práce..... | 16 |
| Sociální fungování a životní situace pozůstalého..... | 16 |
| 1.1.4. SPIRITUální prostor zármutku..... | 19 |
| Hledání smyslu..... | 19 |
| Pohledem antropologie..... | 20 |
| 2. ZPĚTNÉ VNÍMÁNÍ PODPŮRNÝCH FAKTORŮ | 21 |
| 2.1. PŘÍLEŽITOSTI S POTENCIÁLEM PODPORY..... | 23 |
| 2.1.1. ČAS PŘED SMRTÍ..... | 24 |
| Anticipovaná ztráta..... | 25 |
| Intenzita vztahu..... | 25 |
| 2.1.2. SMRT ~ vnímání smrti..... | 27 |
| Mrtvé tělo..... | 27 |
| 2.1.3. POHŘEB..... | 29 |
| Pohřební služba..... | 30 |
| Příprava pohřbu..... | 31 |
| Poslední rozloučení..... | 31 |
| 2.1.4. Bděle v těle ~ BIOlogické zdroje podpory..... | 33 |
| 2.1.5. Péče o duši ~ PSYCHOlogické zdroje podpory..... | 34 |
| Coping..... | 34 |
| Resilience..... | 34 |
| Sdílené truchlení..... | 35 |
| Soukromé truchlení..... | 36 |
| 2.1.6. Sociální síť ~ SOCIální zdroje podpory..... | 37 |
| 2.1.7. Duchovní strava ~ SPIRITUální zdroje podpory..... | 38 |
| Životní styl, náboženství a víra v posmrtný život..... | 38 |
| Vědomí přicházející smrti..... | 39 |

| | |
|--|-----------|
| Nevšední zážitky..... | 39 |
| 3. POSTTRAUMATICKÝ RŮST..... | 41 |
| 3.1. Růst v oblasti těla..... | 42 |
| 3.2. Růst v oblasti duše..... | 42 |
| 3.3. Růst v oblasti vztahů..... | 42 |
| 3.4. Růst v oblasti ducha..... | 43 |
| 4. METODIKA ZKOUMÁNÍ..... | 45 |
| 4.1. Výběr výzkumných nástrojů..... | 46 |
| 4.1.1. Strategie výzkumu..... | 46 |
| 4.1.2. Určení výzkumných technik sběru dat..... | 46 |
| 4.1.3. Jednotka zkoumání a zjišťování..... | 46 |
| 4.2. Výzkumné otázky a operacionalizace..... | 47 |
| 4.3. Postup zpracování dat..... | 48 |
| 5. EMPIRICKÁ ČÁST..... | 49 |
| 5.1. SMRT PŘICHÁZÍ..... | 49 |
| 5.1.1. O smrti před smrtí..... | 49 |
| Při anticipované ztrátě..... | 50 |
| Při náhlé ztrátě..... | 51 |
| 5.1.2. Mrtvý je mrtvý..... | 51 |
| Ukotvení reality..... | 51 |
| Možnost posledního doteku..... | 52 |
| Odpoutání..... | 52 |
| Vděčnost..... | 52 |
| Kde je?..... | 53 |
| 5.2. POHŘEB..... | 54 |
| 5.2.1. Dovolit si prožít první vlnu zármutku..... | 54 |
| 5.2.2. Udělat to hezké..... | 55 |
| V souladu se sebou, se zemřelým, s blízkými, se smrtí..... | 55 |
| Smrt může přijít kdykoli..... | 56 |
| 5.2.3. Mít štěstí na pracovníka pohřební služby..... | 57 |
| 5.3. HOLISTICKÝ POHLED..... | 59 |
| 5.3.1. Podpora pro tělo..... | 59 |
| Neviditelné obejmутí..... | 59 |
| 5.3.2. Podpora pro duši..... | 60 |
| Být v kontaktu se sebou..... | 60 |
| Být respektován..... | 61 |
| Odolnost & předchozí zkušenosti..... | 61 |
| Odolnost pozůstalého, jak ji vidí okolí..... | 62 |

| | |
|--|------------|
| Sdílený zármutek..... | 63 |
| Osobní rituály..... | 65 |
| Terapie..... | 65 |
| Poslech hudby, kterou měl zemřelý rád..... | 65 |
| Nošení šperků a oblečení..... | 66 |
| Psaní..... | 66 |
| Domácí oltářiky a návštěva hrobu..... | 67 |
| 5.3.3. Podpora pro sociální duši..... | 67 |
| Nebýt sám v čase péče, zařizování pohřbu a okolních starostí..... | 67 |
| Děti jako zdroj inspirace a radosti..... | 67 |
| Pevné vztahy..... | 68 |
| 5.3.4. Podpora pro ducha..... | 70 |
| Víra s prožitkem smrti..... | 70 |
| Tušení smrti..... | 71 |
| Nevšední zážitky..... | 72 |
| 5.4. POSTTRAUMATICKÝ RŮST pozůstalého jako důsledek ztráty blízkého člověka..... | 73 |
| 5.4.3. Prorůst v sobě a k druhým..... | 73 |
| Sebepoznání a nadhled..... | 73 |
| Radost ve vztahu s druhými..... | 75 |
| 5.4.4. Srůst se životem a smrtí..... | 76 |
| S vděčností za život..... | 76 |
| Odevzdat se přítomnému okamžiku..... | 77 |
| Vědomí smrti, rozplynutí strachu..... | 77 |
| ZÁVĚR..... | 78 |
| Seznam použité literatury..... | 81 |
| Anotace..... | 85 |
| Annotation..... | 86 |
| Jmenný rejstřík..... | 87 |
| Věcný rejstřík..... | 90 |
| PŘÍLOHY..... | 93 |
| Příloha č.1. Fáze truchlení..... | 93 |
| Kreativní proces truchlení..... | 94 |
| Příloha č.2. Náhlá ztráta..... | 96 |
| Příloha č.3 Zármutek & truchlení mužů a žen..... | 97 |
| Zármutek & truchlení LGBT komunity..... | 97 |
| Příloha č. 4 Otázky a možnosti pozůstalých..... | 98 |
| Příloha č. 5 Nepodpurné zkušenosti pozůstalých s pohřební službou jako inspirace ke změně..... | 104 |
| Příloha č. 6 | 106 |
| STAŤ..... | 108 |

ÚVOD

*Květ kaštanu se utrhl -
ten zvuk mě zasáhl
do hloubi duše*
H. Takako

V životě jsou různé situace, u kterých očekáváme, že jisto jistě nastanou, a tak se na ně připravujeme. Když nás čeká zkouška, učíme se na ni. Když nás čeká cesta, balíme kufry. A když se zamilujeme, časem doufáme, že přijde svatba a společný život ve dvou. A když přijde svatba, tak můžeme slyšet – "dokud vás smrt nerozdělí". A chceme se připravovat na to, že nás smrt rozdělí s těmi, které máme nejraději? Sama netuším, jestli jsem připravená na to, až mí nejbližší začnou umírat. Ale zároveň vím, že smrt je ta jediná zkouška, cesta, rituál, který mě jisto jistě čeká – mě jako umírající, mě jako pozůstalou. Nejsem si jistá, jak moc je možné připravit se na smrt vlastní a svých blízkých tak, aby odloučení co nejméně bolelo. Zajímá mě proto alespoň, jak je možné "přežít" ztrátu blízkého člověka a co vše nám může být v tom čase podporou.

Díky své práci v organizaci Ke kořenům, v níž se s Blankou Dobešovou a Monikou Suchánskou věnujeme rozvíjení přírodnímu pohřebnictví u nás, jsem se setkala s mnoha lidmi, kteří mi vyprávěli o tom, když jim někdo zemřel. Někteří, zvláště ti, kteří ztrátu prožili již před delším časem, působili tak vzpřímeně, laskavě, bez sebelítosti a s velkou chutí do života. Vzbudilo to ve mně zvědavost, jak je možné žít po ztrátě blízkého člověka život tak radostně a poctivě k sobě samému i ke světu. Věřím, že každý je schopen zvládnout smrt nejbližšího a že možností, o které se v čas zármutku můžeme opřít je několik.

Hlavní výzkumná otázka této práce tak zní: *"Jaké faktory zpětně vnímají pozůstalí, kteří vypravovali poslední rozloučení, jako podpůrné pro vyrovnání se se ztrátou a osobní růst?"* Záměrem této práce je zmapování těch událostí a okolností, které nám mohou být nápomocné, úlevné, nadějně v čase přípravy pohřbu, či se dají se zpětným ohlednutím nahlížet jako podporující.

Práce je rozdělena na tři části – teoretickou, metodickou a empirickou. Teoretickou část rozdělují na tři kapitoly, kdy se v první kapitole snažím čtenáře teoreticky zakotvit v procesu zármutku a truchlení, ve druhé kapitole představuji, kde mohou pozůstalí nacházet potenciální podpůrné aspekty, třetí kapitola se pak věnuje posttraumatickému růstu v kontextu ztráty blízkého člověka. V metodické části vysvětlím výběr metody, strategii a techniku zjišťování dat. V poslední empirické části analyzuji a interpretuji výsledky výzkumu a v závěru shrnu poznání, které jsem nabyla v teoretické a praktické části výzkumu.

Závěry této práce – *objevená místa s podpůrnými aspekty pro vyrovnávání se se ztrátou blízkého* – mohou být inspirací pro nás osobně, pro nás jako doprovázející svých blízkých a pro nás jako profesionály v pomáhajících profesích. A to zvláště tam, kde se setkáváme s lidmi, jimž brzy někdo zemře, či zemřel, zároveň se ale smrt nevyhne ani jiným institucím. Některé závěry by snad mohly být inspirací i pro zaměstnance pohřebních služeb.

1. ZÁRMUTEK & TRUCHLENÍ

Ve své diplomové práci se zaměřuji na zkušenosti pozůstalých, kteří vypravovali pohřeb – poslední rozloučení - pro svého blízkého. Za poslední rozloučení vnímám jakýkoliv společný rituál rozloučení a vzpomínání na zemřelého. A už se jedná o rituál spojený s pohřbem do země, kremací, či obřad následující až po kremaci. Součástí obřadu mohou být také jeho přípravy, následující slavnostní hostina a tzv. poslední služby zemřelému – omývání a oblékání mrtvého, loučení se s mrtvým před pohřbením či spálením. Součástí příprav na pohřeb mohou být i různé náboženské, komunitní či rodinné tradice v období smutku a příprava rozlučkových rituálů mimo samotný pohřební obřad; například vzpomínková pouť za zesnulého.

Pozůstalým ve výzkumu tak může být dospělý, který zařizoval pohřeb svému rodiči, manželovi, partnerovi, sourozenci či dítěti, či jinému blízkému.

"Dosáhnout toho, aby člověk nebyl zármutkem vůbec zasažen, je možné pouze za cenu totálního odpoutání od druhého člověka, což zároveň vylučuje schopnost prožívat štěstí."

Erich Fromm

Truchlením se vyjadřuje vnější prožívání zármutku po odloučení od milovaného člověka. Ať už je ztráta způsobená smrtí, rozchodem, rozvodem... Způsob, jakým tento čas odloučení prožíváme - přicházející pocity, vjemy a myšlenky – se nazývá zármutek, žal. „Zkušenost ztráty milovaného člověka je univerzální všem, ale její prožitek je individuální.“ (Worden 2009:13) Naopak truchlení – vnější vyjádření žalu – je spíše osvojené kulturně. (Moody 2005: 55)

Zármutek je přirozená reakce na bolestnou ztrátu blízkého člověka. Někdy je to krátká, jindy dlouhá cesta loučení se s naším zemřelým. Na konci této cesty by měl člověk dojít k plnému přijetí toho, co už ví od začátku – že život od chvíle smrti blízkého je jiný, že zde na Zemi se s ním nepotká a nedotkne se jej tak, jako dříve, ale současně s ním zemřelý zůstává v srdci a ve vzpomínkách...

Způsoby, jakými lidé truchlí, jsou rozličné. A to i u blízkých pozůstalých, kteří prožívají ztrátu téhož člověka. V prvních momentech bezprostředně po úmrtí se ale vždy hovoří o okamžicích neuvěření, šoku, zmatku, automatického chování či odosobnění. (Špatenková 2013, Janáčková, Weiss 2011).

Pozůstalý se rázem ocitá v naprosto nové situaci, která se vymyká všemu dosud běžnému.

Zármutek je možné prožívat mnoha způsoby. Některé reakce jako smutek a slzy, můžeme jasně identifikovat jako součást truchlení. Jiné reakce, jako je podrážděnost, neschopnost soustředit se, nebo dokonce fyzická bolest, si nemusíme se zármutkem spojovat, takže vyvolávají obavy a zmatek. Ztráta ovlivňuje každý náš rozměr bytí - projevuje se v našich emocích, v chování, v myšlenkách, ale i fyzicky a duchovně. (Doka 2016: 20)

1.1. V PROSTORU – HOLISTICKÝ POHLED NA ZTRÁTU

„Celý život se v každém ohledu proměnil. Její nepřítomnost se rozprostřela všude a po všem, jako se obloha klene nad celým světem.“

C.S.Lewis

Krátce po smrti nejbližšího se člověk stává křehčí – naše pocity, rozhodování, přemýšlení i vztahy k druhým lidem – vše je ovlivněno prožívanou ztrátou. Člověk se tak ocitá v prostoru, kdy za sebou má "život předtím" a před sebou netušený "život potom", jenž se halí do mlhy pocitů, slov, tužeb...

Jak rozmanitě může pozůstalý truchlit a co vše jej v jeho zármutku ovlivňuje, se pokusím vymezit *holistickým pohledem* na lidské potřeby. Takový pohled je užitečný v případě, že chceme lépe porozumět prožívání pozůstalého, ať už je to člověk, kterého na cestě zármutkem doprovázíme profesně, či laicky, nebo jsme pozůstalým sami. Možná tak lépe nahlédneme na významy různých prožitků zármutku a dokážeme tak pozůstalému pomoci s nasměrováním do těch oblastí života, které ještě nejsou dostatečně opečovány a zpracovány.

Dle holistického pohledu na člověka každý z nás obsahuje alespoň čtyři vrstvy – *biologickou, psychologickou, sociální a spirituální*¹. Každá z těchto rovin zabírá v životě člověka prostor se svými potřebami a schopnostmi. Tyto prostory se prolínají, reagují na sebe a vzájemně se ovlivňují. (Mastiliáková 1999: 10, 56) S různou intenzitou se v zármutku může měnit *fyzický stav* – únava, přívál energie, nechutenství, nevysvětlitelné bolesti; *sociální prožívání* – změna rodinného fungování, vztahy s blízkými; *duševní stav truchlícího* prožívá zvláště změnu – nezvratným fyzickým odloučením od blízkého většinou utrpí vlastní sebepojetí; jakoby z vnitřního prožívání "já" vymizí opěrný bod s kusem vlastní osobnosti. Také *duchovní složka* – náboženská či spirituální víra a vnitřní filozofie, může být smrtí blízkého otřesena a procházet proměnou.

Tyto *bio-psycho-socio-spirituální roviny lidského prožívání zármutku* zkusím znázornit z pohledu několika disciplín a teorií. Nejprve zmíním, jak může být *zármutek prožíván v těle*, kde budu vycházet zvláště z některých současných thanatologických prací. V psychologickém prostoru se budu věnovat *vnitřnímu prožitku zármutku* z pohledu psychologických teorií truchlení. V rovině *společenské změny po úmrtí blízkého* budu na ztrátu nahlížet pohledem sociální práce² za pomoci teorie o sociálním fungování. *Duchovní prostor ztráty* se pokusím uchopit pohledem spirituálního hledání – vycházím zde z logoterapie, kde hledání smyslu je součástí duchovní stravy člověka. Dále nahlédnu duchovní prostor antropologicky, neboť nám připomíná, jak se v historii lidstva otázka smrti projevuje na duchovní a náboženské rovině prakticky.

1 V kontextu celostní medicíny jde například o pět vrstev – emocionální, kognitivní, sociální, biologickou a duchovní, ty jsou podřazeny psycho-somatickému pohledu na člověka. (Mastiliáková 1999: 10-11)

2 V sociální práci se uplatňuje holistický pohled podmíněný jedné z hlavních teorií, kterou je sociální fungování. (Musil, Navrátil 2000: 133) „Sociální pracovníci se zabývají životními situacemi lidí a jimi poskytované služby bývají zpravidla tím lepší, čím více se jim daří vidět situaci klienta v jejím celku.“ (Musil 2004: 13)

1.1.1. BIOlogický prostor zármutku

„Nikdy mi nikdo neřekl, že se zármutek prožívá jako strach. Ne, že bych se něčeho bál, ale je to podobný pocit. Stejná žaludeční neuróza, stejný neklid a zívání. Pořád musím polykat. Jindy to zas vypadá, jako bych byl tak trošku namol nebo po nějakém otřesu.“

C. S. Lewis

Truchlení v těle

Fyzické projevy zármutku jsou běžné. Zahrnují například bolesti hlavy, svalové bolesti, nepravidelnou menstruaci, únavu, bolesti na hrudi, slabost, pocit prázdnoty v žaludku, sevřené hrdlo, nechutenství, zkreslení pojmu o času, poruchy spánku, přehnaná aktivita atd. (Doka 2016: 20, Tausch-Flammer 2011: 11) V tělesném prožívání zármutku mohou být někteří pozůstalí až přecitlivělí na smyslové podněty – pachy, chutě, světlo, či vnímání barev se zintenzivňuje. (Špatenková 2013: 53)

Někteří lidé zažívají fyzické symptomy podobné těm, na které jejich blízký trpěl a zemřel. Některé fyzické pocity mají i silný symbolický význam spojený se ztrátou. Například tzv. "syndrom prázdné náruče", kterou prožívají ženy po potratech a vyznačuje se bolestí v horní části paží. (Nichols 1970 in Doka 2016: 20) Fyzické příznaky někdy neustoupí ani když se se zármutkem vypořádáme efektivně. Dlouhotrvající symptomy by tak neměly být opomíjeny, neboť mohou poškodit zdraví, či vést rychleji ke smrti. To se typicky týká tzv. "syndromu zlomeného srdce", který se skutečně projevuje srdečním onemocněním, či poruchou imunitního systému, což může u pozůstalých být důvodem pro vznik mnoha onemocnění, včetně různých forem rakoviny. (Doka 2016: 21)

Dalším přirozeným projevem zármutku může být "deprese", „*chápeme-li depresi jako smutek, tíhu, melancholii apod.*“ (Loučka 2016: online) Jedná se tedy o hluboký smutek, než o organickou poruchu mozku. Je třeba tento smutek zpracovat, věnovat mu dostatek pozornosti, případně zvolit psychosomatické vyšetření, spíše ihned léčit depresi³. „*V akutní fázi zármutku⁴ nejsou patologické ani halucinace apod. Jakákoli diagnostika nemoci by měla být podložena tím, že se vskutku nejedná o projevy akutního zármutku.*“ (Loučka 2016: online) V kontextu úmrtí blízkého člověka může být totiž "normální" i to, co obvykle "normální" není. (Špatenková 2013: 37)

Zármutek se často projevuje i stresem, neboť ztráta sama o sobě přináší mnoho stresujících faktorů. Tělesné zdraví v čase zármutku bývá ohroženo dalšími více či méně viditelnými faktory, které souvisí se schopností zvládnání náročných situací.

3 „*Pokud se symptomy deprese objeví během dvou měsíců po úmrtí blízké osoby, k diagnóze těžké deprese se nepřistoupí; pokud symptomy neobsahují chorobné zabývání se vlastní nehodnotou, suicidalními myšlenkami, psychotické symptomy nebo psychomotorickou retardaci.*“ (Loučka 2016)

4 Akutní fáze zármutku nemusí být prožívána souběžně s lineární ztrátou – tedy náhle po úmrtí. Někdy se stane, že pozůstalí setrvávají ve fázi šoku a popření i několik dní, týdnů, či měsíců, než si realitu smrti uvědomí a začnou truchlit. V případě úmrtí dítěte se rodičům stává, že ve fázi popření setrvávají i tři měsíce po úmrtí. (Hráská 2016 online)

1.1.2. PSYCHOlogický prostor zármutku

*Ten skromný člověk
Už tu není – léto v horách
Bude smutné*

Hošino Tacuko

Zármutek je možné prožívat mnoha způsoby. Některé reakce jako smutek a slzy můžeme jasně identifikovat jako součást truchlení. Jiné reakce, jako je podrážděnost, neschopnost soustředit se, nebo dokonce fyzická bolest, si nemusíme se zármutkem spojovat, takže vyvolávají obavy a zmatek. (Doka 2016: 20) Je obvyklé, že v zármutku je člověk schopen v jednu chvíli prožívat současně několik různorodých pocitů, které by se mohli označit za protichůdné – jako úleva a vztek, či radost a smutek. Kdyby se takový zármutek mohl zhmotnit v obraz, vznikla by z něj nádherná impresionistická malba, jejíž podstatou je spojování barev jdoucích naproti sobě⁵.

Truchlení pohledem psychologie

Přístupy v psychologii vycházejí a vrací se k vlastnímu mikrokosmu každého jedince. V praxi směřují k práci individuální; a i když se pracuje ve skupině, cítí se jedinečný způsob prožívání každého z přítomných. V kontextu prožívání ztráty se respekt k jedinečné zkušenosti zármutku ještě více zesiluje. Každý z autorů⁶ věnujících se práci s pozůstalými zdůrazňuje nezobecňování procesu zármutku a uznání individuálních přístupů a zkušeností.

. V čase zármutku je obvyklé, že se truchlí, a mnohdy i jeho blízcí, cítí zmateně. Není pro to divu, že autoři zabývající se zármutkem a truchlením, se snaží nalézt podobnosti mezi jednotlivými zkušenostmi s vyrovnáváním se se ztrátou. Cesta ke smíření se se smrtí blízkého se tak často připodobňuje ke způsobu, jakým se umírající smíruje s vlastní smrtí. Fáze umírání, jak je definovala E. Kübler-Rossová⁷, se tak stali oblíbeným vodítkem pro proces zármutku. Zároveň se dosud nepotvrdilo, že by truchlíci procházeli všemi těmito fázemi a už vůbec ne krok po kroku. Uznává se tedy, že tento model může sloužit pozůstalým a jejich doprovázejícím spíše pro inspiraci a zamyšlení. (Walter 1990: 48) Tyto pokusy o uspořádání jednotlivých období v zármutku vycházejí podle mě z našeho běžně zažitého lineárního vnímání času. Jenže prožitek času se v zármutku mění a domnívám se, že je více

5 Tzv. komplementárních barev, které jsou umístěny na barevném kruhu proti sobě, díky čemuž obě vyniknou a zanechají v nás okamžitý dojem. Např. fialová-žlutá, červená-zelená.

6 Minimálně ti, co jsou v této práci uvedeni – od Freuda, Parkese, přes Rossovou, po Waltera, Kastovou, Doku, DiGiulia, Špatenkovou atd.

7 Fáze umírání či přijetí smrti blízkého: 1. šok, popírání - „To není možné!“, 2. hněv, vzpoura - „Proč zrovna já?, Či je to vina?“, 3. smlouvání - „Tato dieta mě jistě vyléčí“, 4. deprese, smutek - „Ne, ještě nechci. Co asi bude...?“, 5. smíření, souhlas - „Dokonáno jest. Do Tvých rukou...“ (Svatošová 2008: 25)

cyklický. Tomu by odpovídal například i *duální model zármutku*, jak popíšu níže. Spíše mám představu, že zármutek je jako velký prostor s mnoha menšími prostory, které se vzájemně dotýkají a truchlí se v nich pohybuje; v některých více, v jiných méně.

V kontextu práce s pozůstalými stručně uvedu tři teorie truchlení – jednak jako stručný vhled do vyvíjejícího psychologického zájmu o truchlení a jednak jako ukázkou různých způsobů nahlížení na truchlení a zármutek. Prvně představím *psychoanalytický a biologický model truchlení*, pak pohled na *ztrátu jako krizi* a nakonec *duální model zármutku*.

Psychoanalytický a biologický model truchlení

Pohledem *psychoanalýzy* S. Freuda (1915 in Kubíčková 2001) způsobuje v člověku úmrtí blízkého přetnutí proudu libidózní energie emocí a pudů, která k zesnulému směřovala. Toto přetnutí probíhá postupně, neboť ani není možné se jej najednou dobrovolně vzdát. Cesta z truchlení vede skrz nalézání nového (člověka, skupiny, zájmu...), k čemuž by měla energie směřovat. Během truchlení – práce se smutkem, se proměňuje ego pozůstalého, které se pak stává uvolněné a otevřené novým možnostem, se kterými se libidózní energie spojuje.

Tato teorie však vznikla ještě předtím, než samotnému Freudovi zemřela dcera. Po její smrti uznal, že již není schopen vytvořit nové spojení. Jeho libidózní energie směrem k dceři se úplně nepřetnula a nepřesměřovala do nového vztahu, či práce apod. (Walter 1999: 104 – 106) Škoda, že tyto své zkušenosti Freud do spisů o zármutku nezahrnul.

Koncept *biologického truchlení*, jehož autorem je Bowlby, vychází z teorie připoutání (Bowlby a Parkes: Attachment theory). Na pouta mezi lidmi nahlíží jako na instinktivní, biologicky kódované vazby. Z hlediska evoluce se jedná o adaptivní mechanismus důležitý pro přežití. Mláďata, která se naučila hledat své rodiče (od nichž byla přechodně oddělena) díky své vytrvalosti, v hledání přežila. V tomto úhlu je hledání zemřelé osoby viděno jako instinktivní reakce na ztrátu – oddělení, přetržení biologické vazby. Úkolem truchlícího se tak stává přijmout bolestnou realitu smrti a jít dál životem bez zemřelého. Ke smíření dochází v momentě, kdy vazba k zemřelému zažije restrukturalizaci – vztah je znovu nalezen, ale jeho podoba je jiná, nová. (Walter 1999: 104 – 106).

Přetrvávání vazeb k zemřelému

Psychoanalytický i biologický model truchlení je ve své podstatě stále platný, ale pro terapeutické využití se teorie rozšířila dále o *koncepty přetrvávajících vazeb (continuing bonds)*, kde se zdůrazňuje, že není nutné se vazby zbavovat a odpoutávat se od zemřelého, ale je třeba přerámovat vztah tak, aby pozůstalý mohl dále fungovat a zesnulý zůstal součástí jeho života. (Klass, Silverman, Nickman, 1996 in Loučka 2016, Worden 2009: 50).

Z těchto poznatků vychází také jeden z nejběžnějších poradenských přístupů práce s pozůstalými – *Úkolový model J. Williama Wordena*, který za podstatné považuje čtyři úkoly v truchlení. Prvním úkolem

je přijetí ztráty jako reality, druhým úkolem je propracovat se bolestí v zármutku, třetí úkol spočívá v přizpůsobení se světu, ve kterém zemřelý chybí a čtvrtým úkolem prvně bylo odpoutání se a posunutí od zemřelého, ale časem jej Worden přeformuloval na nalezení takového vztahu k zemřelému, který mu umožní jít životem dál a zároveň si zesnulého zvnitřnit (internalizovat) a vzpomínat na něj. (Worden 2009: 39 – 52).

Ztráta jako krize

Úmrtí blízkého člověka je jeden z nejmocnějších stresujících zásahů v životě člověka. V tomto období je pozůstalý vystaven náročné duševní práci – prožívání zármutku, přijetí ztráty jako skutečnosti, začátek nové životní etapy bez člověka, který byl v životě důležitý. Z tohoto pohledu se na ztrátu blízkého dá pohlížet jako na krizi. (DiGiulio, Kranzová 1997: 38, Kastová 2000: 75 – 91, Mauer 2012: 38)

V kontextu Krizové intervence autorky Vereny Kastové (2000), jejíž teorii popíši níže, je krize vnímána jako šance uchopit věci jinak – otevřít se novým, doposud skrytým možnostem přinášející čerstvý nádech do další životní etapy. Kastová navazuje na práci Lindemanna (1944), který se krizovou intervencí v procesu truchlení zabýval jako první. S jeho intervenční metodou však nesouhlasí, neboť podle ní nevede k cíli, jaký by intervence v truchlení měla mít – tím je vyrovnání se se ztrátou; uznání ztráty jako životní události. Lindemannova intervence je založena na substituční terapii, kdy terapeut zjišťuje, jaké funkce zesnulý v životě pozůstalého zastával a ty jsou pak lékařem nahrazeny, podány jako medicína. Kastová uznává, že tento přístup může zmírnit počáteční prožívání krize, ale nesouhlasí s tím, aby intervenční metody zastupovaly ztracenou bytost. Navíc, odpoutání se od substituce by pak pro pozůstalého nemuselo být snadné.

V kontextu zármutku jako krize je truchlení popisováno jako vyvíjející se proces, během něhož se odpoutáváme od zemřelého a začínáme žít svůj vlastní život bez něj. *„Během odpoutávání bychom však neměli přijít o to, co ve vztahu k zemřelému žilo a co by se mělo přenést dál do života.“* (Kastová 2000: 77) Dle Kastové procházejí pozůstalí čtyřmi fázemi – popření, propukání rozmanitých emocí, hledání a nalézání, vytváření nového vztahu k sobě a ke světu. Vnímání smrti druhého jako vlastní krize, kde truchlení je rozfázováno, může vyvolávat negativní představy o patologizaci něčeho tak přirozeného, jako je prožívání smutku ze ztráty milovaného člověka. Zároveň je vcelku obvyklé nahlížet zármutek jako proces s různými fázemi, tento pohled může pozůstalým a jeho doprovázejícím pomoci lépe uchopit prožívání zármutku. (DiGiulio, Kranzová 1997: 78, Špatenková 2014: 41 - 42)

Dle Kastové v sobě tyto úseky truchlení obsahují *kreativní proces*. Ten se projevuje v důsledku toho, že běžně zažitě způsoby myšlení a řešení problémů či nových situací nám v tento moment nestačí. Hledání nových orientačních bodů a cest ven zpátky ze zármutku v sobě nese tvořivý potenciál – možnost nových způsobů, které povedou k vyrovnání se se ztrátou a postupně snad i ke smíření. Pojetí tvořivosti pro autorku znamená takový přístup člověka ke krizi, kdy přetváří zažitě způsoby jednání, myšlení a přináší nové zdravé koncepty, které v důsledku proměňují vnitřní strukturu jedince. (Kastová 2000: 23 - 25). Na vnější úrovni se samozřejmě může jednat i o uměleckou kreativitu. Jádrem této

teorie ale je, že činnosti v duchu tvořivého přístupu přinášejí rozvoj a přeměnu na úrovni vnitřní – osobnostní.

Více o ztrátě jako krizi a kreativním procesu truchlení naleznete v příloze č. 1.

Duální model zármutku

Duální model zármutku (H. Schut, M. Stroebe 199-205 in Worden 2009) představuje cyklický, zdánlivě nikdy nekončící žal, který se v životě pozůstalého proměňuje spolu s tím, jak se u něj v čase dnů, týdnů a ročních období střídá zaměření buď na ztrátu milovaného, či na vlastní regeneraci. Orientace na ztrátu (v čase pohřbu, výročí apod.) přináší smutek, loučení, stesk a vede k znovu prožívání zármutku a vyhýbání se změně. Naproti tomu orientace na regeneraci (péče o sebe, své vztahy, práci...) přináší nové impulzy, vztahy, obnovenou identitu, a zármutek tak není prožíván intenzivně a jeví se jako minulost. V této fázi se pozůstalý dokáže znovu těšit ze života, při vzpomínce na zemřelého se objevuje radost. (Daikerová 2015: 70 , Worden 2009: 199-205)

Duální model přináší podstatný pohled na zármutek jako opakující, proměňující se událost, během níž pozůstalý obvykle osciluje mezi oběma póly – smutku i naděje – období se tak střídají. Poznání, že vracející se smutek je přirozeným procesem v zármutku, může být pro truchlící úlevné zjištění. Dalo by se říct, že truchlení nemá konec, ale ono má spíše několik konců i několik začátků. (Worden 2009: 53-54)

Dle Doka sice každý truchlí svým vlastním jedinečným způsobem, ale zároveň je možné vysledovat čtyři různé cesty, na kterých je zármutek prožíván. Je to buď cesta srdce, cesta hlavy, či cesta "spíše srdce a méně hlavy", nebo "spíše hlavy a méně srdce". Díky rozpoznání své cesty truchlení, si mohou pozůstalí lépe uvědomit, co je pro ně nejlepší a doprovázející tak snáz pochopí odlišné způsoby mezi jednotlivými pozůstalými.⁸(Doka 2016: 45)

⁸ Ve knize *Grief is a Journey. Finding your path through loss* (Kenneth Doka, 2016) nabízí autor test k poznání vlastní cesty zármutku. Tyto modely nabízejí způsob, jak si poradit se ztrátou, ale jsou i inspirací pro uchopení života..

1.1.3. SOCIÁLNÍ prostor zármutku

Truchlení pohledem sociální práce

„Druzí neví, co na to říct. A popravdě je skoro jedno, co nakonec řeknou, protože ať řeknou cokoliv, stejně je to nepříjemné. Když o tom neví, říkáš si, že by to měli vědět. A když se to dozví, přeješ si, aby to radši nevěděli.“

E. Hicks

Takto vyjádřila své proměnlivé pocity potřeby blízkosti a odstupu hrdinka – sirotek - dětské knihy o přátelství. Zármutek procházející duší člověka za sebou zanechává různě viditelné a výrazné stopy pocitů a myšlenek, až se v tom sám pozůstalý může ztrácet a být zmatený ve vztahování se k druhým. Lidé, kteří byli dříve pro pozůstalého důležití, se mohou rázem ocitnout na okraji sociální sítě a ti, již byli v životě pozůstalého nezřetelní, či neznámí, mohou v čase zármutku zaujímat významné místo. (Tausch-Flammer 2011: 18)

Pro sociální práci je typické nazírání na člověka za hranicemi jeho vlastní individuality s ohledem na interakce, které zažívá se svým okolím. Člověk je vnímán jako součást celku, kterým je ovlivněn a který také on sám ovlivňuje. Některé přístupy, které jsou sociálními pracovníky uplatňovány, jsou z oblasti psychologie - ty jsou typické pro práci v terapeutickém paradigmatu sociální práce. Jiné přístupy se za účelem systémové změny více dotýkají právní a politické oblasti, to je příznačné pro reformní paradigma. A práce v poradenském paradigmatu zase propojuje oblast psychologickou a právní spolu se sociologickou, přístupy zde vedou ke zprostředkování informací a služeb. V posledním zmíněném paradigmatu se tak sociální pracovník více než jinde ocitá mezi poli různých disciplín, z nichž čerpá inspiraci a s nimiž propojuje klienta. V kontextu této práce je klientem pozůstalý, či jeho blízcí z rodiny, práce, školy, nebo se klienty může stát rodina, či komunita zasažená smrtelnou katastrofou. Díky tomu, že sociální práce stojí mimo obvykle vymezené oblasti (psychologie, sociologie, lékařství, právo...) a ocitá se napříč ostatními disciplínami, z ní činí výjimečnou profesi se svébytným způsobem práce, pomocí níž přispívá k fungování společnosti jako celku. Tím se dostávám k hlavním tezím sociální práce, jakými je *sociální fungování a životní situace člověka*.

Sociální fungování a životní situace pozůstalého

Sociální fungování je pojem, který poprvé použila Barlettová (1970) ve své knize „*The common base of social work practice*“. K jeho definici se dodnes vyjadřovali i jiní akademici (Carlton, Barker in Matoušek 2013). V zásadě se ale vždy jedná o pohled na člověka, který je zasazen do interakcí se svým okolím. Tímto okolím se míní blízcí lidé, rodina, místa, kde člověk tráví čas (práce, vzdělání, volný čas), životní prostředí, ve kterém žije - příroda, město, kultura, tradice, politické uspořádání... Podstatné je zde hledisko *očekávání od okolí* a to hlavně v oblasti chování. Každá ze složek systému má svá vlastní

očekávání. Tak stejně jako my máme svá očekávání od rodiny, zaměstnavatele, státu, tak stejně i rodina, zaměstnavatel a stát má očekávání od nás.

V souvislosti se smrtí blízkého se často stává, že okolí na pozůstalé reaguje tak, "jako by se nic nestalo" a snad i očekávají, že pozůstalý brzy přestane truchlit. Pozůstalý by naopak potřeboval cítit povzbuzení. Tuto neschopnost podpory pozůstalých si mnozí autoři vysvětlují tím, že jako společnost neumíme se smrtí zacházet a přijímat ji. (DiGiulio, Kranzová 1997: 15, Kastová 2015: 15, Walter 1990: 27) Barlettová (1970) svojí teorií upozorňuje na to, jak je důležité tyto vzájemná očekávání a způsoby vyrovnávání se s nimi, ze strany člověka nebo skupiny, odhalit. Předpokládá, že míra nároků, které jsou na člověka kladeny (či které on požaduje) spolu s mírou jejich satisfakce má podstatný vliv na zvládnání životní situace člověka/skupiny. V případě, že nároky, jež klade prostředí, nebo které požaduje člověk/skupina, nejsou naplňovány, vzniká v interakci člověka a prostředí nerovnováha, na kterou je potřeba reagovat. Buď za pomoci vlastních sil jedince/skupiny, nebo prostřednictvím sociálních pracovníků. (in Matoušek 2013: 226-227)

Cílem sociální práce se tak stává odkrývání vzájemných očekávání a práce na jejich zvládnání a naplnění tak, aby to co nejvíce vedlo k souladu a opětovnému fungování ve společnosti, tedy k sociálnímu fungování.

Koncept *životní situace klienta* (Hollstein-Brinkmann 2001) v souvislosti se sociálním fungováním pak prakticky navazuje na hledání těchto očekávání a pomoc člověku osvojit si zdravé způsoby jejich naplnění. A to jak vzhledem k nárokům, které na něj klade prostředí, tak vzhledem k hledání naplnění požadavků od okolí. Sociální pracovník tak pomáhá klientovi hledat překážky bránící k naplnění sociálního fungování, ale i klientovy potenciály, které naopak vedou k vyváženému sociálnímu fungování. Toto odhalování klientových bariér a předpokladů je součástí tzv. *posouzení životní situace klienta*. Díky tomuto posouzení pracovník odkrývá ty oblasti klientova života, které mají v tu chvíli největší vliv. To mohou být oblasti, které jsou i pro samotného klienta zásadní, ale i oblasti, které za důležité rozklíčují až sociální pracovník. Pokud jsou vzájemné nároky pro všechny strany v souladu a tedy příznivě uspokojovány, jedná se o harmonické sociální fungování, ke kterému sociální práce v praxi směřuje. (in Matoušek 2013: 226-227)

V kontextu práce s člověkem, jemuž zemřel někdo blízký, se z pohledu teorie o sociálním fungování jedná o situaci, kdy z významného okolí člověka navždy zmizel jeho blízký. To se sebou nese nový příval emocí a myšlenek, které mění stav běžného denního prožívání a rozhodování. A tato situace narušuje zaběhlé sociální fungování jedince a rodiny, ale i dalších článků v prostředí (v zaměstnání/škole a dalších místech, kde zemřelý trávil čas...). Mnohdy se mění i sociální role – z manželek se stávají vdovy, z dětí sirotci, a vždy pozůstalí... Hrubě řečeno - vzniká tak v prostředí člověka nerovnováha, na kterou je možné zaměřit intervenci sociální práce, v případě, že jedincovy vlastní způsoby pro nalézání vyrovnanosti jsou nedostatečné. Jedním z nesnadných úkolů pro pozůstalého, jemuž zemřel někdo velmi blízký, je "zaplnit" prázdné místo, které po smrti milovaného člověka vzniklo. Dříve vynakládané pocity, myšlenky, činy, slova, doteky, čas... již nemají svého příjemce v téže podobě jako před smrtí blízkého. Způsob zvládnání ztráty u pozůstalého je tak ovlivněn jeho vlastní změněnou sociální rolí a statutem.

Zároveň jsou jeho prožitky ovlivněny i rolí zemřelého, jehož denních úkolů, odkazů a posláních se chopí jeho pozůstalí. Ty pak musí přehodnocovat, či učit se novým praktickým záležitostem. (Dohnalová 2014 in Dohnalová, Nečasová 2016: 46)

Z pohledu sociální práce může být prožitek ztráty ovlivněn i právním systémem poskytujícím či neposkytujícím podporu pro pozůstalé. Z hlediska práva mají u nás přímí pozůstalí⁹ nárok na dva dny volna pro zařízení pohřbu a den volna pro účast na pohřbu. Další podporou může být pohřebné. Na to už dnes dosahuje pouze nezletilé dítě vypravující pohřeb rodiči, či rodič vypravující pohřeb nezletilému dítěti a jeho výše činí pět tisíc, což nepokryje náklady ani na kremaci, ani na uložení do země. Pozůstalí po manželi a pozůstalé nezletilé děti mají v rámci státního důchodového pojištění nárok na vdovský či sirotčí důchod. Dále například výsledný proces dědického řízení může mít značný vliv na pozůstalého, zvláště v případech, že se jednalo o nesezdaný pár, který žil v domě zemřelého atp. Vyrovnávání se se ztrátou může také ovlivňovat tržní systém a potřebné náležitosti k vyřízení po úmrtí (přepis účtů, smluv, pojištění atp.) Proces dědického řízení a další systémové náležitosti se vyřizují většinou v horizontu měsíce po úmrtí a dále, neboť k mnoha záležitostem je zapotřebí úmrtní list zemřelého, ten vydává matrika zpravidla měsíc po smrti.

9 Nárok na dva dny placeného volna pro zařízení pohřbu má manžel/manželka, druh/družka či rodič. Na jeden den placeného volna má nárok dítě, sourozenec, prarodič, tetička/tchýně, švagr/švagrová, zeť či snacha. Případně i vzdálenější příbuzní, pokud spolu sdíleli jednu domácnost. Placené volno pro účast na pohřbu může využít pouze manžel/manželka, druh/družka či rodič. (Zákoník práce - zákon č.262/2006 Sb.)

1.1.4. SPIRITUÁLNÍ prostor zármutku

*Plny brázd jsou prázdné dlaně.
Prsty ještě tápou tmami.
Je tu někdo. Něco dá mi.
Nebyl. Bída spadla na ně.*

Bohuslav Reynek

Hledání smyslu

Smrt blízkého se mnohdy stává naší „*první existenciální zkušeností toho, že život se nedá beze zbytku naplánovat.*“ (Daikerová 2015: 34) Pozůstalí tak může zažívat pochybnosti o životě, o bohu, o vlastní víře. Slovy E.V. Frankla, zakladatele logoterapie: „*Má-li život vůbec nějaký smysl, pak jej musí mít i utrpení. Protože utrpení k životu jaksí náleží – právě tak, jako k němu náleží osudovost a smrt*“ (Frankl 2016a: 85). Truchlící se snaží často pochopit co se děje, co bude následovat a jestli to bude ještě někdy stejné jako dřív. Pozůstalí se často ptají "proč?" - proč zemřel, proč právě takto a jaký to má všechno smysl, má vůbec život ještě nějaký smysl? (Kastová 2015: 15) Moody (2005) se domnívá, že pozůstalým prospěje už samotné hledání odpovědí. A pokud ji pro sebe najdou, může to být osvobozující. (Moody 2005: 88) Dle Frankla totiž v životě můžeme být připraveni o vše, až na jedinou věc a tou je "poslední lidská svoboda" – možnost zvolit si svůj přístup k jakémukoliv uspořádání okolností, možnost zvolit si svou vlastní cestu. (Frankl 2016a: 12) V případě ztráty někoho blízkého můžeme volit svou vlastní cestu truchlení a vlastní cestu rozloučení.

Přicházejí také otázky o existenci bytí po smrti. (Haškovcová 2007: 92) Z teologického pohledu je smrt ukončením pozemského života a začátek jiného. (Špatenková 2014: 35) Někdy tyto otázky a představy o pokračujícím životě vycházejí u pozůstalých z jejich nevšedních až mystických zkušeností s duchem zemřelého. Tyto zkušenosti lidé zažívají krátce před smrtí blízkého, v okamžiku umírání, či po smrti. Jedná se o předtuchy, předsmrtné vize a sny, či bytostné citění, slyšení a vidění blízkého v okamžiku úmrtí či po smrti. (Moody 2005, Murray, Speyer 2011) Podporu v duchovním životě mohou lidé nacházet v rituálech posledního rozloučení. Ty tradičně vznikaly na základě náboženského života komunity a dodnes je možné tuto formu rozloučení volit. Zároveň, v dnešní religiózně nesourodé době, se postupně rozvíjejí duchovní rituály vycházející z různých filozofických světonázorů. (Davies 2007: 83) V další části se budu z pohledu antropologie věnovat tradičnímu duchovnímu významu smrti, pohřebních rituálů a jejich funkci dnes.

Pohledem antropologie

Z pohledu antropologie a kultury je sama událost smrti nepostradatelnou součástí našich životů. Smrt utvářela naši kulturu a způsob života byl mnohdy podmiňován představami o posmrtném světě. Spolu s náboženskými výklady o životě po smrti se utvářely rituály pro umírající, zemřelé a jejich pozůstalé.

Zvláště rituály pro zemřelé nesly své symbolické významy, jež byly sdílené a všem srozumitelné. Tyto rituály legitimizovaly událost umírání a smrti ve společnosti. Uznání přítomnosti smrti umírajícím i pozůstalým dovolovalo výjimečný způsob chování, jež byl vnímán v dané situaci jako adekvátní. Postupně se tak vytvářely pravidla a tradice jako poslední pomazání, poslední vůle, bdění u mrtvého, držení smutku a pohřební rituály (smuteční průvod, plačky, tryzna či kar) atd. Do dnešní doby se převážně uchoval pouze pohřební rituál s hostinou. (Nešporová 2013)

Jeden z tradičních významů posledního rozloučení spočívá v podpoře duchovního života pozůstalých a v dodání naděje. To jednak pomocí daných (náboženských) rituálů, které mohou nabídnout jasnost a strukturu v čase plném chaosu, a jednak kolektivním uznáním ztráty a tím vyjádření sounáležitosti. Poslední služba zemřelému směřovala k vyprovázení jeho duše a zároveň tak pozůstalým dovolovala otevřeně se s ním loučit, což jim mělo pomoci s přijetím nové životní etapy. (Navrátilová 2004: 262)

2. ZPĚTNÉ VNÍMÁNÍ PODPŮRNÝCH FAKTORŮ

*Na dně každé písně,
i té nejsmutnější,
na dně každé sklenky
něco tiše cinká.*

J. Skácel

Rabín Earl Grollman rád říká, že „*když jsme ztratili rodiče, ztratili jsme naši minulost. Když jsme ztratili manžela, ztratíme naši současnost. Když nám zemře dítě, ztratíme naši budoucnost.*“ Z části tomu tak je, ale zároveň každá ztráta ovlivňuje naši minulost, mění nám současnost i předpokládanou budoucnost. (in Doka 2016: 33)

Ohlédnutí se za zkušeností ztráty a nalézání v ní pozitivních střípků se odvíjí, jak od našeho způsobu vnímání zážitků v čase, tak od běžného vnímání situací. Zármutek přetrvává týdny, měsíce, roky. Obvykle se uvádí doba jednoho roku po níž je „*pozůstalý schopen vidět 'ztrátu jinýma očima'*.“ (Haškovcová 2007: 107) Vnímání je obecně definováno jako odraz reality prostřednictvím našich smyslů. Jiné vzpomínky si uchovávají lidé citlivější vizuálně, jiné vzpomínky ti, co jsou vnímavější ve zvuku, či ti co si nosí vzpomínky v chutích a vůních. Vnímání je také ovlivněno kontextem, z něhož pozorovatel vychází, včetně jeho motivací a přání. Je snadnější "vidět" to, co očekáváme. Pokud má pozůstalý podezření, že hlavní záměr pracovníka pohřební služby je získat co nejvyšší zisk, je pravděpodobné, že si jeho přirozenou laskavost vyloží jako obchodní taktiku. (Atkinson 2003: 168 – 170)

Vidění světlých okamžiků a pozitivních důsledků ze zkušenosti ztráty je určeno také tím, z jaké časové perspektivy pozůstalý vzpomíná. Dle Zimbarda a Boyda (2010) existuje několik typů časových perspektiv. Obvykle používáme více způsobů – dle situací, v nichž se nacházíme, tyto hlediska střídáme. Zároveň každý inklinuje k určitému typu časové orientace.¹⁰ Jsou tak lidé, kteří pohlíží na svět skrze minulou pozitivní časovou perspektivu, která jim dovoluje se dojmout a současně nacházet v životě to hezké. Pak jsou ti, kteří nahlíží svůj život skrze minulost, ale zaměřují se v ní na negativní zkušenosti, jimiž se trápí. Další typ je zaměřen převážně na přítomné pozitivní hledisko, které mu dovoluje užívat si život až hedonisticky. Druhý přítomný typ se vyznačuje spíše utrápeností bez vůle k plánování budoucnosti. Způsob nazírání skrze pozitivní budoucnost naopak přináší mnoho plánů a snů a snahu jich dosáhnout. Poslední zaměření na budoucnost přináší transcendentální pojetí života skrze vědomí smrti a s tím spojenými představami o posmrtném životě. Toto hledisko dovoluje klidné a trpělivé přijímání nejrůznějších okolností v životě jako i právě snadnější vyrovnávání se se smrtí blízkého člověka. (Zimbardo, Boyd 2010 in Svobodová 2015 18 – 30)

10

Ve knize The Time Paradox (Zimbardo, Boyd 2010) autoři nabízí test k poznání vlastní časové orientace.

Vrozené tendence vnímání, způsob nahlížení událostí v čase a kontext, v němž pozůstalý vzpomíná, to vše ovlivňuje zpětné vnímání ztráty. Smrt blízkého nahlížíme určitým způsobem v okamžiku, kdy zařizujeme pohřeb, odlišně pak po půl roce, nebo o Vánocích, či jinak v situaci, kdy vzpomínáme na náročné chvíle a opačně, když se zaměřujeme na světlé okamžiky.

Je tak patrné, že na způsob vnímání a prožívání zármutků má vliv mnoho hledisek, včetně (jak bylo popsáno v minulé kapitole) řady vnitřních i vnějších okolností pozůstalého. Ať už jej více ovlivňuje jeho rodina, společenské normy nebo vlastní způsob, s jakým se obvykle vyrovnává s krizí, je obvyklé, že potřeba prožívat zármutek znova a znova se vrací a střídá se se světlými etapami plné naděje a nových obzorů.

„Hledání pozitivních důsledků u negativních životních událostí není v historii lidstva něčím novým.“ (Mareš 2012: 13) Vědecky se tento jev začal zkoumat po hrůzných zkušenostech ze světových válek. Díky práci V. E. Frankla tak například vznikla logoterapie. *„Jednoznačně však vždy platí, že základním obsahem takové zkušenosti není nikdy zničení, ale jakési zneklidnění, jež se rovná otevřené otázce.“* (Landsberg 2014: 130) Pro mně jsou to v tomto výzkumu otázky typu, kde se v čase zármutku nacházejí místa s potenciálem podpory a povzbuzení? Místa, z nichž může pozůstalý projít vnitřní proměnou směrem k osobnímu růstu.

2.1. PŘÍLEŽITOSTI S POTENCIÁLEM PODPORY

V následující části kapitoly se věnuji potenciálním místům a možnostem, se kterými se pozůstalý může v čase ztráty setkat a čerpat z nich povzbuzení a sílu pro vlastní proces vyrovnávání se se ztrátou blízkého.

Ta podpůrná místa nacházím v *době před smrtí blízkého* – ve společně stráveném životě a/nebo v péči při umírání. V zármutku se pak pozůstalý může opřít třeba o vědomí, že se zemřelým strávili krásné (poslední) chvíle a nezůstalo nic, co by bylo potřeba ještě doříct, dovysvětlit.

Další podpůrné místo vidím v samotné *chvilí smrti*, v možnosti vidět svého blízkého již mrtvého, být mu ještě naposledy nablízku.

Po úmrtí pak následují dny, ve kterých je třeba *zařídit pohřeb*, i zde je možné najít několik okamžiků, jejichž přítomnost je pro zvládnutí zármutku až nezbytná

A poslední prostor s potenciálem podpory vnímám v samotné *osobnosti pozůstalého* v jeho čtyřech holistických rovinách – jako prostor těla, duše, ducha a v síti sociálních vztahů.

Slovy Kennetha Doka (2016): „Většinou každý už zažil v životě nějaké krize či menší ztráty. Je dobré ptát se sám sebe: Co mi pomohlo dostat se přes tyto události? Jaké silné stránky jsem v ten čas uplatnil? Těmito silnými stránkami může být jak vnější podpora od ostatních lidí, organizací, komunity, tak vnitřní schopnosti pro zvládnání náročných situací, včetně vlastního duchovního přesvědčení a životní filozofie.“ (Doka 2016: 138)

2.1.1. Čas před smrtí blízkého

Způsob, jakým prožíváme ztrátu, jak se s ní vyrovnáváme a jak dáváme průchod svému žalu, je tak jako i jiné náročné situace v životě, ovlivněn okolními životními podmínkami a tím, jak jsme doteď žili a jak jsme podobně náročné situace již zvládli. (Hráská 2016: online)

Moody (2005) poukazuje na to, že naše dětské zážitky žalu, včetně zkušenosti porodu, nám mohou situaci ztráty buď ulehčit, nebo činit ještě těžší. (Moody 2005: 38). Můžeme jít ještě dál do lidské historie a podívat se, jak se se zkušeností smrti po staletí lidský druh vyrovnával. Inspirací jsou nám v tomto směru antropologická bádání. Smrt je od počátku naší nedílnou součástí. Dalo by se tak říct, že jsme na ni jako lidský druh připraveni a jsme schopni ji zvládnout. Což asi většinou v sobě tušíme, ale ptáme se "jak?", jak to zvládnout.

Anticipovaná ztráta

Smíření se se ztrátou blízkého, jehož smrt v nemoci byla očekávána, je obvykle snadnější než v případě smrti náhlé¹¹, kde je reakce na ztrátu intenzivní, obtížnější a déle trvající, než u očekávaného úmrtí. (Parkes in Špatenková 2014: 39) Anticipovaná ztráta dovoluje vnitřně prožívat období přípravného zármutku od chvíle, kdy jsou umírající a jeho blízcí o prognóze umírání informováni, či to sami vytuší. (Haškovcová 2000 in Dohnalová, Musil 2004) S tím může přicházet i pocit úzkosti a paniky z nedostatku času. Dokud umírající a jeho blízký brzy nepoznají, „že jejich vzájemné soužití se nedá měřit počtem společně strávených hodin, týdnů či měsíců, ale jen hloubkou jejich vztahu.“ (Ross 1994: 19)

Péče o umírajícího přináší příležitost pro to říct si poslední důležitá slova, či jen spolu v tichosti sdílet okamžiky. Lidé, kteří nevyužili čas umírání pro rozloučení, či vyjádření vděčnosti, mohou pak prožívat pocity viny a smrt blízkého vnímat jako neuzavřenou. (Grof 2009: 323, Haškovcová 2007: 82, Nezbeda 2016: 88) V opačném případě se pozůstalý se smrtí blízkého vyrovná snáz a dřív. A zároveň jej účast na procesu umírání může ovlivnit v přijetí jeho vlastní smrtelnosti. (Grof 2009: 323)

Kübler-Rossová (1994) připomíná, že čas umírání se může využít pro napravení nedořešených záležitostí, pro sepsání poslední vůle a vyslovení se o způsobu pohřbu. Je sice mnohem jednodušší seznámit se s posledními přáními ještě v čase, kdy jsme zdraví, neboť mohou být všechny myšlenky a námítky vysloveny klidně, bez citového rozrušení z blízkosti se smrti. Nicméně, znalost posledních přání zemřelého ulehčuje pozůstalým rozhodování o způsobu pohřbu, čímž z nich odjímá část břemene. „Pokud pozůstalí musejí všechny informace shánět a všechny věci zařizovat až v době smrti, stojí je to zpravidla mnoho času a sil – a výsledkem pak leckdy bývá kompromis, který pro rodinu často představuje zklamání a není úměrný vynaloženému úsilí.“ (Ross 1994: 85)

Pro využití příležitosti rozloučení, či rozmluvě o posledních přáních, je zapotřebí přicházející smrt uzнат. Samotné vyrovnání se s nemocí a přijetí umírání je při anticipované ztrátě mnohdy těžší než samotná

11 V příloze č. 2 se více dočtete o náhlém úmrtí, které v sobě apriori nese potenciál pro snadnější vyrovnání se se ztrátou, ale zároveň existují určité způsoby a doporučení, jak v takové chvíli zmírnit utrpení.

smrt poté. Zvláště v případě, kdy blízcí vidí svého umírajícího trpět. (Hráská 2016 online) Na druhé straně, v případě očekávaného úmrtí po dlouhé nemoci, se „*k vědomí ztráty druží i pocit úlevy z toho, že nemoc je pryč a náš blízký se už netrápí.*“ (Ross 1994: 83)

"Snadnější" vyrovnání se s úmrtím při anticipované ztrátě si se sebou nese daň nelehkého období, kdy umírající a jeho blízcí byli sužováni nemocí, nesnadnou léčbou a často náročnou péčí. A navíc – čas, který jim byl darován pro rozloučení ne každý záměrně využije a i ti, kteří se poctivě připraví na blížící se smrt – jak umírající, tak jeho blízcí – se po čase mohou ocitnout v jakémsi vakuu, kdy smrt nepřichází a běžný život není možné žít a plánovat. (Worden 2009: 204)

Pozůstalým přesto může pomáhat vyrovnávat se se ztrátou i vědomí toho, že umírajícímu poskytli vše, co bylo v jejich možnostech a postarali se o něj jak po stránce tělesné, tak duševní či duchovní. (Křivohlavý 1991 in Navrátil 2012: 17) Je obvyklé, že ti, již pečovali o svého umírajícího doma, se mnohdy ocitnou na pokraji svých sil, ale současně jim situaci ztráty ulehčuje skutečnost, že jejich blízký umíral tam, kde si to přál, a že díky poskytnuté paliativní péči příliš netrpěl.

V případě úmrtí ve zdravotním zařízení pozůstalým pomáhá, pokud se tuto informaci dozví v klidném a bezpečném prostředí. (Kupka 2011: 68). Pro tento okamžik si lékař může výjimečně dovolit opustit svůj profesionální postoj a vyjádřit soucit a soustrast příbuzným zemřelého pacienta (Reichmannová, 2003 in Kupka 2011: 67) Pozůstalí mnohdy také potřebují slyšet, jak jejich blízký zemřel, zda-li klidně a zda mu byla poskytnuta plná péče. Takto zvládnutý rozhovor pozůstalým pomáhá v začátku jejich zármutku. (Kupka 2011: 68, Rossová 1994: 56) Zvláště v případě, kdy pozůstalí nebyli zdravotnickým personálem upozorněni na poslední chvílky života jejich blízkého a nebyli tak přivoláni včas pro to, aby se přišli rozloučit, mohou prožívat hněv. Rossová doporučuje poskytnout takto zasažené rodině prostor, „*kde by se mohli vyplakat a vykřičet, pomodlit – kde by zkrátka mohli vyjádřit, co cítí, ať je to cokoli.*“ (Ross 1994: 59)

Řekla bych, že každá ztráta by měla být v jistém smyslu "anticipovaná" - očekávaná, neboť jsme křehcí a smrtelní. Takže si své poslední záležitosti můžeme vyřešit už nyní, tak stejně jako můžeme děkovat za každé nové ráno a s východem měsíce mávat smrti. Netřeba čekat na nevyléčitelnou nemoc.

Během umírání se tak vyskytují oblasti, které v sobě mají potenciál pomoci pozůstalým pro vyrovnání se se ztrátou. Jako možnost rozloučit se, vědomí co nejlepší poskytnuté péče, citlivý způsob sdělení úmrtí spolu s možností autenticky projevit své první pocity, či znalost posledních přání zemřelého, může pozůstalým pomoci lépe přijmout smrt blízkého.

Intenzita vztahu

Prožitek ztráty blízkého člověka je ovlivněn zejména osobním významem výjimečnosti vztahu se zemřelým. Čím byl pro nás zemřelý důležitější, tím jsou reakce na ztrátu delší a intenzivnější. Ztráta blízkého totiž narušuje vlastní integritu a sebepojetí pozůstalého. (DiGiulio, Kranzová 1997: 119, Doka 2016: 11, Špatenková 2013: 38)

Vztah se zemřelým má tak zásadní vliv na prožívání zármutku. Do truchlení vstupuje míra

blízkosti, která byla za života prožívána, nedokončené záležitosti a také formální přízeň k zemřelému, která určuje tzv. "hierarchii zármutku". (Walter 2012 in Doka 2016: 94). Typické je to například u sourozenců. V takové situaci bývá nejvíce pozornosti směřováno na matku, pak otce a až poté na sourozence. (DiGiulio, Kranzová 1997: 114) V případě úmrtí dospělého sourozence je tomu podobně, tam má navíc přednost partner a děti sourozence. (Doka 2016: 94). Tento typ zármutku nazývá Doka neuznaným¹² (disenfranchised grief), kdy se naopak od truchlícího očekává, že bude podporou pro druhé (Doka 2016: 94). Respektive, že bude vykazovat odolnost (resilienci) vůči vlastní bolesti i přesto, že jej ztráta zasáhla hluboko do struktury jeho osobnosti. (Baštecká 2013: 56, DiGiulio, Kranzová 1997: 15). Field, Filanosky (2010) ještě upozorňují na to, že silné externalizované vazby (např. zakonzervované materiální vzpomínky, uzamčený a nezměněný pokoj apod.) mohou vést ke komplikovanému truchlení, ale pokud se současně toto spojení se zemřelým podaří truchlícímu zvnitřnit (uchovat hezké vzpomínky, vděčnost, naučenou dovednost...), tak v sobě nesou potenciál ke zdravému přetrvání vazeb, jaký může vést k posttraumatickému růstu. (in Loučka 2010: online) Řečeno slovy Kennetha Doky (2016): „*Významná ztráta může v průběhu času vést k významnému rozvoji osobnosti.*“ (Doka 2016: 136)

„A zvláště jsem se divil, že sám po jeho smrti ještě žiji, neboť jsem byl druhý on.“

(Augustin in Landsberg 2014: 130)

Vztah v několika rovinách

Význam vztahu mezi pozůstalým a zemřelým je propojen se všemi složkami truchlícího, nejen s jeho duševní stránkou.

Z *biologického pohledu* může ztráta vztahu znamenat ztrátu motivací spojených s péčí o své tělesné potřeby, o své zdraví a zevnějšek. Ze *sociálního pohledu* působí ztráta rodičovského, partnerského, pracovního či sexuálního vztahu změnu v životním systému pozůstalého a vzniká tak disharmonie v naplňování potřeb. Na základě oficiální formy vztahu pozůstalý – zesnulý jsou také postavena pravidla pro dědické řízení či pozůstalostní důchody. Z *psychologického pohledu* vzniká v osobnosti pozůstalého nerovnováha, neboť smrt milované osoby narušuje jeho vnitřní integritu. Spolu se zemřelým odchází určité hodnoty, či významy, které do vztahu přinášel. Například smrt rodiče může představovat ztrátu pocitu bezpečí, autority, povzbuzení atp. Ze *spirituálního pohledu* může ztráta vztahu s blízkým znamenat i ztrátu vztahu s bohem, který je propojoval.

V příloze č.3 se dále dočtete o možných rozdílech mezi truchlením mužů, žen a lidí z LGBT komunity. Povědomí o těchto rozdílech v truchlení tak může pozůstalým (a jejich doprovázejícím) osvětlit některé spektra prožívání zármutku a zároveň je to další z možností pro povzbuzení v hledání vlastního způsobu truchlení.

12 Neuznané ztráty nejsou veřejně přijaty a otevřeně sdíleny. Člověk tak zažívá přesvědčení, že nemá právo na truchlení. Samotná povaha těchto ztrát může komplikovat zármutek a současně chybí obvyklé zdroje podpory. Často tak zůstávají tito pozůstalí se svojí bolestí osamoceni a truchlí v tichosti. „*Je důležité připustit si svůj žal, i když je neuznaný, protože jedině tím, že si vlastní žal přiznáme, můžeme se s ním lépe vyrovnat a dokonce z něj i vyrůst.*“ (Doka 2016: 99)

2.1.2. SMRT ~ vnímání smrti

Co to smrt znamená, jak k ní kdo ze zúčastněných přistupuje? Vnímání smrti se liší v mnoha ohledech a z různých úhlů. Jinak vnímá (blížící se) smrt sám umírající, jinak pečující personál, jinak jeho blízcí či pozůstalí. Z pohledu fází umírání¹³, které definovala Kübler-Rossová, se jak umírající, tak jeho blízcí nacházejí v různém stádiu přijetí smrti a doufá se, že ke konci se všichni setkají ve fázi smíření. (in Svatošová 2008: 24) V případě, že jim tento společný čas nebyl dán, přichází samotní pozůstalí na cestu ke smíření a přijetí smrti. Každý jinak vnitřně vybaven, každý s vlastním vztahem k zemřelému, proto se stává, že se pozůstalí na cestě ke smíření mýjí, neboť prožívají dle Kübler-Rossově různé fáze - některé opakovaně, některé vůbec.

Něco jiného znamená smrt po biologické stránce, něco jiného po sociální, psychologické, a také duchovní hledisko přichází zúčastněným do cesty. Jednotlivé vědní disciplíny také definují, co pro ně znamená smrt. Zastupující profesionálové těchto disciplín mohou mít odlišný pohled, ale zároveň mohou být tyto pohledy přítomné u umírajícího, jeho blízkých/pozůstalých. „*Pro psychology je smrt završením života, všech jeho vývojových etap, pro teology ukončením pozemského života a začátek jiného. Ze sociologického hlediska můžeme na smrt pohlížet jako na vyústění životní dráhy.*“ (Špatenková 2014: 35) Medicínsky je smrt vymezena jako biologická smrt mozku. (Kubíčková in Špatenková 2014: 35).

Domnívám se, že na přijetí smrti blízkého může mít i vliv i to, zda jsme o smrti přemýšleli již dříve, jak o ní uvažoval náš blízký a jaký význam smrti v životě přikládáme. Dle Špatenkové si „*na základě vědomí smrti plánujeme a připravujeme život [...] v čemž můžeme spatřit smysl, který smrt odráží do smyslu života.*“ (Špatenková 2014: 35) Je také možné, že pokud umírající viděl ve vlastním utrpení vyšší smysl, pomohl tak svým blízkým se s jeho smrtí lépe vyrovnat. Dle Rossově je smíření se smrtí snadnější díky tomu, že již během života máme "čistý stůl". A jako způsob, jak se vyrovnat s tím, že náš blízký brzy zemře, uvádí: „*Prostě tím, že se budeme mít pořád, každý den, normálně rádi, že k sobě budeme hodní – aby nás čas konce nezastihl ve stavu mnoha "nevyřízených záležitostí a nesplacených osobních dluhů", ve stavu pozdní lítosti.*“ (Ross 1994: 92)

Smysl v umírání a smrti lze nalézat v mnoha duchovních naukách; v eschatologických spisech jako jsou například knihy mrtvých, kde smrt a umírání je představeno jako duchovní přerod a přechod duše do nové dimenze.

Mrtvé tělo

Možnost být v okamžiku umírání, či zpětně vidět tělo mrtvého, pomáhá pozůstalým uchopit realitu a nezvratnost smrti a zároveň v ní nalézat i smysl. „*Jediný okamžik ticha tváří v tvář mrtvému – [...] přináší plnost této zkušenosti. Myšlenka lidské smrti nalézá opět svůj nejvlastnější smysl.*“ (Landsberg 2014: 127) Za tuto zkušenost je většina pozůstalých zpětně vděčná, neboť se jim díky ní lépe smrt přijímá.

13 Fáze umírání či přijetí smrti blízkého: 1. šok, popírání - „To není možné!“, 2. hněv, vzpoura - „Proč zrovna já?, Či je to vina?“, 3. smlouvání - „Tato dieta mě jistě vyléčí“, 4. deprese, smutek - „Ne, ještě nechci. Co asi bude...?“, 5. smíření, souhlas - „Dokonáno jest. Do Tvých rukou...“ (Svatošová 2008: 25)

(Ross 1994: 53, Špatenková 2013: 60) Rossova se domnívá, že zvlášt' v případě, kdy smrt nastala nečekaně, je důležité poskytnout pozůstalým možnost rozloučit se s tělem. (Ross 1994: 86)

Před nástupem institucionalizace pohřbů bylo běžné, že si pozůstalí své mrtvé nechávali doma a jako vzdání poslední služby se o ně postarali. (Navrátilová 2004: 229) Prožít chvíli s mrtvým dovoluje pozůstalým nejen uznat jeho smrt, ale také dovoluje rozloučit se – pohladit, políbit... „*Zápach rozkládajícího těla není nijak odpuzující, když jde o někoho, koho miluješ.*“ (in Copeland 2015: online)

2.1.3. POHŘEB

Pohřby, coby rituály přechodu, nám pomáhají přejít na vlastní cestu zármutku. „*Rituály se odehrávají v posvátném prostoru na prahu mezi vědomím a nevědomím, ovlivňují nás hluboce emocionálním způsobem. Jsou nejstarším a nejúčinnějším způsobem pro zacházení se ztrátou.*“ (Doka 2015: 121) Prvky obsažené v tradičních rituálech posledního loučení směřují k nabytí nové identity a opětovnému dosažení vnitřní integrity. Pohřební přechodové rituály získaly v komunitě své významné místo, neboť *"ritualizovaná forma chování v kritických životních situacích pomáhá jednotlivci i společnosti vyrovnat se s těmito mezními situacemi."* (Nešporová 2013: 108) Tím Nešporová poukazuje také na vznik současných nových rituálů, které se snaží vytvořit prostor pro podpůrné reakce na krizové události, jak individuální, tak kolektivní.

Podoba rituálu formovala pozůstalého v jeho způsobu vyrovnávání se se ztrátou a zároveň většinou jasně ohraničovala dobu, po jakou by člověk měl truchlit a zda vůbec.¹⁴ Pro současné pozůstalé má dnes z pohřebních rituálů hlavní význam rituál odlučovací – tedy samotné loučení se zemřelým v kostele, krematoriu, či jinde a následné spálení, či uložení do hrobu. Jiným (pomezím a slučovacím) veřejným rituálům dnes lidé nepřikládají význam, respektive jej v nich ani nenalézají. (Nešporová 2013: 249-250) Děje se tak i v případě náboženských rituálů, kde použitým symbolům pozůstalí nerozumí a někdy jim i vnitřně vzdorují. (Baštecká 2013: 47)

V současné době jsou přítomny pohřební rituály, které navíc za komunistické éry "prošly odtučňovací kůrou" a tak byly zbaveny všeho, co se v té době jevilo jako nadbytečné a duchovní.¹⁵ (Nešporová 2013: 102-103)

Je patrné, jak silný potenciál pro vyrovnání se se ztrátou v sobě uskutečnění pohřbu obsahuje. Absence pohřebního rituálu může být příčinou toho, že se pozůstalí se smrtí svého blízkého nedokáží vyrovnat. Současně se mi zdá, že bez ohledu na formu obřadu či aktuálnost symbolů, se mu někdy apriori přikládá známka nepostradatelnosti. (Soukupová 2006, Špatenková 2013, 2014: 166, 169) Přitom je zařizování pohřbu poměrně náročnou a stresovou situací a běžné formy rozloučení jsou mnohými pozůstalými vnímány jako vyprázdňené, postrádající hlubší smysl či katarzní zážitek. (Gajdoš 2012, Suchánska 2014). Je znát, že „*v současnosti se pohřební obřady proměňují (jsou méně osobní a prožívané, více "profesionální").*“ (Baštecká 2013: 23) Z toho plyne určitá apatie vůči tradičním formám obřadu spolu s nedostatkem vůle k jiným formám rozloučení. (Nešporová 2008) Je to jedním z důvodů, proč u nás v současné době neexistuje jednotná podoba truchlení. Společnost je ve víře i způsobu života velmi rozmanitá. Takže lidé si dnes mohou vybrat jestli zvolí tradiční náboženské formy pohřebního obřadu, či zda si vyberou sekulární obřad, nebo půjdou úplně novou cestou loučení se zesnulým. (Nešporová 2013). Zároveň Baštecká (2013) poukazuje na to, že „*i rituál, který se jeví*

14 Například pro křesťanskou tradici v minulosti by nebylo přijatelné vyjadřování přílišného smutku pro sebevrahy a zločince, těm ani na hřbitově nenáležela posvěcená půda. Taktéž pro malé děti, jejichž úmrtnost byla ještě v 18. století velmi vysoká, se příliš netruchlilo. (Nešporová 2013). Dnes je tomu právě naopak - sebevražda a smrt dítěte jsou vnímány jako jedny z nejhorších smrtí, které mohou člověka hluboce zarmoutit, a proto je pozůstalým, již tuto ztrátu zažili, věnována v poradenském procesu zvýšená pozornost. (Špatenková 2013)

15 Komunistická idea podporovala strohé obřady "bez zbytečných řečí". Dokonce bylo veřejné projevování smutku, pohřebních hostin a soustrastných návštěv považováno za nevhodné a zastaralé. (Ječný 1968 in Nešporová 2008)

vyprázdněný svou formálností a neoriginalitou, může přinášet pozůstalým smysl. Neboť vždy něco uzavírá a něco nového otevírá a umožňuje tomu všemu nějak porozumět.“ (Baštecká 2013: 47)

Pohřební služba

Náš život je protkán různými rituály. V případě úmrtí blízkého je uskutečnění rituálu – obřadu rozloučení – ještě naléhavější, „*protože neštěstí samo o sobě představuje vychýlení z řádu, je to neřád, jde o "mimořádnou" událost.*“ (Baštecká 2013: 20) Pro pozůstalé je důležité cítit psychickou podporu v čase, kdy zařizují pohřeb někomu blízkému. Pokud tato podpora vzájemně chybí a pozůstalí ji neočekávají od jiných blízkých zemřelého, ani od samotné pohřební služby, můžou tak upouštět od konání obřadu. Nebo obřad uskuteční pouze intimně bez přizvání ostatních. „*K tomu patrně přispívá i skutečnost, že pohřební ústavy působící v České republice se z různých důvodů nesnaží svým klientům cíleně poskytovat emocionální podporu. Tu většina pracovníků pohřebních služeb [...] nevnímá jako důležitou součást svých služeb a mnozí ji ani nepovažují za významnou charakteristiku pohřebního obřadu.*“ (Nešporová in Špatenková 2014: 228-229).

V případě, kdy se zaměstnanci pohřebních služeb snaží jednat uctivě a citlivě, vyvstává pro mě otázka: Nakolik může být v našem prostředí citlivé jednání s pozůstalými vnímáno jako skutečně upřímné? Neboť pohřebnictví v České republice je opředeno zkazkami o mafiánech (Respekt 13/2009: 40-47) a mediálně nejznámější funebrák z Uhlířských Janovic může být vnímán jako typický pracovník pohřební služby – tedy člověk s mírně archaickým vyjadřováním, dokonale upraveným vzhledem, se zálibou ve starožitnostech. Snahu o zachování piety spolu s komerčními zájmy tak mnozí pozůstalí vnímají jako přetvářku. (Kostelníková 2012: 52) Tento fenomén není ale typický pouze pro Českou Republiku. Například i v Anglii, kde jsou pracovníci pohřebních služeb školeni v psychologické péči o pozůstalé, zažívají pozůstalí pochybnosti o tom, nakolik jde o upřímný soucit a nakolik o obchod, který se skrz milé chování snadněji prodá. (Bailey 2010: 205-220)

Předpokládám, že způsob, jakým pracovníci pohřebních služeb jednají, může v pozůstalých zanechat různé stopy, na které ve svém zármutku mohou vzpomínat s nelibostí, či naopak s vděčností. Přesto, že pohřební služba nezahrnuje poskytování psychické podpory pozůstalým a skrz nedůvěru pozůstalých k pohřebním službám může být obtížné tuto podporu nabízet, přece jen považují za důležité, aby pracovníci pohřebních služeb byli k pozůstalým jemní a upřímní.

Místnost pro setkávání s pozůstalými by měla být prodchnuta pocitem soukromí a bezpečí a měla by vybízet ke zklidnění, zastavení se. Prostředí by mělo být vlídné; při procesu truchlení se někdy vyostřuje citlivost na pachy, zvuky, světlo, barvy - „*černá může být pro pozůstalé v akutním zármutku příliš ponurá, červená naopak příliš konfrontační.*“ (Špatenková 2013: 53) Tak stejně sjednatel pohřbu by měl citlivě volit oděv, parfém, šperky apod. (Špatenková 2013: 53)

Příprava pohřbu

Je obvyklé, že v zármutku se cítí pozůstalí zmateni, jejich pocity, myšlenky a vůle k činu se mnohdy přelévají a stále mění. „*Emocionální chaos je obrazem chaosu zcela obecného, v němž mizí to staré a může se utvářet něco nového.*“ (Kastová 2015: 56) V době plné zmatku nám pohřeb poskytuje pevný bod, o nějž se můžeme opřít. Příprava pohřbu pomáhá to nové utvářet a přináší určité uspořádání v čase. V případě, že se pozůstalí mohou na přípravách a plánování pohřbu podílet, prohlubuje se tím osobní význam rituálu. (Doka 2016: 121, Špatenková 2014: 167) Nejúčinnější pohřební rituály jsou ty, jenž zvýrazňují život a jedinečný přínos zesnulého a zároveň dovolují pozůstalým svébytně se zapojit do příprav, díky čemuž se tak pozůstalí skutečně cítí být součástí rituálu. (Doka 2016: 122) Dovolit si jít svou vlastní cestou zármutku a truchlení – podílet se na přípravách pohřbu – přináší současně smysl, vnitřní posílení a podporuje pozůstalé v přijetí smrti jako skutečnosti, neboť „*činy plynoucí z mysli jsou v souladu s pocity v srdci.*“ (Walter 1990: 143) Dle Waltera by měli pracovníci pohřební služby pozůstalé povzbuzovat k účasti na přípravách pohřbu. (Walter 1990: 143)

„Byl jsem rád, že jsem si své rozhodnutí prosadil. Psaní smutečního projevu se ukázalo být pro mě vlastním způsobem truchlení, během kterého jsem babičce řekl všechno, co jsem nestihl nebo co jsem se styděl říct nahlas. Cítil jsem přitom směs bolesti, protože jsem věděl, že blíž už babičce nikdy nebudu. Měl jsem pocit, jako kdybych ji ze sebe propouštěl.“

(Nezbeda 2016: 251)

Poslední rozloučení

Pohřeb se stává prostředkem pro uznání zármutku s právem na truchlení. To se týká zvláště členů rodiny, kterým je takto veřejně vyjádřena podpora. Zároveň všem zúčastněným potvrzuje realitu smrti, díky čemuž se pozůstalí lépe vyrovnávají se svým žalem. Pohřeb nabízí prostor, kde je dovoleno plakat, vzpomínat, otevřeně vyjádřit svá trápení. (Doka 2016: 101, 122, DiGiulio, Kranzová 1997: 91) Skrze účast na pohřbu a setkání s druhými se nám potvrzuje, že ztrátu utrpěli i druzí lidé, se kterými ji můžeme sdílet. „*Pohřeb nás vybízí ke vzpomínání a umožňuje nám sdílet příběhy.*“ (Doka 2016: 122) Společné sdílení a potenciál pro stmelení komunity pozůstalých, která se pak vzájemně podporuje, je významným aspektem veřejného rozloučení. (Keller 1992 in Špatenková 2014: 166) Sdílená ztráta poskytuje pozůstalým útěchu, umožňuje vyjádřit soustrast a posílit pocit vzájemnosti. (Nešporová 2013, 206; Špatenková et al., 2014, 166) Pocit vzájemnosti a solidarity může být posílen v případě, že se pozůstalí účastní smuteční hostiny, kde mají možnost popovídat si. (Walter 1990: 152) S jakými otázkami, úkoly a možnostmi při plánování posledního rozloučení se pozůstalí setkávají si můžete přečíst v příloze č. 4.

Samotná účast na pohřbu může postrádat léčivou schopnost třeba v případě, že truchlící je formálně vzdáleným pozůstalým a cítí se tak být spíše vyloučen, či v případě, že pohřeb nesplňuje duchovní či kulturní potřeby. Vzniká tak prostor pro vytvoření alternativního (osobního) rituálu. Takové rituály jsou neméně důležité, jak samotný pohřeb. (Doka 2016: 123) Vytváření soukromých rituálů je vhodné také v případě, kdy pozůstalí cítí, že poslední rozloučení pro ně nebylo dostačující a prostor pro

rozhovory o zármutku a zemřelém vnímají jako uzavřené. (Špatenková 2014) Rituály lze spontánně vytvářet průběžně. „*Nemusí to být nic složitého ani společného; stačí, když je sami pociťujeme jako obřad přechodu.*“ (Moody 2005: 159)

Je možné vytvořit si vlastní léčebné (vzpomínkové) rituály a prozkoumat na své cestě zármutkem možnosti pomoci jako jsou inspirativní knihy, poradci a podpůrné skupiny, či přátelé a rodina. (Doka 2016: 120) Důležité je vědět, že je naprosto v pořádku vytvářet si své vlastní rituály, kdykoli vznikne pocit, že jsou potřeba – v čase výročí, dovolené, či při jiných životních milnících. Tyto rituály mohou být stejně jednoduché jako soukromé návštěvy hřbitova. Ale mohou být také veřejné, záleží jen na nás. (Doka 2016: 124)

Při vytváření léčebného osobního rituálu je třeba mít na paměti několik věcí. Za prvé, že se podoba rituálu vždy vynoří ze svého vlastního příběhu – osobní rituál je stejně individuální jako jeho tvůrce. Za druhé – účinný rituál obsahuje viditelné prvky, které mají symbolický význam. Některé rituály jsou ze své podstaty soukromé, ale jiné potřebují svědka, aby měly léčebný přínos. A po skončení rituálu je třeba ohlédnout se zatím, co bylo právě prožito. Je třeba najít způsob, jak to zpracovat a odpovědět si například na to, jak jste se při rituálu cítili, jaké k vám přicházeli myšlenky? Či zda tam bylo přítomno něco, co nefungovalo dobře a co by ještě bylo třeba udělat? (Doka 2016: 126)

2.1.4. *Bděle v těle* ~ BIOlogické zdroje podpory

Zármutek má na tělesné zdraví vliv, podaří-li se tedy zvládat smutek, zmírňují se tak i negativní dopady na zdraví. Nepříjemné fyzické projevy mohou být mírnější i díky tomu, že ostatní složky a potřeby osobnosti pozůstalého jsou naplněny – například prožívání spirituality, fungující sociální sítě a vidění smyslu pro vyšší účel. (Doka 2016: 21) Zároveň je pozůstalým doporučeno dbát i samostatně na svůj fyzický stav. Například druhý a čtvrtý bod v Desateru pro pozůstalé od Špatenkové¹⁶ vybízejí k pozornosti na to, co jíme a jaký je náš zdravotní stav.

Tělesná starost o sebe v čase smutku může být poměrně náročná. Je to obvyklé, zvláště v případě, kdy zemřel člověk, se kterým jsme o sebe vzájemně pečovali. „*Někdy se člověk obviňuje, že na to nemá právo – být zdravý a šťastný.*“ (DiGiulio, Kranzová 1997: 90)

V takovém čase může pomoci, když nám někdo z blízkých připraví jídlo, poskytne masáž, nebo se s námi jde projít na čerstvý vzduch. Dostatek výživné stravy, spánku a tělesného pohybu přináší fyzickou i psychickou energii. (DiGiulio, Kranzová 1997: 68)

16 Dostupné online např. zde <<http://www.prazdnakolebka.cz/desatero-pro-pozustale>>

2.1.5. Péče o duši ~ PSYCHOlogické zdroje podpory

„Truchlení musíme přestat považovat za "slabost", neboť je to psychologický proces nejvyšší důležitosti pro zdraví člověka.“ (Kastová 2015: 14) Pro psychické (ale i fyzické) zdraví je důležité si každou ztrátu připustit, oplakat, zpracovat. (Soukupová 2006)

Dle Doky si každý musí najít svou osobní cestu pro zpracování zármutku. Naše zkušenosti a způsoby zvládání náročných situací jsou jedinečné, stejně tak jako každá ztráta. Na své cestě zármutkem je třeba nalézt vlastní způsob, jak se vypořádat s bolestí a vzpomínkami, je třeba určit si smysluplné zdroje podpory. Skrze toto sebe-nalézání je možné podpořit v osobním zármutku i jiné truchlící. (Doka 2016: 11) Pozůstalý si může pomoci sám tím, že vyjde vstříc svému zármutku a všem pocitům a myšlenkám v něm. „Čím jste ochotnější tyto pocity prožít, tím snadněji je zvládnete.“ (DiGiulio, Kranzová 1997: 69) Není důležité pocity jen prožít, ale zvláště je pojmenovat a rozkrýt jejich význam. V zármutku je přítomno mnoho pocitů a ne všechny se jeví být (společensky) přijatelné, ale je důležité, aby byl pozůstalý upřímný zvláště sám k sobě. (Špatenková 2013: 42–43) Neboť, „když se snažíme emoce násilím přemoci, mohou nás nekontrolovaně zaskočit někde jinde.“ (Hájek 2012: 8) Podle Moodyho (2005) může opravdové uznání skutečnosti všech pocitů přinést milost, útěchu a pokoj. (Moody 2005: 77)

Coping

Kromě vlastní reflexe pocitů a myšlenek je pro dobré prožití zármutku důležité znát obvyklé způsoby pro zvládání náročných životních situací; tzv. copingové strategie. (Špatenková 2014: 133) Copingové strategie pro zvládání zátěže se aktivizují v případě stresu coby reakce na stresor (což může být událost úmrtí blízkého člověka), či se jedná o způsob jakým člověk snáší déle trvající (traumatickou) událost (jakou je ztráta blízkého včetně všech důsledků, které to přináší), jejíž překonání je až nad limitem běžných psychických zdrojů pomoci. (Mareš 2012: 17) Podoby copingových strategií jsou zčásti vrozené a zčásti si je člověk neustále vytváří v průběhu života. (Špatenková 2014: 133)

Mezi copingové strategie například patří obranné mechanismy (popření, racionalizace, kompenzace, regrese...), fyzická aktivita (běh, práce, relaxace, meditace..), umělecká tvorba atp.

Resilience

Na zvládání nepříjemných životních zkušeností má také vliv vlastní psychická odolnost jedince, tzv. resilience, která pozůstalým poskytuje vnitřní připravenost v krizové situaci. Odolnost vůči utrpení je částečně vrozená, ale zároveň je i posilována předchozími náročnými zkušenostmi v životě, jako je zvládnutí předešlé ztráty, praxe se zařizováním pohřbu apod. Doka (2016) zastává názor, že vnitřní sílu lze čerpat skrze získanou odolnost, posílenou předchozími otřesy v životě. Díky tomu se těmto "odolným truchlícím" nerozbije svět tak snadno a působí schopnějším a vyrovnanějším dojmem. (Doka

2016: 56) Podle Sorensenových (2006) mají předchozí zkušenosti vliv rozporný – mohou nás posilovat i oslabovat. (Sorensenovi 2006 in Baštecká 2013: 151) Z pohledu Moodyho (2005) nám aktuální ztráta připomene všechny předešlé a záleží zda pozůstalý předchozí ztrátu odžil. (Moody 2005: 144) V opačném případě se předchozí zkušenost ztráty stává zatěžující a současný zármutek se zintenzivňuje. „Dobrou zprávou je, že tak jak včerejšek ovlivňuje dnešek, ovlivní dnešek zítřek.“ (Moody 2005: 94)

Sdílené truchlení

„Zármutek potřebuje vyjádření. Lidé často nevědí, jak se cítí, dokud se sami neslyší o tom hovořit; proto se jejich emoce vracejí k normálu o to rychleji, čím víc je vyjadřují.“ (Moody 2005: 123) V prvních momentech po úmrtí je smutek (a jiné pocity) možné sdílet skrze plánování pohřbu a poté při společné účasti na posledním rozloučení. Sdílení smutku je jedním z významných funkcí pohřbu. Skrze pohřební rituál byla ztráta kolektivně uznána¹⁷ a zvláště u nejbližších zemřelého byla přijata změna v jejich stavu; z manželky se stane vdova apod. Tato kolektivní povaha sdíleného smutku, podpora od společenství a poskytnutí prostoru pro truchlení může být pro pozůstalé ulevující v tom, že nenesou své břímě neštěstí sami, ale společně s druhými. „Intenzita truchlení se snižuje tím snáze, čím více jsou vzpomínky na zesnulého sdíleny s druhými a pozůstalý se tak cítí méně osamělý.“ (in Janáčková, Weiss 2011: online)

Dalším podpůrným prostorem pro sdílený smutek jsou svépomocné skupiny. Ty vznikají z iniciativy samotných pozůstalých, z vlastní přirozené potřeby setkávat se s lidmi s podobnou životní zkušeností. (Baštecká 2013: 149) „Mohou poskytnout oporu, jestliže vlastní prostředí nemůže sdílet smutek pozůstalého s takovou účastí, nebo když truchlící už nechtějí zatěžovat svou rodinu.“ (Daikerová 2015: 99) Setkávání s jinými pozůstalými povzbuzuje k sebedůvěře a odvaze truchlit rozličnými způsoby. (Daikerová 2015: 33, Doka 2016: 138-139)

Ať už se o své prožitky ztráty pozůstalý v rozhovoru podělí s přítelem, sousedkou, terapeutem, či jinými pozůstalými např. v rámci svépomocné skupiny, tak platí, že se jedná o způsob, který může pomoci ulevit od bolesti, či zmatku. (Baštecká 2013: 58, Daikerová 2015: 60) Je důležité připustit si svůj žal, neboť díky tomu se s ním můžeme lépe vyrovnat a dokonce z něj i vyrůst. (Doka 2016: 99) Navíc sdílení svého smutku skrze příběh v sobě nese hojivý potenciál: „Vyprávěním se událost udržuje otevřená k učení a zároveň se zvládá a uzavírá nadhledem; vypravěč si ujasňuje vlastní postoje i to, kdo je on sám.“ (Baštecká 2013: 148)

Soukromé truchlení

Kromě pohřbu u nás nejsou běžně přítomné způsoby zacházení se ztrátou a loučením se zemřelým, na kterých by se komunita shodla. Taktéž přirozené prostory pro rozhovor o zemřelém spíše chybí.

¹⁷ Kolektivní charakter se také odrážel v náboženském výkladovém rámci, který přinášel sdílené symboly a představy o životě po smrti. Podle slov sociálního antropologa B. Malinowského je hlavním účelem náboženství podpora vnitřní integrity komunity a to na úrovni jedinců i celé skupiny; a nejen v období, kdy je společnost zasažena smrtí. Součástí přechodových ceremonií tak byly náboženské rituály, které měly pomoci na cestě ke smíření a dodávat naději ve víře na vzkříšení – život věčný, či znovunarození a možnost setkání se se zemřelými na onom světě. (Thomas F.O' Dea in Nešporová 2013: 255)

(Špatenková 2014: 136, Walter 1990: 156) V reakci na tuto situaci se stávají běžnými individuální projevy truchlení a osobní rituály a terapie. Tento "tichý zármutek" ve vlastním důvěrném prostoru či v soukromí u terapeuta v sobě nese podpůrný potenciál, neboť „*terapie poskytuje to, co rituál, ale nepotřebuje k tomu ani komunitu ani náboženskou víru, a může být absolvována kdykoli.*“ (Walter 1994: 179)

Obecně je mnohdy snadnější vypovídat se z problémů a trápení lidem, pro které je příběh neznámý a nejsou v něm emočně zainteresováni. Někdy tak pro pozůstalé může být snadnější hovořit o jejich ztrátě s člověkem, který z podstaty své profese nezaujatě vyslechne, podpoří a dovolí průchodu emocím a myšlenkám, jež se v přítomnosti blízkých těžce vyslovují. Tuto formalizovanou pomoc mohou pozůstalí nacházet například u pomáhajících profesionálů, kteří se věnují i podpoře při ztrátě blízkého – tzv. poradenství pro pozůstalé.¹⁸ Smyslem poradenství pro pozůstalé je skrze rozhovory a profesní účastnictví dopomoci truchlícím k přijetí ztráty a nalézání jejího významu a nových životních výzev. (Špatenková 2013)

Blízcí pozůstalých často nevědí, jak by se měli k truchlícímu chovat, takže i jejich úzkost je čistě soukromou záležitostí, kdy ve výsledku se "všichni tváří jako by se nic nestalo" a události všedního dne se rychle vracejí do svých kolejí. (Nešporová 2013: 248) I pro pozůstalé samotné je dnes spíše typické, že se rychleji vracejí do rytmu běžného dne. A truchlení se tak odehrává v osobních prostorech pozůstalých. (Nešporová 2013: 254, Walter 1994: 52 – 55)

Proces truchlení je tak odkládán na čas soukromí a intimity. Dalo by se říci, že je přítomna spíše sdílená nevědomost a ostych nad projevováním smutku a lítosti s druhými, již jsou ztrátou zasaženi. Toto neprojevané a odkládané truchlení přispívá k truchlení ve vymezeném prostoru. Jak poznamenává Nešporová (2013): „*Poradci tak svojí vstřícností k otevřenějším projevům smutku nahrazují to, co v běžném sociálním prostředí chybí.*“ (Nešporová 2013: 249).

18 Poradenství pro pozůstalé začalo v České republice vznikat od roku 2003 díky doktorce Naděždě Špatenkové. Špatenková zmiňuje, že není nutné, aby existovalo samostatné povolání "poradce pro pozůstalé". Spíše doporučuje všem, kteří se ve své činnosti setkávají s pozůstalými, aby své kompetence rozšířili o poznatky procesu truchlení, symptomatologie zármuteku, metody pomoci a také zpracování si vlastního postoje ke smrti. Rozšiřovat své vzdělání mohou tak pracovníci ve zdravotnictví, sociální pracovníci, psychologové, duchovní či pracovníci pohřebních služeb. (Špatenková 2014: 137) I když pracovníci pohřebních služeb vykazují spíše nezáměr o rozšiřování svých kompetencí. (Rychlíková 2013: 88) Kurz samozřejmě mohou absolvovat i laičtí poradci, kteří si přejí nahlédnout do procesu truchlení a být tak nablízku své rodině a přátelům.

2.1.6. Sociální síť ~ SOCIÁLNÍ zdroje podpory

„Překonání ztráty závisí na společenské podpoře. Pozůstalí si potřebují zavzpomínat, vyprávět často stále znovu stejný příběh.“ (Moody 2005: 100) Špatenková zdůrazňuje, že na příznivý průběh procesu truchlení má zvlášť dopad sociální situace pozůstalých. „Vyrovnávání se s truchlením probíhá jinak na pozadí funkční nebo dysfunkční rodiny.“ (Špatenková 2014: 132) V případě fungující rodiny se může jednat o značně pozitivní faktor, který přispívá ke zdravému průběhu zármutku. Zároveň i fungující rodina nese, zvlášť při společné ztrátě, úskalí ve vzájemném nepochopení odlišných způsobů truchlení. (Špatenková 2014:135, 136) Situaci ztráty mohou truchlícímu významně ulehčit jeho blízcí – přátelé, rodina, sousedi. Ti přinášejí tzv. neformální pomoc, která se vyznačuje vzájemnou spoluprací a výpomocí. „Svépomocná řešení jsou vůbec nejčastějším způsobem zvládnání náročných životních zkušeností.“ (Špatenková 2014: 133) Neformální pomoc od přátel a známých je cenná pro svoji bezprostřednost a přirozenou možnost vyplakat se, popovídat si, nebýt sám v zármutku, ani při řešení praktických úkolů. (Špatenková 2014: 136) „Člověk si nejlépe pomůže sám, ví-li, že se přitom může spolehnout na ostatní.“ (Baštecká 2013: 148) Zároveň má tato pomoc i svá úskalí. Blízcí pozůstalého bývají jeho bolestí často také zasaženi a přejí si, částečně i kvůli sobě, aby trápení brzy odeznělo. Tím vzniká tendence ke zlehčování, vlažnému chlácholení a otřepeným frázím o tom, jak brzy bude líp, čímž (byť nevědomě) vyslovují vlastní požadavek, aby jejich blízký – pozůstalý – byl brzy takovým, jak jej znají. (Špatenková 2014: 134, 136) Objevuje se tak příležitost pro vzájemné učení se respektu, pochopení a poznání s možností prohloubení vztahu.

Úmrtím člena rodiny vzniká prázdné místo, které mění dynamiku rodinného systému včetně rodinných rolí. Mění se tak rodinné a vývojové vzorce (zemře-li manžel, z manželky se stane vdova a dospívající dítě může nevědomě přijímat zodpovědnost za chybějícího rodiče). (Moody 2005: 83) „Pomáhající si mají všímat, kým nebo čím se v rodině (či jiném společenství) kdo v důsledku neštěstí stal a čím či kým v důsledku neštěstí přestal být. Někdy i prosté pojmenování osvobozuje ke změně.“ (Baštecká 2013: 58)

Ztráta blízkého má také vliv na praktické záležitosti v životě pozůstalých; jako je zařízení pohřbu, naložení s majetkem a bydlením po zemřelém, vyřízení dědictví, obstarávání nejrůznějších právních informací atp. (Dohnalová, Nečasová 2016) Jako pozůstalí si můžeme dovolit říct o věcnou pomoc v záležitostech, kterým v tu chvíli nerozumíme a jsou pro nás vyčerpávající. Domnívám se, že pro spoustu blízkých lidí může být takový druh pomoci snadnější, spíš než hodiny naslouchat trápení pozůstalému. Současně jim tak bude umožněno podílet se na pokračování vztahu smysluplným způsobem.

2.1.7. Duchovní strava ~ SPIRITUÁLNÍ zdroje podpory

„Člověk je krátkodobá bytost. Jepice vesmíru.

Vše jej přežije – stromy, řeky, hory..“

Sváta Karásek

Transcendentální vědomí toho, že vše, co bylo dříve (Bohem) stvořené, přesahuje naši vlastní existenci, naše trvání na Zemi, vnímám jako zdroj pro jakoukoli duchovní potravu.

Dle Frankla (2016a) prahne každý duch zraněného a pochybujícího člověka – pozůstalého – po smyslu, který jej bude životem provázet, konejšit a dodávat sílu. V kontextu spirituálního rozměru truchlení může pozůstalý nalézat smysl ve víře v posmrtný život, smysl v životním osudu, smysl ve filozofickém přesvědčení či v nevšedních zážitcích a transformačních zkušenostech atd. Některým oblastem se budu níže věnovat.

Životní styl, náboženství a víra v posmrtný život

Životní styl, v kterém hrají významnou roli nemateriální hodnoty, přináší pozůstalým vodítka, podle kterých se mohou rozhodovat, o které se v zármutku mohou opřít a dojít tak vnitřní útěše. Jedná se o obdobný charakter jaký má náboženství, které lidem také pomáhá s orientací v nejrůznějších životních událostech. Dle Daviese (2007) se v současné době mnoho pozůstalých opírá o hodnoty plynoucí z ekologie¹⁹, etiky, spirituality. (Davies 2007: 82 - 92)

V naší společnosti je stále přítomné náboženské vyznání a členství v církevních společenstvích. Zároveň některé výzkumy (Rossová 1994 :137 - 140, Nešporová 2013: 257 - 259) poukazují na to, že pouhá víra u pozůstalých (či umírajících) dnes nepřispívá ke snadnějšímu truchlení²⁰. Zároveň má vlastní víra silný potenciál udržet truchlícího v jisté kompaktnosti; poskytnout mu místo odkud může čerpat klid a vnitřní sílu. Podle slov sociálního antropologa B. Malinowského (1954 in Nešporová 2013) je hlavním účelem náboženství podpora vnitřní integrity komunity a to na úrovni jedinců i celé skupiny. Pohřby, jako součást přechodových rituálů, mají pomoci na cestě ke smíření, dodávat naději a podporovat sdílenou představu o posmrtném životě, který může vypadat jako vzkříšení v život věčný, či smrt jako cesta k transformaci ducha, cesta k reinkarnaci, smrt jako možnost setkání se s blízkými zemřelými na onom světě. (Thomas F.O' Dea in Nešporová 2013: 255) Dnes je koncept nebe vnímán spíše v terapeutickém významu s odkazem na přetrvávající mezilidské vztahy (Davies 2007: 63) Existují také akademické studie, kdy pozůstalí věří, že se jejich mrtví stali anděli. (Keaneová 2009, Gustavssonová 2011 in Walter 2016) Tato víra přináší přesvědčení, že mrtvým je v jejich andělském

19 Například ekologický životní styl poskytuje hodnotový rámec, v němž život a smrt pulzují v přirozeném rytmu. Z toho plyne i vnímání lidské smrtelnosti jako přirozeného řádu věcí. (Davies 2007: 88) Z těchto myšlenek vychází i přírodní pohřebnictví, v němž sehrávají důležitou roli přání zesnulého a aktivní zapojení pozůstalých do příprav pohřbu. Takové rozloučení je pak pro pozůstalé smysluplnější a osobnější. (Dobešová in Špatenková 2014: 281, Nešporová 2013: 206)

20 Někdy naopak může přinášet komplikace a zmatení, což může souviset i s psychickým procesem v prvních fázích truchlení, kdy smrtí druhého člověk přichází o kus sebe. Nabourání vlastní identity včetně vlastních rolí, hodnot a víry truchlícímu spíše přináší pochybnosti a zmatení. (Špatenková 2013)

bytí dobře, ne-li lépe jak na zemi, což přináší pozůstalým klid. Současně se tito andělé někdy "stávají" ochránci, již nad pozůstalými bdí. (Walter 2016)

Domnívám se, že útěchu, kterou může (náboženská) víra či životní styl přinést, se posiluje ve sdílení, ve společenství podobně smýšlejících a věřících lidí.

Vědomí přicházející smrti

„Zvláštním fenoménem je vědomí smrti – jsou lidé, kteří jako kdyby si počkali jen na to, až přijede dcera z druhé strany republiky, aby se rozloučila, a pak během pár hodin nebo dní zemřou.“ (Nezbuda 2016: 236) Jiní si počkají na rodinnou oslavu, Vánoce, či až bude mít jejich vnuk složené zkoušky. Tomuto vědomí smrti někdy předchází vidění zesnulých příbuzných, kteří "přicházejí" umírajícímu naproti. Dle výzkumů (např. Osis 1961 in Grof 2009) jsou tyto vize někdy natolik ryzí, že uvádějí umírajícího do stavu euforie. Toto prožívání zjevně přechod do smrti usnadňuje jak umírajícímu, tak jeho blízkým, kteří se při pohledu na vyrovnaného umírajícího mohou cítit klidnější. (Grof 2009:160) Děje se také, že umírající má zážitky, kdy k němu přichází postavy zářící, průsvitné. Tyto průvodci se nazývají "andělé světla" a někdy jsou chápáni jako zemřelí příbuzného. (Garrett 2008 in Walter 2016) Tyto zážitky podporují u pozůstalých víru v posmrtný život a pocit, že zemřelý je veden ochrannými bytostmi. (Walter 2016: 14)

Vědomí přicházející smrti je vysledováno i na straně blízkých a doprovázejících, kteří jsou také schopni "vidět", vnímat bytosti u smrtelné postele jejich blízkého. (Murray, Speyer 2011: 2) Jiné vědomí se popisuje jako "intuitivní vycítění ztráty". (Grof 2009: 159, Moody 2005: 193, Murray, Speyer 2011) Jsou zaznamenány případy (Sidgewick 1894 in Grof 2009), kdy lidé tuší, že se blíží smrt blízkého, či že se tak právě děje. Například se lidé probudí uprostřed noci s pocitem, že někdo z jejich milovaných právě zemřel a druhého dne zjistí, že se tak skutečně stalo. (Grof 2009: 159) Zvlášť matky jsou schopny vycítit okamžik, kdy i na vzdáleném místě jejich děti zemřou. (Moody 2005: 193) Další výzkum (Bozzano 1948 in Grof 2009) popisuje fenomén, kdy se zastaví hodiny nebo spadne obraz ze stěny právě v okamžiku smrti blízkého. (Grof 2009: 159) Je pravděpodobné, že zážitek hlubokého nadosobního propojení s milovaným člověkem v okamžiku jejich oddělení může přinášet útěchu a podpořit pozůstalé na cestě ke smíření.

Nevšední zážitky

Další spirituální rozměr truchlení nabízí pohled na nevšední zážitky jako například setkání se zemřelým, živé sny či vzkazy od zemřelého. Tyto zkušenosti posilují představu, že smrt není konec, ale nová zkušenost, pokračování. (Murray, Speyer 2011: 2) Ve výzkumu Murraye a Speyerové (2011) se pozůstalí shodují v tom, že tyto nevšední zážitky "setkání" se zemřelým, jsou v celé té smutné události ztráty světlými plochami radosti a pocity jednoty, která přináší útěchu a naději ve víře v nesmrtelnost duše. Tyto zkušenosti jsou autory studie popsány jako transformativní rituály pro duši, ducha i mysl; vedoucí k prohloubení či změně vlastní víry pozůstalých. (Murray, Speyer 2011: 4 – 5)

Pozoruhodným jevem jsou také zážitky sdílené smrti – jedná se o doprovázení umírajícího, již ale v

astrální sféře. V okamžiku smrti se doprovázející připojí k umírajícímu, opustí na chvíli své tělo a pak se vrátí zpět. (Moody 2005: 194) Význam souběžné smrti spatřuje Moody (2005) v tom, že „ulehčuje spolucestujícím i umírajícímu odloučení a snižuje intenzitu a trvání zármutku.“ (Moody 2005: 203) Díky těmto zážitkům se pozůstalým prohlubuje naděje v život po smrti a zároveň se zmenšuje vlastní strach ze smrti. (Moody 2005: 203)

Ať už jsou tyto zážitky různé, společné mají to, že přináší pozůstalým úlevu, útěchu a naději ve víře v nesmrtelnost duše.

„Lidé většinou zkoumají, zda vědomí přežívá fyzickou smrt, a někteří si kladou otázky o reinkarnaci. Ať už při tom naleznou cokoli, jejich závěrečným objevem je: Mám jenom jednu příležitost žít v tomto těle, v tomto období, za těchto konkrétních okolností, s těmito výzvami a vztahy. Nemohu si vždycky vybrat, co se v průběhu mého života stane, ale mohu si zvolit, co z něho získám.“ (Moody 2005: 183)

3. POSTTRAUMATICKÝ RŮST

novému ránu rožnem svíci
je neznámé a nemá tváře
jak anděl v dřevu lípy spící
a čekající na řezbáře

J. Skácel

Od nepaměti lidstva hledali lidé v negativních, nežádoucích životních událostech něco pozitivního, žádoucího. Velká světová náboženství uznávají, že lidské poznání často pramení z prožitku utrpení. (Mareš 2012: 13) Vědecky se tento jev začal zkoumat po hrůzných zkušenostech ze světových válek. První, kdo se zabýval hledáním pozitivních důsledků z negativních událostí, byl E. V. Frankl. (in Mareš 2012: 14) Ten na základě osobní zkušenosti s vězněním v koncentračním táboře vypracoval logoterapii – psychoterapeutickou metodu hledání smyslu ve zdánlivě nesmyslných a trýznivých životních podmínkách. (Frankl 2016b: 13)

Termín posttraumatický růst přinesli v polovině 90. let Calhoun a Tedeschi (in Doka 2016: 135) a vymezují jej jako pozitivní změnu, kterou zažíváme v důsledkem střetu s traumatickou událostí, například s významnou ztrátou. Takové události se stávají bodem obratu našeho života. V utrpení můžeme prožívat změněný pohled na realitu způsobem, který přináší osobní růst. (Doka 2016: 135) Posttraumatický růst není o návratu ke stejnému životu, jaký byl před traumatickou událostí. Naopak dochází k osobnímu procesu změny směrem k hlubším, smysluplnějším vhlédům na sebe a svět. (Mareš 2012: 45)

„Ztráta nás učí, že život je křehký a nejistý. Může to děsit a zároveň připomínat, jak je každý den vzácným darem.“ (Doka 2016: 136) Skrze toto vědomí pomíjivosti se mění smysl pro to, co je důležité. (Thomasna a Kushnerov in Dohnalová a Nečasová 2016) Mnozí pozůstalí díky vlastnímu zármutku v sobě objevují netušené schopnosti, kvality, či hlubší spiritualitu. Na tomto novém základě pak přehodnocují svá přesvědčení, životní priority a odkrývají nové životní výzvy a zájmy. Díky ztrátě blízkého se mohou pozůstalým otevřít podobné obzory jako umírajícím, kteří ztrácejí život.²¹ (Doka 2016: 136, Moody 2005: 179, 183)

Proces růstu ze zármutku trvá dlouho – měsíce, roky. (Doka 2016: 139, Mareš 2012: 45) Pozůstalí si nejprve musí dovolit truchlit. Dát si pro svůj zármutek čas se stejnou péčí, jako se čeká než vyklíčí semínko, které dostane potřebnou vláhu a živiny pro svůj růst. (Doka 2016: 139) Záleží také, jak moc je pozůstalí otevřený novým zkušenostem a tomu vidět opět v životě to hezké a dobré. (Daikerová 2015: 101, Janáčková, Weiss 2011)

21 viz.kniha Bronnie Ware: *Čeho před smrtí nejvíce litujeme*, 2012. Autorka shrnuje své postřehy z praxe v paliativní péči. V knize rozpracovává pět životních poznatků umírajících. „Škoda, že jsem neměl kuráž žít podle svého a ne tak, jak ode mě očekávali ostatní. Neměl jsem pracovat tak tvrdě. Škoda, že jsem neměl dost kuráže, abych dal najevo své city. Škoda, že jsem nezůstal ve spojení se svými přáteli. Škoda, že jsem si nedovolil být šťastnější.“ (Ware 2012)

Posttraumatický růst tak přináší pozůstalému nový pohled na sebe a na svět, ve kterém je možné prožívat život v novém rozměru krásy a vzácnosti. Toto poznání se projevuje v různých životních oblastech a tím i v různých oblastech pozůstalého. Níže zkusím představit, jak tato proměna prorůstá do bio-psycho-socio-spirituálních rovin pozůstalého.

3.1. Růst v oblasti těla

„Smrt milovaného člověka vrhá jasné světlo na to, jak pozoruhodné a křehké je lidské tělo.“ (Moody 2005: 181) Pozůstalí tak bytostněji prožívají vědomí fyzické zranitelnosti v těle, které může každým okamžikem přestat fungovat. Život se tak stává křehkým a nejistým. (Doka 2016: 136)

Smrt blízkého přináší otřes, díky kterému si pozůstalý dokáže rázně uvědomit, že je také smrtelný a začne mít potřebu měnit svůj životní styl a klást důraz na zdraví. Smrt druhého nám připomíná, jak naše volby ovlivňují náš život a někdy i jeho délku. (Doka 2016: 135)

S vědomím této křehkosti se učíme pokoře, neboť mnoho okolností v životě, včetně smrti, se vymyká naší kontrole. (Moody 2005: 181) Takové poznání prohlubuje pocit vzácnosti života a vděčnosti za zdraví, střechu nad hlavou, či dobré jídlo.

3.2. Růst v oblasti duše

Ztráta jednak předkládá vědomí toho, jak nepředvídatelný svět může být, ale zároveň pozůstalým zviditelňuje jejich skryté vnitřní zdroje, sílu a schopnosti. Při ztrátě blízkého, který měl v životě pozůstalého důležitou (praktickou) roli, je nutné zvládnout nové dovednosti. Stane se tak, že pozůstalý *„zjistí, že je silnější a soběstačnější, než kdy dřív [...] Sebepojetí se může zdůrazňovat a s tím se mohou objevit i nové talenty a role.“* (Doka 2016: 136)

Mnoho pozůstalých také zažilo nepříjemnou zkušenost, kdy se jich dotklo určité chování nebo nevhodné formulace od blízkých. Díky tomu bývají pozůstalí zpravidla citlivější vůči neštěstí druhých a dokáží tak s nimi lépe komunikovat, protože *„ztráta je učitelkou soucitu“.* (Moody 2005: 181)

Ztráta přináší také životní moudrost: *„Truchlící rodiče říkávají často, že se cítí poctěni tím, že poskytli svým dětem příležitost přijít na svět.“* (Moody 2005: 183)

3.3. Růst v oblasti vztahů

Smrt milovaného funguje také jako síto našich sociálních vztahů, aneb "v nouzi poznáš přítele".

„Většina pozůstalých si buduje nové priority tím, že věnuje víc času těm, které milují.“ (Moody 2005: 180) Ztráta blízkého dokáže prohloubit i náš vztah k sobě samému. Díky sebelásce a respektu k sobě tak více dokážeme ocenit i druhé. (Moody 2005: 182) Objev hlubšího soucitu a lásky přináší vědomí důležitosti a potřebu po konání dobra na světě. Přichází touha být prospěšný pro druhé, pro svět. Pozůstalí tak třeba zakládají různé organizace na pomoc lidem, kteří se dostanou do podobné situace²². (Moody 2005: 180, Murray, Speyer 2011: 4)

²² U nás například takto vznikla organizace Dlouhá cesta, Cesta domů, Jinej svět, Hospic sv. Jiří v Chebu, Nadační fond Klíček, Čekala jsem miminko... atd.

Pozůstali se stávají vyběravější v tom, komu věnují svůj čas a život. Na tomto základě pak opouští nedůležité vztahy a posilují ty, na kterých jim záleží. (Moody 2005: 182) Současně se objevuje potřeba vyřešit i vztahy zdánlivě nefunkční tak, aby nevznikaly nedokončené záležitosti. (Doka 2016: 135) Díky smrti milovaného se člověk začne více soustředit na život, živé lidi, vztahy a duchovnost. Pohledem do sebe se zlepšuje kvalita vnitřního prožívání. To se zpětně obrací navenek jako potřeba posílit své pouta k lidem a světu. (Moody 2005: 181) Tyto postoje nám připomínají, že jde vskutku jen o naše rozhodnutí, jestli chceme trávit více času tak, jak si přejeme a s lidmi, které milujeme. (Doka 2016: 136)

3.4. Růst v oblasti ducha

Smrt blízkého odkrývá prostor pro kontemplaci nad vírou. Posttraumatický růst se také vyznačuje změnou v duchovní oblasti, kdy se nám prohlubuje smysl pro spiritualitu. Naše víra a duchovní přesvědčení někdy bývají v důsledku ztráty otřeseny. Díky tomu už není možné vrátit se k prožívání duchovna stejným způsobem, jako tomu bylo před ztrátou. *„Po ztrátě se svět nemůže řídit stroze úhlednými a rychlými pravidly. Přichází přijetí, že ne všechny otázky mohou být zodpovězeny, což člověka vede k duchovnímu hledání a prozkoumávání hlubšího smyslu věcí.“* (Doka 2016: 136)

Vedle proměny vztahů s druhými může růst ze ztráty přinášet proměnu vztahu k Bohu. Ten mohl být v zármutku ohniskem hněvu, což je důkazem živého vztahu k němu. Po čase tak celková proměna může vést k usmíření a vnitřnímu prožitku Boha. (Moody 2005: 182) Osobnostní růst lze také prožívat jako síť duchovního vztahu se vším kolem, propojenost s lidským, mimolidským i božským. (Murray, Speyer 2011: 4)

Duchovní růst po ztrátě blízkého v sobě obsahuje nejen čerstvý vztah k životu, ale i ke smrti, objevuje se tak hlubší vědomí vlastní smrtelnosti a smrtelnosti blízkých.

Vědomí smrtelnosti

„Smrt nám připomíná, že život je pomíjivý. Náš čas i čas našich žijících milovaných je omezený. Když si uvědomíme, jak rychle může uplynout život, je nám vzácná každá vteřina.“ (Moody 2005: 181)

Je přirozené cítit strach ze smrti, z neznáma. Smrt blízkého nás na tento fakt nelítostně upozorňuje. Prožitek zármutku může vést nejen k přijetí smrti blízkého, ale také k poznání vlastní smrtelnosti. Už pouhé poučení se o své smrti nám dovoluje prožívat život naplno. (Moody 2005: 182) Při hlubším prožívání vědomí smrtelnosti může strach ze smrti zcela zmizet. (Murray, Speyer 2011: 4) Takový prožitek smrtelnosti, v níž se rozpouští strach, má pak pozitivní vliv na vlastní umírání. (Grof 2009: 87)

~

„Když se smutek intenzivně stýká s krásou, může vzniknout něco třetího, tak jako slunce spolu s deštěm vytvoří duhu.“

(Daikerová 2015: 101)

4. METODIKA ZKOUMÁNÍ

Cílem této práce je zodpovězení hlavní výzkumné otázky: *Jaké faktory zpětně vnímají pozůstalí, kteří vypravovali poslední rozloučení, jako podpůrné pro vyrovnání se se ztrátou a osobní růst?* V předchozích kapitolách jsem se snažila předložit teorii tak, aby čtenáři byla přiblížena představa o zkoumaném okruhu problémů, a zároveň jsem se pomocí odborné literatury snažila najít odpověď na výše položenou otázku, na niž jsem dále hledala odpověď prostřednictvím praktické části výzkumu.

V následujících podkapitolách vymezím zkoumanou jednotku, popíšu metodologické postupy a techniky sběru dat, pročež také zdůvodním, proč jsem postupovala právě takto. A na závěr procesem operacionalizace převedu dílčí výzkumné otázky do observačního jazyka, čímž vznikne struktura témat pro výzkumné rozhovory.

V příloze č. 6 pak najdete zmínku o možných rizicích vlivu na odpovědi respondentů, etický kontext výzkumu průběh výzkumného šetření. Také se tam dočtete o předmětu, cíli a účelu výzkumu.

4.1. VÝBĚR VÝZKUMNÝCH NÁSTROJŮ

V této části kapitoly o metodice zdůvodním svůj výběr výzkumné strategie, kterou je kvalitativní výzkum. Představím, jak jsem postupovala při výběru techniky kvalitativního rozhovoru, vymezím jednotku zkoumání a postup pro výběr výzkumného souboru. Na závěr procesem operacionalizace vyvodím z dílčích výzkumných otázek skladbu témat pro výzkumné rozhovory.

4.1.1. Strategie výzkumu

„Strategie výzkumu je způsob, jak dosáhnout cíle výzkumu a jak postihnout problémy, které vyvstaly při zkoumání.“ (Kerling in Reichel, 2009: 38). Jedná se o metodologický postup, který nás dovede k zodpovězení HVO. U sociálních výzkumů je na výběr ze dvou výzkumných strategií; kvalitativní a kvantitativní, případně je možné také zvolit smíšený výzkum, kde se obě strategie kombinují.

Pro následující výzkum jsem se rozhodla zvolit kvalitativní výzkumnou strategii. Kvalitativní zkoumání je vhodné zvláště tehdy, není-li možné zkoumané informace v badatelově hledáčku měřit, sčítat či jinak formálně porovnávat a statisticky analyzovat. Je tedy typické, že zkoumaná data jsou v kvalitativním výzkumu získávána od mnohem menšího počtu respondentů, než je tomu při kvantitativní strategii. Získané informace se tak liší v tom, že jsou mnohem podrobnější, tedy kvalitnější, což pro účel svého bádání potřebuji. Jelikož *hledám podpůrné aspekty u pozůstalých, kteří se setkali se smrtí blízkého*, využívám strategii kvalitativní, která nepracuje s měřitelnými charakteristikami. Tuto strategii považuji za vhodnější než kvantitativní. Kvalitativní výzkum je na rozdíl od kvantitativního méně standardizovaný a klade důraz na to, jak svět interpretují respondenti (Disman 1993: 285); tedy lidé v dané sociální situaci, kterou je v mém případě smrt blízkého.

Rozdíl mezi těmito dvěma strategiemi je také v tom, že cílem kvantitativního výzkumu je ověřování stanovené hypotézy, kdežto v kvalitativním výzkumu se hypotéza nestanovuje, ale odpovídá se na hlavní výzkumnou otázku a její zodpovězení na základě získaných dat vede k vytváření nových teorií, obecnějších vzorců či přímo hypotéz.

4.1.2. Určení výzkumných technik sběru dat

V rámci kvalitativní výzkumné strategie existuje několik technik sběru dat. Například pozorování, dotazování, experiment nebo kombinace technik.

Pro účel svého bádání jsem zvolila techniku dotazování a to formou rozhovoru. Zde je možné volit mezi rozhovorem strukturovaným, polostrukturovaným, nestrukturovaným - tzv. volným, nebo narativním rozhovorem. Jednotlivé varianty se liší strukturou připravených otázek a ve způsobu jejich kladení respondentům. Otázky mohou být například předem pevně dané, včetně pořadí jejich kladení při rozhovoru, nebo naopak mohou být volně zakomponované v okruhu dotazovaných témat.

Pro zjištění *podpůrných aspektů pro vyrovnávání se se ztrátou* jsem volila formu polostrukturovaného rozhovoru, kde dané otázky jsou spíše páteří rozhovoru, tazatel nutně nemusí využít všechny připravené otázky, je zde spíše důležité dotknout se okruhů zkoumaných témat, které si badatel v procesu operacionalizace vymezil. Předpokládala jsem, že získané informace technikou polostrukturovaného rozhovoru mi v průběhu výzkumu mohou přinést nové úhly pohledu, než pouze ty očekávané, jež jsem získala z teorie.

Za velkou výhodou polostrukturovaného rozhovoru považuji to, že umožňuje tazateli jít více do hloubky, než je tomu u strukturovaného rozhovoru. Badatel tak může spontánně reagovat na odpovědi konkrétního respondenta za pomoci kladení nových doplňujících otázek, a může tak dojít k hlubšímu porozumění problému.

Varianta polostrukturovaného rozhovoru se mi tedy pro tento výzkum jeví jako optimální způsob získávání dat; také proto, že „*kombinuje výhody a minimalizuje nevýhody obou krajních forem.*“ (Reichel 2009: 112) S nestandardizovanou variantou je totožný v určité míře volnosti a možnosti zabřednout i do témat mimo předem stanovený okruh otázek. To se jeví jako vhodné k vytvoření přirozenějšího kontaktu tazatele s respondentem. (Reichel 2009: 112) Na druhé straně nejde o úplně rozvolněný rozhovor, je zde určitá míra formalizace, která ulehčuje třídění údajů a porovnávání.

4.1.3. Jednotka zkoumání a zjišťování

Jednotkou zkoumání v této diplomové práci jsou *podpůrné aspekty* při vyrovnávání se se smrtí blízkého. Jednotkou zjišťování jsou *pozůstalí* z České republiky, kteří se tak stávají mými respondenty. Tito pozůstalí měli od zkušenosti ztráty nejméně rok odstup, nejvíce pět let. K jejich výběru jsem použila částečně záměrný výběr – zaslala jsem svým blízkým a kamarádům informaci o hledání dobrovolníků pro výzkumný rozhovor o zkušenosti úmrtí blízkého a zařizování posledního rozloučení. Tyto kamarády

jsem poprosila o přeposlání informace, zvláště jejich rodičům, o kterých jsem věděla, že pro účel výzkumu mají potřebnou zkušenost. Z toho dva respondenty jsem oslovila přímo – jednu pro uskutečnění pilotního výzkumu a u druhé jsem věděla, že má svoji zkušenost již zpracovanou a verbalizovanou a zároveň je sdílná. Ostatní respondenti mi byli doporučeni právě skrz kamarády, kteří je o výzkumu informovali.

Rozhovory jsem vedla vždy pouze s jedním informátorem.

Složení respondentů ve výzkumu: deset žen (R 1 – 10) a 1jeden muž (R 11).

4.2. VÝZKUMNÉ OTÁZKY A OPERACIONALIZACE

Hlavní výzkumnou otázkou *Jaké faktory zpětně vnímají pozůstalí, kteří vypravovali poslední rozloučení, jako podpůrné pro vyrovnání se se ztrátou a osobní růst?* jsem rozčlenila na pět dílčích výzkumných otázek, které jsem procesem operacionalizace převedla do snadno srozumitelného jazyka pro účel výzkumných rozhovorů a sestavila jsem tak sérii dotazovacích otázek. Tato sada výzkumných otázek vytváří scénář pro vedení výzkumného rozhovoru, který není nutné vést rigidně, tudíž některé otázky byly při realizovaných rozhovorech vynechány a jiné vznikaly spontánně v průběhu rozhovoru.

| | |
|---|--|
| <p>DVO 1 „Jaký vliv mělo umírání a samotný okamžik smrti pro zmírnění ztráty?“</p> | <p>„Kdo blízký Vám zemřel?“ „Když jste se dozvěděl/a, že umírá, co se změnilo?“ „Jak byste řekl/a, že Vás ovlivnilo, že umřel právě takto?“ „Jak myslíte, že vnímal/a příchod smrti? Jaký to na Vás mělo vliv?“ „Měl/a jste možnost jej ještě vidět, rozloučit se s tělem? Jak se na tuto zkušenost zpětně díváte?“</p> |
| <p>DVO 2 „Jaké příznivé vlivy má samotné zařizování pohřbu a účast na něm?“</p> | <p>„Jak jste na přípravu pohřbu byl/a připravena?“ (zkušenosti, znalosti, přání zesnulého...) „Jak na Vás působil způsob sjednávání, osobnost sjednavatele, místo...?“ „Je něco, co Vás z nabídky či z komunikace s pohřební službou příjemně překvapilo?“ „Jak jste se zapojovala do příprav rozloučení?“ „Jaké momenty tam pro Vás byly zásadní, důležité, že je dobře, že nechyběly?“ „Řekl/a byste, že samotná účast na pohřbu pro Vás byla důležitá, nebo...?“</p> |
| <p>DVO 5 „Co pomáhá pozůstalým po tělesné stránce?“</p> | <p>„Vzpomenete si, jak jste se cítil/a tělesně? Popište mi to.“ „Změnila se chuť k jídlu, spánek, energie, nějaké bolesti...?“ „Co Vám pomáhalo ty neduhy zahnat?“</p> |
| <p>DVO 6 „Jak nacházejí pozůstalí psychickou podporu?“</p> | <p>„Co Vám pomáhalo to přestát?“ „Využila jste pomoci zvenčí?“ (organizace, duchovní, hospic, psycholog apod.) „Co byste řekl/a, že Vám pomáhalo vyrovnávat se se ztrátou?“ „Měl/a jste v ten čas své osobní rituály?“ „V čem to bylo jiné – smrt dědi, smrt mámy? A bylo to v něčem stejné? Jaký měla předchozí ztráta vliv?“</p> |
| <p>DVO 3 „Co vnímají pozůstalí jako příznivé pro jejich sociální fungování?“</p> | <p>„Jak jste zvládal/a všechno možné zařizování?“ „Co další situace v rodině, nebo s blízkými, jak s dětmi...?“ „Kdo tam/v ten čas byl pro Vás důležitý? Čím Vám pomáhal?“</p> |

| | |
|---|--|
| DVO 4 „Jak může víra/ životní filozofie a/nebo nevšední duchovní zážitky přinášet pozůstalým úlevu?“ | „Co Vaše víra, či životní filozofie, proměnila se od doby, co Vám zemřel...?“ „Řekl/a byste, že jste třeba zažil/a nevšední duchovní zážitky? Co si z těchto zkušeností odnášíte?“ |
| DVO 7 „Jak pozůstalé v osobním životě proměnila zkušenost smrti blízkého?“ | „Řekl/a byste, že Vás smrt blízkého nějak změnila a jak?“ „Jak si myslíte, že Vás to proměnilo a v čem se Vaše poznání projevuje?“ „Jak byste řekla, že se změnil Váš vztah ke smrti?“ |

4.3. POSTUP ZPRACOVÁNÍ DAT

Analytická část výzkumu probíhala následovně: Sesbírané rozhovory byly technikou doslovné transkripce²³ převedeny do textové podoby. Místo byla řeč stylisticky upravená, očištěná od dialektu a chyb ve větné skladbě a to z toho důvodu, že jsem se soustředila především na obsahovo-tématickou rovinu. Takto přepsaný text jsem opatřila kódy, následně jsem získaná data roztřídila, redukovala a dále interpretovala. Zde jsem postupovala ručně; témata a kódy jsem si vyznačovala na vytištěném textu.

Následně se v každé kapitole pokusím odpovědět na položené dílčí výzkumné otázky. Z odpovědí respondentů bylo možné zaznamenat jak jejich vnější popis zkoumané skutečnosti²⁴, tak jejich vnitřní zkušenosti²⁵. Při analýze jsem postupovala tak, že jsem nejprve prostudovala odpovědi respondentů a podle toho jsem si sestavila témata, jimiž se respondenti v odpovědi zabývali. Následně jsem hledala možné indikátory, pomocí kterých jsem výzkumná data kódovala.

Pomocí analýzy výzkumu tak nabízím popis objektivní i sociální reality²⁶ pozůstalých, kteří mají zkušenost se ztrátou blízkého, pro nějž zařizovali pohřeb. Dále se interpretací snažím odkrýt podpůrné aspekty pro vyrovnávání se se ztrátou a osobní růst. Za kódovací paradigma jsem si zvolila axiální²⁷, v němž je možné nově identifikovaná témata zkoumat do hloubky. Poté může následovat selektivní kódování, ze kterého vznikají nové teorie, a výzkumník přechází s vyzkoumanými daty k interpretaci. (Hendl 2005: 251) Každou kapitolu uzavírám krátkým shrnutím, které vystihuje stručnou odpověď na dílčí výzkumnou otázku.

23 Transkripce je proces převedení mluveného slova do písemné podoby. Jedná se tedy o přepis. V mém případě o doslovný přepis. Dále například existují možnosti komentované transkripce, nebo pouze zaznamenávání některých částí rozhovoru. (Hendl 2005: 208)

24 Jen pro připomenutí: Zkoumanou skutečností byla zkušenost se smrtí blízké osoby, kdy popis vnějších událostí se vztahoval na způsob úmrtí, či zařizování pohřbu.

25 Co cítili v tom, co prožívali a jaké tomu přisuzovali významy.

26 Pojem „sociální realita“ můžeme nalézt v sociologii Maxe Webera, kdy nejde o popis objektivní reality, ale o popis vedoucí k pochopení smyslů a motivů daného jedince.

27 Axiální kódování má stimulovat uvažování o propojení mezi koncepty a tématy. (Hendl 2005: 250)

5. EMPIRICKÁ ČÁST

V empirické části představím výsledky výzkumného šetření. Zkoumaná data interpretuji v jednotlivých okruzích zkušeností a situačních aspektů, které měli pro pozůstalé podpůrný význam.

Tyto okruhy vymezují podle stanovených dílčích výzkumných otázek. První okruh, podkapitola, se tak týká toho, jaký význam pro pozůstalé mělo období či chvíle před smrtí blízkého. V druhé podkapitole se věnuji samotnému zařizování pohřbu a účasti na něm. Ve třetí podkapitole interpretuji jaké podpůrné aspekty se mohou nacházet u u pozůstalého v jeho bio-psycho-socio-spirituálních dimenzích. Poslední čtvrtá podkapitola se věnuje posttraumatickému růstu jako důsledku ztráty blízkého člověka.

V životě pozůstalého se sice jednotlivé osobnostní plochy a zážitky v čase překrývají, propojují, nejsou striktně odděleny, ale pro účel výzkumu se pokusím vnímat tyto složky odděleně.

V závěrečné zprávě pak již v celku nahlédnu vyzkoumané skutečnosti, které pomáhají pozůstalým v procesu smiřování se se ztrátou blízkého a přibližují jej tak k pozitivním změnám v životě, k osobnostnímu růstu.

5.1. SMRT PŘICHÁZÍ

V následující podkapitole se pokusím zodpovědět DVO1: „*Jaký vliv mělo umírání a samotný okamžik smrti pro zmírnění ztráty?*“ Pro zodpovězení HVO²⁸ je třeba znát kontext v jakém pozůstalý o blízkého člověka přišel. Nicméně, i jiné okruhy se vztahují ke kontextu ztráty – objasňují vztah k zemřelému, k víře a tím se vyjadřují i k určitým rozhodnutím a způsobům truchlení. Dotazovací otázky se konkrétně týkaly toho: kdo zemřel, jak zemřel, jak vnímal příchod smrti a zda-li měl pozůstalý možnost rozloučit se s tělem.

5.1.1. O smrti před smrtí

Způsob, jakým se sám pozůstalý ke smrti během života vztahoval, jak si byl a je vědom své smrtelnosti, považuji v procesu přijetí ztráty blízkého za velmi podstatný.

„Já si myslím, že by to měl mít každý v sobě, být trošičku smířený se smrtí. Protože člověk neví, opravdu, jestli zemře zítra, za rok, za deset roků. [...] Když už člověk má odejít, tož se nemá zadržet, že ho má nechat člověk odejít. Kor, když cítí, jako že chce odejít, no.“ (R11) V okamžiku, kdy mamince této ženy (R11) selhalo v domácí péči srdce, byla rozhodnutá nechat ji už jít, nechat ji zemřít. Její děti, ale přivolaly sanitku, což i zpětně vidí tato žena (R11) jako zbytečné. *„Když se jí zastavilo srdíčko, to tam byla dcera, tak zavolala rychlů a oni se pak ptali chcete ju oživovat a já říkám 'už opravdu nevím, jestli mám. Já už ju dva dny... už to úplně bylo vidět, že chce odejít'. Tak říkám: 'já to nechám na vás'. Tak to zkusili jednou ju jako nabít. A potom zkonstatovali jako, že už zemřela. Já si myslím, že už... to bylo navíc, že už sama věděla, že se to blíží.“* (R11)

28 *Jaké faktory zpětně vnímají pozůstalí, kteří vypravovali poslední rozloučení, jako podpůrné pro vyrovnání se se ztrátou a osobní růst?*

Jiná respondentka (R2), která se se smrtí vědomě vyrovnávala pomocí meditací a vzdělávacích a zážitkových kurzů popisovala okamžik umírání její maminky, o kterou pečovala doma, takto: *„To byla obrovská úleva, jako, to co jsem cítila... ty své emoce zpracovat. Zkusit nepřenášet na druhého člověka vlastní strach nebo nervozitu, protože vlastně to je taky hrozně moc důležitý v tom provázení... aby člověk toho druhého nebrzdil vlastním strachem.“* (R2)

Při anticipované ztrátě

V případě, kdy se smrtí byl dříve smířen blízký, který s touto skutečností své příbuzné konfrontoval, příliš jim to jeho umírání neulehčilo, dokud sami nechtěli smrt přijmout. Žena (R1) vzpomíná, jak její tatínek nejdříve připustil blížící se smrt: *„Už jsem si ze života užil dost, myslím že bych už mohl umřít, ten život byl dobrý.' A já jsem dělala takové to klasické 'ale prosím tě, to dáš', neempatické přemlouvání, nepřijetí toho že už ho to nebaví, on sám pak řekl že to dělá kvůli mně.“* (R1) V tomto případě (R1) bylo brzké úmrtí očekávané i díky sdělení lékařské prognózy, přesto byla cesta k přijetí delší. Jak potvrzuje i jiná žena (R6), jejíž maminka umírala v nemocnici: *„Nějak vnitřně jsem cítila, že je to konec a nevěděla jsem to přijmout. Takže tam byla taková silná nejistota. Takže to bylo takový náročnější.“* (R6)

Smíření se se smrtí blízkého se v čase jeho umírání vždy vyvíjí. Rozdíl vnímám v tom, zda-li si vůbec možnost přijetí smrti připouštíme a hledáme cestu k ní, či nikoli. U všech respondentů, kteří byli v procesu hledání otevření, se určitý způsob přijetí objevil. Například v podobě respektu přání umírajícího; nevymlouvání, tiché smíření.

„V momentě kdy už tušila, že bude konec, říkala: 'víš, já umřu určitě dřív. Postarej se o babičku', a já jsem se pak rok starala o její mámu. [...] A s mou sestrou vyřešila, jak chce být pohřbená. [...] Pro mě to znamenalo jenom přijetí...že to je její přání, a s tím já nechci vůbec jakoby měnit, ani o tom přemýšlet.“ (R4)

U jiných se časem objevila myšlenka, jak by se rádi rozloučili a poděkovali, ač to pro ně nebylo snadné. U respondentky R1 se vztah ke smrti blízkého vyvíjel takto:

„Před tím jsem to popírala, došlo mi to až když přestal být chodící. [...] Jsem ráda že tam všichni přijeli...a tam byl ten moment, kdy jsme si to neříkali nahlas, ale vlastně říkali, pouštěli jsme mu hudbu, kterou měl rád, zapalovali svíčky, drželi ho za ruku, střídali se u něj, a tam nastala taková věc... snažil se něco říci, nebylo mu rozumět, už jsme chtěli, aby umřel. [...] Já jsem dokonce tatínkovi šeptala, že už může odejít, že jsme dospělí, že to zvládneme, ať klidně jde, že nikomu nic nedluží.“ (R1)

Respondentka R6 byla později v rodině tou, která k rozloučení s umírající maminkou vedla i ostatní:

„Pořád jsme za ní jezdili na střídačku a já jsem pak říkala, že se musíme jít rozloučit. Musíme sem opravdu všichni přijít a říct 'babi, děkujeme'. I když nás nevnímala, byla na přístrojích. Prostě, kdo mohl, tak jsme se tam sešli. Zazpívali jsem ji tam všichni dohromady písničku, takovou hezkou českou. Každý jsme pak k ní přistoupili a fakt jsme se s ní hezky rozloučili. Fakt vědomě, s tím, že ji propouštíme a to bylo fakt silný a moc hezký.“ (R6)

Při náhlé ztrátě

Vnímat smrt jako skutečně přirozenou a nepostradatelnou součást života může v případě náhlé ztráty pozůstalým ulevit od lítosti, vzteku, či jiných projevů nepřijetí.

„Já jsem byla připravená tou výchovou, že smrt není tragédie, i když je taková náhlá. [...] Od začátku jsme si skoro byli jistí, že to asi nevyjde, že už se asi neprobudí. [...] Ona před smrtí říkala, že kdyby náhodou se s ní něco stalo, ať jí neoživujem, ona tu smrt brala dobře.“ (R7)

Respondent, muž (R8), který s vědomím smrti a se zážitky přesahu pracoval již během života²⁹, vidí smrt svého bratra, jenž trpěl schizofrenií a rozhodl se sám skočit z okna, takto: *„u něj to vnímám jako takový velký vysvobození.“ (R8)*

Žena (R5), které zemřel manžel náhle: *„Takže to jsme neměli ani nějaký rozloučení ani nic podobného. [...] Večer před tím jsme byli spolu v hospodě a loučili jsme se asi v jednu v noci. No, takže jsme se rozloučili tak docela hezky. Že jsme si dali pusy. [...] My jsme na to byli připravení. Jako mysleli jsme na to, že by se něco takového mohlo stát. Tomáš měl asi dvě životní pojistky. [...] Ten smutek tam je, no. Ale podle mě ten rozdíl je, jestli do toho smutku dáš lásku, nebo tu sebelítost. To jako neříkám, že nejsem smutná, to by asi bylo divný.“*

~

*Smíření se se smrtí svého blízkého jako i se svou vlastní,
je prvním krokem k přijetí ztráty.*

~

5.1.2. Mrtvý je mrtvý

Vidět zemřelého nám dává možnost říct poslední slova, naposledy pohlédit a poděkovat. Každý z respondentů, který mohl vidět svého blízkého po jeho smrti, byl za tuto zkušenost rád, nelitoval.

Ukotvení reality

Vidět tělo zemřelého nám pomáhá uchopit realitu a pomáhá to také v odpoutávání se od zemřelého, neboť v tom okamžiku může být zážitek uchopen všemi smysly – *vidět jej mrtvého, neslyšet jej dýchat, dotknout se jeho tváře, cítit změnu pachové chuti* – a zároveň tuto změnu přijmout i duchem, či šestým smyslem, který přináší informaci, že osobnost, kterou jsme v tomto těle milovali, tu již není.

„Mě to zakotvilo v tom, že je jako mrtvej, že když jsme tam vezli to oblečení a najednou jej tam vidíš ležet, tak si řekneš: 'tak jako fakt, tak je to pravda, je mrtvej'.“ (R9)

Pro dotazovanou ženu (R11) silné katolické víry je nemyslitelné, že by se svými blízkými a přáteli nepřišla po jejich smrti rozloučit, navíc jí to pomáhá přijmout ztrátu. *„Protože mně se stalo, že jsem se nerozloučila s jedním pánem. A včil říkám: 'Kde ten Tonda je, on vždycky chodí kolem našeho.' A mně až za půl hodiny došlo, 'normálně, šaks mu byla na pohřbu'. Že úplně mě vypadlo, protože jsem ho neviděla, on šel spálit, člověk to neviděl. Ono to chce toho člověka vidět, kterého zná. Rozlúčit se s*

²⁹ Zde se prolíná část, kde interpretuji, jaký vliv na smíření a růst má duševní a duchovní prožívání ztráty.

ním, aj co jako ta... duše je jinde, ale v tu chvíli sa dívá. A já prostě to potřebuji vidět, abych to měla srovnané v hlavě, že odešel.“ (R11)

Muži (R8), jemuž bratr zemřel skokem z okna, pomohlo k přijetí jeho smrti i vědomí toho, že bratrovi zůstal úsměvem na tváři. *„Když dopad na zem, měl úsměv na tváři, vnímám to, že se mu podařilo, že je s tím spokojenej.“ (R8)*

Možnost posledního doteku

Žena (R4), která spolu se sourozenci a tatínkem dochovávala maminku vzpomíná na chvíli po smrti: *„Jo, a já jsem ho (tátu) poprosila, aby zůstal venku chvílku, že s ní (maminkou) chci být sama. A já nevím, nikdy jsem si to nepromyslela, co udělám, a prostě to jako by ze mě padlo. A... a úplně jsem jako si zpětně říkala, jako 'týjo, jak jsi na to přišla, že chceš být s ní sama, chceš jí obejmout, chceš jí ještě něco říct'. [...] tak víš, že jako je potřeba se rozloučit, jako úplně opravdu... slovama, ale pro mě je to hrozně důležitý, takový to, že poslední objetí. A... a že to proběhlo, no.“ (R4)*

Jiným ženám (R6, R11), kterým též umřela maminka, připadalo úplně samozřejmé postarat se o její tělo: *„Jako taková úcta k tomu tělu. Že je to přece jenom nějaké vozítko, které nás tu nějakou dobu vozí a že i jemu je potřeba vzdát úctu.“ (R6)*

„Napřed jsme obvolali celou rodinu. Kdo se s ňou chce dojit rozloučit, ještě jak byla na posteli. Poumývali jsme ju, popřevazovali rány, oblékli ju, dali jsme ji čistou plenečku, všechno. No a dojela prostě celá rodina. [...] Tož, je to bezvládné tělo, no. Je to takové, že už prostě odešel, no.“ (R11)

Odpoutání

Dvě ženy (R2, R9) zmiňovaly, jak si mrtvého neztotožňují s tím, kdo pro ně byl za života. Osobnost zemřelého v tu chvíli již není přítomná. Obavy, že bychom kvůli kontaktu s tělem zemřelého mohli zapomenout na to, kým ten člověk pro nás byl, jsou plané.

„Že už tam není ten život, že se to promění během těch několika hodin. Já jsem to pak vyloženě cítila docela dlouho potom. To tělo začalo vydávat úplně jiný pachy. Já nevím, jak to říct. To nesouvisí s rozkladem, to ještě nebylo. Ale už to bylo něco jinýho. Jakoby se to začne odosobňovat. Ty jakoby cítíš toho člověka, ale už je jinde a jinak.“ (R2)

„A to je fakt divnej pocit. Že si člověk říká - je to on, ale není to on. A přitom vypadal spokojeně. A zvláštní je, že je mám jako oddělený – že si pamatuji toho otce a pak to tělo, který tam leželo, že to byl jako předmět...“ (R9)

Vděčnost

Ti, jenž měli možnost tělo zemřelého skutečně vidět, byly za tuto příležitost hluboce vděční.

„Mamka mě dala velkej dar tím, že jsem u toho mohla být. [...] Ty okamžiky jako po tý smrti nebo během toho, to opravdu je jako nepopsatelný pro mě. Že to byly jako strašně silný zážitky. Jako nejsilnější životní.“ (R2)

„A to byl první moment, kterej... za kterej jsem hrozně ráda.“ (R4)

„Jsem ráda, že jsem mohla vidět své mrtvé. Přineslo mi to uvědomění, že to někdy čeká i mě.“ (R6)

„Je to vlastně dost důležitý moment vidět toho mrtvého.“ (R9)

Kde je?

Z jedenácti respondentů neměli možnost vidět mrtvého tři z nich. Z toho jedna (R5), které zemřel manžel nehodou, takže jí její lékaři nedoporučovali vidět. Zároveň toho nelituje. Spíš jí překvapovalo: *„Jak oni ti to nabízej jako to lepší řešení. V té situaci, kdy je člověk slabší, tak oni tě tak natlačí do toho, co si myslíš, že je lepší.“ (R5)*

Ostatním dvěma (R3, R10) zemřeli blízcí v nemocnici, kam její předtím chodili navštěvovat. A nemožnost její vidět je překvapovala. Dotazovanou R3 přímo pohoršovalo, že neměly na výběr, když s "adoptivní" babičkou chtěly vidět zemřelého dědu: *„To tělo bylo jako někde. Uklizený prostě. A prostě nám fakt jenom dali pytlík s věcmi. A mně vlastně přišlo zvláštní, že není v té nemocnici nějaká místnost, kde by to tělo bylo třeba zakrytý prostěradlem v nějaký atmosféře klidu, pokoje, že by tam třeba hořela svíčka, a že bys tam mohla přijít a prostě si tam v klidu jako pobejt s tím člověkem. Jak dlouho potřebuješ. To bych chtěla zdůraznit – tu nemožnost chvíle ticha nebo rozloučení těsně po tom úmrtí. Někde ještě v rámci té nemocnice. To mi tam jako strašně chybělo, jako osobně.“ (R3)*

Dotazovaná R10 si naopak nebyla jistá tím, že by maminku chtěla vidět, kdyby mohla, ale přesto jí ten moment, kdy jí v nemocnici byli předány pouze osobními věci zemřelého, přišel velmi neosobní: *„Ono už je nepříjemný už jenom to jít do té nemocnice, dostat tam takovej pytel, prostě...pytel věcí...to je strašný takový.“ (R10)* Později v rozhovoru přiznává, že: *„mám takovej dojem, že mamka je ještě v nemocnici, jako že přijde. Tak nějak člověk pořád se s tím nesrovná, jako že by to bylo definitivní.“ (R10)*

~

Vidět tělo zemřelého nám jednoznačně pomáhá přijmout realitu smrti.

~

5.2. POHŘEB

V této podkapitole budu zodpovídat DVO2: „*Jaké příznivé vlivy má samotné zařizování pohřbu a účast na něm?*“ Dotazovací otázky se týkaly příprav pohřbu – zajímali mě způsoby, podle kterých se pozůstalí rozhodovali a zda-li měli předchozí zkušenost a jestli jim pomohla. Tímto se zkoumaná oblast překrývá s okruhem 5.3., kde interpretuji podpůrné faktory v holistickém pohledu na osobnost pozůstalého. Ostatní otázky k zodpovězení DVO2 se ptali na samotnou zkušenost vypravování pohřbu – kontakt s pohřební službou, zapojení se do příprav rozloučení a účast na pohřbu.

5.2.1. Dovolit si prožít první vlnu zármutku

Čas chystání pohřbu umožňuje pozůstalým částečně rozpustit emoční a časoprostorové zmatení, neboť pozornost je obrácená na přípravu, domlouvání, chystání. Tuto skutečnost samu o sobě žádný z pozůstalých nevyzdvihl jako něco, co by jim tíhu ztráty ulehčilo. To, co jim pomáhalo tkvělo v tom, kdo s nimi v ten čas byl – kdo jim byl oporou, jakým způsobem se zapojili do příprav, jaká panovala v rodině shoda o představě rozloučení a zda-li si před návštěvou pohřební služby dovolili ztratit se v pocitech, neodsunout zármutek na čas budoucí, jak to ilustrují výpovědi žen níže:

„Seděli jsme u tatínka, pak zazvonili – tišší, nemluvní, dvě postavy (z pohřební služby), šli jsme do obýváku, slyšeli jenom šoupaní rakve po zemi, nebyli jsme u toho, neviděli jsme ho překládat do rakve, odnášet rakev, otevřeli jsme si láhev a pili jak šílení, strašně jsme se opili. Seděli jsme na balkoně, kouřili cigarety, pouštěli jsme si Carpenters, nejoblíbenější hudbu tatínka.“ (R1)

„A pak, když mamku odvezli ráno, tak jsem se šla projít. Já jsem prostě potřebovala do přírody. Mě to vždycky hrozně moc pomohlo jít ven a být v otevřený krajině. Stromy, který mám od dětství. [...] Takže spíš potřebovala jsem to dostat ze sebe venku v tý přírodě...já...potřebuju být sama se smutkem.“ (R2)

„No, pohřební službu jsme povolali velmi pozdě. Až večer. Napřed jsme obvolali celou rodinu. Kdo se s ňou chce dojit rozloučit, ještě jak byla na posteli.“ (R11)

Pozůstalá R4, která dochovávala spolu s nejbližšími maminku doma, později litovala toho, že šli hned ráno (pár hodin po úmrtí) do pohřební služby.

„My jsme vlastně hnedka ten den se domluvili, kdo co zařídíme ohledně pohřbu. A všechno jsme udělali společně. [...] A teď zpětně vidím, jak strašně moc jsme spěchali. Jak jsme prostě měli pocit, že to všechno musíme v ten den zařídit. A že jsme si nedali oddech, že jsme si jako neřekli: 'tak zítra, pozítří...' To jsme měli pocit, že teď se to stalo, a teďka to všechno musíme zařídit.“ (R4)

~

Dovolit si propadnout žalu v co nejkratším čase po úmrtí usnadňuje přijetí ztráty blízkého.

~

5.2.2. Udělat to hezké

Pozůstalé, kteří mluvili o zařizování posledního rozloučení až s nadšením a mírnou pýchou v hlase, spojovalo to, že jim velmi záleželo, aby rozloučení jejich milovaného bylo provázáno tím, co považovali za důležité. Pro každého ta důležitost byla jinde, ale společným jmenovatelem tomu byla "osobnost zemřelého" – někomu záleželo, aby bylo hezké parte, jinému, aby zněla pěkná hudba, další chtěl příjemné místo pro obřad, či srdečnou vzpomínkovou řeč. Podstatné také bylo to, že u sebe měli někoho, kdo je podporoval. Tím mohl být jiný blízký zemřelého, nebo jejich přítel, který nebyl ztrátou tolik zasažen.

V souladu se sebou, se zemřelým, s blízkými, se smrtí

Vzpomínání na to, jakým člověkem zemřelý byl, co měl rád a co si přál, nechává vyplynout na povrch možnosti a obrazy toho, jak by rozloučení s ním mohlo vypadat. Takovému rozloučení pak pozůstalí lépe rozumí, neboť se na jeho přípravách sami podíleli.

„Nám hodně záleželo na tom, abychom měli hezké parte, vymýšleli jsme si ho sami a dali jsme si záležet na tom, aby to k tomu člověku sedělo. Aby to něco o něm vypovídalo, takže jsme si ho sami udělali. A taky jsme si vždycky sehnali nějakou hezkou hudbu na ty pohřby. Maminka měla ráda housle. To jsme vždycky taky chtěli, aby to bylo krásný. Že to nebylo takový to klasický kostelový. Takže když někdo z blízkých zemřel, tak jsme se u nich sešli celá rodina a vymýšleli jsme to společně všichni. To byla taková jako spolupráce, souhra. Někdo k tomu něco řekl, schválil. Takže nás to ještě více stmelilo. Bylo to vždycky hodně silný. [...] Já bych řekla, že z toho jde udělat slavnost, slavnost toho vstupu do jiné dimenze. Jako když se narodí dítě, tak se to taky oslavuje. Takže je to oslava toho, že jsme něco ukončili a můžeme jít dál. A je to vlastně i to rozloučení nás s nima, ale je to taková oslava, i toho života jejich. Na to jsme se sestrou vždy dbali.“ (R6)

„Já jsem udělala – vybrala jsem hudbu. A snažila jsem se to co nejvíc promyslet, aby ten obřad byl, ten scénář těch skladeb, jak šli po sobě, aby to lidem umožnilo nějak jako ty emoce prožít nějak a to...aby to bylo, co mě tak sedlo k tý mámě, k povaze.“ (R2)

Pozůstalá (R4), která litovala, že si po smrti maminky nedali chvíli oddechu, pak velmi živě vzpomínala na to, jak se jim společně podařilo vytvořit osobité rozloučení s mámou, při němž si dovolila se od ní postupně vědomě odpoutávat.

„To mi hlavně přišlo důležitý. Že jsme třeba nachystali šaty, společně se sestrou, táta vybral rakev bez cingrlátek, i když se mu to snažil rozmluvit. Takže jsme si jako by tohle dovedli prosadit, a říct. Byli jsme připraveni, ale ne že bysme si to řekli, ale spíš najednou jakoby s tím vědomím, že jsme věděli, že to tak má být, a že někdy to mamka zmínila, a my jsme to podrželi v hlavě, a pak jsme to tam vlastně jako by říkali. [...] A ještě takový důležitý moment bylo, že když jsme jeli na pohřeb, jsem zastavila u nějakýho květinářství a říkala: 'děcka, tak si vyberte, co budete chtít za kytky'. A když si nebyli jistí, jsem řekla, že to je na nich. V ten moment jsem si uvědomila, že najednou můžu říct, co chci. Protože, když si to uvědomuju zpětně, tak jsem pořád měla pocit, že...jako by ten rodič tam byl, ta máma, která dávala pozor, ty povinnosti a tak. A najednou už jsem věděla, že jsem sama za sebe, a připadám si od

té doby jako konečně dospělá. Jakože velká holka. [...] A ještě mi přijde hodně na tom zajímavý, asi na tom samotném pohřbu... že taťka... že taťka napsal tu řeč, kterou pak paní četla...že jsem slyšela to, co tam bylo, tak... tak jsem z toho měla neuvěřitelný pocit zadostiučinění, že jsme to dokázali. A že to všechno bylo tak jako, že klobouk dolů před náma, že jsme to zvládli společně. Takový pocit, jako je, když proběhneš cílovou páskou“ (R4)

Další pozůstalá (R3) se účastnila chystání pohřbu své kamarádky, která se rozhodla vzít život v důsledku své nevléčitelné nemoci. Tato smrt byla svým způsobem anticipovaná, neboť tuto možnost zemřelá vážně zvažovala více než rok. Respondentka R3 tak popisuje, jak se v průběhu dvou setkání přibližovali k zemřelé i k sobě navzájem.

„Že mi přijde, že se to k ní vůbec nehodí, že jakoby nějaký pohřeb někde v krematoriu. [...] Pak jsem se chystala na tu řeč strašně dlouho. Tak jsem nad tím furt přemýšlela jak to jako pojmout. [...] Pak před tím rozloučením, tak jsme tady ještě plánovali...co kdo jako uvaří, připraví a vono to mělo jako léčebnej efekt jako myslím, pro všechny. Že každé se moh nějak zapojit, že to byla společná akce a takový humorný momenty - vlastně Ela (zesnulá) měla doma strašně moc jídla v mrazáku. Takže se z toho navařilo a jak měla ráda nějaký koření a tam vlastně to bylo jakoby, vlastně to bylo z těch jejích věcí to občerstvení... no, to bylo dobrý.[...] Člověk ví, že dělá na nějaký společný věci, a že to je pro toho člověka, tak je to takový, takové vyjádření, jako poděkování nebo tak. Tak si myslím, že to nějak pomáhá.“ (R3)

Smrt může přijít kdykoli

Výše zmíněné výpovědi se týkají pozůstalých, kteří byli na smrt svých blízkých více či méně připraveni, smrt tušili, a tak o ní již během života přemýšleli. Ztráta je pak k sobě přiblížila ve společném smutku i přípravách pohřbu. U těch, kterým zemřel jejich blízký náhle, vznikl mezi příbuznými rozpor. Hovořila jsem s pozůstalými, kteří si byli smrti vědomi již dříve a se zemřelým se během jeho života o ní bavili. Byli tak připraveni čelit i náhlé ztrátě a navíc byli velmi blízcí zemřelému – dobře znali jeho způsob života a měli představy o tom, jak by jeho pohřeb měl vypadat, aby byl odrazem života zemřelého. Jejich příbuzní takto předpřipraveni nebyli, takže nedokázali přijmout posledního rozloučení způsobem, který by oslavoval život zemřelého.

Například žena (R5), které manžel zemřel náhle, se k rozloučení vyjádřila takto: *„Hele, bavili jsme se o tom, jak to nechcem, jak se nám ty klasický obřady nelíběj. A já jsem jako věděla, že bych ho tím vlastně zneuctila, kdyby tam mluvil nějaký umělohmotnej panák, který o něm vůbec nic neví. A sypaly by se mu tam na hrob nějaký umělý kytky, a tak. Že to by nebylo správný, že to k němu vlastně nepatří. Že pro mě ten způsob toho rozloučení, tak má kopírovat to, jak ten člověk žil. [...] Chtěla jsem nějaký místo, který mám spojený s tím jeho životem. Takže jsem vybrala jedno místo v přírodě, takový, aby se tam dostaly babičky se svejma šmajdavejma nohama, který tam nakonec stejně nešly...[...] Pak rodina zorganizovala posezení v hostinci. A tam to na mě padlo jak deka. A i když vlastně to mělo bejt najednou to oficiální, tak pro mě tam ta pieta v tomhle vůbec nebyla. [...] Je to vlastně zvláštní, že s těma lidma, který by mu měli bejt jako nejbliž, že to vlastně nemůžeš sdílet.“ (R5)*

Jiná pozůstalá (R7), které náhle zemřela maminka, líčí:

„Připravovala jsem mámě parte, tam jsem použila fialovou barvu, maminka jí měla ráda. A byly tam květiny a byl tam takovej květinovej verš, který se jí moc líbil. [...] No a ta rodina to nesla dost špatně, jakože to parte nemůžeme nikomu ukázat, protože není černý a není tam křížek a není tam nějaký obligátní verš. [...] No a když jsme to potom zařídili v místě, který měla nejradši, tak jsme tam udělali rozptýl na louce. A to se taky nelíbilo babičce, že tam rejou kanci a že to je nedůstojný, ale naše máma byla hrozně přírodní typ. Měla hrozně ráda zvířata, vychazela s nima líp než s kdekým z rodiny, takže se to podařilo nakonec udělat takhle podle jejího.“ (R7)

~

Vytvoření smysluplného rituálu rozloučení, na kterém se podílejí blízcí zemřelého, pomáhá k přijetí ztráty.

~

5.2.3. Mít štěstí na pracovníka pohřební služby

Vyjádření pozůstalých ke zkušenosti se zařizováním v pohřební službě se promítali ve dvou pólech – buď vše bylo víceméně v pořádku a sjednavatel pohřební služby dokázal jednat citlivě, nebo vše bylo spíš nepříjemné, k čemuž se mísil pocit bezradnosti a bezmoci cokoli v tu chvíli změnit. Jednoznačně podporujícím se v této situaci jeví setkání s citlivým a respektujícím zaměstnancem pohřební služby, který nenaléhá a neprezentuje jejich nabídku jako tu jedinou možnou a vkusnou, ale vytváří pozůstalým prostor pro vyjádření jejich vlastního vkusu, přání a myšlenek. Pokud tomu tak není, pozůstalí cítí určitou rozhořčenost a zklamání, tyto příběhy vkládám do přílohy č. 5. Zde pár ukázek výpovědí, kdy zařizování pohřbu nebylo pro pozůstalé nijak nepříjemné a někdy spíš dokonce milé:

„U toho dědy byla ta paní docela dobrá, mluvila tiše, ale jinak je to prostě otevře jednu knihu vyberte si, otevře druhou, vyberte si, ale nespěchala na nás...“ (R1)

„A to sjednávání bylo v pohodě. Ona se nám snažila ta paní...Oni se snažili i technicky fakt vyjít vstříc. Paní fakt byla empatická a zároveň praktická. Že opravdu byla profesionální v tom kontaktu s pozůstalýma.“ (R2)

„Pohřební služba byla jako vstřícná. Třeba kytky jsme si chtěli nechat udělat u naší známý, která dělá hezký kytky. Byli jsme takoví stálí klienti a vždycky byli opravdu vstřícní, respektovali, co jsme chtěli zařídit si sami, takže když jsme chtěli dřevěnou hezkou rakev, tak nám ji sehnali. Vždycky byli takoví ohleduplní.“ (R6)

„Ta pohřební služba tam, to bylo jako příjemný, protože prostě cítili s tím člověkem, byli citliví. Nebyli nějak přehnaný. Spíš měli takovej teplej pohled. Žádný divadlo. Jediný, co my vadilo, tak ten nevkus od parte, uren přes výzdobu všeho. Ale to je otázka osobního vkusu.“ (R8)

„Je strašně důležitý, koho potkáte. Když prostě i na tý pohřební službě se setkáte s někým, kdo je milej a kdo má...je to taky hrozně důležitý. Když jsme vyřizovali tu maminku, tak jsme to zařizovali u spolužačky májho muže, takže to jsme už tu paní znali, a to bylo fakt, že to bylo docela příjemný, že ona vlastně maminku znala, takže vlastně i připomněla dobu, kdy se s ní setkala. Takže to bylo docela

fajn to vyřizování.“ (R10)

~

*Jako podporujícím se jeví setkání s citlivým
a respektujícím zaměstnancem pohřební služby.*

~

5.3. HOLISTICKÝ POHLED

V následující podkapitole se pokusím zodpovědět čtyři dílčí výzkumné otázky (DVO3 až DVO6), které souvisejí se čtyřmi vrstvami pozůstalého dle holistického pohledu na člověka s bio-psycho-socio-spirituálními potřebami.

5.3.1. Podpora pro tělo

Hledání odpovědí na DVO3: „*Co pomáhá pozůstalým po tělesné stránce?*“ bylo svým způsobem nejsnadnější, ale současně asi nejméně probádané. Bezprostřední vyprávění respondentů je příliš nevedlo ke vzpomínkám na fyzické prožívání zármutku a po přímé otázce si většinou nic výrazného nepamatovali, nebo tomu nepřikládali význam.

Neviditelné obejmutí

Pozůstalí kteří zmínili fyzické nepříjemnosti, tak se jim jako podporující osvědčila lidská blízkost, pomoc od druhého, který jejich starosti vzal do náruče a tím jim ulevil. Díky tomu si mohli dovolit odpočinout, nebo se najíst, aniž by se o zajišťování jídla starali sami.

„Brácha vlastně nechal všecko na mě, ale ne tak že by nechtě. [...] A pak (po obřadu) na mě padla velká únava. Ale pak, tak on mě pak řek: 'Teď je to na mě, teď to nech na mě, ty si odpočiň.' To bylo příjemný, že jsem už nemusela všecko mít pod kontrolou. Já jsem prostě úplně vypla. Nechala jsem se už pak jako opečovat.“ (R2)

„Už jsem byla v tom čtvrtém měsíci, měla jsem docela břicho, ale za ten den, dva mě to břicho úplně zmizelo, tak já jsem začala panikařit, co se děje. A právě ta kamarádka mě podržela po tý psychický stránce, ještě ona dělávala v hospicích, takže mě...asi věděla, co je potřeba, uměla s tím pracovat. [...] A ségra - ona byla ten člověk, kterej přede mě v pravidelných intervalech strkal jídlo, abych jedla. Nebýt těhotná, tak se na to asi vyprdnu.“ (R5)

„Nedokázala sem sa uvolnit, ani nějak pojest. (před pohřbem) [...] No, a pak děti už tam (na smuteční hostině) začínali běhat, vnoučata... pravnoučata. A ty už tam běhaly, že dělaly tu atmosféru. [...] Já jsem dala za úkol bráchovi, ať volá jako tu rodinu na tu hostinu. [...] A tak jakoby, že to bylo takové uvolněnější.“ (R11)

~

*Když si někdo všimne našeho smutku na těle a nabídne nám svou blízkost
a praktickou pomoc, tělo se začne uklidňovat a vracet do normálu.*

~

5.3.2. Podpora pro duši

Při hledání odpovědí na DVO4: „*Jak nacházejí pozůstalí psychickou podporu?*“ jsem se zkoumala, jak významné byli pro pozůstalé možnosti společného a soukromého truchlení. Také mě zajímaly předchozí zkušenosti spojené s vlastní psychickou resiliencí, dále copingové strategie a v průběhu celého rozhovoru jsem také sledovala, jaký podpůrný vliv může mít význam vztahu zemřelý-pozůstalý.

Být v kontaktu se sebou

Copingové strategie jsem se jednak snažila při rozhovoru odhalit nepřímo a jednak přímo položenými otázkami jako: „*Co Vám pomáhalo vyrovnávat se se ztrátou?*“, „*Co Vám pomáhalo to přestát?*“ Odpovědi se někdy propojovali s oblastmi k DVO5 a DVO6. A současně jsem si ne vždy byla jistá, zda dokáží daný způsob správně zařadit mezi copingovou strategii, či zda se jedná spíše o resilienci. V teorii se tyto dva pojmy proplétají, v praxi jsem je zkusila intuitivně rozlišovat.

Při analyzování výpovědí pozůstalých vztahujících se ke copingovým strategiím, jsem objevovala sdělení přinášející poznání, že v okamžiku, kdy si pozůstalý dovolí být upřímný sám k sobě a ke svým potřebám, objevují se mu podpůrné možnosti, jak situaci ztráty zvládnout, jak získat novou energii.

Takovou možností je například upřímnost sama k sobě přinášející sebedůvěru: „*A pro mě bylo důležité, že jsem si dovolila, myslím si, že to bylo tak jako pro mě důležité, že jsem si dovolila to dělat, jak to cítím, a jak to chci já. A od té doby dělám ty věci takhle skoro pořád.*“ (R4)

Dovolit si být sám sebou se může vracet v podobě pomoci a podpory od druhých či jako vlídný pocit plynutí: „*Já si myslím, že jsem chtěla...že jsem si dovolila, že jsem konečně měla odvahu dělat to, co jsem cítila už předtím. I když ne tak intenzivně, protože jsem se neodvážila, nebo nevěla jak. A že jsem se nechala vést tím, co jsem cítila vevnitř. A zároveň se mi objevily fakt lidí vzácný, který mě v tom pomohly, no. Nebo i ta otevřenost, že vlastně otvírala ty druhý lidi. [...] Já mám pocit, že vlastně ty úmrtí mě vedly k tomu být sama sebou.*“ (R2)

Obrácení se do sebe může přinášet klid a zdroj inspirace pro vyrovnání se s nelehkou životní situací: „*Já jsem najednou v sobě cítila obrovskou sílu a takovou lásku. Takhle jsem to tam od začátku měla, takže jsem věděla, že to zvládnou, že bude líp. [...] To je jak když máš u sebe vevnitř nějak přístav, takový místo bezbouřný. Co máš jistý, je to, co máš sama v sobě. A je to tam vždycky. Jako to napojení vlastně na to nejbližší. Prostě mít se ráda, být upřímný sám k sobě. [...] Pak jsem přečetla asi tři knížky, který mi pomohli v tom, že...já třeba nevěřím v to, že smrt je konec, smrt je pro mě, nebo byla i předtím, transformace. Ale nikdy jsem o ní takhle hodně nepřemejšlela, protože mi nikdo tak blízkej nikdy neumřel.*“ (R5)

V kontaktu se sebou se otevírají vlastní možnosti pro zvládnání: „*To vyrovnávání bylo asi stejně nejvíc vevnitř, to smíření se s tím... To nejdůležitější bylo vyplakat se...pak jsem cítila velkou úlevu. A taky mi hodně pomáhali meditace. Že jsem jezdila meditoval a to mě udržovalo v tom, že jsem vnímala každou*

tu smrt. A jsem se pak díky tomu cítila vyrovnanější, že mě to jako nerozhodilo nějak vnitřně. Ale já určitě tím, že jsem do toho šla i vědomě, že mám nějakou zkušenost, že jsem si k tomu chtěla pomoci, že jsem pro to něco dělala, třeba i těma různýma terapiema, nebo těma meditacema, tak to určitě bylo rychlejší.“ (R6)

Pozůstalá R3, která byla hlavní organizátorkou obřadu, jak pro svého adoptivního dědu, tak kamarádku a zároveň stabilní oporou těm nejbližším, odpovídala na otázku o vnitřní síle takto: „No a já si z toho pamatuju takovou tu chuť a odhodlání s tím zařizováním jako pomoci. [...] Mně to přišlo jako že to patří k tomu životu, že to prostě pro ně můžu udělat, že na to jako mám sílu, že na to mám odvahu, odhodlání, tu lásku, vlastně, že to, jako že to chci udělat. Ale jakoby, no asi tomu pomáhá to přesvědčení moje, že to nemá cenu před tímhletem nějak utíkat, nebo utýct.“ (R3)

Pozůstalá (R9), která své bolavé nitro začala prozkoumávat mnohem později, toho sice lituje. Zároveň byla otevřená tomu najít své uzdravení s pomocí psychologa: „Že abys to přežila, tak to musíš trochu zatlačit. Takže pokud jsem nemohla prožívat ten smutek, tak jsem to musela držet a podporovat ty ostatní, ale pak jsem si to třeba vybrečela v soukromí. [...] No a tak zpětně vidím, že by pro mě bylo moc důležité, kdybych si tu bolest mohla dovolit prožívat. [...] Že jak jsem chodila k tomu psychologovi, tak jsem díky tomu... no, že jestli je něco, co mě povzbuzuje, tak je to umění. V tu dobu mi pomáhala hudba, že jsem mohla hrát. [...] A poději až, jsem narazila na jednu knihu...a to jsem ořvala, protože tam je nádherně popsáno to, co jsem prožívala po každé té smrti a to je to, že jednou přijde den, kdy si znova dovolíš mít radost.“ (R9)

Zdá se, že nepotřebujeme, aby nám někdo říkal, co máme dělat. Druzí nám mohou být průvodci v našich pocitech a oporou v rozhodnutí, ale způsob, jak se vyrovnat se ztrátou je v nás.

~

*Pro duševní pohodu v zármutku je důležité – dovolit si být sám sebou
a prozkoumávat své vnitřní možnosti, jenž nám mohou ukázat, kde čerpat sílu.*

~

Být respektován

Další zkoumaná oblast, která mě u pozůstalých zajímala byla jejich vnitřní resilience – odolnost, která jim umožňuje přežít, odolnost daná předchozí náročnou zkušeností, či objevená jako vlastní vnitřní výbava. Při analýze výpovědí pozůstalých se mi objevili dvě oblasti. Jednak oblast, která mě zajímala – a to jaký vliv pro vyrovnávání se se ztrátou měly právě předchozí úmrtí či jiné náročné životní situace, a jednak oblast, která se vynořovala sama – a to míra resilience jak ji očekávalo okolí pozůstalého.

Odolnost & předchozí zkušenosti

Z odpovědí pozůstalých, kteří měli předchozí zkušenosti s umíráním a smrtí nevyplývá, že by z těchto zkušeností čerpali sílu díky níž by se cítili být lépe připraveni, více odolní. Zaznívaly důvody proč ano, i proč ne. Zdá se, že objevení zdroje vnitřní síly a schopností je nezávislé na předchozích zkušenostech.

Ty můžou být podporující, ale ne zásadně. Jak sami pozůstalí zmiňovali – každá ztráta je jedinečná a sice se z ní mohou poučit a objevit cenné kvality pro život, ale v okamžiku nové ztráty je třeba hledat novou sílu.

„Manželova maminka umřela postupně, tatínek ten už dávno, tchán tak naráz.. ale takto. ..možu říct, že jsem se poprvé setkala, že bych se musela o někoho starat, a že mě umírala. Abych to zvládla, tu smrt, tak jsem měla od doktora prášky na nervy.“ (R11)

„Že člověk naráz je jako před tu situaci postaven a neví, neví co dělat. Nikdo ho to nenaučil předtím.“ (R10)

První respondentka na otázku, zda jí předchozí zkušenosti pomohli, rázně odpovídá: *„Ne, to byly dvě odlišné smrti, dvě odlišné věci, i teď to tak vnímám.“ (R1)*

Jiná respondentka předpokládá, že podobné opakující se zkušenosti se mohou násobit a přispívat k připravenosti: *„Já jsem povahou flegmatik. A ještě jsem měla práci ve stresovém prostředí, takže jako dobře pracuju se stresem. Ale kdybys měla nejstresovější práci na světě, tak Tě tady na to nepřipraví. [...] Já mám pořád pocit, že ten porod a ta smrt je jako podobný...u toho porodu je to hodně podobný, že když rodiš poprvé a nemáš jako k tomu něco načtenýho, nemáš vnitřní sílu, tak třeba takhle hodně podobně vypadal můj první porod. Takže se dá říct, že ty zkušenosti předcházející pomáhají.“ (R5)*

Tak stejně jiná pozůstalá (R3) se domnívá, že je po předchozích zkušenostech více připravenější, ale zároveň uznává, že příště to může být jinak: *„Jako no prostě už jakoby jsem to zažila tak jakoby dokážu, jako vím jaký to je prostě může být, dokážu si to představit, ale s tím, že každé ten případ je jinej. Ale aspoň už nějakou zkušenost jako mám, a že už jakoby tam nemám ten votazník.“ (R3)*

Odolnost pozůstalého, jak ji vidí okolí

Někdy se stává, že míra resilience – odolnosti pozůstalého je mu vnějším okolím vnucována; jedenkrát je pozůstalý vnímán jako ten silný, který to zvládne, z čehož pak mohou plynout určité nároky na něj. Jindy je na něj pohlíženo jako na chudáka, kterého je třeba nechat na pokoji, aby si mohl smutnit. Pozůstalí, kteří tuto zkušenost reflektovali, se s reakcemi okolí příliš neztotožňovali.

Druhá respondentka vypráví o své roli pečovatelky a hlavní organizátorky pohřbu velmi smířlivě a později i vděčně, ale zároveň si uvědomuje, jak neměla na výběr, jak to musela zvládnout.

„Já jsem v tý rodině ještě navíc jako lesba a bezdětná. Prostě jsem v tý rodině měla úkol jako provázení těch členů, který odcházeli. A brácha měl mladý manželství a čekali synovce, že jo. Takže jako měli jakoby jiný ty starosti [...] Brácha vlastně nechal všechno na mě, ale ne tak že by nechtěl... on z těchhle věcí měl velkej strach a vlastně nebyl úplně, i když se snažil, tak nebyl úplně schopnej bejt na blízko tomu umírání. A ani ten pohřeb...“ (R2)

Podobně hovoří i další respondentka (R9), která obvykle v rodině zastávala roli té schopnější, což se očekávalo i v případě, kdy jí zemřel táta: *„Já jsem byla starší sourozenec, takže já jsem to měla tak od malička nastavený, že jsem se musela starat o tu ségru a tak. Takže když byli kolem mě ty lidi, kteří se*

hroutili, tak já jsem prostě věděla, že to musím vydržet a věděla jsem, že to někdo musí udělat. A oni pak nabyli dojmu, že já to tak neberu, jako sestra třeba... nabyli dojmu, že já si z toho tolik nedělám. [...] „Navenek jsem se chovala hrdinsky, jak jsem všechno zařizovala, ale to byla jen ta role v rodině. V soukromí jsem se pak hroutila a řešila to u psychologa.“ (R9)

Ani opačný způsob přístupu okolí nemusí pozůstalým vyhovovat pokud není v souladu s tím, co oni cítí. Respondenti, od kterých druzí očekávali, že se budou projevovat slabě, raněně, o této zkušenosti hovoří takto: *„Že očekávají, že budu nějaký zdrcený a najednou když sem nebyl, tak sem si připadal nepatřičně. Prostě takovej střet. [...] Takové absurdní situace, kdy to okolí vlastně od tebe očekává, že se jako pozůstalý máš nějak chovat. A tím spíš pak roste nechut' to sdělovat...“ (R8)*

„Mě se stalo, že třeba v práci mi chtěli dát volno, ale já vůbec nechtěla být doma a přemýšlet nad tím, nebo být tam kde se to stalo. Nebo dokonce ségra, která u toho nebyla, protože byla v zahraniční mi naznačila že mi to vůbec nevadilo protože jsem neměla žádný záchvaty pláče atd. Měla sem nakonec pocit že to snad budu muset dávat víc najevo. Že se mě lidi třeba ptali, proč nejsem v černým.“ (R7)

Dvě z respondentek (R1, R4) vzpomínaly na to, jak nebyli od svých nejbližších nuceny o svém příběhu vyprávět. Na jednu stranu byly rády za tento klid v krátkém čase po smrti ale na druhou stranu tam bylo něco znepokojivého, co jim dlouho bránilo o zemřelém mluvit.

„Odjela jsem v té době s dvěma kamarádkami na chalupu, chtěla jsem to s těma holkama sdílet, a nešlo to. Mrzelo mě to, ani jsem nevytáhla fotky z tašky...nevím...Helena se mi divila, že vůbec nepláču. Přišlo mi, že je to nesdílitelné. A sdílet nějaké detaily jsem s nikým nepotřebovala...ani později...no, až teď s tebou o tom mluvím takto hodně.“ (R1)

„Já asi chtěla být sama, a nechtěla jsem o tom mluvit. A chtěla jsem být úplně sama, a... Nikomu jsem o tom nevykládala...tak dva roky jsem o tom nikomu nevykládala...že ani jsem nedokázala muži říkat, co zažívám. Protože jsem měla pocit, že by ho to mohlo zraňovat, a že by si s tím nevěděl rady. A až teď teprve v poslední době to odkrývám. A on se hrozně diví, proč jsem mu to neříkala. A já mu řeknu, že to nešlo. Že prostě to tak mělo být. Někdy mám pocit, že je mu to líto, že to nevěděl.“ (R4)

Vyplyvá mi z toho, že nápomocnější by bylo, kdyby blízcí pozůstalého měli skutečný nenucený zájem o jeho prožívání, díky čemuž by snáz zjistili, co potřebuje a nemuseli by si to domýšlet.

~

*Cítit od druhých upřímný zájem, nehodnocení a respekt
dovoluje pozůstalým prožít smutek tak, jak to jejich duše potřebuje.*

~

Sdílený zármutek

Na chvíle v nichž byla ztráta legitimizována vzpomínali respondenti bez jakýkoliv pochybností o tom, zda-li to bylo správné. Naopak vzpomínali ochotně; někteří s klidem v hlase, někteří s dojetím, jiní s radostí. Pocit, že je v pořádku být smutný, nebo radostný, pocit, že druzí soucitně přijímají naši ztrátu,

přicházel u pozůstalých v různých situacích. Někteří sdíleli svůj zármutek spolu s příbuznými při plánování rozloučení, pro jiné byl důležitý moment, kdy jim blízcí vyjadřovali soustrast, další nacházel uznání svého smutku mezi lidmi s podobnou zkušeností.

Sdílet svůj zármutek někdy vyžaduje vlastní otevřenost: „*Já jsem chodila za těma lidma, který jsem fakt chtěla osobně pozvat na ten obřad, tak jsem prostě šla osobně. A skoro všichni se odvážili a ptali se, jaký to vlastně bylo, když ta mamka... když jsem byla u toho, u té smrti. [...] No, cítila jsem se vlastně dobře. Za prvé jsem měla možnost těm lidem poděkovat, za druhý jsem o tom i potřebovala mluvit. A když oni chtěli, tak mě to taky pomáhalo se vypovídat z toho. A pak jsem byla ráda, že jsem to dokázala.*“ (R2)

Sdílený zármutek nám umožňuje vidět příběh zemřelého v celé jeho pestrosti: „*Že jako sednout si s tou jeho ženou, povídat si o něm ('adoptivním' dědovi) u nich doma. Vlastně já jsem si zjistila, že jsem si jakoby díky tomu povídání ujasnila nějaký nejasnosti v tom jeho životním příběhu, což vlastně mi asi jako pomohlo něčím. Že když ta jeho paní si vyzvedla tu urnu, takže vlastně pak ji tam měla v obýváku a vyloženě mně kvůli tomu volala, ať se tam jdu podívat, že tam jako dědu má doma. A tam se mi i rozpovídala.*“ (R3)

„*Jako bylo to hezké v tom, že když nám pak lidi potřásali rukou, tak pak třeba zmiňovali 'no, ta babička držela tu rodinu pohromadě'. A to pro mě bylo důležitý potom možná ještě víc, sama ani nevím, co říkal ten farář.[...] Ale dobrý na tom bylo, že se tam mohli sejít ty ostatní lidi. Pak chodíš, potkáváš se s těma lidma a oni něco prohodí o dědovi, že je to takové skupinové... Že když jako proběhne ten pohřeb, tak to má smysl pro mě osobně, že se tam potkám s těma lidma. A tím, že se to sdílí s těma druhýma lidma, tak to jako začně být reálnější. Do té doby – do toho pohřbu – se to sice stalo, ale... a pak na tom pohřbu ti ostatní lidi jsou vlastně svědci.*“ (R9)

Sdílení pomáhá odhlédnout od vlastního prožitku a pak jej nahlédnout skrze zkušenost druhých: „*Objevují se mi různé články, lidi do cesty a tak. A vlastně to sdílení, když píšu ten blog, tak přes ten blog mi píše hodně lidí, kteří procházej nějakým podobným. Tak si myslím, že teď třeba, kdyby mi umřeli rodiče nebo někdo z rodiny, tak že už to zpracuju zas jinak.*“ (R5)

Sdílení jako způsob rozloučení: „*Se tam (na smuteční hostině) sešla ještě daleko větší rodina, že třeba i ti bratřenci a tak. To je třeba příjemný, že zavzpomínali na babičku, že něco řekli takového hezkýho, že to bylo moc příjemný, že tam nebyl žádný smutek, ale takový důstojný rozloučení s tím člověkem. Tak jako hezky to uzavřít...*“ (R6)

„*To jsme šli vlastně pokaždý (na smuteční hostinu). [...] Že třeba tam se setkám se sestřenicema, bratřencema, člověk si připomene takový nějaký to dětství, kdy jsme se setkávali u té babičky, když měla narozeniny, svátek. Takže to bylo takový fajn. Takže tohle to vlastně je další příležitost, takže to si myslím, že je u toho strašně důležitý. Kdy se potom ta rodina sešla a prostě si to mohli tak nějak povykládat, vidět se a tohle to je důležitý.*“ (R10)

„*No a potom už se jde sednout. [...] Zavzpomínat sněma chvílami. A tak jakoby, že to bylo takové uvolněnější (po pohřbu), že už to nebylo takové... až potom, ono to přijde, až potom.*“ (R11)

Sdílení jako příležitost pro přijetí podpory a soucitu: „*Ten kontakt z očí do očí a tu podporu... Ted' mám pocit, že nejdůležitější je vyjádřit tu kondolenci. To opravdu Já s tebou jsem. Cítím to jako fakt hodně důležitý ted'.*“ (R6)

„*A potom bylo moc hezké před tím kostelem ta interakce s lidma, to pro mě bylo opravdu důležitý.*“ (R9)

~

Zarmoucené duši pomáhá, když se může o svůj příběh ztráty podělit.

~

Osobní rituály

Soukromé truchlení přináší neomezené možnosti pro uchopení zármutek. Nikde není psané, jakým způsobem by měl člověk vzpomínat, jak by si měl ztrátu odžít. Pokud dá pozůstalý žalu průchod, dveře možností se otevřou samy. V odpovědích respondentů jsem zaznamenala tyto způsoby: poslouchání oblíbené hudby zemřelého, nošení šperků či věcí po zemřelém, psaní (které poté bylo sdíleno) , zapalování svíčky u urny doma v místnosti, promlouvání k fotce zemřelého, návštěva hrobu a odborná péče psychologa či terapeuta. S výjimkou využití možnosti truchlení v rámci osobní terapie se všechny ostatní způsoby staly osobními rituály, které si pozůstalí stále udržují. Díky tomu mohou být stále v kontaktu se zemřelým, již ale s větší lehkostí.

V péči terapie

„*No, nejdůležitější bylo vyplakat se a pak jsem cítila velkou úlevu. A jednou jsem využila rodinný konstelace, protože jsem nevěděla jak tatínka oplakat a cítila jsem velkou bolest a pak opravdu, když jsem si to postavila (metoda rodinných konstelací), tak jsem se nádherně uvolnila. Plakala jsem asi tři hodiny, krásně to všechno odešlo a nastalo to smíření s tím vším.*“ (R6)

„*Já jsem chodila k psychologovi, abych měla oporu. Já jsem to nezvládala sama. Já jsem prostře musela, abych z toho úplně nezcvokla. A přišla jsem na to, a to je třeba zajímavý, že když Ti lidi maj tu možnost podpory, tak se s tím vyrovnávají tak, že se právě nedostanou to tý pozice oběti, že sice smutněj, ale pomaloučku přecházej na to, že to loučení je to odpoutávání. Ale oběť, ta zůstává psychicky připoutaná v tom truchlení a to pak může přejít do deprese.*“ (R9)

Poslech hudby, kterou měl zemřelý rád

„*Po té, co zemřel, jsme si pustili Carpenters, nejoblíbenější hudbu tatínka. Od té doby to poslouchám a vždy si na tatínka vzpomenu.*“ (R1)

„*Ten čas toho truchlení mně přijde, že bylo důležitý prožít. Byly momenty, kdy jsem hrozně moc brečela, a kdy jsem byla hrozně moc smutná. A třeba jsem jela v autě, a pořád jsem si pouštěla dokola to cédéčko, co hrálo na pohřbu...a byla jsem hrozně ráda, jako že jsem cítila, že ted' je tady zase mamka se mnou. A strašně jsem si jako užívala, že to můžu poslouchat. A někdy to poslouchám i ted'.*“ (R4)

Nošení šperků a oblečení

„Já jsem pak věci, který maminka měla nejradši, anebo který nosila na sobě, šperky, tak jsem je rozdělila mezi lidi, který byly nejbliž v tom procesu umírání. A pak při tom uložení jsem tam ještě dala k tý urně. A nechala jsem si zlatej prstýnek s hvězdičkama...mám ráda nebe a hvězdy.“ (R2)

„V bytě Ely probíhal jak kdyby bazar jejích věcí, že. A to vlastně bylo hodně jako terapeutický. [...] A vlastně vždycky když to vidím nebo to беру do ruky, si tak jako na ni vzpomenu.“ (R3)

„Její šperky nosím, a nosím je strašně ráda. A říkám: 'to mám po mamce. Ona by měla radost, že to mám'. A přišlo mi to automaticky, to přijmutí toho.“ (R4)

Psaní

„Asi po třech týdnech to ve mně tak uzrálo, že jsem se pustila do psaní na blog, ten jsem psala už dřív, ale teď jsem šla víc na dřev.“ (R5)

„Pro mě jako ten rituál bylo tam prostě sedět a poslouchat ten příběh, vlastně z úst tý jeho paní a vlastně si ho i zapsat a sestavit si z toho ten proslov pro něj... No pro mě asi byl takovej jakoby terapeuticej osobní moment jakoby sestavit ten proslov na ten pohřeb. Jako přijmout to, že prostě ten jeho život se prostě uzavřel. Přijmout jako tu smrt, no.“ (R3)

Domácí oltářiky a návštěva hrobu

„Já asi mám takovej rituál pořád, je to pravda...když jedu ráno do práce, tak popřeju hezkej den, tak popřeju dceři, synovy, mamince, tatkoví, v duchu si to tak řeknu. Tak řeknu: dobré ráno, přeju...Na to prostě opravdu myslím a člověk si to uvědomí, až když ten člověk není. [...] A doma za kalendářem mám fotografii tatky i mamky. Tak člověk s nima kolikrát takhle promlouvá, nebo řekne jim tohle to. [...] A člověk jde na hřbitov a musí říct, co u nás je novýho. Povídáme, vždycky to všechno řekneme, co jsme dělali, co je novýho...a pořád si nějak myslím, že to mamka to tak nějak vnímá. Asi z toho, myslím, že z toho nemusí být smutná.“ (R10)

„Hledám tam (v kostele) útěchu pořád. Prostě pomodlím se za ňu, obejdu hroby. Vždycky pět hrobů obcházím pravidelně v neděli, když jdu do kostela. No, na každém hrobu se pomodlím, a jdu do kostela, tam mám ještě chvilku, tam se taky modlím. [...] No, že si na toho člověka vzpomene... vzpomene si člověk, jako, co pro něho dobrého udělal, no... a tak, jako. Dycky jako, rád si na něj vzpomene.“ (R11)

~

Najít si svůj osobní rituál uvolňuje vnitřní proces truchlení, což podporuje pozůstalé na jejich vnitřní cestě proměny vztahu se zemřelým.

~

5.3.3. Podpora pro sociální duši

Při hledání odpovědí na DVO5: „Co vnímají pozůstalí jako příznivé pro jejich sociální fungování?“ jsem pokládala otázky, které měli vést ke zjištění, jak smrt blízkého ovlivnila běžný chod v životě pozůstalého a co pomáhalo k obnovení harmonie. Nejčastěji se v odpovědích ozývalo, jak důležitá byla pro pozůstalé lidská podpora, a to v nejrůznějších situacích.

Nebýt sám v čase péče, zařizování pohřbu a okolních starostí

První respondentka oceňuje podporu v čase úmrtí, díky čemuž si mohla dovolit opustit roli nejsilnější: „Říkal (pracovník mobilního hospicu) nespěchejte, pomohl nám jako přebalovat, otíral a myl tělo, ptali jsme se do čeho ho obléknem, řekl dejte ho do něčeho co měl nejradši, to vedení nám tam pomáhalo. Byli jsme tři a přesto cítím, že mi dělalo dobře že mi někdo říká co mám dělat, protože jsem to celou dobu dělala sama, i sourozencům jsem ty dny naplánovala sama.“ (R1)

Druhá respondentka je vděčná, jak jí přicházeli v průběhu celé péči i poté, při přípravách pohřbu, na pomoc nejrůznější lidé: „Pak jsem se skamarádila s paní z poradny bolesti. A ona mě tak jako obě nás podporovala. Jezdila nás navštěvovat. No a pak jsem potkala Alenu z mobilního hospice. Vlastně Alena pak za náma jezdila, pomáhala nám třeba zařídit pomůcky. [...] A pak bylo kolem nás docela hodně lidí z vesnice. Pomáhali sousedi. To bylo bezvadný. Vlastně praktický věci. My jsme neměli auto. Když bylo potřeba někam rychle zavést. Auta nabízeli. Nebo když se... ti úplně blízci sousedi hnedka přes ulici. Tak mamka mě několikrát omdlela doma, tak přiběhli, jsem zavolala a oni mi pomohli jí zvednout. Takový různý věci. Uvařili, napekli, když bylo potřeba. Pak i při pohřbu pomáhali s tímto.“ (R2)

Tak stejně respondentka, které zemřel manžel náhle, byla nemírně ráda, když jí kamarádi doprovázeli na důležitá místa – do nemocnice, do pohřební služby a pak jí pomáhali s domácími starostmi: „Se mnou jeli do nemocnice (a pak i do pohřební služby) dva kamarádi. Ta kamarádka mě podržela po tý psychický stránce, ještě ona dělávala v hospicech, takže asi věděla, co je potřeba, uměla s tím pracovat. A druhý kamarád je zas takovej, že se s ramenama nevejde do dvěří. [...] No, a pak, ten první tejden nebo dva, my jsme měli takovej otevřenej byt, že tam furt chodili lidi. Najednou tam třeba bylo deset lidí, já jsem ani nevěděla jak, tak různě se tam jako točili. [...] Jako různě. Od toho, že uklidili, donesli jídlo, po to, že tam kamarádi, co s Honzou podnikali se probírali šanonama a dali to nějak dohromady. Už jenom ten pocit, že víš, že to má někdo na starosti, tak Ti strašně pomůže. Nebo já nevím, lidi, kterým třeba někdo umřel, tak jako věděli, jak se mnou mluvit, nebo že mi třeba vzali děti a postarali se o děti. A přesně to tam zapadalo, úplně záhadně.“ (R5)

Další pozůstalá (R10) zdůrazňuje, jak je důležité, aby měl člověk při zařizování pohřbu někoho při sobě: „Vždycky s někým. Nechtěla bych tam jít sama. To rozhodování je...tak my jsme se sestrou vlastně dvě. A v týhle chvíli je člověk hrozně rád. A v týhle situaci je člověk moc rád, že není na všechno sám. To je hrozně důležitý. Tam se to nejví ocení, bych řekla. Opřít. To je důležitý. Nikdy jsem u toho nebyla sama.“ (R10)

Pro poslední respondentku (R11) bylo také důležité, že k nim domů chodil za jejich nemocnou

maminkou pan farář: „No, a charitní, ta mě ke konci jezdila pomoci, protože ty oležaniny...[...] A pan farář, on chodil za maminkou každý měsíc, takže my jsme se znali. Dokonce jí došel dát poslední pomazání. [...] Pak pohřeb jsme zařizovali s manželem, se synem, s panem farářem, bratr zařizoval hudbu.“ (R11)

Děti jako zdroj inspirace a radosti

Pro mnohé pozůstalé byla v čase jejich zármutku specifickou podporou možnost být s malými dětmi, vlastními, či s vnuky:

„No a pak Martínek (vnuk). Já si to užívám. To je prostě úplně něco jiného než vlastní děti. To je úžasný.“ (R10)

„Potom jsem dceři hlídala vnuky... že už to bylo lepší. Když tam byl Šimůnek, tak jako. Že děti to jako umí.“ (R11)

„A pak ještě když se narodila Nela, partnerky dcera. Na kterou jsem se těšila hodně a ona se taky narodila když mamka zemřela, tak půl roku potom.“ (R2)

Děti mohou být zdrojem inspirace pro to, jak svým zármutkem projít: „Oni to podle mě odžívají tak, jak by to měli asi odžívat i dospělí, jenom jsme to zapomněli. Že s tím pracují až tak skoro buddhisticky. Že vlastně řeší...že tátu měli rádi, že s ním prožili to hezký, že na to jako vzpomínají a že vždycky, když si na něj vzpomenou, tak na něj myslejí v tom dobrém, že si to jako znova odžijou, ale není to tak, že by toho litovali.“ (R5)

Děti nám mohou připomenout, že život pokračuje dál:

„No a co pro mě bylo důležité, tak je to, že jsem asi měsíc po smrti dědy mluvila s kamarádkou a ta mi řekla, že se jí narodila holčička a bylo to přesně v ten samý den, kdy děda umřel. A to bylo vono, ten pocit – že to zároveň zabořelo, že to bylo v ten den, ale zároveň tam byl takový blažený ten pocit, že život jde dál.“ (R9)

Pevné vztahy

Co se týče vztahu se zemřelým, tak většina respondentů vnímala rozdílnou tíhu zármutku po ztrátě vlastního rodiče, od prarodiče, či sourozence. Z přímých verbalizovaných odpovědích vždy vyplynulo, že rozdíl byl dán jednak mírou blízkosti v životě a jednak způsobem umírání, smrti. Tyto oblast nenahlížím jako potenciálně podporující, protože po smrti se již nedají ovlivnit a během života je nelze mít pod kontrolou. A udržovat si s blízkými vztahy jen proto, aby nás jejich smrt tolik nebolela, nevnímám jako vhodný způsob jakým bychom se se smrtí měli vyrovnávat. Naopak – pevné vztahy s blízkými lidmi přinášejí v čase zármutku nepostradatelnou podporu, jak o tom respondenti vypovídají:

„Náš Ondra (syn) byl také oporou, už v tom že s ním nebyly problémy ve škole, je pozitivní. Míša (druhý syn) v té době už byl u přítelkyně, ale taky pomáhal stěhovat postel...[...] a udělal muziku na pohřeb. A samozřejmě můj manžel, ten je mi oporou i teď.“ (R1)

„Úplně nejdůležitější člověk v celém tom procesu byla moje ségra, o rok mladší. A taky má tři děti a rok předtím jí právě taky umřel manžel. [...] Ona mě prostě jako krmila, starala se mi o domácnost, starala

se o děti, a tak. [...] Jsem třeba teď ráda, že mám tři, furt je takovej plnej dům dětí. A oni jsou dobrej uzemňovač, že Tě to tahá jako zpátky k tomu, co je tady teďkom.“ (R5)

„Vojta (tenkrát přítel, dnes manžel) mě tehdy hodně podporoval. [...] Fakt nejdůležitější bylo, že jsem jako měla Vojtu, že jsem jakoby to mohla s ním...mu to říct, že se mi prostě stýská a tak a že jsem měla prostě koho obejmout...“ (R7)

„No samozřejmě manžel. Já jsem se dobře vdala. Já jsem spokojená. Já mám v mém muži velkou oporu. [...] Rodina určitě. Děti, manžel. Máme mezi sebou dobré vztahy, a to pak vlastně pomůže...pomůže, když se nemusí nad ničím diskutovat. Tohle uděláme, ano, uděláme tohle.“ (R10)

~

Za jednoznačně podporující se v oblasti sociálního fungování jeví to, když má pozůstalý nablízku někoho u koho najde podporu jak psychickou, tak praktickou.

~

5.3.4. Podpora pro ducha

Při hledání odpovědí na DVO6: „*Jak může víra/ životní filozofie a/nebo nevšední duchovní zážitky přinášet pozůstalým úlevu?*“ jsem hledala podpůrné aspekty plynoucí z náboženské víry či životní filozofie s ohledem na možnou proměnu v čase zármutku. Zajímalo mě, kde přesně může pozůstalý ve svém duchovním prostoru nacházet podporu. A také jak mohou nevšední duchovní zážitky napomoci k vyrovnání se se ztrátou.

Víra s prožitkem smrti

Ti z pozůstalých, jejichž spirituální víra, pohled na svět či životní filozofie byla propojena s představou, že smrt je transformace a bytí po ní nekončí, působili klidnějším a vyrovnanějším dojmem než ostatní respondenti. Respondentům s tímto prožitkem se po ztrátě blízkého jejich víra a filozofie prožitkem ztráty prohloubila. Toto prohloubení víry, vědomí, naděje přispívalo také k osobnostnímu růstu, viz. Kapitola 5.4. Posttraumatický růst.

„Já třeba nevěřím v to, že smrt je konec, smrt je pro mě, nebo byla i předtím transformace. [...] Můj životní přístup...tak my jsme hodně nastavení sebezvojevě. Prostě něco čteme, vzájemně jsme se obohacovali a chodili na různé přednášky a koukali jsme na různé videa, a tak. Všechno, co za tím bylo, tak byla nějaká cesta hledání sám k sobě, abys byl opravdovějším člověkem. A tak mám pocit, že mě tou smrtí nakopl vlastně na tu cestu, abych to dokázala odžít. Najednou vlastně to všechno o co jsem se snažila, jak to říct, vědomě jsem s tím pracovala, tak to dostalo ten prožitek.“ (R5)

Propojení víry s prožitkem zažila i pozůstalá R7:

„Já jsem to samozřejmě nesla těžce, ale zase jsem k tomu byla připravená tou výchovou, že smrt není tragédie, i když je taková náhlá nebo je to tak opředěný prostě takovou zvláštní situací. [...] Jako nebát se o ní nikdy mluvit, taky nám říkala, jak by chtěla být pohřbená... Takže jsme to docela dost krát probírali, ta smrt pro nás znamená určitě bod v životě, nějaký zlom, změna velká, ale ne nic fatálního. Nic čeho by se měl člověk bát strašně. [...] Už ten večer, kdy měla zástavu, jsem si to uvědomila.“ (R7)

Taktéž předchází zážitek, který by se dal možná označit za zážitek blízký smrti, prohlubuje vnímání smrti jako průchodu do jiné dimenze: *„A taky mám zkušenost s vystoupením z těla [...]. A bylo hodně důležitý, že to bylo doprovázený takovým pocitem obrovského štěstí a míru a sounáležitosti se vším, až taková jako až extáze a ty pocity byly tak intenzivní. No a to je vlastně takovej zlomovej moment, od té doby, kdy jsem ty věci, o kterých jsem četl, se nějak přelily do té zkušenosti praktický. A od té doby teda těm věcem nějak jakoby věřím, že vím že nás něco přesahuje. [...] S tou smrtí se to spojuje tak, že vlastně ten zážitek tady toho, že je něco co nás přesahuje. To mi pak vlastně i pomohlo při těch dalších smrtích okolo. Od té doby to neberu jako něco fatálního. Beru to jako nějaký přechod.“ (R8)*

Respondentka se silnou katolickou vírou popisuje svůj postoj ke smrti takto: *„Já chodím do kostela, takže já se modlím. Já vím, že když to (smrt) na člověka přijde, já říkám: 'tak, každý to máme souzené', někdo to má určené, že odejde mladý. Někdo to má určené, že odejde ve zralém věku. Někdo to má*

určené, že úplně odejde jako starý člověk. [...] Já jsem utekla dvakrát hrobařovi z lopaty, dalo by se říct, ještě ně pámbíček nechtěl. Říkám, až ně bude chtět, tak ně zavolá. [...] Zjistila jsem, že mě kostel zklidňuje. No, že mě to dodává klid na rozjímání. Můžu přemýšlet o všeckém tam. Že mě to prostě zklidní.“ (R11)

Jiné respondentce (R6) se po zkušenosti smrti blízkého víra prohloubila: „Mám hodně pevnou víru. Teda, já bych řekla, že nemám víru, já vím. A pak nepotřebuju nějakou víru. A to se snažím v tomhle nějak upevnit. Takže ne, že by se mi to změnilo, spíš prohloubilo...“ (R6)

~

Ze všech oblastí, kde pozůstalí mohli nalézat povzbuzení a podporu se mi duchovní prostor jeví být nejbohatším zdrojem opory, ze kterého mohou prorůstat podpůrné aspekty i do jiných oblastí.

~

Tušení smrti

Mnozí z respondentů mají zkušenost s tzv. vědomím smrti, které se objevovalo u jejich umírajících a/nebo u nich samotných. Většina z nich hodnotí tuto zkušenost pozitivně.

Pouze jedna respondentka (R5) této zkušenosti nepřikládala zvlášť význam, spíše se jí tento zážitek propojil i s jinými neobvyklými pocity a prožitky: „Toho dne ráno, kdy zemřel (bylo to u kamaráda, kde byl přes noc a ráno spadl ze střechy, šel si fotit a natáčet východ slunce, to ještě stihnul), chystala jsem se do práce a udělalo se mi tak zle, že jsem se celá roztrásla. Přičítala jsem to těhotenským nevolnostem, i když jsem kdesi uvnitř cítila, že to není ten pravý důvod. A přesně v tu chvíli mě prozvonil. Zajímavé bylo, že na jeho telefonu odchozí hovor nebyl.“ (R5)

Umírající může tušit smrt například díky svým snům a vizím. Pozůstalá R2 si díky snům své maminky lépe uvědomila příchod její smrti: „Ten okamžik smrti člověk neví, ale vidí ty symptomy hodně pro mě třeba byly signály ze snů, mamčinejch snů. Že jí vlastně se začaly objevovat příbuzní, kteří už tady nebyli, a já jsem to znala už od táty, kterej taky umřel na rakovinu. A vlastně to bylo hodně podobný.“ (R2)

Podobný zážitek měla i respondentka R6: „Říkala nám, že je tam táta na návštěvě, tak už jsem věděla, že je hodně propojená a tak jsem to přijímala a byla jsem za to už i ráda. Byla jsem ráda, že tam ten tatínek je, že na ní čeká.“ (R6)

První respondentka R1 se díky předtuše své maminky přišla rozloučit s dědečkem: „U dědy jsem byla na jeho posledních 30 min, on si počkal na svoji vnučku, ještě že máma měla tu intuici. [...] Děda odešel, netrápil se.“ (R1)

Pozůstalá R6 vzpomíná jak jí její vlastní předtuchy smrti ulehčili přijetí ztráty: „A opravdu jsem to vždycky cítila. I když tatínek umřel v noci, tak jsem se vzbudila v tu hodinu. Když sestra tak taky. Vnímala jsem to. I maminku, i tchána. Tchýni i švagra. Tak jsem se vzbudila. Třeba u sestry jsem to vnímala hodně intenzivně, že najednou taková obrovská lehkost mě zaplavila, takové pohlazení, to bylo hodně zajímavý. [...] A myslela jsem na ně. Pak když mi volali i z nemocnice tak jsem to věděla.“

Nikdy mě to nezaskočilo.“ (R6)

Pozůstalá R9 měla z podobné zkušenosti smíšené pocity: *„Já jsem přesně věděla v noci, kdy se to stalo, kdy umřela, ten moment... To přišel obrovskéj pocit osvobození najednou a přitom taky pocit jako kdyby umřelo něco ve mně.“ (R9)*

Další respondentka vzpomíná, jak její syn pravděpodobně tušil, že jeho babička brzy zemře: *„Mami, nemůžu jet s tebou?’, ‘ale babička je už hodně jiná, Honzíku. Ona už tě asi nepozná.’ A on říkal: ‘to nevádí, ale já chci. Já ji chci ještě vidět.’ Já jsem si uvědomila, že vlastně on to možná ví mnohem dřív než my, jo. A ona tehdy měla naposledy otevřený oči, když tam přišel ten Vítek. A pro mě je to neuvěřitelný zážitek. Tak si říkám, ten jak to jako věděl.“ (R4)*

Pozůstalá R3 vyjadřuje, jak je vděčná, že se díky svému tušení stihla rozloučit s kamarádkou, která za tři dny na to skočila pod vlak: *„Já jsem prostě vystoupila z tramvaje a fakt nějakým úplně jako mimoděk sem tam šla do toho klubu. Bylo plno takže mě tam nepustili, a zase něco jakoby vnitřně mi říkalo tak jako počkej do přestávky – uvidíš. A pak vyšli ven lidi. A vlastně mezi nima byla Ela, což já jsem jako nevěděla, tušila jsem, že by tam mohla bejt, ale nevěděla jsem to. Vzhledem k tomu jejímu stavu. A my jsme se vlastně na sebe podívaly a řekly jsme si, ‘jé to je hezký tě zase vidět’. A to jsme si jako řekly vzájemně tohle. A to byla vlastně poslední věta co jsme si řekly. Nevím na co myslela potom, v tom zbejvajícím čase, ale pro mě je hrozně důležitý prostě vědět, že jsme si řekly právě tohle.“ (R3)*

~

Díky předtuše smrti mohou pozůstalí prožít propojenost se zemřelým, což přináší útěchu.

~

Nevšední zážitky

Někteří pozůstalí zažili v čase krátce po smrti zkušenost, která by se dala označit až za mystickou, nevysvětlenou. Tyto zkušenosti byli různé, ale propojovali se v tom, že v nich pozůstalí prožili jakýsi druh intenzivního spojení se se zemřelým. Tyto zkušenosti vnímali všichni pozůstalí jednoznačně pozitivně a podpůrně na své cestě k přijetí smrti blízkého. Díky těmto zkušenostem se u pozůstalých objevila nebo prohloubila víra a naděje v život po smrti.

„A toho 13.6., tak si pamatuju, že to byla moje první narkóza. A tam jsem se s mamkou určitě setkala, pamatuju si ten pocit, že jsem fakt jako s mamkou byla. A oni mně pak říkali: ‘vám se zdály hrozně hezký sny, ale vy jste byla hrozně daleko, a dlouho jsme vás probouzeli. Už jsme o vás měli strach. [...] tak jsem to vnímala jako, že dobrý. Že jsem se... jsme se potkaly. A ještě vůbec to беру, že jsem prostě věděla, že toho šestého na operaci nemůžu. Že tam nenastoupím. A bylo to teda dost dopředu... intuice, předtucha, cokoliv. [...] Život nekončí, máma mě provází.“ (R4)

Pozůstalá R6 popisuje, jak se jí nevšední zážitek na pohřbu tatínka pomohl ke smíření se s jeho smrtí: *„Jsem měla i na pohřbu takový silný zážitek, že fakt nic nekončí tou smrtí, že ten tatínek je ve mně, v mých dětech. To bylo takový silný, během vteřiny, až něco takového mystickýho...prostě jsem věděla, že to tak je, že nic nekončí.“ (R6)*

Pozůstalá R7 zažila podobný stav splynutí, když její maminka měla zástavu srdce, poté ležela ještě nějaký čas v nemocnici: „Už ten večer jsem si to uvědomila a měla jsem takový pocit, jako když se předává ta síla tý odcházející mámy do zbytku té rodiny. [...] díky tomu jsem měla na začátku pocit takového nakopnutí a pak to bylo těžký, protože jsem cítila hodně silný smutek, tohle to v začátku byl dobřej zážitek na tom.“ (R7)

Další pozůstalá (R5) vypráví o svých neobyčejných pocitech v čase před pohřbem: „Já jsem do té doby (pohřbu) měla fyzickéj pocit, že furt někde je. Jako kolem mě. Že jsem čekala, že jsem se třeba otočila, a že tam bude. Nebo že jsem cítila, že je v místnosti. Já nevím, jak moc věříš na duchy nebo takovýhle věci, ale já jsem měla pocit, že se tam pohybuje. Nebo třeba ty první dny, že jsem ho i fyzicky viděla. Já ani nevím, jestli to byl sen nebo skutečnost, jsem se v noci vzbudila a viděla jsem, jak stojí na balkóně, visí tam půl metru nad zemí, takovej poloprůhlednej, ale vlastně zhmotnělej ještě. A že jako klepe a že se ptá, proč nemůže dovnitř. Že to nechápal. Že vlastně nechápal, že je mrtvej. A až od toho pohřbu tadyten pocit jeho fyzický přítomnosti zmizel. Takže pro mě to byla taková stopka, jako by v tom. Že to bylo rozloučení a zároveň ukončení. Takže si myslím, že i on to pochopil.“ (R5)

Také pozůstalá R7 měla vizi své maminky, která v ten čas ležela v kómatu v nemocnici a za pár dní na to zemřela: „Ale potom (v nemocnici) jsem měla takový představy když jsem tak nějak hloubala, jsem měla takový vidiny který mi pomáhali představit si kde je nebo co s ní je a bylo to vždycky s dobrým pocitem. [...] A tam v parku jsme tak seděli a svítilo slunce a já jsem najednou uviděla tu její postavu jak vpadá jak nějaká, nějakěj kršna a tahle dělá nějaký ty různý pózy taneční, jo prostě jo takový a měla jsem z toho hrozně dobřej pocit. [...] A pak, když jsme tam přišli do nemocnice, tak to (vize v parku) byl tak hrozný kontrast k tomu jak skutečně vypadala v tom těle na tom lůžku a měla jsem takový dojem, že mi říká, ať tam nechodím, že to nemá smysl a že to nepřináší nic dobrýho, že už tam stejně není, že je prostě kdekoliv jinde než tam. Tak to byla moje poslední návštěva.“ (R7)

Mezi nevšední duchovní zážitky patří také vzkazy od zemřelých: „A jeho kadeřnice, tak jí se dějou různý věci, že s ní mluvej mrtví, že je takový jako médium. A že po tý Martinově smrti jí ten jeho duch otravoval, že jí potřebuje něco sdělit a on jí dal rýmovanou zprávu, on nikdy nerýmoval. Rýmovanou zprávu, kterou ona přepsala, pak mi to poslala a byly tam věci, který ona fakt jako nemohla vědět. A který tam jako byly, a byla to jako taková zpráva pro mě, jak žít a to že se třeba někdy potkáme ještě. Takže jsem dostala zprávu.“ (R5)

~

Neobvyklé duchovní zážitky mohou být pro pozůstalé hluboce smysluplné,
neboť přináší sdělení, že smrt není konec.

~

5.4. POSTTRAUMATICKÝ RŮST pozůstalého jako důsledek ztráty blízkého člověka

V této podkapitole budu zodpovídat DVO7: „*Jak pozůstalé v osobním životě proměnila zkušenost smrti blízkého?*“ K rozhovoru jsem měla připraveny otázky jako: „*Řekl/a byste, že Vás smrt blízkého nějak změnila a jak?*“, či: „*Jak si myslíte, že Vás to proměnilo a v čem se Vaše poznání projevuje?*“ Mnohdy jsem tyto otázky ani nemusela použít a respondenti se v rozhovorech sami plynule dostali k tomu, jak se zkušenost ztráty proměnila. Dál jsem se doptávala, jak jejich poznání prorůstá do života. Také jsem měla k rozhovoru připravenou otázku: „*Jak byste řekla, že se změnil Váš vztah ke smrti?*“ Tuto otázku jsem nakonec nepoužila, přišla mi nevhodně formulovaná. Ptala jsem se proto jinak, nebo jsem nejčastěji reagovala na výpovědi respondentů, kteří právě několikrát zmiňovali, jak se jejich proměna vztahu k životu dotýkala i smrti. Sledovala jsem také, jak se osobnostní proměna odráží v jejich bio-psycho-socio-spirituální vrstvách.

5.4.3. Prorůst v sobě a k druhým

Ztráta blízkého nám může nastavit zrcadlo na nás samotné. Díky tomu získáváme nové pohledy na sebe, na své možnosti a schopnosti, na svá přání a tím se proměňuje i náš vztah k druhým lidem.

Sebepoznání a nadhled

Pozůstalá R2 si díky zkušenosti se smrtí lépe vztah k sobě samé: „*Ale já mám pocit, že vlastně ty úmrtí mě vedly k tomu být sama sebou. I v tom otevřeným...být otevřená v tom, kdo jsem, že jsem lesba. Že to prostě nebudu schovávat, že nebudu žít jinak, že to jsem já. Ukázat tvář a předstoupit před ten strach ze smrti, předstoupit před ten strach z té společnosti, že tě odsoudí. [...] Rozhodně mě to nasměrovalo v tom, co jsem chtěla dál dělat. Že se musím ještě víc přiblížit k tomu provázení.*“ (R2)

Pozůstalé R3 přinesly její zkušenosti smrtí sebepoznání: „*Vodnáším si z toho určitý varování nezanedbávat ty projevy duše, ani intuici, ani jako takový to, ten čas pro sebe a nějakou psychohygienu. [...] Jakoby cítím tu sílu, že můžu zůstat jako rovná. Tak tohle no. A že vlastně těmadle těma zkušenostma si to ověřuju, že ano, že to tak jako opravdu je, i když mě to vnitřně třeba bolí.*“ (R3)

Zkušenost sebepoznání zažila i pozůstalá R7: „*Jsem poznala, že ty emoce, který zažívám, tak jsou mimo mě, že se na to dá podívat z odstupu, protože ten smutek, který jsem cejtila jsem měla stála furt před očima. Jo, jako když ta emoce přijde a sedí tam. A ty se na ní jako můžeš dívat a nevíš, co přesně s ní, ale neprožíváš jí jakože nic jiného na světě není. To jsem nějak pochopila jakože, že to je nějaká vrstva člověka a myslím si, že se už nenechávám tak strhnout těma emocema.*“ (R7)

Sebepoznání může vést k pokoře: „*Myslím si, že se... že jsme tím proměnily, že už nesoutěžíme, tak jak jsme soutěžili mezi sebou, když máma žila.*“ (R4)

Pozůstalá R4 zmiňuje, jak jí sebepoznání přineslo nadhled: „*A myslím, že mnohem miň si vzdychám, a*

nebo řeším problémy. Víc s nadhledem. Možná se mě... nevím... možná se mně obrousily nějaký vlastnosti, který nebyly ty dobrý.“

Nadhled přináší úlevu v tom, že se člověk "nebere tolik vážně", slovy R5: „Svět se nezastaví. Takový to zjištění, že se svět točí i bez Tebe, že ty prostě nejseš ten střed. Že dál lidi ráno vstávají, kupují si rohlíky, dál dostáváš pokuty na auto.“ (R5)

Z vlastního sebepoznání a získání nadhledu mohou mít zisky i lidé kolem nás, jak to nepřímo popisuje R5: „Zbavilo mě to naprostý většiny strachu. Protože co se Ti může stát ještě debilnějšího. Skoro nic. Vlastně. Když s tadytou myšlenkou jdeš do jakýkoli situace, která Ti předtím působila stres, tak si vlastně řekneš: co se může stát? A ve spojení s tím, že ten život je krátký, je to vlastně nicotnej nějaký okamžik. Že přestaneš být vzteklej řidič, že tě vlastně něco jen tak nevytočí.“ (R5)

Radost ve vztahu s druhými

Skrze vlastní růst mohou kvést i naše vztahy a lidé s námi spojení, aneb "z utrpení roste soucit", jak to popisují někteří respondenti: „Ještě se mi to tak nějak rozšířilo, že to člověk nevnímá jen...že ten život pak člověk vidí mnohem komplexněji, ve větší šířce. Lépe pak může soucítit s někým, komu někdo umřel. [...] To byl u mě velkej zlom, dřív, když někdo umřel mým kamarádům, tak jsem jim šla na pohřeb, ale nerada jsem šla kondolovat. A to se pak hodně změnilo po těch pohřbech.“ (R6)

Jiná respondentka pojmenovává, jak ji otevřenost k vlastním strachům dovoluje být se strachy druhých: „Myslím, že třeba jsem schopná poslouchat ty lidi...jako být s tím strachem v druhých lidech. Nebo i s vlastním strachem, kterej oni můžou taky spouštět zase... že to je...že jako projdeš nějakou úžinou a vidíš, že za tím je taky nějaká krajina. A že jako můžeš s těma lidma...“ (R2)

Prožití smyslu ve své bolesti může vést k respektu bolesti druhých, jak to popisuje R9: „No a já myslím, že tím, že jsem pak šla do toho (truchlení) naplno, že jsem tu bolest prožila fakt doopravdy. [...] A potom – co mi právě tak postupně vymřela ta rodina, tak jsem to (zkušenost s přijutím vlastní bolesti) několikrát použila, když mejm přátelům někdo blízkej umíral. No a to si myslím, že mi opravdu dala tady ta zkušenost, že se jakoby dokážu líp vcítit. [...] Že tady to, co jsem prožila mi nějak otevřelo citlivost a v podstatě tu opravdovost v přístupu k tý bolesti.“ (R9)

Posttraumatický rozvoj přináší poznání sebe samého a tím i poznání toho, o které vztahy chceme pečovat a o které nikoli, jak popisuje R1: „Smrt tatínka mi pročistila čakry, kanály, zlepšily se mi vztahy s lidmi, dostala jsem tak odvalu utnout vztah s kamarádkou která mě trápila, nebylo mi s ní dobře už dlouhou dobu, ale bála jsem se to rozčísnout.“ (R1)

Pozůstalá R7 popisuje, jak ji prohloubení vztahů vedlo k novému životnímu směřování: „A potom teda to byl pro mě velkej impulz do rodinyho života, že nám přišlo krásný, jak pokračuje něco z tý mámi ve mně, že bych chtěla žít s Vojtou, vzít si ho a mít s ním rodinu. Že něco takovýho základního, nějaká láska jakoby, prostě pokračuje.“ (R7)

~

Díky ztrátě blízkého může pozůstalý poznat hloubku vztahu se zemřelým. A díky osobnostnímu

růstu může poznat hloubku vztahu k ostatním lidem a k sobě samému.

~

5.4.4. Srůst se životem a smrtí

Mnozí z respondentů vypovídají o tom, jak se jim díky ztrátě blízkého člověka prohloubila láska a vděčnost životu a s tím se jim proměnil vztah ke smrti.

S vděčností za život

Mnozí z respondentů vypovídají o tom, jak se jim díky ztrátě blízkého člověka prohloubila vděčnost k životu: „*Ted' se mi to děje úplně bezdůvodně, že mě najednou zaplaví pocit že jsem strašně ráda že tu jsem, že miluju svého muže a děti a mámu, i když ji nemůžu vystát.*“ (R1)

„*Uvědomila jsem si, že každé den, který mám, takže ho fakt mám. A že se mám, že ho mám. A úplně mně to dalo takovou jako... a to, že máma umřela, tak mi dalo později hroznou radost, z toho, že já tady můžu být.*“ (R4)

Dříve běžné "problémy" již nemají ve světle smrti takovou váhu: „*Od té doby, že jakýkoliv jiný problémy ztratily jakoby nějakou důležitost. Že když si vzpomenu blíž v tom období té smrti bráchy, jak spadl jakoby ten závoj na všechno, že mě to jakoby zpomalilo, zklidnilo...a najednou všechny jiné problémy ve srovnání s tím vypadaly jako hrozně malý a nepodstatný...takže se vlastně jakoby ulehčilo.*“ (R8)

Odevzdat se přítomnému okamžiku

Osobností rozvoj se může v životě promítat jako klidné plynutí s důvěrou, bez potřeby mít vše pod kontrolou, jak to popisuje R2: „*A taky nechťít mít věci pod kontrolou. Což třeba myslím, že s tím strachem souvisí. Čím větší člověk má strach, tím víc chce ty věci držet tam, kde to zná, nebo v těch formách, kde to zná. A že čím víc dovolíš tomu přirozenému... že se to začne rovnat samo.*“ (R2)

Vzácnost života, kterou pozůstalí prožívají, se může projevat v touze žít plněji tady a teď, slovy R5: „*A mě se to teď hrozně smrsklo do takovýho, že ten život je hrozně krátkej a že si to dokážu uvědomit, tak aby se člověk soustředil na to, že to neproflákáš - Dělej věci hned; jestli to řekl dalajláma nebo někdo, ale že jsou jenom dva dny v roce, kdy nemůžeš dělat nic a že je to včera a zítra. Ale zároveň – hnát se někam, to nemá smysl. Prostě bejt šťastná teď. No, tak mám ten pocit v sobě, ale nedokáží jej verbalizovat. Jakože vůbec nemá smysl přemejšlet jako tak, že se strašně těšíš na důchod, nebo až si vyděláš dost peněz, vlastně ani na dovolenou nebo tak. Že jako nerozlišovat mezi tím. Že mě to pomohlo i v práci, nerozlišovat mezi prací a dovolenou a časem s dětma a tak, že vlastně všechno je to jako jeden život a dělit si to na nějaký časový okamžiky, kdy jsi míň a víc spokojenej, tak že je to nesmysl.*“ (R5)

Pozůstalá R10 popisuje, jak se jí propojila potřeba nešetřit "zbytečné problémy", spolu s potřebou prožívat život dokud je nám dán: „*Poznání, že jsme tady opravdu na chvilku pučený, no. Že nemá cenu se...v práci to taky dneska není jednoduchý, ty vztahy jsou horší než to bejvávalo dřív, jestli to člověku*

za to stojí, pak si vždycky říkám: nestojí, vždyť přece...jsme tady fakt na chvíli, strašně to letí.“ (R10)

Vědomí smrti, rozplynutí strachu

Mnohým respondentům se díky jejich zkušenosti ztráty nejen prohloubil vztah a úcta k životu, ale i úcta ke smrti, ke které je možné se v životě přibližovat. A i když strach ze smrti nevymizí, jeho odhalení může ulevit. První respondentka tento posun změny pohledu na smrt u sebe vnímá takto: *„Ovlivnilo mě to úplně strašně. Byl to bod zlomu. O smrti jsem věděla, uvědomovala jsem si že jsem smrtelná, ale ne tak hluboce jak si to uvědomuji od té doby. [...] Myslím si, že od té doby fyzicky vím, že umřu, každým nádechem, že to je dovolená to co je teď, že je to báječné, vždycky jsem milovala život, ale teď ještě daleko víc, ale nemůžu říct že jsem přestala mít strach ze smrti... Ale začala jsem číst více knih na toto téma a více se zajímat o spiritualitu. Často přemýšlím o smrti...o její spravedlnosti, nevyhnutelnosti. O jejích podobnostech.“ (R1)*

„Uklidnilo mě to. Nejsem na sto procent usmířená. Ale strašně moc mi to pomohlo v tom vztahu ke smrti. Mě to posunulo úplně obrovsky.“ (R2)

Někteří respondenti hovořili o smrti s takovou smířeností, ve které se i jejich vlastní strach rozpouštěl:

„Mám pocit, že se od té doby vůbec nebojím jakoby smrti a vědomě třeba tuhle informaci předávám svým dětem, vlastním, anebo dětem ve škole. Je to normální. Ještě ze zkušenosti, z toho, že úplně normálně se rodí děti, že je normální umřít. Že to tak prostě je.“ (R4)

„Ještě v těch věcech, co se změnili, je, že absolutně nemám strach ze smrti. Jako v tom spojení, že vím, jsem přesvědčená o tom, že to není konečná. S tím, že vím, že se potkáme. S tím, že vím, že stejně všichni umřeme. Tak jako já se nebojím té smrti, já se spíš bojím, abych neproflákala život.“ (R5)

„Řekla bych, že je tam už víc takové přirozenosti (s tou smrtí) [...] Já si myslím, že určitě, kdybych se teď dozvěděla nějakou nemoc nebo něco, tak vím, že bych musela zase i já sama přejít nějakýma těma fázema, že možná by to bylo lehčí. Ale to opravdu nevím. Ale je fakt, že jsem přemýšlela i o svém pohřbu a mám takovou docela vizi, co bych ráda. [...] Ale určitě mám k ty smrti větší úctu. A tím pádem i k životu.“ (R6)

„Kdybych měla já odejít, tak řeknu dětem, ať mě nechají odejít. Že už je na to čas, prostě. Že se nebudu držet zuby nehty, ještě chci žít, ještě nechcu zemřít, a tak, prostě... su s tím smířená, no. [...] Si říkám: „nikdy nevíš, žij naplno.“ Ne, jako vyvádět, ale prostě dělat věci, které máš rád. Prostě být smířený: dneska su tady, ale zítra třeba už budu někde jinde. No. Musí být člověk smířený, ať se smrtí. Jak se životem, tak se smrtí.“ (R11)

Další popisují, jak jim přináší vědomí smrti klid:

„Od té doby se taky uklidňuji smrtí, jakoby tou nejvyšší instancí. Já myslím, že to bude v pohodě, po tom porodu.“ (R7)

„A vlastně vod té doby, když se něco prostě nedaří, tak se vlastně uklidňuju smrtí. Že nakonec potom ten život je jediný, co nám jako do té smrti zůstane. Nebo prostě že ta smrt...že vždycky, vždycky se

máme dobře, můžem jakoby zemřít, ale to není nic jakoby tragickýho.“ (R8)

~

Skrze osobnostní rozvoj si pozůstalí vytváří nejen nový vztah k životu, ale i ke smrti. Díky tomu mohou dojít smíření jak se smrtí vlastní, tak svých blízkých.

~

ZÁVĚR

Cílem této práce bylo nalézt odpověď na hlavní výzkumnou otázku: *"Jaké faktory zpětně vnímají pozůstalí, kteří vypravovali poslední rozloučení, jako podpůrné pro vyrovnání se se ztrátou a osobní růst?"* Hledání odpovědi jsem rozvedla do sedmi dílčích výzkumných otázek. V praktické části kvalitativního výzkumu jsem pro hledání odpovědí zvolila metodu polostrukturovaných rozhovorů s pozůstalými, kterým zemřel někdo před rokem až pěti.

V první dílčí výzkumné otázce jsem se ptala: *"Jaký vliv mělo umírání a samotný okamžik smrti pro zmírnění ztráty?"* Při teoretickém zkoumání jsem došla k závěru, že jedním z podporujících momentů v čase ztráty může být to, že náš milý umíral postupně a my jsme tak měli možnost se s ním rozloučit a na jeho odchod se postupně připravit. Na rozdíl od náhlé ztráty, kde jsem v teorii nezaznamenala nic, co bych přímo vnímala jako podporující, povzbudivé. Jediné, co by se trochu jevilo být trochu přínosné pro pozůstalé, tak je fakt, že při náhlém úmrtí není (budoucí) pozůstalý nucen se na smrt blízkého připravovat, ani o něj v umírání pečovat. V praktické části výzkumu se mi objevovali zajímavá data. Ti pozůstalí, kterým jejich blízcí umírali v nemoci v domácí či nemocniční péči, tak zpětně vidí, jak jim tento čas dal možnost se na smrt připravit. Zároveň mi ale z rozhovorů vyplývalo, že dar tohoto času nemá sám o sobě příliš hodnotu, dokud jej pečující/pozůstalý vědomě nevyužijí. Jako důležitým, až nezbytným, předpoklad pro hodnotné využití času umírání se mi objevilo smíření se se smrtí.

Druhá zkoumaná oblast vztahující se k první otázce byl vliv prožitku smrti s možností následující péče o tělo zemřelého. Zde se odpověď z teoretické části setkávala a prohlubovala v odpovědích respondentů. Závěrem je, že vidět tělo zemřelého nám jednoznačně pomáhá přijmout realitu smrti, což je významný prožitek na začátku zármutku. Pro některé respondenty byla chvíle při umírání a následné péči o zemřelého tak hlubokým zážitkem, že jej stěží dokázali verbalizovat.

Druhou dílčí výzkumnou otázkou jsem chtěla zjistit, zda se mohou podpůrné aspekty nacházet v situaci zařizování pohřbu a účasti na něm. V teoretické části vyplynulo, jak je účast na pohřbu potřebná a prospěšná. Všichni respondenti ve výzkumu měli zkušenost s účastí i zařizováním pohřbu, nemohli proto odhlédnout v čem by byl rozdíl při absenci obřadu. Ve svých zkušenostech někteří prožívali ambivalentní významy; na jednu stranu jim připadalo důležité pohřeb zorganizovat, ale na druhou jim průběh vyřizování i výsledný obřad připadal někdy tak odosobněný, že se s podobou pohřbu nedokázali ztotožnit, čímž se ani neztotožňovali se svojí ztrátou. Co naopak pozůstalým pomáhalo při zařizování a při účasti na pohřbu, bylo vytvoření takového obřadu, který s nimi splynul a podpořil tak skutečnost smrti blízkého. K tomuto momentu pozůstalí docházeli díky vlastnímu zapojení se do příprav poslední rozloučení, kdy jim život zemřelého byl inspirací pro podobu obřadu. Velmi podporující je v tento moment pro pozůstalé také to, mají-li k sobě někoho blízkého, kdo s nimi souzní a vytváří tak rozloučení společně. Také pomáhá, když se pozůstalí setkají v pohřební službě s citlivým a respektujícím pracovníkem. Tento aspekt může být významný zvláště pro ty pozůstalé, kteří jsou na přípravě sami a potřebovali by citlivě vést a zároveň mít prostor pro vlastní přání.

V další části výzkumu mě zajímaly potřeby pozůstalých dle holistického modelu, které pohlíží na osobnost v celku jeho biologických, psychologických, sociálních a spirituálních dimenzích.

V hledání odpovědi u DVO3 na to, jak se můžou zmírnit fyzické projevy zármutku, jsem docházela ke zjištění, že tělo je odrazem vnitřního prožívání, a proto v případě, že se někdo začne zajímat o jiné potřeby pozůstalého, může mu tím ulevit i na těle. Za nepopíratelně podporující se ale také jeví praktická pomoc jako připravení jídla pozůstalému, či podpora v odpočinku apod.

Jako závěr u DVO4, co podporuje duševní stránku pozůstalého, se mi objevilo zjištění, jak moc je důležité dovolit si být sám sebou a dovolit si prozkoumávat své vnitřní možnosti, své nitro, kde může pozůstalý nalézt odpověď na to, kde čerpat sílu. Tento aspekt může být ještě zvlášť podpořen upřímným zájmem jeho blízkých o to, jak se cítí, a to bez hodnocení a s respektem. Za velmi podporující, a to se také objevovalo několikrát v teoretické části, se pozůstalým osvědčilo, když mohli svůj příběh ztráty sdílet a zároveň si vytvořit svůj vlastní osobní rituál pro intimní truchlení.

V odpovědích na to, co pozůstalí vnímají jako příznivé pro jejich sociální fungování (DVO5) přicházím se závěrem, že nejvíce podporující je to, má-li pozůstalý nablízku někoho stabilního, u koho najde podporu jak psychickou, tak praktickou.

Při hledání odpovědí na DVO6: „*Jak může víra/ životní filozofie a/nebo nevšední duchovní zážitky přinášet pozůstalým úlevu?*“ jsem (alespoň pro sebe) nalézala nejzajímavější zjištění. Ze všech oblastí, kde pozůstalí mohli nalézat povzbuzení a podporu se mi duchovní prostor jeví být nejbohatším zdrojem opory, ze kterého lze čerpat i do dalších míst. Také jsem duchovní zázemí pozůstalých vnímala jako průchod, či zkratku k posttraumatickému růstu. V teoretické části nebylo možné tuto složku zcela uchopit, neboť mi zjištění připadala více vlašná, zvlášť když se objevoval ambivalentní význam víry u pozůstalých. Zajímavým závěrem je také potenciál podpory, který v sobě skýtají nevšední zážitky. K tomuto závěru jsem došla i skrze teorii, ale asi až při rozhovorech s pozůstalými, kdy takřka každý měl nějaký zážitek předtuchy či vidin zemřelého, jsem těmto fenoménům více uvěřila a pocítila důležitost, jakou pro vyrovnávání se se ztrátou pro pozůstalé tyto zkušenosti měli.

Poslední dílčí otázkou DVO7 jsem hledala odpověď na to, zda-li pozůstalí prožili po ztrátě blízkého posttraumatický růst a jak se tento pozitivní zisk odráží v jejich životě. Z výpovědí respondentů jsem si nebyla jistá, zda-li u nich posttraumatickému rozvoji předcházelo to, že se již nějaký čas vyrovnávali se ztrátou svého blízkého, či zda se jim dveře k růstu otevřely současně se zármutkem právě díky jejich duchovnímu "předporozumění". Obě varianty přicházejí v úvahu. Závěrečným zjištěním této odpovědi je, že je posttraumatický růst možný a možná i jediný možný způsob, který pomáhá nejen přijmout smrt nejbližšího, ale přijmout i smrt vlastní a nahlédnout tak na krásu světa, na krásu vlastního života a krásu ve vztazích.

Možných podpůrných aspektů v čase ztráty je tedy několik. Někdy se proplétají a vzniká mezi nimi vzájemná synergie.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- ATKINSON, R. *Psychologie*. Praha: Portál, 2. vyd., 2003. ISBN 80-7178-640-3
- BAILEY, T. *When commerce meets care: Emotion management in UK funeral directing*. Mortality, Vol. 15, No. 3., August 2010
- BAŠTECKÁ, B. *Psychosociální krizová spolupráce*. Praha: GRADA, 2013. ISBN 978-80-247-4195-6
- DAVIES, D. *Stručné dějiny smrti*. Praha: Volvox Globator, 2007. ISBN 80-7207-628-4
- DI GIULIO R., KRANZOVÁ R. *O smrti*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1997. ISBN 80-7106-210-3
- DAIKEROVÁ, A. *Život po ztrátě manžela*. Praha: Karmelitánské nakladatelství, 2015. ISBN 978-80-7195-802-4
- DISMAN, M. *Jak se vyrábí sociologická znalost : příručka pro uživatele*. Praha : Karolinum, 1993. 374 s. ISBN 8070668229.
- DOHNALOVÁ, Z., NEČASOVÁ, M., RÍDLOVÁ, R. *Institucionalizace poradenství pro pozůstalé v ČR v kontextu postmoderní doby z pohledu sociální práce*. Časopis SP 2016/2.
- DOKA, K. *Grief is a Journey. Finding your path through loss*. New York: Atria Books., 1. vyd. 2016, 166s. ISBN 978-1-4767-7153-3
- FRANKL, E.V. *A přesto říci životu ano: Psycholog prožívá koncentrační tábor*. Karmelitánské nakladatelství. 4.vyd., 2016a, 191s. ISBN 978-80-7195-868-0
- FRANKL, E.V. *Utrpení z nesmyslnosti života: Psychoterapie pro dnešní dobu*. Praha: Portál, 1. vyd., 2016b, 128s. ISBN 978-80-262-1038-2
- GAJDOŠ, A. *Spálit a hotovo? „Pohřeb bez obradu“ očami pozostalých*. Diplomová práce. Praha: Univerzita Karlova, 2012.
- GROF, S. *Lidské vědomí a tajemství smrti*. Praha: Argo, 1. vyd. 2009, 384s., ISBN 978-80-257-0177-5
- HÁJEK, K. *Práce s emocemi pro pomáhající profese: tělesně zakotvené prožívání*. Praha: Portál, 3. vyd., 2012. 119s. ISBN 978-80-262-0221-9
- HAŠKOVCOVÁ, H. *Thanatologie. Nauka o umírání a smrti*. Praha: Galén, 2. vyd., 2007. 244s. ISBN 978-80-7262-471-3
- HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: Základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0982-9
- KASTOVÁ, V. *Krize a tvořivý přístup k ní*. Praha: Portál, 2000. ISBN 978-80-7367-800-5
- KASTOVÁ, V. *Truchlení. Fáze a šance psychického procesu*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0789-4
- KOSTELNÍKOVÁ, M. *Absence pohřebních obřadů v České republice: případová studie z Brna*. Diplomová práce. Brno: Katedra sociologie, Fakulta sociálních studií, Masarykova univerzita. 2012. 67s. Vedoucí diplomové práce: PhDr. Roman Vido, Ph.D.
- KUBÍČKOVÁ, N. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: Nakladatelství ISV, 2001. ISBN 80-85866-82X.
- KUPKA, M. *Psychologické aspekty paliativní péče*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1.vyd., 2011. 136s. ISBN 978-80-244-2931-1

- KÜBLER-ROSSOVÁ, E. *Otázky a odpovědi o smrti a umírání*. Turnov: Arica, 1.vyd.,1994, 148s. ISBN 80-85878-12-7
- KVALE, S. *Doing Interviews*. London: Sage, 2007, 166s. Library of Congress. Control Number 2006938284.
- LANDSBERG, P.L. *Zkušenost smrti*. Praha: Vyšehrad, 2014. ISBN 978-80-7429-432-7
- MAREŠ, J. *Posttraumatický rozvoj člověka*. Praha: Grada, 1. vyd., 2012, 198s., ISBN 978-80-247-3007-3
- MASTILIÁKOVÁ, D. *Holistické přístupy v péči o zdraví*. Brno: Národní centrum ošetřovatelství, 1999. ISBN 978-80-7013-457-3
- MATOUŠEK, O. Encyklopedie sociální práce. Praha: Portál, 1. vyd., 2013, 576s., ISBN 978-80-262-0366-7
- MAUER, M. *Utrpení, nemoc, hledání smyslu a jejich etické aspekty ve světle kulturně psychologické analýzy*. 2012. Náplň přednášky/semináře je popsána v následujícím textu, který je převzat z knihy: Vácha, M., Königová, R., Mauer, M. (2012): *Základy moderní lékařské etiky*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-7367-780-0.
- MOODY, R.A. *Život po ztrátě*. Praha: Knižní klub, ISBN 978-80-242-3007-8.
- MURRAY, M., SPEYER, J. *Psycho-spiritual transformation through bereavement*. London: Royal College of Psychiatrists, 2011.
- MUSIL, L. „Ráda bych Vám pomohla, ale...“ *Dilemata práce s klienty v organizacích*. Brno: Marek Zeman, 2004, 243s., ISBN 80-903070-1-9.
- MUSIL, L., NAVRÁTIL, P. *Sociální práce s příslušníky menšinových skupin*. Sociální studia 5, sbroník prací FSS MU. 2000, s. 127-163.
- NAVRÁTIL, J. *Životní situace pozůstalých otců po smrti dítěte*. Magisterská diplomová práce. Brno: Fakulta sociálních studií, Masarykova univerzita. 2012
- NAVRÁTILOVÁ, A. *Narození a smrt v české lidové kultuře*. Praha: Vyšehrad, 1.vyd., 2004, 413s. ISBN 80-7021-397-3
- NEŠPOROVÁ, O. *Na věčnost bez patosu. Pohřební rituály za komunismu a dnes*. Časopis Dějiny a současnost 2008, roč. 30, č. 11, s.40–43
- NEŠPOROVÁ, O. *O smrti a pohřbívání*. Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury, 1.vyd., 2013, 352s. ISBN: 978-80-7325-320-2
- NEZBEDA, O. *Průvodce smrtelníka: Prakticky o posledních věcech člověka*. Praha: Paseka, 2016. ISBN 978-80-7432-747-6
- REICHEL, J. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, 192s. ISBN 978-80-247-3006-6.
- RYCHLÍKOVÁ, L. *Pracovníci pohřebních služeb jako součást formalizované péče o pozůstalé v České republice*. Brno: Masarykova univerzita. Fakulta sociálních studií. Katedra sociální politiky a sociální práce. 2013. Vedoucí práce: Mgr. Zdeňka Dohnalová, PhD.
- SOUKUPOVÁ, T., *Umíme ještě truchlit?* Časopis PSYCHOLOGIE DNES č.5/2006 ISSN 1212-9607
- SUCHÁNSKA, M. *Přírodní pohřebnictví – současný stav a další možnosti v českém prostředí*.

Magisterská diplomová práce. Brno: Ústav antropologie, Přírodovědecká fakulta, Masarykova univerzita. 2014

SURYNEK, A., KOMÁRKOVÁ, R., KAŠPAROVÁ, E. *Základy sociologického výzkumu*. 1. vyd. Praha: Management Press, 2001, 160s. ISBN 80-7261-038-4.

SVATOŠOVÁ, M. *Hospice a umění doprovázet*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 6. vyd., 2008, 149 s. ISBN 978-80-7195307-4

SVOBODOVÁ, R. *Časové perspektivy a jejich vazba na proenvironmentální chování*. Brno: Masarykova univerzita. Fakulta sociálních studií. Katedra environmentálních studií. 2015. Vedoucí práce: PhDr. Jan Krajhanzl, PhD.

ŠPATENKOVÁ, N. *Poradenství pro pozůstalé*. Praha: Grada, 2. vyd., 2013, 223s. ISBN 978-80-247-3736-2

ŠPATENKOVÁ, N. et al. *O posledních věcech člověka. Vybrané kapitoly z thanatologie*. Praha: Galén, 1. vyd., 2014, 315s. ISBN 978-80-7492-138-4

TAUSCH-FLAMMER, D. *Čas zármutku. Pomoc pro truchlící a ty, kteří je doprovázejí*. Čerčany: Občanské sdružení TŘI. 1. vyd., 2011, 44s. ISBN 978-80-254-8944-4

WALTER, T. *Funerals and how to improve them*. Kent: Hodder & Stoughton, 1990. ISBN 0 340 53125 8.

WALTER, T. *The Revival of Death*. London: Routledge, 1994., 228 s. ISBN 0415086655.

WALTER, T. *On bereavement, the culture of grief*. Philadelphia: Open University Press, 1999. ISBN 0335 20080 X

WALTER, T. *The Dead Who Become Angels: Bereavement and Vernacular Religion*. Časopis OMEGA – Journal of Death and Dying. Vol. 73, Issue 1, 2016.

WORDEN, J.W. *Grief Counseling and Grief Therapy*. New York: Springer Publishing Company, LLC, 2009. ISBN 978-0-8261-2457-9.

WARE, B. *Čeho před smrtí nejvíce litujeme*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0168-7.

On-line zdroje

COPELAND, L. *Who Owns the Dead?* Časopis New Republic. 2015. Dostupné online z: <https://newrepublic.com/article/122130/who-owns-dead> [cit. 2015-06-25]

DOHNALOVÁ, Z., MUSIL, L. *Přínos sdružení Dlouhá cesta pro matky a rodiny vyrovnávající se se ztrátou dítěte*. 2008 dostupné online: http://www.dlouhacesta.cz/files/uploaded/UserFiles/1225866771_sb_socialni_prace%5B1%5D.pdf [cit. 2016-06-18]

HRÁSKÁ, M. *Život po ztrátě dítěte? Je to hledání světla na konci tunelu*. Pořad DTV. 2016. Dostupné online z: <https://video.aktualne.cz/dtv/zivot-po-ztrate-ditete-je-to-hledani-svetla-na-konci-tunelu/r~0e2fc12012c311e6bc7c0025900fea04/> [cit. 2016-05-05]

JANÁČKOVÁ, L., WEISS, P. *Psychický mechanismus truchlení*. 2011: Dostupné online z: <http://psychologie.doktorka.cz/psychicky-mechanismus-truchleni/> [cit. 2016-09-20]

LOUČKA, M. „Komplikované truchlení“, [webinář online]. 2016, Dostupné online z:

<<http://paliativnicentrum.cz/cs/seminare/komplikovany-zarmutek>> [cit. 2016-05-25]

Anotace

Diplomová práce se zabývá hledáním podpůrných aspektů u pozůstalých, kterým zemřel někdo blízký, jemuž pak zařizovali pohřeb. Cílem práce je najít v prožívání zármutku pozůstalých okolnosti, které pozůstalí zpětně nahlíží jako podporující a povzbudivé na cestě k přijetí smrti blízkého. Autorku zajímalo, zda čas umírání, přípravy pohřbu a účast na něm má v sobě potenciální zdroje, které pomáhají ke snadnějšímu vyrovnání se se ztrátou. Dále nahlíží podpůrné aspekty v zármutku u pozůstalého v jeho bio-psycho-socio-spirituálních dimenzích. Součástí cíle práce je také objevit propojení, jak ztráta blízkého může vést pozůstalé k posttraumatickému růstu. Pozůstalí v tomto výzkumu nahlíželi na své zkušenosti s ročním až pětiletým odstupem.

V empirické části autorka dochází ke zjištění, že to co podporuje pozůstalé na cestě vyrovnání se se ztrátou, se objevuje již před smrtí samotnou jako "prožívání života s přijetím jeho pomíjivosti". To vnáší do blízkých vztahů otevřenost v níž je vzájemně "dovoleno být smrtelný". Toto zjištění bylo u některých pozůstalých posíleno vírou, či životní filozofií, v níž je smrt nahlížena jako brána do nového bytí. Další podpůrné aspekty byly nacházeny ve všech následujících situacích – umírání, v čas úmrtí, při zařizování a účasti na pohřbu a v čase po pohřbu. Potenciál podpory v těchto situacích byl nejčastěji dán blízkostí jiných vztahů, souladem s ostatními pozůstalými a vlastními předpoklady pro zvládnutí traumatické události.

Nahlédnutí na místa z nichž může pozůstalý čerpat podporu pro vyrovnání se se ztrátou tak může povzbudit jak samotné pozůstalé, tak jejich doprovázející, ať laické, či profesionální.

Autor práce: Bc. Alžběta Slavík Živá

Vedoucí práce: Mgr. Et Mgr. Zdeňka Dohnalová, PhD.

Téma práce: Podpůrné aspekty u pozůstalých vyrovnávajících se se smrtí blízkého člověka

Počet slov základního textu: 29 841

Klíčová slova: pozůstalí, pohřeb, poslední rozloučení, podpůrné aspekty, zármutek, truchlení, vyrovnávání se se ztrátou, přijetí smrti, posttraumatický růst, bio-psycho-socio-spirituální dimenze pozůstalého.

Annotation

The thesis deals with seeking supporting aspects of bereaved people who lost their loved ones and who then arranged the funeral. The aim of the theses is to find, in those experiencing grief, circumstances that survivors retrospectively see as supportive and encouraging towards acceptance of loved one's death. The author was interested whether the time of death, the funeral preparations and participation in it has potential resources that help to facilitate coping with loss. Further the author focuses on supporting aspects of grief for the bereaved in their bio-psycho-socio-spiritual dimensions. Partial aim of the theses is to discover connections as to how loss of a loved one can lead bereaved people to posttraumatic growth. Bereaved in this research were looking back on their experience in one to five-year intervals.

In the empirical part, the author comes to the conclusion that what supports bereaved on their way of coping with loss, occurs before death itself as a "life experience with the acceptance of its impermanence." This brings openness into close relationships in which everyone "is allowed to be mortal." This finding was strengthened by some bereaved persons' faith or life philosophy, in which death is seen as a gate into a new being. Other supporting aspects were found in all these situations - dying, time of death, in arranging and attending a funeral and at the time after the funeral. Supporting potential in these situations was determined by the proximity of other relationships, harmony with the other bereaved persons and their own preconditions for managing a traumatic event.

Insights on the sources from which the bereaved draw support for coping with loss can encourage bereaved and also their counselors, whether professional or non-professional.

Author: Bc. Alžběta Slavík Živá

Supervisor: Mgr. Et Mgr. Zdeňka Dohnalová, PhD.

Title of Thesis: Supporting Aspects of the Bereaved who are Coping with the Death of a Loved One

Number of words: 29 841

Key words: bereaved, funeral, last farewell, supporting aspects, grief, mourning, coping with loss, acceptance of death, posttraumatic growth, bio-psycho-socio-spiritual dimensions of bereaved.

JMENNÝ REJSTŘÍK

| | |
|--------------------------|---|
| A | |
| Atkinson..... | 21 |
| B | |
| Bailey..... | 30 |
| Barker..... | 16 |
| Barlettová..... | 16, 17 |
| Baštecká..... | 26, 29, 30, 35, 37 |
| Bowlby..... | 13 |
| Bowlby a Parkes..... | 13 |
| Boyd..... | 21, 22 |
| Bozzano..... | 39 |
| C | |
| Calhoun..... | 41 |
| Carlton..... | 16 |
| Copeland..... | 28 |
| D | |
| Daikerová..... | 15, 19, 35, 41, 43 |
| Davies..... | 19, 38 |
| DiGiulio..... | 12, 14, 17, 25, 26, 31, 33, 34 |
| Disman..... | 44 |
| Dobešová..... | 38 |
| Dohnalová..... | 18, 37, 41 |
| Doka..... | 9, 11, 12, 15, 21, 23, 25, 26, 29, 31, 32, 33, 34, 35, 41, 42 |
| F | |
| Field..... | 26 |
| Filanosky..... | 26 |
| Frankl..... | 19, 22, 38, 41 |
| Freud..... | 12, 13 |
| Fromm..... | 9 |
| G | |
| Gajdoš..... | 30 |
| Garrett..... | 39 |
| Grof..... | 24, 39, 43 |
| Grollman..... | 21 |
| Gustavssonová..... | 38 |
| H | |
| Haškovcová..... | 19, 21, 24 |
| Hendl..... | 47 |
| Hicks..... | 16 |
| Hollstein-Brinkmann..... | 17 |
| Hráská..... | 11, 25 |
| J | |
| Janáčková..... | 35, 41 |
| Ječný..... | 29 |
| K | |
| Karásek..... | 38 |
| Kast..... | 12, 17, 19 |
| Kastová..... | 14, 31, 34 |
| Keaneová..... | 38 |
| Keller..... | 31 |
| Kerling..... | 44 |
| Klass..... | 13 |
| Kranzová..... | 14, 17, 25, 26, 31, 33, 34 |

| | |
|----------------------|---|
| Křivohlavý..... | 25 |
| Kubíčková..... | 13, 27 |
| Kübler-Rossová..... | 12, 24, 27 |
| Kupka..... | 25 |
| Kushnerov..... | 41 |
| L | |
| Landsberg..... | 22, 26, 27 |
| Lewis..... | 9, 10 |
| Lindemann..... | 14 |
| Loučka..... | 11, 13, 25, 26 |
| M | |
| Malinowský..... | 38 |
| Mareš..... | 22, 34, 41 |
| Mastiliáková..... | 10 |
| Matoušek..... | 17 |
| Mauer..... | 14 |
| Max Weber..... | 47 |
| Moody..... | 9, 19, 24, 32, 34, 35, 37, 39, 40, 41, 42 |
| Murray..... | 19, 39, 42, 43 |
| Musil..... | 10 |
| N | |
| Navrátil..... | 10 |
| Navrátilová..... | 20, 28 |
| Nečasová..... | 37, 41 |
| Nešporová..... | 20, 29, 30, 31, 36, 38 |
| Nezbeda..... | 24, 31, 39 |
| Nickman..... | 13 |
| Nichols..... | 11 |
| O | |
| Osis..... | 39 |
| P | |
| Parkes..... | 12, 24 |
| pohřeb..... | 18 |
| R | |
| Reichel..... | 44, 45 |
| Reichmannová..... | 25 |
| Reynek..... | 19 |
| Ross..... | 24, 25, 27, 28 |
| Rossová..... | 38 |
| Rychlíková..... | 36 |
| S | |
| Schut..... | 15 |
| Sidgewick..... | 39 |
| Silverman..... | 13 |
| Skácel..... | 21 |
| Sorensenovi..... | 35 |
| Soukupová..... | 29, 34 |
| Speyer..... | 19, 39, 42, 43 |
| Stroebe..... | 15 |
| Suchánska..... | 29 |
| Svatošová..... | 12, 27 |
| Š | |
| Špatenková..... | 8, 10, 11, 14, 19, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 36, 37 |
| T | |
| Tacuko..... | 12 |
| Tausch-Flammer..... | 10, 16 |
| Tedeschi..... | 41 |
| Thomas F.O' Dea..... | 35, 38 |
| Thomasna..... | 41 |

| | |
|---------------|----------------------------|
| W | |
| Walter..... | 12, 13, 17, 26, 31, 36, 39 |
| Ware..... | 41 |
| Weiss..... | 8, 35, 41 |
| Worden..... | 8, 13, 14, 15, 25 |
| Z | |
| Zimbardo..... | 21 |

VĚCNÝ REJSTŘÍK

A

anticipovaná ztráta.....24, 25, 49, 55
antropologie.....19

C

coping.....34, 59

D

deprese.....10
duální model zármutku.....13, 15

H

hierarchie zármutku.....26
holistický pohled.....9, 58

K

koncept přetrvávajících vazeb.....13

L

logoterapie.....19, 22, 41

N

náhlá ztráta.....50
neuznaný zármutek.....26

O

osobní růst.....22, 41, 47
osobnostní růst.....15, 43, 48, 69, 75

P

pohřeb8, 18, 29, 31, 35, 37, 46, 49, 53, 55, 56, 61, 67
pohřební služba.....30, 31, 53, 56, 57, 66
poradenství pro pozůstalé.....36
posttraumatický rozvoj.....26, 41, 42, 43, 73
přijetí smrti.....27, 50, 52, 71
psychoanalýza.....13

R

resilience.....34, 59, 60, 61
rituál.....8, 19, 20, 29, 30, 31, 32, 35, 36

S

smíření se smrtí.....12, 24, 27, 28, 38, 49

T

tělo zemřelého.....27, 40, 50, 51, 52
terapie.....36, 64
truchlení8, 10, 11, 12, 14, 16,31, 34, 35, 36, 38, 49, 64

U

úkolový model.....13

V

vědomí smrtelnosti.....43

Z

zármutek 8, 9, 10, 14, 15, 16, 19, 21, 29, 31, 33, 35, 36, 38, 39, 41, 58, 60, 62, 64, 67, 69
zážitek blízky smrti.....69

Ž

životní situace klienta.....16, 17

PŘÍLOHY

PŘÍLOHA č. 1

Fáze truchlení (V. Kastová, 2000)

Kastová vychází z obecného pohledu na ztrátu jako na krizi. A situaci ztráty blízké osoby označuje za zcela mimořádnou krizi při níž dochází k otřesu naší vlastní identity, kdy nerozumíme světu a ani tomu, jak bychom měli sami sebe prožívat. V tomto okamžiku začíná truchlení, jenž popisuje ve čtyřech fázích:

1. fáze – popření
2. fáze – propukání rozmanitých emocí
3. fáze – hledání, nalézání, odpoutávání
4. fáze – vytváření nového vztahu k sobě a ke světu

První fáze popření, kterou většina pozůstalých zažívá v prvních minutách, hodinách, ale může trvat i týdny, se vyznačuje odmítáním přijmout bolestnou skutečnost. Člověku se nechce věřit, že se "to" skutečně stalo, že blízký člověk zemřel. Na tělesné úrovni může člověk pociťovat "zkamenění" a také orientace v pocitech může být v tu chvíli náročná. Někdy jako by člověk necítil nic než prázdno, které začne být pocity, vzpomínkami a myšlenkami naplňováno až postupně později.

Druhá fáze se vyznačuje intenzivním emočním chaosem. Člověk prožívá velmi různorodé a protipólné emoce, mnohdy i ve stejnou chvíli. Přichází smutek vedle úlevy a radosti, pak zlost, pocit viny, ublížení či bezmoc v nalézání odpovědí a řešeních. A další a další pocity přelévající se jeden přes druhý, zdržující se v nás různě dlouhý čas, s různou intenzitou. Na fyzické úrovni se tento emoční zmatek může projevat v poruchách spánku a náchylnosti k infekčním nemocem.

Třetí fáze přichází poté, co si člověk připustil a dovolil prožívat předchozí emoce. V této době přichází čas, kdy pozůstalý intenzivně myslí na zemřelého. Hledá fotografie, prochází místa spojená s blízkým člověkem, ve vzpomínkách znovu prožívá společně strávený život. „*V této fázi je podstatné, aby truchlící objevil, co zemřelý člověk do jejich života vnesl, co v nich díky němu ožilo, co v nich zanechal a co v sobě díky němu objevili.*“ (Kastová 2000: 78). Je důležité, aby bylo objeveno to, co se časem společného života do pozůstalého otisklo a zároveň rozlišeno od toho, co je vlastní pouze pozůstalému. Díky tomu může člověk opět nalézat sám sebe, odpoutávat se tak od zesnulého a zároveň si se sebou nést to, co v nás během společného života vyrůstalo.

Čtvrtá fáze navazuje na sebe-nalézání. Nyní si člověk v srdci a ve vzpomínkách nese zemřelého, ale již se k němu nesvazuje bolestí. Smutek či bolestná vzpomínka se může objevit. Zvláště u ztráty dítěte je obvyklé, že bolest se vynořuje po celý zbytek života. Mírní se ale intenzita a délka trvání. Člověk už ji dokáže unést a zároveň dokáže být sám sebou a otevřít se novému. Otvírání se novému vztahu k sobě, druhým a ke světu je úkol, který tuto fázi definuje. Truchlící má tendenci balancovat mezi touhou k absolutní otevřenosti pro navázání nového vztahu (například k potenciálnímu

partnerovi, či nově očekávanému dítěti) a tendencí držet se za hranicemi hlubokého citu, uzavřít se intenzivnímu prožívání, neboť je zde přítomná obava z bolesti v případě nové ztráty, případně spolu s výčitkou ohlížející se na vztah se zemřelým.

Pokud se pozůstalému podaří projít těmito fázemi truchlení, přináší mu to sebepoznání a obohacení. Do dalšího života jde se zkušeností zvládnuté krize, s novými možnostmi jednání, což posiluje jeho sebevědomí.

Tyto fáze nelze úplně časově ohraničit, ale předpokládala bych, že během zařizování pohřbu, což je období trvající většinou týden po úmrtí, se lidé ocitají v prvních dvou fázích.

Kreativní proces v truchlení (V. Kastová, 2000)

Samotný kreativní proces v krizi začíná v momentě, kdy si problém uvědomíme. V situaci pozůstalých v této práci se jedná o dvojí úlohu k řešení – jednak se začít vyrovnávat se ztrátou a současně začít řešit otázku pohřbu.

První fáze kreativního procesu se nazývá *přípravná fáze* a začíná tedy v momentě uvědomění si problému, při němž člověk hledá možnosti řešení, ale zatím se pro žádné nerozhoduje. V této počáteční fázi krize shromažďuje a třídí informace, nápady a řešení různých lidí. Na problém se snaží nahlížet z různých úhlů pohledů, až může docházet ke zmatku podpořeného pocitem napětí z nevyřešeného. (Kastová 2000: 23). Přesto, že zní toto období neutěšeně, je to dobrý směr na cestě z krize ven. Autorka nepíše, jak dlouho by tato fáze mohla trvat. V situaci pozůstalých, kteří potřebují zařídit pohřeb se domnívám, že na hledání a třídění informací není příliš času a ani energie. Prožívání prvotního otřesu ze ztráty pohlcuje většinu vnímání, truchlící je v tu chvíli více ovlivněn emočním prožíváním než racionálními úsudky a navíc je oslabena jeho krátkodobá paměť, což omezuje i možnosti hledání a nalézání informací.

Druhá fáze tvořivého procesu v krizi je *fáze inkubační*, neboť řešení jsou přítomná, ale ještě jsou jakoby zakuklená a potřebují dozrát do své celistvosti, v níž o nich bude později uvažováno. Pro tuto chvíli je typické, že možná východiska z problému se sami vynořují během dne i během spánku ve snech, neboť problém je zpracováván v nevědomí odkud nápady přicházejí. Tuto fázi provází pocity neklidu a frustrace, člověk si může začít připadat nekompetentní pro rozhodování, což může vést až k pocitu ztráty vlastní hodnoty. (Kastová 2000: 23) To spolu ještě se prožíváním ztráty blízkého, která se taky projevuje pocitem ztráty sebe sama, vlastního sebepojetí, může vést ke stavu bezvýchodnosti. Autorka (Kastová) pro tuto druhou fázi doslova doporučuje nechat věcem volný průběh, neboť není možné v tu chvíli situaci racionálně vyřešit. Je třeba mít naději, že se stane něco, co zmatek uklidní a tedy aktivně čekat. Což může být v rozkolu s přirozenou úzkostnou tendencí vyřešit problém co nejrychleji, nejlépe samostatně a vše tak dostat pod kontrolu. (Kastová 2000: 24) Mám za to, že pro tento čas může být pro pozůstalé nejpříhodnější mají-li poblíž sebe někoho, kdo je krizí provází, kdo je připraven problém otevřeně sdílet a účastnit se na řešení. Někoho, kdo pomůže pozůstalým sejmout část tíhy a trpělivě je doprovází. Někým takovým se může stát blízký člověk, který není ztrátou tolik

zasažen, nebo někdo z řad pomáhajících profesí, například poradce pro pozůstalé. Nebo v souvislosti s krizovou intervencí se může jednat o terapeuta, který právě člověku v krizi pomáhá uspořádat jeho pocity, přijímat a unést je. Také se snaží najít jádro problému a současně nahlížet dál a bystře sledovat, kde se vynořuje nové poznání.

Náznak nového poznání značí příchod další fáze, tou je *fáze vhledu*. V té už se objevují příjemné pocity jako radost z nově přichozího, uvolnění a úleva z předchozí zátěže. Přichází nové poznatky a vhledy. Člověk se nachází na smysluplné cestě k východu z krize.

Poté ještě přichází *fáze verifikace* během níž se člověk ohlíží do minulosti, zhodnocuje prožité a spolu s novým poznáním si vše uspořádává do smysluplného celku, o němž je schopen vypovídat dalším lidem.

PŘÍLOHA č. 2

Náhlá ztráta

Při úmrtích náhlých, či tragických, bývají reakce na ztrátu intenzivní, obtížnější a déle trvající, jak u očekávaného úmrtí. (Parkes in Špatenková 2014: 39) Dle Rossové patří náhlá a nečekaná smrt milovaného člověka mezi největší tragédie, jaké člověk může v životě zažít. „*V naší společnosti, která se realitu smrti snaží jakoby negovat, býváme příliš chabě vnitřně vybaveni, než abychom ztrátu někoho blízkého dokázali dobře snášet – pokud jí nepředchází onemocnění, jež nás na blížící se konec života zvolna a postupně připraví.*“ (Ross 1994: 51) Podpůrnou pomocí pro pozůstalé se v takové situaci stává včasná pomoc, zájem a péče, která pozůstalým dovolí vyjít vstříc vlastnímu trápení, čímž předejdou nekonečnému trápení v neodžitému, odsunutém zármutku. (Ross 1994: 51, Soukupová 2006) Náhlá smrt může vytvářet pocit, že zůstalo něco nedokončeno, něco nedořečeno. DiGiulio a Kranzová doporučují dát průchod všem svým pocitům například srze rozhovor, psaní deníku, uměleckou tvorbou, či vytvářením vzpomínkových sbírek, krabice apod. (DiGiulio, Kranzová 1997: 70 - 71)

V případě, že blízký zemřel násilnou smrtí, nebo sebevraždou, je obvyklé, že smíření se s takovou smrtí trvá delší dobu a zármutek je intenzivnější, než kdyby smrt nastala přirozenou cestou. (Kubíčková 2001 in Špatenková 2014: 36, Parkes in Špatenková 2014: 39, Ross 1994: 47) Náročný a dlouhý proces zármutku většinou čeká také rodiče, kteří přišli o dítě. Jako podporující se v takové situaci jeví poskytnutí neochvějně blízkosti a soucítění po celé dlouhé měsíce. (Ross 1994: 52)

Díky smrti také může být objeveno nějaké tajemství, které blízký dosud skrýval. V případě, že se jedná o zneklidňující skutečnosti, které vyvolávají k zesnulému pocit nedůvěry, je důležité, aby (si) pozůstalý našel v takové situaci podporu, která mu bude připomínat hezkou minulost, navzdory utrpenému příkoří. „*Je důležité nechat temnou propast na straně zemřelého, nepřijímat za ni odpovědnost.*“ (Daikerová 2015: 31)

PŘÍLOHA č.3

Zármutek & truchlení mužů a žen

Na ženy je obvykle nahlíženo jako na více emotivnější a otevřenější ke sdílení svého žalu, kdežto muži jsou viděni jako spíše racionálně uvažující, bez potřeby otevřeně truchlit, a spíše se se ztrápenými pocity uzavírající do sebe. Pro pozůstalé muže je typické, že se po ztrátě rychle vrací k předchozím činnostem, k běžnému životu, čímž svůj smutek nezdůrazňují a dle některých autorů jej tak překonávají. (Walter 1999: 113, Kubičková in Nešporová 2013: 252) Naopak truchlení žen se spíše vyznačuje otevřeným projevem smutku a dlouhodobým udržováním nezměněné citové vazby k zesnulému. (Walter 1999: 113) Otázkou pak je, zda se jedná o "skutečné" rozdíly psychické podstaty muže a ženy, nebo zda jde o podmíněnost sociálními rolím a dané kultuře. Z výzkumu Navrátila (2012) se mi jeví obě možnosti jako propojené a ovlivňující podobu truchlení. V případě rolového jednání, se muži "navenek" snaží neprojevat změněné prožívání a dále naplňují očekávání – jsou pracovně výkonní a psychicky silní, případně podporující své truchlící okolí. Ženy naopak svůj smutek nad ztrátou vyjadřují otevřeně a bolest sdílí – jeví se tedy jako ty slabší, případně hledající odbornou pomoc. Z výzkumu (1996) s truchlícími rodiči vyplynulo, že mnoho manželů prožívalo svůj zármutek stejně intenzivně jako jejich ženy, ale rozhodli se jej nedávat najevo, protože nechtěli zatěžovat manželku dalším těžkým břemenem. (Moody 2005: 86) V případě, že je mužům a ženám nabídnuta pomoc a se svými niternými pocity a myšlenkami se svěří, výpovědi o pocitech a myšlenkách obou pohlaví jsou velmi podobné. Rozdílný je pak způsob, jakým svou bolest ventilují a vyrovnávají se s ní. Muži mají tendenci být činorodí – pracovně aktivní, sportují či nacházejí jiný čilý koníček. Kdežto ženy se více uchylují k rozhovorům s přáteli, rodinou, případně s odborníkem. (Navrátil 2012). Povědomí o rozdílech v truchlení může pozůstalé povzbudit a dovolit jim snadněji přijmout jak vlastní vyjádření zármutku, tak zármutku blízkého.

Zármutek & truchlení LGBT komunity

Situace lidí z komunity leseb, gayů, bisexuálů a transsexuálů sebou nese specifické rysy, které truchlící "queer" ovlivňuje, neboť již během života se odlišují "jinými" potřebami, a tak tomu je i na jeho konci, ať už z pohledu umírajícího nebo truchlícího. Jejich zármutek je někdy společensky neuznaný (disenfranchised grief), neboť do něj vstupují společenské normy a vztahy mezi pozůstalým přítelem/partnerem a rodinou zesnulého. (Doka 2016: 102, 105)

Také jsou zde odlišná právní omezení, neboť registrovaná partnerství mají jen některá stejná práva jako manželství.³⁰ V případě, že spolu homosexuální pár vychovával dítě, jež je biologickým

30

potomkem po zesnulém, tak vzhledem k tomu, že dosud není možné osvojení dítěte v homosexuálním páru, tak o svěřením do péče, tzv. poručenství, rozhoduje soud, jehož úkolem je nejlepší zájem dítěte. Pozůstalý partner je tzv. "sociálním rodičem", který má z pohledu práva sice menší nárok na dítě než třeba pěstoun, či opatrovník, ale při rozhodování o svěřením se posuzuje prostředí, ve kterém dítě vyrůstá, vztah s rodinou apod. Takže o poručenství daného dítěte může požádat i sociální rodič, zároveň ale tato péče nepřináší pozůstalému partnerovi automaticky. Kromě ztráty milovaného, tak prožívá pozůstalý partner riziko ztráty dítěte, či omezenou péči.

Z dalších faktorů má na prožívanou ztrátu bezpochyby vliv to, v jakém byli vztahu ke svým rodinám a dalším blízkým - zda byla jejich orientace a rozhodnutí pro společný život uznána jejich vlastní rodinou, rodinou partnera, přáteli a okolím. Zda měli možnost projít veřejným coming outem, či svojí sexuální identitu skrývali. Mnozí ze současných LGBT seniorů objevovali svoji sexuální orientaci v době, kdy jakákoli jinakost nebyla přijímána, společnost byla homogenizována a soužití homosexuálních párů patřilo budoucnosti. Někteří z nich mají za sebou třeba i rodinný život v heterosexuálním vztahu, který v dospělosti opustili a až ve stáří začínají prožívat coming out.

Osobní prožitek zármutku se tak může mísit s (nejasnými) představami o vhodnosti projevovaného smutku. Intimně prožívaná blízkost pozůstalého k zemřelému nemusí být v souladu s formálními normami. Například by se mohlo zdát nepřiměřené příliš truchlit pro zemřelého kamaráda, se kterým jsme se navíc již dlouhou dobu nestýkali, nebo naopak neprojevovat smutek po mrtvém manželovi by taky nemuselo být společensky přijímáno. Veškeré tyto faktory mohou ovlivňovat zármutek pozůstalého queer. Kromě toho jsou tito "jiní" pozůstalí posilněni zkušeností coming outu, která upevňuje jejich sebedůvěru a úctu k sobě, z čehož mohou čerpat i v situaci ztráty blízkého.

V prvé řadě nemá pozůstalý partner přímé právo zařídit zemřelému pohřeb - dle občanského zákoníku mají právo vypravit pohřeb osoby v pořadí: manžel, dítě, rodič, sourozenec, neteř/synovec, osoba blízká či obec. Zároveň ale – ustanovení § 3020 Nového Občanského zákoníku (NOZ) říká, že určité části NOZ (v tomto případě Hlava II) platí obdobně i pro registrované partnery, hovoří-li se o manželství a jejich právech. Takže pod manžela v tomto případě je řazen i registrovaný partner. Dále nemá pozůstalý po svém registrovaném partnerovi právo na čerpání dvou dní dovolené a na zařizování pohřbu a účast na pohřbu, neboť v zákoníku práce (§ 199 odst. 2 zákona č. 262/2006 Sb.) není mezi osobami blízkými vyjmenován ani partner, ani osoba blízká, kterou je partner z hlediska nového občanského zákoníku (§ 22 NOZ). Dny s náhradou platu by šlo analogicky čerpat "podřazením" registrovaného partnera pod druhu, kdy u jeho úmrtí zákoník práce s dvěma dny počítá. Soužití druhu a družky není státem oficiálně uznávaný svazek, což naopak registrované partnerství je.

Co se týče pozůstalostního důchodu, na ten má nárok pouze manžel/manželka, nikoli partner či druh. (§ 49 a § 50 zákona o důchodovém pojištění). Oproti tomu nárok na dědictví se na registrovaného partnera vztahuje stejně jako na manžela a dědičná daň už je pro všechny zrušena (zák. 586/1992 Sb).

PŘÍLOHA č. 4

Otázky a možnosti pozůstalých

V případě, že nám někdo zemře – ať už jde o anticipovanou ztrátu, nebo náhlé úmrtí, vždy jsme vystaveni novým úkolům a rozhodnutím týkající se zařízení pohřbu. Tradiční pohřební rituály se vytratily – ty církevní byly nahrazeny sekulárními a oproti nim dnes přicházejí duchovně otevřené alternativy hledající spolu s pozůstalými smysl posledního rozloučení. Ráda bych zde uvedla obvyklé otázky a úkoly, které po úmrtí blízkého vyvstávají na povrch.

Kde je teď? Je to otázka praktická, v případě, že se o úmrtí dozvíme zprostředkovaně od jiného blízkého, či od ošetřujícího personálu ve zdravotním zařízení, nebo od policie. Je to ale i otázka metafyzická, která možná nepřichází nahlas s takovým důrazem, ale snoubí se s pocitem neuvěření, že člověk nám blízký již nežije - "vždyť přeci někde musí být, to bude jistě omyl".

Co dělat teď? Třeba nic, v první chvíli stačí jen dýchat. Nicméně je dobré vědět, že jako blízcí pozůstalí máme právo na převoz zemřelého domů, či jiného pokojného místa, kde jej (spolu s ostatními) můžeme opečovat – omýt tělo, modlit se, bdít u zemřelého, připravit jej do rakve, na kterou můžeme psát vzkazy (pokud se jedná o jednoduchou dřevěnou nebo kartonovou rakev...).

V případě, že blízký zemřel doma, je třeba volat jeho praktického lékaře, nebo koronera (týká se Prahy), který po příjezdu konstatuje úmrtí a vydá List o prohlídce mrtvého, který je později třeba pro převoz pohřebním vozem a/nebo pro matriku jako jeden z podkladů pro vyřízení Úmrtního listu. Pokud se jedná o očekávané úmrtí v důsledku nemoci nebo stáří, nebývá nařízena pitva. V případech nečekaného úmrtí, či úmrtí v důsledku nehody, může lékař nařídit pitvu. Pokud se ale očividně nejedná o trestný čin, měl by nám lékař umožnit pozdější převoz zemřelého, a tím poskytnout čas na rozloučení s tělem. Ale ani lékaře nemusíme volat hned, zvlášť jedná-li se o úmrtí v noci. Zároveň ale můžeme – v noci, či o víkendech voláme spíše lékaře záchranné služby. V případě trestného činu, či sebevraždy je nezbytné volat policii a s tělem nijak nemanimulovat. (§ 83 až § 86 zák. 372/2011 Sb.)

Již v prvních okamžicích od úmrtí se můžete sami sebe a nejbližších ptát, zda jsme znali poslední přání zemřelého. Jejich povědomí může pomoci v otázkách, jak pokračovat dál...³¹

Měl bych kontaktovat pohřební službu? Jak na to, kterou zvolit a co vůbec chtít?

Není povinností volat pohřební službu. Ze zákona je pouze třeba sjednat do 96 hodin od úmrtí způsob pohřbení (§ 5 zák.256/2001 Sb.) – buď žehem, či do země. Dovolí-li domácí podmínky ponechat si zesnulého doma, můžeme tak učinit a svépomocí jeho tělo připravit na poslední cestu. Jediné, co je nutné s pohřební službou domluvit, je převoz zemřelého na místo obřadu a/nebo místo spálení či uložení do země, neboť pouze pohřební služba může k těmto účelům převážet tělo zemřelého (§ 2

31

Svá poslední přání můžeme vyplnit např. na webu >www.mojesmrt.cz<

zák.372/2011 Sb.) Ostatních pohřebních služeb nejsme povinni využívat. Pro pohřbení do země je nutné kontaktovat hřbitovní správu, neboť celé tělo smí být pohřbeno pouze na území hřbitova. (§ 16 zák.256/2001 Sb).

Vše ostatní, včetně rakve³², si můžeme zajistit svépomocí, či s pomocí neziskových organizací věnující se alternativám v pohřebnictví.³³

Ponechat si zemřelého alespoň přes noc doma a držet u něj vigilií, bylo v našem kraji dříve běžnou záležitostí. Jeho odchod z domu provázelo mnoho rituálů, které měly pozůstalým pomoci v loučení a mrtvému na jeho cestě do zasnění. Například se v místnosti mrtvého otevíralo okno, aby mohla být duše volná, nebo naopak – v archaičtější představě – se tradoval zvyk zavírání oken i dveří, aby duše předčasně neodešla. (Navrátilová 2004: 149) Pak přicházelo omývání zemřelého a uložení do rakve spolu s různými symbolickými předměty. Při vynášení z domu bylo třeba nést rakev nohama napřed a na prahu s ní třikrát klepnout o zem, to aby se už mrtvý nemohl vrátit mezi živé, atd. Rituálů provázejících zemřelého, a tím i pozůstalé, bylo spousta. „*Smrt byla v lidovém myšlení vnímána jako okamžik, v němž se s lidskou duší děje něco zásadního a bytostného, okamžik, ve kterém dochází k její smysluplné proměně.*“ (Navrátilová 2004: 145)

Jaký způsob rozloučení zvolit? Církevní, sekulární, či alternativní...?

Při volbě způsobu rozloučení se můžete řídit vlastní intuicí, přáními a znalostí zemřelého, tradicemi v rodině či duchovním životě zesnulého.

Jaké vybrat místo posledního odpočinku? To přináší rozhodnutí, zda chceme pohřeb celého těla do země (v tom případě vybíráme hřbitov, pokud nemáme rodinný hrob), či kremaci s následným rozptylem, vsypem, či uložením do země, řeky, kredence atd... Popel je rovněž možné rozdělit na více částí – část tak uložit na veřejný hřbitov, kam mají přístup všichni pozůstalí bez rozdílu, a část na jiné místo a/nebo z něj vyrobit šperk, diamant, památeční sklo, přesýpací hodiny...³⁴

Kde uskutečnit obřad posledního rozloučení?

Pokud chceme volit tradiční duchovní rituál spjatý s českou kulturou, nabízí se vykonat obřad v kostele. Pokud známe náboženskou komunitu zemřelého, můžeme je oslovit a vytvářet rituál loučení společně s nimi. Při rozhodování na pohřební službě budeme mít na výběr z obřadních síní krematoria, nebo hřbitovů. V případě, že nechceme ani ryze náboženský, ani ryze světský obřad, přichází na řadu alternativní možnosti – ty mohou být také navázány na duchovní život zemřelého, či pozůstalých, ale také jím může být plně oproštěn; pak se hledá nejvhodnější cesta pro všechny pozvané pozůstalé. Jako pozůstalí máme právo nechat si přivést svého nebožtíka na námi domluvené místo posledního rozloučení – tím může být zahrada, chalupa, kavárna, břeh řeky...kdekoli, kde se nám to zdá být

32 Pokud nemáme vlastní rakev předem připravenou, můžeme ji dle standartních rozměrů vyrobit s pomocí truhláře, nebo ji pořídit přímo od výrobce (což je levnější, jak u pohřební služby) – na internetu najdeme výrobce klasických, ekologických, či designových rakví (např. www.rakev.cz, www.komes-raq.cz, www.hogofogodesign.com,

33 Např. Ke kořenům – přírodní pohřebnictví, z.s. >www.kekorenium.cz<

34 Např. >www.memoryurny.cz<

vhodné.

Při volbě kremace je například možné uskutečnit prvně jen intimní rozloučení s tělem zemřelého a slavnost za zesnulého s přizváním širšího kruhu lidí se může odehrát poblíž místa uložení zpopelněných ostatků, se kterými je možno nakládat volně. (zák.256/2001 Sb). Případně hřbitovy nabízejí při uložení popela možnost rozloučení přímo na jejich půdě – buď v obřadní síni hřbitova, kolem rozptylové loučky, nebo na přírodním hřbitově je možné vytvořit obřad přímo pod korunami stromů.³⁵

Můžeme volit mezi intimním rodinným obřadem, či mezi slavností otevřenou všem. Ale také můžeme uspořádat více obřadů. Je taky možnost neučinit žádný obřad, což ale není předmětem mého výzkumu.

Jakou vybrat formu oznámení, pozvání na obřad?

Oznámení, či pozvánka na obřad – tzv. parte, smuteční oznámení, je mnohdy to jediné, co nám zůstane památkou na pohřeb (pokud se nerozhodneme pro fotografování, či jinou dokumentaci...). Nejčastěji je oznámení vytištěno černě na bílém papíře; taková parte jsou si na pohled všechna velmi podobná. Přesto se můžeme setkat s kreativními výtvary smutečních oznámení, které již na první pohled připomínají život zemřelého a zároveň nás přibližují k jeho blízkým, které oznámení tvořili, či nechali vyhotovit.

Možností je zde nespočet – osobní oznámení, dopisní, e-mailové, oznámení na sociálních sítích.... Některým lidem je možné pouze úmrtí oznámit, jiné pozvat i na obřad a některé i na následující pohřební hostinu, vzpomínkovou slavnost.

Jaká bude náplň obřadu?

Pohřební ceremonie se většinou skládá z několika částí. Neexistuje jeden přesný a správný návod na to, co přesně by jednotlivé části měli obsahovat, aby nám jako pozůstalým dával obřad smysl. Je možné se nad významem rituálu rozloučení ještě před tvorbou zamyslet... Náboženské obřady, či obřady v krematoriu mají jasnou strukturu, ale přesto je zde prostor pro vlastní, alespoň minimální volby – jako jsou květiny, hudba, vzpomínková řeč.

Tradice přinášení květin, ať trhaných, či živých určených na výsadbu hrobu, byla spojena s pohřbívání (celého těla) do země, kde se květiny ukládaly jednak do hrobu a jednak na hrob. (Navrátilová 2004: 214 – 280) Je otázkou na kolik jsou potřebné v případě, že se jedná o rozloučení v krematoriu. Na místo květinových darů je možné použít peníze pro obdarování (dobročinné) organizace se kterou byl zesnulý spjatý, či věnovat finanční dar nejbližším pozůstalým, kteří mají se zařizováním pohřbu náklady.

Co se týče hudby, v krematoriu i kostele máme možnost vybrat z jejich repertoáru, po domluvě i něco jiného, případně si zajistit vlastní živý hudební doprovod. Také vzpomínkovou řeč můžeme předem sepsat a pak ji přečíst, či požádat o její přečtení někoho z přítomných, či přímo obřadníka. Proslov nemusí být dlouhý, stačí pár vět.

35 V ČR je dosud jeden přírodní hřbitov, kde nejsou žádné náhrobní desky. >www.lesvzpominek.cz<

V případě alternativních obřadů je volnost širší – přesto je obvyklé vycházet ze známých, tradičních modelů a zamyslet se tak nad prvky květin, hudby a způsoby vzpomínkové řeči. To vše se ale může skládat libovolně a opakovaně – hudba může být přítomna v několika částech obřadu, s rozdílným důrazem na notu melancholie, lyričnosti a živosti... Květiny nemusí být přinášeny pouze v podobě věnců a kytic, ale také jako živé rostliny, sazenice, či stromky, které je možné vysadit na hrob, či jiné památeční místo. Smuteční řeč může být společná – skládající se ze vzpomínek přítomných pozůstalých, taky se během ní můžou číst úryvky z oblíbených knih zemřelého, či jeho vlastní tvorba, řeč může být proložena, či ukončena společnou modlitbou, nebo oblíbenou písní mrtvého... Obřad je možné také prolnout něčím specifickým pro danou rodinu, pro zemřelého – například se obléct do jeho oblíbené barvy, či mít na sobě červený klaunský nos, který by nám připomínal jeho životní přístup, atd.

Co bude následovat po obřadu? Pohřební hostina?

Další tradiční součástí rozloučení je společná pohřební hostina, dříve nazývaná také *trachta*, *úcta*, *karmina*, *pohřební svačina*..., její součástí byla také někdy *tryzna*³⁶. „*Pohoštění účastníků pohřbu mělo uctít památku zemřelého, dosáhnout jeho spokojenosti na onom světě a zároveň zamezit jeho případnému návratu na zem.*“ (Navrátilová 2004: 240) Smuteční hodování se vyznačovalo hojností alkoholu, různého jídla a pečiva, zvláště "chlebovitého" (např. *oplakance*, *žalostník*), z nichž některé bylo určeno pro děti, žebráky a chudé a některé pro nebožtíka samotného (Navrátilová 2004: 241).³⁷

Po té, co se pro smuteční hostinu rozhodneme, přichází úvahy o místě konání – zda-li poblíž místa obřadu jako piknik, táborák, či jiný cateringový ráz, či ve vlastním domě – tzv. v domě smutku, restauraci, na lodi atd.. Je otázkou, kdo bude pozvaný a co vše bude obsahem – (živá) hudba, prohlížení fotografií, videí a dalších vzpomínek, vytváření vzpomínkové (kondolenční) knihy pro nejbližší rodinu pozůstalých. A další speciální přání zemřelého či naše vlastní...jako např. vysazení památečního stromu, sehrání divadelního představení...

Jak bude uctívána památka zemřelého?

To je otázka s vyhlídkou do budoucího času po pohřbu. Je ale možné, že přijde souběžně s úvahami o pohřbu, či při rozhovorech na smuteční hostině. Památka zemřelého může být uctěna nejrůznějšími způsoby a v různém čase – jako jsou výročí narozenin, úmrtí, svátek zemřelých, Vánoce... Způsob takového uctění může spočívat v uspořádání vzpomínkového setkání, vytvoření pomníčku, kroniky, foto-alba, uměleckého díla, uskutečnění výletu, pouti, nebo pokračování v nedokončené práci nebožtíka...

Následuje čas po pohřbu, který by se dal označit jako hluché či bílé místo, kdy se pozůstalí obvykle

36 Např. U starých Slovanů byla tryzna „*slavnost dramatického rázu, vedená cílem zapudit zlé demony.*“ Tyto slavnosti byli kritizované církví pro svou hýřivost a plýtvání jídlem, postupně tedy vymizeli. Pohřební hostiny jako také se zachovaly a roku 1812 byly uzákoněny v Občanském zákoníku. (Navrátilová 2004: 239-240)

37 Stávalo se také, že pro náročnost některých hostin srovnatelných svou velikostí se svatebními, byla událost odsunuta i o týdny, či na masové období, někdy „*i o rok, na dobu po smutku.*“ (Navrátilová 2004: 240)

vracejí do předchozích kolejí – práce, péče o rodinu, koníčky...vše je ale náhle jiné. A někdy i pozornost ostatních blízkých opadá (možná taky potřebují oddych a možná neví, jak by se teď měli chovat...?) Přichází otázka:

Jestli si vědomě dovolíme dát čas na truchlení?

Někdy ano, což může znamenat, že volíme spíše dovolenou než práci a věnujeme se sobě a svým pocitům a hodnotám, které v ten čas vyvstávají. Ale není to pravidlem, záleží také na druhu naší práce, ta nám někdy naopak může pomáhat ve zpracování žalu. Za důležité považují, zda-li je proces truchlení prožíván vědomě, či jej spíše potlačujeme a tak odsouváme na jindy.

Obvykle se hovoří o tom, že uskutečněné poslední rozloučení a pohřeb nám pomáhá ve vyrovnávání se se ztrátou. (Špatenková 2014, Soukupová 2006). Respektive, že: *„Pozůstalí, kteří neuspořádají pohřeb, někdy trpí více, protože kvůli silným emocím nemohou vykonávat běžné denní činnosti a chybí jim sociální rituál, kterým by se ztráta blízké osoby zpřítomnila.“* (Soukupová 2006) Souhlasím s tím do té míry, do které je pohřeb uskutečněn pro pozůstalé smysluplně. Zároveň – vypravení pohřbu vyžaduje spíše více než méně energie a člověk v ten čas bývá obklopen blízkými, tak se může stát, že *„zmíněné aktivity jej odvádějí od náporu pocitů.“* (Soukupová 2006) Při následném vplutí do každodennosti se může truchlení odsunout. V oboru psychologie je banálně známé, jak nám jakékoliv potlačené emoce škodí, neboť dříve či později stejně vyplynou na povrch – např. při prožívání další ztráty, či v psychosomatickém onemocnění apod. Slovy Soukupové – při odsunutém truchlení *„nemůže dojít k přijetí skutečnosti a k vyrovnání se se ztrátou, psychické zranění pozůstalého zůstává stále otevřené.“* (Soukupová 2006)

Přestože se v podstatě jedná o prosté otázky, neexistují na ně jednoduché odpovědi. Možnosti jsou tak rozmanité, jako jsme my sami. To nám může přinášet úskalí v podobě nevědomosti, tísně a obav plynoucích z otázek o vhodném způsobu rozloučení. Ale zároveň tím vzniká prostor pro hledání takového způsobu rozloučení, který pro nás bude mít význam.

PŘÍLOHA č. 5

Nepodpůrné zkušenosti pozůstalých s pohřební službou jako inspirace ke změně

Tyto zkušenosti se nedají hodnotit jako podporující, ale mohou být inspirací ke změně.

Když nemáte pocit soukromí...

„U táty mi přišlo, že ta paní byla úplně hrozná, pořád tam chodili nějakí lidé, sice neseděli úplně u tebe, ale měla jsi pocit že tě mohou poslouchat a to mi přišlo hrozně blbé a paní byla moc rychlá. To prostředí by podle mého mělo být jemňulinký, tlumené, intimita, závěs.“ (R1)

Když musíte pomáhat nést svého zemřelého ze schodů...

„My jsme s Ladkou pomáhali tomu pánovi snýst ji dolů v tom pytli. A to bylo...jako já jsem to nějak zvládla a udělala jsem to. Ale bylo to zvláštní jako nýst v tom vaku to tělo po těch schodech. A to jsem si říkala, že by bylo dobrý kdyby přijeli dva. Že tohle na těch pozůstalých není. Prostě je to nepietní a je to špatně, no. To mě na nich našťvalo..“ (R2)

Když se vytratí soucit a převládne obchod...

„Takže voni ti tam opravdu jako v hnusný neosobní kanceláři daj prostě před tebe x katalogů, v jednom jsou rakve, v druhým jsou věnce a ve třetím jsou kytky. A teď ty tam vybíráš jako kdyby sis prostě vybírala nový auto. Ale jako fakt. A pak ti tam strčí pod nos ceník a teďka člověk je takovej zmatenej a navíc oni samozřejmě mají fotky a nemaj u toho ceny, že jo, ceny maj prostě někde, to ti jako neukážou. A ty si to v tom šoku v tý hlavě nespočítáš a pak na tebe vyplivne finální cenu prostě, a je to takový celý úplně, a to tam jako seš v pozici, že vlastně nemůžeš říct jako ježiš to je jako drahý, protože se to vlastně nesluší tam licitovat že jo, protože zařizuješ pohřeb svýho blízkyho, je to takovej v něčem hrozně vyděračskej byznys - takovej jako hrozně neosobní, vodlidčtěnej, kapitalistickej, prostě přístup. Ta paní byla jako slušná a dělala svoji práci, ale bylo to prostě celý takový zoufalý. No, na to jak citlivá věc to je, tak prostě tam máš pocit celou dobu jak když seš někde v nějaký prodejně čehokoli. Kde prostě se jako jede jak na drátkách. Já jsem si tam třeba nemohla vybrat vůbec, jako jo, že to bylo všechno tak jako hnusný ty věci a tak předražený a prostě jakoby divný - divný prostředí, který ti vlastně nenavodí vůbec příjemnou atmosféru.“ (R3)

„Já jsem tam šla asi taky se třema kamarádama. Byla tam bába, jak když ji vystřihneš z nějakých osmdesátých let někde z úřadu. No a teď jako začala: tak tady máte katalog rakví, tak si vyberte, jakou chcete rakev. Takže jak když si vybíráš kytku na svatbu, já nevím, bylo to hrozný. Mě to bylo fuk, říkám jakou máte nejobyčejnější. Celý to bylo vlastně strašně mechanický - tady mi to podškrtněte. Jako bez jakýkoli účasti nebo něčeho takovýho. Já tomu zas rozumím, ale myslím si, že můžeš mít nějakou profesionální empatii, slušnost... A pak říkala, že pán byl velkej. Takže musel mít delší rakev, ale to Ti oznámí jako - tak to si prostě berete hypotéku na další období. A říká mi: a pytlík na to oblečení

nemáte? A já jsem se začala smát. A ona si asi myslela, že jsem se zblížnila, že jo. A teď Ti moji kamarádi se na mě už taky koukali a já jsem jí říkala: no, já se omlouvám, že se směju, mě to přijde, jak z nějakých Monty Pythonů, já jsem tady těhotná, mám dvě malé děti, umřel mi manžel před pár dny a vy se mě ptáte, jestli mám pytlík na oblečení? Tak jako pak vyměkla a začala se chovat tak, jak bych to třeba očekávala od začátku. Že ten hlas zpomalila, začala být taková mírnější, opatrnější v tom, co mi nabízela, a tak. Ale bylo to až když jsem vystoupila z té role, když jsem měla nějakou ránu do stolu, pak teprve začala být tím člověkem, nebo já nevím, jak to mám říct. Jako už to nebylo tak umělohmotný.“ (R5)

„My jsme to totiž zařizovali v U.J., takže jsme spadali pod pana G. a on je taková specifická postava. On má totiž psycho postoj k životu, k tomu umírání. A jestli něco fakt nemá, tak je to schopnost vciťovat se, nebo nějak empaticky působit na lidi. On je dokonale uhlazenej, tak on působí tak nelidsky, jak upír. Tenhle člověk, když s ním jednáš, tak máš pocit, že jednáš se záhrobím. On je jako milej, strašně slušnej a to Tě vlastně překvapuje. On jako nepůsobí jako člověk nepříjemně, jen máš pocit, že mluvíš s někým ze záhrobí. A ty s ním jednáš jako v mlze a on tam tak jako září tou svou dokonalostí a teď ti jako nabízí tím jako kultivovaným hlasem ty rakve a ty parte, tak mi přišel jak nějaký židák, řečeno v rámci stereotypu, jak nějaký obchodník, co ti nabízí produkt, ale absolutně necítíš lidskost, ale takovej chlad. To bylo tak strašně strojový, tak institucionální, jakoby si kupovala mlejnek na maso a ne urnu... a řešíš jako technický parametry, řešíš cenu, teď tam máš ty katalogy a teď tam máš ty věci hnusný, fakt hnusný věci a teď on to prezentuje jako „nó, to je stylové“. A převažoval ten pocit jako obchodu a to ti přijde tak strašně absurdní. spíš mě překvapila ta kombinace jeho ledovosti a tý snahy bejt milej.“ (R9)

PŘÍLOHA č. 6

PŘEDMĚT, ÚČEL A CÍL VÝZKUMU

Za předmět výzkumu jsem si stanovila *podpůrné aspekty* u pozůstalých, které jim *pomáhají vyrovnat se se smrtí blízkého*. Dále jsem sledovala, *jak se takové vyrovnání může projevat na osobním růstu pozůstalého*. Nositeli tohoto tématu jsou *pozůstalí a jejich zkušenosti*, což je tzv. jednotkou zjišťování.

Samotný výzkum má pro mě více účelů. Jednak vychází z mé vlastní touhy po zkoumání dané problematiky, které se v praxi věnuji i v profesním životě. S pozůstalými se setkávám skrze práci v neziskové organizaci Ke kořenům, v níž se věnujeme rozvíjení přírodního pohřebnictví v České republice a doprovázení pozůstalých při tvorbě rituálů posledního rozloučení. Dále je pro mě výzkum hodnotný díky vlastním procesům zkoumání, který mě učí nahlížet na svět z pozice sociálního vědce; tuto životní zkušenost považuji za cenu. A jednak vidím účel v samotné výzkumné metodě rozhovoru, který mohl dotazované obohatit o cennou reflexi jejich zkušenosti se smrtí blízkého. Neboť dle Kvaleho je metoda rozhovoru něco mezi filozofickým dialogem a terapeutickým rozhovorem. (Kvale 2007)

Cílem této práce je zodpovězení již zmíněné otázky: *Jaké faktory zpětně vnímají pozůstalí, kteří vypravovali poslední rozloučení, jako podpůrné pro vyrovnání se se ztrátou a osobní růst?* (HVO) Součástí odpovídání na HVO je také hledání odpovědi na dílčí výzkumné otázky (DVO), jež vyplynuly z teoretické části. Ráda bych poodhalila procesy, které mohou mít v čase zármutku podpůrný potenciál pro vyrovnávání se se ztrátou. Tabulka s DVO je umístěna v podkapitole 4.2.

PRŮBĚH VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Samotný výzkum jsem po předchozí domluvě s respondenty realizovala buď u nich doma, v kavárně, či u nás doma. Respektive – výběr místa jsem nechala na jejich volbě. Důležité pro mě bylo, aby se cítili pokud možno příjemně a přirozeně. Setkala jsem se s respondenty od Moravy přes Vysočinu po Prahu a severní Čechy.

Průběhy rozhovorů byly vždy velmi individuální. Většina rozhovorů trvala kolem hodiny, některé i déle, nejdelší měl dvě hodiny.

Odpovědi respondentů jsem s jejich svolením nahrála na diktafon. Přepsané rozhovory jsem pak analyzovala ve vytištěné podobě. Pro zachování anonymity účastníků výzkumu jsem použila označení respondentů čísly.

POSTUP ZPRACOVÁNÍ DAT

Analytická část výzkumu probíhala následovně: Sesbírané rozhovory byly technikou doslovné transkripce³⁸ převedeny do textové podoby. Místy byla řeč stylisticky upravená, očištěná od dialektu a chyb ve větné skladbě a to z toho důvodu, že jsem se soustředila především na obsahovo-tématickou rovinu. Takto přepsaný text jsem opatřila kódy, následně jsem získaná data roztřídila, redukovala a dále interpretovala. Zde jsem postupovala ručně; témata a kódy jsem si vyznačovala na vytištěném textu.

Následně se v každé kapitole pokusím odpovědět na položené dílčí výzkumné otázky. Z odpovědí respondentů bylo možné zaznamenat jak jejich vnější popis zkoumané skutečnosti³⁹, tak jejich vnitřní zkušenosti⁴⁰. Při analýze jsem postupovala tak, že jsem nejprve prostudovala odpovědi respondentů a podle toho jsem si sestavila témata, jimiž se respondenti v odpovědi zabývali. Následně jsem hledala možné indikátory, pomocí kterých jsem výzkumná data kódovala.

Pomocí analýzy výzkumu tak nabízím popis objektivní i sociální reality⁴¹ pozůstalých, kteří mají zkušenost se ztrátou blízkého, pro nějž zařizovali pohřeb. Dále se interpretací snažím odkrýt podpůrné aspekty pro vyrovnávání se se ztrátou a osobní růst. Za kódovací paradigma jsem si zvolila axiální⁴², v němž je možné nově identifikovaná témata zkoumat do hloubky. Poté může následovat selektivní kódování, ze kterého vznikají nové teorie, a výzkumník přechází s vyzkoumanými daty k interpretaci. (Hendl 2005: 251) Každou kapitolu uzavírám krátkým shrnutím, které vystihuje stručnou odpověď na dílčí výzkumnou otázku.

ETICKÝ KONTEXT VÝZKUMU

Výzkumy s pozůstalými jsem prováděla s jejich souhlasem. Všichni respondenti souhlasili s pořízením zvukových záznamů rozhovorů. Byli obeznámeni s tématem výzkumu a informováni o anonymním zpracování výzkumných dat tak, aby nebyla rozpoznána jejich identita. Zároveň jsem jim nabídla, že jim mohu poskytnout konečnou podobu diplomové práce. Výše zmíněné kroky jsem učinila v souladu s etickou stránkou výzkumů, kdy navíc skutečnost anonymního zpracování dat podporuje důvěrnou atmosféru rozhovoru.

38 Transkripce je proces převedení mluveného slova do písemné podoby. Jedná se tedy o přepis. V mém případě o doslovný přepis. Dále například existují možnosti komentované transkripce, nebo pouze zaznamenávání některých částí rozhovoru. (Hendl 2005: 208)

39 Jen pro připomenutí: Zkoumanou skutečností byla zkušenost se smrtí blízké osoby, kdy popis vnějších událostí se vztahoval na způsob úmrtí, či zařizování pohřbu.

40 Co cítili v tom, co prožívali a jaké tomu přisuzovali významy.

41 Pojem „sociální realita“ můžeme nalézt v sociologii Maxe Webera, kdy nejde o popis objektivní reality, ale o popis vedoucí k pochopení smyslů a motivů daného jedince.

42 Axiální kódování má stimulovat uvažování o propojení mezi koncepty a tématy. (Hendl 2005: 250)

STAŤ

Podpůrné aspekty u pozůstalých vyrovnávajících se se smrtí blízkého člověka

Úvod

V životě jsou různé situace, u kterých očekáváme, že jisto jistě nastanou, a tak se na ně připravujeme. Když nás čeká zkouška, učíme se na ni. Když nás čeká cesta, balíme kufry. A když se zamilujeme, časem doufáme, že přijde svatba a společný život ve dvou. A když přijde svatba, tak můžeme slyšet – "dokud vás smrt nerozdělí". A chceme se připravovat na to, že nás smrt rozdělí s těmi, které máme nejraději? Sama netuším, jestli jsem připravená na to, až mí nejbližší začnou umírat. Ale zároveň vím, že smrt je ta jediná zkouška, cesta, rituál, který mě jisto jistě čeká – mě jako umírající, mě jako pozůstalou. Nejsem si jistá, jak moc je možné připravit se na smrt vlastní a svých blízkých tak, aby odloučení co nejméně bolelo. Zajímá mě proto alespoň, jak je možné "přežít" ztrátu blízkého člověka a co vše nám může být v tom čase podporou.

Hlavní výzkumná otázka této práce tak zní: *"Jaké faktory zpětně vnímají pozůstalí, kteří vypravovali poslední rozloučení, jako podpůrné pro vyrovnání se se ztrátou a osobní růst?"* Záměrem této práce je zmapování těch událostí a okolností, které nám mohou být nápomocné, úlevné, nadějně v čase přípravy pohřbu, či se dají se zpětným ohlednutím nahlížet jako podporující.

Práce je rozdělena na tři části – teoretickou, metodickou a empirickou. Teoretickou část rozdělují na tři kapitoly, kdy se v první kapitole snažím čtenáře teoreticky zakotvit v procesu zármutku a truchlení, ve druhé kapitole představuji, kde mohou pozůstalí nacházet potenciální podpůrné aspekty, třetí kapitola se pak věnuje posttraumatickému růstu v kontextu ztráty blízkého člověka. V metodické části vysvětlím výběr metody, strategii a techniku zjišťování dat. V poslední empirické části analyzuji a interpretuji výsledky výzkumu a v závěru shrnu poznání, které jsem nabyla v teoretické a praktické části výzkumu. Závěry této práce – *objevená místa s podpůrnými aspekty pro vyrovnání se se ztrátou blízkého* – mohou být inspirací pro nás osobně, pro nás jako doprovázející svých blízkých a pro nás jako profesionály v pomáhajících profesích. A to zvláště tam, kde se setkáváme s lidmi, jimž brzy někdo zemře, či zemřel, zároveň se ale smrt nevyhne ani jiným institucím. Některé závěry by snad mohly být inspirací i pro zaměstnance pohřebních služeb.

Vymezení pojmů

Zármutek & truchlení

Truchlením se vyjadřuje vnější prožívání *zármutku* po odloučení od milovaného člověka. Ať už je ztráta způsobená smrtí, rozchodem, rozvodem... Způsob, jakým tento čas odloučení prožíváme - přicházející pocity, vjemy a myšlenky – se nazývá *zármutek*, žal. „*Zkušenost ztráty milovaného člověka je univerzální všem, ale její prožitek je individuální.*“ (Worden 2009:13) Naopak truchlení – vnější vyjádření žalu – je spíše osvojené kulturně. (Moody 2005: 55)

Zármutek je přirozená reakce na bolestnou ztrátu blízkého člověka. Někdy je to krátká, jindy dlouhá cesta loučení se s naším zemřelým. Na konci této cesty by měl člověk dojít k plnému přijetí toho, co už ví od začátku – že život od chvíle smrti blízkého je jiný, že zde na Zemi se s ním nepotká a nedotkne se jej tak, jako dříve, ale současně s ním zemřelý zůstává v srdci a ve vzpomínkách...

Holistický pohled na ztrátu

Dle holistického pohledu na člověka každý z nás obsahuje alespoň čtyři vrstvy – *biologickou, psychologickou, sociální a spirituální*⁴³. Každá z těchto rovin zabírá v životě člověka prostor se svými potřebami a schopnostmi. Tyto prostory se prolínají, reagují na sebe a vzájemně se ovlivňují. (Mastiliáková 1999: 10, 56) S různou intenzitou se v zámutku může měnit *fyzický stav* – únava, přívál energie, nechutenství, nevysvětlitelné bolesti; *sociální prožívání* – změna rodinného fungování, vztahy s blízkými; *duševní stav truchlícího* prožívá zvláště změnu – nezvratným fyzickým odloučením od blízkého většinou utrpí vlastní sebepojetí; jakoby z vnitřního prožívání "já" vymizí opěrný bod s kusem vlastní osobnosti. Také *duchovní složka* – náboženská či spirituální víra a vnitřní filozofie, může být smrtí blízkého otřesena a procházet proměnou.

Biologický prostor zámutku

Fyzické projevy zámutku jsou běžné. Zahrnují například bolesti hlavy, svalové bolesti, nepravidelnou menstruaci, únavu, bolesti na hrudi, slabost, pocit prázdnoty v žaludku, sevřené hrdlo, nechutenství, zkreslení pojmu o času, poruchy spánku, přehnaná aktivita atd. (Doka 2016: 20, Tausch-Flammer 2011: 11) V tělesném prožívání zámutku mohou být někteří pozůstalí až přecitlivělí na smyslové podněty – pachy, chutě, světlo, či vnímání barev se zintenzivňuje. (Špatenková 2013: 53)

Psychologický prostor zámutku

Zármutek je možné prožívat mnoha způsoby. Některé reakce jako smutek a slzy můžeme jasně identifikovat jako součást truchlení. Jiné reakce, jako je podrážděnost, neschopnost soustředit se, nebo dokonce fyzická bolest, si nemusíme se zámutkem spojovat, takže vyvolávají obavy a zmatek. (Doka 2016: 20)

Sociální prostor zámutku

akto vyjádřila své proměnlivé pocity potřeby blízkosti a odstupů hrdinka – sirotek - dětské knihy o přátelství. Zármutek procházející duší člověka za sebou zanechává různě viditelné a výrazné stopy pocitů a myšlenek, až se v tom sám pozůstalý může ztrácet a být zmatený ve vztahování se k druhým. Lidé, kteří byli dříve pro pozůstalého důležití, se mohou rázem ocitnout na okraji sociální sítě a ti, již byli v životě pozůstalého nezřetelní, či neznámí, mohou v čase zámutku zaujímat významné místo. (Tausch-Flammer 2011: 18)

Sociální fungování a životní situace pozůstalého

V souvislosti se smrtí blízkého se často stává, že okolí na pozůstalé reaguje tak, "jako by se nic nestalo" a snad i očekávají, že pozůstalý brzy přestane truchlit. Pozůstalý by naopak potřeboval cítit povzbuzení. Tuto neschopnost podpory pozůstalých si mnozí autoři vysvětlují tím, že jako společnost

43 V kontextu celostní medicíny jde například o pět vrstev – emocionální, kognitivní, sociální, biologickou a duchovní, ty jsou podřazeny psycho-somatickému pohledu na člověka. (Mastiliáková 1999: 10-11)

neumíme se smrtí zacházet a přijímat ji. (DiGiulio, Kranzová 1997: 15, Kastová 2015: 15, Walter 1990: 27) Barlettová (1970) svojí teorií upozorňuje na to, jak je důležité tyto vzájemná očekávání a způsoby vyrovnávání se s nimi, ze strany člověka nebo skupiny, odhalit. Předpokládá, že míra nároků, které jsou na člověka kladeny (či které on požaduje) spolu s mírou jejich satisfakce má podstatný vliv na zvládnutí životní situace člověka/skupiny. V případě, že nároky, jež klade prostředí, nebo které požaduje člověk/skupina, nejsou naplňovány, vzniká v interakci člověka a prostředí nerovnováha, na kterou je potřeba reagovat. Buď za pomoci vlastních sil jedince/skupiny, nebo prostřednictvím sociálních pracovníků. (in Matoušek 2013: 226-227)

Spirituální prostor zármutku

Smrt blízkého se mnohdy stává naší „*první existenciální zkušeností toho, že život se nedá beze zbytku naplánovat.*“ (Daikerová 2015: 34) Pozůstalí tak může zažívat pochybnosti o životě, o bohu, o vlastní víře. Slovy E.V. Frankla, zakladatele logoterapie: „*Má-li život vůbec nějaký smysl, pak jej musí mít i utrpení. Protože utrpení k životu jaksi náleží – právě tak, jako k němu náleží osudovost a smrt*“ (Frankl 2016a: 85). Truchlíci se snaží často pochopit co se děje, co bude následovat a jestli to bude ještě někdy stejné jako dřív. Pozůstalí se často ptají "proč?" - proč zemřel, proč právě takto a jaký to má všechno smysl, má vůbec život ještě nějaký smysl? (Kastová 2015: 15) Moody (2005) se domnívá, že pozůstalým prospěje už samotné hledání odpovědí. A pokud ji pro sebe najdou, může to být osvobozující. (Moody 2005: 88)

Hledání podpůrných faktorů

Ohlédnutí se za zkušeností ztráty a nalézání v ní pozitivních střípků se odvíjí, jak od našeho způsobu vnímání zážitků v čase, tak od běžného vnímání situací. Zármutek přetrvává týdny, měsíce, roky. Obvykle se uvádí doba jednoho roku po níž je „*pozůstalý schopen vidět 'ztrátu jinýma očima.'*“ (Haškovcová 2007: 107)

Slovy Kennetha Doky (2016): „*Většinou každý už zažil v životě nějaké krize či menší ztráty. Je dobré ptát se sám sebe: Co mi pomohlo dostat se přes tyto události? Jaké silné stránky jsem v ten čas uplatnil? Těmito silnými stránkami může být jak vnější podpora od ostatních lidí, organizací, komunity, tak vnitřní schopnosti pro zvládnutí náročných situací, včetně vlastního duchovního přesvědčení a životní filozofie.*“ (Doka 2016: 138)

Anticipovaná ztráta

Smíření se se ztrátou blízkého, jehož smrt v nemoci byla očekávána, je obvykle snadnější než v případě smrti náhlé⁴⁴, kde je reakce na ztrátu intenzivní, obtížnější a déle trávající, než u očekávaného úmrtí. (Parkes in Špatenková 2014: 39) Anticipovaná ztráta dovoluje vnitřně prožívat období přípravného zármutku od chvíle, kdy jsou umírající a jeho blízcí o prognóze umírání informováni, či to sami vytuší. (Haškovcová 2000 in Dohnalová, Musil 2008) S tím může přicházet i pocit úzkosti a paniky

⁴⁴ V příloze č. 2 se více dočtete o náhlém úmrtí, které v sobě apriori nenese potenciál pro snadnější vyrovnání se se ztrátou, ale zároveň existují určité způsoby a doporučení, jak v takové chvíli zmírnit utrpení.

z nedostatku času. Dokud umírající a jeho blízký brzy nepoznají, „že jejich vzájemné soužití se nedá měřit počtem společně strávených hodin, týdnů či měsíců, ale jen hloubkou jejich vztahu.“ (Ross 1994: 19)

Péče o umírajícího přináší příležitost pro to říct si poslední důležitá slova, či jen spolu v tichosti sdílet okamžiky. Lidé, kteří nevyužili čas umírání pro rozloučení, či vyjádření vděčnosti, mohou pak prožívat pocity viny a smrt blízkého vnímat jako neuzavřenou. (Grof 2009: 323, Haškovcová 2007: 82, Nezbeda 2016: 88) V opačném případě se pozůstalý se smrtí blízkého vyrovná snáz a dřív. A zároveň jej účast na procesu umírání může ovlivnit v přijetí jeho vlastní smrtelnosti. (Grof 2009: 323)

Péče o zemřelého

Možnost být v okamžiku umírání, či zpětně vidět tělo mrtvého, pomáhá pozůstalým uchopit realitu a nezvratnost smrti a zároveň v ní nalézat i smysl. „*Jediný okamžik ticha tváří v tvář mrtvému – [...] přináší plnost této zkušenosti. Myšlenka lidské smrti nalézá opět svůj nejvlastnější smysl.*“ (Landsberg 2014: 127) Za tuto zkušenost je většina pozůstalých zpětně vděčná, neboť se jim díky ní lépe smrt přijímá. (Ross 1994: 53, Špatenková 2013: 60) Rossová se domnívá, že zvláště v případě, kdy smrt nastala nečekaně, je důležité poskytnout pozůstalým možnost rozloučit se s tělem. (Ross 1994: 86)

Pohřeb

Uskutečnění pohřbu v sobě obsahuje silný potenciál pro vyrovnání se se ztrátou. Absence pohřebního rituálu může být příčinou toho, že se pozůstalí se smrtí svého blízkého nedokáží vyrovnat. Současně se mi zdá, že bez ohledu na formu obřadu či aktuálnost symbolů, se mu někdy apriori přikládá známka nepostradatelnosti. (Soukupová 2006, Špatenková 2013, 2014: 166, 169) Přitom je zařizování pohřbu poměrně náročnou a stresovou situací a běžné formy rozloučení jsou mnohými pozůstalými vnímány jako vyprázdněné, postrádající hlubší smysl či katarzní zážitek. (Gajdoš 2012, Suchánska 2014). Je znát, že „*v současnosti se pohřební obřady proměňují (jsou méně osobní a prožívané, více "profesionální").*“ (Baštecká 2013: 23)

Příprava pohřbu

Nejúčinnější pohřební rituály jsou ty, jenž zvýrazňují život a jedinečný přínos zesnulého a zároveň dovolují pozůstalým svébytně se zapojit do příprav, díky čemuž se tak pozůstalí skutečně cítí být součástí rituálu. (Doka 2016: 122) Dovolit si jít svou vlastní cestou zármutku a truchlení – podílet se na přípravách pohřbu – přináší současně smysl, vnitřní posílení a podporuje pozůstalé v přijetí smrti jako skutečnosti, neboť „*činy plynoucí z myslí jsou v souladu s pocity v srdci.*“ (Walter 1990: 143) Dle Waltera by měli pracovníci pohřební služby pozůstalé povzbuzovat k účasti na přípravách pohřbu. (Walter 1990: 143)

Poslední rozloučení

Pohřeb se stává prostředkem pro uznání zármutku s právem na truchlení. To se týká zvláště členů rodiny, kterým je takto veřejně vyjádřena podpora. Zároveň všem zúčastněným potvrzuje realitu smrti, díky čemuž se pozůstalí lépe vyrovnávají se svým žalem. Pohřeb nabízí prostor, kde je dovoleno plakat, vzpomínat, otevřeně vyjádřit svá trápení. (Doka 2016: 101, 122, DiGiulio, Kranzová 1997: 91) Skrze účast na pohřbu a setkání s druhými se nám potvrzuje, že ztrátu utrpěli i druzí lidé, se kterými ji

můžeme sdílet. „*Pohřeb nás vybízí ke vzpomínání a umožňuje nám sdílet příběhy.*“ (Doka 2016: 122) Společné sdílení a potenciál pro stmelení komunity pozůstalých, která se pak vzájemně podporuje, je významným aspektem veřejného rozloučení. (Keller 1992 in Špatenková 2014: 166) Sdílená ztráta poskytuje pozůstalým útěchu, umožňuje vyjádřit soustrast a posílit pocit vzájemnosti. (Nešporová 2013, 206; Špatenková et al., 2014, 166) Pocit vzájemnosti a solidarity může být posílen v případě, že se pozůstalí účastní smuteční hostiny, kde mají možnost popovídat si. (Walter 1990: 152)

Biologické zdroje podpory

Zármutek má na tělesné zdraví vliv, proto – podaří-li se zvládat smutek, zmírňují se tak i negativní dopady na zdraví. Nepříjemné fyzické projevy mohou být mírnější i díky tomu, že ostatní složky a potřeby osobnosti pozůstalého jsou naplněny – například prožívání spirituality, fungující sociální sítě a vidění smyslu pro vyšší účel. (Doka 2016: 21) Zároveň je pozůstalým doporučeno dbát i samostatně na svůj fyzický stav. Například druhý a čtvrtý bod v Desateru pro pozůstalé od Špatenkové⁴⁵ vybízejí k pozornosti na to, co jíme a jaký je náš zdravotní stav.

Psychologické zdroje podpory

Dle Doky si každý musí najít svou osobní cestu pro zpracování zármutku. Naše zkušenosti a způsoby zvládání náročných situací jsou jedinečné, stejně tak jako každá ztráta. Na své cestě zármutkem je třeba nalézt vlastní způsob, jak se vypořádat s bolestí a vzpomínkami, je třeba určit si smysluplné zdroje podpory. Skrze toto sebe-nalézání je možné podpořit v osobním zármutku i jiné truchlící. (Doka 2016: 11)

Coping

Kromě vlastní reflexe pocitů a myšlenek je pro dobré prožití zármutku důležité znát obvyklé způsoby pro zvládání náročných životních situací; tzv. copingové strategie. (Špatenková 2014: 133) Copingové strategie pro zvládání zátěže se aktivizují v případě stresu coby reakce na stresor (což může být událost úmrtí blízkého člověka), či se jedná o způsob jakým člověk snáší déle trvající (traumatickou) událost (jakou je ztráta blízkého včetně všech důsledků, které to přináší), jejíž překonání je až nad limitem běžných psychických zdrojů pomoci. (Mareš 2012: 17) Podoby copingových strategií jsou zčásti vrozené a zčásti si je člověk neustále vytváří v průběhu života. (Špatenková 2014: 133)

Resilience

Na zvládání nepříjemných životních zkušeností má také vliv vlastní psychická odolnost jedince, tzv. resilience, která pozůstalým poskytuje vnitřní připravenost v krizové situaci. Doka (2016) zastává názor, že vnitřní sílu lze čerpat skrze získanou odolnost, posílenou předchozími otřesy v životě. Díky tomu se těmto "odolným truchlícím" nerozbije svět tak snadno a působí schopnějším a vyrovnanějším dojmem. (Doka 2016: 56) Podle Sorensenových (2006) mají předchozí zkušenosti vliv rozporný – mohou nás

45 Dostupné online např. zde <<http://www.prazdnakolebka.cz/desatero-pro-pozustale>>

posilovat i oslabovat. (Sorensenovi 2006 in Baštecká 2013: 151)

Sdílené truchlení

Sdílení smutku je jedním z významných funkcí pohřbu. Skrze pohřební rituál byla ztráta kolektivně uznána⁴⁶ a zvlášť u nejbližších zemřelého byla přijata změna v jejich stavu; z manželky se stane vdova apod. Tato kolektivní povaha sdíleného smutku, podpora od společenství a poskytnutí prostoru pro truchlení může být pro pozůstalé ulevující v tom, že nenesou své břímě neštěstí sami, ale společně s druhými. „Intenzita truchlení se snižuje tím snáze, čím více jsou vzpomínky na zesnulého sdíleny s druhými a pozůstalý se tak cítí méně osamělý.“ (Janáčková, Weiss 2011)

Soukromé truchlení

Kromě pohřbu u nás nejsou běžně přítomné způsoby zacházení se ztrátou a loučením se zemřelým, na kterých by se komunita shodla. Taktéž přirozené prostory pro rozhovor o zemřelém spíše chybí. (Špatenková 2014: 136, Walter 1990: 156) V reakci na tuto situaci se stávají běžnými individuální projevy truchlení a osobní rituály a terapie. Tento "tichý zármutek" ve vlastním důvěrném prostoru či v soukromí u terapeuta v sobě nese podpůrný potenciál, neboť „*terapie poskytuje to, co rituál, ale nepotřebuje k tomu ani komunitu ani náboženskou víru, a může být absolvována kdykoli.*“ (Walter 1994: 179)

Sociální zdroje podpory

„*Překonání ztráty závisí na společenské podpoře. Pozůstalí si potřebují zavzpomínat, vyprávět často stále znovu stejný příběh.*“ (Moody 2005: 100) Špatenková zdůrazňuje, že na příznivý průběh procesu truchlení má zvlášť dopad sociální situace pozůstalých. „*Vyrovňávání se s truchlením probíhá jinak na pozadí funkční nebo dysfunkční rodiny.*“ (Špatenková 2014: 132) V případě fungující rodiny se může jednat o značně pozitivní faktor, který přispívá ke zdravému průběhu zármutku. Zároveň i fungující rodina nese, zvlášť při společné ztrátě, úskalí ve vzájemném nepochopení odlišných způsobů truchlení. (Špatenková 2014:135, 136)

Úmrtím člena rodiny vzniká prázdné místo, které mění dynamiku rodinného systému včetně rodinných rolí. Mění se tak rodinné a vývojové vzorce (zemře-li manžel, z manželky se stane vdova a dospívající dítě může neuvědoměle přijímat zodpovědnost za chybějícího rodiče). (Moody 2005: 83) „*Pomáhající si mají všimnout, kým nebo čím se v rodině (či jiném společenství) kdo v důsledku neštěstí stal a čím či kým v důsledku neštěstí přestal být. Někdy i prosté pojmenování osvobozuje ke změně.*“ (Baštecká 2013: 58)

Spirituální zdroje podpory

46 Kolektivní charakter se také odrážel v náboženském výkladovém rámci, který přinášel sdílené symboly a představy o životě po smrti. Podle slov sociálního antropologa B. Malinowského je hlavním účelem náboženství podpora vnitřní integrity komunity a to na úrovni jedinců i celé skupiny; a nejen v období, kdy je společnost zasažena smrtí. Součástí přechodových ceremonií tak byly náboženské rituály, které měly pomoci na cestě ke smíření a dodávat naději ve víře na vzkříšení – život věčný, či znovunarození a možnost setkání se se zemřelými na onom světě. (Thomas F.O' Dea in Nešporová 2013: 255)

Dle Frankla (2016) prahne každý duch zraněného a pochybujícího člověka – pozůstalého – po smyslu, který jej bude životem provázet, konejšit a dodávat sílu. V kontextu spirituálního rozměru truchlení může pozůstalý nalézat smysl ve víře v posmrtný život, smysl v životním osudu, smysl ve filozofickém přesvědčení či v nevšedních zážitcích a transformačních zkušenostech atd.

Životní styl, náboženství a víra v posmrtný život

Životní styl, v kterém hrají významnou roli nemateriální hodnoty, přináší pozůstalým vodítka, podle kterých se mohou rozhodovat, o které se v zármutku mohou opřít a dojít tak vnitřní útěše. Jedná se o obdobný charakter jaký má náboženství, které lidem také pomáhá s orientací v nejrůznějších životních událostech. Dle Daviese (2007) se v současné době mnoho pozůstalých opírá o hodnoty plynoucí z ekologie⁴⁷, etiky, spirituality. (Davies 2007: 82 – 92)

Vědomí přicházející smrti

„Zvláštním fenoménem je vědomí smrti – jsou lidé, kteří jako kdyby si počkali jen na to, až přijede dcera z druhé strany republiky, aby se rozloučila, a pak během pár hodin nebo dní zemřou.“ (Nezbeda 2016: 236) Jiní si počkají na rodinnou oslavu, Vánoce, či až bude mít jejich vnuk složené zkoušky. Tomuto vědomí smrti někdy předchází vidění zesnulých příbuzných, kteří "přicházejí" umírajícímu naproti. Dle výzkumů (např. Osis 1961 in Grof 2009) jsou tyto vize někdy natolik ryzí, že uvádějí umírajícího do stavu euforie. Toto prožívání zjevně přechod do smrti usnadňuje jak umírajícímu, tak jeho blízkým, kteří se při pohledu na vyrovnaného umírajícího mohou cítit klidnější. (Grof 2009:160)

Vědomí smrti je vysledováno i na straně blízkých a doprovázejících, kteří jsou také schopni "vidět", vnímat bytosti u smrtelné postele jejich blízkého. (Murray, Speyer 2011: 2) Jiné vědomí se popisuje jako "intuitivní vycítění ztráty". (Grof 2009: 159, Moody 2005: 193, Murray, Speyer 2011) Jsou zaznamenány případy (Sidgewick 1894 in Grof 2009), kdy lidé tuší, že se blíží smrt blízkého, či že se tak právě děje.

Nevšední zážitky

Další spirituální rozměr truchlení nabízí pohled na nevšední zážitky jako například setkání se zemřelým, živé sny či vzkazy od zemřelého. Tyto zkušenosti posilují představu, že smrt není konec, ale nová zkušenost, pokračování. (Murray, Speyer 2011: 2) Ve výzkumu Murraye a Speyerové (2011) se pozůstalí shodují v tom, že tyto nevšední zážitky "setkání" se zemřelým, jsou v celé té smutné události ztráty světlými plochami radosti a pocity jednoty, která přináší útěchu a naději ve víře v nesmrtelnost duše. Tyto zkušenosti jsou autory studie popsány jako transformativní rituály pro duši, ducha i mysl; vedoucí k prohloubení či změně vlastní víry pozůstalých. (Murray, Speyer 2011: 4 – 5)

Posttraumatický růst

47 Například ekologický životní styl poskytuje hodnotový rámec, v němž život a smrt pulzují v přirozeném rytmu. Z toho plyne i vnímání lidské smrtelnosti jako přirozeného řádu věcí. (Davies 2007: 88) Z těchto myšlenek vychází i přírodní pohřebnictví, v němž sehrávají důležitou roli přání zesnulého a aktivní zapojení pozůstalých do příprav pohřbu. Takové rozloučení je pak pro pozůstalé smysluplnější a osobnější. (Dobešová in Špatenková 2014: 281, Nešporová 2013: 206)

Termín posttraumatický růst přinesli v polovině 90. let Calhoun a Tedeschi (in Doka 2016: 135) a vymezují jej jako pozitivní změnu, kterou zažíváme v důsledkem střetu s traumatickou událostí, například s významnou ztrátou. Takové události se stávají bodem obratu našeho života. V utrpení můžeme prožívat změněný pohled na realitu způsobem, který přináší osobní růst. (Doka 2012: 135) Posttraumatický růst není o návratu ke stejnému životu jaký byl před traumatickou událostí. Naopak dochází k osobnímu procesu změny směrem k hlubším, smysluplnějším vhlédům na sebe a svět. (Mareš 2012: 45)

Posttraumatický růst přináší pozůstalému nový pohled na sebe a na svět, ve kterém je možné prožívat život v novém rozměru krásy a vzácnosti. Toto poznání se projevuje v různých životních oblastech a tím i v různých oblastech pozůstalého. Níže zkusím představit, jak tato proměna prorůstá do bio-psycho-socio-spirituálních rovin pozůstalého.

Růst v oblasti těla

„Smrt milovaného člověka vrhá jasné světlo na to, jak pozoruhodné a křehké je lidské tělo.“ (Moody 2005: 181) Pozůstalí tak bytostněji prožívají vědomí fyzické zranitelnosti v těle, které může každým okamžikem přestat fungovat. Život se tak stává křehkým a nejistým. (Doka 2016: 136)

Růst v oblasti duše

Růst v oblasti duše

Ztráta jednak předkládá vědomí toho, jak nepředvídatelný svět může být, ale zároveň pozůstalým zviditelňuje jejich skryté vnitřní zdroje, sílu a schopnosti. Při ztrátě blízkého, který měl v životě pozůstalého důležitou (praktickou) roli, je nutné zvládnout nové dovednosti. Stane se tak, že pozůstalý *„zjistí, že je silnější a soběstačnější, než kdy dřív [...] Sebepojetí se může zdůrazňovat a s tím se mohou objevit i nové talenty a role.“* (Doka 2016: 136)

Růst v oblasti vztahů

Smrt milovaného funguje také jako síto našich sociálních vztahů, aneb "v nouzi poznáš přítele".

„Většina pozůstalých si buduje nové priority tím, že věnuje víc času těm, které milují.“ (Moody 2005: 180) Ztráta blízkého dokáže prohloubit i náš vztah k sobě samému. Díky sebelásce a respektu k sobě tak více dokážeme ocenit i druhé. (Moody 2005: 182) Objev hlubšího soucitu a lásky přináší vědomí důležitosti a potřebu po konání dobra na světě. Přichází touha být prospěšný pro druhé, pro svět. Pozůstalí tak třeba zakládají různé organizace na pomoc lidem, kteří se dostanou do podobné situace⁴⁸. (Moody 2005: 180, Murray, Speyer 2011: 4)

Růst v oblasti ducha

Smrt blízkého odkrývá prostor pro kontemplaci nad vírou. Posttraumatický růst se také vyznačuje změnou v duchovní oblasti, kdy se nám prohlubuje smysl pro spiritualitu.

Vědomí smrtelnosti

„Smrt nám připomíná, že život je pomíjivý. Náš čas i čas našich žijících milovaných je omezený. Když si uvědomíme, jak rychle může uplynout život, je nám vzácná každá vteřina.“ (Moody 2005: 181)

Je přirozené cítit strach ze smrti, z neznáma. Smrt blízkého nás na tento fakt nelítostně upozorňuje.

48 U nás například takto vznikla organizace Dlouhá cesta, Cesta domů, Jinej svět, Hospic sv. Jiří v Chebu, Nadační fond Klíček, Čekala jsem miminko... atd.

Prožitek zármutku může vést nejen k přijetí smrti blízkého, ale také k poznání vlastní smrtelnosti. Už pouhé poučení se o své smrti nám dovoluje prožívat život naplno. (Moody 2005: 182)

Metodika

Pro následující výzkum své diplomové práce jsem se rozhodla zvolit kvalitativní výzkumnou strategii. Kvalitativní zkoumání je vhodné zvláště tehdy, není-li možné zkoumané informace v badatelově hledáčku měřit, sčítat či jinak formálně porovnávat a statisticky analyzovat. Je tedy typické, že zkoumaná data jsou v kvalitativním výzkumu získávána od mnohem menšího počtu respondentů, než je tomu při kvantitativní strategii. Získané informace se tak liší v tom, že jsou mnohem podrobnější, tedy kvalitnější, což pro účel svého bádání potřebuji. Jelikož hledám podpůrné aspekty u pozůstalých, kteří se setkali se smrtí blízkého, využívám strategii kvalitativní, která nepracuje s měřitelnými charakteristikami. Tuto strategii považuji za vhodnější než kvantitativní. Kvalitativní výzkum je na rozdíl od kvantitativního méně standardizovaný a klade důraz na to, jak svět interpretují respondenti (Disman 1993: 285); tedy lidé v dané sociální situaci, kterou je v mém případě smrt blízkého.

Hlavní výzkumnou otázku *Jaké faktory zpětně vnímají pozůstalí, kteří vypravovali poslední rozloučení, jako podpůrné pro vyrovnání se se ztrátou a osobní růst?* jsem rozčlenila na pět dílčích výzkumných otázek, které jsem procesem operacionalizace převedla do snadno srozumitelného jazyka pro účel výzkumných rozhovorů a sestavila jsem tak sérii dotazovacích otázek. Tato sada výzkumných otázek vytváří scénář pro vedení výzkumného rozhovoru, který není nutné vést rigidně, tudíž některé otázky byly při realizovaných rozhovorech vynechány a jiné vznikaly spontánně v průběhu rozhovoru.

| | |
|---|--|
| <p>DVO 1 „Jaký vliv mělo umírání a samotný okamžik smrti pro zmírnění ztráty?“</p> | <p>„Kdo blízký Vám zemřel?“ „Když jste se dozvěděl/a, že umírá, co se změnilo?“ „Jak byste řekl/a, že Vás ovlivnilo, že umřel právě takto?“ „Jak myslíte, že vnímal/a příchod smrti? Jaký to na Vás mělo vliv?“ „Měl/a jste možnost jej ještě vidět, rozloučit se s tělem? Jak se na tuto zkušenost zpětně díváte?“</p> |
| <p>DVO 2 „Jaké příznivé vlivy má samotné zařizování pohřbu a účast na něm?“</p> | <p>„Jak jste na přípravu pohřbu byl/a připravena?“ (zkušenosti, znalosti, přání zesnulého...) „Jak na Vás působil způsob sjednávání, osobnost sjednavatele, místo...?“ „Je něco, co Vás z nabídky či z komunikace s pohřební službou příjemně překvapilo?“ „Jak jste se zapojovala do příprav rozloučení?“ „Jaké momenty tam pro Vás byly zásadní, důležité, že je dobře, že nechyběly?“ „Řekl/a byste, že samotná účast na pohřbu pro Vás byla důležitá, nebo...?“</p> |
| <p>DVO 3 „Co pomáhá pozůstalým po tělesné stránce?“</p> | <p>„Vzpomenete si, jak jste se cítil/a tělesně? Popište mi to.“ „Změnila se chuť k jídlu, spánek, energie, nějaké bolesti...?“ „Co Vám pomáhalo ty neduhy zahnat?“</p> |
| <p>DVO 4 „Jak nacházejí pozůstalí“</p> | <p>„Co Vám pomáhalo to přestat?“ „Využila jste pomoci zvenčí?“ (organizace, duchovní, hospic, psycholog)</p> |

| | |
|---|---|
| psychickou podporu?“ | apod.) „Co byste řekl/a, že Vám pomáhalo vyrovnávat se se ztrátou?“ „Měl/a jste v ten čas své osobní rituály?“ „V čem to bylo jiné – smrt dědi, smrt mámy? A bylo to v něčem stejné? Jaký měla předchozí ztráta vliv?“ |
| DVO 5 „Co vnímají pozůstalí jako příznivé pro jejich sociální fungování?“ | „Jak jste zvládal/a všechno možné zařizování?“ „Co další situace v rodině, nebo s blízkými, jak s dětmi...?“ „Kdo tam/v ten čas byl pro Vás důležitý? Čím Vám pomáhal?“ |
| DVO 6 „Jak může víra/ životní filozofie a/nebo nevšední duchovní zážitky přinášet pozůstalým úlevu?“ | „Co Vaše víra, či životní filozofie, proměnila se od doby, co Vám zemřel...?“ „Řekl/a byste, že jste třeba zažil/a nevšední duchovní zážitky? Co si z těchto zkušeností odnášíte?“ |
| DVO 7 „Jak pozůstalé v osobním životě proměnila zkušenost smrti blízkého?“ | „Řekl/a byste, že Vás smrt blízkého nějak změnila a jak?“ „Jak si myslíte, že Vás to proměnilo a v čem se Vaše poznání projevuje?“ „Jak byste řekla, že se změnil Váš vztah ke smrti?“ |

Závěry výzkumu

- Smíření se se smrtí svého blízkého jako i se svou vlastní, je prvním krokem k přijetí ztráty
- Vidět tělo zemřelého nám jednoznačně pomáhá přijmout realitu smrti.
- Dovolit si propadnout žalu v co nejkratším čase po úmrtí usnadňuje přijetí ztráty blízkého.
- Vytvoření smysluplného rituálu rozloučení, na kterém se podílejí blízcí zemřelého, pomáhá k přijetí ztráty.
- Jako podporujícím se jeví setkání s citlivým a respektujícím zaměstnancem pohřební služby.
- Když si někdo všimne našeho smutku na těle a nabídne nám svou blízkost a praktickou pomoc, tělo se začne uklidňovat a vracet do normálu.
- Pro duševní pohodu v zármutku je důležité – dovolit si být sám sebou a prozkoumávat své vnitřní možnosti, jenž nám mohou ukázat, kde čerpat sílu.
- Cítit od druhých upřímný zájem, nehodnocení a respekt dovoluje pozůstalým prožít smutek tak, jak to jejich duše potřebuje.
- Zarmoucené duši pomáhá, když se může o svůj příběh ztráty podělit.
- Najít si svůj osobní rituál uvolňuje vnitřní proces truchlení, což podporuje pozůstalé na jejich vnitřní cestě proměny vztahu se zemřelým.
- Za jednoznačně podporující se v oblasti sociálního fungování jeví to, když má pozůstalý nablízku někoho u koho najde podporu jak psychickou, tak praktickou.

ZDROJE:

- BAŠTECKÁ, B. *Psychosociální krizová spolupráce*. Praha: GRADA, 2013. ISBN 978-80-247-4195-6
- DAIKEROVÁ, A. *Život po ztrátě manžela*. Praha: Karmelitánské nakladatelství, 2015. ISBN 978-80-7195-802-4

- DAVIES, D. *Stručné dějiny smrti*. Praha: Volvox Globator, 2007. ISBN 80-7207-628-4
- DI GIULIO R., KRANZOVÁ R. *O smrti*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1997. ISBN 80-7106-210-3
- DISMAN, M. *Jak se vyrábí sociologická znalost : příručka pro uživatele*. Praha : Karolinum, 1993. 374 s. ISBN 8070668229.
- DOKA, K. *Grief is a Journey. Finding your path through loss*. New York: Atria Books., 1. vyd. 2016, 166s. ISBN 978-1-4767-7153-3
- GAJDOŠ, A. *Spálit a hotovo? „Pohřeb bez obradu“ očami pozostalých*. Diplomová práce. Praha: Univerzita Karlova, 2012.
- GROF, S. *Lidské vědomí a tajemství smrti*. Praha: Argo, 1. vyd. 2009, 384s., ISBN 978-80-257-0177-5
- HAŠKOVCOVÁ, H. *Thanatologie. Nauka o umírání a smrti*. Praha: Galén, 2. vyd., 2007. 244s. ISBN 978-80-7262-471-3
- KASTOVÁ, V. *Truchlení. Fáze a šance psychického procesu*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0789-4
- KÜBLER-ROSSOVÁ, E. *Otázky a odpovědi o smrti a umírání*. Turnov: Arica, 1.vyd.,1994, 148s. ISBN 80-85878-12-7
- LANDSBERG, P.L. *Zkušenost smrti*. Praha: Vyšehrad, 2014. ISBN 978-80-7429-432-7
- MASTILIÁKOVÁ, D. *Holistické přístupy v péči o zdraví*. Brno: Národní centrum ošetřovatelství, 1999. ISBN 978-80-7013-457-3
- MATOUŠEK, O. *Encyklopedie sociální práce*. Praha: Portál, 1. vyd., 2013, 576s., ISBN 978-80-262-0366-7
- MAREŠ, J. *Posttraumatický rozvoj člověka*. Praha: Grada, 1. vyd., 2012, 198s., ISBN 978-80-247-3007-3
- MOODY, R.A. *Život po ztrátě*. Praha: Knižní klub, ISBN 978-80-242-3007-8.
- MURRAY, M., SPEYER, J. *Psycho-spiritual transformation through bereavement*. London: Royal College of Psychiatrists, 2011.
- NEŠPOROVÁ, O. *O smrti a pohřbívání*. Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury, 1.vyd., 2013, 352s. ISBN: 978-80-7325-320-2
- NEZBEDA, O. *Průvodce smrtelníka: Prakticky o posledních věcech člověka*. Praha: Paseka, 2016. ISBN 978-80-7432-747-6
- SOUKUPOVÁ, T., *Umíme ještě truchlit?* Časopis PSYCHOLOGIE DNES č.5/2006 ISSN 1212-9607
- SUCHÁNSKA, M. *Přírodní pohřebnictví – současný stav a další možnosti v českém prostředí*.
- ŠPATENKOVÁ, N. *Poradenství pro pozůstalé*. Praha: Grada, 2. vyd., 2013, 223s. ISBN 978-80-247-3736-2
- ŠPATENKOVÁ, N. et al. *O posledních věcech člověka. Vybrané kapitoly z thanatologie*. Praha: Galén, 1. vyd., 2014, 315s. ISBN 978-80-7492-138-4
- TAUSCH-FLAMMER, D. *Čas zármutku. Pomoc pro truchlící a ty, kteří je doprovázejí*. Čerčany: Občanské sdružení TŘI. 1. vyd., 2011, 44s. ISBN 978-80-254-8944-4
- WALTER, T. *Funerals and how to improve them*. Kent: Hodder & Stoughton, 1990. ISBN 0 340 53125 8.
- WALTER, T. *The Revival of Death*. London: Routledge, 1994., 228 s. ISBN 0415086655.

WORDEN, J.W. *Grief Counseling and Grief Therapy*. New York: Springer Publishing Company, LLC, 2009. ISBN 978-0-8261-2457-9.

online zdroje

DOHNALOVÁ, Z., MUSIL, L. *Přínos sdružení Dlouhá cesta pro matky a rodiny vyrovnávající se se ztrátou dítěte*. 2008 dostupné online:

<http://www.dlouchesta.cz/files/uploaded/UserFiles/1225866771_sb_socialni_prace%5B1%5D.pdf>

[cit. 2016-06-18]