

UNIVERZITA KARLOVA
EVANGELICKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

Diplomová práce

**Doprovázení adolescentů, kteří po zkušenosti
s úmrtím blízkého člověka procházejí
existenciální krizí**

Bc. Jana Jiráková

Katedra: Praktická teologie

Vedoucí práce: Mgr. Ladislav Beneš, Dr.

Studijní program: Komunitní krizová a pastorační práce – Diakonika

Teplice 2023

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci s názvem Doprovázení adolescentů, kteří po zkušenosti s úmrtím blízkého člověka procházejí existenciální krizí, napsala samostatně a výhradně s použitím uvedených pramenů. Souhlasím s tím, aby práce byla zpřístupněna veřejnosti ke studijním účelům.

V Teplicích dne 21. 4. 2023

.....

Bc. Jana Jiráková

Bibliografická citace

JIRÁKOVÁ, Jana. *Doprovázení adolescentů, kteří po zkušenosti s úmrtím blízkého člověka procházejí existenciální krizí*. Teplice, 2023, 101 s. Diplomová práce. Univerzita Karlova, Evangelická teologická fakulta, Katedra Praktické teologie. Vedoucí práce Mgr. Ladislav Beneš, Dr.

Anotace

Diplomová práce se zabývá tématem doprovázení adolescentů, kteří po zkušenosti s úmrtím blízkého člověka procházejí existenciální krizí. Cílem práce je získat hlubší vhled do problematiky doprovázení truchlících adolescentů. Úvodní část práce je zaměřena na vztah člověka ke smrti v průběhu dějin a současný způsob zacházení se smrtí a zemřelými v naší společnosti, včetně role pohřebních rituálů. V práci je také popsáno vývojové období adolescence a vztah dospívajících ke smrti. Další část je věnována procesu truchlení, jeho jednotlivým obdobím, komplikacím, a především specifickým potřebám a projevům u adolescentů. Závěrečná část práce je zaměřena na proces doprovázení, jeho typy, způsoby, možné problémy, doprovázející osoby a charakteristiku existenciální krize.

Klíčová slova

doprovázení, smrt, truchlení, adolescence, existenciální krize, dospívající

Summary

This thesis is focused on the topic of accompanying adolescents who go through an existential crisis after experiencing the death of a loved one. The goal of this work is to gain deeper insight into the problematics of accompanying of the mourning adolescents. The first part of the thesis is focused on the relationship of mankind and death throughout history and on the current ways of dealing with death and deceased people in our society, including the role of funeral rituals. The thesis also describes the developmental period of adolescence and the relationship of adolescents to death. The next part deals with the process of mourning, its stages, complications and, above all, the specific needs and manifestations of adolescents. The final part of the thesis is focused on the process of accompanying, its types, methods, possible problems, accompanying persons and characteristics of the existential crisis.

Key words

accompanying, death, mourning, adolescence, existential crisis, adolescent

Poděkování

Děkuji Mgr. Ladislavu Benešovi, Dr. za odborné vedení, vstřícný a trpělivý přístup i cenné připomínky v průběhu zpracování mé diplomové práce. Dále děkuji Mgr. Martinovi Novotnému za čas ochotně věnovaný odborným konzultacím. Poděkování patří i všem truchlícím dospívajícím a jejich blízkým, které jsem měla možnost ve své praxi poznat a doprovázet a za jejich důvěru, které si velmi cením.

Obsah

Úvod.....	11
1. Smrt.....	13
1.1 Pojem smrt	13
1.2 Smrt v dějinách	19
1.3 Umírání a smrt dnes	27
1.4 Rituály.....	33
2. Truchlení	37
2.1 Fáze truchlení.....	38
2.2 Komplikované truchlení.....	41
3. Adolescence	45
3.1 Změny v průběhu dospívání.....	48
3.2 Vztahy s druhými v období dospívání.....	50
3.3 Krize v dospívání	52
3.4 Dospívající a vnímání smrti	54
3.4.1 Projevy a potřeby v jednotlivých obdobích truchlení u adolescentů.....	55
3.4.2 Období otřesu	56
3.4.3 Pohřeb a dospívající	65
3.4.4 Období intenzivního zármutku a žalu	66
3.4.5 Období rekonvalescence	74
4. Doprovázení	77
4. 1 Pojem doprovázení.....	77
4.2 Typy doprovázení a kdo doprovází.....	77
4.3 Kdy je potřeba odborná pomoc	79
4.4 Způsoby doprovázení	82
4.5 Laické doprovázení	84
4.6 Profesionální doprovázení.....	86
5. Existenciální krize.....	91
Závěr	95
Seznam literatury	97
Monografie.....	97
Elektronické zdroje	100

Úvod

**Motto: „I z kamení, které ti
někdo nahrnul do cesty můžeš
postavit katedrálu“
(Viktor Frankl)**

Smrt a úzkost, která je s ní spojená, je téma, s nímž se ve své praxi v pedagogicko-psychologické poradně u dospívajících opakovaně setkávám. V souvislosti s pandemickou krizí a nynější válkou na Ukrajině se smrt jeví adolescentům jako aktuálnější a méně abstraktní. Zároveň se na naše pracoviště obrací dospělí z okolí truchlících adolescentů a žádají o radu a pomoc. Motivace k napsání této práce je osobní, vychází z mé zkušenosti z rozhovorů s dospívajícími a jejich blízkými, kteří jsou konfrontováni s tématem smrti a potřebují podporu ve zvládnutí. Žadatelů o poskytnutí profesionálních poradenských služeb je mnoho a je obtížné tuto rostoucí poptávku uspokojit. Zároveň jsou smrt a truchlení přirozenými ději a lidé se s nimi odjakživa vyrovnávali. Cílem této práce bude získat hlubší vhled do problematiky doprovázení truchlících adolescentů a naznačit případné možnosti další podpory pro truchlící dospívající na základě principu „nižší a bližší“. Práce bude rozdělena na několik tematických částí. V první části se budu věnovat vymezení pojmu smrt, jak jí lidé rozuměli dříve a v současnosti, jak zacházeli se svými umírajícími a zemřelými, jaký je tento vztah v současnosti, a o významu a funkci pohřebních rituálů. Další část práce bude věnována truchlení, popisu průběhu tohoto procesu a případných komplikací. V následující části bude popsáno období adolescence, typické změny v tomto období, vztahy adolescentů druhými a nakonec to, jak dospívající vnímá smrt. Poté se zaměřím na projevy a potřeby v jednotlivých obdobích procesu truchlení u dospívajících, včetně otázky účasti na pohřbu. Závěrečná část pak bude věnována doprovázení. Budu se zabývat typy doprovázení, doprovázejícími osobami, způsoby doprovázení, varovnými signály pro

vyhledání odborné pomoci pro doprovázeného a rozhovorem jako nástrojem doprovázení. V samém závěru zmíním téma existenciální krize, která v sobě může obsahovat i naději.

1. Smrt

1.1 Pojem smrt

Sociologický slovník pod heslem „smrt“ uvádí, že se jedná o „konec biologického a sociálního života jedince“.¹ V různých jazycích má toto slovo odlišnou zvukovou a grafickou podobu. Základní význam, na kterém by se ale patrně lidé z různých končin světa shodli, je ukončení tělesné, fyzické existence člověka. Smrt lidského těla prostě nastane. Význam, jaký pojmu „smrt“ jako jednotlivci připisujeme a naše vlastní porozumění smrti, je ale individuální.

Člověk je organismus, který si na různé úrovni uvědomuje časové omezení existence své tělesné podoby, počínající okamžikem vzniku fyzického těla a končící jeho zánikem. Ondřej Nezbeda mluví o lidské potřebě „chápat a vyprávět náš život a běh světa jako příběh“.² Podle téhož autora, by příběh bez konce postrádal smysl. Také podle něj „nejde o to morbidně se zabývat smrtí, ale snažit se jí udržet jako pozadí, z něhož příběhy našich životů vystoupí vědomější“.³ Ke smrti vlastně spějeme od okamžiku svého narození. Špatenková říká: „Fakt smrti tedy nepředstavuje cosi nenormálního, nepřirozeného, acyklického“.⁴ O tom, jaká je konkrétní podoba vzniku existence člověka, zda se jedná o okamžik početí nebo o okamžik zrození, první nádech, se názory různí. A podobně se liší určení toho okamžiku, kdy existence člověka, respektive jeho těla, nevratně končí.

Definovat smrt je obtížné, neboť se jedná o oblast, jejíž poznání je možné jen částečně. O tom, co se děje po smrti fyzického těla s tím, co nazýváme duší či vědomím, můžeme jen spekulovat. Ani Bible, která popisuje vzkříšení Lazara, neuvádí žádné jeho detailní svědectví o posmrtné zkušenosti. A ani Lazar nebyl zřejmě posléze smrti ušetřen a zemřel stejně

¹ JANDOUREK, Jan. *Sociologický slovník*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-535-0.

² NEZBEDA, Ondřej. *Průvodce smrtelníka: prakticky o posledních věcech člověka*. Praha: Paseka, 2016. ISBN 978-80-7432-747-6, str. 13.

³ Tamtéž, str. 15.

⁴ ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *O posledních věcech člověka: vybrané kapitoly z thanatologie*. Praha: Galén, c2014. ISBN 978-80-7492-138-4.

jako ostatní lidé. Tzv. zkušenostmi zážitků z blízkosti smrti se zabýval americký psycholog Raymond Moody, který je zpopularizoval. Lidé v nich obvykle popisovali, jak se na své tělo dívají zvenku či shora, příjemné světlo, nějakou laskavou bytost, setkání s již zemřelými přáteli či blízkými, vizi jejich vlastního života jako filmu před očima a neochotu se vrátit zpět do života. Tato svědectví se nepokládají za přesvědčivý důkaz posmrtného života a, jak uvádí A. Grün, „byly pokusy vysvětlit tyto zážitky z blízkosti smrti po lékařské nebo psychologické stránce jako zkušenosti, které se získávají ve zcela určitých neurologických stavech, nebo jako halucinace a klamně představy“.⁵ Dále tento autor uvádí, že tyto zkušenosti nelze teologicky přeceňovat, ale jsou pro něj osobně „náznakem, že se ve smrti setkáme s milujícím Bohem a že také uvidíme lidi, kteří nás ve smrti předešli“.⁶ Marie Svatošová, zakladatelka hospicového hnutí v ČR, k tomu říká „Víckrát jsem se setkala s lidmi, kteří měli osobní zkušenost se světlem na konci tunelu. (...) Ani v jednom případě však nemohlo jít o zkušenost života po životě, protože ten prokazatelně neskončil. Ti lidé se vrátili z klinické smrti charakterizované zástavou dechu a srdeční činnosti, nikoliv ze smrti definitivní.“⁷ Lidská snaha dosáhnout úplného poznání toho, co se děje v okamžiku smrti a po ní s tím, co nazýváme obvykle duší, naráží na hranici vymezenou smrtelností vlastního těla. G. Virt o definování smrti říká „Definice přece znamená náležité všestranné vymezení nějaké skutečnosti. Ale poznání toho, co smrt skutečně je a co se při ní děje, se vymyká našim pozemským poznávacím schopnostem. A tak jde o rozlišení mezi definicí smrti a kritérii smrti – tedy známkami, podle kterých se pozná, že je člověk mrtvý.“⁸

V současné české společnosti je okamžik smrti konstatován lékařem. Ten také je osobou určenou k ohledání těla a následnému vyplnění listu o prohlídce zemřelého. Určení přesného okamžiku smrti je důležité například

⁵ GRÜN, Anselm. *Smrt v životě člověka*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1997. Duchovní život. ISBN 80-7192-221-8, str. 25.

⁶ Tamtéž, str. 24.

⁷ SVATOŠOVÁ, Marie a Aleš PALÁN. *Neboj se vrátit domů*. Praha: Kalich, 2018. Rozhovory. ISBN 978-80-7017-249-0, str. 55.

⁸ VIRT, Günter. *Žít až do konce: etika umírání, smrti a eutanazie*. Praha: Vyšehrad, 2000. Cesty. ISBN 80-7021-330-2, str. 59.

v situacích, kdy se umírající má stát dárce orgánů (tímto tématem se mj. zabývá bioetika). Dříve se za mrtvého považoval člověk, u něhož došlo k zástavě srdce, krevního oběhu a dýchání. N. Špatenková k tomu uvádí „Některé srdeční zástavy je ovšem možné resuscitovat a smrt tak zvrátit. Na takovou zástavu se potom pohlíží jako na **klinickou smrt**. Tento výraz se zachoval zejména vůči veřejnosti, lékařská terminologie operuje s pojmem zástava srdeční. Zástavou srdeční (popřípadě ukončením neodkladné kardiopulmonální resuscitace, jakmile je průkazný její neúspěch) je dán **okamžik smrti**“.⁹ Odpovídá to i dřívější lidské domněnce o srdci jako sídlu duše. Například jedna z nejděsivějších lidských představ, kterou mistrně popsal autor hororové povídky Předčasný pohřeb E. A. Poe, je být pohřben zaživa. V současnosti je za čas úmrtí určen okamžik zániku aktivity mozku. Jak v této souvislosti uvádí Špatenková „Smrt mozku (cerebrální smrt) je **smrtí individua**, protože mozek jako jediný reprezentuje osobnost a identitu člověka“¹⁰.

G. Virt k tomu uvádí „V roce 1968 ustavila lékařská fakulta Harvardské univerzity komisi, která měla stanovit pravidla pro co možná nejrychlejší zjištění okamžiku smrti. Výsledkem její práce bylo doporučení, aby za rozhodující kritérium smrti člověka bylo považováno nezvratné ukončení činnosti celého mozku. K tomu musí být prokázány tyto diagnostické známky: neexistence jakékoli elektroencefalograficky prokazatelné známky mozkové činnosti a mozkových proudů a definitivní vyhasnutí jakékoli tělesné aktivity závislé na mozkové činnosti, jako je spontánní dýchání a reflexy. Takto zjištěná mozková smrt je pak prohlášena za smrt člověka“.¹¹ Diskuse se ale vede o tom, která část mozku reprezentuje osobnost a identitu člověka. G. Virt si všímá argumentace v moderní literatuře, že „člověk je „živá bytost obdařená rozumem“ (Aristoteles) a že je proto lidství vázáno na vědomí lokalizované do velkého mozku (mozkové

⁹ ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *O posledních věcech člověka: vybrané kapitoly z thanatologie*. Praha: Galén, c2014. ISBN 978-80-7492-138-4, str. 35.

¹⁰ Tamtéž, str. 35.

¹¹ VIRT, Günter. *Žít až do konce: etika umírání, smrti a eutanazie*. Praha: Vyšehrad, 2000. Cesty. ISBN 80-7021-330-2, str. 57.

kůry). Nezvratný výpadek kůry velkého mozku tedy znamená i zánik vědomí. Nezvratná ztráta vědomí by potom znamenala smrt člověka jakožto „bytosti obdařené rozumem“.¹² Tedy člověk, který nemá funkční mozkovou kůru, by mohl být považován za mrtvého. Ale jak dále autor uvádí „Kdo ale v souladu s celou západní tradicí a z dobrých důvodů není ochoten vylučovat z okruhu osob s nezczitelnou lidskou důstojností lidi neschopné určitých výkonů, ten musí trvat na tom, že za mrtvého může být považován člověk pouze tehdy, když u něj nezvratně nastala smrt *celého* mozku“.¹³ Jak složité situace také v souvislosti se stanovením okamžiku smrti mohou nastat, ukazuje případ, kdy se v r. 2019 v brněnské Fakultní nemocnici narodila zdravá holčička matce, která od 16. týdne těhotenství byla mozkově mrtvá, nicméně lékařům se podařilo udržet životní funkce těla matky dostatečně dlouhou dobu na to, aby se plod mohl dál vyvíjet. Lékaři pak provedli císařský řez a až poté byla matka prohlášena za mrtvou. Tento příklad dokládá složitost stanovení okamžiku smrti, nejen z medicínského, ale i z právního hlediska.

Biologické smrti organismu chápané jako ukončení všech jeho životních funkcí, podle Špatenkové „může předcházet smrt sociální, tedy stav, kdy člověk již není svým okolím přijímán jako osobnost, kdy ho ostatní považují za mrtvého ještě dříve, než skutečně zemře“.¹⁴ Také Sociologický slovník uvádí, že „biologickou smrt někdy předchází smrt sociální, kdy je jedinec vyřazen ze společnosti (např. nemocí) a ztrácí tak převážnou většinu možností a kontaktů“.¹⁵ Pojem „sociální smrt“ má ještě další obsah, lékaři takto označují „obraz částečné smrti mozku při zachování bulbárních funkcí“.¹⁶

Můžeme také smrt rozlišit na **očekávanou**, v podobě postupného slábnutí a selhávání životních funkcí organismu v důsledku stáří či nemoci

¹² VIRT, Günter. *Žít až do konce: etika umírání, smrti a eutanazie*. Praha: Vyšehrad, 2000. Cesty. ISBN 80-7021-330-2, str. 58 – 59.

¹³ Tamtéž, str. 61.

¹⁴ ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *O posledních věcech člověka: vybrané kapitoly z thanatologie*. Praha: Galén, c2014. ISBN 978-80-7492-138-4, str. 34.

¹⁵ JANDOUREK, Jan. *Sociologický slovník*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-535-0, str. 218.

¹⁶ ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *O posledních věcech člověka: vybrané kapitoly z thanatologie*. Praha: Galén, c2014. ISBN 978-80-7492-138-4, str. 34.

a **neočekávanou**, například v důsledku nehody, sebevraždy či jiného náhlého neštěstí. Tuto očekávanou smrt poeticky popisuje Elisabeth Kübler-Rossová: „Kdo má dostatek sil a lásky, aby se posadil k nemocnému, a chápe hodnotu mlčení, které je silnější než slova, ví, že pohled na nemocného není ani trapný ani nevzbuzuje hrůzu, vidí jen pomalé vyhasínání tělesných funkcí. Pohled tiše umírajícího člověka připomíná padající hvězdu, hvězdu mezi milióny světél na vzdálené obloze, zaplane a zmizí navždy v nekonečné noci“.¹⁷ Je možné, že dnes snad pod vlivem často dramaticky a děsivě zobrazované smrti v médiích, je obtížné vnímat smrt bez odporu. Marie Svatošová v knize rozhovorů s Alešem Palánem mluví o své zkušenosti z hospice, kdy někteří zesnulí doslova zkrásní a jejich „tvář v okamžiku smrti prozáří klid a mír“.¹⁸

Benediktinský mnich Anselm Grün také o smrti píše, že „smrt není jen vnější nešťastnou událostí, která člověka zničí, ale že je zároveň aktivním činem člověka, v němž se vzdává Bohu“.¹⁹ Autor také rozlišuje „smrt jakožto duchovní dění od smrti, kterou můžeme pozorovat a která proběhne často v temnotě, náhle anebo v nevědomí. Klinická smrt je počátkem procesu umírání, který popisují všechna náboženství. Nemůžeme říci, jak dlouho takový proces trvá. V tradici národů se uvádí doba čtyřiceti dnů. Po těchto čtyřicet dnů doprovázejí buddhisté umírající (například podle Tibetské knihy mrtvých). Věří, že teprve po čtyřiceti dnech proces umírání končí. Katolická církev uznává období šesti týdnů jako vhodné pro liturgické doprovázení zemřelých; vyjadřuje se v něm důvěra, že během něj „zemřel dotyčný v Bohu“.²⁰ Tedy podle těchto představ je smrt jen počátkem procesu, který ji v čase přesahuje. Marie Svatošová cituje ve své knize slova morálního teologa profesora Skoblíka, který řekl, že „Mezi smrtí klinickou, kdy lékař kondoluje pozůstalým, a smrtí teologickou, tedy skutečnou tečkou za pozemským životem, je prostor. Záměrně říkám prostor, a ne čas, protože u Boha čas není,

¹⁷ KÜBLER-ROSS, Elisabeth. *Hovory s umírajícími*. Nové Město nad Metují: Signum unitatis, 1992. ISBN 80-85439-04-2, str. 153.

¹⁸ SVATOŠOVÁ, Marie a Aleš PALÁN. *Neboj se vrátit domů*. Praha: Kalich, 2018. Rozhovory. ISBN 978-80-7017-249-0, str. 60.

¹⁹ GRÜN, Anselm. *Smrt v životě člověka*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1997. Duchovní život. ISBN 80-7192-221-8, str. 22.

²⁰ Tamtéž, str. 25.

u Boha je stále teď. Nevíme, jde-li z našeho pohledu o vteřiny, minuty nebo delší čas, proto říkám prostor. V něm má člověk poslední příležitost uznat svůj životní bankrot. Ne snad vyjmenovávat jednotlivé hříchy, ale uznat před Bohem svůj bankrot, aby mohl přijmout odpuštění. Pokud se za zemřelého modlíte, pomáháte mu tento rozhodující krok učinit“.²¹ Smrt je v některých náboženských tradicích okamžikem, kdy se člověk pravdivě zpětně podívá na vlastní život, který pak určí jeho další, posmrtné, směřování.

Současný stav poznání v oblasti medicíny přinesl smrti ještě jeden přívrastek – tzv. **zadrženu smrt (dystanazii)**. O. Nezbeda ji definuje jako „umělé a násilné prodlužování přirozeného procesu umírání léčbou, jejíž nevýhody z pohledu pacienta nebo jeho blízkých převažují nad výhodami. Zadržaná smrt je nepříjemným důsledkem vítězné medicíny v situacích, kdy potřeby umírajícího vyžadují paliativní přístup“.²² Podle M. Svatošové ukončení marné léčby a předání pacienta do péče paliativní medicíny, není eutanázií.²³ Pojem **eutanazie**, který lze přeložit jako dobrá smrt, vyvolává společenskou diskusi. Sociologický slovník pod heslem eutanazie uvádí, že jde o „možnost pomoci umírajícím v agonii prostředkem mírnícím bolest nebo nepatrným zkrácením jejich života“ a dále také „Ukončení života nevléčitelně nemocných, kterým sice moderní medicína prodloužila život, a tím i fázi utrpení, ale které nemůže vyléčit. Rozlišuje se aktivní eutanazie (tzv. humánní umírání, záměrné ukončení života) a pasivní eutanazie (nevyužití všech dostupných prostředků prodlužování života, tzv. odpojení přístrojů). Ve většině zemí je právně aktivní eutanazie považována za vraždu nebo zabití“.²⁴ Pokud nějaká společnost právně zakotví možnost aktivně usmrtit nevléčitelně nemocného umírajícího člověka, vystavuje se riziku, že usmrcení druhého bude ve vnímání členů dané společnosti normalizováno.

²¹ SVATOŠOVÁ, Marie a Aleš PALÁN. *Neboj se vrátit domů*. Praha: Kalich, 2018. Rozhovory. ISBN 978-80-7017-249-0, str. 67.

²² NEZBEDA, Ondřej. *Průvodce smrtelníka: prakticky o posledních věcech člověka*. Praha: Paseka, 2016. ISBN 978-80-7432-747-6, str. 283.

²³ SVATOŠOVÁ, Marie a Aleš PALÁN. *Neboj se vrátit domů*. Praha: Kalich, 2018. Rozhovory. ISBN 978-80-7017-249-0, str. 67.

²⁴ JANDOUREK, Jan. *Sociologický slovník*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-535-0, str. 77.

Hospicové hnutí se snaží ve společnosti prosadit jiný pohled na to, co lze nazvat dobrou smrtí. Je to smrt v kruhu laskavých a naslouchajících lidí, ideálně v domácím prostředí, s prostředky tišícími bolest a nejen medicínskou, ale i duchovní podporou umírajícího i jeho blízkých. Je to praktické žití žalmistových slov „I když půjdu roklí šeré smrti, nebudu se bát ničeho zlého, vždyť se mnou jsi ty.“²⁵ V knize *Základy moderní lékařské etiky* citují autoři společné prohlášení zástupců židovství, křesťanství a islámu v ČR k návrhu zákona o eutanazii v České republice, kde mimo jiné čteme toto varování „Chceme upozornit na nebezpečí, která by byla s uzákoněním eutanazie spojena, a sice její provedení proti vůli pacienta či na základě přání vynucené situací. Dále je nepřijatelné, aby byl u někoho vytvářen pocit, že je již jen břemenem, a on se musel sám před sebou či před druhými omlouvat, že ještě vůbec žije. Taková zákonná úprava by také podkopávala důvěru vůči zdravotnímu personálu v nemocnicích, léčebnách pro dlouhodobě nemocné, v domovech důchodců a dalších zařízeních“.²⁶ V České republice je eutanazie nezákonná. Rozvíjí se služby hospicové péče, včetně mobilních hospiců. Tento druh péče o umírající je realizací myšlenky dobrého umírání, dobré smrti v jiném slova smyslu než eutanazie. Umírání, které nevytrhuje umírajícího z rodiny a komunity, ale umožňuje strávit závěr jeho života obklopen laskavou péčí a v ideálním případě i důvěrně známými blízkými lidmi.

1.2 Smrt v dějinách

Lidská společnost od pradávna čelila události smrti. Smrt pro ně znamenala ztrátu, s níž se společnost muselo vyrovnat, aby neztratilo svou stabilitu. Již v nejstarších hrobech, které archeologové odkrývají, jsou nalézány předměty, které mrtvým dávali jejich pozůstalí nebo je alespoň z polohy těla zřejmé, že byli pohřbeni s péčí. Projevy piety považujeme za výraz kulturní vyspělosti

²⁵ *Bible: písmo svaté Starého a Nového zákona: podle ekumenického vydání z roku 1985. 2. katolické vyd. Praha: Zvon, 1991. ISBN 80-7113-009-5, Žalm 23:4*

²⁶ VÁCHA, Marek Orko, Radana KÖNIGOVÁ a Miloš MAUER. *Základy moderní lékařské etiky*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-7367-780-0, str. 264.

příslušné společnosti. T. Landová a M. Vlčková píší „Někteří antropologové chápou za rozhodující mezník, kdy můžeme hovořit o počátcích druhu *Homo sapiens*, moment, kdy tento tvor začíná pohřbívát své mrtvé, tedy období, z něhož máme archeologické nálezy dokládající pohřební rituály. Od té doby se odlišuje od svých zvířecích předků“ (autorky v poznámce také zmiňují zamyšlení T. Halíka, zda současný příklon k pohřbu bez obřadu není návratem do předkulturního „zvířecího“ období).²⁷ Archeologické nálezy nám také naznačují, že si lidé smrt nějak vysvětlovali a snažili se jejímu smyslu porozumět. Jak uvádí Giddens, „většina toho, co spojujeme se smrtí, je nevědomá a je třeba to osvětlit, abychom dokázali smrt přijmout“²⁸. Davies říká, že „po většinu lidských dějin se smrt chápala prostřednictvím mýtů“.²⁹ K předávání tohoto společného porozumění v praxi sloužily (a dodnes slouží) nejrozličnější rituály se smrtí spojené.

P. Ariés uvádí pět modelů postoje ke smrti ve společnosti, jejichž podoba se mění v závislosti na čtyřech rozměrech. Jedná se o vědomí sebe sama, obranu společnosti proti divokosti přírody, víru v posmrtný život a víru v existenci zla. První parametr vyjadřuje, že život ani smrt nepatří jen jednotlivci, a že rituály spojené se smrtí vyjadřují, že je pokračujícím článkem rodového řetězce, a to i jako lidského druhu a smrt je tedy nejen osobní tragédií, ale i zkouškou společenství, které má tomuto druhu zajistit jeho kontinuitu. Druhý parametr vyjadřuje snahu společnosti ochránit se proti působení nepředvídatelné, divoké přírody, ať už se jedná o vlivy vnější, např. epidemie, katastrofy nebo jen prostá očekávaná úmrtí jednotlivců, která jsou nevyhnutelným ukončením života, nebo o vlivy vnitřní, které Ariés popisuje jako potřebu chránit se před „vnitřním světem v hlubinách lidské duše, jež kvůli jeho hrubosti a neotesanosti připodobňovala k přírodě, před blouzněním

²⁷ LANDOVÁ, Tabita a Michaela VLČKOVÁ. Člověk a rituál. In: NOBLE, Ivana a Zdenko ŠIRKA. *Kdo je člověk?: teologická antropologie ekumenicky*. Praha: Univerzita Karlova: nakladatelství, Karolinum, 2021, s. 89 - 106. ISBN 978-80-246-4779-1, str. 89.

²⁸ GIDDENS, Anthony. *Sociologie*. 1. vyd. Praha: Argo, 1999. ISBN 80-7203-124-4, str. 58.

²⁹ DAVIES, Douglas J. *Stručné dějiny smrti*. Praha: Volvox Globator, 2007. Diagramma. ISBN 978-80-7207-628-4, str. 26.

vášní“.³⁰ Tuto „divokost smrti“ si člověk ochočil pomocí pravidel, obřadů a je i důvodem, proč se „ze smrti nemohla stát osamělá příhoda“ a proč se musela stát věcí veřejnou, podívanou s účastí celého společenství. Ochočená smrt pomáhá udržet rovnováhu společnosti a ta snáze odolá ničivému vlivu přírody s jejími neznámými a mocnými silami.

Třetí parametr nevyklučuje, že život skončí, ale „tento konec se však časově nikdy neshoduje s biologickou smrtí a je závislý na málo známých podmínkách panujících v záhrobí, na hustotě posmrtného života, na vytrvalosti vzpomínek, na ubývání věhlasu, na zásahu nadpřirozených bytostí apod.“.³¹ Podle téhož autora je posmrtný život obdobím očekávání přechodu do jiného rozměru bytí, např. věčné blaženosti, přičemž stav zesnulých je přirovnáván ke spánku, případně se objevuje neklidné bloudění těch, jejichž odpočinek je narušen jejich proviněním, chybou či proviněním pozůstalých nebo působením negativních přírodních sil. Čtvrtým parametrem, který má vliv na postoj společnosti ke smrti, je víra v existenci zla. Vyjadřuje chápání smrti jako jedné z podob zla, což Ariés dokládá poukazem na skutečnost, že románské jazyky mají ve výrazech označujících tělesnou bolest, duševní utrpení, citové strádání, hřích, trest nebo osudné zvraty v nějaké podobě obsaženo slovo *malum* (zlo). Ariés také píše, že podle lidských představ původně existovalo jen jedno zlo, jeho různé podoby lidé pojmenovali až později. A dále, že „odevzanost tedy nebyla dnešním a nepochybně ani epikurejským a stoickým podřízením se dobré přírodě a biologické potřebě, ale uznáním jakéhosi zla, jež je nedílnou součástí člověka“.³² Davies k tématu zla také uvádí Girardovu myšlenku, že „násilí leží v samém srdci společnosti a (...) náboženství a hlavně oběť, je nejdůležitějším prostředkem uvolňování a ovládnutí této potenciálně destruktivní síly“.³³

V článku autorek Jany Kutnohorské a Heleny Kisvetrové Umírání a smrt v historickém vývoji nacházíme stručný pohled na zacházení se smrtí

³⁰ ARIÉS, Philippe. *Dějiny smrti*. Praha: Argo, 2020-b. Každodenní život, str. 370 - 371.

³¹ Tamtéž, str. 371.

³² Tamtéž, str. 372.

³³ DAVIES, Douglas J. *Stručné dějiny smrti*. Praha: Volvox Globator, 2007. Diagramma. ISBN 978-80-7207-628-4, str. 159.

v různých starověkých kulturách. Podle autorek např. pro starověké Egyptany „smrt neznamená zničení lidské bytosti, ale jen její přechod do jiného světa. Ten si představovali jako fantasticky pozměněný pozemský svět, ve kterém pak žil zemřelý v podobě ducha“.³⁴ Chudí pohřbívali své mrtvé do hrobu v pouštním písku, který mohli ještě zakrýt i kameny, společně s předměty potřebnými pro posmrtný život (věci denní potřeby, jídlo, pití). Bohatší si stavěli bohatě zdobené kamenné hrobky. Pokud si to mohli dovolit, nechali těla mrtvých pozůstatí balzamovat a nespolehali jen na přirozenou mumifikaci v prostředí pouště, aby byla uchována v neporušeném stavu. Jak autorky dále uvádějí „Pečlivé uchovávání mrtvol (mumifikace), chrámy mrtvých a obrovské pyramidy dokazují, že staří Egyptané mysleli více na svůj život po smrti než na život pozemský a prožívali úzkost z toho, aby se na smrt a přechod do posmrtného života dokázali co nejlépe připravit. Nebýt pohřben bylo považováno ve starém Egyptě za největší potupu“.³⁵

Autorky zmiňují také kult starověké Persie. „Velkou úlohu zde hrál oheň, symbol čistoty. Ta mizela při styku člověka nebo věci se zdrojem nečistoty, zejména s mrtvým tělem. Proto byly nařizovány velmi důkladné očišťovací ceremonie spojené s péčí o umírajícího, zemřelého i o jeho pečovatele. Především omývání vodou a kravskou močí, o které se věřilo, že má zázračné účinky. Mrtvoly se nesměly ani spalovat ani zakopávat do země, aby neposkvřily svaté živly, ale byly umístěny do ohrazených prostor (mrchovišť), kde byly vydány na pospas supům. Jen čisté kosti se pak ukládaly do země“.³⁶ Tato pohřebiště se nazývají Věže ticha a v současnosti je lze vidět v Íránu nebo Indii. Jsou to kruhové stavby, na jejichž plochou střechu se umístila těla zemřelých. Živly – oheň, voda, země a vzduch – jsou pro vyznavače zoroastrismu posvátné. „Podle víry Pársů nesmí těla zemřelých znesvětit žádný z živlů, proto jsou místo spálení či pohřbení ukládáni do Věží

³⁴ KISVETROVÁ, H., KUTNOHORSKÁ, J. *Umírání a smrt v historickém vývoji*. Kontakt, 2010, vol. 12, iss. 2, p. 212-219.

³⁵ KISVETROVÁ, Helena a Jana KUTNOHORSKÁ. Umírání a smrt v historickém vývoji. *Kontakt*. 2010, 12(2), 212-219, str. 213.

³⁶ Tamtéž, str. 213.

ticha, kde jsou vystaveni slunci a supům“.³⁷ Tímto přirozeným procesem vybělené kosti zemřelých pak byly uloženy v centrální části Věže. Říše smrti byla říší zla a mrtvé tělo bylo zdrojem poskvrny pro živé.

Ve starověkém Řecku byli mrtví pohřbíváni do hrobů, pod jazyk se zemřelému vkládal peníz pro převozníka, který ho měl přepravit do Hádu, říše podsvětí. „Smrt byla v tomto období chápána jako něco pěkného, protože znamenala věčný klid a nepřítomnost vášní“.³⁸

Autorky uvádějí popis postupu péče v okamžiku smrti a po ní u starověkých Římanů: „Umírajícího většinou položili na podlahu, aby měl v posledních okamžicích života přímý styk s matkou zemí, potom některý z blízkých příslušníků rodiny zachytil polibkem jeho poslední dech. Rodina pak několikrát opakovala jméno zesnulého (conclamatio). Přivolání zřízenci pohřebního ústavu (pollinctores) omyli mrtvého teplou vodou, namazali vonnými oleji a mastmi, do úst mu vložili peníz pro převozníka podsvětí Charona, oblékli ho do slavnostního roucha (muže do tógy) a uložili na máry (lectus funebris). V soukromém domě se lectus funebris postavil do atria, ale ať to bylo ve vlastním, nebo pronajatém bytě, mrtvý musel vždy ležet nohama ke dveřím. Kolem lože stály kandelábry s olejovými kahanci, lucernami a svícemi. Na znamení smutku se dveře zdobily cypřišovými ratolestmi a oheň v krbu se uhasil. I chudší lidé si většinou našetřili tolik peněz, aby se mohli stát členy pohřebního spolku (collegium funeraticium), který je pak za měsíční placené členské příspěvky důstojně pochoval a postavil jim náhrobek. Pohřby obstarávali majitelé (libitarii) pohřebních ústavů a pohřeb měl propracovaný ceremoniál. Římané své mrtvé také spalovali a popel ukládali v mauzoleích podél velkých komunikací.“³⁹

Zajímavý pohled na smrt uvádějí H. Kisvetrová a J. Kutnohorská u starozákonního židovského národa – za špatné umírání a smrt byla

³⁷ ALLAN, John, Myrtle LANGLEY a John BUTTERWORTH. *Víry a vyznání: náboženství, sekty, paranormální jevy*. Bratislava: Slovart, 1993. ISBN 80-7145-011-1, str. 46.

³⁸ KISVETROVÁ, Helena a Jana KUTNOHORSKÁ. Umírání a smrt v historickém vývoji. *Kontakt*. 2010, 12(2), 212-219, str. 214.

³⁹ Tamtéž, str. 214.

považována taková, která se odehrála bez duchovního spojení s Bohem. Naopak dobrá smrt byla ta, kdy se dotyčný na smrt připravil, požehnal potomkům a zemřel ve vysokém věku, stár a sytý dnů, „s vnitřním pokojem, jistotou a beze strachu“. Autorky popisují zacházení se zemřelým podle zvyklostí starozákonního židovského národa následovně: „Smrt není považována za konec, ale za oddělení vnitřního člověka od jeho tělesné schránky. Tělo bylo pro Židy vyjádřením osoby, ne jen zaměnitelné břímě pro úsek mezi dvěma zrozeními. Po smrti s ním proto Židé zacházeli s úctou, protože mělo být opět vzkříšeno. Zesnulý byl rituálně omýván a oblékán. Pohřbívání v jednotném pohřebním rouchu a bez rakve zavedli už ve starověku talmudičtí učenci a měla tím být vyjádřena rovnost všech lidí před Bohem. Pohřeb se konal co nejdříve po smrti, nejlépe ještě v den, kdy k úmrtí došlo. Proto se konaly i noční pohřby.“⁴⁰ V Bibli nacházíme tento popis např. u smrti Izáka či Jóba.⁴¹

Středověk považoval smrt za cosi přirozeného, za běžnou součást života. Ariés popisuje smrt, jak ji lze nahlédnout v literárních pramenech oné doby. O rytířích z dochovaných příběhů píše:

„Neumírají jakkoliv, ale podle pravidel zvykového, s oblibou popisovaného obřadu. Všední a obvyklá smrt nikoho nepřepadá věrolomně, a to ani tehdy, jak už to bývá, je-li nahodilým důsledkem zranění, nebo přichází-li s přílišným rozčilením. Smrt se vyznačuje tím, že poskytuje dostatek času na výstrahu.“⁴² Také uvádí, že smrt ohlašovaly předtuchy, přirozené či nadpřirozené a lidé umírali tak, jak měli, jak se očekávalo, smrt neurychlovali, ale ani neoddalovali, byli prostě poslušni znamení. Smrt byla důvěrně známá a zároveň veřejná, člověk umíral obklopen shromážděním lidí (a to dokonce v některé době i neznámých náhodných kolemjdoucích), smrt v osamění byla považována za nežádoucí. Odráželo se to i v pohřebním průvodu, kdy dokonce zůstavitel platil chudým, dětem, mnichům apod. za

⁴⁰ KISVETROVÁ, Helena a Jana KUTNOHORSKÁ. Umírání a smrt v historickém vývoji. *Kontakt*. 2010, 12(2), 212-219, str. 215.

⁴¹ *Bible: písmo svaté Starého a Nového zákona: podle ekumenického vydání z roku 1985*. 2. katolické vyd. Praha: Zvon, 1991. ISBN 80-7113-009-5, Genesis 35:29, Jób 42:17

⁴² ARIÈS, Philippe. *Dějiny smrti*. Praha: Argo, 2020-a. Každodenní život, str. 17.

účast v něm. Umírání mělo slavnostní povahu, umírající pak „předsedal“ shromáždění. Ariés dále uvádí následující popis obřadu: „Jakmile umírající po výstraže o brzkém konce ulehne tváří k nebesům, nohama k východu a s rukama zkříženýma na prsou, má veškeré jeho další konání slavnostní a obřadní povahu. Patří k němu všechny úkony, prozatím v ústní podobě, jež později církev uloží jako svátostiny středověké závěti: vyznání víry, zpověď, odpuštění pozůstalým, zbožná ustanovení, jimiž se mají řídit, poručení duše Bohu a volba umístění hrobu. (...) Po poslední modlitbě zbývalo jen čekání na smrt, která už neměla jediný důvod meškat.“⁴³ Ke smrti patřil i více či méně spontánně vyjádřený žal v podobě lomení rukou a hlasitého nářku, vystřídán poté chválením mrtvého a jeho skutků. Později byl tento původně otevřeně a tělem plně vyjádřený prudký žal vystřídán jinými, umírněnějšími projevy, jako např. oblečením pozůstalých v černé barvě. Je snad současný odklon od spontánních tělesných projevů v rámci rituálu truchlících pozůstalých v naší společnosti vyjádřením toho, že člověk nepatří Bohu přirozeně, jako celá bytost, ale cele mu již patří jen někteří, totiž ti, kteří mají s Bohem duchovní pouto? Ariés dále v textu postup zacházení s tělem popisuje takto: „po projevech nářku a lítosti mrtvé tělo položili buď na drahocennou látku (...) anebo prostě na *rubáš*, to znamená na lněné prostěradlo. Tělo pak pomocí rubáše přemístili na nosítka neboli máry, na nichž je nějakou dobu vystavovali na zápraží domu smutku, a poté je (...) odnesli ke hrobu. Nakonec položili nosítka na otevřený sarkofág. (...) *Až do definitivního uzavření sarkofágu měl nebožtík odkrytou tvář i tělo* a na nosítkách na sarkofágu ležel stejně jako na smrtelném loži.“⁴⁴ Později pak zesnulého zašitého do rubáše ukládali do rakve již v domu smutku a ta pak zůstala zakrytá. Na sarkofágu pak místo něj bylo jeho zobrazení, obraz, figurka či socha. Za zesnulého se také sloužily mše, první často již v okamžiku, kdy naposledy vydechl.⁴⁵ Tento autor také ve svých Dějinách smrti uvádí, že lidé ve středověku měli strach, že pokud nebudou řádně

⁴³ ARIÉS, Philippe. *Dějiny smrti*. Praha: Argo, 2020-a. Každodenní život, str. 22-32.

⁴⁴ Tamtéž, str. 211.

⁴⁵ Tamtéž, str. 212.

pohřbeni, nebude jejich tělo vzkříšeno. Nechávali se také pohřbívat v blízkosti hrobů světců, kteří je dle jejich představ chránili (i před znesvěcením hrobu) a cosi z jejich blahoslavenství mohlo přejít i na ně. Lidé pohřbení v blízkosti svatých ostatků či v areálu kostela, měli naději na přímluvné modlitby nejen od živých příchozích, ale právě i od mrtvých. Souviselo to s vírou, že ještě i po smrti lze ovlivnit, zda zesnulý dojde spásy a ráje u Boha. Nicméně tento pohled se lišil, jak uvádí Landová: „Zatímco v římsko-katolické a východní tradici stojí v centru pohřební slavnosti zesnulý, resp. jeho duše, za kterou se konají přímluvné modlitby a již má obřad pomoci v jejím posmrtném údělu, reformační církve nepřipouštějí možnost ovlivnit jakýmkoliv způsobem úděl zesnulého před Bohem, a proto sloužení mší za duše zesnulých shodně odmítají“.⁴⁶ Lidé, kteří byli ze společenství vyobcováni či byli v klatbě, nebyli pohřbeni v posvěcené půdě, ale jejich těla byla pohozena či spálena. Autorky *Kutnohorská a Kisvetrová* uvádějí, že ve 12.-15. století dostala smrt nový rozměr – tzv. osobní smrt. Důležitost nabyl poslední zápas umírajícího, kde se utkaly síly dobra a zla, d'ábelské a andělské, o jeho duši. Objevuje se literatura *artes moriendi* – umění umírat, jako určitý návod pro umírající i jejich pečovatele, včetně kněží. Také v umění se, i pod vlivem morových epidemií, a tedy zvýšené úmrtnosti obyvatel, objevují tzv. danse macabre – tance smrti.⁴⁷ Ariès je popisuje jako „nekonečný kolový tanec řady střídavě mrtvých a živých tanečníků. Vedou jej mrtví a jen oni tančí. (...) Smrt podává ruku živému, kterého chce strhnout do víru tance, ale který její výzvy zatím neuposlechl. (...) Mravokárným posláním obrazu je připomenout, že smrt si pro člověka může přijít kdykoli a že před smrtí jsou si všichni lidé rovni“.⁴⁸ Je to obdoba nápisu „memento mori“ nad branou hřbitovů, která připomíná lidskou smrtelnost.

⁴⁶ LANDOVÁ, Tabita a Michaela VLČKOVÁ. Člověk a rituál. In: NOBLE, Ivana a Zdenko ŠIRKA. *Kdo je člověk?: teologická antropologie ekumenicky*. Praha: Univerzita Karlova: nakladatelství, Karolinum, 2021, s. 89 - 106. ISBN 978-80-246-4779-1, str. 91.

⁴⁷ KISVETROVÁ, Helena a Jana KUTNOHORSKÁ. Umírání a smrt v historickém vývoji. *Kontakt*. 2010, 12(2), 212-219, str. 215.

⁴⁸ ARIÈS, Philippe. *Dějiny smrti*. Praha: Argo, 2020-a. Každodenní život. ISBN 978-80-257-3251-9, str. 149.

Další historický vývoj pak směřoval postupně od péče rodiny, podpory sousedství a církve až k současné sekularizaci a institucionalizaci péče o nemocné a umírající. Matoušek píše „turbulentní procesy „modernizace“ (industrializace a urbanizace) společnosti narušily účinnost tradičních podpůrných systémů“.⁴⁹

1.3 Umírání a smrt dnes

Postoj ke smrti ve společnosti se v průběhu dějin změnil. Náhlou a rychlou smrt, kterou naši dávní předkové považovali za důsledek viny či prokletí mrtvého či jeho blízkých, si dnes často lidé přejí. Umírání se z takřka veřejné podívané přesunulo do samoty, ať již v úzkém kruhu nejbližších doma nebo v samotě nemocničního či jiného ústavu. Ochočená smrt, o níž píše Ariés, se stala v naší době tedy naopak smrtí zdivočelou, smrtí, před níž se skrýváme a kterou nechceme vidět, snad proto, že ztrácíme umění, jak s ní zacházet.⁵⁰ Je otázkou, jak období pocitovaného většího ohrožení a zároveň možné větší habituace na zpravodajství o smrti a umírání, např. v době nedávné pandemie či současné blízké války, změní vnímání smrti společností.

Agentura Stem Mark pro neziskovou organizaci Cesta domů provedla v r. 2015 výzkum „Dříve vyslovená přání“. Na otázku, zda měl respondent v posledních třech letech bezprostřední zkušenost s umíráním někoho blízkého (člena rodiny, příbuzného, blízké osoby), odpovědělo 48 % dotazovaných kladně.⁵¹ Demografická data ukazují, že umíráme ve stále vyšším věku: v roce 1919 zemřelo v naší zemi 75 222 lidí ve věku do 39 let, zatímco v r. 2020 to bylo již jen 2 250 osob. V r. 2021 zemřelo v ČR celkem 139 891 osob, z toho ale ve věku 15 – 19 let bylo pouze 126 osob (z nichž 30

⁴⁹ MATOUŠEK, Oldřich, ed. *Encyklopedie sociální práce*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0366-7, str. 189.

⁵⁰ ARIÉS, Philippe. *Dějiny smrti*. Praha: Argo, 2020-a. Každodenní život. ISBN 978-80-257-3251-9.

⁵¹ Dříve vyslovená přání: Výzkumná zpráva Říjen 2015. <https://www.umirani.cz/sites/default/files/custom-files/cesta-domu-zprava-umirani-a-pece-o-nevylecitelne-nemocne-2015.pdf> [online]. [cit. 2022-11-01].

zemřelo v důsledku úmyslného sebepoškození).⁵² Střední délka dožití byla při narození dítěte na českém území v r. 1920 pouze 47 roků a v r. 2020 byla již 75,3 roků.⁵³ Navrátilová k tomu uvádí „Z matričních údajů se dovídáme o značně vysoké kojenecké úmrtnosti v minulosti. Až do konce 18. století ze sta zapsaných (a tedy narozených) dětí jich umíralo v českých zemích dvacet až třicet dříve, než se dožily jednoho roku. Přitom je nutné si uvědomit, že do matrik byly zapisovány pouze křty a nebyly evidovány mrtvě narozené děti ani děti, zemřelé při porodu nebo krátce po něm, kterých bylo rovněž hodně“.⁵⁴ Zdálo by se to být směřováním ke kvalitnímu životu, k naplnění starozákonního ideálu zemřít stár a sytý dnů. Přesto ale je na místě ptát se, zda náš, nyní tak dlouhý život, má skutečně onu „sytost“ a naši smrt lze nazývat dobrou. G. Virt se ptá „Podle statistik se sice v průměru dožíváme o 20 let více, než tomu bylo ještě před několika generacemi. Je ale tím, že se životu přidává více let, přidáno také letům více života? Kolik lidí umírá vyrazených z životního společenství s mladými, a to dlouho před smrtí fyzickou smrtí sociální? ⁵⁵ Smrt byla častým jevem a záležitostí týkající se umírání a pohřbu byly před několika málo generacemi zřejmě běžným tématem rozhovorů. Jak píše Skopalová „bylo samozřejmější zemřít než žít“.⁵⁶ Lidé také věděli, jak se v takové situaci chovat, což jim pomáhalo se vyrovnat se ztrátou. Kupka k tomu říká: „Rodinný (domácí) model umírání měl po staletí stejný scénář, kdy každý věděl, jaký je jeho úkol. Pečovat o umírajícího člena rodiny bylo běžné a samozřejmé. Umírající věděl, co se bude dít, až nadejde jeho čas. V průběhu života se setkal se smrtí, a tak jak životem procházel, měl i různé úkoly v situacích, kdy jeho příbuzní onemocněli, umírali a on se věnoval roli doprovázejícího. Díky tomu si mohl do hloubky uvědomit, že se do podobné situace jednou dostane sám. Lidé se takto učili nejen o umírající pečovat, ale

⁵² *Zemřelí podle pohlaví a věku v letech 1919–2020* [online]. [cit. 2022-11-01]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/demograficka-prirucka-2020>

⁵³ *Pohyb obyvatel České republiky v letech 1920–2021: analytické ukazatele* [online]. [cit. 2022-11-01]. Dostupné z: https://www.czso.cz/csu/czso/obyvatelstvo_hu

⁵⁴ NAVRÁTILOVÁ, Alexandra. *Narození a smrt v české lidové kultuře*. Praha: Vyšehrad, 2004. ISBN 80-7021-397-3.

⁵⁵ VIRT, Günter. *Žít až do konce: etika umírání, smrti a eutanazie*. Praha: Vyšehrad, 2000. Cesty. ISBN 80-7021-330-2, str. 17.

⁵⁶ SKOPALOVÁ, Jitka. O smrti a umírání. *Sociální práce*. 2010, 10(2), 64 - 70.

také věděli, jak umírání a smrt probíhají. Už dítě se nejen učilo akceptovat smrt jako nutnou součást života, ale i poznávalo zblízka roli, kterou bude opakovaně zastávat jako osoba doprovázející a jedinkrát jako osoba umírající.⁵⁷ Dalo by se říci, že se lidé takto zcela přirozeně naučili, jak jednou umírat a jak o umírající pečovat. Jak uvádí Skopalová, lidé dobře znali základní ošetrovatelské úkony spojené s péčí o umírajícího: „Nabízeli například umírajícímu, který už odmítal jíst tuhou stravu, slabý polévkový vývar a později jen tekutiny, zejména čaje. Zesláblého umírajícího přikrývali vrstvou pokrývek, protože správně tušili, že vysílený pacient pociťuje zimu, především na končetinách. V místnosti udržovali pološero, protože věděli, že ostré světlo je nemocnému nepříjemné. Když nemocný zemřel, zatlačil mu zpravidla nejstarší syn oči a někdo z přítomných otevřel okno, aby duše zemřelého mohla odlétnout. Postát v klidu a v úctě se pomodlit Otčenáš bylo samozřejmé. Omýt mrtvé tělo, podvázat bradu a obléci mrtvého patřilo k zvládnutým životním dovednostem. Pohřby byly ponejvíce vypravovány z domu, kde bylo tělo vystavováno ve „slavnostním“ pokoji (květiny, svíce). Moderní člověk uvedené znalosti nemá, chybějí mu i cenné praktické dovednosti a většinou je přesvědčen, že péče o umírající je výhradně v kompetenci profesionálních zdravotníků“.⁵⁸

V současné české společnosti se o smrti příliš nemluví. Většina lidí umírá ve vyšším věku, často v péči nějaké instituce. Přispívá k tomu dobrá lékařská péče a také paradoxně náš fungující sociální stát. Funkci, kterou dříve zastávala rodina v péči o své členy, přebírá v dnešní době většinou stát se svými institucemi. V r. 2020 zemřelo doma 23,5 % zesnulých. Celých 71,9 % zemřelo v nějaké instituci, tj. v nemocnici, léčebném ústavu či v sociálním zařízení.⁵⁹

Skopalová píše: „Smrt pro nás změnila svou tvář. Před několika desítkami let byla s lidmi „od narození“, dnes ji plně spojujeme se stářím. Smrt

⁵⁷ KUPKA, Martin. *Psychosociální aspekty paliativní péče*. Praha: Grada, 2014. Psyché. ISBN 978-80-247-4650-0, str. 19.

⁵⁸ SKOPALOVÁ, Jitka. O smrti a umírání. *Sociální práce*. 2010, 10(2), str. 65.

⁵⁹ *Zemřelí 2020* [online]. Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2021 [cit. 2022-10-14]. Dostupné z: <https://www.uzis.cz/res/f/008370/demozem2020.pdf>

tak přestala být součástí života (zakázaná, vytěsněná smrt – P. Ariés). Obecně se vstřípila do našeho povědomí myšlenka, že neumíráme proto, že jsme „smrtné bytosti“, ale umíráme „na něco“. Proto se obracíme na lékaře. Lékařská věda, nové technologie i jiný životní styl prodlužují lidský život, oddalují tak smrt, a to vše i za cenu mnoha handicapů.⁶⁰ Starat se o nemocného či umírajícího člena doma znamená pro většinu rodin, že alespoň jeden člen rodiny přestane být ekonomicky aktivní. Péče o malé děti je podporována, péče o seniory, nemocné či umírající již výrazně méně. Snad jako by péče o dítě byla ve společnosti zaměřené na úspěch a výkon vnímána jako užitečná investice, zatímco péče o starého, nemocného či umírajícího člověka byla spíše nenávratným výdajem. Rodič na tzv. rodičovské dovolené má garanci, že se bude moci vrátit zpět do svého zaměstnání, pečovatel tuto jistotu pokračování kariéry nemá. Naše práce se (navzdory nárůstu popularity práce z domova v době pandemie způsobené covidem) většinou neodehrává v našich domovech, ale jezdíme za ní jinam. Rodiny jsou atomizované a často i geograficky vzdálené. Jejich pouta se širší rodinou jsou volnější než v minulosti. To vše napomáhá vyhnat smrt daleko, až za horizont naší všednosti.

O současném vnímání smrti píše D. Heřmanová: Popírání, odsouvání, vytěšňování, až tabuizace smrti je v dnešní době v rámci západní společnosti postojem nejčastějším a nejvíce rozšířeným. O smrti se nesluší hovořit, se smrtelně nemocným se raději příliš nekomunikuje. Smrt je ukryvána před dětmi. Dodává se, že smrt je v naší společnosti popírána jak na bázi jazyka (uvádí časté užívání eufemismů k nahrazení skutečného významu smrti – „odešel“ namísto zemřel), tak i v rámci rituálů pohřbívání (málokdo je dnes jako mrtvý po určitou dobu ponechán v domácím prostředí, jako tomu bývalo dříve).⁶¹ O. Nezbeda mluví spíše než o tabuizaci smrti o jejím vyhoštění. Píše „vytěšňujeme ji ze svého vědomí, vyloučili jsme ji z hovorů, vyhostili ze života. Ovšem ne jako něco zakázaného. Spíš jako něco nepříjemného, co

⁶⁰ SKOPALOVÁ, Jitka. O smrti a umírání. *Sociální práce*. 2010, 10(2), str. 68.

⁶¹ HEŘMANOVÁ, Daria. *Co bychom měli vědět, než odejdeme*. Čerčany: Daria Heřmanová, 2015. ISBN 978-80-260-7669-8, str. 19.

nechceme, aby se nás týkalo, co je ještě daleko, nebo něco, s čím – když už na to přijde – stejně nedokážeme nic dělat“.⁶² Pokrok v lékařské péči, vyšší věk dožití a změny v podobě soužití a ekonomické aktivity rodin toto vytěsnění podporují. J. Vymětal mluví o technizaci medicíny a charakterizuje ji jako „mlčící“ vědeckou medicínu uskutečňovanou v kontextu konzumní společnosti – píše, že „Ne neprávem je kritizována anonymita institucí, tedy i jejich zaměstnanců – zdravotnického personálu – a zvěčňování vzájemných vztahů, kdy lékař zaujímá k nemocnému postoj jako „k někde porouchanému stroji“ a pacient opět očekává „šikovného a věci znalého opraváře“.⁶³ Na mluvení, lidské sdílení a bytí s umírajícími a jejich blízkými v medicíně není mnoho prostoru.

Jak píše Nezbeda, posláním lékaře je bojovat se smrtí. Konec života tak pro mnohé znamená prodlužované utrpení a sníženou kvalitu života. Podle O. Nezbedy „naléhavá otázka, která dnes proto ožívá, nezní jen, jak člověka zbavit chronických nemocí a utrpení, ale také jak najít smysluplnou podobu umírání“.⁶⁴

Kontrast, který v současnosti je mezi realitou a přáním, ukazuje výzkum Umírání II ze září r. 2013 agentury Stem Mark pro organizaci Cesta domů. Ze zjištění výzkumníků uvádím: „Lidé by chtěli umírat doma a v kruhu svých blízkých, ale zároveň by v posledních chvílích nechtěli být nikomu z rodiny na obtíž nebo být na někom závislí. Pod pojmem důstojné a dobré umírání si populace představuje úmrtí ve spánku, bezbolestně, rychle a s respektem, zřejmě proto, že právě ze ztráty důstojnosti/soběstačnosti a z bolesti (tedy z věcí, které sami těžko ovlivní) mají lidé při umírání největší obavy. Také proto by lidé nechtěli umírat v léčebně pro dlouhodobě nemocné“.⁶⁵ Umírat v domácím prostředí si tedy podle zjištění výzkumníků

⁶² NEZBEDA, Ondřej. *Průvodce smrtelníka: prakticky o posledních věcech člověka*. Praha: Paseka, 2016. ISBN 978-80-7432-747-6, str. 13.

⁶³ VYMĚTAL, Jan. *Lékařská psychologie*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-740-X, str. 16 – 17.

⁶⁴ NEZBEDA, Ondřej. *Průvodce smrtelníka: prakticky o posledních věcech člověka*. Praha: Paseka, 2016. ISBN 978-80-7432-747-6, str. 21.

⁶⁵ *Umírání a péče o nevyлéčitelně nemocné II: Závěrečná zpráva* [online]. Září 2013 [cit. 2022-09-30]. Dostupné z: <https://www.umirani.cz/sites/default/files/custom-files/cesta-domu-zprava-umirani-a-pece-o-nevylecitelne-nemocne-2013.pdf>

přeje 78 % dotázaných, zemřít v instituci by si přálo pouze 7 % z nich. Ti, kteří se rozhodli pečovat o svého umírajícího člena doma, protože to bylo možné, se mohou potýkat s chybějícími pečovatelskými dovednostmi, které naši předkové přirozeně získávali ve své komunitě.⁶⁶ Paní Tereza, 52letá žena, která pečuje o svou matku a tchyni, k této své roli říká „Cítila jsem se spíš nejistě, protože jsem se domácí péči neměla kde naučit,“ říká. „Všichni moji prarodiče zemřeli v nemocnici nebo příliš mladí. Neměla jsem žádný vzor a zprvu jsem ani nevěděla, kam se obrátit o pomoc.“⁶⁷ Nyní se tuto mezeru snaží zaplnit hospicové hnutí. Tzv. mobilní hospic je pro mnohé umírající možností, jak poslední dny prožít se svými blízkými, mít k dispozici služby paliativní péče, rozloučit se a zemřít v pokoji.

„Ještě před začátkem dvacátého století lidé považovali smrt za součást běžného života. Rodiny byly početné, obvykle pevně stmelené. Všichni žili pospolu. Neustále se někdo rodil a umíral. K obojímu docházelo doma. (...) V současnosti se však snažíme mít se smrtí, pokud možno co nejmíň společného. Umírající vylučujeme z rodinného života, odesíláme je do nemocnice. (...) Už ani nepodřizujeme truchlení svůj běžný program – pár dnů volna pak zase honem do práce. Smrt jsme si vydezinfikovali a institucionalizovali.“⁶⁸ Yalom k tomu píše „V naší západní kultuře existují jasné výchovné směrnice pro takové oblasti, jako je tělesný rozvoj, získávání informací, sociální dovednosti a duševní vývoj; když ale dojde na výchovu o smrti, musí si rodiče poradit sami. Mnohé jiné kultury nabízejí nějaké kulturně přijímané mýty o smrti, které, bez nějaké ambivalence či úzkosti předávají dětem. Naše kultura nedává rodičům žádné určité pokyny, kterými by se mohli řídit; navzdory univerzálnosti této otázky a její naprosté důležitosti ve vývoji dítěte se každá rodina musí rozhodnout, chtě nechtě, co

⁶⁶ *Umírání a péče o nevyléčitelně nemocné II: Závěrečná zpráva* [online]. Září 2013 [cit. 2022-09-30]. Dostupné z: <https://www.umirani.cz/sites/default/files/custom-files/cesta-domu-zprava-umirani-a-pece-o-nevylecitelne-nemocne-2013.pdf>

⁶⁷ NEZBEDA, Ondřej. *Průvodce smrtelníka: prakticky o posledních věcech člověka*. Praha: Paseka, 2016. ISBN 978-80-7432-747-6, str. 59.

⁶⁸ LEVY, Alexander. *Sbohem, mami, sbohem, tati: jak se vyrovnat se smrtí rodičů*. Praha: Portál, 2021. ISBN 978-80-262-1740-4, s. 18

své dítě bude učit“.⁶⁹ Ve chvíli, kdy se dítě či dospívající s úmrtím blízkého člověka setká, nemívá zpravidla vodítka, jak tuto náročnou životní situaci zvládnout.

1.4 Rituály

V době prvotního hlubokého otřesu z události smrti obvykle pomáhá vědomí, co, jak a kdy dělat, a to nejen nejbližším pozůstalým, ale i jejich širšímu okolí. Jak uvádí Navrátilová „Modernímu člověku jsou již někdy vzdáleny způsoby, jakými naši předkové prožívali narození a smrt – mezní okamžiky svého života. Jsou mu nesrozumitelné některé úkony a obyčeje, vyhlížející někdy až pošetile a snad i teatrálně. Lidské konání však nebylo a není bezúčelné: obyčeje a rituály, které byly a jsou jeho součástí, vždy směřovaly k naplňování celistvosti potřeb člověka. Pokud tomu tak nebylo, modifikoval se, proměňovaly nebo ztrácely svůj význam, účinnost a funkci, až zanikly. Jejich životnost, změna, ale i vyhasnutí, vypovídají něco závažného o člověku a o proměnách priorit jeho porozumění světu, o cílech i cestách, po nichž kráčet.“⁷⁰ Pohřební rituál odpovídá na potřeby člověka v mimořádné situaci, pomáhá jednotlivci i společenství nalézt znovu rovnováhu a začlenit zkušenost úmrtí svého blízkého do příběhu jednotlivce i celého rodu. Podle Priscilly Dass-Brailsford „jsou pohřby ritualizovanými životními událostmi, které dávají přeživším příležitost oslavit životy těch, kdo zemřeli a jsou příležitostmi pro truchlící, aby přijali podporu od ostatních“.⁷¹⁷² Podle N. Špatenkové tento přechodový rituál kromě své **biologické funkce** zaměřené na péči o tělo plní i **funkci sociální**, kdy „pohřeb uvádí pozůstalé oficiálně do nové sociální role, „zviditelňuje“ pozůstalé jako příjemce sociální opory

⁶⁹ YALOM, Irvin D. *Existenciální psychoterapie*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-147-6, str. 117.

⁷⁰ NAVRÁTILOVÁ, Alexandra. *Narození a smrt v české lidové kultuře*. Praha: Vyšehrad, 2004. ISBN 80-7021-397-3, s. 12.

⁷¹ „Funerals are ritualized life events that give survivors opportunities to celebrate the lives of those who have died and an opportunity for mourners to receive support from others.“

⁷² DASS-BRAILSFORD, Priscilla. *Crisis and disaster counseling: lessons learned from hurricane Katrina and other disasters*. Los Angeles: Sage, 2010. ISBN 978-1-4129-6508-8, str. 34.

a pomoci“, dále **funkci psychologickou**, kdy pohřeb konfrontuje pozůstalé s realitou smrti a vytváří prostor pro ventilaci zármutku a sdílení vzpomínek na zemřelého“ a má i **kulturní a religiózní význam**, kdy „integruje realitu smrti do lidského života a dává jí specifický smysl a význam“. ⁷³ Český sociolog J. Alan také uvádí „Při pohřbu člověk, který zemřel, umírá jakoby podruhé, tentokrát pro ostatní, kteří berou na vědomí jeho odchod, hodnotí jeho život a současně budují sociální charakter památky a pietního vztahu k mrtvému, který prodlužuje jeho život za hranice smrti.“ ⁷⁴ Toto společné utváření památky a pietního pouta měla autorka této práce možnost osobně pozorovat a prožít, když se v r. 2018 účastnila pohřbu v jedné jihoslovenské vesnici. Příbuzní i sousedé se shromáždili v den pohřbu v budově Domu smutku. Uprostřed stál katafalk a na něm byla umístěna otevřená rakev. Lidé k ní přicházeli, někteří se letmo dotýkali mrtvého, nechávali mu v rakvi drobné dary, například drobné obrázky světců, a šeptali slova rozloučení a modlitby. Pak v průvodu nesli rakev okolo kostela k vykopanému hrobu, kam ji uložili. Poté hovořil kněz. Lidé do hrobu házeli květiny, nejstarší syn zesnulého také jako první vhodil na rakev trochu hlíny. Všichni se pak přesunuli do kostela, kde proběhla bohoslužba. Po tomto obřadu následoval další v podobě tzv. karu – smuteční hostiny. Tam lidé při společném jídle vzpomínali na mrtvého, připíjeli na jeho památku a povídali si o společných zážitcích s ním, veselých i vážných, o jeho dobrých činech, o tom, jakým byl pro ně sousedem, přítelem, příbuzným. Tato hostina tvořila za vším určitou tečku. Byl v ní obsažen smutek a bolest, ale zároveň i jisté povzbuzení k životu – milovaný člověk zemřel, rozloučili jsme se dobře, podle našich zvyklostí a nyní jíme, pijeme a žijeme společně v tomto světě dál a společně také neseme památku našeho zemřelého blízkého. Obřadu se účastnili všichni, včetně dětí. Osobně jsem to vnímala jako poctu zemřelému a jeho

⁷³ ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *O posledních věcech člověka: vybrané kapitoly z thanatologie*. Praha: Galén, c2014. ISBN 978-80-7492-138-4, s. 166.

⁷⁴ ALAN, Josef. *Etapy života očima sociologie*. Praha: Panorama, 1989. Pyramida (Panorama). ISBN 80-7038-044-6, s. 404.

společenstvím sdílené památky a zároveň jako ujištění, že skutečnost smrti je přijata, život dál pokračuje, a že v něm a na něj lidé nejsou sami.

O zacházení se zesnulými v minulosti píše D. J. Davies: „Umřít doma se dlouho v mnoha společnostech považovalo za ideál a do poloviny dvacátého století tak umírala většina lidí. Těla zemřelých v domácnosti zůstávala až do pohřbu. Rodinám tradičně pomáhali místní lidé s přípravou těla na pohřeb. V průběhu devatenáctého století začali do popředí vystupovat pohřební profesionálové, kteří pozůstalým poskytovali svoje služby. Zemřít doma znamenalo, že smrt nebyla neobvyklou záležitostí; docházelo k ní v rámci rodiny a společenství sousedů. Rodinní příslušníci mohli díky tomu, že těla zůstávala doma, se zemřelým rozmlouvat, pozorovat ho a mohli přemýšlet o životě obecně. Sousedé a přátelé také mohli přijít na návštěvu, mohli se podělit o svoje city, pohovořit o zemřelém a zavzpomínat na minulost, která je součástí změn, jež s sebou smrt přináší.“⁷⁵.

Součástí pohřebních rituálů bývala také pohřební hostina, jejíž tradici lze podle Špatenkové vystopovat až do paleolitu, měla v historii a různých kulturách různé podoby a funkce, včetně terapeutické (zlepšení psychiky pozůstalých) a péče o jejich tělesné potřeby (pozůstalí jedli a pili).⁷⁶

Špatenková uvádí, že v České republice na rozdíl od okolních zemí dochází k odklonu od veřejných pohřebních obřadů, a to zejména v sekulárnějších oblastech a větších městech (N. Špatenková vychází mj. i z vlastního terénního výzkumu z let 2010 a 2011 mezi několika vybranými pohřebními firmami v Čechách a na Moravě).⁷⁷ Autorka dále uvádí některé faktory svědčící pro konání pohřbů bez obřadu. Jako první uvádí vyšší individualizaci a nižší sociální provázanost jedinců, menší význam kolektivních aktivit v rámci komunit, „privatizace“ smrti, která se stala záležitostí rodin, nikoliv komunity a také vliv často napjatých rodinných vztahů, kdy nekonání obřadu umožní vyhnout se nepříjemnému setkání.

⁷⁵ DAVIES, Douglas J. *Stručné dějiny smrti*. Praha: Volvox Globator, 2007. Diagramma. ISBN 978-80-7207-628-4, str. 75 - 76.

⁷⁶ ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *O posledních věcech člověka: vybrané kapitoly z thanatologie*. Praha: Galén, c2014. ISBN 978-80-7492-138-4.

⁷⁷ Tamtéž.

Z dalších pak také faktor psychický, kdy pozůstalí nechtějí čelit emoční zátěži, kterou by pohřební obřad mohl vyvolat. Vliv má i sekularizace české společnosti. Naopak významnou roli nehrají při rozhodování o tom, zda obřad uspořádat, faktory ekonomické.

2. Truchlení

V případě nekomplikovaného průběhu truchlení se po počátečním emočním otřesu, který trvá hodiny, ale i dny až týdny, pozůstalý dostává do období, kdy „žije v zármutku“. Toto může trvat týdny až měsíce. Vzpomíná na svého zemřelého blízkého. Je to doba rozkolísaných emocí, které se mohou výrazně střídat a být velmi protichůdné. Organizace Cesta domů to ve své brožuře V době zármutku popisuje takto: „Jsme jakoby zmítáni sem a tam. Čas zármutku proto někteří přirovnávají k horské dráze. Tak rychle a překotně se v nás tyto protikladné pocity střídají.“⁷⁸ Stejně tak se mohou střídat období zvýšené aktivity, která se může jevit bezcílná, ale často představuje vlastně jakousi formu hledání či zpřítomňování zemřelého, s obdobími pasivity, kdy truchlící pociťuje únavu, ochablost, zpomalenost. Dochází také často k větší sociální izolaci. Megan Devine sdílí zkušenost z tohoto období „Čas se zastavil a nic nevypadá jako skutečné. V myslí si stále přehráváte určité události a doufáte, že to všechno dopadne jinak. Z obyčejného, každodenního světa, ve kterém dál žijí ostatní lidé, máte pocit hrubosti a krutosti. Nedokážete už ani jíst (nebo naopak jíte všechno, na co přijdete). Nedokážete už ani spát (nebo naopak spíte pořád). Každý předmět ve vašem životě se stává archeologickým nálezem a symbolem života, který býval a mohl trvat dál, ale je pryč.“⁷⁹

Není to ale jen touha po tichu a klidu, kterou může truchlící cítit. Svou roli může hrát i nejistota okolí, jak se k němu chovat, jak s ním mluvit. Mnohé sociální vazby jsou také zpřetrhány spolu s úmrtím osoby, která byla jejich zprostředkovatelem. Postupně pozůstalý přijímá nové životní role, adaptuje se na změněnou životní situaci a pokračuje v životě ve světě bez zemřelého blízkého. Bolest ze ztráty se v průběhu života stále objevuje, její intenzita se proměňuje.

⁷⁸ GÄRTNEROVÁ, Aranka. *V době zármutku: těm, kteří ztratili blízkého člověka: těm, kteří je provázejí*. Praha: Cesta domů. 2004. ISBN 978-80-905809-3-0, str. 4.

⁷⁹ DEVINE, Megan. *Je v pořádku, že nejsi v pořádku: jak se vyrovnat se ztrátou a zármutkem*. Přeložil René SOUČEK. Praha: Grada, 2022. ISBN 978-80-271-3498-4, str. 32.

Tento proces truchlení může probíhat různě dlouho a různým způsobem. Vliv na způsob a průběh adaptace na tuto novou životní situaci má řada faktorů, např. psychická odolnost pozůstalého, jeho aktuální zdravotní stav, podpůrná sociální síť, okolnosti úmrtí, životní historie pozůstalého a jeho předchozí zkušenosti se ztrátou, vztah k zemřelému a v případě této práce s důrazem i na jeho věk – totiž věkové období adolescence.

Proces truchlení mohou rovněž komplikovat další vnější okolnosti, jako je příčina úmrtí. Zejména v případě nehod a neštěstí, kdy pozůstalí nemohli vidět tělo svého blízkého nebo kdy naopak byli svědky jeho úmrtí v důsledku devastujících zranění. Také smrt při přírodních katastrofách nebo válečných konfliktech, případně při zmizeních s pravděpodobností smrti, kdy není tělo nalezeno a úmrtí není možné jednoznačně ověřit, je pro pozůstalé proces truchlení obtížný. Stejně tak může být pro pozůstalé zatěžující vlekoucí se úřední či soudní řízení spojené s úmrtím, které jim vše opakovaně se vši intenzitou připomíná. Komplikované truchlení pak mohou vyvolat i některá další úmrtí, která jsou v rodinách často tabuizována, jako je potrat, porod mrtvého dítěte nebo sebevražda. Mlčení okolí pak brzdí přirozený proces truchlení. Lidé, kteří již před ztrátou blízkého trpěli nějakým duševním onemocněním nebo poruchou osobnosti či v době události procházeli nějakou životní krizí, jsou také zvýšeně ohroženi rizikem komplikovaného truchlení. Roli při vzniku rizika obtížné adaptace hrají i minulé zkušenosti se ztrátou někoho blízkého a způsob, jakým je člověk zvládl přežít (případně i zkušenosti a odolnost rodinná/rodová).

2.1 Fáze truchlení

Délka truchlení je individuální a pozůstalý by měl mít tolik času, kolik potřebuje. Citlivě popisuje vlastní zkušenost americká psychoterapeutka Megan Devine: „Uděláte to, co udělat potřebujete, až to tak budete skutečně cítit. Ani o chvíli dřív. Jinak z toho nikdy nebudete mít dobrý pocit.“⁸⁰

⁸⁰ DEVINE, Megan. *Je v pořádku, že nejsi v pořádku: jak se vyrovnat se ztrátou a zármutkem*. Přeložil René SOUČEK. Praha: Grada, 2022. ISBN 978-80-271-3498-4, str. 107.

Podobně B. Baštecká uvádí, že „času však musí být dostatek a je třeba, aby byl **uznán i okolím** truchlícího“.⁸¹ V literatuře se obvykle uvádí délka jednotlivých období, která uplynula od úmrtí. Podle B. Baštecké „v různých kulturách objevujeme období uvedeného **časování**, což by mohlo svědčit pro jeho biologickou spolupodmíněnost“.⁸²

Patrně nejznámější jsou fáze popisované autorkou knihy *Hovory s umírajícími* Elisabeth Kübler-Rossovou: 1. popírání skutečnosti, 2. zloba, 3. vyjednávání, 4. deprese, 5. souhlas. Autorka takto původně popsala proces přijetí skutečnosti, že člověk umírá, ale obdobně jsou tyto fáze vztahovány i k procesu přijetí faktu úmrtí blízkého a truchlení.⁸³

B. Baštecká uvádí tyto časové úseky truchlení: úmrtí – pohřeb – šest týdnů (= 40 dnů povinného smutku v řadě kultur) – tři měsíce – půl roku – rok – dva roky. Podle této autorky je první rok důležitým mezníkem, prvním výročím, druhý rok rokem, kdy se události uzavírají, začít'ují.⁸⁴

Verena Kast popisuje čtyři fáze truchlení⁸⁵:

První fázi, kdy člověk nechce uvěřit, popisuje V. Kast jako strnulost a znečitlivění. Člověk je v emocionálním šoku ze ztráty. Tento stav podle autorky trvá hodiny až týden.

Druhá je fáze otevřených emocí - člověk podle autorky zažívá emoční chaos, kdy se mohou střídát emoce vzteku, smutku a radosti s fázemi hluboké sklíčenosti. Autorka to interpretuje jako výraz lidské bezmocnosti vůči smrti a zároveň způsob, jak se prostřednictvím nalezení viníka této vlastní bezmoci, a tedy i děsivosti smrti zbavit, protože její hrůznost je přenesena na viníka. Stejně tak se může objevit emoce radosti ze společně prožité části života.

⁸¹ BAŠTECKÁ, Bohumila. *Terénní krizová práce: psychosociální intervenční týmy*. Praha: Grada, 2005. Psyché (Grada). ISBN 80-247-0708-X, str. 23.

⁸² Tamtéž, str. 24.

⁸³ KÜBLER-ROSS, Elisabeth. *Hovory s umírajícími*. Nové Město nad Metují: Signum unitatis, 1992. ISBN 80-85439-04-2.

⁸⁴ BAŠTECKÁ, Bohumila. *Terénní krizová práce: psychosociální intervenční týmy*. Praha: Grada, 2005. Psyché (Grada). ISBN 80-247-0708-X, str. 23.

⁸⁵ KAST, Verena. *Truchlení: fáze a šance psychického procesu*. Praha: Portál, 2015. Spektrum (Portál). ISBN 978-80-262-0789-4, str. 54 – 62.

Třetí fáze hledání zemřelého a odpoutávání se od něj. V. Kast tento proces popisuje jako soustředění pozornosti na místa, věci a činnosti, které zesnulý měl rád, často tak, že pozůstalý přijme jeho životní styl za svůj. Vidí v tom také snahu „chápat zemřelého jako aspekt své vlastní osoby (...) snahu vzít si do nově vznikající životní struktur to, co mrtvý znamenal“.⁸⁶ Také to, za co byl dříve zodpovědný mrtvý, případně i jeho vlastnosti a schopnosti, nyní přechází na truchlícího a hledání ho tak vrací zpět k němu samotnému. Je to také období vnitřního dialogu se zemřelým, který se ale postupem času proměňuje a umožňuje postupné loučení. Současně je to i období propadů do hlubokého smutku a myšlenek na nesmyslnost dalšího života bez zemřelého.

Čtvrtá fáze je fází nového vztahu k sobě a ke světu. V této poslední fázi podle V. Kast získává truchlící novou sebedůvěru a sebeúctu v souvislosti s nutností přijmout a plnit nové životní role. V této fázi se truchlícímu „zemřelý stal „vnitřní postavou“ (...) prožívá zemřelého jako jakéhosi vnitřního průvodce, který se může i měnit, anebo cítí, že se leccos z toho, co dříve prožíval ve vztahu s ním, změnilo v jeho vlastní možnosti“.⁸⁷ Podle této autorky ve velmi pozdní fázi truchlení lidé dokázali znovu pocítit, že život má smysl, až poté „když v nich skutečně vyrostlo nové prožívání sebe a světa a když si uvědomili, že smrt oplakávaného člověka jim nejen hodně vzala, ale také hodně dala.“⁸⁸

Nicméně přidržovat se jakéhokoliv schématu v oblasti tak citlivé, jako je prožívání smutku, by bylo velmi zavádějící. Truchlící mohou smutek prožívat velmi individuálně a je nutné jít s nimi jejich cestou a jejich tempem. Je užitečné vědět, co vše mohou prožívat. Jednotlivá smutková období se mohou různě překrývat, některá se nemusí výrazně či vůbec projevit, někde naopak truchlící setrvá déle či se opakovaně vrací, protože to potřebuje.

⁸⁶ KAST, Verena. *Truchlení: fáze a šance psychického procesu*. Praha: Portál, 2015. Spektrum (Portál). ISBN 978-80-262-0789-4, str. 57.

⁸⁷ Tamtéž, str. 61.

⁸⁸ Tamtéž, str. 64.

2.2 Komplikované truchlení

Při nekomplikovaném průběhu truchlení se postupně pozůstalý opět zapojí do běžného života, i když stále prožívá chvíle smutku, vzpomínání, a loučení. Přesto si ale dokáže v životě nacházet i zdroje radosti a smysluplného prožívání. Tento přirozeně prožívaný zármutek může u některých osob ale dlouhodobě přetrvávat a vykazovat známky, které ukazují na chronickou stresovou reakci. N. Špatenková uvádí, že „Patologické (abnormální, komplikované truchlení se od normálních reakcí na ztrátu neliší ve své podstatě, ale rozdílnou intenzitou a délkou trvání reaktivních příznaků“.⁸⁹ Hoře, které truchlíci prožívá, mu výrazně omezuje různé oblasti jeho života a má dopady na jeho duševní i tělesné zdraví. Pro DSM 5 byla po diskusích odborné veřejnosti vytvořena diagnostická jednotka „Persistent Complex Grief“. K. Látalová, D. Kamarádová aj. Praško uvádějí, že „pro stanovení diagnózy musí pacient splňovat minimálně jeden z příznaků separační úzkosti (stesk, intenzivní zármutek, zabývání se zemřelým, a zabývání se okolnostmi úmrtí) a alespoň šest ze 12 následujících příznaků 1. obtíže s přijetím ztráty, 2. pocity šoku/nebo omráčenosti nebo otupělosti, 3. obtížné vyvolávání hezkých vzpomínek, 4. pocity hořkosti nebo zlosti, 5. sebeobviňování, 6. vyhýbání se vzpomínkám, 7. potíže s uvěřením, 8. přání spojit se se zemřelým, 9. pocity osamělosti nebo odloučení, 10. pocity zbytečnosti nebo prázdnoty, 11. zmatek v rolích nebo pocity, že část sebe samotné/samotného zemřela, 12. obtíže s plánováním a ztráta zájmů. Příznaky musí trvat alespoň 12 měsíců.“⁹⁰ Námitkou proti medicinalizaci truchlení v tehdejší diskusi bylo, že se jedná o přirozený proces, který je individuálně prožíván a truchlíci by neměli být označeni jako nemocní. Naopak argumentem pro zavedení této kategorie byl fakt, že intenzivně prožívané psychické utrpení si zaslouží péči a pozornost ze strany společnosti, byť je v souvislosti s úmrtím milované osoby přirozeným dějem. Psychiatra Katherine Shear píše: „Jinak zdraví lidé

⁸⁹ ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Poradenství pro pozůstalé*. Praha: Grada, 2008, ISBN 978-80-247-1740-1, str. 14.

⁹⁰ LÁTALOVÁ, K., KAMARÁDOVÁ, D., PRAŠKO, J. Komplikované truchlení a jeho léčba. *Psychiatrie* 2013;17(4):181-188, str. 182.

mohou v důsledku ztráty milované osoby zažívat akutní zármutek a tento zármutek může být velmi často bolestivější a rušivější než mnoho fyzických onemocnění. Zármutek může člověka učinit pouhým stínem jeho dřívějšího já, dezorientovaného a přemoženého intenzivně bolestnými emocemi. Truchlíci mohou pociťovat intenzivní touhu po ztracené osobě; mohou se stát natolik zaujatými myšlenkami a vzpomínkami na ni, že je pro ně obtížné starat se o cokoli jiného nebo se zapojovat do běžných aktivit, což je odděluje od zbytku světa.⁹¹

V České republice je v současnosti používána 10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-10), ve které nenalzáme komplikované truchlení jako samostatnou diagnostickou kategorii. Popisované potíže mohou být pod označením „reakce na hoře“ řazeny pod kód F43.2 Poruchy přizpůsobení.⁹³

Psychiatr J. Praško uvádí čtyři druhy komplikovaného truchlení: chronické, hypertrofované, odložené a traumatické.

⁹¹ „People who are otherwise healthy can experience acute grief following the loss of a much loved person, and this grief can be very often more painful and disruptive than many physical illnesses. Bereavement can temporarily render a person a mere shadow of their former self, disoriented and besieged by intensely painful emotions. The bereaved person may feel intense yearning for the lost person; they can become so preoccupied with thoughts and memories of them that they find it difficult to care about anything else or to engage in ordinary activities, separating them from the rest of the world.“

⁹² SHEAR, M. K. Complicated grief treatment: the theory, practice and outcomes. *Bereave Care*. 2010 Jan 1;29(3):10-14. (cit 1. 3. 2023). URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3156458/>

⁹³ MKN-10: mezinárodní statistická klasifikace nemocí: desátá revize: obsahová aktualizace k 1. 1. 2023. Praha: Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2018. URL: <https://mkn10.uzis.cz/prohlizec/F43.2>

⁹⁴ Poruchy přizpůsobení: Stavby subjektivních obtíží a emoční poruchy, které obvykle zasahují do sociální oblasti funkce i výkonu. Začínají v období adaptace na výraznou změnu životní situace nebo stresovou životní událost. Stresor může narušit integritu sociální sítě pacienta (úmrtí v rodině, bolestná ztráta drahé osoby, osamocení), široký systém sociálních opor a hodnot (stěhování, emigrace) nebo reprezentující velké vývojové přechody nebo krize (chození do školy, stát se rodiči, selhání v získání žádaného osobního postavení, důchod). Individuální predispozice nebo zranitelnost hraje důležitou roli v riziku vzniku a způsobu manifestace choroby z poruchy přizpůsobivosti, ale nicméně se předpokládá, že tato porucha nemůže vzniknout bez stresoru. Příznaky jsou různé, jako depresivní nálada, úzkost, strach (nebo jejich kombinace): pocit neschopnosti řešit situace, plánovat dopředu nebo pokračovat v současné situaci: určitý stupeň poruchy v provádění 9 běžných denních zvyklostí. Poruchy chování mohou být také přítomny, zvláště v dospívání. Dominující vlastností může být krátká nebo prolongovaná depresivní reakce nebo porucha jiných emocí a poruchy chování. Mimo reakce na hoře se sem řadí kulturní šok a hospitalismus u dětí.

U chronického truchlení byl komplikovaný vztah mezi zemřelým a pozůstalým (vztah závislosti, vztah velmi pevný nebo naopak rozporuplný) nebo chybí pozůstalému podpora sociálního okolí. Hypertrofované truchlení se může objevit po náhlé smrti blízkého a projevy úzkosti a distresu jsou neutišitelné. Odložené truchlení je charakterizováno potlačením, popíráním a vyhýbáním se emoční bolesti, často se ale objevuje hněv. U traumatického truchlení se objevují všechny výše uvedené projevy, často působí na běžný život truchlícího natolik rušivě, že dochází k sociální izolaci.⁹⁵ V souvislosti s tímto negativním důsledkem komplikovaného truchlení jsou velmi zajímavá následující slova o terapeutickém účinku lidského společenství. Bývalý vrchní britský rabín Jonathan Sacks řekl o židovském zvyku šiva – sedmi dnech truchlení po smrti blízkého: „Bolest ze ztráty blízkého na nás silně doléhá a týden šivy, kdy nás navštěvují sousedé a přátelé a kdy skoro nejsme o samotě, nás vrací zpátky k živým a pomáhá spravit zničené vazby vztahů. Šiva je způsob reintegrace, radikální trvání na tom, že smysl nedokážeme vrátit životu sami sebou ani sami v sobě, ale ve společenství s ostatními. V judaismu je peklem nepřítomnost druhých lidí, osamělé uvěznění v sobě samém (...) truchlení je v judaismu procesem uzdravování ran způsobených utrpením a ztrátou (...) Zlo v našem životě je pozvánkou k dobru (...) Ve světě bez utrpení by nikdo nikdy nepřišel nikomu na pomoc, nikdo by pro nikoho nic svého neobětoval. Bez bolesti nelze nic získat.”⁹⁶

⁹⁵ LÁTALOVÁ, K., KAMARÁDOVÁ, D., PRAŠKO, J. Komplikované truchlení a jeho léčba. *Psychiatrie* 2013;17(4):181-188, str. 182.

⁹⁶ *Odložený smutek* [online]. 2015 [cit. 2023-03-04]. Dostupné z: <https://www.umirani.cz/clanky/odlozeny-smutek>

3. Adolescence

Latinský výraz *adolescere* se překládá jako dorůstat, dospívat, vyvíjet se. P. Macek uvádí, že „označení adolescenti (typické pro psychologii) se v českém jazyce volně zaměňuje s označením dospívající či dorost (typické pro lékařské vědy) a rovněž s širším označením mládež (charakteristické pro sociologii a pedagogiku)“.⁹⁷ Jak název naznačuje, jedná se o období lidského života, které vnímáme jako „přechodnou dobu mezi dětstvím a dospělostí (...) v tomto období dochází ke komplexní proměně osobnosti ve všech oblastech: somatické, psychické i sociální (...). Je to období hledání a přehodnocování, v němž má dle M. Vágnerové jedinec zvládnout vlastní proměnu, dosáhnout přijatelného sociálního postavení a vytvořit si subjektivně uspokojivou, zralější formu vlastní identity“.⁹⁸ Podle téže autorky jsou uvedené změny „primárně podmíněny biologicky, ale vždycky je významně ovlivňují psychické a sociální faktory, s nimiž jsou ve vzájemné interakci“.⁹⁹ Také B. Baštecká a J. Mach uvádějí, že v různých kulturách a historických obdobích nacházíme podobné sociokulturní normy pro různá životní období, „což svědčí pro jejich biologickou spolupodmíněnost“.¹⁰⁰

Adolescenci lze dle M. Vágnerové rozumět celou druhou dekádu života člověka, přičemž tato autorka dále diferencuje období druhého decennia pouze na dvě fáze, a to ranou adolescenci, označovanou jako pubescenci, vymezenou přibližně věkem 11-15 let, a pozdní adolescenci přibližně odpovídající věku 15-20 let.¹⁰¹ Oproti tomuto pojetí diferencuje adolescenci P. Macek na „tři fáze: **časnou adolescenci** v časovém rozmezí zhruba 10 (11) - 13 let, **střední adolescenci** vymezenou přibližně intervalem

⁹⁷ MACEK, Petr. *Adolescence*. Vyd. 2., upr. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-747-7, str. 9.

⁹⁸ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8, str. 321.

⁹⁹ Tamtéž, str. 321.

¹⁰⁰ BAŠTECKÁ, Bohumila a Jan MACH. *Klinická psychologie*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0617-0, str. 447.

¹⁰¹ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8, str. 321.

14 – 16 let a **pozdní adolescenci** od 17 do 20 let, popřípadě i mnohem déle“.¹⁰²

Období adolescence je v současném pojetí vnímáno jako specifická etapa v životě člověka. Tento postoj je však relativně nový a dle P. Macka se vynořuje v evropském kulturním prostředí až na počátku 19. století. V období středověku se „z dětství běžně vstupovalo rovnou do dospělosti a kritériem změny sociálního statusu a role byla především tělesná vyspělost, pohlavní dozrávání a z něj plynoucí schopnost reprodukce. Z dítěte se stával dospělý rychle a bez odkladu, sociální učení probíhalo především nápodobou a přímou participací na dění dospělých“.¹⁰³ Ve středověké Evropě tedy „nebyla etapa adolescence, ba ani etapa dětství obvykle chápána jako kvalitativně odlišné období od dospělosti – ať se již jednalo o vnější charakteristiky (např. styl oblékání), anebo o požadavky na celkový životní styl“.¹⁰⁴

P. Macek vysvětluje vnímání adolescence jako samostatné vývojové etapy různými vlivy - zřízením nového školského systému v 19. století, a tím oddělení světa dospělých a sociálního světa mladých lidí, postupnou individualizaci a zaměřením na „soukromý život, pocit vlastní hodnoty a opravdovost“ v evropské a severoamerické kultuře, migrací, urbanizací a potřebou kvalifikované pracovní síly.¹⁰⁵ Významnou roli ve vnímání adolescence jako svébytného období má také pozvolné „oddělení pracovní části dne od volného času a rodinného života, což mělo právní, sociální, kulturní a sociálně psychologické důsledky. Život dětí, dospívajících a dospělých se navzájem více separoval a každé životní období začalo získávat svoje specifické charakteristiky“.¹⁰⁶

¹⁰² MACEK, Petr. *Adolescence*. Vyd. 2., upr. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-747-7, str. 10 - 12.

¹⁰³ MACEK, Petr. Kde končí dospívání a kde začíná dospělost? In: MACEK, Petr a Jiří DALAJKA, ed. *Vývoj a utváření osobnosti v sociálních a etnických kontextech: víceoborový přístup*. Brno: Masarykova univerzita, 2005, str. 217 – 225. ISBN 80-210-3804-7, str. 218.

¹⁰⁴ MACEK, Petr. *Adolescence*. Vyd. 2., upr. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-747-7, str. 10.

¹⁰⁵ Tamtéž, str. 10 - 12.

¹⁰⁶ MACEK, Petr. Kde končí dospívání a kde začíná dospělost? In: MACEK, Petr a Jiří DALAJKA, ed. *Vývoj a utváření osobnosti v sociálních a etnických kontextech: víceoborový přístup*. Brno: Masarykova univerzita, 2005, str. 217 – 225. ISBN 80-210-3804-7, str. 218.

Za pozornost pak jistě stojí fakt, že přechod z fáze dospívání k dospělosti není jednoznačně daný, ohraničený a jak upozorňuje M. Vágnerová „v současné době nelze dosáhnout dospělosti ve všech oblastech stejně rychle. Role dospělého je nyní mnohem náročnější, a navíc neposkytuje tak velkou prestiž a ani tak jednoznačnou identitu“.¹⁰⁷ Nepochybně v tom hrají významnou roli i nové příležitosti, které se otevřely mladým lidem po roce 1989, jako je možnost cestovat, studovat v zahraničí a podobně. Tyto nové možnosti napomohly prodloužit období určitého objevování a hledání sama sebe a tím je také poněkud odsunuto plné převzetí role dospělého. Skutečností je, že v našich podmínkách jsou za určité milníky považovány např. věk 15 let (získání trestní odpovědnosti) a věk 18 let (společensky uznaná hranice pro získání privilegií i povinností dospělých). Nicméně tyto milníky jsou svojí povahou spíše právního charakteru a pro každodenní život, například v rámci rodinného spolužití, jsou spíše méně významné.

Touto nejednoznačně vymezenou hranicí mezi dospíváním a dospělostí se také odlišují obyvatelé průmyslově vyspělých zemí od tzv. přírodních národů. Podle M. Vágnerové byl u členů přírodních společenství „přechod k dospělosti zjednodušen, závisel především na pohlavním dozrávání a míval charakter rituálu, ohraničujícího počátek nového období (...) identita dospělého byla jasně vymezena (...) všechno bylo předem dáno tradicí, vnějšími mechanismy“.¹⁰⁸ Také P. Janošová uvádí, že „zatímco u nás jsou biologicky dospělí středoškolští studenti zpravidla ještě ekonomicky závislí na rodičích (u vysokoškoláků ještě déle), v přírodních společnostech není časové rozmezí mezi biologickou dospělostí a získáním dospělého statusu tak dlouhé“.¹⁰⁹

¹⁰⁷ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8, str. 321.

¹⁰⁸ Tamtéž, str. 321.

¹⁰⁹ JANOŠOVÁ, Pavlína. Adolescence. In: BLATNÝ, Marek, ed. *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016. str. 99 – 116. ISBN 978-80-246-3462-3, str. 100.

3.1 Změny v průběhu dospívání

Pro období adolescence je typická zejména změna prožívání, která bývá zejména v časně fázi charakteristická emoční nestabilitou a sníženou schopností sebeovládání. S tím podle P. Janošové souvisí kolísající sebeúcta a potřeba hlubšího sebeporozumění v individuálním i sociálním smyslu. Dospívající přehodnocují dosavadní představy o sobě a postupně si budují novou identitu. „Utváření identity se odráží i v její postupné diferenciaci. Na začátku dospívání jde především o celkovou snahu odmítnout alespoň navenek veškeré atributy dětství. Mladí explorují při úpravě vzhledu, v němž se snaží vyjádřit odklon od dětství. Někteří tímto způsobem zároveň usilují o zviditelnění mezi vrstevníky.“¹¹⁰

Oproti tomu pozdní adolescence se týká „především dospívání v sociálním smyslu slova. Jde o postupné přijímání role dospělého, o akceptaci společenských nároků i privilegií, jež z ní plynou. Dospívající musí získat i různé kompetence, které tato rola vyžaduje. V těchto letech dochází ke konsolidaci identity a k celkové stabilizaci osobnosti – v oblasti emocí, sebepojetí, profesní a hodnotové orientaci i ve vztahu k druhým (vrstevníkům, přátelům, partnerům, rodičům a dospělým autoritám).“¹¹¹

B. Baštecká a J. Mach v této souvislosti také zmiňují termín Erika Eriksona „psychosociální moratorium“ jako období zvláštního odkladu dospělé odpovědnosti, kdy mladí lidé po ukončení studia cestují a získávají zkušenosti předtím, než budou pracovat a zakládat rodiny.¹¹² E. Erikson vnímal období dospívání jako etapu lidského života, ve které „jedinec znovu více či méně zpochybňuje veškerou neměnnost a veškeré kontinuity, na něž se dříve spoléhal (...)“.¹¹³ Z toho je patrné, o jak náročné období se jedná pro samotného dospívajícího jedince, který se, ať chce nebo ne, již dále nemůže

¹¹⁰ JANOŠOVÁ, Pavlína. Adolescence. In: BLATNÝ, Marek, ed. *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016. str. 99 – 116. ISBN 978-80-246-3462-3, str. 105.

¹¹¹ Tamtéž, str. 100.

¹¹² BAŠTECKÁ, Bohumila a Jan MACH. *Klinická psychologie*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0617-0.

¹¹³ ERIKSON, Erik H. *Dětství a společnost*. Praha: Argo, 2002. ISBN 80-7203-380-8, str. 237.

spoléhat na role a dovednosti zastávané a uplatňované v minulosti a musí se učit nově reagovat na fyziologickou revoluci, kterou jeho tělo prochází. E. Erikson vytvořil epigenetický model vývoje jedince, kdy ke každého vývojového stádia vyjádřil specifický klíčový úkol, krizi a formy jejího zvládnutí či nezvládnutí. V adolescenci je tímto klíčovým úkolem vytvoření identity vlastního já (ego-identity), kterou Erikson popisuje jako akumulovanou důvěru v to, že vnitřní neměnnost a kontinuita vybudovaná v minulosti bude odpovídat neměnnosti a kontinuitě jedincova významu pro jiné lidi. Dospívající se tedy snaží najít jim vyhovující způsob života a vztahy ke světu. Pokud se jim tento vývojový úkol podaří úspěšně zvládnout, pak nacházejí uspokojující odpovědi na otázku „Kdo vlastně jsem?“ „O co mi v životě jde?“ a „Jak se na mě dívají druzí?“. ¹¹⁴

Charakteristickou a velmi důležitou změnou, ke které v období dospívání dochází je také přeměna způsobu myšlení, kterou popsal ve své teorii kognitivního vývoje Jean Piaget. Pro dospívající je podle J. Piageta a B. Inhelder charakteristické, že v této fázi života se adolescent postupně vymaňuje z konkrétní současnosti a obrací se více k hypotetické budoucnosti. Tato přeměna pak „umožňuje jedinci pracovat s hypotézami a usuzovat o výrocích bez přímé souvislosti s konkrétním reálným konstatováním.“ ¹¹⁵ Tento kvalitativní posun v myšlení pak umožňuje, že se adolescent zamýšlí daleko více nad svým životem, uvažuje o své budoucnosti, a to jak osobní, tak i profesní. Nedílnou součástí tohoto uvažování je rovněž přemítání nad smyslem života. ¹¹⁶ Také P. Halama vnímá adolescenci jako období charakteristické zvýšeným zájmem o existenciální otázky. Adolescenti se často zabývají hledáním odpovědí, které se týkají směřování jejich života, prožívají různé krize a pochybnosti, vytvářejí si konkrétní plány a představy o svém životě atd. Tato náhlá a výrazná otevřenost vůči existenciálním záležitostem, nazývaná též fenomén existenciálního probouzení je často

¹¹⁴ ERIKSON, Erik H. *Dětství a společnost*. Praha: Argo, 2002. ISBN 80-7203-380-8.

¹¹⁵ PIAGET, Jean a Bärbel INHELDER. *Psychologie dítěte*. Přeložil Eva VYSKOČILOVÁ. Praha: Portál, 1997. Studium (Portál). ISBN 80-7178-146-0, str. 117.

¹¹⁶ MACEK, Petr. *Adolescence*. Vyd. 2., upr. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-747-7.

provázená prožíváním existenciální úzkosti, kterou můžeme definovat pomocí tří aspektů: Úzkost ze smrti a osudu, úzkost z nesmyslnosti a prázdnoty a úzkost z viny a odsouzení.¹¹⁷ P. Halama dokonce považuje zvládnutí procesu hledání smyslu života „za jeden z důležitých vývojových úkolů tohoto období. I přes náročnost této úlohy se dají mezi adolescenty vysledovat rozdíly ve schopnosti zvládnout tento proces. Všeobecně existují dvě skupiny faktorů, které podporují dobré zvládnutí tohoto úkolu. První skupinou jsou zážitky a postoje, které si adolescent vytvořil na základě pozitivní zkušenosti v dosavadním životě, často už v dětství. (...) Druhou skupinou jsou interpersonální vztahy, a to především podpůrné vztahy s dospělými osobami. Mladý člověk může v takovém vztahu vyjadřovat svoje pochybnosti a nejistoty a získávat tak odvalu k hledání smysluplných cílů a hodnot.“¹¹⁸

3.2 Vztahy s druhými v období dospívání

Snaha o nalezení vlastní identity je spojena také s intenzivní touhou každého adolescenta najít si svoje bezpečné místo ve společnosti, ve kterém bude cítit naplnění svojí potřeby být členem určité sociální skupiny. Tento pocit spolupatříčnosti je pro dospívajícího velmi důležitý, současně však může být spojený s určitými riziky. Jak upozorňuje také E. Erikson, „ve snaze udržet svou integritu se (dospívající) někdy nadměrně identifikují s hrdiny různých part a skupin, a to do té míry, že úplně ztrácejí svou identitu. (...) Mladí lidé se mohou též vyznačovat výraznou klanovou soudržností a krutostí ve svých snahách vytěšňovat všechny, kteří jsou „jiní“, ať už barvou pleti či kulturním zázemím, vkusem a nadáním a často takovými aspekty odívání a gest, jež byly dočasně vybrány jako právě *ty* znaky rozlišující člena a nečlena party.“¹¹⁹ U dospívajících je často patrná tendence preferovat podobný styl oblékání, poslech stejné hudby, obdobný způsob vyjadřování, zastávání podobných

¹¹⁷ HALAMA, Peter. Smysl života ve vývojové perspektivě. In: BLATNÝ, Marek, ed. *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016, str. 261 – 278. ISBN 978-80-246-3462-3, str. 270.

¹¹⁸ Tamtéž, str. 271.

¹¹⁹ ERIKSON, Erik H. *Dětství a společnost*. Praha: Argo, 2002. ISBN 80-7203-380-8, 238.

postojů a hodnot, a například také chování, které může mít i podobu rizikového jednání, ohrožující adolescenta na zdraví, či dokonce na životě.

Tendence dospívajících nově definovat vztahy s druhými se však pochopitelně netýká jen jejich vrstevníků, ale zasahuje všechny vztahy s významnými osobami z jejich okolí. Na prvním místě jsou to samozřejmě rodiče, přičemž v tomto vztahu jde podle P. Macka a Z. Štefánkové dospívajícímu o zrovnoprávnění vlastní pozice. Adolescent si přeje být vnímán jako rovnoprávný jedinec především ve svých právech, přeje si, aby byl respektován a přijímán jako partner k diskuzi. Následně se od toho, nakolik se mu daří toto přání plnit, odvíjí i jeho sebehodnocení, které má zejména v této životní etapě velký význam. Na základě opakovaných výzkumů se podařilo zjistit, že „ve střední adolescenci se přímý vliv rodičů na celkové sebehodnocení poněkud snižuje (...). Nicméně pořád hraje roli celková atmosféra v rodině a také to, jakou pozici a roli zde dospívající má.“¹²⁰ Také se podařilo prokázat, že tomu, jak si dospívající myslí, že jej vnímají rodiče byla přisuzována velká důležitost nejen v časně a střední adolescenci, ale též na konci tohoto období. I když s věkem respondentů význam rodičovské představy mírně klesal, její význam i v pozdní adolescenci převyšoval důležitost vlivu vrstevníků a dalších osob“.¹²¹

Jak upozorňuje S. Ježek specifickou pozici zaujímají také dospělí, kteří nejsou s dospívajícím v příbuzenském poměru. Na jednu stranu tito lidé „reprezentují normy dospělosti, ale nejsou v pozici, aby se od nich daly očekávat sankce, nemají explicitně za úkol adolescenty vychovávat. Taková pozice jim dává větší prostor pro diskuzi s adolescenty, jejichž cílem je explorace identity, hodnot, přesvědčení apod. Současně však autor upozorňuje, že vzhledem k podobnosti či překrývání funkcí, které mohou naplňovat rodiče i nepříbuzní dospělí, může docházet ke sporům a frustracím v průběhu vyjasňování kompetencí. Například pokud učitel či vedoucí

¹²⁰ MACEK, Petr a Zuzana ŠTEFÁNKOVÁ. Vztahy s rodiči a jejich souvislosti s citovou vazbou. In: MACEK, Petr a Lenka LACINOVÁ, ed. *Vztahy v dospívání*. Brno: Barister & Principal, 2006, str. 25 - 40. ISBN 80-7364-034-1.

¹²¹ Tamtéž, str. 28.

kroužku podporuje zájem adolescenta o nové hodnoty, podporuje jeho snahy o exploraci, může se ocitnout v přímém konfliktu s rodiči.¹²²

Obdobně P. Janošová akcentuje prospěšnost socializačního prostředí typu různých volnočasových skupin a zájmových kroužků, pro osobnostní a sociální vývoj dospívajících. Autorka k tomu uvádí: „Účast v různých organizovaných aktivitách, návštěvách nízkoprahových klubů pro mládež, skauting nebo zapojení se v místních komunitách a spolcích je výhodné zejména pro dospívající z nepříliš funkčních rodin. Jsou-li vztahy s druhými v těchto uskupeních založené na přátelství a respektu, mohou mladým lidem zprostředkovat důležitou korektivní zkušenost. Mohou zde také zažít, že spolupráce s druhými na prospěšných či tvořivých činnostech je pro druhé i pro ně samotné smysluplná a obohacující.“¹²³

3.3 Krize v dospívání

Již jsme zmínili, že období dospívání je významnou fází v životě člověka, ve které jedinec zpochybňuje a nově přetváří vztah k sobě, druhým lidem a světu obecně. Buduje si svoji identitu. Toto přehodnocování však může být spojeno s významnou životní krizí, a to zejména u těch dospívajících, kteří nejsou tímto obdobím adekvátním způsobem provázeni. Krizi popisuje Verena Kast jako stav, ve kterém se člověk „ocitne v zatěžující nerovnováze mezi subjektivním významem problému a možnostmi zvládnání, které má k dispozici. V krizi jedinec cítí ohrožení své identity, kompetence utvářet svůj vlastní život.“¹²⁴ Již z výše uvedené citace lze odvodit, že větší či menší krizí si prochází prakticky každý dospívající, který se musí vyrovnávat

¹²² JEŽEK, Stanislav. Vztahy s dospělými mimo rodinu. In: MACEK, Petr a Lenka LACINOVÁ, ed. *Vztahy v dospívání*. Brno: Barister & Principal, 2006, str. 81 - 97. ISBN 80-7364-034-1.

¹²³ JANOŠOVÁ, Pavlína. Adolescence. In: BLATNÝ, Marek, ed. *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016. str. 99 – 116. ISBN 978-80-246-3462-3, str. 108.

¹²⁴ KAST, Verena. *Krize a tvořivý přístup k ní: typy životních krizí, jejich dynamika a možnosti krizové intervence*. Vyd. 2. Přeložil Jana VAŠKOVÁ. Praha: Portál, 2010. Spektrum (Portál). ISBN 978-80-7367-800-5, str. 15.

s fyziologickými změnami svého těla, změnami v emočním prožívání, ale také se svojí přirozenou snahou přestoupit ze světa dětství do světa dospělosti.

Dospívající je nucen více či méně dobrovolně opouštět takové životní strategie, kterým dříve důvěřoval, na které byl zvyklý a které mu poskytovaly tolik důležitou jistotu a bezpečí v životě. Nakolik se mu následně podaří vybudovat životní strategie nové a jak úspěšně se mu podaří zvládnout tuto životní etapu, závisí ve velké míře i na jeho sociálním okolí, které by se pro dospívajícího mělo stát laskavým, podporujícím průvodcem, současně však schopným nastavit jasná pravidla a hranice. Těmito provázejícími bývají pochopitelně nejčastěji rodiče. A skutečností také je, že většina dospívajících zvládne svůj přechod do světa dospělých více či méně úspěšně. Pokud se však v tomto období setkají s dalšími významnými životními změnami, může být jejich důsledkem významné prohloubení krize spojené s pocitem, že již nemají život ve svých rukou a jsou mu vystaveni na pospas. Touto významnou životní změnou může být například rozvod rodičů, stěhování se do nového prostředí, ale také traumatická událost (např. přepadení či znásilnění), či závažné onemocnění vlastní nebo někoho v rodině. Mezi tyto závažné události lze pochopitelně zařadit také úmrtí některého člena rodiny, které může mít na dospívajícího velmi závažný dopad. Tato závažnost vyplývá mimo jiné ze skutečnosti, že jedním z důležitých změn v dospívání je uvažování o existenciálních otázkách, smyslu života, o vlastní budoucnosti. Setkání se závažnou nemocí či smrtí pak může podle I. Yaloma člověka konfrontovat s jeho existenciální situací a uvrhnout jej do krize smyslu života. Tedy do krize související s pochybnostmi o tom, proč člověk žije, o jeho základních životních cílech, hodnotách, důvodech pro život a životních přesvědčeních, ze kterých odvozuje účelnost svého života.¹²⁵ Jak také dodává P. Halama: „Formování smyslu života není jednoduchý pohyb od okamžiku, kdy člověk prožívá nesmyslnost nebo nedostatek smyslu života až k prožívání životní smysluplnosti, ale spíše neustálý proces objevování, příklonu či odklonu od

¹²⁵ YALOM, Irvin D. *Existenciální psychoterapie*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-147-6.

přesvědčení a životních cílů a interpretace či reinterpretace osobního pohledu na svět.“¹²⁶

3.4 Dospívající a vnímání smrti

Porozumění smrti a způsob jejího vnímání se pochopitelně v průběhu dětství a dospívání významně proměňuje. M. Vyhnálek konstatuje, že způsob, jak dítě chápe smrt, závisí nejenom na věku, ale i na úrovni a vývoji intelektuálních schopností. Během prvních dvou let života chybí porozumění smrti, ale je přítomen vývojově daný strach ze separace. Také většina 3 – 5 letých dětí chápe smrt jako něco, co se přihodí druhým. V této době je pojem smrti stále neurčitý, je spojován se spánkem, je odmítána jako konečná realita. Přibližně od 6 let věku se děti přizpůsobují tvrzení, že smrt je konečná, nevyhnutelná, všeobecná a osobní. „Teprve ve věku 10 – 11 let se univerzalita a permanence stává pochopitelnou. Souvisí to s vývojem pojmu času a prostoru, pochopení rozdílů mezi vzpomínkou a fantazií, mezi smrtí a nepřítomností, mezi umíráním a odchodem.“¹²⁷

Také v období dospívání dochází ke změnám ve vnímání smrti, i když pochopitelně ne již tolik dramatickým jako tomu bylo v dětství. Vynořuje se však intenzivněji strach ze smrti, přičemž, jak uvádí M. Kupka, tento strach se objevuje také v souvislosti s orientací adolescenta na budoucnost a jeho formující se představu o vlastním životě. A autor dále dodává: „Strach ze smrti se dostavuje souběžně s tím, jak se dítě a posléze mladý člověk, „vnitřně“ osamostatňuje a vnímá sebe jako autonomní individualitu. (...) S nástupem abstraktního myšlení si člověk vytváří představu a pojem smrti postupně až do „dospělé“ podoby se třemi charakteristikami: **ireverzibilita** – jde o definitivní konec, **univerzálnost** – týká se bez výjimky všech a je nevyhnutelná, **nefunkčnost** – zástavou životních funkcí srdeční činnost,

¹²⁶ HALAMA, Peter. Smysl života ve vývojové perspektivě. In: BLATNÝ, Marek, ed. *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016. str. 261 – 278. ISBN 978-80-246-3462-3, str. 265.

¹²⁷ VYHNÁLEK, Miroslav. Psychologické aspekty letálních nemocí v dětském věku. In: ŘÍČAN, Pavel a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Dětská klinická psychologie*. 4., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada), str. 74 – 79. ISBN 80-247-1049-8, str. 77.

dýchání. Avšak na úrovni prožívání a fantazie jsou u dospívajících i dospělých představy smrti různorodé. Shledáváme zde zbytky nejen „dětského“ pojetí (např. z období magického myšlení), ale i vlastní názor vycházející ze světonázorového stanoviska, jež má v evropské kultuře pro většinu silně křesťanské akcenty“¹²⁸

M. Kupka také zmiňuje, že vyrovnávání se s vlastní smrtelností má v adolescenci své specifické projevy. Jedná se například o tzv. „hru na smrt“. Mnoho mladých lidí v tomto období podniká řadu riskantních aktivit a vyhledává život ohrožující situace. Každou takovou činností, která dopadne dobře, jako by získávali domnělou nadvládu nad smrtí. Jedná se vlastně o důkazy mládí, síly a nezranitelnosti.¹²⁹

Tak jako ve všech ostatních oblastech, i v procesu utváření postoje ke smrti je pro dospívajícího velmi důležitý přístup druhých lidí. To, jak se adolescent dokáže se svojí obavou ze smrti vyrovnat a jaký obecně ke smrti zaujme postoj, závisí na skutečnosti, jaký postoj ke smrti zaujímají lidé v jeho okolí. Zda smrt vnímají jako nutnou a přirozenou součást života a jako takovou ji prezentují i svým dětem, nebo zda je smrt vytěšňována, je vnímána jako tabu, o kterém se nemluví a v řeči je nahrazována eufemismy typu „odešel“ či „usnul“. V neposlední řadě je postoj ke smrti utvářen také podle toho, jestli je dětem umožňováno účastnit se pohřbů, nebo je jim zdůrazňováno, že takové obřady jsou pro ně nevhodné. To vše může mít negativní dopad nejen na samotný postoj dospívajícího ke smrti, ale především na jeho schopnost vyrovnat se s umíráním a smrtí, pokud je s ní v průběhu dospívání mladý člověk konfrontován.

3.4.1 Projevy a potřeby v jednotlivých obdobích truchlení u adolescentů

N. Špatenková definuje truchlení jako „kulturní a společenské vyjádření zármutku“ a širěji jako „komplexní reakci pozůstalých na signifikantní

¹²⁸ KUPKA, Martin. *Psychosociální aspekty paliativní péče*. Praha: Grada, 2014. Psyché. ISBN 978-80-247-4650-0, str. 84.

¹²⁹ Tamtéž, str. 83.

ztrátu“. Podle této autorky se truchlení „projevuje na úrovni psychické (např. prostřednictvím emocí, vnímání, postojů apod.), sociální (interakce s ostatními lidmi), na úrovni chování (verbální i neverbální projevy) i na úrovni fyzické (tělesné symptomy, zdraví, resp. nemoc) a spirituální (smysl života)“. ¹³⁰ Špatenková také zdůrazňuje, že se u truchlení jedná o proces, ne o stav. V průběhu času se objevují změny, zpravidla ve smyslu slábnoucí intenzity reakcí. Autorka uvádí, že pozůstali většinou prochází třemi stadii procesu truchlení: „1. krátké období otřesu; 2. období intenzivního zármutku a žalu; 3. období rekonvalescence (uzdravování), kdy se pozůstali vracejí k normálnímu společenskému životu“. ¹³¹ Obdobně Robert DiGiulio a Rachel Kranzová uvádějí, že „Truchlení je proces, který lze rozdělit do několika stádií. Samozřejmě, že každý prožívá truchlení jinak. Avšak podle našich pozorování většina lidí prodělává tři stádia: chaos, vyjádření pocitů a pochopení. Tato stádia mohou trvat měsíce či roky. Neprobíhají v přímém, nepřetržitém sledu. (...) Pokud však člověk nepotlačuje své přirozené pocity, dříve či později tento proces překoná.“ ¹³²

Předchozí kapitoly byly věnovány truchlení v obecné rovině, následující text bude již více zaměřen na proces truchlení u adolescentů.

3.4.2 Období otřesu

Smrt je ztrátou konečnou a nevratnou. Robert DiGiulio a Rachel Kranzová o prvním stadiu říkají: „Krátkce po smrti někoho blízkého bývá člověk pod vlivem různorodých pocitů, které ho zaplavily. Pokud jste v této situaci, můžete se zpočátku cítit otupěle, omráčeně, šokovaně či nezvykle klidně. Můžete být přesvědčeni, že je to všechno jen zlý sen nebo nějaké nedorozumění. (...) Toto první stádium může trvat různě dlouho. Někteří lidé jim projdou velmi rychle, u jiných trvá celé týdny, po které si připadají otupěle, nevěřicně či zautomatizovaně. Pokud je člověk v tomto stádiu příliš

¹³⁰ ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *O posledních věcech člověka: vybrané kapitoly z thanatologie*. Praha: Galén, c2014. ISBN 978-80-7492-138-4, str. 41.

¹³¹ Tamtéž, str. 42.

¹³² DIGIULIO, Robert a Rachel KRANZ. *O smrti*. Přeložil Eva KLIMENTOVÁ. Praha: NLN, Nakladatelství Lidové noviny, 1997. Linka důvěry. ISBN 80-7106-210-3, str. 78.

dlouho, odmítá o smrti blízké osoby hovořit nebo si odmítá otevřeně přiznat svoje pocity, pravděpodobně potřebuje odbornou pomoc.“¹³³ Americká psychoterapeutka Megan Devine, která se po vlastním prožitku tragické ztráty partnera této problematice věnuje, svou zkušenost popisuje takto: „A najednou je všechno jinak. Život, se kterým jste počítali, zničehonic zmizí – doslova se vypaří. Váš svět se zhroutl a nic pro vás nemá smysl.“¹³⁴ A také truchlícím doporučuje „Nepotřebujete se přes svůj zármutek přenést. Potřebujete, aby váš zármutek někdo viděl a vzal ho na vědomí.“¹³⁵ A jedním z těch, kdo potřebuje mít čas vidět a vzít na vědomí, je nejprve naše vlastní mysl. Každý z nás si totiž ve své mysli vytváří vztahové vazby k důležitým osobám ve svém životě. J. Praško spolu s dalšími autory uvádí Bowlbyho koncepci zvnitřněných pracovních modulů mysli, která „Předpokládá, že reprezentace vztahové vazby jsou speciální formou organizované v dlouhodobé paměti k regulaci afektů a očekávání od sebe a ostatních. Tyto moduly pak fungují mimo vědomí (...). Pracovní modul poskytuje prostředky, které umožňují člověku vytvářet smysluplnou vztahovou vazbu, včetně pocitů sounáležitosti, i v době, kdy osoba není fyzicky přítomna. Bowlby vyvozoval, že pracovní modul by mohl zahrnovat také změny v procesu asimilace, které mohou stát proti informacím, které jsou nejčastější a konzistentní. Pokud k tomu dochází a změna je zřejmá a zásadní, jako je ztráta blízké osoby, je potřeba dostatek času na asimilaci, než dojde k začlenění do pracovního modulu. Potřebná doba může být zkrácená, pokud jde o očekávané úmrtí, ale i v tomto případě je potřeba nějakého času, než je ztráta plně přijata a zapracována do pracovního modulu. Bezprostředně poté, co blízká osoba zemře, musí se pozůstalí vyrovnat s informacemi, které nejsou slučitelné s dosavadním fungujícím modelem této osoby, přičemž tento model funguje především nevědomě.“¹³⁶ Sice přijmeme

¹³³ DIGIULIO, Robert a Rachel KRANZ. *O smrti*. Přeložil Eva KLIMENTOVÁ. Praha: NLN, Nakladatelství Lidové noviny, 1997. Linka důvěry. ISBN 80-7106-210-3, str. 78 – 79.

¹³⁴ DEVINE, Megan. *Je v pořádku, že nejsi v pořádku: jak se vyrovnat se ztrátou a zármutkem*. Přeložil René SOUČEK. Praha: Grada, 2022. ISBN 978-80-271-3498-4, str. 32.

¹³⁵ Tamtéž, str. s. 31.

¹³⁶ PRAŠKO, Ján, Dana KAMARÁDOVÁ, Petra HAVLÍKOVÁ a Zuzana SIGMUNDOVÁ. Komplikované truchlení a jeho léčba. *Postgraduální medicína*. 2012, 14(6), 650 – 659, str. 653.

informaci, že pro nás důležitá osoba zemřela, naše mysl je schopna zpracovat i veškeré souvislosti. Ale tyto informace jsou v rozporu s tím, co máme uloženo v naší implicitní paměti. Ta podle Praška potřebuje „opakované tělesné nebo imaginativní zážitky, aby mohlo dojít ke změně naší „pracovní předlohy“ o dané osobě“.¹³⁷ Verena Kast k tomu také říká „Vztahy k blízkým jsou podstatným aspektem toho, jak chápeme sami sebe a svět, neboť hlavně díky těmto vztahům rozumíme i sobě. Proto smrt milovaného člověka naším dosavadním porozuměním sobě a světu tak otřese.“¹³⁸ V období adolescence si člověk svou identitu nově utváří a vztahové osoby v tomto procesu hrají podstatnou roli. Náhlá ztráta důležité vztahové osoby pak může významně komplikovat zvládnutí úkolů vývojové etapy adolescence.

Období dospívání s sebou například mimo jiné přináší pocity nejistoty, zmatku a nedostatku kontroly nad vlastním životem, které se mohou v důsledku setkání se smrtí blízkého akcentovat. Do období dospívání, které je krizí tranzitorní (krizí zrání) zasáhne událost úmrtí blízkého, které je spouštěčem krize pramenící z náhlého traumatizujícího stresoru, nad kterým nemá člověk kontrolu.¹³⁹ Dospívající volí různé, více či méně adaptivní, strategie zvládnutí. E. Urbanovská uvádí zjištění výzkumu P. Macka a M. Hanžlové, podle nichž je „nejobvyklejším způsobem zvládnutí stresu v adolescenci přemýšlení o problému a zvažování různých možností. Z dalších možností volí rozbor situace s pomocí přátel, diskuse s rodiči, jinými dospělými či s někým, koho se problém týká.“¹⁴⁰ Volbu strategie zvládnutí stresové situace ovlivňuje řada proměnných, jednou z nich je v případě úmrtí blízkého pocit neřešitelnosti situace. Podle výzkumu V. Balaščíkové a M. Blatného o vztazích mezi řešitelností, zaviněností a ovlivnitelností situace a copingovými strategiemi u adolescentů „pokud

¹³⁷ PRAŠKO, Ján, Dana KAMARÁDOVÁ, Petra HAVLÍKOVÁ a Zuzana SIGMUNDOVÁ. Komplikované truchlení a jeho léčba. *Postgraduální medicína*. 2012, 14(6), 650 – 659, str. 653.

¹³⁸ KAST, Verena. *Truchlení: fáze a šance psychického procesu*. Praha: Portál, 2015. Spektrum (Portál). ISBN 978-80-262-0789-4, str. 7.

¹³⁹ VODÁČKOVÁ, Daniela. *Krizová intervence*. 3. vyd. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0212-7, str. 36.

¹⁴⁰ URBANOVSKÁ, Eva. *Škola, stres a adolescenti*. Olomouc: Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta, 2010. ISBN 978-80-244-2561-0, str. 70.

jedinci vnímají situaci jako neřešitelnou a neutrální, volí častěji strategii sociální izolace než v situaci řešitelné“.¹⁴¹ Dostupnost sociální sítě v takové náročné životní situaci je proto podstatným protektivním faktorem umožňujícím dospívajícímu přirozený proces truchlení a zvládnutí této dvojí životní krize – úmrtí blízkého a přechodu do dospělosti. Pokud není dostupná sociální síť dostatečně funkční a vnímavá, mohou se truchlící dospívající pro ostatní snadno stát „neviditelnými“ osobami zasaženými úmrtím. Jedná-li se o úmrtí blízkého člena rodiny, pozornost se často soustředí na mladší děti nebo například životního partnera zemřelého. V jiných případech, kdy zemře vzdálenější příbuzný nebo jiná osoba z okolí dospívajícího, ke které měl blízký vztah, může tato „neviditelnost“ spočívat v podcenění významu tohoto vztahového pouta pro dospívajícího a v důsledku toho i bagatelizaci intenzity jím prožívaného zármutku.

Jedná-li se o osobu, ke které měl dospívající a jeho okolí podobně blízký vztah, například člena rodiny, je počáteční reakce pozůstalých obvykle obdobná. Bezprostředně po sdělení zprávy o úmrtí blízkého jsou lidé v šoku. Věta „nemohu tomu uvěřit“ výstižně popisuje jejich stav myslí. Ať již se jednalo o úmrtí očekávané, například po dlouhodobé nemoci nebo náhlé v důsledku nehody či jiného neštěstí, zpočátku je těžké realitu přijmout. Čas jako by se zastavil. Člověk může mít pocit, že nic necítí, jeho bolest je od něj oddělena. Model E. Kübler-Rossové tuto první reakci popisuje jako všudypřítomný pocit otupění, znečitlivění, šoku, popření, izolace a neskutečnosti celé situace.¹⁴²¹⁴³ U adolescentů podle Roberta DiGiulia a Rachel Kranzové jako reakce často „bývá *popření*. Vaše city tím odmítají přijmout skutečnost, že se stalo něco strašného. Popření je vlastně dosti zdravá reakce na špatnou zprávu. Dává tělu, mysli a emocím čas, aby zmobilizovaly své síly k boji. Popření tedy vlastně tlumí šok, neboť vytváří

¹⁴¹ URBANOVSKÁ, Eva. *Škola, stres a adolescenti*. Olomouc: Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta, 2010. ISBN 978-80-244-2561-0, str. 67.

¹⁴² DASS-BRAILSFORD, Priscilla. *Crisis and disaster counseling: lessons learned from hurricane Katrina and other disasters*. Los Angeles: Sage, 2010. ISBN 978-1-4129-6508-8, str. 38.

¹⁴³ „Denial and isolation describes the initial reaction to loss, shock and numbness become pervasive and mourners report feelings of disbelief.“

určitý odstup mezi vyslechnutím špatné zprávy a reakcí na ni. Dospívající na toto stádium chaosu často reagují tím, že se stáhnou do sebe. Často se stává, že vyhledávají samotu a odmítají hovořit o svých pocitech, či trávit čas s příbuznými a kamarády. Svým způsobem reagují, jako by si hledali nějaký bezpečný úkryt, nějakou ochranu před tímto novým zdrojem bolesti.¹⁴⁴ A další autor, Earl A. Grollman toto prožívání v prvním období poté, co se dozví, že jejich milovaný blízký zemřel, dospívajícím přibližuje následovně: „Opravdu se to stalo? Na tohle jsi nebyl ani trochu připravený. Necítíš bolest, necítíš hněv, necítíš nic. Neslyšíš, když na tebe někdo mluví, a máš pocit, že snad ani nedokážeš dýchat. Tvoje tělo nic necítí. (..) Máš přepnuto na autopilota – jako bys byl ve svém životě jen divákem, jako by tělo bylo někde úplně jinde než duše. (..) Zamkl jsi svůj emoční systém, abys ho ochránil před přetížením.“¹⁴⁵. I u očekávaných úmrtí nelze u adolescentů předpokládat, že oznámení o úmrtí blízkého zvládnou snáz. Je pravda, že na myšlenku života bez této osoby si mohou nějakou dobu přivykat, ale přesto je nakonec těžké skutečnost úmrtí přijmout. O to složitější je pak pro dospívajícího smrt blízkého náhlá, nečekaná, tragická. K tomu Robert DiGiulio a Rachel Kranzová doporučují „Když vám někdo umře náhle, pro truchlení před jeho smrtí není čas ani příležitost. Náhlá smrt v nás může zanechat pocit, že tu zůstala jakási „nedodělaná práce“, že jsme se se svým blízkým ani nemohli rozloučit. Musíme tedy truchlit až po smrti. „Nedodělanou práci“ můžeme dokončit mnoha různými způsoby. Můžeme například vyjadřovat vlastní pocity, psát deník, být s ostatními pozůstalými nebo v duchu znovu prožívat společné krásné zážitky a vzpomínky na člověka, který si je vzal s sebou. A nakonec, když jsme dali průchod všem svým pocitům, nás může tento odžitý smutek opustit.“¹⁴⁶

¹⁴⁴ DIGIULIO, Robert a Rachel KRANZ. *O smrti*. Přeložil Eva KLIMENTOVÁ. Praha: NLN, Nakladatelství Lidové noviny, 1997. Linka důvěry. ISBN 80-7106-210-3, str. 79.

¹⁴⁵ GROLLMAN, Earl A. *Slon v pokoji: o smrti a zármutku pro dospívající*. 3. vydání. Přeložil Lenka KAPSOVÁ. [Praha]: Cesta domů, 2021. ISBN 978-80-88126-79-9.

¹⁴⁶ DIGIULIO, Robert a Rachel KRANZ. *O smrti*. Přeložil Eva KLIMENTOVÁ. Praha: NLN, Nakladatelství Lidové noviny, 1997. Linka důvěry. ISBN 80-7106-210-3, str. 71.

Zpočátku není potřeba mnoha slov. Sdělení by měla být jednoduchá a jednoznačná, někdy je nutné je opakovat, klidným hlasem. Již při oznámení smutné zprávy se doporučuje používat jméno zemřelého a vyvarovat se neosobních sdělení, pokud oznámení činí někdo cizí. Pokud hovoříme o smrti jejich blízkého, je vhodné také používat jednoznačná vyjádření jako „teta zemřela“, nikoliv metaforické „odešla“ či „usnula navždy“. Ne snad proto, že by dospívající neporozuměl, ale proto, aby měl možnost postupně přetvořit obraz této osoby ve své mysli (u mladších dětí navíc tyto metafory skutečně mohou vzbuzovat naději, že se osoba „vzbudí“ a vrátí). Upřímná, otevřená a pravdivá sdělení jsou pro adolescenty důležitá i z hlediska důvěry a pocitu bezpečí ve vztazích. U dospívajících bych, pokud to situace umožňuje, volila obdobný postup pro oznámení úmrtí jako u dětí. Tedy nejprve zprávu oznámit dospělým a pak je nechat (a být jim oporou), aby to sdělili dospívajícím. Je možné se setkat s nejrůznějšími emočními reakcemi a neexistuje nějaká „správná“. Jak píše Robert DiGiulio a Rachel Kranzová „Každý mladý člověk i každý dospělý prožívá smrt po svém. Na pláč neexistuje žádná „správná“ doba. Někteří lidé reagují rychleji slzami, jiní pláčou, až když opadne první šok, nebo přebolí první bolest.“¹⁴⁷ Podstatné je, že v tak těžké chvíli není dospívající sám, i když může reagovat tím, že od sebe všechny odhání a nechce s nikým mluvit. V ostatních toto chování může vyvolávat pocit bezmoci a bezradnosti, že nedokážou pomoci nějak více, účinněji. Být v tu chvíli nablízku, tiše čekat a naslouchat mlčky bolesti může být tou největší pomocí. Nikdo by v takové situaci neměl zůstat sám (jak ukazuje i moudrá zkušenost napříč historií a kulturami, kdy truchlící pozůstalé přicházeli podpořit další lidé). Význam takové podpory ukazuje následující text z knihy *Die Sprache der Sterbenden*, kde popisuje nemocniční kaplan svou zkušenost, kdy strávil nějaký čas s rodiči, kterým právě zemřelo dítě: „Šli jsme k výtahu a jel jsem s nimi k autu. Přitom mi otec děkoval za všechnu mou pomoc. Měl jsem ale pocit, že jsem pro ně nic neudělal. Byl jsem s nimi a modlil jsem se

¹⁴⁷ DIGIULIO, Robert a Rachel KRANZ. *O smrti*. Přeložil Eva KLIMENTOVÁ. Praha: NLN, Nakladatelství Lidové noviny, 1997. Linka důvěry. ISBN 80-7106-210-3, str. 15.

s nimi, ale to bylo tak málo.“¹⁴⁸¹⁴⁹ Ale mlčet nebo plakat s truchlícími je důležité. Pouhá přítomnost dalších osob je podporou a brání sociální izolaci, která u truchlících, zaujatých svou bolestí, která v okolí často vzbuzuje rozpaky, obavy a nejistotu, může snadno nastat. Být nablízku, obejmout, dát najevo, že vnímám hloubku jejich žalu je v tuto dobu dostačující. „Truchlíci se pak necítí tak zcela sám, vidí, že existuje někdo, kdo mu chce porozumět, kdo se neskrývá před jeho utrpením a před jeho bolestí“.¹⁵⁰ Pro okolí dospívajících je pak důležité umět citlivě vnímat a respektovat jejich potřebu trávit čas o samotě, ale zároveň poskytovat ujištění, že v obtížné situaci nejsou osamělí a mají ve svém okolí podporu. Ta může mít v některých chvílích i podobu mlčenlivé přítomnosti, jakou projevíli přátelé biblického Jóba, muže, který byl stížen mnoha ztrátami, včetně úmrtí svých dětí: „Seděli potom spolu s ním na zemi po sedm dní a nocí a slova k němu žádný nepromluvil, neboť viděli, že jeho bolest je nesmírná.“ (Jób 2:13)¹⁵¹

Pro dospívající může být oporou i vědomí, že nablízku je další člověk, se kterým mohou o svém zármutku bez obav a výčitek otevřeně hovořit, pokud chtějí. Dospělí přímo zasažení ztrátou mnohdy v daném čase nemohou nebo nechťejí o mrtvém a vztahu k němu mluvit. Mohou mít například obavy, že se zhroutlí a situaci ještě zhorší.¹⁵²

Je proto užitečné poskytnout dospívajícímu co nejdříve nějaké kontakty pro případné pozdější využití, včetně těch na formální podpůrnou síť. Parkes Colin Murray uvádí, že „Všichni pozůstalí by měli dostat písemné informace o pomoci, která je k dispozici, a to jak na místní, tak na celostátní úrovni. Mnoho lidí není informováno, má přehnané obavy, protože nevědí, co

¹⁴⁸ PREST, A. P. L. a Raimar KEINTZEL. Die Sprache der Sterbenden. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 1970, str. 124.

¹⁴⁹ „Wir gingen zum Aufzug und ich fuhr mit ihnen zum Auto. Dabei dankte der Vater mir für alle meine Hilfe. Ich hatte aber die Empfindung, ich hätte gar nichts für sie getan. Ich war bei ihnen und betete mit ihnen, aber das war ja so wenig.“

¹⁵⁰ GÄRTNEROVÁ, Aranka. *V době zármutku: těm, kteří ztratili blízkého člověka: těm, kteří je provázejí*. Praha: Cesta domů. 2004. ISBN 978-80-905809-3-0, str. 24.

¹⁵¹ *Bible: písmo svaté Starého a Nového zákona: podle ekumenického vydání z roku 1985*. 2. katolické vyd. Praha: Zvon, 1991. ISBN 80-7113-009-5, Jób 2:13

¹⁵² PARKES, Colin Murray, Marilyn RELF a Ann COULDRICK. *Poradenství pro smrtelně nemocné a pozůstalé*. Brno: Společnost pro odbornou literaturu, 2007. Paliativní péče. ISBN 978-80-87029-23-7, str. 144.

mohou od následujícího období očekávat. V ideálním případě by takové informace měly být obsaženy v letáku, který by popisoval emoce a další reakce, které se mohou objevit v průběhu zármutku. Lidé, kteří utrpěli nějakou ztrátu, jsou jen zřídka schopni posoudit svou potřebu pomoci a mohou odmítnout i pomoc, kterou by možná o několik týdnů později rádi přijali.“¹⁵³

Ovšem podle zásady subsidiarity je vhodné využít k podpoře dospívajícího předně tu nejbližší možnost, která je k dispozici – rodinu a přátele. Podle B. Baštecké „Tím, co pomáhá, je pravděpodobně zážitek vlastního **zvládnání** zátěže a **lidská blízkost**, vztahová síť (...) pomoc druhým zcela jistě pomáhá pomáhajícím, je třeba možnost pomáhat druhým dopřát i zasaženým lidem“¹⁵⁴ Protektivně v období krize působí funkční rodinné vztahy, které navzdory důležitosti vrstevnických skupin pro adolescenta stále představují hlavní zdroj pomoci. N. Špatenková ovšem upozorňuje, že „Stejně dobře jako může rodinná dynamika napomoci průběhu procesu truchlení, může mu také účinně bránit. Členství ve funkčním integrovaném rodinném systému může být tedy vysoce pozitivním faktorem, který napomáhá normálnímu průběhu zármutku a naopak – nestabilní rodinný systém může podpořit rozvoj komplikovaných reakcí na ztrátu.“¹⁵⁵ Například pokud zemře jeden z rodičů (pečovatelů), dochází ke změně rolí v rodinném systému. Dospívající může v některých případech později převzít roli zemřelého a v důsledku toho předčasně vstoupit do dospělosti, aniž by mohl splnit vývojové úkoly období dospívání (takto odložená krize se pak může projevit v pozdějších životních obdobích v podobě různých psychických potíží). Dospívající v roli předčasně dospělých mohou například mít potřebu pozůstalé dospělé chránit (například syn ovdovělou matku) před další bolestí, komunikaci o zemřelém se rodina vyhýbá a proces truchlení se komplikuje. Robert DiGiulio, Rachel Kranzová píše „Zvláště dospívající pak mohou získat

¹⁵³ PARKES, Colin Murray, Marilyn RELF a Ann COULDRICK. *Poradenství pro smrtelně nemocné a pozůstalé*. Brno: Společnost pro odbornou literaturu, 2007. Paliativní péče. ISBN 978-80-87029-23-7, str. 125.

¹⁵⁴ BAŠTECKÁ, Bohumila. *Terénní krizová práce: psychosociální intervenční týmy*. Praha: Grada, 2005. Psyché (Grada). ISBN 80-247-0708-X, str. 76.

¹⁵⁵ ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *O posledních věcech člověka: vybrané kapitoly z thanatologie*. Praha: Galén, c2014. ISBN 978-80-7492-138-4, str. 135.

počit, že mají nahradit nepřítomného manžela či manželku. Mohou se cítit povinováni pomáhat svému rodiči s rodinným rozpočtem, pomáhat s řešením rodinných problémů a celkově se chovat spíše jako dospělý partner než jako dítě, které stále potřebuje péči. (...) Může se skutečně stát, že s úmrtím v rodině přibudou všem dětem nové povinnosti, a je rozumné očekávat, že dospívající budou pomáhat více než menší děti. To však neznamená, že nutně musí přijmout úplně novou roli. Mezi výpomocí v domácnosti a předčasnou dospělostí existuje jen tenká dělicí čára.¹⁵⁶ Podobně pak tito autoři v případech, kdy dospívajícímu zemřel sourozenec, varují před možným tlakem, aby jej v rodinném systému nahradil. V obou případech pak dospívajícím doporučují pokusit se o tom promluvit si s rodičem či rodiči, případně požádat o pomoc s takovým rozhovorem další důvěryhodné dospělé. Tyto problémy se objevují ale až v pozdějších obdobích truchlení.

V době tzv. otřesu je důležité mít na mysli, že člověk je bytost s potřebami tělesnými, duševními a duchovními (bio-psycho-spirituální pojetí člověka). Péče by tedy měla odpovídat na všechny tyto tři rozměry lidské existence. Tím základním, o co je třeba se postarat, je uspokojení základních potřeb truchlícího, mezi které patří i dostatek jídla, pití a odpočinku, protože truchlení je vyčerpávající proces.

Zvyk přinášet do domu pozůstalým jídlo ukazuje, jak naši předkové vnímali význam péče o tyto základní potřeby, které truchlící vlivem hlubokého žalu mohli zanedbávat. Je pak úkolem jejich okolí, aby věnovalo pozornost i péči o tělo - o dostatečný odpočinek, jídlo a pití truchlících. Také lze nabídnout pomoc v praktických záležitostech, jako je péče o děti a domácnost, zvláště pokud se jednalo o úmrtí člena rodiny nebo přímo pečovatele.

¹⁵⁶ DIGIULIO, Robert a Rachel KRANZ. *O smrti*. Přeložil Eva KLIMENTOVÁ. Praha: NLN, Nakladatelství Lidové noviny, 1997. Linka důvěry. ISBN 80-7106-210-3, str. 110 - 111.

3.4.3 Pohřeb a dospívající

Během prvního týdne od úmrtí se v našich kulturních podmínkách zpravidla uskuteční pohřeb. Ten je určitým předělem v procesu truchlení. V otázkách zařizování pohřbu je vhodné se pozůstalých zeptat, které záležitosti si přejí zařídit sami a v kterých by naopak uvítali pomoc. Mít možnost podílet se na přípravě pohřbu může pomoci při získání pocitu znovunabytí kompetence, kontroly nad děním a zvládání běžného života. Pohřební rituál, jak již bylo uvedeno, plní řadu důležitých funkcí, které jsou pro truchlící užitečné. Podle Priscilly Dass-Brailsford je to přítomnost přátel a rodinných příslušníků (často těch, s nimiž truchlící dlouho nebyl v kontaktu), která usnadní a případně obnoví sociální podporu a ulehčí tak průběh procesu truchlení. Pohřební rituál také plní separační funkci, kdy samotný akt pohřbení fyzického těla zemřelého symbolicky potvrzuje ztrátu, umožňuje na psychologické a spirituální úrovni určité ukončení, ale je také prvním krokem k integraci ztráty do života truchlícího. K lepší integraci ztráty do dalšího života pozůstalých pomáhá nejen zmíněná podpůrná sociální síť, ale také uvedení úmrtí do kontextu nějaké náboženské či filozofické představy o posmrtném životě a kontinuitě. Pohřební rituál umožňuje pozůstalým hledat spojení se zemřelým a nacházet v něm smysl. Také mohou otevřeně vyjádřit svůj zármutek a zároveň se ujistit, že život je hodnotný a stojí za oslavu i tváří v tvář smrti.¹⁵⁷ Stejně i E. A. Grollman dospívajícím říká „Pohřeb je významná událost, protože nám často teprve tento obřad definitivně potvrdí realitu smrti, teprve v této chvíli se pro nás zlý sen stává skutečností“ a dále pokračuje „Zúčastnit se pohřbu, a pohlédnout tak pravdě do očí je významný krok v procesu uzdravování.“¹⁵⁸ Autor navrhuje různé možnosti, jak se může dospívající zúčastnit příprav pohřbu, pokud chce: „můžeš pomoci napsat smuteční oznámení, koupit květiny, vybrat obrázek či fotografii na parte, modlitby nebo hudbu k obřadu. Třeba dokonce napíšeš báseň, zazpíváš žalm nebo přispěješ

¹⁵⁷ DASS-BRAILSFORD, Priscilla. *Crisis and disaster counseling: lessons learned from hurricane Katrina and other disasters*. Los Angeles: Sage, 2010. ISBN 978-1-4129-6508-8.

¹⁵⁸ GROLLMAN, Earl A. *Slon v pokoji: o smrti a zármutku pro dospívající*. 3. vydání. Přeložil Lenka KAPSOVÁ. [Praha]: Cesta domů, 2021. ISBN 978-80-88126-79-9, str. 88.

vzpomínkou na zemřelého“.¹⁵⁹ Rozhodnutí o tom, zda se chce účastnit pohřbu, by mělo být ponecháno na dospívajícím. Je možné, že to pro něj bude příliš těžké a později bude připraven uskutečnit nějaký jiný rituál rozloučení, například na místě, kam rád se zemřelým chodil nebo formou rodinného setkání. Je důležité, aby okolí tento postoj chápalo a kriticky nehodnotilo. Každý truchlí vlastním způsobem a každý žal si zasluhuje stejnou míru přijetí a respektu.

3.4.4 Období intenzivního zármutku a žalu

V tomto dalším období podle R. DiGiulia a R. Kranzové přestává působit ochranný mechanismus popření a otupělosti.¹⁶⁰ Mohou se vynořit různé emoce, často velmi intenzivní a protichůdné. Organizace Cesta domů ve své brožuře jako příklad uvádí například tyto: „neklid, strach, prázdnota, bezradnost, šok, hněv, vina, vděčnost, radost, láska, zlost, lhostejnost, únava, zoufalství, osamělost, nepochopení, sebelítost, nenávisť, bolest, pocit méněcennosti, vysvobození“.¹⁶¹ Dospívající mohou reagovat různě. Podle R. DiGiulia a R. Kranzové se mohou vyskytnout například následující reakce:

- „Trapnost – „Všichni se to o mě dozvědí. A budu jediný, kdo nemá mámu. Nechci být jiný než ostatní.“
- Opuštěnost – „Nikdo mě nemá rád, nikdo mi nerozumí, všichni se na mě vykašlali.“
- Zlost – „Proč se to musí stát zrovna mně?“
- Závist – „Proč všichni ostatní mají oba rodiče a jsou šťastní?“
- Panika: „Jak to všechno zvládnou: Co když se o nás tatínek nedokáže sám postarat? Co když se znovu ožení?“
- Úleva – „Už jsem se nemohla dívat, jak je jí čím dál tím hůř. Jsem ráda, že už je po všem.“

¹⁵⁹ GROLLMAN, Earl A. *Slon v pokoji: o smrti a zármutku pro dospívající*. 3. vydání. Přeložil Lenka KAPSOVÁ. [Praha]: Cesta domů, 2021. ISBN 978-80-88126-79-9, str. 89.

¹⁶⁰ DIGIULIO, Robert a Rachel KRANZ. *O smrti*. Přeložil Eva KLIMENTOVÁ. Praha: NLN, Nakladatelství Lidové noviny, 1997. Linka důvěry. ISBN 80-7106-210-3, str. 80.

¹⁶¹ GÄRTNEROVÁ, Aranka. *V době zármutku: těm, kteří ztratili blízkého člověka: těm, kteří je provázejí*. Praha: Cesta domů. 2004. ISBN 978-80-905809-3-0, str. 4.

- Osamělost – „Byl to můj nejlepší kamarád a opravdu mi rozuměl. Už nikdy mi nikdo nebude tak rozumět jako on.“
- Provinilost – „Copak můžu žít, když on je mrtvý: To není správné!“
- Lítost – Měl jsem mu říct tolik věcí. Kdybych mohl vrátit čas, udělal bych tolik věcí jinak!“
- Stesk – „To by bylo skvělé, kdyby tady teď byla se mnou!“.
- Deprese – „Je mi hrozně. Víím, že už nikdy nebudu šťastný.“
- Fyzické příznaky: Někteří lidé trpí nespavostí, někoho bolí hlava, žaludek, nebo se mu chce zvracet.
- Psychické potíže – Některým lidem připadá, že zemřelého vidí před sebou na ulici nebo ho zahlédnou v davu.“¹⁶²

Podle D. Vodáčkové je nezbytné tento emoční chaos „vydržet a vyjádřit. Chybou je neakceptované emoce potlačit, přicházejí pak v podobě pocitů viny a hněvu. Emoční zmatky je nutno akceptovat v celém procesu truchlení...“¹⁶³ E. A. Grollman doporučuje dospívajícím, aby nepotlačovali bolest, kterou cítí a přiznali si ji, neposlouchali ty, kdo radí, aby byli stateční a silní a raději jim doporučuje, aby byli sami sebou: „Neříkej si: „Takhle bych se cítit neměl.“ Tvoje pocity jsou v pořádku, i když tě mohou zneklidňovat nebo děsit.“¹⁶⁴ A totéž by měl vědět ten, kdo je dospívajícímu nablízku. Snažit se vidět za vnějšími projevy emoční potřebu, kterou jimi dospívající vyjadřuje. Úzkost se může například v době dospívání projevit vztekem, dospívající se může začít chovat cynicky, necitlivě a hrubě, vinit okolí za smrt blízkého, může se tvářit netečně nebo se vrátit k již překonaným způsobům chování a začít se projevovat jako mladší děti (např. znovu se bát tmy, chtít spát s rodiči apod.)¹⁶⁵

¹⁶² DIGIULIO, Robert a Rachel KRANZ. *O smrti*. Přeložil Eva KLIMENTOVÁ. Praha: NLN, Nakladatelství Lidové noviny, 1997. Linka důvěry. ISBN 80-7106-210-3, str. 80 - 81.

¹⁶³ VODÁČKOVÁ, Daniela. *Krizová intervence*. 3. vyd. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0212-7, str. 313.

¹⁶⁴ GROLLMAN, Earl A. *Slon v pokoji: o smrti a zármutku pro dospívající*. 3. vydání. Přeložil Lenka KAPSOVÁ. [Praha]: Cesta domů, 2021. ISBN 978-80-88126-79-9, str. 100.

¹⁶⁵ Pubertáči truchlí po svém [online]. 2022 [cit. 2023-03-04]. Dostupné z: <https://www.umirani.cz/rady-a-informace/pubertaci-truchli-po-svem>

Způsoby truchlení dospívajících nemusí vždy odpovídat zažité společenské představě „správného“ truchlení. Je důležité vědět, že se mohou objevit různé, i méně očekávané projevy chování, například právě hněv. Hněv je dle D. Vodáčkové emoci, která „pomáhá mobilizovat proti nebezpečí, překonávat překážky, stanovit hranice, pocítit vlastní individualitu“.¹⁶⁶ Dospívající se může hněvat i sám na sebe (případně na druhé), obviňovat se za to, že nějakým způsobem smrti blízkého nezabránil (například nedonutil ho jít k lékaři dřív nebo mu nezabránil před nehodou sednout si do auta). H. Karutz a F. Lassoga uvádějí, že u dětí lze pocit viny vysvětlit jako důsledek egocentrického myšlení, kdy jsou přesvědčeny, že neštěstí zavinily, nebo pro ně může být snazší nést vlastní vinu než mít pocit bezmoci, že smrti nezabránilo a nakonec může působit i to, co se popisuje jako syndrom přeživších – tedy pocit viny za to, že někdo jiný zemřel, zatímco já jsem živ.¹⁶⁷ Mohou se objevit i zcela iracionální myšlenky, jak uvádí Robert DiGiulio, Rachel Kranzová „Pozůstalý někdy může mít pocit, že jeho blízký by zůstal na živu, kdyby mezi sebou měli lepší vztah. Tento pocit nemá přirozeně žádné logické opodstatnění. Lidé nemohou umřít z toho, co k nim cítíme.“¹⁶⁸

Podobně silnou emoci, kterou dospívající prožívá, je smutek. Ten se může (ale nemusí!) viditelně manifestovat pláčem, který může okolí dospívajícího vnímat postupem času jako znepokojující, zejména trvá-li dlouhé časové období a jeho intenzita se nesnižuje. Pláč je užitečný, protože umožňuje snížit psychické napětí. D. Vodáčková uvádí některé mýty, které jsou s pláčem spojené a s nimiž se mohou lidé (i dospívající) setkat: „Pláč je projev slabosti. Ten, kdo pláče, je rozmazlený. Správný muž nesmí plakat. Mohutným pláčem si člověk ubližuje. Čím více budeme věnovat pozornost pláči, tím bude trvat déle. Je správné udělat vše, abychom plačícího utěšili. Projevíme účast, budeme-li plačícímu říkat „neplač“. Pláče, aby mně

¹⁶⁶ VODÁČKOVÁ, Daniela. *Krizová intervence*. 3. vyd. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0212-7, str. 124.

¹⁶⁷ KARUTZ, Harald a Frank LASOGGA. *Kinder in Notfällen: psychische Erste Hilfe und Nachsorge*. Edewecht: Stumpf + Kossendey, 2008, ISBN 978-3-938179-31-4, str. 37.

¹⁶⁸ DIGIULIO, Robert a Rachel KRANZ. *O smrti*. Přeložil Eva KLIMENTOVÁ. Praha: NLN, Nakladatelství Lidové noviny, 1997. Linka důvěry. ISBN 80-7106-210-3, str. 83.

potrestal.“¹⁶⁹ Autorka naopak doporučuje dát pláči prostor. Dospívajícímu pak lze říci „můžeš plakat“. Může se stát, že i ten, kdo dospívajícího truchlením provází, se rozpláče. I v případě doprovázejícího profesionála je to přípustné. Jedná se o hluboce lidskou, opravdovou a soucitnou reakci, nikoliv o lidské či dokonce profesní selhání. V Janově evangeliu je popsána situace, kdy Ježíš vidí plačící pozůstalé a evangelista bez dalšího komentáře jednoduše konstatuje, že „Ježíšovi vstoupily do očí slzy.“ (Jan 11:35) ¹⁷⁰ Z toho lze usuzovat, že je tedy i z biblického pohledu zcela v pořádku takto reagovat.

Nejen emoce jsou rozbouřené, ale i životní okolnosti jsou často plné změn a zvrátů. Postupný návrat do reality života s sebou pro dospívajícího také přináší řadu praktických otázek a nejistot. Pokud se jednalo o úmrtí v rodině, mohou nastat v životě dospívajícího další významné změny, jako například stěhování. Je-li to možné, doporučuje se spíše velké změny nedělat, aby zůstal zachován řád a rutina a zároveň v co nejširší míře i podpůrná síť přátel, a dospívající tak měl ve známém prostředí a aktivitách zdroj jistoty a stability v dočasně chaotickém osobním životě. Parkes Colin Murray stěhování uvádí jako jednu z vyhybavých strategií v procesu truchlení: „Dalšími strategiemi vyhybání se truchlení a zármutku je zbavení se všech věcí, které zemřelou osobu připomínají, nebo dokonce i odstěhování se z místa, které je zatíženo příliš mnoha bolestnými vzpomínkami. Někdy můžeme pomoci radou, aby se lidé neunáhlovali a neuchylovali k nevratným krokům, kterých by mohli později litovat. Je to obvykle krátkozraká a neúčinná metoda, protože člověk ztrácí podporu místní komunity, které se mu dostávalo a která by mu pomohla projít procesem truchlení. Podobné opatření můžeme zvažovat pouze tehdy, pokud klient prožívá velmi hluboký smutek a přestěhováním (například za příbuznými) by se mu mohlo dostat dobré podpory.“¹⁷¹

¹⁶⁹ VODÁČKOVÁ, Daniela. *Krizová intervence*. 3. vyd. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0212-7, str. 118.

¹⁷⁰ *Bible: písmo svaté Starého a Nového zákona: podle ekumenického vydání z roku 1985*. 2. katolické vyd. Praha: Zvon, 1991. ISBN 80-7113-009-5, Jan 11:35.

¹⁷¹ PARKES, Colin Murray, Marilyn RELF a Ann COULDRICK. *Poradenství pro smrtelně nemocné a pozůstalé*. Brno: Společnost pro odbornou literaturu, 2007. Paliativní péče. ISBN 978-80-87029-23-7, str. 152.

R. DiGiulio a R. Kranzová například uvádějí palčivou otázku (často okolím považovanou za sobeckou) dospívajícího, kterému zemřel rodič a zároveň mu doporučují, jak se v takové situaci může zachovat: „Co se teď se mnou stane? K největším problémům dospívajícího, který přišel o jednoho z rodičů, patří nejen těžký otřes v citovém světě, ale i v každodenním životě. Může dojít ke změnám, které se vám nelíbí – možná se budete muset přestěhovat, dostanete na starost více domácích prací nebo vám nezbude čas na některé zájmy. Doporučujeme vám dva způsoby, jak se s touto situací vyrovnat. Zaprvé vyzvěte dospělé, kteří jsou za vás zodpovědní, aby si s vámi povídali o tom, co se děje. Když jim dáte najevo, že chcete, co vám bude nejlépe vyhovovat a nakolik se chcete zapojovat, ulehčí to situaci vám i jim. Zadruhé, uvědomte si, že tato rozhodnutí, ať už jsou jakákoli, nebudou ovlivňovat váš život věčně. (...) Snažte se trpělivě přijmout to, co nemůžete změnit, a soustřeďte se na věci, které změnit můžete.“¹⁷²

Může se ovšem stát, že dospělí, které takto dospívající osloví, nejsou v té chvíli schopni věnovat pozornost jeho starostem. Jedním z důvodů může být to, že v rodinách jednotliví členové zpravidla smutek prožívají individuálně a každý má vlastní způsob i čas, jakým prochází procesem truchlení. Je pak dle názoru autorky důležité hledat podporu v dalších lidech, i mimo rodinný systém, kteří nejsou pohlceni sami sebou a svým zármutkem a mají možnost a schopnost pozorně naslouchat a podpořit dospívajícího. V rodinách může docházet k nepochopením, právě pro odlišné prožívání truchlení. Jednotlivec se může cítit nepochopen ve svém žalu a zároveň nechápat, proč někdo jiný například nepláče. V rodině může vzniknout napětí a neshody, pokud je pro některého člena obtížné udělat další krok, vzdát se některých věcí po zemřelém a dlouhé měsíce udržují kupříkladu jeho pokoj zcela netknutý tak, jak jej naposledy opustil. R. DiGiulio a R. Kranzová k tomu říkají: „Truchlící člověk si někdy velmi těžko uvědomuje, že ne každý prožívá žal stejně. (...) V podobných situacích lidé často prožívají celou řadu pocitů. Mohou mít vztek, že život může jít dál, „jako by se nic nestalo“.

¹⁷² DIGIULIO, Robert a Rachel KRANZ. *O smrti*. Přeložil Eva KLIMENTOVÁ. Praha: NLN, Nakladatelství Lidové noviny, 1997. Linka důvěry. ISBN 80-7106-210-3, str. 93 – 94.

Mohou pociťovat závist – jak to, že ostatní lidé dokážou žít dál, zatímco oni se stále „utápějí v žalu“? Mohou se cítit osaměle – teď už je opouštějí i ostatní lidé, kteří měli zesnulého rádi, a jejich životy jdou dál. Mohou se cítit provinile, že si přejí, aby se také mohli bavit nebo aby na smrt na chvíli zapomněli. A mohou si připadat trapně, jako by oni sami reagovali špatně a ostatní správně. Ve skutečnosti nemůžete vědět, co ostatní lidé doopravdy prožívají. Mohou být v jiném stádiu žalu než vy, nebo se s ním prostě jinak vyrovnávají. Mohli k zemřelému chovat jiné city, nebo možná jinak projevují své emoce.¹⁷³ Když zemře rodič nebo oba rodiče, bývá situace pro dospívajícího velmi těžká a přináší obvykle i velké životní změny. To, jak zármutek dospívající prožívá, záleží na vztahu, který k zemřelému měl. Pokud zemře prarodič, se kterým se dospívající vídal jednou za rok o prázdninách, mohou se příbuzní mylně domnívat, že smutek nebude příliš hluboký. E. A. Grollman dospívajícím ve své knize píše: „Tvoje pocity po smrti prarodiče souvisejí s tím, jak blízký jste měli vztah. Pokud jsi babičku nebo dědu zas tak dobře neznal, třeba proto, že bydleli daleko a na návštěvy jste moc často nejezdili, jejich smrt tě nemusí příliš zasáhnout. Čím víc ale prarodič ovlivnil tvůj život, tím hlubší bude tvůj smutek. (...) Prožívej zármutek po svém.“¹⁷⁴ Rodiče jsou touto ztrátou často zasaženi a nedokáží v tu chvíli dospívajícím dostatečně pomoci. K tomu doporučují autoři R. DiGiulio a R. Kranzová dospívajícím, aby si našli vlastní způsob rozloučení, například: „Zapište si své vzpomínky na příjemné i nepříjemné události, které jste spolu prožili. Shromážděte fotografie svého předka a dejte si je do alba. Můžete k nim připsat pár řádek na vysvětlenou nebo přiložit nějaké jiné drobnosti, které vám vašeho dědečka nebo babičku připomínají. Vzdejte tím hold svému nezaměnitelnému vztahu k tomuto člověku a truchlete nad ním.“¹⁷⁵ Pokud zemřel sourozenec, může to pro dospívajícího znamenat

¹⁷³ DIGIULIO, Robert a Rachel KRANZ. *O smrti*. Přeložil Eva KLIMENTOVIČ. Praha: NLN, Nakladatelství Lidové noviny, 1997. Linka důvěry. ISBN 80-7106-210-3, str. 97 – 98.

¹⁷⁴ GROLLMAN, Earl A. *Slon v pokoji: o smrti a zármutku pro dospívající*. 3. vydání. Přeložil Lenka KAPSOVÁ. [Praha]: Cesta domů, 2021. ISBN 978-80-88126-79-9, str. 53.

¹⁷⁵ DIGIULIO, Robert a Rachel KRANZ. *O smrti*. Přeložil Eva KLIMENTOVIČ. Praha: NLN, Nakladatelství Lidové noviny, 1997. Linka důvěry. ISBN 80-7106-210-3, str. 117.

řadu nových situací, kterým musí náhle čelit. Mohou se setkat s otázkami lidí, jak rodiče zvládají ztrátu a zároveň trpět pocitem hořkosti, že jejich vlastní smutek lidé nevnímají, mohou cítit rozpaky, mají-li odpovědět na otázku, kolik mají sourozenců, mohou být smutní, že ztratili partáka, důvěrníka nebo vzor, mohou trpět pocitem viny, že se se sourozencem hádali, mohou se zlobit na rodiče, že je se zemřelým sourozencem srovnávají nebo jim může vadit úzkostlivá péče a obavy rodičů a s tím související omezení.¹⁷⁶¹⁷⁷ Smrt kamaráda, kamarádky, přítele či přítelkyně může být pro dospívajícího stejně těžká, jako smrt člena rodiny. R. DiGiulio a R. Kranzová píší: „Když dospívajícímu člověku zemře přítel, těžko se smíruje s tím, že ostatním lidem tento vztah může připadat bezvýznamný, a proto se jim zdá, že teenager nemá proč truchlit.“¹⁷⁸ Ještě komplikovanější situace může nastat, pokud se jednalo o partnerský vztah, se kterým rodiče nesouhlasili nebo který dospívající tajil (například, protože se jednalo o vztah homosexuální či lesbický). V těchto případech je důležité, aby měl dospívající možnost o svém zármutku mluvit s někým, kdo jeho zkušenosti bude rozumět a přijme jeho pocity.¹⁷⁹ Earl A. Grollman doporučuje „K uzdravení je dobré být ochoten prožít větší bolest teď, abys později mohl zažívat bolest menší a menší. Je to proces, při kterém je třeba zármutkem projít přímo – ne ho oklamat, obejít nebo podlézt.“¹⁸⁰

Truchlení se neodehrává jen v prostředí domova. V průběhu dalších týdnů a měsíců, kdy se dospívající vrací do školy, se mohou objevit nové problémy. Jak již bylo řečeno, každý pro své truchlení potřebuje jiný čas. (Nejen) ve škole mohou i po několika měsících dospělí zaznamenat různé projevy chování, které se dříve neprojevovaly nebo jen nepatrně. Linda Goldman uvádí, že se truchlící děti (a lze ve většině bodů podle názoru autorky této práce vztáhnout i na dospívající) mohou:

¹⁷⁶ DIGIULIO, Robert a Rachel KRANZ. *O smrti*. Přeložil Eva KLIMENTOVÁ. Praha: NLN, Nakladatelství Lidové noviny, 1997. Linka důvěry. ISBN 80-7106-210-3, str. 114.

¹⁷⁷ GROLLMAN, Earl A. *Slon v pokoji: o smrti a zármutku pro dospívající*. 3. vydání. Přeložil Lenka KAPSOVÁ. [Praha]: Cesta domů, 2021. ISBN 978-80-88126-79-9, str. 53.

¹⁷⁸ DIGIULIO, Robert a Rachel KRANZ. *O smrti*. Přeložil Eva KLIMENTOVÁ. Praha: NLN, Nakladatelství Lidové noviny, 1997. Linka důvěry. ISBN 80-7106-210-3, str. 118.

¹⁷⁹ Tamtéž, str. 119.

¹⁸⁰ GROLLMAN, Earl A. *Slon v pokoji: o smrti a zármutku pro dospívající*. 3. vydání. Přeložil Lenka KAPSOVÁ. [Praha]: Cesta domů, 2021. ISBN 978-80-88126-79-9, str. 70.

- „* stát třídním šaškem nebo tyranem
- * zdát uzavřené nebo nespolečenské
- * v noci pomočovat nebo mít zlé sny
- * působit, že se nedokážou soustředit
- * jednat impulzivně
- * nedělat domácí úkoly
- * mít potíže poslouchat nebo udržet pozornost
- * být příliš upovídané, chaotické, neschopné řídit se pokyny
- * demonstrovat bezohlednost
- * mít omezenou schopnost soustředit se na vnější podněty
- * stěžovat si na bolesti břicha či hlavy.“¹⁸¹

Dospívající si může při návratu do školy připadat najednou divně, mít pocit vyčlenění. Mohou mít obavy z různých situací, například z otázek na zemřelého od těch, kteří o úmrtí nevědí a vlastní nejistoty, jak odpovědět. Mohou mít pocit viny, že žijí dál běžný život a nemyslí na zemřelého. Pochybnosti, zda se vůbec mohou ještě radovat. Také se může stávat, že se náhle rozpláčou při vzpomínce nebo pohledu na něco, co jim mrtvého připomene. Obavy také mohou vyvolávat různé, byť dobře míněné rady okolí, jak se se smutkem mají vyrovnávat.¹⁸²

Z dalších potíží, které se v tomto období mohou objevit, lze zmínit riziko sociální izolace. M. Kupka uvádí, že „Prožívání pozůstalého může být zahlceno představami o zemřelém. Tyto představy vyplňují celé pole vědomí a opět mají intruzivní charakter, takže pozůstalý není schopen často myslet na nic jiného. Vinou výše uvedeného se pozůstalá může dostat do sociální izolace.“¹⁸³ A Megan Devine popisuje svou zkušenost truchlících ze své praxe takto: „Když jsme nejvíc potřebovali lásku a podporu, cítili jsme se osamělí,

¹⁸¹ GOLDMAN, Linda. *Jak s dětmi mluvit o smrti*. Přeložil Alice ZAVADILOVÁ. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0819-8, str. 85.

¹⁸² DIGIULIO, Robert a Rachel KRANZ. *O smrti*. Přeložil Eva KLIMENTOVIČ. Praha: NLN, Nakladatelství Lidové noviny, 1997. Linka důvěry. ISBN 80-7106-210-3, str. 95.

¹⁸³ KUPKA, Martin. *Psychosociální aspekty paliativní péče*. Praha: Grada, 2014. Psyché. ISBN 978-80-247-4650-0, str. 128.

nepochopení, odsuzování a odmítání. Lidé kolem nás k nám určitě nechtěli být krutí, prostě jen nevěděli, jak nám mohou pomoci doopravdy. Stejně jako mnoho jiných truchlících jsme o své bolesti s přáteli a rodinou přestali mluvit.¹⁸⁴ A. Gärtnerová uvádí, že „v době zármutku **se často sami tak změním, že se změní také naše potřeba blízkosti nebo odstupu**“¹⁸⁵. Doporučuje ale pokusit se překonat nejistotu a pocit, že okolí třeba truchlící obtěžuje a vyjádřit své potřeby. E. A. Grollman zmiňuje i obavu adolescentů, aby tím, že budou mluvit o smrti, nepřišli o své kamarády, či zda mezi ně ještě vůbec patří. Píše: „Někteří lidé tě možná zklamou, protože prostě nevědí, jak se chovat k člověku, kterému někdo umřel. (...) Odpusť jim to. (...) Nestahuj se do ústraní, vztahy s lidmi jsou důležité. Udržuj kontakt s dřívějšími kamarády a kamarádkami a hledej si nové. Smrt může přinést i různá překvapení. Třeba najdeš blízkého přítele nebo přítelkyni v někom, koho jsi předtím znal jen povrchně.“¹⁸⁶ Je proto vhodné nevzdávat se předchozích aktivit a snažit se k nim vrátit, nepřetrhat pouta s přáteli, i když návrat k běžnému životu je obtížný.

3.4.5 Období rekonvalescence

Život už nebude nikdy stejný, ale přesto může pokračovat dál. Tak by se dalo charakterizovat toto poslední období. N. Špatenková uvádí, že pozůstali „se mohou na ztrátu blízkého člověka adaptovat (zdaleka ne všichni se s ní smíří) a integrují tuto zkušenost do svého života, přesto se čas od času mohou objevovat okamžiky, kdy zažívají dočasný vzestup smutku ze ztráty. Už Freud tvrdil, že pro úspěšné vyrovnání se se ztrátou blízkého člověka smrtí, musí pozůstali: 1. uvolnit svá psychosociální pouta k zemřelému, 2. adaptovat se na

¹⁸⁴ DEVINE, Megan. *Je v pořádku, že nejsi v pořádku: jak se vyrovnat se ztrátou a zármutkem*. Přeložil René SOUČEK. Praha: Grada, 2022. ISBN 978-80-271-3498-4, str. 24.

¹⁸⁵ GÄRTNEROVÁ, Aranka. *V době zármutku: těm, kteří ztratili blízkého člověka: těm, kteří je provázejí*. Praha: Cesta domů. 2004. ISBN 978-80-905809-3-0, str. 10.

¹⁸⁶ GROLLMAN, Earl A. *Slon v pokoji: o smrti a zármutku pro dospívající*. 3. vydání. Přeložil Lenka KAPSOVÁ. [Praha]: Cesta domů, 2021. ISBN 978-80-88126-79-9, str. 117 - 118.

ztrátu, 3. naučit se žít ve světě bez zemřelého.“¹⁸⁷ Doba, kdy se truchlící dostane do tohoto stadia, je velmi individuální. M. Kupka uvádí, že toto stadium adaptace „Běžně trvá rok a v některých případech i déle (např. úmrtí u dítěte). Pozůstalí získávají ztracenou sebekontrolu nad životem, začínají znovu zvládat jeho běžné nároky, smiřují se s tím, co se stalo. Dochází k znovuzapojení do pokračujícího proudu života, který již nebude stejný jako dříve. Znovu se objevuje radost a smysl.“¹⁸⁸ A někdo se do něj nedostane nikdy, například v případech tzv. komplikovaného truchlení. Megan Devine píše „ztrátu potřebujete integrovat, ne se ji snažit překonat. Ať už to bude trvat jakkoliv dlouho, vaše srdce a mysl si v této podivně zdevastované krajině vytvoří nový život. Bolest a láska si postupně najdou způsob, jak existovat ve vzájemné harmonii. Nebudete mít špatný pocit, protože vy jste přežili. Budete prostě žít život, který si sami vytvoříte: ten nejkrásnější život, jaký jen můžete mít s ohledem na to, co je vám dáno žít.“¹⁸⁹ A na jiném místě ještě stejná autorka píše „Zármutek je součástí lásky. Lásky k životu, lásky k sobě, lásky k druhým. To, co prožíváte, přestože vás to bolí, je láska. A láska často přináší bolest. Občas i nesnesitelnou.“¹⁹⁰

Teprve až poté, co truchlící projde obdobím otřesu a obdobím hlubokého žalu, může dojít do tohoto posledního stadia. To, že se v něm nachází, lze podle autorů R. DiGiulia a R. Kranzové poznat podle toho, že „*Dokážete myslet na špatné i dobré stránky zesnulého. (...) *Dokážete se smířit s tím, že budete mít rádi i jiné lidi. (...) *Dokážete se rozloučit s „relikviemi“ po zesnulém. (...) *Dokážete se vyrovnat s tím, že můžete být šťastní a vaše štěstí nezávisí na tom, aby tady s vámi byl i váš blízký.“¹⁹¹ E. A. Grollman pak dospívajícím navrhuje, co může pomoci žít dál

¹⁸⁷ ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *O posledních věcech člověka: vybrané kapitoly z thanatologie*. Praha: Galén, c2014. ISBN 978-80-7492-138-4, str. 42 - 43.

¹⁸⁸ KUPKA, Martin. *Psychosociální aspekty paliativní péče*. Praha: Grada, 2014. Psyché. ISBN 978-80-247-4650-0, str. 129.

¹⁸⁹ DEVINE, Megan. *Je v pořádku, že nejsi v pořádku: jak se vyrovnat se ztrátou a zármutkem*. Přeložil René SOUČEK. Praha: Grada, 2022. ISBN 978-80-271-3498-4, str. 41.

¹⁹⁰ Tamtéž, str. 33.

¹⁹¹ DIGIULIO, Robert a Rachel KRANZ. *O smrti*. Přeložil Eva KLIMENTOVÁ. Praha: NLN, Nakladatelství Lidové noviny, 1997. Linka důvěry. ISBN 80-7106-210-3, str. 103 – 105.

a neuvíznout v zármutku a životě v minulosti: „Zkus si napsat seznam všeho dobrého, co v tvém životě zůstává. Je jasné, že ve srovnání s obrovskou ztrátou se tyto věci mohou zdát bezvýznamné. Ale i když je ti moc smutno, pořád existují smysluplné věci, o kterých můžeš přemýšlet a o které můžeš usilovat. Žít dál znamená uznat, že realitu smrti nemůžeš změnit. Žít dál neznamena necítit už žádnou bolest, ale brát každý den tak, jak přijde, a prožít ho co nejlépe. Žít dál znamená vzdát úctu také životu toho člověka, kterého jsi miloval a který umřel.“¹⁹²

To, že se truchlící dostane do stádia adaptace a integruje tuto zkušenost do svého životního příběhu a dokáže žít dál, neznamena, že se čas od času nevrací k truchlení a vzpomínání. Děje se tak často v období různých výročí nebo i jen tehdy, kdy mu jeho blízkého něco intenzivně připomene. R. DiGiulio a R. Kranzová přirovnávají tyto pocity vůči zemřelému k místnosti, do níž člověk někdy vstupuje, ale častěji se zdržuje mimo ni.¹⁹³

V období prvního výročí, které bývá obzvláště obtížné, je možné například po domluvě vytvořit vlastní vzpomínkový rituál, takový, který bude dospívajícímu dávat smysl.

¹⁹² GROLLMAN, Earl A. *Slon v pokoji: o smrti a zármutku pro dospívající*. 3. vydání. Přeložil Lenka KAPSOVÁ. [Praha]: Cesta domů, 2021. ISBN 978-80-88126-79-9, str. 134 - 135.

¹⁹³ DIGIULIO, Robert a Rachel KRANZ. *O smrti*. Přeložil Eva KLIMENTOVÁ. Praha: NLN, Nakladatelství Lidové noviny, 1997. Linka důvěry. ISBN 80-7106-210-3, str. 105.

4. Doprovázení

4.1 Pojem doprovázení

Doprovázení lze velmi široce vymezit jako „přítomnost druhých lidí v našem každodenním životě, a to po celou dobu našeho životního cyklu (...) všichni lidé, s nimiž se v průběhu životní dráhy setkáváme, se větší či menší měrou podílejí nejen na formování našeho života, ale také na našem doprovázení.“¹⁹⁴

Člověk je od okamžiku svého narození (možná již od okamžiku početí) součástí široké sítě vztahů. Potřebu k někomu patřit, přináležet uvádí B. Baštecká jako jednu ze základních lidských potřeb.¹⁹⁵ Z tohoto pohledu je tedy doprovázení také způsob, jakým vytváříme pro druhého bezpečný prostor k naplnění této jeho potřeby. V průběhu života jsme doprovázenými i doprovázejícími. Podle M. Kapláňka „Slovo „doprovázet“ evokuje představu společné chůze dvou osob, přičemž jedna osoba (doprovázený) sleduje svůj vlastní cíl, volí cestu, rychlost i styl chůze. Druhá osoba (doprovázející) jde celou cestu vedle doprovázeného, drží s ním krok, komunikuje s ním, v případě potřeby mu pomůže překonat překážku, povzbudí jej k rychlejší chůzi anebo jej naopak zbrzdí, upozorní ho, když se blíží rozcestí, a zeptá se, kam půjdou dál.“¹⁹⁶

4.2 Typy doprovázení a kdo doprovází

Doprovázení lze dělit podle toho, kdo doprovází, na **laické** a **profesionální**. S. Vávrová uvádí, že v případě laického doprovázení je doprovázejícím kdokoli z okolí doprovázeného a stejně tak doprovázeným může být kdokoli, doprovázení je charakterizováno spontaneitou, bezděčností, cíl doprovázení není stanoven vědomě a doba trvání není ničím omezena,

¹⁹⁴ VÁVROVÁ, Soňa. *Doprovázení v pomáhajících profesích*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0087-1, str. 66 – 67.

¹⁹⁵ BAŠTECKÁ, Bohumila. *Terénní krizová práce: psychosociální intervenční týmy*. Praha: Grada, 2005. Psyhé (Grada). ISBN 80-247-0708-X, str. 77.

¹⁹⁶ KAPLÁNEK, Michal. Od vedení k doprovázení. Na cestě k novému paradigmatu. *Forum Sociální Práce* [online]. Prague: Charles University, Faculty of Arts, 2015, (1), 40 [cit. 2023-04-18]. ISSN 1804-3070, str. 40

zatímco „profesionální doprovázení, na rozdíl od laického, provádí odborník s adekvátním vzděláním v některé z oblastí pomáhajících profesí. Může se jednat o učitele, zdravotnického pracovníka, sociálního pracovníka, psychologa, psychoterapeuta, supervizora, pracovníka v sociálních službách apod. Profesionální doprovázení je zacíleno a časově omezeno – subjekt doprovázení by měl mít před sebou jasnou vidinu konce doprovázení, který je úzce navázán na dosažení kýženého cíle.“¹⁹⁷

Podle N. Špatenkové jsou sociálními zdroji pomoci v oblasti **neformální** příbuzní, přátelé, sousedé a komunita a v oblasti **formalizované** pomoci pak společenské instituce, sociální služby, různé poradenské služby, lékařská péče (praktický lékař, psychiatr), krizová centra, linky důvěry, psychologická pomoc, psychoterapeutická pomoc.¹⁹⁸ Doprovázení může být i **duchovní**, podle M. Kaplánka se v užším slova smyslu jedná o systematickou práci na duchovním růstu věřícího křesťana, v širším pojetí pak toto doprovázení obsahuje i oblasti mezilidských vztahů a osobnostního rozvoje.¹⁹⁹ Duchovní doprovázení poskytuje např. kněz, pastor, kazatel, pastorační pracovník, kaplan, ale i církevní laik - věřící křesťan. V textu je použit pro zestručnění při zmínkách o doprovázejících osobách mužský rod, ale myšleny jsou jím i ženy v těchto povoláních či rolích. Tuto různost pohlaví je dle názoru autorky této práce vhodné vzít v úvahu i při doprovázení adolescentů. Aleš Opatrný, který odlišnost pohlaví doporučuje zohlednit při duchovním doprovázení mužů a žen, píše: „...žena i muž zpracovávají své otázky, problémy a těžkosti jiným stylem. Muž hledá řešení a mnohdy přitom dbá na to, aby si zachoval tvář toho, kdo je schopen většinu věcí vyřešit sám. Žena hledá především porozumění v dané situaci a má-li se ve svém problému orientovat, potřebuje o něm dostatečně mluvit. Což muž mnohdy nechápe.“

¹⁹⁷ VÁVROVÁ, Soňa. *Doprovázení v pomáhajících profesích*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0087-1, str. 69 – 70.

¹⁹⁸ ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *O posledních věcech člověka: vybrané kapitoly z thanatologie*. Praha: Galén, c2014. ISBN 978-80-7492-138-4, str. 133.

¹⁹⁹ KAPLÁNEK, Michal. Od vedení k doprovázení. Na cestě k novému paradigmatu. *Forum Sociální Práce* [online]. Prague: Charles University, Faculty of Arts, 2015, (1), 40 [cit. 2023-04-18]. ISSN 1804-3070, str. 42.

(...) Nelze předpokládat, že muž bude reagovat jako žena, a naopak, a proto nelze s oběma ve všem jednat stejným stylem.“²⁰⁰

Dalším, poněkud novějším typem, je doprovázení **virtuální**, kde „lidé nejsou úzce vázáni na lokalitu, v níž žijí, a na síť interpersonálních kontaktů získanou na základě vzájemného setkávání.“²⁰¹ Dospívající, který truchlí ve svém pokoji, svůj smutek může sdílet i v kyberprostoru. I v prostředí Internetu by měl mít možnost obrátit se kromě svých vrstevníků i na vhodného doprovázejícího například prostřednictvím některé organizace zaměřené na poskytování služeb umírajícím, jejich blízkým a/nebo pozůstalým. Určitá anonymita, nízkoprahovost a zpravidla i okamžitá dostupnost takového kontaktu může usnadnit dospívajícím komunikaci o tom, co právě prožívají. M. Kupka uvádí, jak o současné situaci ve společnosti píše H. Haškovcová: „Hlavní pomoc pro pozůstalé by měla představovat rodina a nejbližší členská skupina (partneři, přátelé, děti, známí a příbuzní). Přirozené zdroje sociální opory ovšem v naší kultuře spíše selhávají, proto řada pozůstalých hledá pomoc u odborníků. Někdy navíc může být snazší hovořit o zármutku s cizím člověkem než s členem vlastní rodiny.“²⁰²

4.3 Kdy je potřeba odborná pomoc

E. A. Grollman uvádí následující varovné signály, které by měly být impulsem k vyhledání odborné pomoci pro dospívajícího:

- „* přemýšlíš o sebevraždě (vyhledej pomoc okamžitě, někomu se svěř!);
- * cítíš se ve svém smutku uvězněný a máš pocit, že se nikam neposunuješ;
- * utíkáš k drogám nebo alkoholu;
- * vyhýbáš se společenským aktivitám a nechce se ti mezi lidi;
- * jsi pořád unavený;
- * máš dojem, že se stále někam ženeš a nedokážeš zpomalit;

²⁰⁰ Pastorační doprovázení muže a ženy [online]. 2022 [cit. 2023-04-04]. Dostupné z: <https://www.pastorace.cz/tematicke-texty/pastoracni-doprovazeni-muze-a-zeny>

²⁰¹ VÁVROVÁ, Soňa. *Doprovázení v pomáhajících profesích*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0087-1, str. 96.

²⁰² KUPKA, Martin. *Psychosociální aspekty paliativní péče*. Praha: Grada, 2014. Psyché. ISBN 978-80-247-4650-0, str. 132.

- * nezajímá tě škola a ostatní činnosti, které pro tebe dřív měly význam;
- * riskuješ a pokoušíš osud nebezpečnými nápady;
- * pociťuješ fyzickou bolest nebo nemůžeš spát;
- * cítíš, že v tobě pořád vybuchuje hněv;
- * nedokážeš překonat smutek a pocit bezmoci;
- * nemáš nikoho, s kým bys mohl o všem svobodně mluvit;
- * máš pocit, že nemá smysl se s nikým stýkat a nic dělat;
- * zažíváš zároveň další stresové situace – rozchod, rozvod v rodině, ztrátu zaměstnání některého z rodičů nebo stěhování do nového bydliště.²⁰³

Výše uvedený výčet varovných signálů obdobně popisuje i Michael Carr- Gregg z pohledu vnějšího pozorovatele:

„*Zanedbávání školní docházky a vyhýbání se kamarádům.

- * Zhoršení školního prospěchu.
- * Zvýšená podrážděnost, vztek nebo nepřátelské chování.
- * Nerozhodnost.
- * Nedostatek energie a motivace.
- * Přejídání nebo ztráta chuti k jídlu.
- * Poruchy spánku (nespavost nebo nadměrná spavost).
- * Neklid, agitace, destruktivní chování, nadměrná aktivita.
- * Zvýšená citlivost vůči neúspěchu nebo odmítnutí.
- * Potřeba být potrestán.
- * Bezmoc plynoucí z přesvědčení, že se svými pocity nemůže nic dělat.
- * Stěžuje si na bolesti hlavy nebo břicha, na únavu či růstové bolesti.
- * Dlouhotrvající smutek a záchvaty pláče.
- * Chmurné a temné myšlenky.
- * Hovoří (přímo nebo nepřímě) o tom, že si připadá zbytečný, je sebekritický, svou budoucnost vidí pesimisticky nebo nemá chuť dál žít.
- * Záměrné sebepoškozování.

²⁰³ GROLLMAN, Earl A. *Slon v pokoji: o smrti a zármutku pro dospívající*. 3. vydání. Přeložil Lenka KAPSOVÁ. [Praha]: Cesta domů, 2021. ISBN 978-80-88126-79-9, str. 125.

* Nepřiměřené riskování (např. nevhodné sexuální kontakty, nepozornost při řízení vozidla).

* Zneužívání drog a alkoholu.

* Netypické chování, jako například krádeže nebo šikanování druhých.²⁰⁴

V případě, že sám dospívající nebo jeho blízké okolí pocítí potřebu vyhledat odbornou pomoc, měl by mít k dispozici dostupné kontakty. Kontakty na odbornou pomoc pro dospívajícího by měly být pokud možno nízkoprahové, tedy bez dalších podmínek (například dospělý doprovod, předchozí objednání, doporučení od praktického lékaře, platba apod.). Při tvorbě nabídky těchto služeb je nutno zohlednit specifické potřeby dospívajících, např. jaký způsob komunikace a v jakou dobu upřednostňují. Tato „záchranná síť“ by měla mít podobu „zdola nahoru“. První, kdo mohou zachytit signály jsou nejbližší – rodinní příslušníci, vrstevníci, partneři dospívajících, sousedé, přátelé rodiny. Dalšími jsou učitelé, vychovatelé, trenéři, vedoucí volnočasových kroužků, pastorační pracovníci církve, terénní sociální pracovníci. Jako poslední článek jsou pak například kněží, psychiatři, psychologové, psychoterapeuti, profesionální poradci pro pozůstalé. Podstatnou roli hraje osvěta v oblasti duševního zdraví, kde autoři materiálů využívají výhody kyberprostoru – rychlost šíření a dostupnost informací. Jedním z úkolů současného doprovázejícího je propojovat jednotlivá informační vlákna tak, aby se například blízcí dospívajícího dozvěděli o možném riziku rozvoje deprese a mohli včas zareagovat. Ta je podle Michaela Carr-Gregga v dospívání obtížněji rozpoznatelná. Uvádí: „Všichni dospívající jsou občas náladoví. Dospívající mají také mnoho důvodů, proč se nesvěřovat se svými myšlenkami a pocity rodičům, a jsou obzvláště citliví na to, když je někdo chce mít pod kontrolou. Dospívající často nemají dostatek slovní zásoby pro vyjádření emocí, takže nedokážou vyjádřit, jak se cítí.“²⁰⁵

²⁰⁴ CARR-GREGG, Michael. *Psychické problémy v dospívání*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0062-8, str. 47 – 48.

²⁰⁵ Tamtéž, str. 50.

4.4 Způsoby doprovázení

V Evangelii podle Lukáše popisuje autor příběh dvou Ježíšových učedníků, kteří po jeho smrti šli z Jeruzaléma do vesnice Emauzy: „Téhož dne se dva z nich ubírali do vsi jménem Emaus, která je od Jeruzaléma vzdálena asi tři hodiny cesty, a rozmlouvali spolu o tom všem, co se událo. A jak to v řeči probírali, připojil se k nim sám Ježíš a šel s nimi. Ale něco jako by bránilo jejich očí, aby ho poznali. Řekl jim: „O čem to spolu cestou rozmlouváte?“ Oni zůstali stát plni zármutku. Jeden z nich, jménem Kleofáš, mu odpověděl: „Ty jsi asi jediný z Jeruzaléma, kdo neví, co se tam v těchto dnech stalo!“ On se jich zeptal: „A co to bylo?“ Oni mu odpověděli: „Jak Ježíše Nazaretského, který byl prorok mocný slovem i skutkem před Bohem i přede vším lidem, naši velekněží a členové rady vydali, aby byl odsouzen na smrt, a ukřižovali ho. A my jsme doufali, že on je ten, který má vykoupit Izrael. Ale už je to dnes třetí den, co se to stalo. Ovšem některé z našich žen nás ohromily: Byly totiž zrána u hrobu a nenalezly jeho tělo; přišly a vyprávěly, že měly i vidění andělů, kteří říkali, že je živ. Někteří z nás pak odešli k hrobu a shledali, že je to tak, jak ženy vypravovaly, jeho však neviděli.“²⁰⁶ (Lukáš 23: 13-24)

Tento příběh je jedním z často uváděných příkladů doprovázení. Doprovázení zahrnuje celou škálu činností, od velmi praktických až po podporu emoční a duchovní. Doprovázení je ale především (ve všech svých podobách) nějakým **druhem dialogu**.

Prvním krokem, který musí doprovázející udělat, je rozhodnout se druhého oslovit. Lidé mají často obavu rozhovor s truchlícím začít, neví, jak ho oslovit. Lékařka Kathryn Mannix, která předává své zkušenosti s vedením citlivých rozhovorů, říká, že myšlenky, které mohou brát lidem odvahu jsou například tyto: „Co když se rozpláču?“ „Nezačnu, protože nejsem dostatečně klidná.“ „Co když ho rozruším?“ „Třeba se bude chtít zeptat na něco, na co nedokážu odpovědět.“ „Jak nám bude na konci rozhovoru? Co když se oba

²⁰⁶ Bible: písmo svaté Starého a Nového zákona: podle ekumenického vydání z roku 1985. 2. katolické vyd. Praha: Zvon, 1991. ISBN 80-7113-009-5, Lukáš 23: 13-24.

sesypeme?“ „Co když se mnou o tom nebude chtít mluvit?“²⁰⁷ Podle K. Mannix je možné zjistit, zda se druhý chce rozhovoru zúčastnit, prostou otázkou nebo nabídkou. Doprovázený má mít možnost volby. Zejména u dospívajících je to důležité. Možnost volby (včetně výběru okolností rozhovoru, jako místo a čas) zvyšuje pravděpodobnost, že lidé budou s rozhovorem souhlasit.²⁰⁸ Domněnka, že hovorem o zemřelém nebo okolnostech jeho smrti se situace truchlícího zhorší, je mylná. Podle K. Mannix „Mnoho lidí ve skutečnosti popisuje osamělost, když se jim příbuzní a přátelé ze strachu, že by je mluvením o „tom“ rozrušili, prostě začali vyhýbat. Prožívat trápení bez možnosti mluvit o něm mohou mnozí pocítovat jako ještě horší.“²⁰⁹ V příběhu o učednících se k nim Ježíš prostě připojil a naslouchal. K. Mannix říká, že „Pozorné naslouchání nám pomáhá pochopit perspektivu člověka, s nímž mluvíme. Díky tomu můžeme rozhovoru udávat určité tempo: druhého nezahltit, brát v úvahu jeho pohled, slyšet jeho myšlenky, všimnout si jeho emocí.“²¹⁰ Pak jim Ježíš položil otázku. Nepotřeboval vědět, co se stalo. Ale oni potřebovali znovu vypovědět celý příběh. Zastavili se, začali vyprávět o tom, co se stalo a pokračovali společně v cestě. Při rozhovoru s truchlícím je důležité „jít s ním“ (a odmlky při „chůzi“, pohled upřený dopředu, nikoliv přímo a zkoumavě na truchlícího, napomáhají takovému průběhu rozhovoru, který je pro doprovázeného, ale i doprovázejícího užitečný a v němž si oba připadají bezpečně). Neexistuje také žádný scénář. Je potřeba se nechat vést odpověďmi.²¹¹ K vedení citlivého rozhovoru uvádí tato autorka několik zásad, které lze vztáhnout i k rozhovoru s truchlícími dospívajícími: „*Přijímat a nesoudit. (...) Vážít si ticha. (...) Kontrolovat, jestli správně rozumíte. (...) Přijmout, že druhými zmítají emoce. (...) Pamatovat na to, že nemusíte vědět, co říct.*“²¹² Obraz doprovázení v biblickém příběhu ukazuje, jak významné je pro truchlícího moci příběh

²⁰⁷ MANNIX, Kathryn. *Naslouchej: jak najít slova pro citlivý rozhovor*. Přeložil Zora FREIOVÁ. V Praze: Cesta domů, 2022. ISBN 978-80-88126-93-5, str. 21.

²⁰⁸ Tamtéž, str. 24 – 25.

²⁰⁹ Tamtéž, str. 23.

²¹⁰ Tamtéž, str. 27.

²¹¹ Tamtéž, str. 14.

²¹² Tamtéž, str. 27 – 32.

znovu odvyprávět, slyšet jej, integrovat postupně do svého životního příběhu a vztahovat se k událostem novým způsobem. Doprovázející je pro dospívajícího v tomto procesu společníkem. Ježíš šel s nimi, ne před nimi ani za nimi. Doprovázející se přizpůsobuje tempu truchlení doprovázeného. Vztah doprovázejícího a doprovázeného je rovnocenný, partnerský, respektující a důstojný. Zároveň v pokračování příběhu Ježíš jejich vyprávění přijme a pak nabízí nový pohled. Podobně doprovázející může citlivým způsobem pomoci porozumět dospívajícímu, co se s ním děje a projít s ním procesem truchlení.

Doprovázení může spočívat i v praktické pomoci. Ta začíná prostým „jsem tu s tebou a pro tebe“. Dospívajícímu lze položit jednoduchou otázku „Co pro tebe můžu udělat?“ Je pravděpodobné, že bude potřeba ptát se opakovaně, nespokojit se s prvním „nic“, trpělivě být nablízku. Pozvání na setkání, zprostředkování komunikace se školou nebo jen péče o jídlo a pití. Je potřeba být vnímavý a řídit se tempem chůze truchlícího. Možná nebude mít chuť přijít na setkání s kamarády teď, ale za týden nebo dva ano. Tento typ pomoci zpravidla poskytuje nejbližší okolí dospívajícího. Je výhodou, pokud je v něm osoba dostatečně osobnostně zralá a schopná soucitné reakce, což může být laik stejně jako profesionál.

4.5 Laické doprovázení

Doprovázení obecně „je projevem spolubytí s druhými lidmi, jimž svoji přítomností dáváme najevo zájem, poskytujeme podporu a potřebnou pomoc v jednotlivých fázích životní dráhy“ a je pro něj „příznačný partnerský vztah mezi jeho subjekty a objekty založený na vzájemném respektu důvěře a úctě.“²¹³

Podle N. Špatenkové je výhodou laického doprovázení „motivace pomáhajících k pomáhání, jejich trpělivost a vytrvalost“, nevýhodou pak, že laické pomoci chybí „spolehlivý rámec (...), laickým pomáhajícím pak

²¹³ VÁVROVÁ, Soňa. *Doprovázení v pomáhajících profesích*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0087-1, str. 98.

především vědomosti, dovednosti, zkušenosti, výcvik a třeba i supervize (...) pomoc také není limitována v etickém hledisku zacházení s důvěrnými informacemi a je často nastavena v podporování neefektivních únikových mechanismů (např. vysoká tolerance k abúzu alkoholu, promiskuitě), proto může podporovat rozvoj nezralých obran²¹⁴ U dospívajících je riziko zneužití návykových látek spíše spojeno s vrstevnickými skupinami. To, zda sáhnou po této zkratce, závisí na mnoha dalších faktorech, např. na předchozí funkčnosti blízkých vztahů, osobnostních dispozicích apod.

Doprovázejícího obvykle vede přirozená lidská snaha napravovat věci, ale jak píše K. Mannix „některé věci je možné jenom nést.“²¹⁵ Autorka rozlišuje míru, po kterou je někdo ochoten sdílet perspektivu trpícího, na:

- 1) **Lítost** – utrpení vidí, ale nevstupuje do něj.
- 2) **Účast** – s utrpením se ztotožní a chce věci dát do pořádku, ale částečně také proto, aby bylo lépe jemu, protože utrpení druhého v něm vyvolává nepříjemné pocity. Snaha pomoci mít podobu navrhování řešení, utěšování, vyjadřování obdivu, odvádění pozornosti, snahy o rozveselení a zmírnění bolesti. Zazní věty jako například „co kdybys“, „to přejde“, „ty to zvládáš tak dobře“, „alespoň už ho nic nebolí“, „mysli na něco jiného“ apod. Tento přístup podle K. Mannix sděluje truchlícímu, že „zde není bezpečné místo k projevení jeho emocí: nakonec nedojde ke zmírnění bolesti, ale ke znevážení druhého“. Je tedy nevhodný a nevede k zdravému průběhu procesu truchlení.
- 3) **Empatie** – v utrpení je s truchlícím. Je to „spolubytí“. Doprovázející nabízí společnost v utrpení, připustí vlastní zranitelnost, vidí a uzná bolest druhého a doprovází ho v ní. Empatie nenapravuje, ale spolucítí.
- 4) **Soucítí** vychází z empatie. Je to „solidarita, která hledá dobro druhého kvůli němu“²¹⁶.

Vysvětlení, proč je soucitná reakce u doprovázejícího užitečná, může poskytnout text autorek Lilly Kozerski a Julie Poch, které uvádějí, že při

²¹⁴ ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *O posledních věcech člověka: vybrané kapitoly z thanatologie*. Praha: Galén, c2014. ISBN 978-80-7492-138-4, str. 135.

²¹⁵ MANNIX, Kathryn. *Naslouchej: jak najít slova pro citlivý rozhovor*. Přeložil Zora FREIOVÁ. V Praze: Cesta domů, 2022. ISBN 978-80-88126-93-5, str. 55.

²¹⁶ Tamtéž, str. 55 - 57.

soucité reakci se v mozku aktivuje jiný mechanismus než při pouhé empatické reakci, totiž „jde o aktivaci oblastí ve frontálním kortexu, které souvisejí s pozitivními pocity náklonnosti, přátelství a lásky. Soucit umožňuje prožívat jak negativní, tak pozitivní emoce zároveň. Tímto způsobem není nutné se utrpení druhých lidí bránit, ani je popírat. Místo toho je možné, navzdory potížím druhé osoby, prožívat pozitivní emoce – díky vlastním postojům, které podporují vlastní osobu. Vzniká tak situace, která přináší zisk oběma stranám, protože mozek pomáhající osoby během práce zažívá příjemný stav (...) je možné se podílet na osudu druhého člověka, aniž by pomáhající sám cítil zátěž“²¹⁷

4.6 Profesionální doprovázení

Je to typ doprovázení, který je poskytován vyškolenými odborníky pomáhajících profesí. Ti by měli mít nejen odborné znalosti, ale také osobnostní předpoklady. Podle N. Špatenkové pozůstalí využijí možnost hovořit s profesionály často proto, že je pro ně snazší mluvit o „problémech, které ohrožují jejich integritu, sebeúctu a sebepojetí, s lidmi stojícími mimo rodinný systém“²¹⁸ Truchlící mohou potlačovat z různých důvodů projevy zármutku v rodině. Profesionál pak poskytne truchlícím bezpečné prostředí, kde mohou svůj zármutek vyjádřit a kde v tom naleznou podporu.²¹⁹ Podle K. Kopřivy by profesionál měl být schopen intervence s různou mírou direktivity (instrukce, komentář, kladení otázek a rezonance) a umět je vhodně používat.²²⁰ S. Vávrová zmiňuje také koncept **sociálně inteligentního doprovázení** „neboli rozumného, vhodného, přijatelného či přiměřeného doprovázení, kdy sociálním rozumíme v nejširším smyslu slova mezilidské,

²¹⁷ KOZERSKI, Lilly a Julia POCH. Psychohygiéna. In: SCHELLONG, Julia, Franziska EPPLE a Kerstin WEIDNER, ed. *Psychotraumatologie*. Přeložil Simona HOSKOVCOVÁ. Praha: Triton, 2021. ISBN 978-80-7553-950-2, str. 395 – 396.

²¹⁸ ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *O posledních věcech člověka: vybrané kapitoly z thanatologie*. Praha: Galén, c2014. ISBN 978-80-7492-138-4, str. 136.

²¹⁹ Tamtéž, str. 136 – 137.

²²⁰ KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese: psychologické kapitoly pro sociální, pedagogické a zdravotnické profese*. 2., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-150-9, str. 49 – 50.

vymezíme jako lidsky rozumné doprovázení člověka člověkem založené na vzájemném respektování důstojnosti doprovázeného i doprovázejícího.²²¹ S. Vávrová uvádí, že „(...) pod sociální inteligencí [rozumíme] schopnost jedince orientovat se v mezilidských vztazích, identifikovat a řešit problémy vycházející z interpersonálních interakcí.“²²² Doprovázející pracovník by měl mít následující sociální, emoční a praktické kompetence: schopnost bezproblémové interakce s druhými lidmi, tedy účelné komunikace, dále citlivost v mezilidských vztazích, empatii, umění jednat s druhými a řešit vzniklé konflikty. Pod emočními kompetencemi rozumíme citovou vyzrálost člověka, který umí zvládat vlastní emoce i emoce druhých lidí, umí uplatnit své city a je schopen reflektovat na city ostatních. Praktické kompetence souvisejí se zvládnutím a řešením problémů každodenního života, přičemž tyto musí být zvládnuty sociálně a emočně inteligentně.²²³ Profesionální doprovázející pracovník by se také „měl dobře orientovat v sociálních strukturách společnosti, sociálních skupinách a zákonitostech interpersonálních vztahů. Zjednodušeně řečeno, měl by znát „sociální svět“, v němž žije a dnes a denně si připomínat pomíjivost i relativitu lidského bytí. Jen tak dospějeme k přesvědčení, že každý lidský život má smysl a žádný člověk není nadřazený druhému, i když mu je dočasně propůjčen nástroj moci.“²²⁴ Poslední zmíněné je důležité zejména při doprovázení zranitelných osob, jako jsou dospívající, kteří jsou ještě do značné míry ve svém životě závislí na rozhodnutích dospělých autorit.

Kompetentní doprovázející pracovník by měl dokázat vytvořit bezpečné prostředí pro navázání vztahu s truchlícím dospívajícím. V tom pomáhá zapojení dalších blízkých vztahových osob z okolí dospívajícího, které mu svou přítomností poskytují pocit jistoty a bezpečí, případně mohou být zpočátku při rozhovoru prostředníky (pozn. jedná se o vlastní zkušenost autorky této práce). Dospívající může mít ambivalentní pocity, pokud jde

²²¹ VÁVROVÁ, Soňa. *Doprovázení v pomáhajících profesích*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0087-1, str. 114.

²²² Tamtéž, str. 105.

²²³ Tamtéž, str. 107.

²²⁴ Tamtéž, str. 114.

o využití služeb profesionálního doprovázejícího pracovníka a kontakt mu spíše zprostředkuje někdo jiný z jeho blízkého okolí, kdo si všimne jeho potřeby pomoci. M. Kupka také cituje N. Špatenkovou, která uvádí, co by měl doprovázející poradce umět: „vytvořit podmínky k rozhovoru, expresi pocitů a poskytnout emocionální podporu. Nutná je vždy empatie k tématu, vlastní kontakt s pocity ohledně smrtelnosti a odhadnutí potřeb klientů. Vždy je důležité ocenění, že pozůstalý o své ztrátě hovoří a že k nám přišel. Základní schopnosti a dovednosti, které se vyžadují od pomáhajícího, jsou následující: soustrastně naslouchat, nespíchat, nesnažit se ihned rozumět a nabízet rady, být všímavý, pozorný a empatický, být schopen představit si sebe v roli pozůstalého, používat otevřené otázky, hledat řešení společně, nikdy neodsuzovat emoce pozůstalého, nebát se pomlky a ticha“²²⁵. Samotný proces poradenství pozůstalým pak podle M. Kupky Špatenková člení do pěti kroků: edukace, ověření a uznání skutečnosti ztráty, pomoci ventilovat a zpracovat pocity, pomoci překonat různé překážky při procesu adaptace na novou realitu, vést ke zdravému emocionálnímu odpoutání a investování energie jinde. Doprovázející nejprve vysvětluje, že „truchlení je přirozený proces, každý člověk, který prožije vztahovou ztrátu, truchlí, každý reaguje na ztrátu trochu jinak, nutné je ozřejmit, že to, co se pozůstalému děje, je běžné, normální a přirozené. V této fázi rovněž podporujeme pozůstalé, aby dávali najevo své pocity, aby mluvili o zemřelém, o vztahu s ním. Snažíme se pomoci aktivizovat sociální oporu. Nutné je aktivní naslouchání, umění mlčet, umění projevit soustrast. Důležité je pro pomáhajícího pracovníka mít na paměti, že mluvit o trápení není tak bolestné jako smrt sama, která je příčinou trápení.“²²⁶ Jedná se vlastně o normalizaci procesu truchlení pro dospívajícího. Dospívající mohou mít pocit, že jsou divní, vyloučení, připadat si nepatřičně, a to ještě více, než by odpovídalo některým prožitkům v této vývojové etapě. Dalším popisovaným krokem je ověření a uznání skutečnosti ztráty – N. Špatenková podle M. Kupky poradcům doporučuje „dovést truchlícího

²²⁵ KUPKA, Martin. *Psychosociální aspekty paliativní péče*. Praha: Grada, 2014. Psyché. ISBN 978-80-247-4650-0, str. 132.

²²⁶ Tamtéž, str. 132.

k tomu, aby vše detailně popsal. Nejdříve prozkoumáváme události, které jsou spjaty se samotnou smrtí. Nesmíme podporovat únikové reakce. Zaměříme se na to, jaký byl pohřeb, vývoj onemocnění či událostí, které vedly ke smrti. Jak vypadalo poslední setkání, jak se pozůstalí dozvěděli o smrti. Kdo jim to řekl. Dále vedeme pozůstalého k popisu vztahu, jeho charakteru, emocionálního náboje, vývoje vztahu. K tomu velmi dobře mohou pomoci společné fotografie, přes které se rychle dostaneme k příběhu a k emocím²²⁷. K tomuto kroku je nutno zdůraznit, že doprovázející profesionál by si měl být vědom vývojových specifík období adolescence. Také je nutné respektovat vlastní tempo „chůze“ truchlícího. Dalšími kroky pak je pomoc s vyjádřením a zpracováním pocitů, včetně těch neprojevovaných a pomoci truchlícímu jim porozumět. Pomoc při překonání překážek při procesu adaptace na novou realitu je dalším důležitým krokem v procesu. Dospívající se může setkávat s různými těžkostmi v mezilidských vztazích, potížemi ve škole, zhoršením prospěchu či změnami v chování. S tím vším může doprovázející také pomoci. Jako poslední uvádí podle M. Kupky N. Špatenková snahu „vést ke zdravému emocionálnímu odpoutání a k investování energie jinam. Nutné je posléze klienta podněcovat k tomu, aby začal pokračovat ve svém životě.“²²⁸

²²⁷ KUPKA, Martin. *Psychosociální aspekty paliativní péče*. Praha: Grada, 2014. Psyché. ISBN 978-80-247-4650-0, str. 133.

²²⁸ Tamtéž, str. 133.

5. Existenciální krize

Smrt někoho blízkého je patrně nejtěžší lidskou ztrátou. Irvin D. Yalom píše: „Pro mnohé představuje úmrtí blízké bytosti to nejtěsnější možné setkání s vlastní smrtí.“²²⁹ Smrt blízkého nutí nahlížet vlastní život z perspektivy konečnost bytí a zamýšlet se nad hodnotami, pro které žijeme. Jak píše M. Kosová „Smysl života je spojen se záměrem „žít pro něco nebo pro někoho.“²³⁰ Člověk se ocitne v krizi vyvolané ztrátou smyslu. V. Kast tuto krizi charakterizuje jako všepohlcující a pro člověka v dané chvíli nesrozumitelnou: „Ztráta blízké osoby vyvolává zcela mimořádnou krizi: v jediném okamžiku pohltí celou naši existenci. Touto ztrátou je otřesena vlastní identita, člověk už nechápe, jak sám sebe prožívá, a také přestává rozumět světu. V procesu truchlení musíme opustit pospolitě, společné já, které jsme vytvořili spolu s milovanou osobou, vrátit se ke svému individuálnímu já a nově ho organizovat. Podle toho, jaké funkce zemřelý člověk v životě pozůstalého zastával, postrádá pak pozůstalý zcela určitou kvalitu. Partner může představovat jistotu, povzbuzení, podněty, dodávání odvahy, poručnictví atd.“²³¹ U dospívajících mohou vyvstat otázky nejen po smyslu události úmrtí, ale i po smyslu života jako takového s velkou naléhavostí. P. Halama pojem „smysl života“ vymezuje následovně: „Všeobecná definice smyslu života tvrdí, že pod smyslem života se dá chápat to, proč člověk žije, jeho základní životní cíle, hodnoty, důvody pro život a životní přesvědčení, ze kterých odvozuje účelnost svého života. Psychologická definice smyslu života říká, že smysl života je osobní vnímání a uspořádání, cílové zaměření a účelnosti života. (...). Důležité je při definici smyslu života odlišit více pojmů, které se v této souvislosti používají, především smysl života, životní smysluplnost, pocit smysluplnosti apod.

²²⁹ YALOM, Irvin D. *Existenciální psychoterapie*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-147-6, str. 176.

²³⁰ KOSOVIĆ, Martina. *Logoterapie: existenciální analýza jako hledání cest*. Praha: Grada, 2014. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4346-2, str. 44.

²³¹ KAST, Verena. *Krize a tvořivý přístup k ní: typy životních krizí, jejich dynamika a možnosti krizové intervence*. Vyd. 2. Přeložil Jana VAŠKOVÁ. Praha: Portál, 2010. Spektrum (Portál). ISBN 978-80-7367-800-5, str. 75.

Zatímco smysl života se víc soustřeďuje na samotný obsah smyslu, tedy na to, co smysl života tvoří a naplňuje, pojem životní smysluplnost referuje spíše o celkové úrovni, v jaké je život vnímán jako smysluplný. Člověk s vysokou mírou životní smysluplnosti vnímá svůj život jako naplněný smyslem, mající cíl a nějaký životní rámeček. Naopak člověk s nízkou mírou životní smysluplnosti vnímá svůj život jako nesmyslný, bezcílný a prožívá to, co Frankl nazývá existenciální vakuum. Termín pocit smysluplnosti se používá více méně jako synonymum pro termín životní smysluplnost.²³² O období adolescence pak tento autor uvádí, že „je charakteristické zvýšeným zájmem o existenciální otázky, adolescenti se často zabývají hledáním odpovědí, které se týkají směřování jejich života, prožívají různé krize a pochybnosti, vytvářejí si konkrétní plány a představy o svém životě atd. Tato náhlá a výrazná otevřenost vůči existenciálním záležitostem, nazývaná též fenomén existenciálního probouzení je často provázená prožíváním existenciální úzkosti.“²³³ V souvislosti se smrtí blízkého se u dospívajícího možná objeví otázky, které doprovázejícího konfrontují i s jeho vlastní existenciální úzkostí „K čemu je to všechno, když stejně zemřu já i druzí?“, „Nevím, jestli má vlastně smysl plánovat si budoucnost, vždyť ani netuším, kolik mi zbývá času?“, „Proč žít dál, když život je jen plný bolesti a ztrát?“. Krize člověku zužuje zorné pole, bere naději, zastavuje. V. Kast píše „V krizi jedinec cítí ohrožení své identity, kompetence utvářet svůj vlastní život. Prožitek schopnosti formovat život pro nás má vysokou hodnotu, která je v krizi ohrožena; reagujeme na to více či méně vyjádřenou úzkostí. Právě tato úzkost nás ochromuje.“²³⁴ Krize se ale také může stát podle téže autorky „šancí k novému prožívání identity, lze s ní vyjít s novými možnostmi chování, s novou dimenzí prožívání sebe a světa, s nad i přímo s novým prožitkem smyslu a s vědomím, že jsme se stali kompetentní nakládat se životem, že už

²³² HALAMA, Peter. Smysl života ve vývojové perspektivě. In: BLATNÝ, Marek, ed. *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016, str. 261 – 278. ISBN 978-80-246-3462-3, str. 263.

²³³ Tamtéž, str. 270.

²³⁴ KAST, Verena. *Krize a tvořivý přístup k ní: typy životních krizí, jejich dynamika a možnosti krizové intervence*. Vyd. 2. Přeložil Jana VAŠKOVÁ. Praha: Portál, 2010. Spektrum (Portál). ISBN 978-80-7367-800-5, str. 15.

nejsme životu pouze vystaveni.“²³⁵ Viktor Frankl existenční frustraci nepovažoval za patologickou a tvrdil, že „zaujetí pro cenu života, ano i zoufalství nad otázkou, zda stojí za to žít, je **duchovní tísní**, nikoli **duševní chorobou (...)** „nic jiného na světě nemůže člověku tak účinně pomoci přežít i nejhroší podmínky jako poznání, že v jeho životě je nějaký smysl. Je mnoho moudrosti v již citovaném výroku Nietzscheho: „Kdo má **proč** žít, může vydržet téměř každé **jak**.“²³⁶ A D. Heřmanová říká: „Člověka nečiní skutečně nešťastným bolest a utrpení jako takové, nýbrž pochybnosti o smysluplnosti dění. Bolest zubů nedělá člověka opravdu nešťastným. Ví, odkud bolesti pocházejí, a doufá, že budou odstraněny. Skutečné zlo je pro člověka teprve to, když už neví, proč má bolest a utrpení snášet. Pak se zdá, že už nic nemá smysl. Může se stát, že člověk rezignuje, zahořkne, cítí se nešťastný. K nesmyslnosti pak často přistupuje bezvýchodnost. Vzniká dojem, že bolest a utrpení nevedou k ničemu smysluplnému a že tedy osud ničí jednou pro vždy. Život něco vzal, někdo se s tím nemůže vyrovnat, pochybuje o smysluplnosti života, není již schopen doufat. Člověk může snášet neuvěřitelné mnoho bolesti a utrpení, dokud ví, proč a k čemu. Když ale již tento smysl nevidí, když ztratí naději, pak dochází na jeho vlastní podstatu. Cítí se zasažen ve svém nejhlubším nitru. Právě neštěstí nepřepadá zvenčí, nýbrž vzniká tím, že člověk již nemůže v bolesti a utrpení vidět žádný smysl.“²³⁷

Podle V. Frankla je „Člověk vedený svojí vůlí ke smyslu smysl hledá a také jej nalézá, a to trojí cestou. Předně nachází smysl v tom, že něco dělá nebo tvoří. Dále spatřuje smysl v tom, že něco prožívá a někoho miluje. Ale podle okolností vidí smysl i v beznadějně situaci, v níž je úplně bezbranný. Na čem záleží, je celkový i okamžitý postoj, s nímž se staví

²³⁵ KAST, Verena. *Krize a tvořivý přístup k ní: typy životních krizí, jejich dynamika a možnosti krizové intervence*. Vyd. 2. Přeložil Jana VAŠKOVÁ. Praha: Portál, 2010. Spektrum (Portál). ISBN 978-80-7367-800-5, str. 13.

²³⁶ FRANKL, Viktor Emil. *Člověk hledá smysl: úvod do logoterapie*. Přeložil Zdeněk TRTÍK. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1994. Psychoterapie. ISBN 80-901601-4-X, str. 68 - 69.

²³⁷ HEŘMANOVÁ, Daria. *Co bychom měli vědět, než odejdeme*. Čerčany: Daria Heřmanová, 2015. ISBN 978-80-260-7669-8, str. 47.

k nevyhnutelnému, nezměnitelnému osudu.“²³⁸ Smyslu života lze tak dosahovat i v utrpení, protože, jak píše V. Frankl „Kdykoli jsme konfrontováni se situací, jíž se nemůžeme vyhnout a z níž nemůžeme uniknout, kdykoli musíme čelit nezaměnitelnému osudu, například nevléčitelné nemoci, jakou je neoperovaný případ rakoviny, dostává se nám příležitost uskutečnit nejvyšší hodnotu a naplnit nejhlubší smysl, které jsou skryty v utrpení. Neboť nejvíce ze všeho záleží na našem postoji, jímž svá utrpení přijímáme“.²³⁹

²³⁸ FRANKL, Viktor Emil. *Utrpení z nesmyslnosti života: psychoterapie pro dnešní dobu*. Přeložil Petr BABKA. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1038-2, str. 28.

²³⁹ FRANKL, Viktor Emil. *Člověk hledá smysl: úvod do logoterapie*. Přeložil Zdeněk TRTÍK. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1994. Psychoterapie. ISBN 80-901601-4-X, str. 73.

Závěr

Cílem práce bylo získat hlubší vhled do problematiky doprovázení truchlících adolescentů. V úvodní kapitole jsem se zamyslela nad samotným chápáním smrti, které je v současnosti obklopeno řadou etických otázek. Zmínila jsme smrt očekávanou a náhlou, smrt biologickou, jíž mnohdy předchází mnohem smutnější smrt sociální, smrt zadrženu, která je zároveň vítězstvím i prohrou současné medicíny i eutanazii a hospicové hnutí, které nabízí možnost „dobré smrti“. Dále jsem načrtla historický vývoj vztahu společnosti ke smrti, která se projevuje v zacházení s jejími zemřelými - od péče rodiny, sousedů, církve až po péči institucí v současnosti, kdy je nejčastějším postojem „vyhoštění“ smrti. Krátce jsem se dotkla otázky pohřebních rituálů, jejich smyslu a důvodů, proč od nich někteří lidé upouští. V další části jsem se podrobněji věnovala průběhu truchlení, prožitkům truchlících, faktorům, které podporují zdravý průběh truchlení a naopak těm, které jej mohou komplikovat. Všimla jsem si významu potřeby uznání zármutku okolím truchlícího. Za významné považuji chápat truchlení jako přirozený, nikoliv patologický proces. V části věnované vymezení specifik období adolescence považuji za podstatné zmínit význam vlivu dospělého okolí na utváření vztahu adolescenta k tématu smrti, kdy vytěšňování a tabuizace (z jakýchkoliv pohnutek) v konečném důsledku dospívajícímu spíše ztěžují pozdější zvládnání procesu truchlení.

V dalších kapitolách jsem podrobněji popsala jednotlivá období truchlení dospívajících, jaké změny či potíže se mohou objevovat a jak je na ně možné (a vhodné) reagovat.

Závěrečná část je zaměřena na samotné doprovázení. Vymezila jsem některé typy doprovázení (laické, profesionální, duchovní, virtuální), zamyslela se nad výhodami laického a profesionálního doprovázení a nad typickými pomáhajícími profesemi, které doprovázení poskytují. Dále jsem se podrobněji věnovala rozhovoru jako nástroji doprovázení a v závěru i tématu existenciální krize, které se při truchlení adolescentů často objevuje výrazněji. Dospěla jsem k závěru, že obraz doprovázení představovaný dvěma vedle sebe jdoucími postavami je velmi výstižný. Lidé mají sílu zvládat těžké životní situace a tato síla spočívá ve společenství vzájemně se podporujících lidí, kteří mohou čerpat ze svých zkušeností. Proto se domnívám, že cesta, jak toto zmocnění ke zvládnání podpořit, je například vytváření vrstevnických skupin pro dospívající či nízkoprahových klubů (v některých organizacích nebo církvích již s tímto konceptem úspěšně pracují), například ve spolupráci s místními

křesťanskými církvemi. Tam by sice existovala nabídka pomoci doprovázejícího pomáhajícího pracovníka, ale zároveň by klíčovým prvkem byla vzájemná podpora a sdílení. Dospívající by se tím zároveň posiloval ve smyslu „i já mohu pomoci“. Z pozice bezmocného se tak dospívající, který je v životě zastaven krizí, může stát tím, kdo pokračuje v cestě, sdílí svou zkušenost, a spolu s druhými nalézá nově odpovědi na otázky smyslu, které mu život klade. Z doprovázeného se může stát doprovázející.

Seznam literatury

Monografie

- ALAN, Josef. *Etapy života očima sociologie*. Praha: Panorama, 1989. Pyramida (Panorama). ISBN 80-7038-044-6.
- ALLAN, John, Myrtle LANGLEY a John BUTTERWORTH. *Víry a vyznání: náboženství, sekty, paranormální jevy*. Bratislava: Slovart, 1993. ISBN 80-7145-011-1.
- ARIÈS, Philippe. *Dějiny smrti*. Praha: Argo, 2020-a. Každodenní život.
- ARIÈS, Philippe. *Dějiny smrti*. Praha: Argo, 2020-b. Každodenní život.
- BAŠTECKÁ, Bohumila. *Terénní krizová práce: psychosociální intervenční týmy*. Praha: Grada, 2005. Psyché (Grada). ISBN 80-247-0708-X.
- BAŠTECKÁ, Bohumila a Jan MACH. *Klinická psychologie*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0617-0.
- Bible: písmo svaté Starého a Nového zákona: podle ekumenického vydání z roku 1985*. 2. katolické vyd. Praha: Zvon, 1991. ISBN 80-7113-009-5.
- CARR-GREGG, Michael. *Psychické problémy v dospívání*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0062-8.
- DASS-BRAILSFORD, Priscilla. *Crisis and disaster counseling: lessons learned from hurricane Katrina and other disasters*. Los Angeles: Sage, 2010. ISBN 978-1-4129-6508-8.
- DAVIES, Douglas J. *Stručné dějiny smrti*. Praha: Volvox Globator, 2007. Diagramma. ISBN 978-80-7207-628-4.
- DEVINE, Megan. *Je v pořádku, že nejsi v pořádku: jak se vyrovnat se ztrátou a zármutkem*. Přeložil René SOUČEK. Praha: Grada, 2022. ISBN 978-80-271-3498-4.
- DIGIULIO, Robert a Rachel KRANZ. *O smrti*. Přeložil Eva KLIMENTOVÁ. Praha: NLN, Nakladatelství Lidové noviny, 1997. Linka důvěry. ISBN 80-7106-210-3.
- ERIKSON, Erik H. *Dětství a společnost*. Praha: Argo, 2002. ISBN 80-7203-380-8.
- FRANKL, Viktor Emil. *Člověk hledá smysl: úvod do logoterapie*. Přeložil Zdeněk TRTÍK. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1994. Psychoterapie. ISBN 80-901601-4-X.
- FRANKL, Viktor Emil. *Utrpení z nesmyslnosti života: psychoterapie pro dnešní dobu*. Přeložil Petr BABKA. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1038-2.
- GÄRTNEROVÁ, Aranka. *V době zármutku: těm, kteří ztratili blízkého člověka: těm, kteří je provázejí*. Praha: Cesta domů. 2004. ISBN 978-80-905809-3-0.
- GIDDENS, Anthony. *Sociologie*. 1. vyd. Praha: Argo, 1999. ISBN 80-7203-124-4.
- GOLDMAN, Linda. *Jak s dětmi mluvit o smrti*. Přeložil Alice ZAVADILOVÁ. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0819-8.

- GROLLMAN, Earl A. *Slon v pokoji: o smrti a zármutku pro dospívající*. 3. vydání. Přeložil Lenka KAPSOVÁ. [Praha]: Cesta domů, 2021. ISBN 978-80-88126-79-9.
- GRÜN, Anselm. *Smrt v životě člověka*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1997. Duchovní život. ISBN 80-7192-221-8.
- HALAMA, Peter. Smysl života ve vývojové perspektivě. In: BLATNÝ, Marek, ed. *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016, str. 261 – 278. ISBN 978-80-246-3462-3.
- HEŘMANOVÁ, Daria. *Co bychom měli vědět, než odejdeme*. Čerčany: Daria Heřmanová, 2015. ISBN 978-80-260-7669-8.
- JANDOUREK, Jan. *Sociologický slovník*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-535-0.
- JANOŠOVÁ, Pavlína. Adolescence. In: BLATNÝ, Marek, ed. *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016. str. 99 – 116. ISBN 978-80-246-3462-3.
- JEŽEK, Stanislav. Vztahy s dospělými mimo rodinu. In: MACEK, Petr a Lenka LACINOVÁ, ed. *Vztahy v dospívání*. Brno: Barister & Principal, 2006, str. 81 – 97. ISBN 80-7364-034-1.
- KARUTZ, Harald a Frank LASOGGA. *Kinder in Notfällen: psychische Erste Hilfe und Nachsorge*. Edeweicht: Stumpf + Kossendey, 2008, ISBN 978-3-938179-31-4.
- KAPLÁNEK, Michal. Od vedení k doprovázení. Na cestě k novému paradigmatu. *Forum Sociální Práce* [online]. Prague: Charles University, Faculty of Arts, 2015, (1), 40 [cit. 2023-04-18]. ISSN 1804-3070.
- KAST, Verena. *Krize a tvořivý přístup k ní: typy životních krizí, jejich dynamika a možnosti krizové intervence*. Vyd. 2. Přeložil Jana VAŠKOVÁ. Praha: Portál, 2010. Spektrum (Portál). ISBN 978-80-7367-800-5.
- KAST, Verena. *Truchlení: fáze a šance psychického procesu*. Praha: Portál, 2015. Spektrum (Portál). ISBN 978-80-262-0789-4.
- KISVETROVÁ, Helena a Jana KUTNOHORSKÁ. Umírání a smrt v historickém vývoji. *Kontakt*. 2010, **12**(2), 212-219.
- KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese: psychoterapeutické kapitoly pro sociální, pedagogické a zdravotnické profese*. 2., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-150-9.
- KOSOVÁ, Martina. *Logoterapie: existenciální analýza jako hledání cest*. Praha: Grada, 2014. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4346-2.
- KOZERSKI, Lilly a Julia POCH. Psychohygienu. In: SCHELLONG, Julia, Franziska EPPLE a Kerstin WEIDNER, ed. *Psychotraumatologie*. Přeložil Simona HOSKOVCOVÁ. Praha: Triton, 2021. ISBN 978-80-7553-950-2.
- KUPKA, Martin. *Psychosociální aspekty paliativní péče*. Praha: Grada, 2014. Psyché. ISBN 978-80-247-4650-0.
- KÜBLER-ROSS, Elisabeth. *Hovory s umírajícími*. Nové Město nad Metují: Signum unitatis, 1992. ISBN 80-85439-04-2.
- LANDOVÁ, Tabita a Michaela VLČKOVÁ. Člověk a rituál. In: NOBLE, Ivana a Zdenko ŠIRKA. *Kdo je člověk?: teologická antropologie ekumenicky*. Praha:

- Univerzita Karlova: nakladatelství, Karolinum, 2021, s. 89 - 106. ISBN 978-80-246-4779-1.
- LÁTALOVÁ, K., KAMARÁDOVÁ, D., PRAŠKO, J. Komplikované truchlení a jeho léčba. *Psychiatrie* 2013;17(4):181-188.
- LEVY, Alexander. *Sbohem, mami, sbohem, tati: jak se vyrovnat se smrtí rodičů*. Praha: Portál, 2021. ISBN 978-80-262-1740-4
- MACEK, Petr. *Adolescence*. Vyd. 2., upr. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-747-7.
- MACEK, Petr. Kde končí dospívání a kde začíná dospělost? In: MACEK, Petr a Jiří DALAJKA, ed. *Vývoj a utváření osobnosti v sociálních a etnických kontextech: víceoborový přístup*. Brno: Masarykova univerzita, 2005, str. 217 – 225. ISBN 80-210-3804-7.
- MACEK, Petr a Zuzana ŠTEFÁNKOVÁ. Vztahy s rodiči a jejich souvislosti s citovou vazbou. In: MACEK, Petr a Lenka LACINOVÁ, ed. *Vztahy v dospívání*. Brno: Barister & Principal, 2006, str. 25 - 40. ISBN 80-7364-034-1.
- MANNIX, Kathryn. *Naslouchej: jak najít slova pro citlivý rozhovor*. Přeložil Zora FREIOVÁ. V Praze: Cesta domů, 2022. ISBN 978-80-88126-93-5.
- MATOUŠEK, Oldřich, ed. *Encyklopedie sociální práce*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0366-7.
- NAVRÁTILOVÁ, Alexandra. *Narození a smrt v české lidové kultuře*. Praha: Vyšehrad, 2004. ISBN 80-7021-397-3.
- NEZBEDA, Ondřej. *Průvodce smrtelníka: prakticky o posledních věcech člověka*. Praha: Paseka, 2016. ISBN 978-80-7432-747-6.
- PARKES, Colin Murray, Marilyn RELF a Ann COULDRICK. *Poradenství pro smrtelně nemocné a pozůstalé*. Brno: Společnost pro odbornou literaturu, 2007. Paliativní péče. ISBN 978-80-87029-23-7.
- PIAGET, Jean a Bärbel INHELDER. *Psychologie dítěte*. Přeložil Eva VYSKOČILOVÁ. Praha: Portál, 1997. Studium (Portál). ISBN 80-7178-146-0.
- PRAŠKO, Ján, Dana KAMARÁDOVÁ, Petra HAVLÍKOVÁ a Zuzana SIGMUNDOVÁ. Komplikované truchlení a jeho léčba. *Postgraduální medicína*. 2012, 14(6), 650 – 659.
- PREST, A. P. L. a Raimar KEINTZEL. *Die Sprache der Sterbenden*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 1970.
- SHEAR, M. K. Complicated grief treatment: the theory, practice and outcomes. *Bereave Care*. 2010 Jan 1;29(3):10-14. (cit 1. 3. 2023). URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3156458/>
- SKOPALOVÁ, Jitka. O smrti a umírání. *Sociální práce*. 2010, 10(2), 64 - 70.
- SVATOŠOVÁ, Marie a Aleš PALÁN. *Neboj se vrátit domů*. Praha: Kalich, 2018. Rozhovory. ISBN 978-80-7017-249-0.
- ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *O posledních věcech člověka: vybrané kapitoly z thanatologie*. Praha: Galén, c2014. ISBN 978-80-7492-138-4.
- ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Poradenství pro pozůstalé*. Praha: Grada, 2008, ISBN 978-80-247-1740-1.

- URBANOVSKÁ, Eva. *Škola, stres a adolescenti*. Olomouc: Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta, 2010. ISBN 978-80-244-2561-0.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8.
- VÁCHA, Marek Orko, Radana KÖNIGOVÁ a Miloš MAUER. *Základy moderní lékařské etiky*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-7367-780-0.
- VÁVROVÁ, Soňa. *Doprovázení v pomáhajících profesích*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0087-1.
- VIRT, Günter. *Žít až do konce: etika umírání, smrti a eutanazie*. Praha: Vyšehrad, 2000. Cesty. ISBN 80-7021-330-2.
- VODÁČKOVÁ, Daniela. *Krizová intervence*. 3. vyd. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0212-7.
- VYHNÁLEK, Miroslav. Psychologické aspekty letálních nemocí v dětském věku. In: ŘÍČAN, Pavel a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Dětská klinická psychologie*. 4., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada), str. 74 – 79. ISBN 80-247-1049-8.
- VYMĚTAL, Jan. *Lékařská psychologie*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-740-X.
- YALOM, Irvin D. *Existenciální psychoterapie*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-147-6.

Elektronické zdroje

- Dříve vyslovená přání: Výzkumná zpráva Říjen 2015. <https://www.umirani.cz/sites/default/files/custom-files/cesta-domu-zprava-umirani-a-pece-o-nevylecitelne-nemocne-2015.pdf> [online]. [cit. 2022-11-01].
- Zemřelí podle pohlaví a věku v letech 1919–2020* [online]. [cit. 2022-11-01]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/demograficka-prirucka-2020>
- Pohyb obyvatel České republiky v letech 1920–2021: analytické ukazatele* [online]. [cit. 2022-11-01]. Dostupné z: https://www.czso.cz/csu/czso/obyvatelstvo_hu
- Pubertáci truchlí po svém* [online]. 2022 [cit. 2023-03-04]. Dostupné z: <https://www.umirani.cz/rady-a-informace/pubertaci-truchli-po-svem>
- Zemřelí 2020* [online]. Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2021 [cit. 2022-10-14]. Dostupné z: <https://www.uzis.cz/res/f/008370/demozem2020.pdf>
- Umírání a péče o nevyléčitelně nemocné II: Závěrečná zpráva* [online]. Září 2013 [cit. 2022-09-30]. Dostupné z: <https://www.umirani.cz/sites/default/files/custom-files/cesta-domu-zprava-umirani-a-pece-o-nevylecitelne-nemocne-2013.pdf>
- MKN-10: mezinárodní statistická klasifikace nemocí: desátá revize: obsahová aktualizace k 1. 1. 2023. Praha: Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2018. URL: <https://mkn10.uzis.cz/prohlizec/F43.2>
- Odložený smutek* [online]. 2015 [cit. 2023-03-04]. Dostupné z: <https://www.umirani.cz/clanky/odlozeny-smutek>

Pastorační doprovázení muže a ženy [online]. 2022 [cit. 2023-04-04]. Dostupné z: <https://www.pastorace.cz/tematicke-texty/pastoracni-doprovazeni-muze-a-zeny>