

VYSOKÁ ŠKOLA POLYTECHNICKÁ JIHLAVA

Zdravotně sociální péče

VYROVNÁVÁNÍ SE SE ZTRÁTOU BLÍZKÉ OSOBY

Bakalářská práce

Autor práce: Viktorie Skotalová

Vedoucí práce: Mgr. Pavla Šlechtová

Jihlava 2025

Vysoká škola polytechnická Jihlava

Tolstého 16, 586 01 Jihlava

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Autor práce:	Viktorie Skotalová
Studijní program:	Zdravotně sociální péče
Obor:	Zdravotně sociální péče
Garant studijního programu:	Mgr. Jana Gabrielová, PhD.
Název práce:	Vyrovňávání se se ztrátou blízké osoby
Vedoucí práce:	Mgr. Pavla Šlechtová
Cíl práce:	Cílem bakalářské práce je zjistit, jak se lidé vyrovnávají se ztrátou blízké osoby a jakou podporu v této životní situaci potřebují.

Abstrakt

Bakalářská práce se zabývá vyrovnáváním se se ztrátou blízké osoby. Cílem bakalářské práce je zjistit, jak se lidé vyrovnávají se ztrátou blízké osoby a jakou podporu v této životní situaci potřebují. Práce zkoumá výpovědi pozůstalých, kteří si prošli ztrátou blízké osoby. Teoretická část bakalářské práce shrnuje informace o ztrátě blízké osoby, o truchlení a o podpoře pozůstalých. Výzkumná část je zpracována formou kvalitativní metodologie, konkrétně polostrukturovaných rozhovorů.

Klíčová slova

Péče o pozůstalé; pozůstalí; truchlení; ztráta blízké osoby.

Abstract

The bachelor's thesis focuses on coping with the loss of a loved one. The aim of the thesis is to examine how people cope with the loss of a loved one and what kind of support they need in this life situation. The thesis explores the testimonies of bereaved individuals who have experienced the loss of someone close to them.

The theoretical part of the thesis summarizes information about the loss of a loved one, the grieving process, and support for the bereaved. The research part is based on a qualitative methodology, specifically semi-structured interviews.

Keywords

Bereavement care; the bereaved; grieving; loss of a loved one.

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je původní a zpracovala jsem ji samostatně. Prohlašuji, že citace použitých pramenů je úplná, že jsem v práci neporušil/a autorská práva (ve smyslu zákona č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů, v platném znění, dále též „AZ“).

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje **AZ**, zejména § 60 (školní dílo).

Podle § 47b zákona o vysokých školách souhlasím se zveřejněním své práce podle Směrnice pro vedení, vypracování a zveřejňování závěrečných prací na VŠPJ, a to bez ohledu na výsledek obhajoby.

Beru na vědomí, že VŠPJ má právo na uzavření licenční smlouvy o užití mé bakalářské práce a prohlašuji, že **s o u h l a s í m** s případným užitím mé bakalářské práce (prodej, zapůjčení apod.).

Jsem si vědoma toho, že užít své bakalářské práce či poskytnout licenci k jejímu využití mohu jen se souhlasem VŠPJ, která má právo ode mě požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, vynaložených vysokou školou na vytvoření díla (až do jejich skutečné výše), z výdělku dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence.

V Jihlavě dne 16. dubna 2025

.....

Podpis studentky

Poděkování

Ráda bych vyjádřila upřímné poděkování své vedoucí paní Mgr. Pavle Šlechtové za její odborné vedení, za její cenné rady, dále také za trpělivost a čas, který mi věnovala.

Dále bych chtěla poděkovat všem komunikačním partnerům za jejich otevřenost, spolupráci a čas, který byli ochotni této studii věnovat. Bez jejich přispění by realizace výzkumu nebyla možná.

Obsah

Seznam tabulek	7
Seznam zkratk.....	8
Úvod	9
1 Ztráta blízké osoby	10
1.1 Ztráta	11
2 Truchlení.....	16
2.1 Faktory ovlivňující truchlení	16
2.2 Komplikované truchlení.....	17
2.3 Nekomplikované truchlení	18
2.4 Fáze truchlení	18
3 Péče o pozůstalé.....	20
3.1 Poskytování péče pro pozůstalé	21
4 Metodika výzkumu	23
4.1 Cíl výzkumu	23
4.2 Výzkumné otázky	23
4.3 Kvalitativní výzkum	23
4.4 Polostrukturovaný rozhovor	23
4.5 Výběr komunikačních partnerů	24
4.6 Realizace výzkumu	24
4.7 Limity výzkumu	25
5 Analýza získaných dat.....	26
5.1 Vyrovnávání se se ztrátou blízké osoby.....	26
5.2 Podpora pozůstalých po ztrátě blízké osoby	30
6 Diskuse	33
Závěr	37
Seznam použitých zdrojů.....	39
Přílohy.....	42

Seznam tabulek

Tabulka 1: Popis komunikačních partnerů.....	24
--	----

Seznam zkratk

DVO	Dílčí výzkumná otázka
HVO	Hlavní výzkumná otázka
KP	Komunikační partner

Úvod

Tématem bakalářské práce je „Vyrovnávání se se ztrátou blízké osoby“ a jejím cílem je zjistit, jak se lidé vyrovnávají se ztrátou blízké osoby a jakou podporu v této životní situaci potřebují. Pro toto téma jsem se rozhodla, protože jej považuji za velmi důležité. Především si myslím, že je nutné klást velký důraz na otevřenou komunikaci o smutku a procesu vyrovnávání se s ním. Ztráta blízké osoby je pro každého člověka hluboce osobní zkušeností, která může mít nejen silný emocionální dopad, ale i dlouhodobé následky na psychické a fyzické zdraví.

Mluvit o těchto zkušenostech a sdílet je s ostatními je zásadní pro zajištění podpory těm, kteří si procházejí tímto těžkým obdobím. Výpovědi lidí, kteří si prošli ztrátou, mohou být pro ostatní, kteří si procházejí touto těžkou situací, důležité a uklidňující, neboť ukazují, že v těžkých chvílích nejsou sami.

Smrt a ztráta blízkých jsou nedílnou součástí lidského života. Každý člověk je pro někoho blízkým, a proto je toto téma relevantní pro širokou veřejnost. Téma vyrovnávání se se ztrátou blízké osoby proto nikdy neztratí svou důležitost a aktuálnost. Tato práce může být užitečná pro samotné pozůstalé, pro blízké pozůstalých a také pro pracovníky, kteří s pozůstalými pracují.

První část bakalářské práce se věnuje problematice ztráty blízké osoby. Nejprve je vymezena samotná definice ztráty, na níž navazuje samostatná podkapitola zaměřená na ztrátu prarodiče, která tvoří hlavní téma výzkumné části práce. Dále jsou stručně popsána specifika ztráty rodiče, sourozence, dítěte a životního partnera. Následující podkapitoly se zabývají očekávanou ztrátou a náhlou, neočekávanou ztrátou. Součástí této části jsou rovněž doporučení pro první dny po ztrátě a přehled jednotlivých fází smutku. V neposlední řadě je zde zmíněn pohřeb a vzpomínkové rituály.

Druhá kapitola se soustředí na proces truchlení, přičemž jsou zmíněny faktory ovlivňující průběh truchlení. Dále je zde rozpracováno rozdělení na komplikované a nekomplikované truchlení, doplněné charakteristickými symptomy pro oba typy tohoto procesu. Kapitola rovněž zahrnuje popis jednotlivých fází truchlení.

Třetí kapitola se zaměřuje na podporu pozůstalých v procesu vyrovnávání se se ztrátou. V této části jsou uvedeni poskytovatelé péče o pozůstalé, ať už se jedná o odbornou či neodbornou pomoc.

1 Ztráta blízké osoby

Když do života vstoupí smrt nebo obecně ztráta blízkého člověka, který z našeho života odešel i jiným způsobem než smrtí, tato událost do života výrazně zasáhne a všechno se změní. Život, který byl naplánovaný, zničehonic zmizí. Neexistuje žádné místo, které by tato ztráta nezasáhla (Devine, 2017).

Smrt blízkého člověka představuje extrémní zásah do života. V jediném okamžiku se radikálně mění celý život člověka. Doposud existující jistoty se ze života náhle vytratí a svět je smrtí milovaného člověka nečekaně a navždy změněn. Když zemře někdo blízký, je to jako by život ztratil smysl (Špatenková, 2013).

Ztráta blízkého člověka přináší pocity osamělosti a beznaděje, jakou člověk možná dosud nezažil. Smutek a ostatní pocity spojené s odchodem našeho milovaného jsou naprosto přirozenou reakcí, pomocí které se snažíme vyrovnat s touto bolestnou událostí. Doléhají na nás silné pocity, které si často mohou vzájemně odporovat (Gärtnerová & Tausch, 2020).

Když umírá milovaný člověk, uvědomujeme si více svoji vlastní smrtelnost. V jistém smyslu by bylo možné říct, že některé části nás s odchodem milovaného člověka umírají též (Kast, 2013).

Pro většinu lidí představuje ztráta milované osoby největší životní stres, který lze zažít. Přesto se většina pozůstalých dokáže s touto zkušeností vyrovnat, aniž by utrpěla trvalé poškození fyzického či duševního zdraví. Všichni jsou vůči ztrátě blízkého člověka zranitelní, avšak někteří více než jiní. Všechny ztráty blízkých osob jsou traumatizující, ale některé jsou traumatizující více než jiné. Po velké životní ztrátě vstupují pozůstalí do nebezpečného a nepředvídatelného světa, ale některé světy jsou ještě nebezpečnější a nepředvídatelnější než jiné (Neimeyer, Hariss, Winokuer, Thorton, 2022).

„Pokud pochopíme a přijmeme smrt jako součást života, potom ji ve chvíli, kdy skutečně přijde, budeme čelit snadněji. Pokud se lidé vyhýbají myšlenkám na smrt, přestože je jim v hloubi duše jasné, že musí neodvratně přijít, je to nepatřičné a nijak si tím nepomohou. Totéž platí v případě myšlenek na stárí – pokud je nepřijímáme jako součást života, ale považujeme je za něco nechtěného, vědomě se jim v myšlenkách vyhýbáme. Aby život dostal smysl, je nezbytně nutné akceptovat nemoc, stárí, umírání a smrt jako přirozené součásti života.“ (Gjamccho, 2006 dle Kupka a kol., 2024, s. 14)

Strach z úmrtí blízké osoby bývá spojován s vlastní bezmocností, nejistotou a obavou z toho, že člověk bude svědky utrpení, kterému nemůže zabránit nebo mu pomoci. Tento strach je všeobecně lidský a oprávněný (Vymětal, 2003).

Jak mezi laickou, tak odbornou veřejností ve společnosti, převládá přesvědčení, že zabývat se smrtí není vhodné. Podle tohoto názoru je nutné odvádět od smrti pozornost nejen u pacientů, ale i u zdravých dospělých a dětí. Když se však toto téma nakonec otevře, často vyvolává strach a hrůzu, protože na toto téma není společnost připravena (Haškovcová, 2010, dle Kupka a kol., 2024).

1.1 Ztráta

Dle Vymětala (2003) je truchlení a s ním spojený smutek prožitkem a stavem, který nastává, pokud došlo ke ztrátě něčeho nebo někoho, co představuje pro jedince vysokou hodnotu.

V životě se nelze vyhnout ztrátám. Každá ztráta je bolestná a čím cennější hodnotu jsme ztratili, tím intenzivněji ji prožíváme, a tím déle nám trvá, než se s ní vyrovnáme. Mezi nejtěžší ztráty patří ztráta vztahů, zejména těch s blízkými osobami, partnery, rodiči nebo dětmi. Tato ztráta může nastat v důsledku úmrtí, rozchodu rodičů, odchodu dětí z domova nebo konfliktu, který rodinu rozdělí (Hučín, 2021).

Ztráta životního partnera

Smrt partnera může být zdrcující, a to nejen kvůli emoční ztrátě, ale také kvůli sekundárním ztrátám. Tyto ztráty mohou být praktické, pokud zesnulý ve vztahu zastával roli řidiče nebo pečovatele, pozůstalý o tuto pomoc také přichází. Může se jednat i o ztrátu identity, kdy dochází ke změně statusu z ženatého či vdané na vdovce či vdovu. Další ztrátou je i ztráta společné budoucnosti (Lloyd, 2018).

Odchodem manžela nebo manželky jsou převážně nejvíce ohroženi staří lidé, kteří se na tuto skutečnost těžko adaptují. Mnoho starších lidí umírá do dvou let po ztrátě životního partnera. U starších a osamělých lidí není výjimkou, že jejich život končí sebevraždou (Vymětal, 2003).

Ztráta dítěte

Smrt dítěte je specifická, protože je to smrt snů, které rodiče měli, a budoucnosti, kterou si představovali. Je také jedinečná tím, že jde o jediný vztah mezi dvěma lidmi, kdy dva lidé stvořili dalšího člověka. Když dítě zemře, je to také smrt mimo přirozený řád, protože se očekává, že rodiče odejdou dříve než jejich děti (Lloyd, 2018).

Zármutek, který rodiče pociťují, když ztratí své dítě, má dlouhodobý vliv na jejich zdraví a také na ostatní členy rodiny. Nešťastná událost může v rodině odstartovat několik dalších potíží. Rodiče žijí v dlouhodobém stresu, projevuje se krize mezi partnery, mezi ostatními členy rodiny a může dojít i k rozvratu manželství či rozpadu rodiny (Dohnalová & Musil, 2008).

Ztráta sourozence

Ztráta sourozence je pro pozůstalého sourozence velmi složitá a komplikovaná situace. Pozůstalé dítě truchlí, prožívá smutek, lítost, bolest. Dítě má více pozornosti, péče, nemusí se s nikým dělit, ale kvůli tomu může zažívat i pocity viny. Tato tragická událost ukazuje pozůstalému sourozenci jeho vlastní smrtelnost a vyvrací fakt, že umírají pouze staří lidé (Stretti & Racková, 2018).

Ztráta rodiče

Úmrtí rodiče v dětství a dospívání představuje stresující životní událost. Reakce na ztrátu v tomto věku se liší od reakcí dospělých a jsou ovlivněny vývojovými a kontextuálními faktory. Po úmrtí rodiče čelí děti a dospívající jedinečným emocionálním a behaviorálním výzvám a jsou náchylní k několika nepříznivým biopsychosociálním důsledkům (Kentor a kol., 2022).

1.1.1 Ztráta prarodiče

Roli prarodiče člověk získává nezávisle na své vůli, přičemž je na něm, jak s ní naloží. Prarodiče a vnoučata se navzájem potřebují. Narození vnoučete přináší mnoho nových podnětů a aktivit. Přítomnost malého dítěte vyvolává vzpomínky na vlastní děti z jejich raného věku. Vnouče je vděčným příjemcem citových projevů, které často oplácí. Tento vztah obohacuje život stárnoucího člověka a dodává mu nový smysl. Prarodiče si užívají pocit, že jsou milováni, oceňováni a přijímáni. Vnoučatům zase věnují čas zaměřený pouze na ně, jejich potřeby a zájmy, a poskytují jim pozitivní přijetí a ocenění (Koutová, 2017).

Ačkoli je úmrtí prarodiče v dospělosti často očekávanou nebo „časově přiměřenou“ životní událostí, tato ztráta může i u dospělých vnoučat vyvolávat truchlení. Strukturní aspekty vztahů včetně pohlaví prarodiče a dospělého vnoučete mohou ovlivnit reakci vnoučat na tuto ztrátu (Stokes, Kim & Fingerman, 2019).

Dále jsou i vztahy mezi prarodiči a vnoučaty ovlivněny mnoha faktory včetně sociohistorických (např. ekonomickými tlaky, technologickými změnami) nebo kulturních (např. role a hodnoty spojené s prarodičovstvím). Mezi další ovlivňující faktory patří i rodinná struktura (např. manželský stav, prarodiče v roli opatrovníků) a individuální rozdíly (např. zdraví, pohlaví) (Xu & Harrison, 2023).

Ztráta prarodiče může být pro členy rodiny obtížná, protože prarodič často představuje klíčovou osobnost a jeho smrt může vyvolat zármutek spojený s truchlením. Prarodiče často poskytují rodině emoční, finanční a praktickou podporu, čímž přispívají ke zlepšení ekonomické situace domácnosti, snižují míru rodičovského stresu a podporují pozitivní vzdělávací a zdravotní návyky u vnoučat. Jejich úmrtí tak může narušit stabilitu rodinného systému a prostřednictvím zvýšeného stresu, snížené podpory a ztráty významné citové vazby negativně ovlivnit duševní zdraví celé rodiny (Livings, Smith-Greenaway, Margolis & Verdery, 2022).

1.1.2 Náhlá a nečekaná ztráta

Smrt v důsledku neštěstí bývá pozůstalými zakoušena jako náhlá a nezvratná změna k horšímu (Baštecká, 2013). V souvislosti s tímto typem ztráty se lékař nejčastěji setkává s depresivními reakcemi a stavy. Mezi ně může patřit zoufalství, apatie, nespavost, odmítání stravy, sebeobviňování, sebevražedné myšlenky či psychotické fenomény, které jsou spojeny s částečnou dezintegrací osobnosti. Časté jsou též dekompenzace somatického stavu, zvláště kardiovaskulárního systému. Na náhlé a neočekávané úmrtí reagují nejbližší šokem, pokusem popřít skutečnost, truchlením, a nakonec vyrovnáváním a smířením se se ztrátou (Vymětal, 2003).

1.1.3 Očekávaná ztráta

Ve většině případů anticipačního smutku existuje konečný bod. Mnohé z těchto zlomových okamžiků nastávají v konkrétní den a v určitou hodinu. Po dlouhých týdnech či dokonce letech čekání opona spadne. V ten den lidé zažívají okamžik definitivního konce. Lidé si myslí, že když se na ztrátu dlouho připravovali, budou s jejím příchodem smířeni, budou odolní a připraveni vše zvládnout (Wolfelt, 2020).

Pravda je však taková, že na ztrátu nikdy nelze být skutečně připraven. Mnohokrát během let lidé, kteří očekávali velkou ztrátu, přiznali, že v den, kdy k ní došlo, byli přesto zaskočeni. Někdy věci neproběhly tak, jak si představovali. Události se vyvinuly nečekaným nebo zraňujícím způsobem. A mnozí byli otřeseni silou rány, kterou utrpěli. Ostrost a intenzita jejich smutku je naprosto šokovala (Wolfelt, 2020).

S očekávanou ztrátou se na lékaře obracejí lidé, kteří se na odchod blízkého člověka mohli částečně připravit, jejich potíží je celková psychická a fyzická vyčerpanost, obzvláště pokud o umírajícího pečovali. Pokud smrti předcházelo dlouhodobé utrpení, ztráta může být vnímána jako úleva a osvobození pro všechny zúčastněné, ale i přesto se mohou dostavovat pocity viny. Výčitky svědomí u pečujících jsou často neoprávněné a je známo, že truchlíci, kteří se intenzivně o umírajícího starají, truchlí kratší dobu a lépe se vyrovnají s jeho odchodem. Proto je důležité, aby do péče o umírajícího byla zapojena rodina a blízcí (Vymětal, 2003).

1.1.4 První dny po ztrátě

Pozůstalí by si měli dopřát dostatečnou dobu oddechu, jelikož to, co přichází s truchlením i po něm, je velmi vyčerpávající. Měli by brát ohled na své možnosti. Někteří se cítí lépe, když jsou potřební, ale neměli by si činnost na sebe brát příliš (Gärtnerová & Tausch, 2020).

Truchlíci v sobě často mají pocity viny. Je dobré se snažit od těchto pocitů oprostit, i když to může být náročné. Neměli by zanedbávat péči o sebe a o své tělo, i když v této situaci se to považuje za nedůležité. Pomoci může fyzická aktivita nebo činnosti, při kterých se dají vyjádřit pocity (Gärtnerová & Tausch, 2020).

Důležité je nebát se říct si o pomoc, ať už od někoho blízkého, nebo se ozvat na telefonickou linku pomoci. Sílu a odvalu může dodat konverzace s člověkem, který má podobnou zkušenost, s lidmi, kteří tomu rozumí a chápou bolest, kterou pozůstalý prožívá (Gärtnerová & Tausch, 2020).

Bridget McNulty (2021) ve své knize popisuje vlastní zkušenost se ztrátou blízké osoby a na základě toho nabízí několik doporučení, která jí samotné pomohla především v prvních týdnech po ztrátě, jelikož toto období může být pro truchlíci nejnáročnější.

První doporučení je, že truchlíci by měli k sobě přistupovat s laskavostí a ohleduplností. Právě prochází jedním z nejtěžších období svého života a tento smutek je bude provázet i nadále. Každý nachází útěchu jiným způsobem a v různých činnostech, proto je důležité, aby si pozůstalí dopřáli péči a lásku, kterou potřebují.

Druhé doporučení nese název „žádné dlouhé noci“. Když se objeví smutek, běžný denní režim jde stranou. Najednou se zdá přirozené ponocovat, poté dlouho spát, trávit den v pyžamu a jíst nezdravé jídlo. Takové návyky však nemusí vést k úlevě – naopak, některé z těchto návyků, například ponocování, mohou smutek ještě více prohloubit.

Třetím doporučením je fyzická aktivita. Pohyb může být to poslední, na co má člověk v období smutku chuť, ale i drobná fyzická aktivita může mít pozitivní vliv na psychiku. Krátká, pomalá procházka na čerstvém vzduchu může pomoci více, než by se v tomto období očekávalo. Nemusí se jednat o žádné náročné cvičení, stačí najít jednoduchou formu pohybu, kterou zvládne truchlíci pravidelně zařadit do svého dne. I malé kroky mohou přinést úlevu.

Poslední doporučení je, aby pozůstalí nezpochybňovali své pocity. Mohou prožívat smutek, zoufalství, vztek, úlevu nebo jakoukoli jinou emoci – a všechny jsou přirozenou reakcí na situaci. Neexistuje správný ani špatný způsob truchlení. Každý prožívá ztrátu jinak a není žádná „normální“ reakce.

1.1.5 Fáze smutku

Worden (2010, dle Lloyd, 2018) prohloubil své znalosti o fázích zármutku a rozvinul své teorie v souladu s nejnovějšími výzkumy. Jeho teorie smutku zahrnuje proces adaptace na ztrátu a vymezuje čtyři úkoly, které mohou být součástí truchlení.

Prvním úkolem je přijetí ztráty jako reality: nikdo nechce být trvale odloučen od milované osoby, a proto je pro pozůstalé velmi obtížné se smířit se skutečností, že ji už nikdy neuvidí, ani ji nebude mít fyzicky ve svém životě. Popírání ztráty a vyhýbání se rozhovorům o definitivní povaze smrti mohou být pro truchlící ještě bolestivější než samotný zármutek. Uznání a přijetí této skutečnosti je klíčové pro přirozený proces truchlení.

Druhým úkolem je zpracování smutku: fyzická a emocionální bolest ze zármutku se liší v závislosti na osobě a povaze ztráty. Někdy je pro společnost snazší se pozůstalým vyhýbat nebo je povzbuzovat k rozptýlujícím činnostem, než jim umožnit mluvit o svých pocitech nebo hovořit o zemřelém. To může platit zejména v případě, kdy je někdo po závažné ztrátě blízké osoby nucen rychle se vrátit do práce. Zármutek je potřeba snášet pomalu a rychlé tempo současného západního života může někdy bránit tomu, co je v souvislosti s vyrovnáváním se s touto těžkou životní situací přirozené.

Třetí úkol nese název přizpůsobení se světu bez zesnulého: začít žít nový život bez milované osoby je obtížné a může se stát, že bude třeba se přizpůsobit mnoha novým věcem. Sekundární ztráty, jako je identita, status, přátelé a finanční ztráta, to mohou ještě více ztížit, ale přizpůsobení se je nevyhnutelné. Život bez zesnulého pokračuje a nastává období, kdy se člověk musí naučit vyrovnat se ztrátou rolí, které v jeho životě zastával jeho blízký.

Posledním úkolem je najít trvalé spojení se zesnulým uprostřed začátku nového života: tato fáze může být pro pozůstalé velmi obtížná, zejména pro rodiče, kteří mohou mít pocit, že pokračovat ve svém životě znamená opustit své dítě a projevit vůči němu neloajalitu. Udržení vztahu se zesnulým spočívá v nalezení způsobu, jak ho začlenit do svého nového života, a zároveň si uchovat jeho důležitost a zachovat spojení s jeho starým životem.

1.1.6 Důležitost pohřbu při vyrovnávání se se ztrátou

Pohřbívání mrtvých je patrně nejstarším lidským rituálem. Součástí této události bývalo společné posezení, vyprávění příhod o zemřelém, a tak se tvořila méně traumatizující perspektiva na ztrátu. V současné době je tomu podobně (Gjuričová & Kubička, 2009).

Pohřeb a pohřební rituály plní svou základní a důležitou funkci, která je vnímána jako sociální zveřejnění smrti. Pozůstalí v průběhu prožívají svou novou roli (vdovy, vdovce atd.), která je jednoznačně oznamována všem přítomným, kteří se obřadu účastní. Pohřeb lze považovat za kolektivní jednání pozůstalých, při kterém se loučí se zesnulým (Špatenková, 2014).

Pohřební rituály významně přispívají ke zdravému prožívání zármutku a žalu. Během pohřbu je totiž možné projevovat zoufalství a plakat, což napomáhá postupnému smiřování se se ztrátou blízké osoby (Haškovcová, 2015).

1.1.7 Rituály loučení a vzpomínání

Významným prvkem, který podporuje proces truchlení, je možnost se rozloučit s umírajícím. Tento moment uzavírá vztah s blízkou osobou a je důležité si jím projít, rozloučit se s tím, co bylo nebo mohlo být. Ideální je, pokud se člověk může rozloučit s umírajícím ještě za jeho života. Pokud to z jakéhokoli důvodu není možné, je stejně hodnotné prožít rozloučení i bez fyzické přítomnosti druhého. Pozůstalí často uvádějí, že jim rozloučení chybí, a cítí vinu, že nestihli zesnulému sdělit něco důležitého. Nedostatek rozloučení se tak stává zdrojem dalšího trápení a pozůstalý může pocítovat vinu (Gärtnerová & Tausch, 2020).

Pozůstalý by se měl své ztrátě věnovat a neměl by před ní utíkat například do práce, obviňováním zdravotníků či příbuzných nebo zabýváním se nadpřirozenými jevy. Je důležité připustit si žal a bolest, prožít je a vyplakat. Uvědomit si pocity spojené se ztrátou. K tomu pomáhá, když může pozůstalý hovořit o zesnulém, o svém vztahu k němu, o společně prožitých chvílích a o pocitech z jeho odchodu. Tím se jejich intenzita přirozeně snižuje. Hovořit a prožívat však může pozůstalý jen tehdy, když jsou lidé kolem něj ochotni naslouchat a jeho prožitky nezlehčují (Gärtnerová & Tausch, 2020).

Den památky zesnulých, označovaný také jako Dušičky, je příležitostí ke vzpomínání a uctění památky zemřelého. V domácnostech mohou být vystavené fotky zesnulého, strom zasazený na místě, kde zesnulý rád trávil čas, opatrování věcí zesnulého apod. To vše mohou být vzpomínkové rituály na zemřelého. Pokud pozůstalého trápí, že nestihl blízké osobě něco sdělit, než odešla, může zesnulému napsat dopis, kde mu vyjádří všechno, co chtěl, ale nestihl. Může to být důležitým krokem při loučení, ale i rituálním způsobem, jak v čase reflektovat proměny vlastního života ve vztahu k zemřelému (Gjuričová & Kubička, 2009).

2 Truchlení

Špatenková (2011) popisuje truchlení jako dlouhodobý proces, během kterého se člověk vyrovnává se ztrátou. Projítí celým procesem smutku je však nezbytné k tomu, aby pozůstalý zvládl přijmout odchod blízkého člověka. Prožít smutek, vyrovnat se s touto ztrátou a překonat ji znamená začlenit tuto zkušenost do vlastního života a přijmout ji, nikoliv se od ní izolovat. Truchlení je provázeno bolestí a dalšími nepříjemnými symptomy, které se projevují ať už psychicky nebo fyzicky. Pozůstalí prožívají hodně pocitů, a jak Špatenková zdůrazňuje, prožívají krizi, nikoliv nemoc, ačkoli truchlení v některých ohledech může nemoc připomínat.

Truchlení je přirozenou reakcí, která je potřebná k tomu, aby se člověk mohl se ztrátou vyrovnat, zejména tím, že se s ní smíří a přijme ji. Přes ztrátu dále žije a svůj život plánuje i nadále. V případě nekomplikovaného truchlení není co léčit, ale i tak je vhodná psychologická podpora, z důvodu etických i preventivních, neboť truchlení může přejít do deprese (Vymětal, 2003).

Zármutek lze chápat jako souhrn pocitů, myšlenek a činů, které jedinec prožívá po smrti někoho, ke komu byl silně připoután, a také jako proces reorganizace a přizpůsobení se světu bez této osoby. Když dojde ke ztrátě, je nutné se přizpůsobit novým okolnostem; tento proces se nazývá truchlení. Slovo „zármutek“ může označovat i jiné druhy ztrát, avšak smrt je specifická tím, že je konečná – znamená definitivní ukončení života. Zármutek může působit jako odtržení od skutečného života. Postupem času však jeho intenzita slábne. V některých případech to může trvat mnoho let, ale jde o přirozený a postupný proces. Zármutek se projevuje na emoční, kognitivní, duchovní, fyzické i behaviorální úrovni a může být zcela ochromující a vyčerpávající. Každý člověk je jedinečný a stejně tak je jedinečný i každý vztah, který s někým budujeme a udržujeme. Proto jsou i pocity, které jedince po ztrátě blízké osoby provázejí, naprosto individuální (Lloyd, 2018).

Došlo také k rozšíření tradičního pohledu, podle něhož byl zármutek vnímán výhradně jako emocionální záležitost, na širší pojetí, které zohledňuje i další související aspekty, mezi něž patří změny zdravotního stavu a kognitivních funkcí, jako jsou zmatenost, zapomnětlivost či roztržitost. U některých jedinců může dojít ke ztrátě sebedůvěry. Sociální změny se liší dle situace a mohou zahrnovat ztrátu přátel či odlišné zacházení ze strany okolí. Kulturní faktory včetně hodnot, tradic a rituálů významně ovlivňují prožívání a vyjadřování zármutku. Smrt blízkého (zejména dítěte) často vede ke změně duchovních či náboženských přesvědčení, a to ať už k jejich ztrátě, nebo naopak posílení. Truchlení se může projevit i behaviorálními změnami, jako jsou odlišné stravovací návyky, zvýšená konzumace alkoholu a tabáku. Pozůstalí se také mohou přestat věnovat činnostem, které je dříve těšily, nebo naopak mohou nalézt záliby v nových aktivitách (Lloyd, 2018).

Obvykle se uvádí, že období akutního smutku trvá přibližně šest týdnů po úmrtí blízké osoby, zatímco celý proces truchlení obvykle trvá zhruba rok. Silné emoce spojené se ztrátou se mohou znovu objevit při významných událostech či výročích, jako jsou narozeniny zemřelého, výročí úmrtí (Gärtnerová & Tausch, 2020).

2.1 Faktory ovlivňující truchlení

Determinanty ovlivňující proces truchlení zahrnují široké spektrum faktorů, které mohou modifikovat průběh a intenzitu prožívání zármutku. Mezi klíčové aspekty patří sociokulturní kontext, gender a věk pozůstalého, jeho individuální osobnostní charakteristiky, aktuální stav

tělesného a duševního zdraví, jakož i náboženské a filozofické přesvědčení. Významnou roli hrají také předchozí životní zkušenosti, míra dostupnosti a povaha sociální opory, vzory a modely chování získané v primární rodině, kvalita a hloubka vztahu se zemřelým, okolnosti úmrtí a způsob, jakým se pozůstalý o úmrtí dozvěděl (Špatenková, 2008).

2.2 Komplikované truchlení

Pokud dochází u jedince ke komplikovanému truchlení, je pro něj nejvhodnější intervencí terapie pro pozůstalé, resp. psychoterapie, případně péče psychiatrická včetně hospitalizace (Špatenková, 2023).

Komplikované truchlení se může projevovat širokým spektrem psychických a behaviorálních obtíží, které narušují adaptační proces pozůstalého. Mezi typické symptomy patří deprese, rozvoj závislosti na alkoholu či jiných psychoaktivních látkách, úzkostné poruchy včetně fobií a panických záchvatů, nebo projevy závažnějších duševních poruch (Špatenková, 2008).

Mezi další příznaky komplikovaného truchlení může patřit to, že pozůstalí nemohou mluvit o zemřelém, aniž by opět akutně a intenzivně neprožívali smutek, a k tomuto jevu může docházet i mnoho let po ztrátě. Pozůstalí zachovávají všechny věci tak, jak je ponechal jejich milovaný, imitují zemřelou osobu, rozvíjí se u nich fobie ze smrti nebo z nemoci, na kterou zemřela jejich blízká osoba. U pozůstalého přetrvává stav, kdy cítí silné pocity viny, ale naopak může cítit i stav falešné euforie, která může být známkou nezpracovaného smutku. Pokud se pozůstalí vyhýbají návštěvě hrobu nebo účasti na aktivitách, které mají souvislost se smrtí, i zde se může jednat o to, že pozůstalý stále nezpracoval svůj smutek. Tento člověk se snaží radikálně měnit životní styl, nestýká se s příbuznými a přáteli, rezignuje na aktivity, které mají nějaký vztah k zesnulému. Komplikované truchlení se může vyskytnout v případě, pokud se pozůstalému v období akutního smutku nedostalo přiměřené sociální opory od jeho nejbližších (Špatenková, 2023).

Lloyd (2018) uvádí tři zjednodušené příklady komplikovaného truchlení:

Chronický dlouhodobý zármutek vzniká v případech, kdy se počáteční chronické emoce a reakce časem nezmenšují. Nedochází k postupnému přizpůsobování se životu po ztrátě.

Opožděný smutek vzniká, když se normální reakce na úmrtí objeví mnohem později, než je obvyklé. Tyto reakce jsou potlačeny, takže pokud se smutek projeví později, může se zdát, že nejsou přiměřené nebo nesouvisejí s pozůstalostí.

Neuznaný zármutek nastává, když zármutek není nebo nemůže být společensky uznán. Příkladem může být smrt domácího mazlíčka, zármutek po potratu nebo interrupci, zármutek po smrti bývalého partnera nebo zármutek po smrti milence.

2.2.1 Akutní žal

Součástí truchlení může být i akutní žal, který se projevuje depresí, nespavostí, nervozitou, podrážděností, nechutenstvím, špatnou soustředěností a myšlenkami na to, o co jedinec přišel. Truchlící si musí tímto vším projít a tento stav vydržet, aby mohlo nastat přijetí a smíření se s novou skutečností (Vymětal, 2003).

2.3 Nekomplikované truchlení

Truchlení není nemoc ani deprese. Truchlení je normální a přirozená reakce na ztrátu milovaného člověka (Špatenková, 2013).

Nekomplikované truchlení (normální reakce na ztrátu) zahrnuje přirozené tělesné, emoční, kognitivní a behaviorální projevy, které jsou součástí zdravého adaptačního procesu pozůstalých (Špatenková, 2008).

2.4 Fáze truchlení

Po smrti milovaného člověka čeká na pozůstalé významná etapa truchlení. Je to proces, v němž se oddělujeme od ztraceného člověka, docházíme k možnosti žít svůj vlastní život, již bez našeho blízkého (Vodáčková a kol., 2002).

Kast (2000) popisuje čtyři fáze truchlení, kdy první fází je popírání – pozůstalí ztrácejí schopnost vnímat a prožívat, zamrzají a snaží se žít dál, jako by se smrt nestala a celé to nebyla pravda. Chybou je snaha vyhnout se zármutku.

Ve druhé fázi dochází k propukání chaotických emocí, které mohou být projevovány bolestí, vztekem, úzkostí, strachem, hněvem, radostí, pocity viny, neklidem, poruchami spánku, náchylností k infekcím, snahou najít viníka. Emoční chaos je nutno přetrpět a přiznat si ho. Chybou je potlačovat emoce, jelikož ty se potom vrací v podobě pocitů viny a hněvu. Emoční chaos je potřeba akceptovat v celém procesu truchlení. Ať už trvá, jak dlouho chce.

Třetí fáze se projevuje hledáním, nalézáním, odpoutáváním – člověk nemyslí na nic jiného než na zesnulého, hledá jeho nebo společné fotografie, je s ním ve fantaziích i ve snech. Problém vzniká, pokud se pozůstalý vyhýbá nutnosti se odpoutat a pracuje pouze na hledání sebe samého.

Poslední fáze se nazývá vytvářením nového vztahu k sobě a ke světu – ztráta je akceptována a je možné se vzdát bolesti, je možné vstupovat do nových vztahů.

Mezi další autory, kteří popsali fáze truchlení, se řadí Elisabeth Kübler Ross (2015). První fází je popírání, přičemž tato první fáze truchlení pomáhá přežít ztrátu. Svět ztrácí smysl a je pro pozůstalého zdrcující. Život nedává smysl, je to stav šoku a popírání. Pozůstalí přemýšlí, jak mohou jít dál, jestli mohou pokračovat, proč by měli vůbec pokračovat. Snaží se najít návod na to, jak přežít každý den. Popírání pomáhá zkrotit pocity smutku. V popírání je milost. Je to způsob, jak do člověka příroda vpouští jen tolik, kolik zvládne. Když člověk přijme realitu ztráty a začne se ptát na otázky, začíná nevědomky proces uzdravování. Stává se silnějším a popírání začíná mizet.

Druhou fází je hněv, který je nezbytnou fází procesu uzdravování. Pozůstalí musí být ochotni cítit svůj hněv, i když se může zdát nekonečný. Čím více ho budou skutečně cítit, tím více se začne rozptylovat a tím rychleji se začne dotýčný uzdravovat. Existuje mnoho dalších emocí, které jsou způsobené hněvem a časem se k nim pozůstalí dostanou, ale hněv je emoce, kterou jsme zvyklí zvládat nejčastěji. Pravdou je, že hněv nemá žádné hranice. Může se rozšířit na přátele, lékaře, vlastní rodinu, ale i na milovanou osobu, která odešla. Pod hněvem se skrývá bolest, bolest pozůstalého.

Třetí fáze – smlouvání, přísaha, že pozůstalý udělá cokoli, aby milovaná osoba byla ušetřena před smrtí. Po ztrátě může mít smlouvání podobu dočasného vyjednávání, například: „Co kdybych zbytek života zasvětil pomoci druhým a pak se probudil a uvědomil si, že to všechno byl jen špatný sen? “ Ztrácí se v bludišti „co kdyby...“ výroků. Chce, aby se život vrátil do stavu, v jakém byl, chce, aby se milovaná osoba vrátila zpět.

Po smlouvání přijde fáze deprese, objevují se prázdné pocity a smutek vstupuje do života na hlubší úrovni, hlubší, než si kdokoli dokáže představit. Truchlícímu se zdá, že tato depresivní fáze bude trvat už navždy. Je důležité si uvědomit, že tato deprese není známkou duševní nemoci. Je to přiměřená reakce na velkou ztrátu. Truchlíci se stahují z běžného života, zůstávají v mlze intenzivního smutku a přemýšlí, zda má smysl pokračovat v životě. Pokračovat sám? Proč vůbec pokračovat? Deprese po ztrátě je příliš často považována za nepřírozenou, za stav, který je třeba napravit, za něco, co je třeba odstranit nebo z čeho je třeba se vymanit. Ztráta milované osoby je velmi depresivní situace, deprese je normální a přiměřená reakce. Pokud je zármutek procesem uzdravení, pak je deprese jedním z mnoha nezbytných kroků na této cestě.

Poslední fází je smíření. Většina lidí se nikdy nebude cítit v pořádku nebo vyrovnání s tím, že ztratili milovanou osobu. V této fázi jde o přijetí skutečnosti, že náš milovaný člověk fyzicky odešel, a uvědomění, že nová realita je realitou trvalou. Nikdy se tato realita nebude pozůstalému líbit ani se mu nebude zdát v pořádku, ale nakonec ji přijme. Učí se s ní žít, je to nová norma, se kterou se musí smířit. Musí se snažit žít ve světě, kde milovaná osoba chybí. Smířit se s odchodem milované osoby může znamenat mít více dobrých dnů než těch špatných. Když začne člověk znovu žít a užívat si života, často má pocit, že tím zrazuje svého milovaného, který ho opustil, a tento pocit se pozůstalému nelíbí. Nikdy nemůže být nahrazeno to, co bylo ztraceno, ale mohou být navázána nová spojení, nové smysluplné vztahy. Začíná nový život, ale nemůže tak být učiněno, dokud není smutku a truchlení dopřán jejich čas.

Dle Mary Frances O'Connor (2022) je smíření zejména uvědomění o tom, že obnovení smysluplného života vyžaduje přesun pozornosti z přemýšlení o minulosti na zaměření se na přítomnost a budoucnost. Znamená to být schopen přesměrovat myšlenky z vztahů, které byly, na vztahy, které jsou, a vztahy, které by mohly být. Lidé mohou stále trávit čas sněním o společně stráveném životě se zesnulým, proces vyrovnávání se rozhodně neznamena, že by zapomněli na své blízké, kteří zemřeli. Čas, který spolu strávili, a zkušenosti, které je spojovaly, vedly k neuronovým spojmům a chemickým následkům v mozku, které jim nikdy neumožní zapomenout na zesnulé. Rozhodnutí věnovat čas myšlenkám na někoho, koho milují nyní, neznamena zapomenout na někoho, koho milovali intenzivně předtím. Přijetí znamená, že lidé netráví čas v minulosti na úkor přítomnosti.

3 Péče o pozůstalé

Ztráta milované osoby vyvolává u pozůstalých silné emoční reakce, ale také nabourává jejich identitu, pocit vlastní integrity, vztahy s jinými lidmi a přesvědčení o stabilitě a bezpečnosti světa. Pozůstalí v takové situaci potřebují hlavně pomoc a podporu (Špatenková, 2023).

Truchlící ne vždy vědí, co potřebují, co chtějí nebo jak to vyjádřit, což ještě více ztěžuje situaci těm, kteří se jim snaží pomoci. Navíc někteří lidé, kteří s nimi přicházejí do kontaktu, například rodina, přátelé či kolegové, si nemusí být jistí, co říci nebo jak se zachovat. Když se tyto dvě dynamiky spojí, je časté, že dochází k nedorozuměním a lidé se uchylují ke klišé (Lloyd, 2018).

V prvních dnech a týdnech po odchodu blízké osoby mohou pozůstalému pomoci malé a praktické činnosti, se kterými jim někdo pomůže nebo je udělá za ně. Pozůtalý má málo síly, je zaměstnaný svými pocity, pohřbem a formalitami, které musí být vyřízeny. Často přátelé či blízcí pozůstalého nevědí, co mu říct, někdy stačí pouze objetí, pohled, hřejivý stisk ruky. Někdy je to více než slova. Pozůstalému se dá pomoci tím, že mu donesete něco k jídlu, pomůžete s úklidem nebo nákupem, hlídáním dětí a podobnými praktickými činnostmi (Gärtnerová & Tausch, 2020).

Ztráta blízkého člověka může u pozůstalých vyvolávat samotu. Ukazuje se, že pokud pozůtalý nemá dostatečnou sociální oporu, může být proces truchlení složitější a zdlouhavější. Zároveň by však bylo chybou vnímat ztrátu jako jediný faktor ovlivňující pocity osamělosti. Ztráta často otevírá staré rány. Jsou situace, kdy je před samotným zpracováním ztráty nejprve nutné vyrovnat se s minulými událostmi, které se vynořují a mohou proces truchlení komplikovat. Pozůtalý tak mohl pocity osamělosti prožívat již před samotnou ztrátou (Kupka a kol., 2024).

Úkolem odborníků je poskytovat oporu, být vnímaví a pomáhat pozůstalým hledat možné zdroje podpory. Důležité je zaměřit se na sebepéči, laskavost k sobě, hledání vnitřního i vnějšího pocitu bezpečí, objevování vlastních silných stránek a nacházení drobných radostí v každodenním životě (Kupka a kol., 2024).

Dále je důležité společně hledat způsoby, jak se naučit o pomoc požádat a jak ji přijímat. Je třeba zkoumat, jaké bariéry brání využití nabízené pomoci a jaký druh podpory by pozůstalí mohli očekávat a skutečně potřebovat. Často se totiž nabídka pomoci omezuje na větu: „Až budeš něco potřebovat, ozvi se.“ Ačkoliv je myšlena upřímně, pozůstalí si mnohdy sami nejsou jistí, co by vlastně chtěli nebo potřebovali (Kupka a kol., 2024).

Další oblastí by mělo být hledání a nalézání sociální sítě, na koho se mohou obrátit, jaké měli vztahy, než došlo k úmrtí blízkého, jak často spolu byli v kontaktu a jak často jsou v kontaktu nyní (Kupka a kol., 2024).

Dalším důležitým hlediskem je čas. Největší podpora se pozůstalým dostává bezprostředně po ztrátě, avšak postupem času může zájem okolí slábnout, zatímco potřeba podpory, zejména emocionální, nadále přetrvává (Kupka a kol., 2024).

Je nutno zdůraznit, že osamělost, která je do určité míry přirozenou součástí truchlení, může tento proces komplikovat a dlouhodobě ovlivnit psychické i fyzické zdraví pozůstalých. To platí zvláště v případech, kdy pocity osamělosti existovaly již před ztrátou blízké osoby, nebo pokud bylo pouto se zemřelým natolik silné, že pro jiné plnohodnotné vztahy nezbýval prostor, ať už z emočních, časových důvodů nebo kvůli nedostatku energie (Kupka a kol., 2024).

Dle Dohnalové a Musila (2008) pozůstalí potřebují pomoc zejména ve čtyřech oblastech.

První oblastí je psychická pomoc, kam může patřit být pozůstalému na blízku, pouze ale pokud si to přeje. Pozůtalý může mít potřebu neustále mluvit o úmrtí, důležité je nepřerušovat a naslouchat, může to pozůstalému pomoci zvládat vlastní pocity a reakce okolí.

Druhá oblast je pragmatická a zahrnuje pomoc s úředními záležitostmi, se zajištěním pohřbu a praktickými věcmi okolo.

Další je oblast informační zahrnující pomoc pozůstalému se zjišťováním informací o tom, kde se nachází tělo zesnulého, co se s ním bude dít dál, zda si mohou urnu s popelem nechat. Dále sem patří právo pozůstalého nahlížet do policejních spisů či do zdravotnické dokumentace a podobné informace.

Poslední oblastí je oblast ekonomická. Do té se může řadit zajištění prostředků na převoz těla z ciziny nebo když rodina nemá dostatečné prostředky na uspořádání pohřbu. Rodina se může v souvislosti s úmrtím blízké osoby dostat do hmotné nouze.

3.1 Poskytování péče pro pozůstalé

Pomoc pozůstalým může být velmi široká a může zahrnovat spoustu aktivit. Na jednom konci spektra může být naslouchající přítel a na druhém konci vysoce specializovaní profesionálové (Špatenková, 2023).

Truchlící osoba ale často vyhledává pomoc i jinde než u rodiny a blízkých, jelikož někdy pro ně může být jednodušší hledat oporu v cizích lidech. Těmi mohou být především krizoví intervenenti, lékaři, sociální pracovníci, duchovní, pracovníci hospicových či jiných poraden nebo psychologové (Špatenková, 2013)

3.1.1 Rodina jako zdroj pomoci

Hlavní podporou pro truchlící by měli být především jejich nejbližší, jako je rodina, příbuzní, přátelé a známí. Rodina představuje pro pozůstalého přirozené prostředí, kde jsou členové ochotni vyslechnout problémy a poskytnout jim ať už finanční, psychickou nebo věcnou pomoc. Avšak i ostatní členové rodiny mohou být hluboce zasaženi zármutkem. Úmrtí a následné truchlení mohou rodinný systém narušit natolik, že rodina přestane správně fungovat. Ztráta blízkého může přinést nové problémy, ale také oživit starší, dosud nevyřešené konflikty. Rodinný systém může být narušen již před touto událostí, následek těchto situací vytváří zranitelné prostředí a rodina se může rozpadnout. Úmrtí člena rodiny vždy mění rodinnou strukturu a narušuje stabilitu a její fungování. Rodina může při truchlení být prvním a tím nejvhodnějším zdrojem pomoci, ale také naopak tím nejvíce zraňujícím prostředím pro pozůstalého (Špatenková, 2014).

3.1.2 Komunita jako zdroj pomoci

Mezi další zdroj pomoci mohou patřit lidé z blízkého okolí pozůstalého, jako jsou sousedé, přátelé, známí, kolegové z práce a mnoho dalších. Problémy, které byly popsány u rodinných příslušníků, mohou nastat i v tomto případě, jelikož lidé z blízkého okolí nemusí být vždy dostatečnou oporou. Často si totiž nejsou jisti, jak se k pozůstalým chovat, co říct nebo jak

pomoci, a proto se setkání raději vyhýbají (Špatenková, 2013). Většina lidí nechce o ztrátě mluvit, jelikož mají obavy, že by mohli říct truchlícímu něco nevhodného nebo ho svým chováním ještě více ranit (Špatenková, 2014).

3.1.3 Pomoc profesionálů

Lékaři hrají klíčovou roli v systému péče o pozůstalé, protože obvykle bývají prvními, s kým se pozůstalí dostanou do kontaktu. Truchlící navíc často vyhledávají lékařskou podporu kvůli různým psychosomatickým obtížím nebo proto, že je zneklidňují fyzické či psychické projevy jejich smutku. Zármutek může v některých případech spustit nějaké onemocnění, ať už fyzické tak i psychické, v takovém případě je intervence lékaře důležitá a nezbytná (Špatenková, 2023). Pozůstalí by měli mít možnost získat účinnou podporu. Péči mohou poskytovat kvalifikovaní odborníci, církevní organizace, dobrovolníci, svépomocné skupiny nebo poradny. Z tohoto důvodu je klíčové, aby pracovníci v pomáhajících profesích byli na tuto oblast odborně připraveni (Špatenková, 2014).

3.1.4 Profesionální poradce pro pozůstalé

Poradenství pro pozůstalé je zaměřeno komplexně, poradce provází pozůstalého jeho zármutkem a procesem truchlení s ohledem na všechny čtyři aspekty jeho osobnosti, které jsou fyzické, psychické, sociální a spirituální. Poradci pro pozůstalé poskytují své služby všem, kteří prožili očekávanou, ale i náhlou ztrátu blízkého člověka nebo pečují o umírajícího. Nabízí pomoc tam, kde smutek není z nejrůznějších důvodů přijímán (Asociace poradců pro pozůstalé, n.d.).

Úkolem poradce je identifikovat potřeby pozůstalého a v rámci možností jeho potřeby naplnit. Poradce se musí umět orientovat v emocích svých i klientových, ale i v praktických záležitostech kolem smrti, umírání, truchlení, pohřbívání. Aby poradce mohl svoji profesi vykonávat, musí být teoreticky i prakticky připraven. Měl by být způsobilý, oprávněný pro výkon této profese a zároveň umět tuto činnost i úspěšně vykonávat. Měl by umět pozůstalému vysvětlit, co se s ním děje, ujistit ho, že to, co prožívá, je adekvátní vzhledem k tomu, v jaké situaci se nachází, a poskytovat potřebné informace ohledně jeho obtíží a problémů. Poradce by měl umět vyhodnotit situaci a v případě potřeby doporučit jiné formy pomoci, pokud je zde jeho pomoc nedostačující (Špatenková, 2023).

3.1.5 Svépomocné skupiny pro pozůstalé

Svépomocné skupiny pro pozůstalé nabízejí prostor pro setkání lidí, kteří ve svém životě prožívají podobně těžké období. Je to bezpečné prostředí pro pozůstalé, kteří si mezi sebou navzájem nabízejí pomoc a podporu. Spojuje je zkušenost se ztrátou blízké osoby a mohou mezi sebou sdílet své zkušenosti a potíže (Gärtnerová & Tausch, 2020).

4 Metodika výzkumu

Tato kapitola je zaměřena na vymezení cíle výzkumu, formulaci hlavní výzkumné otázky a specifikaci souvisejících dílčích výzkumných otázek. Zabývá se i teoretickým vymezením kvalitativního výzkumu a metody polostrukturovaného rozhovoru, který byl zvolen pro realizaci výzkumu. Analýza dat byla provedena metodou otevřeného kódování. Následně je podrobně popsán proces výběru komunikačních partnerů včetně kritérií, která vedla k jejich zařazení do výzkumu, a rovněž je přiblížen samotný průběh realizace výzkumného šetření.

4.1 Cíl výzkumu

Cílem bakalářské práce je zjistit, jak se lidé vyrovnávají se ztrátou blízké osoby a jakou podporu v této životní situaci potřebují.

4.2 Výzkumné otázky

Hlavní výzkumná otázka

HVO: Jak se lidé vyrovnávají se ztrátou blízké osoby a jakou podporu potřebují?

Dílčí výzkumné otázky

DVO1: Jak se lidé vyrovnávají se ztrátou blízké osoby?

DVO2: Jakou podporu lidé potřebují po ztrátě blízké osoby?

4.3 Kvalitativní výzkum

„Kvalitativní výzkum předpokládá delší a intenzivnější kontakt s terénem nebo situací jedince či skupiny, jde totiž většinou o každodenní, běžné okolnosti s nimi spojené. Prioritní je snaha získat jednotný pohled na předmět studia, na jeho kontextovou logiku, na přímá a nepřímá pravidla panující v dané oblasti.“ (Mišovič, 2019, s. 38)

Vzhledem k citlivosti tématu jsem se rozhodla pro kvalitativní výzkum, jelikož z mého pohledu by forma dotazníku nebyla natolik osobní a vhodná pro zjištění cíle.

4.4 Polostrukturovaný rozhovor

Výzkumnou strategii kvalitativního výzkumu jsem zvolila polostrukturovaný rozhovor, aby bylo možné s komunikačními partnery zajít do hloubky tématu a zjistit všechny požadované informace.

„Polostrukturovaný rozhovor je založený na předpokladu, že otázky jsou srozumitelné a současně výzkumník reaguje citlivě, v duchu toho, jak účastník rozhovoru chápe svět a rozumí světu. Výzkumník i aktér by měli být rovnocennými účastníky rozhovoru.“ (Mišovič, 2019, s. 81)

4.5 Výběr komunikačních partnerů

Komunikační partnery jsem hledala mezi svými blízkými nebo známými. Jednalo se o komunikační partnery, kteří přišli o svého prarodiče tím, že zemřel přirozenou smrtí a uběhl od ztráty alespoň jeden rok, ale zároveň od úmrtí neuběhlo více než 6 let.

Rozhodla jsem se zaměřit právě na ztrátu prarodiče, aby nedocházelo k porovnávání různých typů ztrát, jako je například ztráta rodiče, sourozence nebo jiných blízkých osob, které každý může prožívat odlišně. Tento přístup mi zároveň připadal nejvhodnější i z osobních důvodů, protože mám s touto konkrétní ztrátou vlastní zkušenost.

Mezi mými komunikačními partnery se nachází lidé ve věku 20–50 let. Důvod výběru byl takový, aby mezi komunikačními partnery nebyli děti ani senioři.

4.6 Realizace výzkumu

Výzkum byl realizován v průběhu celého měsíce února a polovinu měsíce března. Rozhovory byly realizovány osobně v klidném a bezpečném prostředí.

Rozsah rozhovorů se pohyboval v rozmezí 20–45 minut. Komunikační partneři odpovídali na mé předem připravené otázky, které jsou uvedeny v příloze. Otázky byly sestaveny na základě poznatků získaných z teoretické části práce.

Rozhovory byly ručně přepsané a z anonymizované a každý z komunikačních partnerů podepsal informovaný souhlas, který je též součástí příloh práce.

Z důvodu ochrany soukromí všech komunikačních partnerů zde nejsou uváděny žádné identifikační znaky.

Pro přehlednost jsem vytvořila tabulku komunikačních partnerů, kde je uveden pouze jejich věk a doba od úmrtí prarodiče.

Tabulka 1: Popis komunikačních partnerů

Označení komunikačních partnerů	Věk komunikačních partnerů	Doba od ztráty
KP1	22	2 roky
KP2	44	6 let
KP3	24	1 rok
KP4	41	5 let
KP5	20	1 rok

Zdroj: vlastní zpracování (2025)

4.7 Limity výzkumu

Setkala jsem se pouze se třemi limity. Hlavním limitem bylo nalezení komunikačních partnerů, kteří odpovídali mým kritériím pro výzkum (věk, doba od ztráty, smrt přirozenou cestou, smrt prarodiče).

Dalším limitem bylo, že ačkoliv všichni komunikační partneři s rozhovorem souhlasili, někteří odpovídali velmi stručně a ani při doplňujících otázkách nebyli příliš sdílní. Tím pádem byly některé rozhovory velmi přímé a neobsahovaly další informace navíc.

Posledním limitem bylo nalezení vhodného času na rozhovor, nikoliv z mé strany, ale z hlediska některých komunikačních partnerů, protože všichni zúčastnění jsou pracujícími lidmi, což znamenalo, že se čas mezi rozhovory natahoval a někdy bylo těžké domluvit si schůzku a realizovat ji.

5 Analýza získaných dat

Kapitola je členěna do dvou podkapitol, přičemž každá se zaměřuje na jednu z dílčích výzkumných otázek. Tyto otázky jsou doplněny přímými citacemi odpovědí komunikačních partnerů a jejich analýza přispívá k zodpovězení hlavní výzkumné otázky (Jak se lidé vyrovnávají se ztrátou blízké osoby a jakou podporu potřebují?).

Kapitoly jsou pojmenovány dle hlavní výzkumné otázky a dílčích otázek a názvy podkapitoly reflektují otázky, které jsem použila do samotného rozhovoru.

5.1 Vyrovnávání se se ztrátou blízké osoby

Když do života vstoupí smrt nebo obecně ztráta blízkého člověka, který z našeho života odešel i jiným způsobem než smrtí, zasáhne tato událost výrazně do života a všechno se změní. Život, který byl naplánovaný, zničehonic zmizí. Neexistuje žádné místo, které by tato ztráta nezasáhla (Devine, 2017).

V této kapitole jsem se zaměřila na emoce pozůstalých těsně po ztrátě, jak na situaci reagovali, dále na jejich emoce v prvních dnech, týdnech a měsících. Mé další otázky byly směřovány na informace o tom, po jaké době se začala situace stabilizovat, jaké mechanismy pozůstalí využívali k tomu, aby se se ztrátou vyrovnali a co jim nejvíce pomohlo v celém procesu vyrovnávání se se ztrátou. Dále jsem do této kapitoly zahrnula vliv pohřbu na pozůstalé, dopad vyřizování praktických záležitostí po úmrtí na proces truchlení a roli rituálů a vzpomínkových aktivit při vyrovnávání se se ztrátou.

Emoce těsně po ztrátě

Prožít smutek, vyrovnat se s touto ztrátou a překonat ji znamená začlenit tuto zkušenost do vlastního života a přijmout ji, nikoliv se od ní izolovat. Truchlení je provázáno bolestí a dalšími nepříjemnými symptomy které se projevují psychicky nebo fyzicky (Špatenková, 2011).

Reakce komunikačních partnerů byly velmi podobné, převažoval zmatek a šok z nečekané informace.

KP2: „Pro mě to bylo tak, že jsem tomu nemohla uvěřit, že vážně umřel. Protože jsem si myslela, že tady s námi bude minimálně do sta let. “

KP5: „Těsně po té ztrátě jsem si sice uvědomovala, že zemřela, že už tu mezi námi není, i kvůli tomu, že v tom pracuji, tak to bylo pro mě více představitelné, ale stále mi to nedocházelo, nedokázala jsem si to jako připustit, že je mrtvá nebo něco takového. “

Pouze jeden komunikační partner uvádí, že pociťoval úlevu. KP4: „Cítila jsem i úlevu, ale to jenom kvůli ní, protože jsem nechtěla, aby se trápila, ale převážně ten smutek. “

Většina komunikačních partnerů reagovala na úmrtí zmatkem a šokem a tato zpráva pro ně byla těžko uvěřitelná. Někteří si smrt uvědomovali, ale emočně ji nedokázali plně přijmout. Pouze jeden z komunikačních partnerů zmínil i pocit úlevy, a to především kvůli ukončení utrpení zesnulé osoby, přesto však převládal smutek.

Prožívání prvních dnů, týdnů a měsíců po ztrátě

Pozůstali by si měli dopřát dostatečnou dobu oddechu, jelikož to, co přichází s truchlením i po něm, je velmi vyčerpávající. Truchlíci v sobě často mají pocit viny a je dobré se snažit se od těchto pocitů oprostit. I když to může být náročné, neměli by zanedbávat péči o sebe a o své tělo, i když se to v této situaci obecně považuje za nedůležité (Gärtnerová & Tausch, 2020).

Někteří z komunikačních partnerů stále pociťovali šok a pocity obdobné těm, které prožívali bezprostředně po ztrátě. Jeden z komunikačních partnerů popisuje, že až po pohřbu si ztrátu plně uvědomil. Dominujícími emocemi byly smutek, stesk a lítost, ale objevil se i vztek.

Jeden z komunikačních partnerů popisuje, že v té době po úmrtí musel své emoce potlačit a začít truchlit až poté, co vyřeší jiné důležité osobní záležitosti. KP3: *„Mně přijde, že jsem si to truchlení fakt odsunul na potom, až budu mít hotový všechno, tak jsem začal truchlit. Ale cítil jsem smutek a stesk a chybí mi do teď.“*

KP1: *„No, asi furt ta lítost. Bylo mi líto, že zemřel a nechtěla jsem si to ani připustit.“* Stejně pocity popisuje i KP2: *„Ty první dny mi to fakt přišlo, že to není ani možný, že je to neuvěřitelný. Pak jsem z toho byla smutná, špatná dlouho.“*

Jediný komunikační partner zmiňuje i vztek, který pramení z přístupu nemocnice. KP4: *„Ale i vztek na tu nemocnici, babička sice zemřela přirozeně na stáří, ale když jí můj táta šel navštívit, tak mu řekli, že je už mrtvá, ale to bylo třeba už půl dne po tom, co zemřela, a nedali nám to vědět.“*

Prožívání ztráty bylo u jednotlivých komunikačních partnerů odlišné, někteří zpočátku vnímali situaci jako neskutečnou a těžko uvěřitelnou, což následně vystřídal dlouhodobý smutek. Naopak jeden z komunikačních partnerů své emoce potlačil a zpracovával je až s odstupem času. Ve výpovědích od komunikačních partnerů se vyskytl i vztek, který souvisel s nespokojeností s přístupem nemocnice.

Stabilizace situace po úmrtí

Obvykle se uvádí, že období akutního smutku trvá přibližně šest týdnů po úmrtí blízké osoby, zatímco celý proces truchlení obvykle trvá zhruba rok. Silné emoce spojené se ztrátou se mohou znovu objevit při významných událostech či výročích, jako jsou narozeniny zemřelého nebo výročí úmrtí (Gärtnerová & Tausch, 2020).

Každý z komunikačních partnerů udává jinou dobu uklidnění situace, tento čas je ovlivněn mnoha faktory a je velmi individuální.

KP1: *„Tak zhruba po měsíci se o té ztrátě dalo mluvit normálně, i mamka byla víc v klidu už. Ale u mě osobně po tom měsíci a doma celkově tak po 2 měsících, to tak nějak se uklidnilo a život šel dál.“*

KP2: *„Myslím si, že to bylo po tom půl roce, ale samozřejmě po tom roce jsme si na to zase vzpomněli na jeho narozeniny a tím se to tak částečně i vrátilo.“*

KP4 popisuje i to, že po určité době už vymizely i nezodpovězené otázky, které mohou být pro truchlíci velkým spouštěčem nepříjemných emocí. *„Kolem toho roku, třičtvrtě až rok. Potom roce si člověk hodně věcí uvědomí, vysvětlí si všechno a odpoví si na nezodpovězené otázky a odpustí*

si to. Přestala jsem přemýšlet, co kdyby, co kdyby to bylo tak, co kdybychom udělali tohle a tamto, do roka plus minus tyhle otázky vymizely.“

Doba, za kterou se situace po úmrtí uklidnila, se u jednotlivých komunikačních partnerů lišila, avšak u všech se pohybovala v rozmezí jednoho roku. Nejkratší období uvádí jeden z komunikačních partnerů KP1, který zhruba po měsíci dokázal o ztrátě hovořit otevřeně a v rámci rodiny se situace stabilizovala přibližně po dvou měsících. Někteří potřebovali času více, například jeden z komunikačních partnerů KP2 vnímal určité uklidnění po půl roce, avšak při významných událostech, jako byly narozeniny zesnulého, se bolest částečně vracela. Další komunikační partner KP4 popisuje, že přibližně po roce odezněly i nezodpovězené otázky, které často představují významný spouštěč emočního vypětí.

Mechanismy, cesty a způsoby vyrovnání se se ztrátou

Worden (2010, dle Lloyd, 2018) vymezil čtyři klíčové úkoly adaptace na ztrátu. Prvním je akceptace reality úmrtí, která může být pro pozůstalé psychicky náročná. Druhý úkol představuje zpracování emocí spojených se zármutkem, přičemž reakce se liší v závislosti na individuálních faktorech. Třetím úkolem je přizpůsobení se životu bez zesnulého, což zahrnuje změnu rolí a každodenních návyků. Posledním úkolem je nalezení trvalého vztahu k zesnulému při současném pokračování v životě, což napomáhá integraci ztráty do osobní identity.

Pro převážnou část komunikačních partnerů bylo jedním ze způsobů, jak se se ztrátou vyrovnat, komunikování a trávení času s rodinou KP1: *„Trávila jsem čas s rodinou a s přítelem. Zbytek mojí rodiny to bolelo taky, proto mi nejvíce pomáhalo trávit čas s nimi.“*

Jeden z komunikačních partnerů zmiňuje, že situaci až tolik nevnímal z toho důvodu, že měl spoustu jiných osobních starostí. KP3: *„Nevědomky jsem se hodně zaměřil na tu práci a školu a vlastně jsem nevnímal, co se děje, ten okolní svět vůbec. Což není úplně zdravý, ale asi nemám žádný mechanismus, to podle mě člověk musí prostě přečkat.“*

Další komunikační partner zmiňuje, že mu pomohlo nechat emocím volný průběh. KP4: *„Já jsem si nikdy nezakazovala ty myšlenky, prožila jsem si to a nechala jsem svým emocím průchod. Dovolím si to prožít, pobřečet si a mně to vždycky hrozně pomůže, taková sebe terapie, která mně funguje.“*

Co pozůstalým nejvíce pomohlo s překonáním ztráty

Komunikační partneři hovoří o rodině, přátelích, času a uvědomění v souvislosti s tím, co jim nejvíce pomohlo s procesem vyrovnávání se. KP1: *„Tak asi určitě ta rodina, komunikovat s tou rodinou a mluvit o tom člověkově a vzpomínat na něj.“*

Dále jsou také zmíněny starosti a běh každodenního života, který pomáhá ztrátu překonat. KP4: *„Moje vlastní rodina, běh toho života, který se nezastaví, takže práce, rodina, kamarádi. Každodenní starosti zaměstnávají natolik, že není čas nad tím přemýšlet celý den, samozřejmě kdyby to byl úplně ten nejbližší člověk v životě, je to úplně jiná situace, s tím se člověk asi nevyrovná nikdy. Tím, že to byla babička, která už měla hezký věk, tak se to dá přijmout, aby se tím člověk netrápil celé dny.“*

Jeden z partnerů popisuje i jeden zásadní moment, který mu v procesu vyrovnávání se pomohl, jelikož byla možnost vidět teď již zesnulého v jeho poslední den. KP2: *„Ale s odstupem času jsem si uvědomila i jeden moment, který mi pomohl, jelikož děda zemřel v neděli a my jsme ho původně*

chtěli navštívit právě až v tu neděli, ale nakonec, nevím z jakého důvodu, jsme tam jeli v sobotu a udělali jsme dobře, sešli jsme se tam celá rodina v tu sobotu a jak jsem již říkala, děda vypadal v tu dobu super a v neděli zemřel. To, že jsme ho v sobotu všichni viděli, byli jsme s ním celá rodina, tak to samozřejmě tak to člověk má z toho taky dobrý pocit, že ho viděl v ten poslední den, co žil, a myslím si, že ten děda na nás opravdu čekal. Původně jsme tam vůbec v tu sobotu jet neměli, ale jeli a díky bohu, že to tak bylo.“

Vliv pohřbu na pozůstalé

Pohřeb a pohřební rituály plní svou základní a důležitou funkci, která je vnímána jako sociální zveřejnění smrti. Pozůstalí v průběhu prožívají svou novou roli (vdovy, vdovce atd.), která je jednoznačně oznamována všem přítomným, kteří se obřadu účastní. Pohřeb se dá považovat za kolektivní jednání pozůstalých, při kterém se loučí se zesnulým (Špatenková, 2014).

Pohřební rituály významně přispívají ke zdravému prožívání zármutku a žalu. Během pohřbu je totiž možné projevovat zoufalství a plakat, což napomáhá postupnému smiřování se se ztrátou blízké osoby (Haškovcová, 2015).

Čtyři z pěti komunikačních partnerů sdělují, jak jim pohřeb spolu se skutečností, že viděli rakev zemřelého, dopomohlo k uvědomění si skutečnosti smrti, a že pohřeb na ně měl ve výsledku pozitivní vliv, jelikož uvědomění si situace je v procesu vyrovnávání se se ztrátou velmi důležité. KP5: *„Tam to bylo tak, že když jsem ji viděla u té otevřené rakve, tak to jsem si to teprve dokázala i představit, v práci to je normální, ale tady to byl někdo blízký, takže to bylo pro mě úplně něco jiného. Ale mělo to na mě určitě dobrý vliv, protože jsem si to konečně uvědomila naplno, že to takhle teď bude.“* K podobnému prohlášení se připojuje i KP3: *„To byl přesně ten moment, kdy si člověk fakt řekne, že je to skutečný, do té doby je to takový, že se řeší hodně věcí kolem pohřbu a tam ti fakt dojde, že se to stalo.“*

Jeden z komunikačních partnerů zmiňuje i negativní vliv pohřbu na jeho proces truchlení, a to z důvodu, že mu ani nebylo umožněno se pohřbu zúčastnit. KP1: *„Pohřeb byl sice daleko, ale kdybych mohla, tak se ho zúčastním, druhá polovina rodiny nás ani nepozvala a pomalu nám o tom ani nedali vědět, i když pohřeb byl pouze pro pár bližších lidí, myslím, že jsme měli být pozvaní. Mělo to na mě negativní vliv, hlavně i to, že nás ani nepozvali. Hodně mě to mrzelo, že jsem se s ním nemohla rozloučit.“*

Jaký mělo vliv vyřizování praktických záležitostí po úmrtí při procesu truchlení

KP3: *„To se mě netýkalo, nevyřizoval jsem to já, ale moji rodiče a babička.“*

Pouze jeden komunikační partner do toho byl trochu zainteresován KP5: *„V rámci toho pohřbu to bylo všechno narychlo, jelikož byla v té nemocnici a v nemocnici je dlouho nedrží a potom v rámci dědictví bylo všechno zmatený. Já osobně jsem to řešila tak napůl, ale spíš rodičům jsem s tím pomáhala.“*

KP4 má čerstvější zkušenost právě po úmrtí otce a sděluje: *„Ale z mé čerstvější zkušenosti po úmrtí právě rodiče, mně to pomohlo hodně, protože si nedovolíš se teď z toho zhroutit, ale musíš fungovat a všechno zařídit, jednat smysluplně, ta starost je vlastně dobrá.“*

Role rituálů a vzpomínkových aktivit v procesu vyrovnávání

V domácnostech mohou být vystavené fotky zesnulého, strom zasazený na místě, kde zesnulý rád trávil čas, opatrování věcí zesnulého atd., to vše mohou být vzpomínkové rituály na

zemřelého. Pokud pozůstalého trápí, že nestihl blízké osobě něco sdělit předtím, než odešla, může zesnulému napsat dopis, kde mu vyjádří všechno, co chtěl, ale nestihl. Může to být důležitým krokem při loučení, ale i rituálním způsobem, jak v čase reflektovat proměny vlastního života ve vztahu k zemřelému (Gjuričová & Kubička, 2009).

Všichni komunikační partneři ve svých výpovědi zmiňují fotky a někteří i hudbu, která jim pozůstalého připomíná. KP2: *„Fotkami a mám i písničku, kterou vždycky, když hrají, tak si na něj vzpomenu. Konkrétně písničku od Karla Gotta, Být stále mlád, tak to si vždy vzpomenu.“*

Dva komunikační partneři zmiňují, že velkou vzpomínkou je pro ně dům zesnulých. KP4: *„Taky to, když projíždím kolem jejich domu, tak mi to samozřejmě taky všechno naskočí ty hezké vzpomínky na ně, jelikož v tom domě jsme trávili čas od narození.“* Stejný zážitek sděluje i KP2: *„Když jedu kolem jejich domu, tak vždycky si na něj vzpomenu, a taky to kolik času jsme tam trávili.“*

Dále je zmíněno starání se o zvířata zesnulého, která mohou být pro pozůstalé každodenní připomínkou zesnulého. KP5: *„Babička měla doma zvířata, co máme teď doma my, o který se ona starala, a ty se pak přenesli k nám a teď se o ně staráme my, jedno z těch zvířat zemřelo dva měsíce po smrti té babičky přesně na den. Což nám přišlo tak, že chtěla jít za ní.“*

5.2 Podpora pozůstalých po ztrátě blízké osoby

Pomoc pozůstalým může být velmi široká a může zahrnovat spoustu aktivit. Na jednom konci spektra může být naslouchající přítel a na druhém konci vysoce specializovaní profesionálové (Špatenková, 2023).

Ztráta milované osoby vyvolává u pozůstalých silné emoční reakce, ale také nabourává jejich identitu, pocit vlastní integrity, vztahy s jinými lidmi a přesvědčení o stabilitě a bezpečnosti světa. Pozůstalí v takové situaci potřebují hlavně pomoc a podporu (Špatenková, 2023).

Tato kapitola se zaměřuje na poskytování podpory pozůstalým, přičemž se věnuje roli rodiny a přátel, vyžádané podpoře, zkušenostem pozůstalých s odborníky při truchlení a vyrovnávání se se ztrátou, největším zdrojům opory a také otázce, zda nastaly situace, kdy byla podpora nedostatečná nebo zcela chyběla.

Role rodiny a přátel v poskytování podpory

Hlavní podporou pro truchlící by měli být především jejich nejbližší, jako je rodina, příbuzní, přátelé a známí. Rodina představuje pro pozůstalého přirozené prostředí, kde jsou členové ochotni vyslechnout problémy a poskytnout jim ať už finanční, psychickou nebo věcnou pomoc (Špatenková, 2014).

KP1: *„Hlavně ta citová podpora, když jsem o tom potřebovala mluvit, tak ta komunikace. Mohla jsem o něm kdykoliv mluvit. Vždycky, když jsem byla smutná, tak tu pro mě byla mamka a povídaly jsme si o něm, to mi hodně pomáhalo. Také to, že mě přítel utěšoval a většinou jsme šli dělat i něco jiného, abych na to nemyslela.“*

Dva komunikační partneři i přesto, že měli oporu v rodině, si raději chtěli tuto událost řešit sami v sobě. KP3: *„Tak s kamarády jsem to moc neřešil, kromě mého nejlepšího kamaráda, a s přítelkyní, tak s tou jsem to taky řešil, ale to taky ne nějak hodně. Tak prostě normálně s rodinou se o tom komunikovalo, s těmi kamarády jsem si šel někam sednout třeba, a hlavně já*

sám jsem o tom mluvit nechtěl s nikým. Určitě kdybych se někoho zeptal, tak nebude mít problém se o tom se mnou bavit, ale já sám nechci se o tom bavit, potřebuji si to vyřešit sám. Ale jako část té podpory je i to, že mě nikdo nenutil se o tom bavit, když nechci.“

KP4: „Pro mě bylo nejcennější to, že jsem si s nimi o tom mohla popovídat, svěřit se a sdílet to. To bylo pro mě nejdůležitější, i když mám s tímhle trochu problém, věci si raději řeším sama v sobě a až po čase, když je potřeba, tak to vytáhnu, ale moje nejbližší okolí mi pomohlo, nejvíce můj muž, přátelé, rodina, sourozenci.“

Všichni komunikační partneři našli největší oporu právě v rodině a přátelích. Nejvíce jim pomohlo o zesnulém mluvit, podporovat se navzájem nebo najít aktivity, které je odvedou od smutných myšlenek.

Vyžádaná podpora

Truchlící ne vždy vědí, co potřebují, co chtějí nebo jak to vyjádřit, což ještě více ztěžuje situaci těm, kteří se jim snaží pomoci. Navíc někteří lidé, kteří s nimi přicházejí do kontaktu, například rodina, přátelé či kolegové, si nemusí být jistí, co říci nebo jak se zachovat (Lloyd, 2018).

Je důležité společně hledat způsoby, jak se naučit o pomoc požádat a jak ji přijímat. Je třeba zkoumat, jaké bariéry brání využití nabízené pomoci a jaký druh podpory by pozůstalí mohli očekávat a skutečně potřebovat. Často se totiž nabídka pomoci omezuje na větu: „Až budeš něco potřebovat, ozvi se.“ Ačkoliv je myšlena upřímně, pozůstalí si mnohdy sami nejsou jistí, co by vlastně chtěli nebo potřebovali (Kupka a kol., 2024).

V rámci této podkapitoly jsem se ptala komunikačních partnerů, zda byla nějaká podpora, která jim nebyla poskytována automaticky, ale museli si o ni žádat u rodiny, blízkých nebo přátel. Pro ty, kteří ztratili blízkého, může být těžké se obrátit na druhé s žádostí o pomoc.

Téměř všichni partneři se shodují, že podpora, kterou dostávali, byla dostatečná. KP4: *„Zvládala jsem to takhle, jak mi byla podpora poskytována, nemusela jsem si o nic říkat. S mojí sestrou jsme to hodně rozebíraly, a to mi hodně pomohlo a obě jsme ze sebe ty pocity sesypávaly postupně.“*

Pouze jeden komunikační partner zmiňuje nemluvení o té situaci, a to KP3: *„Asi nic, prostě to nemluvení o tom a o nic jsem si žádat nemusel. Jako samozřejmě ty první dny se o tom tak jako baví, ale spíš tak, že na ty věci spojené s ním vzpomínáš, ale potom prostě to, že mě do toho nikdo nenutil. Pro mě tohle spíš je otvírání starých ran, i přestože to není tak dlouho, pro mě by se tím nic neřešilo, spíš naopak. Samozřejmě, že se o mě rodina a blízcí zajímali, zda jsem v pořádku, ale to je asi tak vše. To je tím, protože jsem se nikdy s nikým o tom nebavil, tak to vědí, že ani nechci. Což ale není vůbec špatně, já bych se stejně nechtěl o tom bavit ani tak.“*

Dále ještě jeden komunikační partner sděluje částečné žádání o utěšení, které mu ale bylo poskytnuto, pokud se sám zmínil. KP1: *„Oni sami, když mě viděli, že jsem smutná, tak za mnou šli a ptali se mě, jestli jsem v pořádku a jestli něco nepotřebuji. Nejvíce mi asi pomáhalo mluvit o něm, hlavně ta komunikace mezi námi. O co jsem si sama řekla, to bylo, že jsem za nimi přišla s tím, že se ohledně toho necítím dobře a mám špatné pocity, tak mě vždy utěšili.“*

Zkušenosti pozůstalých s odborníky ohledně truchlení a vyrovnávání se s úmrtím

Úkolem odborníků je poskytovat oporu, být vnímaví a pomáhat pozůstalým hledat možné zdroje podpory. Důležité je zaměřit se na sebepěči, laskavost k sobě, hledání vnitřního i vnějšího pocitu

bezpečí, objevování vlastních silných stránek a nacházení drobných radostí v každodenním životě (Kupka a kol., 2024).

Pozůstalí by měli mít možnost získat účinnou podporu, péči mohou poskytovat kvalifikovaní odborníci, církevní organizace, dobrovolníci, svépomocné skupiny nebo poradny (Špatenková, 2014).

Nikdo z partnerů neprojevil iniciativu kontaktovat odborníka, protože to jejich situace nevyžadovala. KP3: *„Nevyhledal jsem žádnou, nebyla potřeba. Nikdy jsem nebyl na žádných těchto srazech ani jsem nepsal na fóra a podobně.“*

Komunikační partneři se na tuto službu neobrátili, protože měli dostatečnou podporu v rodině nebo si poradili bez pomoci ostatních. KP4: *„Ne já ne, nevyužila jsem tyto služby, je to super, určitě to někdo využije, ale já jsem neměla potřebu, stačila mi běžná komunikace v rodině.“*

Kdo nebo co bylo pro pozůstalé největší oporou

KP1: *„Tak hlavně ta rodina, nechci se opakovat, ale ta mi pomohla nejvíce. Potom mi dost pomohlo to, že jsme jely s mojí sestrou právě do těch (název města) a jenom být na tom místě, kde to mám s ním spojené.“*

Komunikační partneři KP3 a KP5 také uvádí práci jako formu opory a odreagování od situace:

KP3: *„No, když to tak řeknu, tak pro mě to byla ta práce, které jsem měl fakt dost, takže mi to hlavu zaměstnalo a tam jsem mohl od toho vypnout, i když to není zdravý způsob, jak se s tím vyrovnat, tak bylo to, tak. Ale kdo tak, to byl ten blízký okruh rodiny a přátel.“*

KP5: *„Rodina a hodně to též bylo o tom, že jsem byla v práci, kde na to člověk nemá čas tolik myslet, s rodinou jsme měli různé akce, i když na to nebyla tolik nálada, ale snažili jsme si to zpříjemnit to těžké období, i když je blbý říct zpříjemnili úmrtí, ale prostě potřebovali jsme odvést pozornost, abychom se z toho nezbláznili.“*

Nedostatečná nebo chybějící podpora

Ztráta blízkého člověka může u pozůstalých vyvolávat samotu. Ukazuje se, že pokud pozůstalý nemá dostatečnou sociální oporu, může být proces truchlení složitější a zdlouhavější (Kupka a kol., 2024).

Největší podpora se pozůstalým dostává bezprostředně po ztrátě, avšak postupem času může zájem okolí slábnout, zatímco potřeba podpory, zejména emocionální, nadále přetrvává (Kupka a kol., 2024).

KP2: *„Nepřemýšlela jsem nad žádnou jinou podporou, jelikož vážně nebyla potřeba. Měla jsem spoustu lidí, kteří to se mnou sdíleli ten smutek a moje pocity.“* K podobnému prohlášení se připojuje i KP5: *„Já jsem měla veškerou podporu, co jsem potřebovala k překonání toho smutku.“*

KP3: *„Nic takového mě nenapadá, ta situace byla v uvozovkách tak dobrá, jak jen mohla být, i když to zní blbě.“* KP3 dále hovoří o tom, že se cítil psychicky hůře v okamžiku, kdy se dozvěděl o nemoci svého prarodiče než při samotném úmrtí. KP3: *„No v těch okolnostech si nemůžu stěžovat, že bych si přišel sám nebo na zhroucení, to vůbec ne. Hraje tam velkou roli to, že děda na tom nebyl dobře a on sám to chtěl, už zemřít. O dost horší stavy jsem měl, když onemocněl a já jsem ho viděl bezmocného a viděl jsem, jak to vzdal a čekal na to, než zemře. Takže když zemřel, tak jsem už nic nepotřeboval.“*

6 Diskuse

Cílem bakalářské práce je zjistit, jak se lidé vyrovnávají se ztrátou blízké osoby a jakou podporu v této životní situaci potřebují. Pro dosažení výsledků výzkumu jsem v praktické části zvolila metodu kvalitativního výzkumu, konkrétně polostrukturované rozhovory, aby bylo možné získat co nejvhodnější a nejobsáhlejší informace, ale zároveň pro mě bylo důležité vést rozhovor citlivě a neotevřít zbytečně komunikačním partnerům rány. Na základě nasbíraných informací bylo možné zjistit, jak se lidé se ztrátou blízkého člověka vyrovnávají a jaká podpora je pro ně v této situaci potřebná.

Výzkum se konkrétně zaměřil na ztrátu prarodiče. Komunikační partnery jsem si vybírala tak, aby nešlo o děti ani o seniory, jelikož dle mého názoru by tyto věkové skupiny mohly úmrtí vnímat jinak a s lidmi seniorského věku by ani nebyla realizace možná.

S komunikačními partnery jsem byla při rozhovorech v osobním kontaktu, přičemž panovala příjemná atmosféra. K jejímu vytvoření mohlo přispět i to, že jsem s komunikačními partnery v bližším vztahu a jsme na sebe již zvyklí. Přesto však zejména z mé strany panovala určitá nervozita vzhledem k citlivému a osobnímu tématu.

Po každém rozhovoru jsem s komunikačními partnery strávila alespoň krátký čas, abych se ujistila, že je vše v pořádku a že na ně probírané téma nemělo negativní dopad. Všichni komunikační partneři na mé otázky ihned reagovali a porozuměli jim, takže nebylo vždy nutné se dále doptávat. Získala jsem veškeré potřebné informace, na jejichž základě jsem následně přistoupila k analýze dat a jejich interpretaci.

Z **HVO** (Jak se lidé vyrovnávají se ztrátou blízké osoby a jakou podporu potřebují?) jsem vytvořila dvě dílčí výzkumné otázky.

DVO1: Jak se lidé vyrovnávají se ztrátou blízké osoby?

Tato podkapitola odpovídá na první DVO a vymezuje emocionální reakce pozůstalých těsně po ztrátě, dále se věnuje prožívání prvních dnů, týdnů a měsíců po úmrtí a analyzuje dobu, po kterou docházelo ke stabilizaci situace pozůstalých.

Dále jsou zde prezentovány mechanismy, strategie a způsoby adaptace na ztrátu včetně faktorů, které pozůstalým nejvýrazněji napomohly v procesu zvládnutí této situace. Pozornost je rovněž věnována vlivu pohřebního obřadu na pozůstalé, dopadu administrativních a praktických úkonů spojených s úmrtím na průběh truchlení a významu rituálů a vzpomínkových aktivit v procesu vyrovnávání se se ztrátou.

Emoce těsně po ztrátě všichni komunikační partneři popisovali jako pocity šoku, zmatku a počátečního nepřijetí informace o úmrtí. Komunikační partner KP4 navíc zmiňuje i pocit úlevy, který vyplýval z vnímání ukončení utrpení zesnulého. Tento fenomén odpovídá první fázi truchlení, tzv. fázi popírání, kterou ve svém modelu truchlení popisuje Elisabeth Kübler-Ross (2015). Tato fáze představuje obranný mechanismus, jenž umožňuje jedinci postupně se vyrovnávat se ztrátou, a je charakterizována stavem šoku a odmítání reality úmrtí.

Prožívání náročného období pokračovalo i v následujících dnech, týdnech a měsících po úmrtí. Pozůstalí nadále pociťovali lítost, smutek a nepřipouštěli si realitu ztráty. Zároveň se však objevil i vztek, konkrétně u KP4, který představuje přirozenou reakci na ztrátu. Kast (2000) ve své teorii truchlení popisuje, že ve druhé fázi dochází k propuknutí chaotických emocí, jež se mohou

projevovat bolestí, vztekem, úzkostí, strachem, hněvem, radostí, pocity viny, neklidem, poruchami spánku, zvýšenou náchylností k onemocněním a snahou nalézt viníka.

Situace se uklidnila u všech komunikačních partnerů do jednoho roku. Obvykle se uvádí, že období akutního smutku trvá přibližně šest týdnů po úmrtí blízké osoby, zatímco celý proces truchlení obvykle trvá zhruba rok. Silné emoce spojené se ztrátou se mohou znovu objevit při významných událostech či výročích, jako jsou narozeniny zemřelého nebo výročí úmrtí (Gärtnerová & Tausch, 2020). O této zkušenosti KP2 říká: „*Myslím si, že to bylo po tom půl roce, ale samozřejmě po tom roce jsme si na to zase vzpomněli na jeho narozeniny a tím se to tak částečně i vrátilo.*“

Mechanismy, které významná část komunikačních partnerů využívala k vyrovnání se se ztrátou, zahrnovaly především sdílení emocí a trávení času s rodinou, jež pro ně představovala klíčovou oporu. KP3 vnímal danou situaci s nižší intenzitou, neboť byl zaměstnán školními a pracovními povinnostmi, čímž nevědomě potlačil vlastní proces truchlení. Naproti tomu KP4 zdůraznil důležitost volného průchodu emocím a umožnil si plně prožít truchlení, což vnímal jako efektivní cestu, jak se se ztrátou vyrovnat. Tyto rozdílné přístupy poukazují na individuální povahu procesu vyrovnávání se se ztrátou. Dle Lloyd (2018) je každý člověk jedinečný a stejně tak je jedinečný i každý vztah, který s někým budujeme a udržujeme. Proto jsou i pocity, které jedince po ztrátě blízké osoby provázejí, naprosto individuální.

Komunikační partneři zmiňují různé faktory, které jim pomohly vyrovnat se se ztrátou, přičemž rodina, přátelé a každodenní starosti hrají klíčovou roli. Někteří uvedli, že komunikace s rodinou a vzpomínky na zesnulého byly pro ně v tu chvíli oporou. KP4 zmiňuje, že běh každodenního života pomohl předejít tomu, aby se ztráta stala trvalým zaměřením jeho myšlenek. KP2 popisuje konkrétní moment, který mu pomohl při vyrovnávání se se ztrátou – možnost vidět zesnulého v jeho posledních dnech. Společný čas strávený s rodinou a zesnulým před jeho smrtí byl pro něj důležitým a podpůrným momentem.

Většina komunikačních partnerů vnímala pohřeb jako důležitý moment uvědomění si reality smrti, což mělo pozitivní vliv na jejich proces vyrovnávání se se ztrátou. Možnost vidět rakev či zesnulého jim pomohla situaci přijmout. Haškovcová (2015) potvrzuje, že pohřební rituály významně přispívají ke zdravému prožívání zármutku a žalu. Během pohřbu je totiž možné projevovat zoufalství a plakat, což napomáhá postupnému smířování se se ztrátou blízké osoby. Naopak KP1 vnímal pohřeb negativně, protože mu nebyla umožněna účast, což pro něj znamenalo bolestivý zásah do procesu truchlení a zpracování ztráty.

Vzhledem k tomu, že se jednalo o úmrtí prarodiče, administrativní a organizační záležitosti převážně řešili jejich děti, zatímco vnoučata se do nich příliš nezapojovala. Pouze KP5 se částečně podílel na organizaci pohřbu a dědických záležitostech. KP4, který nedávno ztratil rodiče, uvedl, že mu samotný proces zařizování pomohl udržet si stabilitu a zvládnout situaci.

V domácnostech mohou být vystavené fotky zesnulého, strom zasazený na místě, kde zesnulý rád trávil čas, opatrování věcí zesnulého atd., to vše mohou být vzpomínkové rituály na zemřelého (Gjuričová & Kubička, 2009). Komunikační partneři vzpomínají na zesnulé prostřednictvím prohlížení fotografií a poslechu hudby, která jim je připomíná. KP2 a KP4 spojují vzpomínky také s domem zesnulých, kde trávili mnoho času. Pro KP5 je každodenní připomínkou starost o zvířata, o která se dříve zesnulý staral, což mu pomáhá udržovat pouto s jeho památkou.

DVO2: Jakou podporu lidé potřebují po ztrátě blízké osoby?

Druhá dílčí výzkumná otázka se zaměřuje na odpovědi o formách podpory poskytované pozůstalým v procesu truchlení. Tato část analýzy se věnuje několika klíčovým aspektům včetně role rodiny a přátel při poskytování podpory, zda komunikační partneři museli o podporu žádat nebo jim poskytnuta automaticky. Dále také zkušenosti pozůstalých s odborníky v oblasti truchlení a vyrovnávání se se ztrátou, identifikace nejvýznamnějších opor v tomto procesu a dopadů nedostatečné či zcela chybějící podpory.

Komunikační partneři vnímali podporu ze strany rodiny a přátel různými způsoby. Někteří z nich kladli důraz na citovou podporu a možnost otevřené komunikace o zesnulém, což jim pomáhalo lépe se vyrovnat se ztrátou. KP4 zmiňuje za nejdůležitější vědomí, že má kdykoli možnost svěřit se a sdílet své pocity, pokud to sama uzná za vhodné. KP3, přestože měl podporu ze strany rodiny a přátel, preferoval zpracování ztráty především vnitřně. Klíčová pro něj byla možnost volby, a to rozhodnout se, zda a kdy o svých emocích chce mluvit. Ocenil, že nebyl k otevřené komunikaci nucen, pokud se na ni necítil připraven. Dohnalová a Musil (2008) uvádějí, že pozůstalí potřebují podporu zejména ve čtyřech oblastech, jednou z nich je psychická pomoc. Ta může být poskytnuta tak, že je třeba být pozůstalému nablízku, avšak pouze tehdy, pokud si to sám přeje.

Většina komunikačních partnerů vnímala poskytnutou podporu jako dostačující, přičemž klíčovou roli sehrála komunikace s blízkými členy rodiny či přáteli. Někteří aktivně mluvili o svých pocitech a nacházeli úlevu v rozhovorech, zatímco jiní preferovali mlčení a nevyhledávali diskuse o ztrátě. KP3 zmiňuje, že o podporu si neříkal, jelikož to ani sám řešit nechtěl. Konverzace o ztrátě by mu přinesla více bolesti než úlevy.

Přestože existuje možnost využití odborné podpory, žádný z komunikačních partnerů ji nevyhledal. Uváděli, že ji nepovažovali za nutnou, neboť cítili dostatečnou oporu v rodině, případně se se ztrátou dokázali vyrovnat sami. Jak však upozorňuje Špatenková (2013), truchlící osoba může někdy hledat pomoc mimo okruh svých blízkých, protože pro ni může být snazší svěřit se cizím lidem. V těchto případech mohou hrát důležitou roli například krizoví intervenenti, lékaři, sociální pracovníci, duchovní, pracovníci hospicových a poradenských zařízení či psychologové.

Hlavní podporu při truchlení by podle Špatenkové (2014) měla tvořit především nejbližší rodina, příbuzní, přátelé a známí. U pozůstalých sehrála právě rodina a blízcí přátelé klíčovou roli v procesu vyrovnávání se se ztrátou. Někteří nacházeli útěchu v návratu na místa spojená se zesnulým. Důležitou roli hrála také práce, která pomáhala odvést myšlenky a poskytnout dočasný únik od bolesti. Každodenní rutina a společné aktivity s rodinou byly pro některé v překonávání těžkého období klíčové.

Na otázku, zda pozůstalým chyběla nějaká podpora nebo ji vnímali jako nedostatečnou, komunikační partneři uvedli, že žádnou další pomoc nepotřebovali. Podpora, kterou obdrželi od rodiny a blízkých přátel, byla pro ně dostačující a pomohla jim zvládnout proces truchlení. Opírali se především o své nejbližší, kteří s nimi sdíleli jejich pocity a poskytovali jim emoční oporu. KP3 zmiňuje, že nevnímal potřebu další podpory, protože situace podle něj vzhledem k okolnostem probíhala, jak nejlépe mohla. Uvádí, že psychicky nejnáročnější pro něj nebyl samotný okamžik úmrtí, ale období, kdy jeho prarodič bojoval s nemocí a postupně ztrácel síly. Vidět blízkého člověka v bezmocném stavu pro něj bylo emočně náročnější než samotná ztráta, kterou už

vnímal jako nevyhnutelnou a přirozenou součást procesu, a proto po jeho smrti už další podporu nepotřeboval.

Získané výsledky byly porovnány s poznatky uvedenými v bakalářské práci „*Proces truchlení při ztrátě blízké osoby*“ od autorky Balvínové (2019). Autorka realizovala kvantitativní výzkum, přičemž jako metodu sběru dat zvolila dotazníkové šetření. Výsledky byly dále porovnány s prací od autorky Trnkové (2015), bakalářské práce nese název „*Vyrovňávání se s náhlým úmrtím člena rodiny*“. V této práci byl realizován kvalitativní výzkum, přičemž sběr dat probíhal prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů.

Balvínová (2019) ve svém výzkumu respondentům mimo jiné položila otázku: „*Co vám pomohlo vyrovnat se se ztrátou blízké osoby?*“ Výsledky ukazují, že 65 % respondentů jako hlavní podpůrný faktor uvedlo rodinu následovanou přáteli. Tato zjištění korespondují s výpověďmi mých komunikačních partnerů.

Další shodu lze nalézt v oblasti využívání odborné pomoci. Ani jeden z mých komunikačních partnerů nevyužil služeb odborného poradenství. Podobný závěr vyplývá i z výzkumu Balvínové (2019), kde z celkového počtu 189 respondentů odpovědělo 94 %, že odbornou pomoc při vyrovnávání se se ztrátou blízké osoby nevyhledali, zatímco pouze 6 % uvedlo, že tyto služby využili. Tudíž oba výzkumy poukazují na to, že lidé, kteří byli zapojeni v obou výzkumech, v souvislosti se ztrátou blízké osoby spíše odbornou pomoc nevyhledávají.

Trnková (2015) uvádí na základě výpovědí svých komunikačních partnerů několik aspektů, které přispívají ke zvládání ztráty blízkého člena rodiny. Jedním z hlavních prvků je sociální opora, což je faktor, který se shoduje i s výpověďmi mých komunikačních partnerů.

Autorka dále poukazuje na význam zájmových činností jako jednoho z možných mechanismů vyrovnávání se s úmrtím blízké osoby. Tento aspekt však nebyl v mém výzkumu zmiňován v takové míře.

Naopak lze nalézt shodu v roli každodenních povinností. Jak v práci Trnkové (2015), tak i ve výpovědích mých komunikačních partnerů bylo opakovaně uváděno, že běžné denní starosti, a především běh každodenního života, pomáhaly odvést pozornost tak, aby se ztráta nestala hlavní myšlenkou dne.

Závěr

Tato bakalářská práce se zaměřuje na problematiku vyrovnávání se se ztrátou blízké osoby. Cílem bylo zjistit, jakým způsobem se lidé s touto životní událostí vyrovnávají a jakou podporu v dané situaci potřebují.

Teoretická část práce byla zpracována na základě odborné literatury a dostupných elektronických zdrojů. Je rozdělena do tří hlavních kapitol:

První kapitola se věnuje tématu ztráty blízkého člověka. Obsahuje vymezení pojmu ztráta, se zvláštním důrazem na ztrátu prarodiče, která je předmětem praktické části práce. Stručně jsou zde zmíněny také další typy ztrát v rámci rodiny. Dále je rozlišována očekávaná a neočekávaná ztráta, popisovány jsou první dny po úmrtí, fáze smutku, průběh pohřbu a význam vzpomínkových rituálů.

Druhá kapitola se soustředí na proces truchlení, a to konkrétně na faktory ovlivňující jeho průběh, na rozdíl mezi komplikovaným a nekomplikovaným truchlením, a na jednotlivé fáze truchlení.

Třetí kapitola se zabývá péčí o pozůstalé. Zde jsou popsány formy poskytování péče pozůstalým, role rodiny v tomto procesu, význam komunity jako zdroje pomoci, možnosti podpory ze strany profesionálů, role poradce pro pozůstalé a význam svépomocných skupin.

Praktická část byla zpracována pomocí zvolené kvalitativní výzkumné metody, konkrétně prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů s pozůstalými. Pro větší přehlednost byla do praktické části zařazena tabulka, která charakterizuje jednotlivé komunikační partnery. Obsahuje však pouze základní údaje, které neumožňují jejich identifikaci. Na základě provedených rozhovorů jsem získala veškeré potřebné informace pro následnou analýzu dat. Odpovědi byly vyhodnoceny a výsledky přispěly k naplnění stanoveného cíle výzkumu.

Výsledky výzkumu ukazují, že způsob vyrovnávání se se ztrátou blízké osoby je u každého jedince individuální. V počáteční fázi pozůstalí často pociťují šok a mají tendenci informaci o úmrtí odmítat či ji zpochybňovat. Podobné pocity přetrvávají i v následujících týdnech a měsících, kdy se k nim přidávají emoce smutku, lítosti, viny a někdy i vzteku. U všech komunikačních partnerů došlo ke stabilizaci psychického stavu přibližně do jednoho roku od ztráty. Mezi nejčastější mechanismy, jak se se ztrátou vyrovnat, patřilo trávení času s rodinou a komunikace s blízkými. Je však nutné zdůraznit, že i zde byly postupy individuální, jeden z komunikačních partnerů například kontakt s okolím spíše odmítal a své emoce potlačoval. Komunikační partneři uváděli různé faktory, které jim pomohly se se ztrátou vyrovnat, zásadní roli sehrála rodina, přátelé a také každodenní povinnosti, které je zaměstnaly a odvedly pozornost od bolesti. Pohřeb vnímala většina komunikačních partnerů jako důležitý a pozitivní krok v procesu truchlení. Výjimku tvořil jeden komunikační partner, který na pohřeb nebyl pozván, což v něm zanechalo bolest. Administrativní a organizační záležitosti spojené s pohřbem a následným obdobím neměly na proces truchlení zásadní vliv. Komunikační partneři zmiňovali, že na zesnulé vzpomínají prostřednictvím fotografií, hudby, návštěv domu, kde žili, nebo skrze domácí mazlíčky, kteří byli se zesnulým spjati.

Nejvíce oceňovanou a zároveň nejvíce využívanou formou podpory ze strany pozůstalých byla jednoznačně podpora ze strany rodiny a nejbližších přátel. Tito blízcí lidé sehráli významnou roli

především v možnosti sdílet vzpomínky na zesnulého, vést otevřené rozhovory o prožité ztrátě a vytvářet prostor pro společné truchlení. Podpora poskytovaná rodinnými příslušníky, přáteli a dalšími blízkými osobami byla vnímána jako dostatečná a účinná, a proto nikdo z pozůstalých necítil potřebu vyhledávat odbornou pomoc. Na přímou otázku, zda jim některá forma podpory chyběla či zda vnímali nabízenou pomoc jako nedostačující, komunikační partneři jednoznačně uvedli, že žádnou další či jinou formu podpory nepostrádali.

Na základě těchto výpovědí mohu konstatovat, že hlavní výzkumná otázka **Jak se lidé vyrovnávají se ztrátou blízké osoby a jakou podporu potřebují?** byla v této bakalářské zodpovězena a cíl práce naplněn.

Seznam použitých zdrojů

- ASOCIACE PORADCŮ PRO POZŮSTALÉ, Z. S. (APPP). *Poslání Asociace poradců pro pozůstalé*. Online. Dostupné z: <https://poradci-pro-pozustale.cz/poslani-asociace-poradcu-pro-pozustale/>. [cit. 2025-04-03].
- BALVÍNOVÁ, Nikola. *Proces truchlení při ztrátě blízké osoby* [online]. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, 2018. Bakalářská práce. Dostupné z: <https://digilib.k.utb.cz/handle/10563/44543> [cit. 2025-04-06].
- BAŠTECKÁ, Bohumila. *Psychosociální krizová spolupráce*. Psyché. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4195-6.
- DEVINE, Megan. *Je v pořádku, že nejsi v pořádku: jak se vyrovnat se ztrátou a zármutkem*. 8. vydání. Psyché. Praha: Grada, 2022. ISBN 978-80-271-3498-4.
- DOHNALOVÁ, Zdeňka a MUSIL, Libor. *Přínos sdružení Dlouhá cesta pro matky a rodiny vyrovnávající se se ztrátou dítěte* [online]. *Sociální práce*, 2008, roč. 8, č. 2, s. 150–158. Dostupné z: <https://socialniprace.cz/wp-content/uploads/2020/10/2008-2.pdf> [cit. 2025-04-03].
- GÄRTNEROVÁ, Aranka a TAUSCH, Daniela. *V době zármutku: těm, kteří ztratili blízkého člověka: těm, kteří je provázejí*. 8. vydání. Psyché. V Praze: Cesta domů, [2020]. ISBN 978-80-88126-69-0.
- GJURIČOVÁ, Šárka a KUBIČKA, Jiří. *Rodinná terapie: systemické a narativní přístupy*. 2. dopl. a přeprac. vyd. Psyché. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2390-7.
- HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Lékařská etika*. 4., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Galén, [2015]. ISBN 978-80-7492-204-6.
- HUČÍN, Jakub. *Životní ztráta a jak ji překonat* [online]. Šance Dětem, 2021. Dostupné z: <https://sancedetem.cz/zivotni-ztrata-jak-ji-prekonat> [cit. 2025-04-03].
- KAST, Verena. *Truchlení: fáze a šance psychického procesu*. 2., aktualizované a doplněné vydání. Spektrum. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0789-4.
- KENTOR, Rachel A., KAPLOW, Julie B., MARGOLIS, Rachel a VERDERY, Ashton M. *Supporting children and adolescents following parental bereavement: guidance for health-care professionals* [online]. *SSM - Mental Health*, 2020, roč. 4, č. 12, s. 889–898. ISSN 2352-4642. Dostupné z: [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30184-X](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30184-X) [cit. 2025-04-03].
- KOUTOVÁ, Radka. *Rodina, to je i babička a dědeček* [online]. Šance Dětem, 2017. Dostupné z: <https://sancedetem.cz/rodina-je-i-babicka-dedecek> [cit. 2025-04-03].
- KÜBLER-ROSS, Elisabeth a KESSLER, David. *On Grief and Grieving: Finding the Meaning of Grief Through the Five Stages of Loss* [online]. Dostupné z: <https://grief.com/images/pdf/5%20Stages%20of%20Grief.pdf> [cit. 2025-04-03].
- KUPKA, Martin. *Smrt a umírání v celostní perspektivě: psychologické, sociální a spirituální aspekty* [online]. Praha: Grada, 2024 [cit. 2025-04-03]. ISBN 978-80-271-7668-7. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/kniha/smrt-a-umirani-v-celostni-perspektive-14496/>
- LIVINGS, Michelle, SMITH-GREENAWAY, Emily, MARGOLIS, Rachel a VERDERY, Ashton M. *The generational consequences of a grandparent's death* [online]. *SSM - Mental Health*, 2022, roč. 2 [cit. 2025-04-03]. ISSN 2666-5603. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.ssmmh.2022.100100>

LLOYD, Caroline A. a DAYES, Jennifer. *Grief demystified: an introduction*. London, England: Jessica Kingsley Publishers, 2018. ISBN 978-1-78592-313-5.

MCNULTY, Bridget. *The Grief Handbook: a guide through the worst days of your life*. London: Watkins, 2021. ISBN 978-1-78678-534-3.

MIŠOVIČ, Ján. *Kvalitativní výzkum se zaměřením na polostrukturovaný rozhovor*. Čtvrté, aktualizované a rozšířené vydání. Studijní texty. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2019. ISBN 978-80-7419-285-2.

NEIMEYER, Robert A.; HARRIS, Darcy L.; WINOKUER, Howard R. a THORNTON, Gordon F. *Grief and bereavement in contemporary society: bridging research and practice*. New York: Routledge, 2022. ISBN 978-1-032-05891-7.

O'CONNOR, Mary-Frances. *The grieving brain: the surprising science of how we learn from love and loss*. New York: HarperOne, an imprint of HarperCollinsPublishers, 2023. ISBN 978-0-06-294624-9.

STOKES, Jeffrey E., KIM, Kyungmin a FINGERMAN, Karen L. *Death of a grandparent in adulthood: gender, grief, and the role of middle-generation parents* [online]. *Innovation in Aging*, 2019, roč. 3, č. Supplement_1, s. S605–S605 [cit. 2025-04-03]. ISSN 2399-5300. Dostupné z: <https://doi.org/10.1093/geroni/igz038.2251>

STRETTI, Mgr. Sylvie a RACKOVÁ, Mgr. Barbora. *Smrt dítěte – bolest, na kterou by člověk neměl být sám*. Online. 2018. Dostupné z: <https://sancedetem.cz/smrt-ditete-bolest-na-kerou-clovek-nema-byt-sam>. [cit. 2025-04-03].

ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Krizová intervence pro praxi: fáze a šance psychického procesu*. 2., aktualizované a doplněné vydání. Psyché. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-2624-3.

ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *O posledních věcech člověka: vybrané kapitoly z thanatologie*. Praha: Galén, 2014. ISBN 978-80-7492-138-4.

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

ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Poradenství pro pozůstalé: principy, proces, metody*. 2., aktualizované a doplněné vydání. Psyché. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-3736-2.

ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Poradenství pro pozůstalé: principy, proces, metody*. 3., aktualizované vydání. Psyché. Praha: Grada, 2023. ISBN 978-80-271-3885-2.

TRNKOVÁ, Lenka. *Vyrovňování se s náhlým úmrtím člena rodiny* [online]. Bakalářská práce. Brno: Masarykova univerzita, 2015 [cit. 2025-04-06]. Vedoucí práce Tomáš Kohoutek. Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/arcby/>

VODÁČKOVÁ, Daniela. *Krizová intervence: jak se vyrovnat se ztrátou a zármutkem*. 8. vydání. Psyché. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-717-8696-9.

VYMĚTAL, Jan. *Lékařská psychologie*. 3. aktual. vyd., 1. vyd. v nakl. Portál. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-717-8740-X.

WOLFELT, Alan D. *Expected Loss: Coping with Anticipatory Grief*. Fort Collins, Colorado: Companion Press, 2020. ISBN 978-1-61722-295-5.

XU, Yanfeng a HARRISON, Theresa. *Socioemotional and behavioral problems of grandchildren raised by grandparents: the role of grandparent–grandchild relational closeness and conflict* [online]. *Children*, 2023, roč. 10, č. 10 [cit. 2025-04-03]. ISSN 2227-9067. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/children10101623>

Přílohy

Příloha č.1: Informovaný souhlas

Příloha č.2: Otázky do rozhovoru

Příloha č. 1

Informovaný souhlas

Souhlasím se sběrem dat pro účely výzkumu pro bakalářskou práci prováděném Viktorií Skotalovou.

Zaškrtnutím „ano“ prohlašuji, že:

1. jsem se seznámila s informacemi o cílech a průběhu výše popsaného výzkumu (dále též jen „výzkum“);
2. dobrovolně souhlasím s účastí své osoby v tomto výzkumu;
3. rozumím tomu, že se mohu kdykoli rozhodnout ve své účasti na výzkumu nepokračovat;
4. jsem srozuměna s tím, že jakékoliv užití a zveřejnění dat a výstupů vzešlých z výzkumu nezakládá můj nárok na jakoukoliv odměnu či náhradu, tzn. že veškerá oprávnění k užití a zveřejnění dat a výstupů vzešlých z výzkumu poskytují bezúplatně.

Zároveň prohlašuji, že:

1. souhlasím se zveřejněním anonymizovaných dat a výstupů vzešlých z výzkumu a s jejich dalším využitím;
2. jsem seznámena se svými právy týkajícími se přístupu k informacím a jejich ochraně podle § 12 a § 21 zákona č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů, tedy že mohu požádat Viktorii Skotalovou o informaci o zpracování mých osobních a citlivých údajů a jsem oprávněna ji dostat a že mohu požádat o opravu nepřesných osobních údajů, doplnění osobních údajů, jejich blokaci a likvidaci.

Výše uvedená svolení a souhlasy poskytují dobrovolně na dobu neurčitou až do odvolání a zavazují se je neodvolat bez závažného důvodu spočívajícího v podstatné změně okolností.

Vše výše uvedené se řídí zákony České republiky, s výjimkou tzv. kolizních norem, a bude v souladu s nimi vykládáno, přičemž případné spory budou řešeny příslušnými soudy v České republice.

V dne

Podpis

Příloha č.2

Otázky do rozhovoru

1. Jak jste se cítil/a těsně po ztrátě Vaší blízké osoby?
2. Jaké emoce u Vás během prvních dní/týdnů/měsíců po ztrátě převládaly?
3. Jaké mechanismy/cesty/způsoby jste používal/a, abyste se se ztrátou vyrovnal/a?
4. Co Vám nejvíce pomohlo v celém procesu vyrovnávání se se ztrátou?
5. Kdy jste začal/a cítit, že se situace stabilizovala, uklidnila a jak se cítíte nyní?
6. Jaký vliv na vás měl pohřeb/rozloučení v procesu truchlení?
7. Jak ovlivnilo vyřizování praktických činností po úmrtí proces truchlení a vypořádání se se ztrátou?
8. Jaké máte rituály, kterými vzpomínáte na svého zesnulého?
9. Jaké podpory se Vám dostalo od rodiny a přátel?
10. Jakou pomoc a podporu nabízeli/poskytovali sami a o co jste musel/a požádat?
11. Jakou podporu jste vyhledal/a u organizací nebo skupin (např. psychoterapie, podpůrné skupiny pozůstalých, kvalifikovaní odborníci, církevní organizace, dobrovolníci, svépomocné skupiny nebo poradny)
12. Kdo nebo co bylo pro vás největší podporou v tomto těžkém období?
13. Jakou podporu byste býval/a potřeboval/a, ale nedostávalo se Vám jí nebo nebyla dostupná?