

Úvod do thanatologie



ZDEŇKA DOHNALOVÁ

Co vás v kurzu čeká?



- přednášky,
- krátké filmy,
- sdílení profesních i osobních zkušeností,
- otázky a diskuse,
- techniky konfrontace s vlastní smrtelností,
- besedy a exkurze.

Thanatologie



- **Thanatologie** (z řeckého θάνατος, *thánatos*:smrt) je věda o umírání a smrti.
- Název je odvozen od jména řeckého boha smrtelného spánku a smrti. Thanatos, bratr Hypnův, je zpravidla zobrazován jako okřídlený spící jinoch s uhasínající pochodní.
- Thanatologie je věda **interdisciplinární**. Zabývají se jí nejen filosofové, lékaři a psychiatři, ale i biologové, sociologové a v neposlední řadě i teologové.
- Za prvního thanatologa je označován francouzský sociolog a antropolog Robert Hertz, který vypracoval první studii na toto téma v roce 1907.
(<https://cs.wikipedia.org/wiki/Thanatologie>)
- Video: https://www.youtube.com/watch?v=WQxaJRU_oWo

Znázornění smrti

(zdroj Internet)



Jak jsme vnímali smrt dříve a nyní?



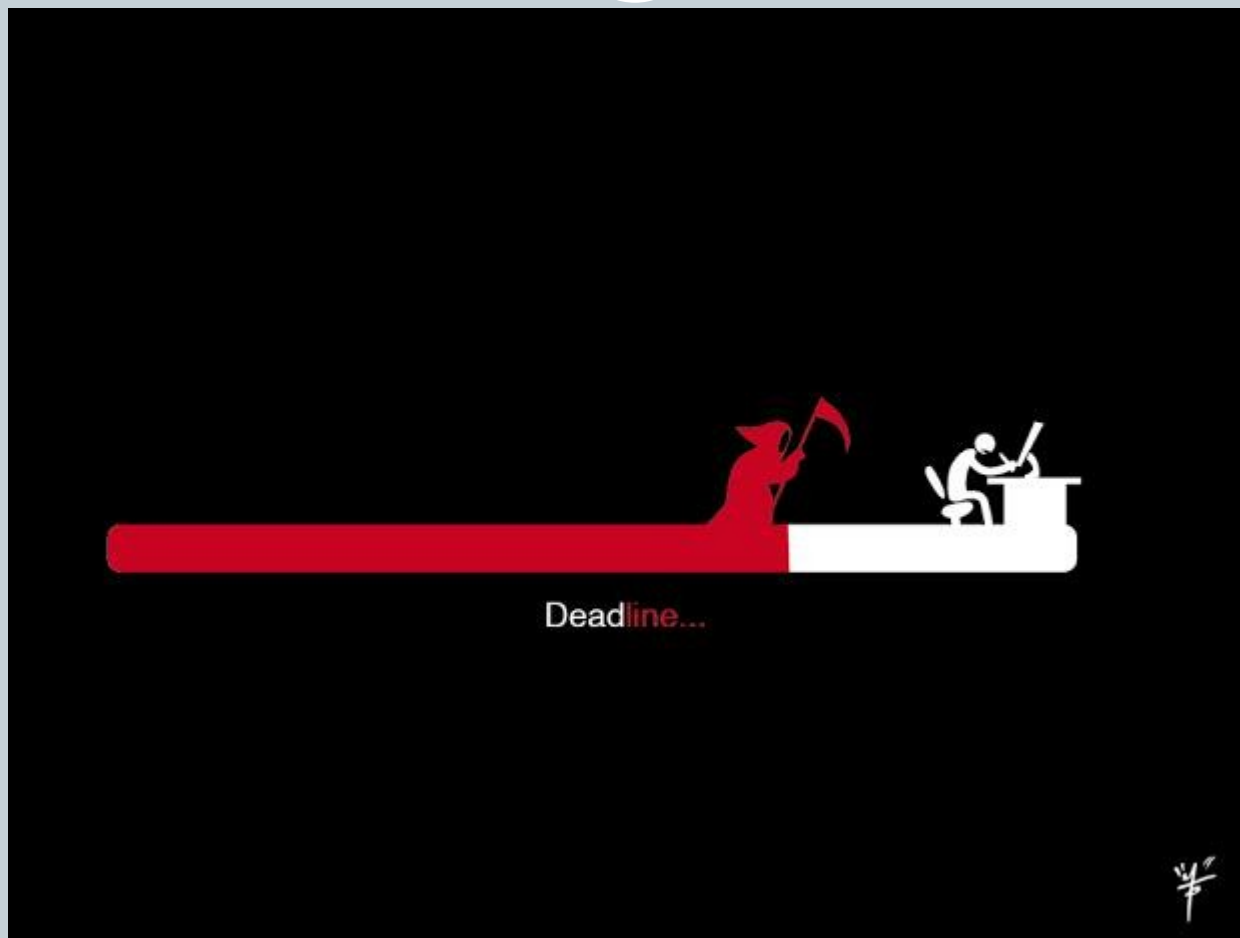
- Animovaný film Dáma a smrt. Viz <https://www.youtube.com/watch?v=tnJCFVUhghU>
- Smrt byla dříve více na očích a lidé obvykle trávili své poslední okamžiky ve svém přirozeném prostředí v přítomnosti svých blízkých. „Umírání se neodsouvalo za závěsy nemocničních postelí, jako je tomu dnes. Většina lidí místo toho umírala doma, s členy rodiny přítomnými jejich poslední chvíle. Prakticky žádná rodina nebyla nedotčena předčasnou smrtí, hroby byly umísťovány na hřbitovech blízko domova a byly často navštěvovány“ (Yalom, 2008: 88).

Naděje dožití



- V dnešní době se většina z nás dožije seniorského věku, neboť řada faktorů (zejména rozvoj medicíny) nám umožnilo výrazně prodloužit délku života.
- V České republice každoročně umírá kolem 100 000 lidí, z nichž 75% je starších 65 let. Smrt je tak přirozeně situována do vyššího věku a je tak spojována se stářím. Taková smrt je vnímána jako přiměřená a přirozená. Naděje dožití se postupně rok od roku zvyšuje, tento údaj znamená průměrný počet let života, který mohou očekávat osoby příslušného věku při zachování současných úmrtnostních poměrů. Muž bydlící v hlavním městě Praze, který nyní dosáhl věku 65 let, má naději dožití dalších 17,0 let a žena stejného věku 20,1 let (Benešová, 2016).
- Možná o to víc nás zasáhne, jsme-li konfrontováni se smrtí náhlou, tragickou a předčasnou, kterou považujeme za velkou „osudovou nespravedlnost“.

Umírání a smrt



Konfrontace s vlastní smrtí



- Technika: nárys životní linie

Umírání v 21. století



- **POJĎME SI PROMLUVIT O UMÍRÁNÍ**
- <https://www.youtube.com/watch?v=FIreRQ6Ovi8>

5 klasických fází umírání podle Elizabeth Kübler-Rossové



- Tato stadia obvykle přicházejí v tomto pořadí: negace, šok (popírání), hněv (vzpouora), smlouvání (vyjednávání), deprese (smutek) a smíření (souhlas). Nemusejí však vždy zachovávat tento sled, často se některá z nich vracejí, střídají a mohou se i dvě nebo tři i v jediném dni prolínat. Nejsou stejně dlouhá a může se stát, že některé chybí; to souvisí s jedinečností a individualitou každého člověka.
- Je důležité upozornit, že tyto fáze prožívají nejen umírající, ale také jejich blízcí. Většinou však prožívání neprobíhá paralelně. Jestliže nemocný již dosáhl stadia smíření, zatímco jeho okolí stále ještě prožívá fázi smlouvání a vyjednávání, může mu to být ke škodě. Kübler-Rossová doporučuje, aby se v takovém případě snažila rodina a blízcí umírajícího co nejdříve s nemocným vyrovnat krok. Někdy to však není možné, a v tom případě je vhodné mít v blízkosti umírajícího někoho dalšího, kdo se ujme role doprovázejícího. Může jím být duchovní, sociální pracovník, všeobecná sestra, někdo z přátel či dobrovolník. Nezbytnou podmínkou však je, aby získal důvěru všech zainteresovaných aktérů.
- K výše uvedeným fázím vyrovnávání se se ztrátou se v poslední době přidává ještě fáze šestá – vyčkávání, kterou uvádí např. Haškovcová (2002). Tato fáze předchází všem pěti následujícím. Je to stav, kdy člověk může začít tušit, že se v jeho těle něco děje, co není úplně v pořádku, ale ještě není problém tak veliký, aby s tím začal něco dělat. Přesto se již v této fázi u něj začínají projevovat obavy z „nejhoršího“. Představy a fantazie člověka pracuje naplno a to ho stojí mnoho sil. Teprve pod nátlakem dalších symptomů vyhledá lékaře, který jeho představy vyvrátí, modifikuje nebo naopak potvrdí.

Životní situace pozůstalých



- Smrt blízkého člověka může být dokonce důležitější otázkou, těžší starostí a větším trápením než smrt vlastní (Říčan, 2006).
- Úmrtí signifikantního druhého představuje pro pozůstalé vždy těžkou krizovou situaci, a to i případě, kdy je smrt do jisté míry anticipována, jako je tomu např. u pacientů v terminálním stádiu (Špatenková, Křivánková, 2007). Tato varianta se může týkat např. neformálních pečovateli.
- Přirozenou reakcí na smrt blízkého člověka je prožitek zármutku. Zármutek vyvolává truchlení, jako chování vyjadřující žal nad ztrátou. Truchlení můžeme charakterizovat jako hlubokou krizi osobnosti, jejímž spouštěčem je smrt blízké osoby.

Religiozita a spiritualita pozůstalých



- Religiozitu (náboženskost) můžeme pojímat jako podmnožinu spirituality. Religiozita je jedním (nejvýraznějším, relativně snadno zachytitelným a obvykle zkoumaným) druhem spirituality. Religiozita je v tomto pojetí tradičně a institučně zakotvená spiritualita. Spiritualita však zahrnuje i ty projevy vztahu k posvátnému, které není možné přiřadit k nějakému náboženské tradici či instituci. Zdroje spirituality nemusí být vázány na jednu duchovní tradici, ale mohou využívat i dalších zdrojů. (Vojtíšek a kol., 2012).
- Spiritualita (duchovní směřování člověka) je u pozůstalých často aktivizována. Člověk po ztrátě blízkého si často klade existenciální otázky, které by si za jiných okolností dost možná nikdy nepoložil. Např. „Jaký má život smysl?“ „Proč se to stalo zrovna mně?“ „Kde je teď vlastně duše mého blízkého?“

Posttraumatický rozvoj



- Ztráta blízkého člověka většinou negativně zasahuje do kvality života pozůstalých. Psychologie ovšem zachycuje možnou změnu k lepšímu, kterou označuje jako posttraumatický rozvoj.
- Posttraumatickým rozvojem člověka rozumíme hledání pozitivních důsledků u negativních životních událostí. Mareš upozorňuje na skutečnost lidí pronásledovaných osudem (a přeživších utrpení), jenž za určitých podmínek z těžkých zážitků vyjdou posílení, změněni k lepšímu. Závažná životní událost, prožité trauma, může paradoxně nastartovat pozitivní změny, přivést člověka na novou cestu životem. Tyto změny se mohou týkat právě prohloubení spirituality. Ve své knize věnované posttraumatickému rozvoji Mareš píše, že toto hledání je obsaženo rovněž v učení všech velkých světových náboženství. „(...) náboženství učí: teprve velké zkoušky ukážou, co v člověku je; člověk si musí nový život zasloužit, překonat překážky, obstát ve zkoušce“ (Mareš, 2012, 13).
- Ostatně i staré české přísloví „Skrze kříž Bohu blíž“ připomíná, že i prožívané utrpení může mít v lidském životě smysl tím, že vede potenciálně k prohloubení religiozity dotyčného.

Zármutek a truchlení pozůstalých



- „Počátek procesu zármutku je spjat se znalostí situace a časově spadá do období, kdy je nemocný a jeho rodina informována o závažnosti stavu nebo kdy obě strany vytuší neblahou prognózu z kontextu událostí.“ (Haškovcová, 2002: 87.)
- Svůj zármutek ale příbuzní obvykle potlačují a skrývají, aby umírajícího neznepokojovali. Volný průchod svému žalu si dovolují dát až po smrti nemocného. Podle stejné autorky (Haškovcové) považují příbuzní za nutné a vhodné své obavy, strachy a smutek tajit vzhledem k tradici, společenské konvenci a s ohledem na psychické rozpoložení umírajícího.
- Smrt příjemce péče může být u neformálních pečovatelů vnímána jako vysvobození (jednak nemocného z jeho bolesti a utrpení, ale také pečovatele/pečovatelů ze závazku péče). Někteří však na tyto prožitky reagují pocity viny.

Respekt k individualitě pozůstalých



- Každý pozůstalý je, stejně jako každý zesnulý byl, neopakovatelnou a jedinečnou osobností.
- Špatenková (2008: 43) poukazuje na požadavek respektování individuality každého pozůstalého: „Každý klient je jiný, jeho ztráta (smrt blízkého člověka) je jiná, a i kdyby je jednalo o obdobný typ úmrtí, jedná se o naprosto jedinečné a neopakovatelné truchlení.“
- Prožitek zármutku a proces truchlení je značně individuální. To, co může pomáhat jednomu, je pro druhého trýznivou připomínkou ztráty blízkého člověka.
- Neexistuje univerzální návod, jak pomoci truchlícímu.

Zásady komunikace s pozůstalými



- jako profesionální pomáhající pracovníci si všímáme i vlastních pocitů (včetně možného strachu z vlastní smrti a smrti našich blízkých) a našich reakcí na obtížnou životní situaci
- vždy přistupujeme k pozůstalému holisticky jako k autonomní lidské bytosti – s respektem
- vyjadřujeme se jasně a věcně, aby nedošlo k nedorozumění (neříkáme, že dotyčný odešel, ale zemřel)
- pravdivě, ale s taktem popisujeme poslední chvíle života před smrtí (pozůstalí se na to často ptají)
- budme trpělivý, odpovídejme i na opakované otázky
- snažme se působit klidně a vyrovnaně (jako kotva na rozbouřeném moři...)
- nemusíme uvádět příliš mnoho konkrétních informací (pozůstalí nemají kapacitu vše pojmout, jsou pohlceni svým zármutkem)
- nabízejme emoční podporu, informace i pomoc v praktických věcech (případně můžeme pozůstalé odkázat na jiného odborníka)
- nepodceňujeme roli rituálů (společenských i osobních) v procesu vyrovnávání se se ztrátou blízkého člověka
- co dalšího vás napadá?

Pomoc a podpora pozůstalým ze strany rodiny



- Rodinná situace významně ovlivňuje průběh procesu truchlení. Špatenková (in Špatenková a kol., 2014) uvádí, že hlavním zdrojem pomoci pozůstalým by měla být především jejich rodina.
- Rodina totiž představuje přirozené prostředí, ve kterém jsou ostatní členové rodiny zpravidla ochotni a připraveni vyslechnout problémy svých nejbližších, poskytnout jim pomoc a podporu (ať už na úrovni emocionálního přijetí nebo věcné či finanční pomoci). (Špatenková in Špatenková a kol, 2014).
- „V některých případech však rodina není schopna pozůstalým přiměřenou pomoc poskytnout. Rodinný systém může být smrtí svého člena natolik narušen, že se stává dysfunkčním. Úmrtí může aktivovat již existující problémy a zhoršit komunikaci nebo narušit vztahy mezi ostatními příslušníky rodiny. Rodinný systém však může být narušen již před smrtí některého ze svých členů. Důsledkem je pak velmi zranitelné prostředí, které snadno ztrácí rovnováhu, a mohou se zde objevit dysfunkce nebo se rodina může zcela rozpadnout.“ (Špatenková in Špatenková a kol, 2014: 135.)

A co jiné zdroje pomoci?



- V dnešní době dochází k selhávání tradičních zdrojů sociální opory pozůstalých, což vede k tomu, že se stále více pozůstalých se svými problémy spojenými s vyrovnáváním se se ztrátou blízkého člověka obrací na profesionály.
- Truchlící hledají u profesionálů pomoc, které se jim dříve dostávalo z jiných zdrojů. Pro pozůstalé může být mnohem jednodušší hovořit o problémech, které ohrožují jejich integritu, sebeúctu a sebepojetí, s lidmi stojícími mimo rodinný systém (Špatenková, 2013).
- Pozůstalí mohou hledat pomoc např. u praktických lékařů, psychiatrů, psychologů, sociálních pracovníků, psychoterapeutů, duchovních nebo poradců pro pozůstalé.
- Existují i různé organizace zaměřené na pomoc pozůstalým – např. Dlouhá cesta (pro pozůstalé rodiče), Jinej svět (pro děti a mladé lidi, kterým umírá nebo zemřel blízký člověk ve věkovém rozmezí 6 – 26 let).

Další možnost pomoci – profesionální poradci pro pozůstalé



- Jedná se o vyškolené specialisty na oblast doprovázení v zármutku a truchlení.
- Profesní kvalifikace poradce pro pozůstalé byla zveřejněna v Národní soustavě kvalifikací v roce 2012. Jejich činnost spadá do působnosti Ministerstva pro místní rozvoj. Na stránkách tohoto ministerstva je zveřejněn seznam certifikovaných poradců (k 23. březnu 2016 bylo v České republice certifikováno 71 poradců pro pozůstalé).
- <http://www.mmr.cz/cs/Podpora-regionu-a-cestovni-ruch/Pohrebnictvi/Kvalifikace-poradce-pro-pozustale>
- Poradci neposkytují pouze emoční podporu, ale dávají také praktické rady (např. z oblasti legislativy) a v případě potřeby jsou k dispozici jako doprovod např. při jednání s pohřební službou.
- Pomáhají holisticky, komplexně, tedy s ohledem na všechny dimenze osobnosti pozůstalého (fyzické, psychické, sociální a spirituální).

Pracovní činnosti poradců pro pozůstalé

(www.nsp.cz)



- samostatné provádění soustavné psychosociální podpory a podle potřeby akutní krizové intervence;
- vytváření dlouhodobých pietně uměřených vztahů klienta k zemřelému;
- vedení poradenského rozhovoru a specializovaných programů usnadňujících práci se vzpomínkami a ventilaci emocí;
- analytická a metodická činnost v individuálním a skupinovém poradenství pro pozůstalé;
- identifikování „komplikované“ reakce na ztrátu blízké osoby;
- doporučování dostupné svépomoci (jak mohou pozůstalí účinně pomoci sami sobě);
- evidování klíčových dat o průběhu a výsledcích poradenského procesu.

Seznam použitých zdrojů



- BENEŠOVÁ, Jarmila. Seniorů přibylo. Nejvíce na Karlovarsku. *Statistika@my* 2016, roč. 6, č. 1, s. 20 - 21.
- KAST, V. *Truchlení*. Praha: Portál, 2015.
- KÜBLER-ROSS, E. *Otázky a odpovědi o smrti a umírání: Co by se měli lékaři, sestry, duchovní a lidé vůbec naučit od umírajících pacientů*. Turnov: Arica, 1994.
- MAREŠ, Jiří. *Posttraumatický rozvoj člověka*. Praha: Grada Publishing, 2012.
- ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2006.
- ŠPATENKOVÁ, N. – KŘIVÁNKOVÁ, T. Zážitek prázdného pokoje. *Florence: Magazín moderního ošetrovatelství*. 2007, roč. III, č. 5, s. 235–236.
- ŠPATENKOVÁ, N. a kol. *O posledních věcech člověka. Vybrané kapitoly z thanatologie*. Praha: Galén, 2014.
- ŠPATENKOVÁ, N. *Poradenství pro pozůstalé*. Praha: Grada Publishing, 2008.
- ŠPATENKOVÁ, N. *Poradenství pro pozůstalé*. Praha: Grada, 2013.
- VOJTÍŠEK, Zdeněk – DUŠEK, Pavel – MOTL, Jiří. *Spiritualita v pomáhajících profesích*. Praha: Portál, 2012.
- YALOM, Irvin D. *Pohled do slunce. O překonávání strachu ze smrti*. Praha: Portál, 2008.

- <http://www.mmr.cz/cs/Podpora-regionu-a-cestovni-ruch/Pohrebnictvi/Kvalifikace-poradce-pro-pozustale>
- www.nsp.cz (Národní soustava povolání)
- <https://cs.wikipedia.org/wiki/Thanatologie>

Děkuji za pozornost



Zdeňka Dohnalová, FSS MU
dohnalova@fss.muni.cz