

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2008

Ludmila Hlináková

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Teologická fakulta
Katedra pedagogiky

Diplomová práce

**ČLOVĚK V SITUACI SMRTI BLÍZKÉ OSOBY,
PEDAGOGICKÝ PŘÍSTUP A PREVENCE**

Vedoucí práce: doc. PhDr. Ludmila Muchová PhD.

Autor práce: Ludmila Hlináková DiS.

Studijní obor: Pedagogika volného času

Ročník: V.

2008

Tuto práci věnuji památce mé sestry Kateřiny.

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

25. dubna 2008

Upřímně děkuji vedoucí diplomové práce doc. PhDr. Ludmile Muchové PhD.
za cenné rady, připomínky, metodické pokyny a trpělivé vedení práce.
Dále vyjadřuji svůj dík všem, kteří mi byli ochotni poskytnout rozhovor a dali
mi tak podklady pro zpracování praktické části této práce.

OBSAH

Úvod.....	6
1 Smrt, vymezení pojmu.....	9
1.1 Umírání a smrt v dějinách.....	9
1.2 Medicínské hledisko smrti.....	15
1.3 Filosofické hledisko smrti.....	16
1.4 Křesťanské hledisko smrti.....	20
1.5 Psychologické hledisko smrti – chápání smrti.....	22
1.5.1 Děti do dvou let věku.....	24
1.5.2 Děti od 3 do 5 let.....	25
1.5.3 Mladší školní věk 6 – 8 let.....	27
1.5.4 Střední školní věk 9 – 12 let.....	29
1.5.5 Dospívající věk.....	31
2 Proces vyrovnávání se se smrtí.....	33
2.1 Přijetí smrti.....	34
2.2 Truchlení.....	38
2.3 Ztráta blízké osoby.....	40
2.3.1 Ztráta rodiče a prarodiče.....	41
2.3.2 Ztráta sourozence a kamaráda.....	43
3 Druhy možné pomoci.....	45
3.1 Pomoc od nejbližších – rodina, přátelé.....	46
3.2 Církevní pomoc.....	48
3.3 Profesionální pomoc.....	50
4 Viktor Emanuel Frankl.....	52
4.1 Logoterapie.....	53
4.2 Smysl a hodnota života.....	56
4.3 Síla žít dál.....	58
5 Pedagogická situace.....	60
5.1 Pedagogický přístup.....	61
5.2 Osobnost pedagoga - vychovatele.....	63
5.3 Výchova k hodnotám.....	65

5.4	Pedagogická pomoc formou rozhovoru.....	67
5.5	Pedagogická prevence.....	69
5.6	Rituály spojené se smrtí.....	71
6	Praktická část.....	74
6.1	Úvod praktické části.....	74
6.2	Analytický příběh.....	77
6.3	Diskuse.....	83
6.4	Závěr výzkumu.....	85
6.5	Návrh pedagogických listů	87
6.5.1	Pedagogická prevence pro mladší školní věk.....	88
6.5.2	Využití rituálu v mladším školním věku.....	90
6.5.3	Pedagogická prevence ve středním školním věku.....	92
6.5.4	Využití rituálu pro děti středního školního věku.....	94
6.5.5	Pedagogická prevence pro dospívající děti.....	95
6.5.6	Využití rituálu u dospívajících dětí.....	96
	Závěr práce.....	98
	Seznam literatury.....	100
	Seznam zkratk.....	104
	Seznam příloh.....	105
	Přílohy.....	106
	Abstrakt.....	145
	Abstract.....	146

ÚVOD

Mnohého čtenáře možná napadne, proč jsem si zvolila takto „vážné“ téma pro svou diplomovou práci. Dokonce několik mých známých se podivilo, proč chci psát právě o smrti. Mnoho lidí se při vyslovení slova smrt stáhne a neví, co by k tomu dodali. Důvod, proč chci toto téma zpracovat a uvést jej mezi všechna „normální“ pedagogická, psychologická a jiná témata je ten, že jsem se sama zhruba před dvěma lety velmi zblízka setkala se smrtí milovaného člověka. To bylo signálem k tomu, že jsem začala více vnímat, jak lidé ke smrti přistupují, jak o ní mluví, a v neposlední řadě jsem začala dosti citlivě vnímat to, jak se ostatní lidé chovají k člověku, který někoho blízkého ztratil. Tato práce by měla pomoci případnému čtenáři, uvědomit si fakt, že smrt je součástí života, ať už si to uvědomujeme nebo ne. Nabyla jsem dojmu, že v dnešním moderním světě se o smrti nemluví a příliš se s ní nepočítá. O to je pak ale člověk zaskočenější, když se s ní setká a není na to připraven.

Ze své zkušenosti vím, že mnoho lidí, kteří se setkají s člověkem, který někoho blízkého ztratil, neví, jak se k němu mají chovat. Nevědí, jak reagovat, co říct a mnohdy proto raději nedělají nic. To, že dělají, jako by se nic nestalo, je však podle mého názoru to nejhorší, co mohou udělat. Člověk, který tuto ztrátu utrpěl, si zpravidla potřebuje s někým promluvit o svých pocitech, o tom, co jej trápí, jak celou situaci vnímá.

Vzhledem k oboru, který studuji jsem se rozhodla zaměřit svou práci na děti, které se mohou setkat, nebo již setkaly se smrtí blízkého člověka. Ve své práci popisuji proces, kterým člověk prochází, když se setká se smrtí a zaměřuji se na vnímání smrti u dětí školního věku a v dospívání. Dále ve své práci uvádím různé druhy pomoci, které mohou tyto děti využít a která by jim měla být poskytnuta. Dotýkám se zde také logoterapie, která může pomoci člověku nastínit životní hodnoty a pomoci udržet či nalézt smysl života. Logoterapeutická metoda a její myšlenky mohou být v situaci, kdy se člověk dostává do přímého kontaktu se smrtí velmi povzbuzující a smysluplné.

Cílem mého snažení je:

- 1) upozornit na potřeby a složitost situace člověka, který se setkal s blízkostí smrti
- 2) zjistit, zda je dětem setkávajícím se se smrtí, poskytnuta pedagogická pomoc či podpora
- 3) prověřit, zda děti, které se v této situaci ocitly měly o tuto pomoc vůbec zájem
- 4) navrhnout koncept možného přístupu k dětem, které se setkaly se smrtí blízké osoby

Vedlejší cílem je dostat téma smrti více do povědomí lidí, neboť se domnívám, že v dnešní společnosti je smrt brána jako tabu. Ráda bych motivovala případného čtenáře této práce, nebát se o smrti mluvit a snažit se vidět člověka, který má potřebu o své zkušenosti se smrtí hovořit. Každý člověk by si měl být vědom toho, že pomoc, kterou může poskytnout on sám druhému člověku, může kdykoli a zcela nečekaně i on sám jednoho dne potřebovat.

Hlavní výzkumná otázka si klade za cíl zjistit: „Je či není smrt ve společnosti dnešní doby tabuizována? Jsou lidé ochotni o smrti mluvit a berou ji jako součást života?“

Vzhledem k povaze této práce jsem tedy v teoretické části zvolila **metodu popisu**, kterou doplním **kvalitativním výzkumem** v praktické části. Pro praktickou část jsem uvažovala mezi dvěma metodami sběru dat. Jednou z nich byla „metoda sněhové koule“ a druhou metodou bylo prosté „dotazování“. Nakonec jsem se přece jen rozhodla pro **metodu dotazování**, neboť jsem se domnívala, že vzhledem k citlivosti tématu bude vhodnější, budu-li mít k respondentům blíže a budu-li na ně mít doporučení od někoho známého, než se k nim dostávat přes několik cizích osob.

Teoretická část má tedy popisnou strukturu podle základních částí, kterým se věnuje. V **teoretické části** považuji za důležité přiblížit čtenáři tyto oblasti: v první kapitole vymezit pojem smrti a vnímání smrti u dětí, v kapitole druhé popsat proces umírání a ztráty, další - třetí kapitola popisuje druhy různé pomoci,

ve čtvrté kapitole se pokusím přiblížit logoterapii a popsat její přínos v tíživé životní situaci. Poslední, pátou kapitolu své teoretické práce věnuji výchově a přístupu pedagoga k dětem. **Praktickou část** své práce člením na dvě části. V prvním se zaměřuji na to, jak děti prožívaly ztrátu blízké osoby, zda se jim dostalo pomoci a to především pomoci pedagogické. Formou řízených rozhovorů v rámci **kvalitativního výzkumu** se pokusím zjistit, zda se těmto dětem dostalo pozornosti, nebo zda byly nuceny se s touto situací vyrovnat samy. Dále bude praktická část obsahovat zpracování návrhu, který bude moci sloužit jako **pedagogický list** pro výchovného poradce či jakéhokoli jiného pedagoga. Tento pedagogický list bude obsahovat jednak návrh preventivního přístupu pedagoga k dětem a dále návrh pomoci formou rituálů. Pedagogický list bude zpracován zvlášť pro děti mladšího školního věku, středního školního věku a pro děti dospívající.

K tématu umírání a smrti se dá v dnešní době získat poměrně velké množství **literatury**. Autoři, kteří o tomto tématu píšou se opírají převážně o své vlastní zkušenosti z praxe. Většina literatury je však zaměřena na smrt a umírání, je poměrně obtížné najít díla zaměřena na děti, které se se smrtí již setkaly. Jednou z nejznámějších zahraničních autorek píšících o tématu smrti je Elisabet Kübler-Rossová, která se lidem, setkávajícím se se smrtí, věnuje již od konce druhé světové války. Známymi českými autorkami zabývajícími se tímto tématem jsou H. Haškovcová, J. Kelnarová a M. Svatošová, která se věnuje péči o nemocné a umírající a je zakladatelkou prvního hospice v Čechách.

V kapitolách věnovaných pomoci a prevenci se opírám především o V. E. Frankla a jeho žákyni E. Lukasovou, kteří jsou světově známými autory zabývajícími se tématem logoterapie. I přesto, že jejich díla již v dnešní době nejsou žádnými novinkami, jsou stále uznávanými autory a je jisté, že k této problematice mají stále co říct. V poslední teoretické části týkající se pedagogického přístupu vycházím především z J. Křivohlavého, J. Čápa, J. Mareše a S. Střelce, kteří se všichni věnují pedagogice či pedagogické psychologii.

1 SMRT – VYMEZENÍ POJMU

Z důvodu, že je tato práce zaměřena na téma smrti, považuji za nezbytné, pokusit se v průběhu první kapitoly přiblížit pojem „smrt“, dále přístup k ní v různém časovém období našich dějin a také stručně nastínit přístup ke smrti v různých vědních disciplínách. Protože je celá práce zaměřena především na děti, které se se ztrátou blízkého člověka setkaly, bude zde dále popsán psychický vývoj dítěte, vnímání smrti v různém dětském věku a přístup dětí ke smrti.

Umírání a smrt patří odnepaměti k životu každého člověka. Dříve nebo později se s ním každý z nás určitě setká. V dřívějších letech bylo umírání více či méně tabuizováno. V některých národech, když člověk věděl, že se blíží jeho konec, odešel zemřít někam stranou, pryč od všech lidí – sám. Postupem času se smrt začala z tabuizace vymaňovat a lidé se začali více zajímat o své blízké, kteří buďto procesem umírání procházeli, nebo již zemřeli. Čím více se lidé ke smrti, nebo umírajícím přibližují, tím více se také diskutuje, jak je nejlépe k nim přistupovat. Jak se chovat, co dělat a co ne. Toto téma je čím dál více diskutováno a zabývá se jím i etika, náboženství a morálka.¹ Současně s těmito otázkami se lidstvo také ptá, kdy přesně je možno považovat člověka za mrtvého a kdy ještě ne. Tato otázka bude zodpovězena v kapitole 1.2 (Medicínské hledisko smrti).

1.1 UMÍRÁNÍ A SMRT V DĚJINÁCH

Každý člověk, který se narodí, dostává do vínku nejen život, ale i smrt. Život a smrt spolu velmi úzce souvisí, neboť bez života by nemohlo být smrti a bez smrti by nemohl člověk žít. Nikdo zatím nevymyslel nekonečný život. Můžeme tedy říci, že smrt je z hlediska evoluce jedním z nejdůležitějších článků života

¹ Srov. KELNAROVÁ, J. Tanatologie v ošetrovatelství. Brno, 2007. s. 17 – 18.

na zemi.² Každý člověk tedy již při svém zrodu je spojen neodlučně se smrtí a každý živý tvor žije svůj život s tím, že jednou přijde konec jeho pozemského bytí. Vše živé je podřízeno biologickým zákonitostem, kterým se nelze vyhnout a před kterými nelze utéct. Zdravý člověk si díky svému rozumu tuto skutečnost uvědomuje a přijímá ji za jistotu se kterou počítá. Díky uvědomování si své konečnosti má však možnost svůj život *lépe* využít a snažit se ho naplnit smysluplným konáním a jednáním, aby svůj život plnohodnotně využil.³

Konečnost života si lidé uvědomovali vždycky, ale ne vždy k tomuto faktu přistupovali se stejným zřetelem. Josef Petr Ondok ve své knize k tomu píše: „Francouzský historik Philippe Aries tvrdí, že postoj k smrti v dějinách lidstva závisel na tom, jak si člověk uvědomoval sám sebe, svou individualitu a personalitu.“⁴

Smrt, umírání a přístup k němu byl v mnoha společnostech různý. Toto téma však vždy souviselo s náboženským smýšlením a cítěním člověka té které doby. S možnostmi a rozumovou úrovní dané společnosti. Do jisté míry však určitě také s tím, na kterém konci naší planety se člověk vyskytoval. Důležitou roli mohly hrát skalní jeskyně, moře a podobně.

Z archeologických nálezů, například již z doby **Paleolitu** (starší doby kamenné) se můžeme domnívat, že pohřbívání tehdy bylo jistým projevem úcty k mrtvému. Nenajdeme však samostatná pohřebiště a pohřbu se dostávalo jen někomu. Z **Mezolitu** se nám zase dochovala samostatná kostrová pohřebiště. Nejčastějším způsobem pohřbení člověka tedy bylo uložení těla do země. Do hrobů se ukládaly předměty, které mrtvému sloužily za života. Z toho lze tedy usuzovat, že se věřilo na jistou formu posmrtného života. Ve středním **neolitu** se pak objevuje i kremace a zbytky popela, opět s materiálním vybavením se vše ukládalo opět do země. **Eneolit** (pozdní doba kamenná) zase přináší používání obličejových uren. Mrtví byli nadále spalováni, nebo pohřbíváni do země

² Srov. ONDOK, J.P. *Biotika, biotechnologie a biomedicína*. Praha: Triton, 2005. s. 153 – 154.

³ Srov. HAŠKOVCOVÁ, H. *Thanatologie nauka o umírání a smrti*. Praha: Galén, 2000. s. 23 – 25.

⁴ ONDOK, J.P. *Biotika, biotechnologie a biomedicína*. Praha: Triton, 2005. s. 154.

a nalezeny byly i společná pohřebiště ve studnovitých, až 6 metrů hlubokých jámách. V **době bronzové** se začalo pohřbívat do dubových rakví a rozvinula se i víra v posmrtný život. Předměty ukládané společně se zemřelým do jeho rakve měly zajistit, aby mrtvý už neměl důvod vracet se na svět mezi živé.⁵

Další významnou roli v procesu pohřbívání sehrává **Egypt**. Pro Egyptány nebyla smrt bolestná, neboť věřili, že člověk žije dál i po smrti. Z tohoto důvodu si na pohřebních rituálech dávali mnoho záležet. Jejich pohřební ceremonie stály pozůstalé mnoho úsilí, času i peněz. V hrobkách bohatých Egyptů se nacházely cenné předměty, dary převaděči na cestu do Západní Země, neboli Země mrtvých, kde podle nich byl další život.⁶ Nejbohatší poklady se samozřejmě nacházely v hrobkách faraónů, kteří byli mnohdy pohřbíváni i se svými otroky z důvodu, aby se o ně mohli i po smrti postarat. Kolem roku 3000 před Kristem se v Egyptě objevuje balzamování, které mělo chránit mrtvého před zkázou těla. U faraónů se pak objevuje ještě mumifikace.

V **zemích úrodného púlměsíce** se musel pohřeb vykonat co nejdříve po smrti, neboť teplé klima se velmi rychle podepisovalo na tělech zemřelých. Podobně jako v Egyptě se do hrobů bohatých lidí ukládali šperky a cenné předměty. Pohřbívalo se zde výhradně do země, neboť se věřilo, že duše i po smrti je vázána na tělo. Spalování mrtvol bylo považováno za potupu, avšak nejkrutějším trestem by bylo odepření pohřbu vůbec. Ten se z tohoto důvodu dopřával i zločincům či chudákům. Ti však byli pohřbíváni do společných pohřebišť. Také se však objevují rodinné hrobky a věřilo se, že kmenová společnost překoná smrt.⁷

Ve **starověkém Řecku** byla smrt považována za součást života. Zkrátka k životu patřila a lidé se ani tak nezamýšleli nad tím, zda zemřít či ne, ale spíše si kladli otázku **jak** zemřít. Protože věčný život spatřovali ve slávě, bylo pro ně velkou ctí, položit svůj život například v boji. Smrtí pak tedy rozumělo rozloučení duše s tělem. Způsob pohřbívání se však v antickém světě několikrát změnil. Všeobecně zde však bylo přijímáno, že duše, která opustí tělo s posledním jeho vydechnutím je pak povolána k božskému životu. Platón vysvětluje

⁵ Srov. KELNAROVÁ, J. *Tanatologie v ošetrovatelství*. Brno, 2007. s. 15 – 27.

⁶ Srov. WALTARI, M. *Egypt'an Sinuhet*. Praha: Odeon, 1989. s. 139 – 141.

⁷ Srov. KELNAROVÁ, J. *Tanatologie v ošetrovatelství*. Brno, 2007. s. 18 – 19.

Sokratovo pojetí smrti, kde říká, že smrti se není třeba bát, neboť je to stav neexistence a pokud už člověk nežije, tedy necítí a pro duši to znamená jakýsi přechod z jednoho místa na místo jiné.⁸

Středověk – časové období, které si mnohdy spojujeme právě s umíráním a smrtí. Ať už se nám při představě středověku vybaví křížové výpravy, veřejné popravy, útrpné právo či černá smrt, která znamenala umírání mnoha lidí najednou při morových epidemiích, je zřejmé, že to byla doba, kdy smrt byla součástí denního života a člověk se s ní setkával stále znovu a znovu. Středověký člověk byl na smrt dobře připraven a v křesťanském smyslu ji pravděpodobně chápal jako završení svého života zde na zemi.⁹ Lidé tedy byli se smrtí v úzkém kontaktu. Díky stísněným prostorům, ve kterých museli tito lidé žít, se již od dětství setkávali s umírajícími a následně jejich mrtvými těly. V dnešní době, díky změně životního stylu, není výjimkou, že potkáme dospělého člověka, který ještě nikdy neviděl mrtvého. Náročnost středověkého života byla důsledkem toho, že většinou zůstával s umírajícím pouze jeden člověk a až když se zjevně blížila jeho poslední hodinka, sešli se všichni ostatní.¹⁰ Rozloučit se s ním přišla rodina, příbuzní, přátelé, sousedi, spoluobčané, spolupracovníci z cechu či bratrstva.¹¹ Umírající věřili, že z tohoto světa odcházejí ke svému Stvořiteli, a smrt vnímali jako vysvobození z pout fyzického těla. Z důvodu, že mnohdy pracovali až do poslední chvíle, zastávali názor, že Bůh rozhodne, kdy smrt pro člověka přijde, ale člověk sám chtěl rozhodnout, jak zemře. Zemřít důstojně totiž ve středověku znamenalo, oddat se s důvěrou v Boha vlastnímu osudu a přijmout smrt klidně.¹² O tom, zda již nastala smrt rozhodovali starší lidé, kteří tak usuzovali z určitých příznaků, jako byly například: studené tělo, ztuhnutí svalstva, zástava srdce a dýchání, zbarvení kůže či mrtvolný zápach. Mnohdy však bylo složité prohlásit člověka za mrtvého, neboť neexistovala přesná definice smrti a stanovení těchto příznaků nebylo vždy snadné odhalit. Smrt totiž nebyla

⁸ Srov. KELNAROVÁ, J. *Tanatologie v ošetrovatelství*. Brno, 2007. s. 20 – 21.

⁹ Srov. OHLER, N. *Umírání a smrt ve středověku*. Jinočany: H & H 2001. s. 7 – 9.

¹⁰ Srov. OHLER, N. *Umírání a smrt ve středověku*. Jinočany: H & H 2001. s. 59.

¹¹ Srov. Tamtéž s. 64.

¹² Srov. OHLER, N. *Umírání a smrt ve středověku*. Jinočany: H & H 2001. s. 60.

jednoznačná a viditelně ohraničená událost, ale proces. Často se tedy stávalo, že prohlášený za mrtvého ještě nebyl zcela mrtvý. „Ani dnes nejsou lékaři, právníci, filozofové, ani teologové nikterak zajedno v tom, kdy je třeba člověka pokládat za „mrtvého“. Při zástavě srdce? Nebo teprve při naprosté a nevratné ztrátě veškerých mozkových funkcí?“¹³ Tyto diskuze středověkého člověka netrápily, rozšířily se až rozvojem lékařské medicíny.¹⁴

Umírající člověk doufal, že se s jeho tělem po smrti naloží tak, jak to vyžadovaly zvyky středověké společnosti. Příbuzní mu měli zatlačit oči a zavřít ústa a povinností žen bylo posmrtné umývání těla. Toto omývání mělo zajistit, aby byl mrtvý před pohřbením kultovně čistý. Mrtvé tělo bylo dále okuřováno kadidlem a byly kolem něj rozsvíceny svíce.¹⁵ Pohřbu na hřbitově se směli účastnit jen pokřtění jedinci, ostatní měli být vyloučeni. V 10. století však byli pokřtění téměř všichni dospělí, takže toto omezení se týkalo především dětí, které ještě nestihli pokřtít. Stejně tak na hřbitově mohl být pohřben jen člověk, který celý svůj život vytrval v křesťanské víře. Ten, kdo se na smrtelné posteli bránil například zpovědi, nebo jinak pochyboval o křesťanské víře, tomu byl na křesťanském hřbitově pohřeb odepřen.¹⁶

Teprve **19. století** je obdobím změn v celkovém životě člověka a tyto změny se týkají nejen vědy a techniky, ale i přístupu ke smrti a umírání. 19. století přináší velký pokles úmrtnosti, neboť se začíná více dbát na čistotu prostředí. Moderní technika přináší nejrůznější možnosti v lékařství, sterilitu, odbornější a tedy méně komplikované porody, očkování a celkovou hygienu v životě člověka. Smrt je součástí každé rodiny a ta také o umírajícího do poslední chvíle jeho života pečuje, neboť umírající člověk umírá nejčastěji doma, mezi lidmi, které zná. To znamená, že i rodinní příslušníci a především děti, které jsou smrti bezprostředně přítomni, se již od útlého věku setkávají se smrtí a od ostatních dospělých se učí, jak se v této situaci chovat. Tato zkušenost jim pak zpětně dává jistotu, že až oni budou na sklonku života, nebudou opuštěni, ale že se jim dostane

¹³ OHLER, N. *Umírání a smrt ve středověku*. Jinočany: H & H 2001. s. 93

¹⁴ Srov. Tamtéž. s. 93.

¹⁵ Srov. Tamtéž. s. 95 – 97.

¹⁶ Srov. Tamtéž. s. 175 – 176.

stejně blízkosti, kterou oni teď dávají zemřelému členu rodiny. Významnou roli zde také sehrávaly křesťanské rituály, které umožňovaly zarmouceným příbuzným projevit své emoce. Ať už se jedná o samotný pohřeb, či pozdější péči o pozůstalé členy rodiny. Truchlící měli dostatečný prostor a možnost například plakat, veřejně o svých pocitech hovořit a podobně.

Začátek **20. století** mluví o institucionalizaci smrti. Člověk je v poslední chvíli života zpravidla odkázán na odbornou lékařskou pomoc, která mu sice zaručí vše, co jeho fyzické tělo potřebuje, ale nedokáže mu většinou poskytnout cit, porozumění a sounáležení. Mnohdy zde chybí jakýkoli osobnější lidský kontakt.¹⁷ Člověk tak tedy umírá v čistém až sterilním prostředí, mnohdy za podpory léků tlumících bolest, ale umírá zcela sám, odtrhnut od svých nejbližších a milovaných. Smrt však znamená rozloučení pro obě strany. Také příbuzní nevědí, jak se mají k umírajícímu chovat, když k němu přijdou na návštěvu. Mnohdy nevědí, co mají říkat, neboť tuto situaci ještě nikdy nezažili a i oni se musí vyrovnat s břemenem osamění. Zkušenost se smrtí v moderním životě zkrátka chybí.¹⁸

Ve 20. století se také rozšířily nové příčiny smrti. Jsou to například kardiovaskulární onemocnění, AIDS, sebevraždy a podobně. V České republice došlo po roce 1989 k detabuizaci umírání a smrti, o nichž se začíná stále více hovořit. Na toto téma vyšlo v posledních desetiletí také mnoho odborných publikací.

Tento stručný historický přehled nám ukazuje, že člověk se smrtí do jisté míry zabýval odjakživa. Přístupy ke smrti, k umírání a péči o zemřelé se však různily tím, jak se vyvíjela kultura a společnost. Jisté je, že smrt byla pro člověka vždycky důležitým mezníkem, ať už k ní přistupovat s úctou, strachem, či respektem.¹⁹

¹⁷ Srov. KELNAROVÁ, J. *Tanatologie v ošetrovatelství*. Brno, 2007. s. 24 – 26.

¹⁸ Srov. HAŠKOVCOVÁ, H. *Thanatologie nauka o umírání a smrti*. Praha: Galén, 2000. s. 25 – 26.

¹⁹ Srov. KELNAROVÁ, J. *Tanatologie v ošetrovatelství*. Brno, 2007. s. 24 – 26.

1.2 MEDICÍNSKÉ HLEDISKO

Chceme-li popsat smrt z medicínského hlediska, musíme si připustit, že v posledních letech, kdy věda a technika udělali velký pokrok, se i definice smrti mnohdy velmi rychle měnila a byla nucena se podřizovat novým výzkumům a dovednostem lékařů. Dnešní medicína je schopná díky transplantacím orgánů a jiným moderním technologiím zachránit polomrtvého člověka, který by ještě před několika desítkami let byl odsouzen k jisté smrti.²⁰

Medicínské hledisko se tedy zabývá problematikou, kdy je člověk již považován za mrtvého a nelze jej vrátit k životu. Hranice tohoto rozlišení je i dnes velice diskutabilní. Stanovení smrti se opírá o behaviorální projevy a měření fyziologických znaků. Vyhasnutí těchto projevů musí být trvalé a nezvratné. Zde musí mít lékař stanovující smrt jedince úplnou jistotu. Dříve byl považován za živého jedince ten, jehož tělo bylo vcelku a funkční. V antice pak se k definici smrti vyžadovaly všechny čtyři základní mrtvolné znaky (algor - chladnutí, pallor – bledost, livor – skvrny, rigor - ztuhlost). Další vývoj ukázal, že ani tato definice není dostatečná, neboť například krátké selhání srdeční činnosti lze v dnešní době, díky moderní medicíně znovu obnovit a přivést tak postiženého zpět k životu. Jedná se zde o klinickou smrt nemocného. Kolem roku 1970 při stanovování znaků smrti již činnost srdečního svalu zcela chyběla. Naopak byla zavedena nová kritéria. Důležitou roli při zjišťování smrti hráli: krevní tlak, krátkodobá nebo dočasná zástava dýchání (apnoe) a rozšíření zorničky (mydriáza) zcela bez reakcí na podněty. Všechny tyto funkce jsou důsledkem činnosti mozkového kmene.²¹

Pokud si mozek představíme ve velmi zjednodušené podobě, můžeme jej vnímat jako systém dvou center. Jedná se o vyšší mozková centra – cerebrální hemisféry a mozková centra nižší – mozkový kmen. Pokud je porušeno jedno z těchto dvou center, projeví se to na zdravotním stavu člověka, podle toho, které

²⁰ Srov. HAŠKOVCOVÁ, H. *Spoutaný život*. Praha: 3LF UK, 1991. s. 273-274.

²¹ Srov. PAYNE, J. *Klinická etika*. Praha: Triton, 1992. s. 17 – 19.

centrum a do jaké míry je poškozeno.²² Mozek tedy plní jednak regulaci všech vitálních funkcí a tím udržuje tělo při životě. Také ale realizuje působení mysli na tělo. Ačkoliv kůra řídí kmen, on samotný si může zachovat své základní funkce i bez ní. **Z toho plyne, že ke stanovení smrti je třeba konstatovat smrt mozku celého, tedy obou výše popsaných center.**

Mozek je okysličován krví – mozkovou smrt a tedy i smrt celého jedince můžeme tedy konstatovat, pokud krev mozek nezásobuje. Prakticky se tato skutečnost zjišťuje opakovaným, trojnásobným měřením v půlhodinových intervalech. Tento proces měří průtok krve ve všech čtyřech mozkových tepnách. **Současná medicína tedy pokládá za smrt člověka okamžik, kdy se ani v jednom z těchto měření nezobrazí žádné krevní řečiště.**²³

Nyní zde uvedeme specifická kritéria stanovující smrt mozku, která popisuje Kelnarová jako zprávu z výboru na Harvard Medical School, vydanou v roce 1968. Autorka však blíže neuvádí o jaký výbor se jedná, proto zde citujeme pouze body této zprávy:

- „selhání reakce na nejbolestnější vnější stimuly
- nepřítomnost spontánních dýchacích, nebo svalových pohybů
- nepřítomnost reflexů
- rovná čára na EEG (kolektiv autorů 2002)“²⁴

1.3 FILOSOFICKÉ HLEDISKO

Pokud zde má být popsán filosofický pohled na smrt, považuji za důležité nejprve ujasnit, do jaké hloubky tohoto tématu se pustím. Pokud se filosofie soustředí na vnímání smrti, zaměřuje se především na tyto otázky: Co je to smrt? Spočívá umírání v oddělování duše od těla? Je smrt pouhým biologickým koncem

²² Srov. ONDOK, J.P. *Biotika, biotechnologie a biomedicína*. Praha: Triton, 2005. s. 156 – 159.

²³ Srov. PAYNE, J. *Klinická etika*. Praha: Triton, 1992. s. 20.

²⁴ KELNAROVÁ, J. *Tanatologie v ošetrovatelství*. Brno, 2007. s.13.

člověka? Znamená smrt konec osobní identity člověka? Existuje pro člověka nějaká naděje za hranicí smrti? A pokud ano, jak si tento stav má člověk představovat? Jak se má člověk ke smrti stavět? Je smrt zlem, kterého je nutno se obávat? Nebo je naopak vysvobozením člověka z jeho fyzického těla? Odkud víme o smrti? Takto by bylo možno klást mnoho dalších otázek. Úkolem této kapitoly však není odpovídat na všechny tyto otázky, ale poskytnout zde alespoň stručný přehled pohledů na smrt v dějinách filosofie.²⁵

Na úvod stručně popíše **Schelerovu** myšlenku „intuitivní jistoty smrti“. Tato myšlenka vyjadřuje názor, že člověk si nějakým způsobem, a to nezávisle na vnějších zkušenostech uvědomuje, že jej čeká smrt a tuto skutečnost by vnímal i kdyby kolem sebe neviděl nikdy ostatní lidi umírat. Smrt je dána v podstatě samotného života a je tedy vnímána jako jistota. Nejistý je jen její okamžik a způsob uskutečnění. Scheler vidí souvislost mezi popisovanou intuitivní jistotou smrti a třemi směry prožívání bytí, jimiž jsou přítomné bytí, minulé bytí a budoucí bytí. Těmto bytím odpovídají odlišné druhy úkonů: vnímání současnosti, vzpomínání na minulost a očekávání budoucnosti. Všechny jsou přítomny v jednom okamžiku a rozčleňují celkový obsah naší zkušenosti. Smrt podle Schelera nastává, pokud se objem budoucnostního bytí přibližuje nule.²⁶

Jedním z nejvýznamnějších filosofů starověkého Řecka byl **Platón** (427-347 př.n.l.). Platón zastával velmi jasně dualismus těla a duše. Tělo viděl jako materiální princip a vnímal ho jako vězení duše. Tělo je podle něj smrtelné a je odsouzeno k rozkladu. Duši vnímal Platón jako realitu božského původu a vidí ji jako nesmrtelnou substanci. Smrt člověka není pro Platóna neštěstí, ba spíše naopak, dochází zde k osvobození duše z vězení těla. Teprve po smrti se může duše rozvinout, neboť již není sužována formou těla. Toto Platónovo přesvědčení je ve výrazném rozporu s poselstvím Ježíše Krista, neboť podle

²⁵ Srov. SCHERER, G. *Smrt jako filosofický problém*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2005. s. 7 – 9.

²⁶ Srov. SCHERER, G. *Smrt jako filosofický problém*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2005. s. 62 – 64.

Platóna je pouze duše hodna zájmu a tělo je hodno opovržení. Vzkříšením těla by podle něj tedy znamenalo odsoudit duši k věčnému neštěstí.²⁷

Dalším významným myslitelem byl **Aristoteles** (384-323 př.n.l.), který se zprvu, co se týká smrti a nesmrtelnosti, přidržuje myšlenek Platónových. Později však rozvíjí své vlastní názory, které jsou k těm Platónovým spíše kritické. Aristoteles tedy zastává myšlenku, že každé existující jsoucno je složeno s látky a formy. Duši vidí jako akt, který může prosazovat účel a cíl v živém organismu. Prohlašuje tedy, že tělo existuje jen kvůli duši. Člověka pak vidí Aristoteles jako jednu substanci, která se skládá z duše a těla. Aristoteles dále popisuje tři složky duše, z nichž my zmíníme jen duši duchovní, neboť to je duše člověka. Tato duše je podle něj nadána rozumem, který přichází k člověku zvnějšku a je božského původu. Teprve když se tento rozum oddělí od těla, stane se tím, čím opravdu je a jako jediný je věčný a nesmrtelný. Z toho však plyne, že pro Aristotela není jednoznačná otázka smrti a nesmrtelnosti.²⁸

U **Augustina** (354-430) lze dobře sledovat, jak hluboce může člověk prožívat přítelovu smrt. Augustin tuto událost popisuje ve IV. knize svých Vyznání. Popisuje zde ztrátu onoho přítele, natolik blízkého, že vyjadřuje jejich životy jako dvě těla s jednou duší. Po ztrátě tohoto přítele byl natolik zarmoucen, že všude viděl jen smrt a připadalo mu, jakoby se jeho smrt šířila po celém světě.²⁹ „Zkušenost smrti, kterou Augustin prožíval při pohledu na přítelovu smrt, je tak intenzivní, že se pro něho nejen stává jistotou všeobecný lidský úděl smrti, nýbrž diví se tomu, že ostatní lidé, třebaže už jsou označeni smrtí a nazývají se smrtelníky, vůbec ještě žijí.“³⁰ Ještě více jej však zaráží, že on sám je ještě naživu, když přítel již nežije. Z tohoto jeho smýšlení tedy vyplývá otázka, jak může člověk vůbec žít dál, když je vytržen z jednoty, kterou sdílel s milovanou osobou, která byla dosud jeho životem. Augustin na ni odpovídá

²⁷ Srov. MORIN, D. *Co se děje po smrti?* Praha: Paulínky, 2000. s. 17 – 18.

²⁸ Srov. SCHERER, G. *Smrt jako filosofický problém*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2005. s. 159 – 161.

²⁹ Srov. Tamtéž. s.92 – 93.

³⁰ SCHERER, G. *Smrt jako filosofický problém*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2005. s. 93.

spíše zamyšlením tak, že pokud již zemřel s přítelem, ale přesto sám ještě žije, zůstává pak sám pro sebe velkou hádankou.³¹

Tomáš Akvinský (1225-1274) vidí lidské bytí podobně jako Aristoteles v jednotě těla a duše. Člověka však nevidí jako složení duše a těla, nýbrž člověk je podle něj sebevyjádřením ducha, tedy duchovně-tělesná bytost. Smrt však vnímá jako oddělení těla od duše. Smrt tedy nemůžeme v Tomášově pojetí vnímat jako osvobození duše z vězení těla, ani tak, že nesmrtelná duše za sebou nechává smrtelnou schránku. Z důvodu Tomášovi teologické motivace vyplývá, že smrtí umírá pouze člověk. Nesmrtelná duše pak tvoří jakýsi most mezi smrtí a vzkříšením.³²

Novověké metafyzické myšlení představuje bezesporu **Descartes** (1596-1650), který obnovil dualismus těla a duše. Dodal tomuto dualismu novou ostrost a vytvořil nové teorie o jejich vzájemném působení. Domníval se, že přemůže smrt a to nejen smrt duše, ale i smrt těla. Jeho myšlenkou bylo, lepším poznáním těla a správnou výživou prodloužit lidský život alespoň o několik staletí. Zastává názor, že smrt nemůže duši nikterak uškodit, neboť je to čistě tělesná záležitost. Smrt tedy chápe mechanicky a duši do ní nezačleňuje.³³

Pro **Kierkegaarda** (1813-1855) je smrt jakýmsi předmětem „vážnosti“ a tato vážnost je pro člověka vždy ve vztahu k „já“. Smrt se podle něj může stát předmětem vážnosti jen tehdy, když se o ní nemluví všeobecně, ale jen tehdy, když uvedeme smrt do vztahu k nám samotným. Pokud tedy mluvíme o smrti stylem „všichni jednou zemřeme“, nebo dokonce pokud mluvíme o zármutku nad smrtí našich blízkých, zůstává zmiňovaná „vážnost“ stále něčím vnějším. Tato vážnost se projevuje teprve tehdy, myslíme-li na svou vlastní smrt, představujeme-li si sami sebe jako mrtvé a podobně. Tehdy se stáváme podle Kierkegaarda svědky vlastní smrti. Smrt je podle něj „zánik světa“ a končí pro nás tedy vše světské a pozemské. Důležité je tedy přijmout tento blížící se konec světa již v průběhu života. Kierkegaard tedy nepovažuje za vrchol vážnosti samotnou

³¹ Srov. Tamtéž. s. 93.

³² Srov. Tamtéž. s. 162 – 164.

³³ Srov. SCHERER, G. *Smrt jako filosofický problém*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2005. s. 166 – 169.

smrt, ale pouhou myšlenku na ni. Touto myšlenkou bereme do rukou sami sebe a jsme nuceni si uvědomovat, že smrt je jistá a může přijít kdykoli.³⁴

Martin Heidegger (1889-1976) zastává názor, že člověk je člověkem ve své ohraničenosti, tedy jeho existence dává smysl pouze skutečností smrti. Člověk, který by nebyl vymezen počátkem a koncem své existence, tedy jakýsi „nadčasový“ člověk, by pravděpodobně nenacházel smysl svého bytí. Heideggerovo prožívání viny, svědomí, rozhodování a úzkostí pramení právě z uvědomění si možností budoucí existence a jejího ohrožení, v kontextu smrti, která radikálně omezuje všechny jeho plány a možnosti.³⁵

Jean Paul Sartre (1905-1980) naopak odmítal připustit názor, že by smrt mohla dodávat životu smysl. Byl přesvědčen o absurdnosti života, neboť život i smrt se vymykají lidské kontrole a podle Sartra nad nimi může člověk jakousi kontrolu získat jen například díky sebevraždě.³⁶ Smrtí tedy podle něj dosahujeme jakési definitivnosti, ale je to definitivnost absurdní, neboť okamžik jejího příchodu je neurčitý a my ji tedy nemůžeme ani očekávat.³⁷

1.4 KŘESŤANSKÉ HLEDISKO

Křesťanské učení nehlasá smrt jako hroznou událost, ale pokud člověk žije v souladu s Bohem a jeho učením, je pro něj dovršením cesty, vyvrcholením života a vlastně dává celému životu smysl. Smrt se může zdát hrozná pouze tehdy, pokud člověk umírá a není s Bohem smířen, neboť to pro něj znamená vzdálení se Božímu království. Pro křesťany je duše člověka něčím vysoce individuálním a tuto svou hodnotu duše neztrácí ani po smrti. Po vzkříšení se duše opět spojí

³⁴ Srov. Tamtéž. s. 69 – 71.

³⁵ Srov. SCHERER, G. *Smrt jako filosofický problém*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2005. s. 254 – 261.

³⁶ Srov. DAVIES, D. J. *Stručné dějiny smrti*. Praha: Volvo Globator, 2007. s. 23.

³⁷ Srov. SCHERER, G. *Smrt jako filosofický problém*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2005. s. 223 – 224.

s proměněným tělem. Duše však přijímá bezprostředně po smrti odměnu či trest za konání a jednání, kterého se dopustila ještě na zemi.³⁸

Důkazem křesťanského smýšlení a vnímání smrti je i modlitba „Věřím v Boha“, ve které křesťané vyznávají víru v Boha Otce, Syna a Ducha svatého. Tato modlitba je zakončena vyznáním víry ve vzkříšení mrtvých a ve věčný život. Křesťané věří, že stejně jako byl vzkříšen k životu po smrti Syn Otce Ježíš Kristus, budou vzkříšeni i oni a budou se radovat na věčnosti. Vyznávají zde víru ve vzkříšení nesmrtelné duše, ale i smrtelného těla. Bezprostředně po smrti je sice duše od těla odloučena a tělo propadá rozkladu, avšak v den vzkříšení se duše s tělem opět setká a budou spolu žít na věčnosti.³⁹

Člověk je zvyklý smrt přijímat jako něco přirozeného, nevyhnutelného, avšak pro víru je smrt jakousi „odplatou za hřích“. Smrt je něčím nevyhnutelným, ukončením pozemského života. Každý člověk má vyměřen čas, který na zemi stráví do své smrti, do té doby se mění, vyvíjí, stárne. Vědomí nevyhnutelnosti smrti dává životu člověka naléhavost, získává tím šanci uvědomovat si, že je smrtelný, že jeho existence jednou skončí a že je třeba dát tedy životu nějaký smysl, něčím ho naplnit, nepromarnit jej. To, že člověk neví, kdy přijde jeho konec, mu pomáhá uvědomovat si, že by neměl čas marnit, ale naopak se snažit jej využít co nejvíce a co nejsmysluplněji a to okamžitě a neodkládat dobro, které zde může vykonat. V učení církve lze nalézt myšlenku, že smrt je důsledkem hříchu a že vstoupila do života pro hřích člověka. Smrt je však Kristem přeměněna v něco vyššího. Ježíš Kristus podstoupil smrt na kříži za lidské hříchy. Tedy i on byl smrti vystaven, ale jeho smrtí a následně vzkříšením dostala lidská smrt zcela jiný rozměr. Díky Kristu má tedy křesťanská smrt kladný smysl, neboť pokud s ním člověk zemře, bude s ním též dále žít. Smrtí vlastně volá Bůh člověka k sobě. Smrtí se tedy podle křesťanské víry naplňuje pozemský život podle božích záměrů.⁴⁰ Abeln a Kner ve své knize „*Umírání znamená loučení*“ píše, že smrti se nemusí člověk bát a není třeba být z ní zoufalý, i když tu může být náhle a kdykoli. Popisují názor, že svět

³⁸ Srov. KELNAROVÁ, J. *Tanatologie v ošetrovatelství*. Brno: Littera, 2007. s. 22 – 23.

³⁹ Srov. KKC. Praha: Zvon, 1995. 988 – 990.

⁴⁰ Srov. KKC. Praha: Zvon, 1995. 1006 – 1011, 1013.

je povídací dokud je vše v pořádku, ale když někdo umře, je zaražený a neví co říct. Právě toto je pak chvíle, kdy se dostává ke slovu církev. Církev totiž vyjadřuje postoj, že smrtí vše nekončí ba naopak teprve začíná.⁴¹

Pro věřícího člověka po smrti nastává teprve ten opravdový, skutečný život. Pozemský život je křesťany vnímán, jako jakýsi předstupeň k životu věčnému, který nám svou smrtí Ježíš Kristus otevřel. Ti, kdo umírají v Kristu, jsou přizváni do jeho království, avšak ne všichni do něj vcházejí hned, někteří nejdříve procházejí takzvaným očišťováním – očištěním, kde jsou lidé souzeni podle toho, jak milovali zde na zemi. Pokud člověk zde na zemi volil dobrovolně zlo a tím se tak odklonil od Boha a jeho milosti, nemůže k němu po smrti dojít. Kdo nemiluje Boha, zůstává ve smrti a jeho duše i tělo se dostává do pekla, kde žijí věčně a tento stav je už nezvratný.⁴²

1.5 PSYCHOLOGICKÉ HLEDISKO – CHÁPÁNÍ SMRTI

Z psychologického hlediska se vnímání dětí věnuje vývojová psychologie. Jejím cílem je postihnout psychický i fyzický vývoj v různých fázích, které na sebe navazují. Tyto jednotlivé fáze však nemusejí být u každého jedince stejně dlouhé a dokonce projevy jednoho člověka ani nemusejí odpovídat projevům ostatních jedinců. Každý člověk je individualita, která je tvořena jednak genotypy a fenotypy. Vývojová psychologie se zabývá celkovým popisem vývoje jedince, tedy jak složkou psychosociálního vývoje, biosociálního vývoje, tak i kognitivního vývoje. V této práci bude pozornost soustředěna především na složku psychosociální, vzhledem k tomu, že při setkání se smrtí hrají nejdůležitější roli především tyto faktory - myšlení, vnímání, cítění, prožívání a podobně. V následujících pěti kapitolách tedy přiblížíme psychický vývoj dítěte,

⁴¹ Srov. ABELN, R. KNER, A. *Umírání znamená loučení*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1993. s.18.

⁴² Srov. KKC. Praha: Zvon, 1995. 1020, 1022, 1025, 1026, 1030, 1031, 1033 – 1035, 1038, 1039.

jeho vztah k lidem a vazby, které si tvoří. Dále pak jeho vnímání smrti v tom kterém věku.⁴³

Jak již bylo zmíněno na začátku první kapitoly, smrt je součástí života a k životu neoddělitelně patří. Každý člověk však ke smrti přistupuje zcela individuálně a každý člověk se s ní také jinak smíruje a vyrovnává. „Intenzita a průběh truchlení velmi úzce souvisí s vývojem chápání pojmu smrt a s hloubkou uvědomění si důsledků, které ztráta milované osoby přináší.“⁴⁴ Velký rozdíl je ve vnímání a přijetí smrti mezi dospělým člověkem a dítětem. Je to především z toho důvodu, že dospělý může ke smrti přistupovat na základě citů, emocí a rozumu. Dítě si sice ztrátu milované bytosti uvědomuje, avšak není schopno ji rozumově uchopit. Neví co smrt znamená a bez pomoci ji jen těžko dovede pochopit. Pro dítě je nejkruťší ztráta otce či matky, neboť až do puberty vnímá rodiče jako své vzory. Díky nim si vytváří vlastní identitu, chápe kým je a učí se od nich nejrůznějším vzorcům chování. Rodiče ovlivňují dítě z velké části i neverbální komunikací, která je pro rozvoj dětí též velmi důležitá. Chováním rodičů se vlastně dítě učí jednat a vystupovat a vytváří si díky nim i své citové zázemí. Dítě samozřejmě ovlivňují i reakce jiných lidí, sourozenců, příbuzných i cizích, ale rodiče mají především v mladém věku na dítě nejsilnější vliv a proto je pro dítě ztráta rodiče nejvíce bolestná. Ztráta rodiče může připadat dítěti, jako by ztratilo celý svět, neboť přichází o záchytný bod, podle kterého se orientovalo v životě. Dítě proto potřebuje pochopit, co se stalo, kde tatínek nebo maminka jsou. Míra tohoto porozumění se odvíjí od věku dítěte. Přibližně od 13ti let je již dítě schopno pochopit smrt stejně jako dospělý člověk.⁴⁵

⁴³ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2000. s. 15 – 16.

⁴⁴ KUBÍČKOVÁ, N. *Zármutek a pomoc pozůstalým*, Praha: ISV, 2001. s. 87.

⁴⁵ Srov. DIGIULIO, R., KRANZOVÁ, R. *O smrti*, Praha: Lidové Noviny, 1997. s. 16 – 17.

1.5.1 DĚTI DO DVOU LET VĚKU

Hlavním úkolem dítěte v kojeneckém věku je získání důvěry ve vztahu ke světu. Prostředkem socializace dítěte do dvou let je takzvané sociální učení, které probíhá díky mezilidským interakcím. Dítě si v tomto věku vytváří vazbu na členy své rodiny, avšak jde zde spíše o uspokojování jeho potřeb. Dochází zde k velmi úzkému spojení mezi dítětem a matkou, která se stává nejdůležitějším objektem v jeho životě. Matku může v tomto období nahradit i jiná osoba, která dá dítěti lásku, pocit bezpečí a bude uspokojovat jeho biologické i sociální potřeby.⁴⁶ Po prvním roce života se vytváří u dítěte rovnováha mezi osamostatňováním a potřebou stability, jistoty a bezpečí. Značnou roli v tom sehrává odpoutání z předchozí upnuté vazby na mateřskou osobu. Tato separace od matky umožňuje dítěti poznávat okolní svět a učit se pravidlům, podle kterých tento svět funguje. Dále mu umožňuje vytvářet si vazby s dalšími lidmi. Dítě je v tomto věku rozlišuje na lidi blízké, známé a zcela cizí. Díky tomu všemu dítě pomalu získává důvěru v sama sebe a své schopnosti, což se projevuje jeho sebezprosazováním.⁴⁷

Pokud takto malé dítě ztratí někoho ze svých nejbližších, jistě tuto situaci bude určitým způsobem prožívat, i když nemá ještě vůbec žádnou představu o smrti. Vnímá však, že rodiče či jeho blízcí jsou vzrušení a že se stalo něco hrozného, nepříjemného. Cítí napětí, které v rodině vládne a pokud jsou rodiče nešťastní a smutní, bude se i dítě cítit stejně jako oni, bude nešťastné a nejisté. I když malé dítě ještě nechápe co je to smrt, uvědomuje si, co znamená odloučení, opuštění a samota a je schopno to určitým způsobem prožívat. Proto, když dítě přijde například o jednoho rodiče, je pravděpodobné, že již v tomto věku jej bude postrádat, neboť bylo zvyklé na jeho blízkost, na to, že se o něj staral a poskytoval mu pocit jistoty a bezpečí. Toto dítě prožívá při takovéto ztrátě intenzivní bolest, neboť nechápe, co se přesně stalo a proč už s ním není člověk, na kterého bylo zvyklé a kterého mělo rádo. V tomto okamžiku potřebuje pomoc od ostatních lidí,

⁴⁶ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2000. s. 56 – 72.

⁴⁷ Tamtéž s. 84 – 100.

kteří jsou mu blízcí a především od těch, které dítě dobře zná a má k nim kladný vztah. Dítěti velmi pomůže jejich blízkost, hlazení, mazlení a konejšení, neboť je to jakási citová náplast na prožívanou ztrátu.⁴⁸ Kubíčková píše, že většina odborníků se shoduje, že i přesto, že dítě je schopno pociťovat tuto ztrátu, není schopno v tomto věku truchlit. Dále také píše, že tomuto názoru však odporuje Bowlby, který považuje již věk šesti měsíců za nejnižší hranici, kdy je dítě schopno truchlení.⁴⁹

1.5.2 DĚTI OD 3 DO 5 LET

Dítě v předškolním věku si začíná uvědomovat samo sebe. Svou identitu a svou odlišnost od ostatních lidí. Jeho chování je v tomto období vysoce egocentrické. Hlavními vzory pro nápodobu chování jsou především rodiče. Rodina je tak místem, kde v tomto období svého života probíhá největší socializace. Dítě – pokud je rodina funkční zde má matku – vzor ženské a otce jako představitele mužské role. Vyplývá z toho, že dítě v předškolním věku si tedy uvědomuje rozdílnost obou pohlaví a zná obsah chlapecké i dívčí role. Dítě je v tomto věku na rodiče velmi vázáno a fixováno, neboť oni jsou ti nejdůležitější v jeho životě. Rodiče jsou dokonalými vzory, jsou v očích dítěte téměř všemocní. Dítě se s nimi ztotožňuje a snaží se je v nejvyšší míře napodobovat. Toto ztotožňování pomáhá dítěti budovat vlastní identitu a roste v něm tak jeho pocit sebevědomí. Součástí jeho identity tak je cokoli, co k dítěti nějakým způsobem patří, co si dítě přivlastňuje a považuje za své. Nejsou to tedy jen věci hmotné, ale i osoby a lidé ke kterým má vztah. Dítě si tak tímto způsobem vytváří osobní teritorium.⁵⁰

Předškolní dítě je již schopno přijmout za sobě blízké i jiné osoby než rodiče. V mateřské škole se dostává do kolektivu svých vrstevníků, mezi kterými si hledá kamarády. Ti jsou pro něj však stále méně důležití než rodiče, neboť

⁴⁸ Srov. DIGIULIO, R., KRANZOVA, R. *O smrti*, Praha: Lidové Noviny, 1997. s. 18.

⁴⁹ Srov. KUBÍČKOVÁ, N. *Zármutek a pomoc pozůstalým*, Praha: ISV, 2001. s. 87 – 88.

⁵⁰ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2000. s. 115 – 119.

mu neposkytují bezpečí a jistotu, kterou dítě v tomto věku potřebuje. Podobně tomu je i u sourozenců. Zde hraje svou roli ještě jejich věkový rozdíl. Jak již bylo řečeno výše, dítě se v tomto věku váže především na dospělé – na vzory chování, které obdivuje a které mu dávají příklad. Vrstevníci jsou též důležitým článkem socializace dítěte, ale vztahy k vrstevníkům jsou ještě víceméně povrchní, snadno proměnné a dítě se na své kamarády tolik neváže.⁵¹

Děti přibližně do pěti let věku stále ještě nechápou, co je to smrt. Uvědomují si však už své tělo, jeho fyzickou konstanci, takže si již umí představit, co znamená být zraněný, zmrzačený, nebo moc a moc nemocný, ale nezvratnost a trvalost smrti stále ještě pochopit nedokáží.⁵² Stejně tak nedokáží o smrti souvisleji uvažovat ani mluvit. Je však zřejmé, že na ně smrt působí a že se o ni do jisté míry i zajímají. Mohou se u nich projevovat takzvané „badatelské touhy“, kdy se děti často fascinovaně zajímají o vše, co se děje v souvislosti umírání a smrti. Bez většího studu či odporu se mnohdy do detailů zajímají o to, co přesně se děje pod zemí, co se stane s mrtvým tělem a podobně.⁵³

Aby toto všechno pochopily, když se setkávají se smrtí, potřebují podporu a blízkost někoho dospělého, kdo jim poskytne pocit jistoty a bezpečí. Když děti nepochopí, že zemřelá osoba odešla a už se nikdy nevrátí, mohou jí někdy vyhrazovat místo ve svém životě. Proto je vhodné, jak píše DiGiulio a Kranzová, aby bylo umožněno i velmi malým dětem vidět tělo zesnulého, nebo alespoň zúčastnit se pohřbu, což jim může pomoci si skutečnost konečnosti této bytosti uvědomit. Jak víme, se smrtí blízké osoby se těžko vyrovnávají i dospělí lidé, o co pak to musejí mít těžší děti, které smrt nemohou rozumově pochopit. Malé děti někdy mohou mít na druhé lidi vztek a mohou si přát, aby zemřeli. Ve skutečnosti si však nepřejí opravdu jejich smrt, ale jen aby na chvíli zmizeli a ony s nimi neměly problémy. Když pak někdo opravdu zemře, mohou mít v této nevědomosti pocitu viny, že smrt sami zaviniily, když si přály, aby dotyčná osoba zemřela. Pokud jim tato skutečnost není dostatečně vyvrácena a není jim zcela

⁵¹ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2000. s. 127 – 131.

⁵² Srov. DIGIULIO, R., KRANZOVÁ, R. *O smrti*, Praha: Lidové Noviny, 1997. s. 18 – 21.

⁵³ Srov. MURŇOVÁ, E. Smrt starého dubu, Děti a jejich představy o smrti. *Rodinný život*, 2008, roč. 18, č. 1, s. 12 – 14.

upřímně a pravdivě sděleno co se stalo a kde se teď zemřelý nachází, mohou trpět mnohými mylnými představami. V tomto období, kdy neznají a nechápou souvislosti smrti, se opravdu těžko vyrovnávají s odchodem osoby, se kterou měly problematický vztah. Dále si mohou myslet, že například maminka odešla kvůli tomu, že zlobily, nebo že když si Bůh vzal k sobě jejich bratříčka, protože byl hodný, pak brzy zemřou i ony, když budou hodné. Proto je tak důležité říci dítěti pravdu, aby se s touto krutou skutečností mohlo plnohodnotně a bez následků a zbytečných stresů vyrovnat.⁵⁴

1.5.3 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK 6 – 8 LET

Dítě školního věku se dostává do období života, ve kterém ho čeká mnoho důležitých změn. Dítě začíná navštěvovat školu – instituci, která je v očích dítěte mnohem mocnější než rodina, protože i rodiče musejí její pravidla a požadavky akceptovat. S nástupem do školy se postupně mění i uvažování a myšlení dítěte. Dovede již posuzovat situaci z více hledisek, dovede stavět situace do různých vztahů, chápe, že objekty i situace se mohou měnit či vyvíjet. Dítě již dovede brát v úvahu více hledisek. Dovede pochopit, že tatínek není jen tatínek, ale také manžel maminky a ještě k tomu pan Novák. Je schopno pochopit trvalost určitého objektu, přesto, že jeho vnější vzhled se může měnit. Chápe logiku a podstatu těchto věcí a určitým způsobem již také dovede zdůvodnit, proč to tak je. Dítě je tedy schopno uvažovat stále komplexněji a flexibilněji. Na významu již nabývá i vrstevnická skupina, i když větší vliv mají stále rodiče. Vrstevnická skupina dítěti nabízí místo, kde jsou lidé, kteří řeší stejné problémy, mají stejné, nebo podobné životní zkušenosti, hodnoty a ideály. Tyto a mnohé jiné zkušenosti mají pro dítě velký socializační přínos pro budoucí život. Největší citovou jistotou však stále zůstává rodina.

Rodina pro školáka představuje první místo v důležitosti proto, že stále ještě uspokojuje většinu jeho potřeb. Je součástí jeho identity a dítě ji považuje

⁵⁴ Srov. DIGIULIO, R., KRANZOVA, R. *O smrti*, Praha: Lidové Noviny, 1997. s. 18 – 21.

za samozřejmost. Otec i matka jsou zapojeni do běžných rutinních záležitostí a dítě v tomto období získává mnoho zážitků, které vytvářejí společnou historii rodiny. Tento zdroj jistoty, který dítě ve funkční rodině získá je pro něj tak samozřejmý, že je přesvědčeno, že tomu tak bude navždy beze změn. V tomto věku se dítě ztotožňuje s rodičem stejného pohlaví, je pro něj jakýmsi modelem pro budoucnost. Matka je v tomto období s dítětem pevně svázána, plní většinu jeho fyzických i psychických potřeb. Dochází tu tedy ke každodenní interakci. Na důležitosti také nabírá role otce, který poskytuje dítěti zcela jiné možnosti a zcela jiný vztah než matka. Otec se stává dítěti partnerem v různých hrách a poskytuje mu mnohé příležitosti k dobrodružství a poznávání jak okolního světa, tak i sama sebe. Dítě si tímto vztahem k otci upevňuje sebevědomí, zdokonaluje svou samostatnost, nezávislost, sebedůvěru a podobně. Dalším důležitým článkem v životě dítěte jsou vrstevníci.⁵⁵

Dítě mladšího školního věku setkávající se se smrtí v tomto období života, má podobné problémy a způsoby prožívání jako dítě v mladším věku. Šestileté dítě je však schopno přiřadit si ke smrti určité zdůvodnění.⁵⁶ Avšak není v tomto věku výjimkou, že si stejně jako děti pětileté někdy mohou klást za vinu, že rodič zemřel, a stejně tak nejsou ještě schopny pořádně pochopit nezvratnost a trvalost smrti. Dochází zde též k pocitům, že smrt člověka přivolali, neboť si ji „přály“ avšak s rozdílem, že děti v tomto věkovém období již dokáží mnohem lépe klást otázky a vysvětlovat své myšlenky, z čehož plyne, že se jim tyto pocity dají podstatně lépe vyvrátit. Z tohoto důvodu je velmi vhodné, aby byl v této chvíli na blízku někdo dospělý, kdo na ně bude mít čas, vyslechne je a bude se snažit, aby děti co nejlépe pochopily, co se stalo a proč se to stalo. Dospělí, alespoň pokud jsou sami do smrti zainteresováni, neumí tuto dětskou potřebu často uspokojit, neboť jsou zahleděni sami do sebe. Mají své problémy se zvládnutím tak těžké situace a mnohdy si ani neuvědomí, že dítě může mít se smrtí také nějaký problém. Často se domnívají, že děti jsou ještě malé na to, aby byly schopny pochopit co se stalo a nepovažují za tak důležité se jimi zabývat.

⁵⁵ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2000. s. 148 – 184.

⁵⁶ MURŇOVÁ, E. *Smrt starého stromu, děti a jejich představy o smrti*, Rodinný život, 2008, roč. 18, č. 1, s. 12 – 14.

Obzvláště tiché děti mohou být okolím špatně pochopeny, neboť mohou působit tak, jako by se jich smrt dané osoby vůbec nedotkla. Děti jsou však citlivější, než se mohou někteří dospělí domnívat. Mohou potřebovat více času, aby pochopily, že se jejich život nezhroutil, ale že bude pokračovat dál, jen ve trochu změněné podobě. Děti potřebují pochopit, že je blízký člověk neopustil schválně, a že smrti ani on sám nemohl zabránit. Potřebují též ujištění, že pláč pomáhá a není důvod se za něj stydět, že zloba, smutek, a další jejich prožívané pocity patří k truchlení a že toto vše je důležité nepotlačovat, aby se s obchodem milovaného člověka snáze vyrovnaly.⁵⁷

1.5.4 STŘEDNÍ ŠKOLNÍ VĚK 9 – 12 LET

Toto období mezi 9-12 lety, můžeme vnímat jako přípravu na vstup do období dospívání. Dítě vnímá již svět více reálně a je otevřené k poznávání a samostatnému se učení nových věcí. Dítě má sklon vidět věci pozitivním způsobem. I když rodina stále poskytuje dítěti pocit jistoty, jeho pozornost se stále více přenáší na vrstevníky, kteří časem rodinu zcela nahradí. Díky komunikaci s vrstevníky ve školní třídě se dítě učí citlivosti a dovede se již vcítit do situace druhého. Zde již nejde jen o pouhé monologizování jak tomu bylo v mladším věku. Tento věk je typický pro vytváření přátelství především s osobami stejného pohlaví. Teprve na konci středního školního věku se dětské sebehodnocení stává stabilnějším. Záleží to na tom, kým se dítě cítí být a za koho se pokládá. Je to vlastně jakýsi obraz vlastní osobnosti. Základ citové sebedůvěry je však v rodině. Dalším článkem, který rozvíjí dětskou psychiku a dovoluje dítěti navázat bližší vztah jsou zvířata. Děti dávají přednost malým zvířatům, neboť ty mohou mít doma a mít je tak většinu volného času u sebe. I zvířata totiž mohou uspokojovat různé dětské potřeby a obohacovat dětskou duši a citový život, pokud se jim tohoto citu nedostává od lidí. Zvíře poskytuje dítěti i veliký prostor a možnost k učení. Jednak je zdrojem neustále nových zážitků a pak se dítě učí

⁵⁷ Srov. DIGIULIO, R., KRANZOVA, R. *O smrti*, Praha: Lidové Noviny, 1997. s. 21 – 23.

se zvířetem komunikovat. Je to neverbální komunikace a ta je zcela jiná, než komunikace slovní. Dítě tak rozvíjí svou empatii a učí se být vnímavé a pozorné na signály, kterými se zvíře projevuje a dítě si pak tyto dovednosti přenáší i do mezilidských vztahů. Dítě také prostřednictvím zvířete získává mnohdy první zkušenost s projevem života, jako je rození a umírání. Tyto projevy jsou totiž v dnešní době tabuizovány. Zvíře, které se často nedožívá vysokého věku, je tak mnohdy opravdu první příležitostí, jak se může dítě setkat se smrtí. Díky tomuto zážitku se dítě naučí chápat tuto skutečnost a pochopit ji jako přirozenou součást běžného života. Přítomnost zvířete v rodině může posilovat u dítěte jeho emocionalitu. Nejen že může být první příležitostí k setkání se smrtí, ale může také pomáhat dítěti při ztrátě některého člena rodiny. Zvíře má dobrou schopnost udržovat celkovou kohezi rodiny a vytvářet příjemnou a radostnou atmosféru.⁵⁸

Dítě v tomto věku již lépe chápe nezvratnost smrti a uvědomuje si, že postihuje všechny živé tvory. Ve věku přibližně devíti let si však ještě nepřipouští, že by se mohla týkat i jich samých.⁵⁹ Zhruba o tři roky později, tedy kolem dvanáctého roku věku teprve začíná chápat, že i ono může zemřít. Především smrt někoho, kdo je v podobném věku jako ono samo, v něm vyvolává děsivé myšlenky a představy o vlastní smrti. Dítě v tomto věku si teprve uvědomuje svou užitečnost a také to, že se na něj dá spolehnout. To v něm však může vyvolávat pocit, že ono musí být silné a nesmí projevovat žádný zármutek a truchlení. Rodiče jistě nic nezkazí, když takto staré dítě požádají o pomoc v domácnosti nebo cokoli jiného, co je v této situaci potřeba vykonat, avšak tomuto dítěti nesmí být odpíráno ani právo na smutek a na vyjádření projevů truchlení.⁶⁰ Smutek a strach však u takto starého dítěte může rozvíjet představy o nesmrtelnosti a vyvolávat u něj otázky o posmrtném životě. Dítě se může zabývat otázkami, zda život po smrti pokračuje a pokud ano, tak jak.⁶¹

⁵⁸ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2000. s. 201.

⁵⁹ Srov. MUROŇOVÁ, E. *Smrt starého dubu, Děti a jejich představy o smrti*, Praha: ISV, 2001. s.12 – 14.

⁶⁰ Srov. DIGIULIO, R., KRANZOVÁ, R. *O smrti*, Praha: Lidové Noviny, 1997. s. 23 – 25.

⁶¹ Srov. MUROŇOVÁ, E. *Smrt starého dubu, Děti a jejich představy o smrti*, Praha: ISV, 2001. s.12 – 14.

1.5.5 DOSPÍVAJÍCÍ VĚK

Dospívající období popisuje Vágnerová jako dobu mezi dětstvím a dospělostí. Dochází zde ke komplexní proměně všech složek osobnosti. Člověk je v této době méně egocentrický, nejde mu již v takové míře o sebeuspokojení, ale snaží se již ve vztazích něco poskytovat, nabízet. Je to období hledání vlastní identity a dochází zde k pochybnostem o sobě samém a o své pozici ve společnosti. Všechny změny, které toto období přináší, vedou ke ztrátě starých jistot a k vytvoření nové stabilizace. Pubescent se dostává do kolísavosti v emočním ladění, prožívá větší labilitu a tendenci reagovat přecitlivěle i na běžné podněty. Tyto projevy svého chování může vnímat jako nepříjemné, neboť přesně neví, kde je jejich příčina. To může být důvodem toho, že často neprojevuje své opravdové pocity a rozpoložení. I přesto, že svým pocitům věnuje větší pozornost než dříve, vede to k jeho uzavírání se do sebe. Z toho plyne, že vztahy mezi pubescentem a ostatními lidmi jsou mnohdy dosti problematické, neboť jednak k nim přistupuje kriticky a pak díky zvýšené emocionalitě může docházet k častým hádkám a nedorozuměním.⁶²

Druhý časový úsek dospívání nazýváme adolescence. Vágnerová jej popisuje jako období přibližně mezi patnáctým a dvacátým rokem života. V tomto období dochází k dotváření osobnosti. Dochází k dokončení emancipace z vázanosti na rodinu a ještě větší vliv na jedince mají vrstevnické vztahy a vztahy partnerské.⁶³ Rodina už tedy nemá na jedince takový vliv, je vnímána spíše jako určitý model života a dospělosti. Vrstevnické vztahy pomáhají jedinci v osamostatnění se a především jsou to právě vrstevníci, kdo uspokojuje většinu jeho potřeb.⁶⁴ Z toho vyplývá, že tento mladý dospívající se stává samostatným individuem a uvědomuje si tak svou jedinečnost. Jeho chování je již více vyzrálé a více se podobá chování dospělého. Na základě toho je ve společnosti také jako mladý dospělý vnímán.⁶⁵

⁶² Srov. Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2000. s. 209 – 216.

⁶³ Srov. Tamtéž s. 253.

⁶⁴ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2000. s. 281 – 287.

⁶⁵ Srov. Tamtéž s. 263.

V tomto věku již dospívající chápou smrt stejně jako dospělí a také jsou schopni o ní na podobné rovině přemýšlet. To však neznamená, že se se smrtí dokáží vyrovnávat stejně jako dospělí. Dospívající jsou v období nevyrovnané emocionality, a zvýšené citové lability. Jsou v období, kdy si hledají a vytvářejí své vlastní já a setkání se smrtí právě v tomto období může ještě více rozhodit jejich už tak dosti obtížně budovanou životní rovnováhu. Jejich zvýšená sugestibilita a emocionalita mohou při setkání se smrtí blízké osoby způsobit rozvoj patologického chování jako reakce na zármutek. Mohou se vyskytnout problémy v chování, se školním prospěchem, se zodpovědností a spolehlivostí vůbec. Také se u nich mohou vyskytnout nejrůznější neurózy, fobie, či psychosomatická onemocnění. Velkou podporu a pomoc může v období dospívání sehrát sociální a vrstevnická skupina. Pokud však tento druh podpory není k dispozici, nebo není na úrovni, kdy by mohl nabídnout dospívajícímu potřebnou zpětnou vazbu, může být jeho vyrovnávání se a přijetí ztráty dosti komplikované.⁶⁶ Obzvláště, pokud se setká adolescent se smrtí rodiče, může být jeho vyrovnání se s touto skutečností velmi těžké, neboť se nachází v období, kdy se vymezuje z jejich vlivu a vytváří si svou vlastní identitu a nezávislost. Proto, když rodič zemře, může se zdát, že se mu opravdu splnilo oč usiloval a může to v něm vyvolávat velmi negativní pocity viny a tento stav jej může dosti ničít.⁶⁷

Všemi částmi první kapitoly byl položen základ celé této práci. Byla snad věnována dostatečná pozornost pojmům „smrt“ a „dětské vnímání“, které jsou pro tuto práci stěžejní. Díky této kapitole se tedy lze věnovat dalším kapitolám této práce s tím, že je již znám směr, jakým se bude práce dále ubírat.

⁶⁶ Srov. KUBÍČKOVÁ, N. *Zármutek a pomoc pozůstalým*, Praha: ISV, 2001. s. 92 – 93.

⁶⁷ Srov. HARISSON, T. *Druhá strana smrti*, Praha: Návrat domů, 2003. s. 161.

2 PROCES VYROVNÁVÁNÍ SE SE SMRTÍ

Následující kapitola uvede čtenáře do problematiky truchlení a vyrovnávání se s faktem ztráty. Stejně tak, jako je truchlení a smutek nezbytnou součástí prožívání situace ztráty, je tato kapitola nezbytná k naší práci, z důvodu objasnění těchto pojmů. Dále bude popsáno, jak rozdílně vnímají děti ztrátu určitých členů rodiny a také, zda je jim věnován dostatek pozornosti při prožívání této události.

Když se člověk dozví, že brzy zemře, dochází u něj ke smířování se s faktem blízkosti smrti. Smrt už pro něj není jen pojmem, na který nemyslí, a který jednou, někdy přijde. Pro tohoto člověka i pro jeho blízké náhle dostává smrt zcela jiný ráz. Náhle je to něco konkrétního. Člověk si uvědomuje, že ten, kdo zemře, není nikdo cizí, ani nikdo druhý koho zná, ale že je to on sám a že nezemře někdy, ale brzy. Smrt v tuto chvíli má velmi ostré rysy a je zcela konkrétní. Elizabeth Kübler-Rossová, která se dlouhou dobu věnovala těžce nemocným a umírajícím lidem, popisuje ze své zkušenosti pět stádií, která prodělává prakticky každý umírající jedinec. Jsou to: **popírání** a **izolace**, **zlost**, **smlouvání**, **deprese** a **přijetí**. Více o těchto stádiích pohovoříme v kapitole 2.1 (Přijetí smrti). Tohoto je zbaven člověk, který umírá náhle, avšak podobné pocity a myšlenky se smrtí související si vyhledají ty, kteří zde po mrtvém člověku zůstali. I pozůstali mají mnoho problémů vyrovnat se se smrtí blízké osoby – osoby, kterou milovali.⁶⁸

Jednou z nejdůležitějších schopností, které může člověk využít v blízkosti smrti je schopnost **empatie**. Empatie, tedy schopnost vcítění se, se snáze projevuje, pokud jde o radostnou událost. Pokud má člověk s druhým sdílet něco příjemného, jde to zpravidla přirozeně a snadno. Problém však nastává, pokud se má člověk vcítit do druhého člověka, který prožívá něco smutného, bolestného, natož pak třeba smrt blízké osoby. Toto může každému jedinci usnadnit, pokud má s blízkostí smrti svou osobní zkušenost. Pokud se již v podobné situaci ocitli a ví jaké to je. Dovede si pak snáze představit, co druhý člověk prožívá, jaké má

⁶⁸ Srov. DIGIULIO, R., KRANZOVA, R. *O smrti*, Praha: Lidové noviny, 1997. s. 52 – 54.

myšlenky a pocity. Díky tomu pak může poskytnout momentálně zarmoucenému člověku jakousi zpětnou vazbu či pomoc. Pokud však tuto zkušenost nemá, může mu alespoň vyjádřit svou blízkost a spoluúčast. Tu můžeme vyjádřit svou přítomností, tónem hlasu apod.⁶⁹

2.1 PŘIJETÍ SMRTI

Je jisté, že umírání prožívá každý člověk zcela individuálně a v podstatě i rozdílně. Stejně tak tuto situaci prožívají i blízcí lidé, kteří jsou umírání přítomni.⁷⁰ Někdo může vnímat smrt jako naprostý klid a odpočinek po celoživotním putování zde na zemi, jiní zas mohou vnímat smrt jako přirozený koloběh přírody. Skutečnost, že čas vypršel, jistě přijme lépe člověk, který umírá s pocitem, že jeho život byl naplněný a že se v něm nezpronevěřil sám sobě.⁷¹ Jak již bylo zmíněno výše, Elizabeth Kübler-Rossová ze své praxe a zkušenosti zjistila a popsala pět stádií, kterými snad všichni umírající lidé prochází. Tato stádia však nemusí každý člověk prožívat stejně. Probíhají v rozdílně dlouhých periodách, mohou se navzájem oddělovat, nebo překrývat.⁷²

Nyní zde bude přiblíženo těchto pět stádií. První stádium E. Kübler-Rossová nazývá **popření a izolace**. Je to zcela přirozená reakce lidí, kterým je sděleno, že brzy zemřou. Prostě tomu nevěří. Je těžké se smířit s tím, že zkrátka přestaneme existovat, že již nás nic nečeká, vniveč přicházejí veškeré naše představy a plány. Není lehké si představit, že již nebudeme myslet, cítit a moci být s lidmi, které milujeme. Zmíněná autorka se domnívá, že lidská psychika se odmítá smířit se smrtí proto, aby mohla zmobilizovat své síly pro boj o poslední zbytek života. Většina lidí nedokáže plynule přejít ze stavu popření, ve kterém se celý život nachází do stavu uvědomění si a přijmutí vlastní smrti.

⁶⁹ Srov. Tamtéž.

⁷⁰ Srov. KÜBLER-ROSSOVÁ, E. *Hovory s umírajícími*, Hradec Králové, 1992. s. 81.

⁷¹ Srov. VODÁČKOVÁ, D. a kol, *Krizová intervence*, Praha: Portál, 2002. s. 311.

⁷² Srov. KÜBLER-ROSSOVÁ, E. *Hovory s umírajícími*, Hradec Králové, 1992. s. 81.

Lidé v tomto období doufají, že pokud budou dělat, že je všechno v naprostém pořádku, skutečně tomu tak bude. Toto období je však velmi náročné i pro nejbližší okolí umírajícího člověka. I příbuzní a blízcí lidé mají sklon k popírání skutečnosti smrti. Elizabeth Kübler-Rossová dokonce tvrdí, že umírající lidé, kterých se smrt bezprostředně týká, přijímají smrt snadněji, než jejich okolí. Nakonec se však v důsledku vývoje situace člověk s touto realitou smíří, avšak nejde to hned, k tomu je potřeba čas na uvědomění si tohoto faktu. Někteří umírající se v tomto období uchylují do izolace, tedy do odloučení od těch, které milují. Pokud je k sobě pustí a komunikují s nimi, většinou odmítají vést rozhovory na hlubší citové úrovni. Toto všechno slouží především k ochraně umírajícího před uvědoměním si své aktuální situace do té doby, než bude schopen se s ní vyrovnat. Elizabeth Kübler-Rossová zastává názor, že příbuzní a přátelé nemají umírajícího do ničeho nutit, ale být nablízku, než bude schopen sám hovořit o svých pocitech. Pro umírajícího je velkým darem, pokud mu dáme najevo, že jsme mu stále nablízku a jsme ochotni kdykoli s ním promluvit a naslouchat a to obzvlášť ve chvíli, kdy se umírající rozhodne vystoupit ze své negace a přestane popírat realitu.⁷³ Tyto rozhovory mohou být pro příbuzné i v lecčems poučné. Stačí pozorně naslouchat. Často zde pak dochází k velmi důvěrnému vztahu, pokud nemocný cítí, že má v někom oporu, že není odkázán sám na sebe a že se může někomu svěřit se svými pocity. Tento vztah nemusí být založen ani tolik na množství slov, ale především na blízkosti a mnoha nepatrných gestech. Většina pacientů však v pozici popírání zůstává dlouhou dobu.⁷⁴

Druhá fáze se nazývá **zlost**. Pokud člověk konečně přijme fakt, že jeho osud je nezvratný a že brzy zemře, většinou ho napadne otázka: „Proč právě já?“ Člověk má zlost, neboť zlost je reakcí na něco zlého, co se nám děje. A to zpravidla v situaci, kdy máme pocit, že je nám odepřeno něco, na co máme podle svého názoru právo.⁷⁵ Člověk, když si uvědomí, že skutečně umírá, má zlost

⁷³ Srov. DIGIULIO, R., KRANZOVA, R. *O smrti*, Praha: Lidové Noviny, 1997. s. 54 – 57.

⁷⁴ Srov. KÜBLER-ROSSOVÁ, E. *Hovory s umírajícími*, Hradec Králové: Signum Unitatis, 1992. s. 15 – 21.

⁷⁵ Srov. DIGIULIO, R., KRANZOVA, R. *O smrti*, Praha: Lidové Noviny, 1997. s. 57 – 59.

na spoustu věcí, rozčiluje ho prakticky všechno. Lze říci, že v podstatě má k této zlosti i jakési právo. Vidí kolem sebe zdravé lidi, kteří se smějí, radují, plánují budoucnost, užívají si života. V televizi vidí spoustu bezstarostných tváří a právě on je ten, kdo má o všechno přijít.⁷⁶ Toto všechno může v člověku vyvolávat nepříjemné pocity a také závist. Pro umírajícího je těžké snášet, že život je nespravedlivý a že druhým zbývá ještě více času než jemu samému. Lidem v této fázi může všechno vadit a vše co pro ně lékaři, ale i příbuzní a přátelé dělají, hodnotí jako špatné a zbytečné. Člověk v tomto stavu své zlosti je obvykle naštván na celý svět, na život jako takový a mnohdy dokonce i na Boha. To však může negativně působit na blízké lidi umírajícího a to především, pokud jsou věřící. Tato zlost na Boha jim může být velmi nepříjemná, vždyť oni se za nemocného modlí a prosí Boha o jeho uzdravení, o pomoc a sílu v této situaci. Nyní přeci není dobré se na Boha zlobit, ale být mu spíše nakloněn. V těchto těžkých chvílích může blízkým umírajícího pomoci, pokud budou vědět, že zlost je v podstatě běžnou součástí umírání a že ji prožívají téměř všichni umírající lidé. Pokud je jim tato skutečnost známa, může jim to pomoci, aby si takovouto zlost nebrali osobně. Někdy však i oni sami pociťují tuto zlost, neboť si uvědomí, že i oni jsou ochuzeni o něco, co druzí mají a čeho se oni musí definitivně vzdát.⁷⁷

Třetí fázi E. Kübler-Rossová nazývá **smlouváním**, které by se dalo popsat, jako jakési uzavření dočasného příměří. Umírající připustil, že musí zemřít, ale nesmí to být teď hned. Není zcela jisté, zda tento postoj nepramení z pocitu viny. V této fázi si člověk většinou klade úkoly, které chce ještě stihnout, než zemře. Dalo by se říci, že chce jakýmsi způsobem odčinit svou vinu, dokud má k tomu ještě šanci. Jsou to například různá usmíření s přáteli, vyslovené omluvy, na které se někdy čekalo i desítky let apod. Hraničním okamžikem mohou být také významné životní okamžiky, jako třeba, než se narodí vnouče, než dcera odpromuje a podobně. Člověk zde tedy smlouvá se smrtí, aby mohl žít

⁷⁶ Srov. KÜBLER-ROSSOVÁ, E. *Hovory s umírajícími*, Hradec Králové: Signum Unitatis, 1992. s. 24.

⁷⁷ Srov. DIGIULIO, R., KRANZOVÁ, R. *O smrti*, Praha: Lidové Noviny, 1997. s. 58 – 60.

ještě alespoň do té doby, než se stane ta která určitá věc. Z toho plyne, že tento způsob jednání může dát člověku sílu a naději na dočasné přežití.⁷⁸

Po procesu smlouvání přichází fáze **deprese**, která je Elizabeth Kübler-Rossovou popisována jako nejčastější reakcí umírajících lidí. Deprese na člověka dolehne, když si uvědomí, že jeho situace je opravdu tak vážná, smrt nevyhnutelná a že to již nic nemůže změnit. Člověk se v této fázi deprese loučí se vším, na co byl doposud zvyklý. Je to jeho minulost, přítomnost i budoucnost. Člověk potřebuje čas, aby toto vše oplakal a přijal to jako fakt, který nezmění. Musí se smířit s tím, že se musí vzdát budoucnosti, kterou si nějak plánoval, že už se nedočká určitých věcí, na které se těšil, že zkrátka musí změnit své plány se kterými již třeba počítal. Když si člověk toto vše uvědomí, není to jistě snadné unést. Člověk jistě v této chvíli pociťuje velké smutno, které může přecházet až v zlost. Jak již bylo zmíněno výše, popisované fáze se mohou prolínat. Pokud však již ani zlost nedává dostatečný průběh jeho emocím, dostavuje se deprese, což je dlouhodobý stav, kdy se člověk dostává do otupělosti, chybí mu cit, prožívá beznaděj a bezmocnost. Člověk je v tomto stavu nedůtklivý, uzavřený, nikoho k sobě nepustí, neboť zastává názor, že mu stejně nikdo nepomůže, tak co se tím zabývat. Deprese tedy v tomto stavu nepřináší žádnou úlevu. Lidé si za těchto podmínek neuvědomují, že až když dokáží naplno prožít svůj smutek, můžou dojít k vnitřnímu klidu, smíření, a vyrovnat se se smrtí. Vzhledem k umírajícímu nezbyvá jeho blízkým, než přijmout všechny jeho pocity, což není zcela jednoduché, neboť se potřebují vyrovnat i se svými city a věnovat se také sami sobě.⁷⁹ Přestože v této chvíli cítí velikou bolest všichni zúčastnění, je důležité poskytnout umírajícímu možnost přirozeně projevit co cítí, neboť on je ten, kdo ztrácí všechno. Tato fáze může být zakončena potřebou modlitby, neboť je to chvíle, kdy se člověk začíná zabývat spíše věcmi nastávajícími a mnohdy hledá útočiště v duchovním životě.⁸⁰

⁷⁸ Srov. DIGIULIO, R., KRANZOVA, R. *O smrti*, Praha: Lidové Noviny, 1997. s. 60 – 61.

⁷⁹ Srov. DIGIULIO, R., KRANZOVA, R. *O smrti*, Praha: Lidové Noviny, 1997. s. 61 – 64.

⁸⁰ Srov. KÜBLER-ROSSOVA, E. *Hovory s umírajícími*, Hradec Králové: Signum Unitatis, 1992. s. 50.

Poslední fází je **přijetí**, neboli akceptace. Člověk dochází ke stanovisku, že smrt je přirozená věc, že jednou potká každého a že je zkrátka přirozeným zakončením života na zemi. Je to fáze, kdy se dostavuje klid a vyrovnanost se situací, která ho potkala a v jisté míře ji mohou někteří lidé vnímat jako vítězství.⁸¹ Fáze přijetí, neboli souhlasu však nesmí být chápána jako šťastný stav, ale spíš jako jakýsi čas posledního klidu před dlouhou cestou. Vždyť tato fáze může být prožívaná také jako jakási rezignace že nemá cenu dál bojovat, když už není sil ani přesvědčení proč. Z toho plyne, že toto období se blízkým umírajícího nejhůře zvládá a že potřebují více podpory spíše než on sám, neboť on již došel do jisté míry pokoje.⁸²

2.2 TRUCHLENÍ

Truchlení lze chápat jako proces vyrovnávání se s nějakou ztrátou. Jeho průběhem a zpracováním se zabývalo již mnoho autorů. Například známý psycholog Sigmund Freud mu věnoval dílo „*Truchlení a melancholie*“ z roku 1917. Také Erik Lindemann se věnoval syndromu ztráty a popsal příznaky akutního žalu tak, že u člověka se mohou dostavovat tělesné potíže, pocity neskutečnosti, pocity bezúčelnosti, člověk může být neschopen dodržovat běžné denní činnosti, může pociťovat vinu a nepřátelství.⁸³

Proces truchlení má několik fází, jejichž počet se však u různých autorů a v různých publikacích může lišit. Úkolem této práce však není tyto fáze porovnávat a hledat jejich odlišnosti. Pro naši práci postačí nastínit těchto fází pouze od jednoho autora.

⁸¹ Srov. DIGIULIO, R., KRANZOVÁ, R. *O smrti*, Praha: Lidové Noviny, 1997. s. 64.

⁸² Srov. KÜBLER-ROSSOVÁ, E. *Hovory s umírajícími*, Hradec Králové: Signum Unitatis, 1992. s. 67.

⁸³ Srov. BAŠTECKÁ, B. et al. Truchlení a žal nad ztrátou. *Psychologie dnes*, 2004, roč. 10, č. 2, s. 36 – 37.

Popsány zde budou fáze truchlení podle **Winklera**.⁸⁴

- **Fáze šoku** – v níž nechceme připustit, že je to pravda, tato fáze nastává zpravidla po oznámení úmrtí a trvá několik hodin až dva dny.
- **Druhá fáze je fází sebekontroly** – kdy se nejbližší pozůstalí soustředí na organizování pohřebních záležitostí a jsou zaneprázdněni organizací např. pohřební hostiny do takové míry, že potlačují své pocity. Tato fáze trvá většinou do večera dne pohřbu, kdy truchlící zůstanou sami a mají tak možnost propadnout svému zoufalství.
- **Fáze regrese** – kdy se žal projevuje v plné míře. V této fázi člověk setrvává jeden až tři měsíce, ve kterých prožívá pláč, apatii, úzkost. apod. V tomto období se pozůstalý probírá neustále se opakujícími myšlenkami, které musí zpracovat a odpoutává se od zesnulého, aby mohl žít dál svůj život a plnit pracovní i osobní role.
- **Čtvrtou fází je fáze adaptace** – která trvá u různých lidí různě dlouho a v níž se člověk smiřuje s realitou, která ho potkala. Pozůstalý už může zvládat úkoly běžného života, avšak stále má v sobě tu bolestnou zkušenost, která při nejrůznějších příležitostech znova a znova bolí.

Kubíčková uvádí jako možné pocity při truchlení například smutek, úzkost, bezradnost, beznaděj a samotu. Potřebujeme plakat a to vše proto, abychom dali průběh emocím, které v nás smrt blízké osoby vyvolala. Pokud člověk nemá příležitost či možnost truchlení dostatečně zpracovat, může dojít k jeho pozdějším patologickým projevům, například ve formě deprese.⁸⁵ Jedním z velmi významných způsobů truchlení je pohřeb. Hudba, atmosféra, blízkost lidí, kteří svou přítomností vyjadřují jednak svou podporu pozůstalým a také svůj vztah k zesnulému, to vše nám pomáhá zpracovat naše emoce a uvolnit bolest, kterou cítíme uvnitř sebe.⁸⁶ To je důvodem, proč jsou pohřby důležité především

⁸⁴ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat depresi*. 2. rozšíř. vyd. Praha: Grada, 2003. s. 101.

⁸⁵ Srov. KUBÍČKOVÁ, N. *Zármutek a pomoc pozůstalým*, Praha: ISV, 2001. s. 33, 59.

⁸⁶ Srov. HARRISON, T. *Druhá strana smrti*, Praha: Návrat domů, 2003. s. 159.

pro blízké příbuzné zemřelého. I když svou účastí na nich projevujeme svou úctu k zemřelému, je důležité dělat především to, co považují za správné jeho pozůstalí.⁸⁷ V dnešní době však truchlení stejně jako smrt samotná ztratilo svou přirozenost. Podpora společnosti v této situaci mnohdy selhává a člověk je nucen poradit si víceméně sám. Má-li však člověk přijmout skutečnost ztráty a zároveň její význam, je zapotřebí umožnit mu o své situaci a jejích podrobnostech hovořit. K tomu je ale zpravidla zapotřebí hodně času, mnohem více, než si odborníci či blízcí lidé myslí. Truchlení je tedy možno vnímat jako jakýsi samoléčivý proces trvající u různých lidí různou dobu, v němž se truchlící odděluje od zemřelého a na jehož konci se vrací do života bez osoby, kterou ztratil.⁸⁸

2.3 ZTRÁTA BLÍZKÉ OSOBY

Jak lze vnímat ztrátu blízké osoby a jak se s touto skutečností člověk smíří záleží na mnoha faktorech. Nejdůležitějším z nich je vztah, který k umírajícímu či zemřelému jedinec má. Jak uvádějí ve své knize DiGiulio a Kranzová, tento vztah je ovlivněn tím, jaký druh lásky máme k umírajícímu jedinci. Dále je to také věk umírajícího a jak již bylo zmíněno v předchozí kapitole i náš věk, ve kterém se s touto bolestnou ztrátou setkáme.⁸⁹ Elizabeth Kübler-Rossová popisuje v jedné ze svých knih skutečnost, že člověk když přichází na svět, je vybaven pěti základními emocemi. Jsou to strach, zármutek, hněv, žárlivost a láska. Tyto emoce nám mají pomáhat projít životem a přirozeně se vyrovnat se situacemi, které nás v něm potkávají. Člověk však má sklon tyto emoce překrucovat a pokřivovat a následkem toho pak dochází k nabourávání jeho fyzického i psychického zdraví.⁹⁰

⁸⁷ KÜBLER-ROSSOVÁ, E. *O dětech a smrti*. Praha: Ermat, 2003. s. 209.

⁸⁸ Srov. BAŠTECKÁ, B. et al. Truchlení a žal nad ztrátou. *Psychologie dnes*, 2004, roč. 10, č. 2, s. 36 – 37.

⁸⁹ Srov. DIGIULIO, R., KRANZOVÁ, R. *O smrti*, Praha: Lidové Noviny, 1997. s. 109.

⁹⁰ Srov. KÜBLER-ROSSOVÁ, E. *O dětech a smrti*. Praha: Ermat, 2003. s.72 – 73.

Dříve, když ještě věda a lékařství nebyli tak daleko jako dnes, nebylo možné umírání nemocného člověka prodlužovat a zanechat ho tak co nejdéle při životě. Člověk umíral většinou doma, nebo i na veřejných místech, ale zpravidla tomu bylo v přítomnosti rodinných příslušníků, nebo blízkých osob. To bylo důležité nejen pro umírajícího, který vedle sebe viděl v poslední chvíli svého života blízké lidi, které měl rád, ale i pro pozůstalé, neboť měli příležitost se s umírajícím rozloučit a podpořit ho v loučení se životem. Kolem umírajícího byla většinou soustředěna celá blízká, mnohdy i vzdálená rodina a po jeho smrti si tito lidé navzájem poskytovali útěchu a podporu nad jeho ztrátou. V dnešní době, kdy lékařství umožňuje nejrůznější způsoby, jak zachovat člověka při životě co nejdéle, však souvisí s tím, že nemocný a umírající člověk je mnohdy převezen do nemocnice nebo sanatoria, kde se nalézá v cizím a naprosto nepřirozeném prostředí. Je vytrhnut od lidí, kteří jsou mu blízcí a je odkázán na cizí, ne vždy zrovna příjemný personál daného zařízení. To vše má velký vliv na psychický stav jak umírajícího, tak i jeho příbuzných.⁹¹ Člověk pak často umírá sám, bez podpory a blízkosti lidí, které měl rád. Zpráva o úmrtí je mnohdy rodinám sdělována telefonicky, bez jakéhokoli většího vzrušení a sdílení lítosti. Pozůstalí se pak musí vyrovnat nejen se ztrátou svého blízkého člena rodiny, ale také s tím, že s ním nebyli v jeho poslední chvíli, kdy ještě žil a z toho pak mohou vznikat nejrůznější pocity úzkosti, lítosti a traumata.⁹²

2.3.1 ZTRÁTA RODIČE A PRARODIČE

Ztráta rodiče či rodičů je vždy velmi bolestná právě pro city, které z tohoto vztahu vyplývají. Tuto ztrátu však bude pravděpodobně zcela odlišně prožívat dospělý jedinec, který má již svou vlastní rodinu a jinak malé dítě či dospívající. Je tomu tak především z důvodu, do jaké míry jsme na rodičích závislí a jakou roli

⁹¹ Srov. ONDOK, J.P. *Biotika, biotechnologie a biomedicína*. Praha: Triton, 2005. s. 154 – 156.

⁹² Srov. KELNAROVÁ, J. *Tanatologie v ošetrovatelství*. Brno, 2007.10 – 11.

či úlohu pro nás v dané době představují.⁹³ Pro dítě, či mladého člověka, je tato ztráta pravděpodobně vůbec nejzásadnější. Tato skutečnost přináší do rodiny, která takovouto ztrátu zažije, mnoho změn. Mohou to být změny v emočním a citovém strádání, nebo mohou nastat ekonomické problémy, problémy se zvládnutím běžných rutinních záležitostí. Zvláště dospívající děti mohou trpět množstvím nepříjemných pocitů. Například tím, že by měli zemřelého rodiče nějakým způsobem nahradit, dále si mohou připadat trapně, že jsou jiní než ostatní a podobně. Pokud rodina ztratí muže – živitele rodiny, může ovdovělá matka přenášet své pocity na nejstarší dítě a stavět ho do nepříjemné pozice svého „kamaráda“ a to může způsobovat další problémy a nepříjemnosti v rodině. Dospívající člověk má spoustu svých problémů a i když ho čekají nové povinnosti, neměl by být vtlačen do role zemřelého rodiče.⁹⁴ Dítě i dospívající se musí v první řadě nějakým způsobem se smrtí rodiče sami vyrovnat a především musí zvládnout, pokud možno, co nejvíce přirozený vývoj svého věku. Pokud by byla tato složka opomenuta, mohlo by se to negativně projevit později a to ve smyslu nějaké patologie či psychické poruchy.⁹⁵ Aiken k tomu píše, že u dětí v předškolním věku se může tato ztráta projevovat dokonce poruchami přijímání potravy, poruchami spaní a vyměšování. Somatické problémy se však mohou často objevit i u dětí ve školním věku. U těch může často docházet také k podrážděnosti a agresivitě. U chlapců, častěji než u dívek, se mohou objevit i destruktivní sklony. Dítě je mnohdy vystaveno další nepříjemné situaci a to, že se pozůstalý rodič na něj začne velmi silně fixovat.⁹⁶

Při úmrtí babičky nebo dědečka se mnohé děti i dospívající setkávají se smrtí mnohdy úplně poprvé. Ne vždy však bývá vztah k nim blízký a plný lásky. Mnohdy se děti s prarodiči nestýkají ať už z důvodu vzdáleného bydliště, nebo chladnějších vztahů mezi prarodiči a rodiči. Pokud ovšem tento vztah funguje a vztahy mezi prarodiči a vnoučaty jsou vřelé, mohou děti pociťovat tuto

⁹³ Srov. KUBÍČKOVÁ, N. *Zármutek a pomoc pozůstalým*, Praha: ISV, 2001. s. 56.

⁹⁴ Srov. DIGIULIO, R., KRANZOVÁ, R. *O smrti*, Praha: Lidové Noviny, 1997. s. 109 – 111.

⁹⁵ Srov. KUBÍČKOVÁ, N. *Zármutek a pomoc pozůstalým*, Praha: ISV, 2001. s. 58.

⁹⁶ Srov. AIKEN, L. R. *Dying, Death, and Bereavement*, Lawrence Erlbaum Associates, 2000. s. 243.

ztrátu jako velmi významnou, protože někdy prarodiče nahrazují dítěti autoritu a zastávají rodiče, kteří třeba nemají na děti tolik času ať už ve výchově, nebo v citových vztazích. Pokud jsou tedy vztahy mezi prarodiči a rodinou jejich dětí kladné, může dojít k tomu, jak popisují DiGiulio a Kranzová, že se veškerá pozornost soustřeďuje právě na dospělé, kteří přišli o rodiče a pocity a potřeby dětí zůstávají mnohdy opomenuty.⁹⁷

2.3.2 ZTRÁTA SOUROZENCE A KAMARÁDA

Ztráta bratra či sestry je opět prožívána velmi rozdílně a to především s ohledem na věk pozůstalého dítěte. Jak již bylo zmíněno výše, v útlém dětství souvisí prožívání této ztráty s vnímáním smrti jako takové.⁹⁸ U dospívajícího může tato ztráta vyvolat pocit, že se změnila celá jeho identita. Může se dostávat do trapných a nepříjemných situací, když se ho někdo zeptá kolik má sourozenců a podobně. Důležitou roli však také sehrává, kolik dětí v rodině bylo a jaké bylo jejich postavení, zda byly nejmladší, prostřední či nejstarší, neboť díky této události se mohou dostat do úplně nové role, na kterou si musí zvyknout. Stejně jako u smrti prarodiče se naše společnost v této situaci zaměřuje především na zármutek rodičů, neboť oni přišli o dítě a společnost tuto ztrátu považuje za marginální a zármutek dětí tak zůstává mnohdy bez většího povšimnutí.⁹⁹ Dítě však tuto událost zpravidla také velmi citlivě prožívá. Může se cítit z nové situace zmatené a sociálně izolované. Dítě, kterému se v této situaci nedostává dostatečné pozornosti a jeho pocity jsou přehlíženy, se často uzavírá do sebe. Je smutné a mohou se dostavit i pocity viny za smrt sourozence. U takto postižených dětí se mohou dostavit i nejrůznější somatické problémy. Tyto děti pak mohou vykazovat často neodůvodnitelný strach z lékařů, nemocnic, z jejich vlastní smrti a podobně. Pokud jsou všechny tyto příznaky truchlení rodiči ignorovány, mohou tyto stavy snadno dlouho přetrvávat a negativně ovlivnit

⁹⁷ Srov. DIGIULIO, R., KRANZOVÁ, R. *O smrti*, Praha: Lidové Noviny, 1997. s. 116 – 117.

⁹⁸ Srov. KUBÍČKOVÁ, N. *Zármutek a pomoc pozůstalým*, Praha: ISV, 2001. s. 75.

⁹⁹ Srov. DIGIULIO, R., KRANZOVÁ, R. *O smrti*, Praha: Lidové Noviny, 1997. s. 113 – 114.

budoucí chování a celkovou stabilitu dítěte. Na druhou stranu, píše Aiken, některé děti mohou mít k mrtvým sourozencům zdravější postoj, než jejich rodiče. Jsou více flexibilní a snáze se tak přizpůsobí nové situaci. V žádném případě by však neměly být vyřazeny z pohřbů a o nově vzniklé situaci by se s nimi mělo hovořit. I malé děti, například pěti a šestileté již mohou chápat význam pohřbu. Neměly by být nuceny se ho zúčastnit, ale pokud sami chtějí, měla by jim být tato možnost umožněna.¹⁰⁰

Smrti kamaráda či přítele nebývá v naší společnosti, ve vztahu k dětem, stejně jako smrt sourozence, mnohdy přikládána taková důležitost, jako když se jedná o smrt přímého příbuzného. Tato přátelství však bývají mnohdy tak blízká a důvěrná, že jejich ztráta je pro dítě velmi důležitá a bolestná. Mnohdy jsou okolím přátelské vztahy považovány za povrchní či dětské lásky a dospělí často nevidí, jakou mají pro jejich potomky důležitost. Tyto ztráty však vyvolávají především u dospívajících, kteří jsou velmi vázáni na své vrstevníky a pro něž představuje v té době přátelství nejdůležitější vztahy v životě, velmi hluboký a oprávněný zármutek.¹⁰¹

Díky této kapitole byly popsány fáze, kterými prochází umírající člověk a díky tomu se čtenář mohl dovědět, jak na tyto fáze reagují a jak k nim přistupují nejbližší příbuzní umírajícího. Dále byly popsány fáze truchlení a i když může tuto situaci prožívat každý jedinec zcela individuálně, víme nyní, že proces vyrovnávání se se ztrátou blízké osoby je proces, který se vyvíjí a spěje k „uzdravení“ a smíření se s faktem ztráty.

¹⁰⁰ Srov. AIKEN, L. R. *Dying, Death, and Bereavement*, Lawrence Erlbaum Associates, 2000. s. 240.

¹⁰¹ Srov. DIGIULIO, R., KRANZOVÁ, R. *O smrti*, Praha: Lidové Noviny, 1997. s. 118.

3 DRUHY MOŽNÉ POMOCI

Vzhledem k náročnosti situace, kterou bezpochyby ztráta blízké osoby je, lze považovat za důležité, zmínit se o formách pomoci, kterou může pozůstalý člověk vyhledat. Každý člověk má jiné schopnosti a jiné možnosti, jak se s takovou ztrátou vyrovnat. Ne každý zvládne své pocity zpracovat sám, a proto zde budou popsány alespoň tři základní druhy pomoci, které může člověk vyhledat. Další – pedagogická pomoc – bude popsána v průběhu páté kapitoly, kde bude blíže popsáno pedagogické prostředí, výchova a prevence.

Smrt popisuje Jaro Křivohlavý jako konkrétní ztrátu, která může člověka zasáhnout. Vidí ji jako ztrátu milované osoby, při čemž platí, že čím byla tato osoba více milována, tím větší a hlubší je smutek a deprese, který se po jejím odchodu dostavuje. Pokud se člověk setká s jedincem, který se nachází v takto traumatické situaci, je třeba při komunikaci s ním jednat vždy co nejvíce otevřeně a empaticky. Člověk se zde setkává s jeho emocemi, a měl by se snažit, co nejvíce pochopit jeho situaci, pocity a bolest. Měl by se též vyvarovat frází jako „muži přece nepláčou“ nebo „to nic není“, „to přejde“ a podobně. Je tomu tak z důvodu, že on není v situaci v jaké se nachází pozůstalý člověk a pocity a prožívání jsou u každého člověka jinak silné.¹⁰²

Klinická psycholožka Petra Feglerová jež vychází ze své zkušenosti v práci s pozůstalými píše, že mnoho lidí se domnívá, že by měli situaci ztráty blízkého člověka zvládnout sami, bez odborné pomoci jen za podpory nejbližších.¹⁰³ DiGiulio a Kranzová mají stejný názor, a podkládají ho tím, že dnešní společnost je vysoce individualistická a že jedinec se zabývá především sám sebou a to jak v časech dobrých, tak i zlých. Na člověka jsou kladeny tak vysoké nároky na jeho samostatnost, že emoce jako pláč, citový zmatek či vyhledání pomoci by bylo považováno za slabost a navíc to vyžaduje dávku odvahy a síly. Přitom pomoc, kterou může člověk v krizové situaci svého života vyhledat může být

¹⁰² Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat depresi*, Praha: Grada, 2003. s.109 – 110.

¹⁰³ Srov. FEGLEROVÁ, P. I ve smutku dát svobodu. *Rodinný život*, 2008, roč. 18, č.1, s. 17 – 19.

skýtána od samotné rodiny, přátel, příbuzných, věřících z farnosti, kterou člověk navštěvuje, kněze, pedagogů, vychovatelů až po pomoc odbornou, jako je například psychologická či psychoterapeutická.¹⁰⁴ Odbornou psychologickou či psychiatrickou pomoc však podle Feglerové vyhledávají především lidé, kteří se v procesu truchlení zarazili, zůstali stát na určitém stupni, ze kterého se nedokázali přenést dál.¹⁰⁵

3.1 POMOC OD NEJBLIŽŠÍCH – RODINA, PŘÁTELÉ

Pokud se jedná o ztrátu některého člena rodiny, je to vždy problém celé rodiny, neboť bolest a smutek prožívají všichni její členové. Žal však prožívá každý člověk jinak a každý potřebuje jiné prostředky a jiný čas na jeho zvládnutí.¹⁰⁶ Nikdo nemá jistotu, že se mu tato situace vyhne, smrt si nevybírá a neštěstí může potkat jak bohaté, tak chudé, jak staré tak mladé lidi. V manželství slibujeme, že s daným člověkem budeme v dobách dobrých i zlých a je už jen na každém z nás, jak si to v rodině zařídíme, jak dokážeme poskytovat těm druhým lásku, podporu a porozumění. V rodině se děti nejvíce naučí od svých rodičů, jak se zachovat v určité situaci.¹⁰⁷ Marie Svatošová k tomu říká, že nejbližší zemřelého to nemají vůbec jednoduché, každý z nich sám trpí a potřebuje určitou podporu, avšak současně je blízkým člověkem trpícího a zároveň se od něho tedy očekává, aby podporu dával.¹⁰⁸ Každý člověk je individuální a má jiné potřeby. I zármutek může prožívat každý člověk jiným způsobem. Je však důležité snažit se tolerovat prožitky ostatních členů rodiny a respektovat jejich chování. Je důležité dát si v tomto svobodu a snažit se pochopit, že co je v té chvíli důležité pro mě, nemusí být důležité pro ostatní a naopak. Rodina by měla počítat s tím, že po smrti milovaného člověka ji čeká

¹⁰⁴ Srov. DIGIULIO, R., KRANZOVÁ, R. *O smrti*, Praha: Lidové Noviny, 1997. s. 90.

¹⁰⁵ Srov. FEGLEROVÁ, P. I ve smutku dát svobodu. *Rodinný život*, 2008, roč. 18, č.1, s. 17 – 19.

¹⁰⁶ Srov. DIGIULIO, R., KRANZOVÁ, R. *O smrti*, Praha: Lidové Noviny, 1997. s. 127.

¹⁰⁷ Srov. SCHAEFFEROVÁ, E. *Co je rodina?* Praha: Návrat domů, 1995. s. 62 – 64.

¹⁰⁸ Srov. SVATOŠOVÁ, M. Pro mě smrt není konec, ale brána do věčnosti, která se otevírá. *Rodinný život*, 2008, roč. 18, č. 1, s. 3 – 6.

ještě mnoho dalších obtížných mezníků, které bude muset překonat. Jsou to zpravidla první výročí narozenin zemřelého, první Vánoce, Velikonoce a podobné události, které zemřelý prožíval společně s rodinou. Tyto okamžiky bývají zpravidla přeceňovány a jejich skutečné prožití pak není zdaleka tak traumatizující, jak se očekává. Často jim tato výročí pomohou spíše ke smíření. To však není důvod k tomu, aby byly podceňovány a každá rodina si musí sama zvolit způsob, jakým bude toto období prožívat. Zda například v kruhu příbuzných, nebo o samotě jen se vzpomínkami na zemřelého.¹⁰⁹

Člověk, který je smutkem a ztrátou zasažen si může připadat, jako by se svět zastavil. Vše co se kolem něj děje vnímá jakoby nějak v mlze, jako něco, co se ho netýká, jako by byl duchem někde jinde. Většinu věcí dělá mechanicky a v duchu je stále s drahým zesnulým. Člověk se v této chvíli musí snažit držet všeho a všech. Jak popisuje ve své knize E. Kübler-Rossová, toto je chvíle, kdy nám mohou pomoci přátelé. Jsou to lidé, kteří vycítí, že se potřebujeme dostat alespoň na chvíli z atmosféry, která je tak těžká a která nám stále připomíná nemoc a smrt. Nemusí to být ani blízcí lidé, může se jednat o sousedy, lidi z farnosti, nebo zkrátka jen lidi, které neznáme, ale oni se dověděli o našem neštěstí. Jejich pomoc může přicházet pozvolna a nenápadně. Může se jednat o rozhovor, přes nabídku pomoci s úklidem domácnosti, hlídání dětí, až po třeba jen kratičké výlety, které mají za účel, vytrhnout nás z tak bolestné reality. Poskytnou nám možnost být alespoň chvíli sám a načerpat sílu například v přírodě, nasát vzduch běžného života a podobně. Za přátele můžeme považovat ty, kteří nám tato krátká vytrhnutí z bolestné reality umožní a pak nás zase vrátí zpátky do našeho života, kde pak máme větší sílu přečkat další den či noc.¹¹⁰

¹⁰⁹ Srov. FEGLEROVÁ, P. I ve smutku dát svobodu. *Rodinný život*, 2008, roč. 18, č.1, s. 17 – 19.

¹¹⁰ Srov. KÜBLER-ROSSOVÁ, E. *O dětech a smrti*. Praha: Ermat, 2003. s. 157 – 161.

3.2 CÍRKEVNÍ POMOC

Jak již bylo zmíněno výše, prvním článkem, který by měl pomoci při ztrátě blízké osoby by měly být primární členské skupiny, tedy v první řadě rodina. Avšak rodina je ne vždy schopna tuto pomoc vykonat. Mnoho lidí neví, jak se má k pozůstalým chovat, co má říci a tak raději mlčí, nebo dělají, že jejich trápení nevidí, nebo že se jich netýká.¹¹¹ Člověk je však v této době mnohem citlivější a to i na duchovní potřeby a vyvstávají mu na mysl otázky po smyslu dosavadního i budoucího života.¹¹² To je pak okamžik, kdy se člověk obrací o pomoc jinam. V dnešní době však mnoho lidí nepatří do žádného církevního společenství, a proto je pak mnohdy ani nenapadne pomoc v těchto institucích hledat. Kubíčková ve své knize cituje Parkese, který k tomu píše: „Věřící pozůstalí si obvykle najdou svou komunitu, stejného vyznání, což je dobrým zdrojem duševní i sociální pomoci, ale jen málo lidí vyhledává tuto cestu. Je to škoda, protože duchovní zpravidla umí velmi dobře vyjádřit podporu a poradit bez jakéhokoli nátlaku.“¹¹³ Církev přitom nabízí hned několik možností, jak pomoci truchlícímu člověku. Například církevní obřad, zádušní mše, pohřební rituály, ale také psychosociální pomoc a péči, které jsou v naší společnosti nabízeny prostřednictvím pracovníků katolické Charity, nebo evangelické Diakonie. Církevní pomoc je zpravidla zaměřená na člověka.¹¹⁴

Jak se píše v Bibli (Mt 9, 35) Ježíš Kristus měl blízko k nemocným a umírajícím, mimo to, že kázal v synagogách také uzdravoval nemocné a křísil umírající. Slibuje odměnu a věčné království těm, kteří se stejně jako on budou o nemocné a umírající starat. Nemocným je dokonce věnována jedna ze svátostí, pomazání nemocných. Z Písma svatého můžeme vyčíst, že péči o nemocné a umírající nespatoval pouze v milosrdné lásce k bližním, ale též v poslání

¹¹¹ Srov. KUBÍČKOVÁ, N. *Zármutek a pomoc pozůstalým*, Praha: ISV, 2001. s. 179 – 181.

¹¹² Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Křesťanská péče o nemocné*, Praha: Advent, 1991. s. 107.

¹¹³ Srov. KUBÍČKOVÁ, N. *Zármutek a pomoc pozůstalým*, Praha: ISV, 2001. s. 185 – 186.

¹¹⁴ Srov. KUBÍČKOVÁ, N. *Zármutek a pomoc pozůstalým*, Praha: ISV, 2001. s. 185 – 186.

křesťanské církve hlásat do celého světa Boží slovo. Toto poslání vždy dodržovala a zastávala především křesťanská charita.¹¹⁵

Kněz či jiný duchovní vůdce má příležitost v kontaktu s pozůstalými sdílet bolest, ale také poukazovat na zdroj radosti, který nelpí jen v našich citech, ale v Božím díle a v Ježíši Kristu. Může truchlícího navést na myšlenku, že situace, kdy jsme ztratili milovanou osobu je jednou z nevhodnějších, kdy se můžeme zastavit a zamyslet se nad otázkou smysluplnosti vlastního života, nad jeho správným směrem a postojem k němu.¹¹⁶ Kubíčková cituje Opatrného: „Pastorální péče je takové jednání s člověkem, ve kterém ho respektujeme v jeho jedinečnosti, přistupujeme k němu z pozice věřících křesťanů, doprovázíme ho v jeho utrpení a pomáháme mu k lidsky důstojnému zvládnutí jeho životní situace, a to na jemu dostupné úrovni víry.“¹¹⁷

P. prof. Jaro Křivohlavý popisuje pastýřskou péči o pozůstalé v několika hlavních bodech:

- „vytvořit pozůstalým příležitost k vyplakání se „dosyta“ a naříkání podle osobní potřeby – bez ostychu a obav
- být s nimi a neopouštět je v jejich nejtěžších chvílích, ba ani potom, když se dostali z nejhoršího
- dodávat jim síly a zvěstovat jim naději
- pomáhat jim hledat a nacházet náplň jejich dalšího života
- pomáhat jim vidět svět v Božím světle
- pomáhat jim získat novou perspektivu smysluplného života a přebudovat život s ohledem na to, co mají před sebou
- pomoci jim zachovat rozumný způsob fungování (chodu) jejich rodiny v situaci kdy toho je nezbytně zapotřebí
- pomoci jim v boji se zničujícími formami reagování na ztrátu

¹¹⁵ Srov. BRABEC, L. *Křesťanská thanatologie*. Praha: Gemma 89, 1991. s. 78.

¹¹⁶ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Křesťanská péče o nemocné*, Praha: Advent, 1991. s. 107 – 108.

¹¹⁷ KUBÍČKOVÁ, N. *Zármutek a pomoc pozůstalým*, Praha: ISV, 2001. s.186.

- pomoci jim se zařizováním běžných věcí života v době, kdy si pro bolest nevědí rady
- zvěstovat jim potěšení, kterým my sami jsme potěšováni.“¹¹⁸

3.3 PROFESIONÁLNÍ POMOC

Profesionální pomoc vyhledává člověk ve chvíli, kdy laická pomoc selhává a on už neví kudy kam. Většina lidí zvládne situaci způsobenou ztrátou blízké osoby jen za pomoci nejbližších rodinných příslušníků či přátel. Odbornou pomoc vyhledává většinou člověk, který se na této cestě zastaví.¹¹⁹ Tuto pomoc nabízejí různí kvalifikovaní pracovníci, kteří jsou odborně vzděláni v určitém oboru a disponují odbornou praxí. Jsou to například psychologové, psychiatři, psychoterapeuti, nebo sociální pracovníci. Odborná pomoc však nemusí spočívat pouze v psychické podpoře, ale některé organizace poskytují lidem též krátkodobou či dlouhodobou sociální pomoc.¹²⁰

Pro děti představuje nejdostupnější odbornou pomoc buď pedagogický poradce, který by měl být na každé škole, nebo přímo zařízení nazývajícím se Pedagogicko-psychologická poradna, kterou najdeme v každém regionu naší republiky. Tyto poradny poskytují pomoc dětem od 3 do 15 let, které mají potíže ve škole. Může se jednat o problémy se samotným učením, ale také o problémy vzniklé mezi rodinou a žákem, rodinou a vrstevníky a podobně.¹²¹

Psychologickou či psychoterapeutickou pomocí se zabývají také nejrůznější psychologická a psychoterapeutická centra, nebo soukromé ordinace, kde jim svou pomoc nabízí psycholog či psychiatr. Tato pomoc funguje na určité formě kontaktu, buď individuální, nebo skupinové terapie. Psychologická pomoc je přitom zaměřena na krátkodobou pomoc, kdy jim psycholog může pomoci vidět jejich problém z jiného úhlu, či jim poskytnout cenné rady a zkušenosti

¹¹⁸ KŘIVOHLAVÝ, J. *Křesťanská péče o nemocné*, Praha: Advent, 1991. s. 106.

¹¹⁹ Srov. FEGLEROVÁ, P. I ve smrti dát svobodu. *Rodinný živo*, 2008, roč. 18, č. 1, s. 17 – 19.

¹²⁰ Srov. KUBÍČKOVÁ, N. *Zármutek a pomoc pozůstalým*, Praha: ISV, 2001. s. 189 – 191.

¹²¹ Srov. DIGIULIO, R., KRANZOVÁ, R. *O smrti*, Praha: Lidové Noviny, 1997. s. 130.

z praxe. Toto samé jim nabízí i pomoc psychiatra s tím rozdílem, že jeho pomoc je zaměřena více dlouhodobě, na několik měsíců až let.¹²² Psychologické poradenství nabízejí i nejrůznější samostatné instituce, které můžeme nalézt například na internetu.¹²³

Přečtením této kapitoly si čtenář mohl uvědomit, jak důležitou roli představují nejbližší členové rodiny či kamarádi. Také se mohl dovědět, kde jinde může truchlící člověk vyhledat pomoc, pokud má potřebu, která není nejbližšími lidmi v jeho prostředí uspokojena. Tato kapitola měla pomoci čtenáři, uvědomit si že bez pomoci, ať už je jakákoli je mnohdy těžké zvládnout starosti běžného života, natož pak chvíle, které jsou obzvláště náročné.

¹²² Srov. DIGIULIO, R., KRANZOVÁ, R. *O smrti*, Praha: Lidové Noviny, 1997. s. 132 – 133.

¹²³ Například organizace ČSODN, která mimo jiné formy pomoci nabízí i například: psychickou podporu po prožitých traumatech, zprostředkování kompetentních lékařských, psychologických a právních služeb, pravidelné setkávání obětí dopravních nehod a další. Dostupné na: <http://projekty.design3000.cz/cz02/csodn/csodn.php?akce=desatero>

4 VIKTOR EMANUEL FRANKL

Pátá kapitola je věnována logoterapii a smyslu života. Aby k tomu byl podán ucelený náhled, bude zde přiblížen život zakladatele logoterapie Viktora Emanuela Frankla, který sám prožil období, kde bezsmyslnost a marnost zničili mnoho životů. Díky němu a jeho přístupu se však čtenář dozví, že na život, který se setká s utrpením lze nazírat i jinak, než jako na život marný. Tato kapitola pomůže celé práci v tom, že ač sama kapitola není nikterak veselá, podává důkaz jakéhosi optimismu a naděje tolik potřebných k tomuto tématu.

Viktor Emanuel Frankl je celosvětově známý a uznávaný psycholog. Narodil se 26. března 1905 ve Vídni, kam se odstěhoval společně se svými rodiči z Pohořelic u Brna. Zemřel roku 1997 ve Vídni. Je zakladatelem logoterapie - moderní psychoterapeutické metody o které se více zmíníme v následující kapitole. V letech 1942-1945 byl Frankl vězněn v několika koncentračních táborech, kde získal mnohé zkušenosti, které mu posloužily jako podklad pro napsání některých svých knih, které vyprávějí o smyslu života, o utrpení, které je člověk schopen snést a co mu pomáhá k jeho překonání. Za svůj život napsal 30 knih, které vyšly ve dva a dvaceti jazycích včetně japonštiny a čínštiny. Některé jeho knihy, týkající se utrpení a smyslu života: *Lékařská péče o duši, ...A přesto říci životu ano, Vůle ke smyslu*.¹²⁴ Otázky smyslu života, smyslu utrpení, a podobné si Frankl kladl již v období druhé světové války, ale i dnes jsou tyto otázky díky úspěchanosti života nanejvýš aktuální. Pacienti v dnešní době nepřicházejí k psychiatrům z důvodů méněcennosti či potlačování sexuálních otázek, jak říkal Freud, nýbrž většina lidí, vyhledávající dnešní odbornou psychologickou či psychiatrickou pomoc, má problémy právě s pocitem prázdnoty a bezsmyslnosti života. Frankl uvádí, že těmito pocity je podmíněno asi 20% neuróz a tento současný problém nazývá „existenciálním vakuem“. Dalším důvodem pro napsání svých knih bylo, že sám zažil velká bezpráví,

¹²⁴ Srov. FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši*. Brno: Cesta, 2006. s. 234 – 235.

nespravedlnosti a krutosti.¹²⁵ On však dokázal najít i v utrpení smysl, ba dokonce zastává myšlenku, že právě v utrpení člověk dozrává a roste. Pokud člověk něčím trpí, je to tím, že to zkrátka nechce nechat platit. Vypořádat se s tím, co osud člověku přináší je vlastní cíl utrpení. Stejně tak, jako je bolest v biologické rovině varovником před tím, že je fyzicky něco špatně, chrání utrpení člověka před apatií a umírající duševní strnulostí, neboť dokud člověk trpí, je to známka toho, že ještě zůstává duševně na živu. Utrpení tedy patří k životu stejně jako osud a jako smrt. Pokud by bylo toto vše od života odděleno, byl by život zbaven podle Frankla i formy a smyslu. Každé i sebevětší utrpení, i pokud v něm člověk nevidí žádný smysl je pro člověka příležitostí k projevení postoje, jaký lze vůči němu zaujmout.¹²⁶ Frankl ve své knize cituje HEBBELA, který k tomu výstižně říká: „Život není něco, vždycky je jen příležitostí k něčemu“.¹²⁷

4.1 LOGOTERAPIE

Jednou z možností pomoci člověku, který se setkává s utrpením a ztrátou smyslu života je logoterapie. Člověk, který ztratí milovanou osobu, může rázem ztratit i smysl života a prožívat pocit prázdnoty. Tento pocit může být následkem ztráty nebo jiného utrpení, ale v dnešní době není výjimkou, když jej prožívá člověk, kterého žádná rána osudu nezasáhla a mnohdy jsou to lidé ještě pod třicet let. Klade-li si člověk otázku po smyslu života, dává tím najevo své lidství a tento postoj není výrazem duševní choroby, ba naopak, jak uvádí V. E. Frankl, lze jej považovat za výraz duševní dospělosti. Avšak člověk hledající smysl, je díky dnešním společenským podmínkám spíše frustrován než pobízen. Naše společnost sice uspokojuje všechny konzumní potřeby člověka, ale potřeba, která je v člověku zakořeněna nejhluběji vychází velmi často naprázdno. Je to právě potřeba nalézt v životě, nebo v každé jednotlivé životní situaci smysl a naplnit jej. V. E. Frankl popisuje cesty, díky nimž lze dojít ke smyslu.

¹²⁵ Srov. FRANKL, V. E. *Vůle ke smyslu*. Brno: Cesta, 1994. s. 165.

¹²⁶ Srov. FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši*. Brno: Cesta, 2006. s. 107 – 111.

¹²⁷ FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši*. Brno: Cesta, 2006. s. 111.

Je to **vytváření nějakého díla, prožívání něčeho**, nebo **někoho** v jeho jedinečnosti, což znamená jej milovat. Tento proces se uskutečňuje ve službě nějaké věci či v lásce k nějaké osobě a tím naplňujeme i sami sebe. Pokud se člověk dostane do situace, kterou nemůže změnit, kdy je vystaven beznaději, tak právě tam, říká Frankl, lze prožívat život smysluplně, neboť právě tam můžeme změnit lidskou tragédii v triumf. Z toho plyne, že člověk je právě v mezních situacích života vyzýván, aby podal svědectví o tom, čeho je schopen. Jedním z nejtěžších úkolů člověka prožívajícího utrpení tedy je, postavit se mu čelem, přijmout jej a dát mu smysl.¹²⁸ Frankl zde opět cituje Yehudu Bacona: „Utrpení má totiž smysl tehdy, staneš-li se sám jiným.“¹²⁹

Na toto však člověk mnohdy nestačí sám, neboť když se nachází v životní krizi, často mu trvá dlouho, než zmobilizuje své síly a je schopen se jí postavit. Člověk pak v nouzi hledá pomoc na nejrůznějších místech. Dříve lidé neměli psychiatry ani terapeuty, ale vždy byl v dosahu někdo, kdo zastával pozici rádce, který byl svým charismatem a výřečností připraven poskytnout pomoc a útěchu. Trpícím lidem tak byla mnohdy slibována spravedlnost „na onom světě“ či bylo jejich utrpení interpretováno jako zkouška na cestě ke štěstí. Náboženská mystika dlouho ztěžovala vědecký přístup k psychoterapii, racionalizaci a podobně. Na druhé straně se z psychoterapie bez magie rychle stala psychoterapie bez duše a to, co se jí podařilo získat na vědeckosti, ztratila na lidskosti. Mezi současnými psychologickými proudy se objevuje i Logoterapie, která má vést k psychoterapii, která už není mýtem, ale má ještě duši. Snaží se o spojení vědeckosti a lidskosti.¹³⁰ Frankl ji nazývá jako „psychoterapii s lidskou tváří“ neboť v jejím středu vidí to, co je na člověku nejlidštější a to – duchovní dimenzi člověka.¹³¹ Vyzdvihuje zásadu, že tam, kde již nelze pomoci je třeba poskytnout alespoň útěchu. Ne vždy je snadné nalézt v tíživé situaci smysl, pro který by stálo za to žít. Někdy se člověk ocitá v situaci, která se může jevit bezvýhodně a nesmyslně, v situaci, kterou nelze změnit, ani ovlivnit, kdy prožíváme bolest a utrpení.

¹²⁸ Srov. FRANKL, V. E. *Vůle ke smyslu*. Brno: Cesta, 1994. s.164 – 169.

¹²⁹ FRANKL, V. E. *Vůle ke smyslu*. Brno: Cesta, 1994. s.169.

¹³⁰ Srov. FRANKL, V. E. *Vůle ke smyslu*. Brno: Cesta, 1994. s. 9 – 20.

¹³¹ Srov. LUKASOVÁ, E. *Logoterapie ve výchově*. Praha: Portál, 1007. s. 16.

Vždy ale má možnost volby svého postoje vzhledem k této situaci a postoj je právě to na čem v té chvíli záleží. Mnozí lidé v tíživé situaci získají pocit, že již nestojí za to dál žít, že jejich život zkrátka smysl ztratil. Viktor Frankl říká, že tito lidé zaujímají k situaci nezdravý duchovní postoj, který umocňuje pocit beznaděje a dělá vše ještě horším. Tvrdí, že abychom v utrpení dosáhli obratu, musíme vůči němu zaujmout pozitivní postoj, neboť obrat k pozitivnímu znamená obrat ke smysluplnému. Mnoho lidí již dokázalo, že i za nejbizarnějších podmínek lze utrpení změnit v lidský výkon a to tak, že vlastnímu utrpení dali smysl. Paradoxně – mnohdy právě trpící lidé dokáží rozdávat více útěchy a šířit kolem sebe pozitivní naladění, než ostatní. Aby tohoto mohl člověk dosáhnout, musí být podle Frankla schopen odstranit překážky, kterými jsou naše vlastní slabosti a musí být schopen překročit svůj vlastní stín.¹³² Elisabeth Lukasová k tomu říká, že dnešní člověk je ochotný vzdorovat svému osudu, ať už je jakýkoli, ale často nechce, nebo neumí svůj osud akceptovat a přijmout. Díky tomu se pak člověk ocitá v životní krizi, ve které jsou dle Lukasové možné tyto tři možnosti pomoci:

- víra a důvěra v Boha
- soucit a pochopení nejbližšího okolí
- vlastní stabilní naplnění smyslu.

V dnešní době však důvěra v Boha značně kolísá a lidská soudržnost zrovna tak. Logoterapie se snaží pomoci člověku pochopit utrpení v kontextu pozitivního postoje k němu. Vychází z toho, že každé utrpení lze psychicky zvládnout, je-li možné ho pochopit v nějaké smysluplné souvislosti. To samozřejmě není snadné, avšak pomoc, kterou nám logoterapie nabízí, je často vázána na maličkosti, stejně tak, jako podnět k zoufalství může být někdy jen maličkost. Podaří-li se postoj k nezměnitelnému osudu spojit s kapkou humoru, s úsměvem či nadějí, je víceméně zaručena pacientova stabilita. Logoterapie vychází

¹³² Srov. LUKASOVÁ, E. *I tvoje utrpení má smysl*. Brno : Cesta, 1998. s. 9 – 20.

z předpokladu, že žádné utrpení nemůže zdolat člověka, který je ochoten hledat a dát svému utrpení smysl.¹³³

4.2 SMYSL A HODNOTA ŽIVOTA

Člověk, ať už z jakéhokoli důvodu, nacházející se v životní krizi, klade si zpravidla otázku po smyslu života. Aby však bylo možno mluvit o smyslu života, musí být nejprve uvedena zmínka o životních hodnotách, neboť jsou to právě hodnoty, co dává lidskému životu smysl. V. E. Frankl popisuje ve své knize „*Lékařská péče o duši*“ tři kategorie hodnot. V první řadě mluví o hodnotách **tvůrčích**, které lze uskutečnit jakoukoli tvůrčí činností. Hodnoty, které se uskutečňují v pasivním prožívání světa, například ponořením se do krásy přírody, nebo umění, nazývá hodnotami **zážitkovými**. Poslední a dalo by se říci snad marginální hodnotu vidí Frankl v postoji, který člověk zaujímá k určité situaci. Nazývá ji pak hodnotou **postojovou**.¹³⁴ Tato hodnota se uplatňuje tam, kde dochází v lidském životě k něčemu osudovému, kde musí být přijímáno něco nezměnitelného. Z toho tedy vyplývá, že lidský život nemusí být naplňován pouze v tvoření a radosti, ale že může získat smysl i v jeho utrpení.¹³⁵ Ne vždy může člověk zastávat v životě všechny tyto tři hodnoty současně. Někdy mu dává život dar, aby svůj život obohatil prožitky, jindy po něm chce, aby jej obohatil tvůrčí činností. Frankl tímto vyjadřuje názor, že smysluplný může být i život, který není bohatý na zážitky, ani není tvořivě plodný. Život, který člověk nemůže naplnit ani jednou z prvních dvou zmiňovaných hodnot může naplnit tím, že nezměnitelný osud bere na sebe, že jej nese a způsob jak ho nese. Jde zde o postoj, který člověk v těžké životní situaci zaujímá, s jakou statečností a důstojností tento těžký kříž nese. Díky tomuto pohledu pak nemůže být lidský život nikdy chápán jako bezsmyslný, neboť z tohoto pohledu je lidský život naplněn smyslem do poslední chvíle, kterou Frankl nazývá „in ultimus“ tedy, dokud člověk dýchá. Člověk

¹³³ Srov. LUKASOVÁ, E. *I tvoje utrpení má smysl*. Brno : Cesta, 1998. s. 63 – 85.

¹³⁴ Srov. FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši*. Brno: Cesta, 2006. s.61.

¹³⁵ Srov. FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši*. Brno: Cesta, 2006. s.107.

má vlastně vůči svému životu jakousi povinnost a odpovědnost realizovat hodnoty, i kdyby mělo jít právě jen o hodnoty postoje. I když už člověku nezbyvá nic, má vždy ještě možnost zaujmout vůči svému utrpení postoj a tím dát svému životu smysl, neboť být člověkem znamená být vědomým a odpovědným.¹³⁶

Odpovědnost každého člověka za jeho život tedy roste s jedinečností jeho osoby a jednorázovostí situace. Z toho tedy plyne, že každý člověk nese odpovědnost za smysl svého života. Člověk setkávající se se smrtí, ať už svou, či blízké osoby často namítá, že život pro něj ztratil smysl a zpochybňuje smysl celého života. Frankl si klade otázku, zda opravdu může smrt zrušit smysluplnost celého života. V zápětí na ni však odpovídá tím, že naopak právě nesmrtnost by život postavila do zbytečnosti a marnosti, neboť by člověk vše odsunoval na „někdy“ a nedokázal by využít aktuálně prožívaného času. Díky vědomí smrti má člověk ohraničeny možnosti, díky kterým lépe využívá čas pro jedinečné příležitosti, které by mu jinak mohly nepozorovaně proklouznout mezi prsty. A jsou to právě tyto příležitosti, které v konečném výsledku tvoří celý život. Konečnost a pomíjivost života dává tedy lidskému životu jistý směr a smysl. Žádný člověk neví, kdy jeho smrt přijde a tak je neustále udržován ve střehu a měl by na ni být připraven a stále s ní počítat. Tato nejistota by mu měla sloužit k tomu, aby se snažil maximálně využít každé příležitosti a aby svůj život naplňoval smyslem co nejvíce, neboť smysl nespočívá v tom, jak dlouhý život bude žít, ale v tom, do jaké míry se mu jej podaří naplnit.¹³⁷ Frankl k této skutečnosti říká: „I když pochodeň dohořela, mělo její světlo smysl; žádný smysl však nemá, přidá-li se do nějaké třeba věčné posloupnosti pochodní (do nekonečna) nějaká další, která nehoří.“¹³⁸ Dále cituje Wildganse, který tuto myšlenku doplňuje: „Co má svítit, musí snášet, že hoří“.¹³⁹

¹³⁶ Tamtéž. s. 62 – 63.

¹³⁷ Srov. FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši*. Brno: Cesta, 2006. s. 80 – 83.

¹³⁸ FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši*. Brno: Cesta, 2006. s. 83.

¹³⁹ FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši*. Brno: Cesta, 2006. s. 83.

4.3 SÍLA ŽÍT DÁL

Viktor Emanuel Frankl popisuje ve své knize „...*A přesto říci životu ano*“ zážitky z koncentračního tábora, kde byl za 2. světové války vězněn. Z jeho řádků je zřejmé, jakou musel mít člověk sílu, odvahu a vytrvalost, aby toto období plné hrůz, a strachu ze smrti vlastní či kamarádů dokázal přežít. A co víc, tento psycholog zde zachycuje, jak bylo důležité a nesnadné dávat ostatním vězňům naději a sílu přežít tyto hrůzné věci, které byli na lidech páhány. Setkáváme se zde s myšlenkou, že když už je člověk přesvědčen, že jeho život nemá žádný smysl, že již od života nic neočekává, že již po ničem netouží, tak mnohdy přemýšlí nad dobrovolným odchodem z tohoto světa. Frankl zde však vyjadřuje názor, že se člověk musí učit a zoufající lidi povzbuzovat ke změně pohledu na tuto skutečnost. A to k takové změně, že ani tak nezáleží na tom, co člověk čeká od života, jako na tom, co očekává život od něj. Život člověku stále klade otázky, na které mu musí odpovídat, ale ne jen pouhými slovy, nýbrž činy a správným chováním. Když člověk prožívá svůj život, natož když prožívá nějaká utrpení, měl by mít na mysli právě to, že prožít život neznamena jen si ho užít a vytěžit z něj maximum pro svůj prospěch, ale vydat maximum ze sebe právě pro samotný život a pro druhé. V této souvislosti tedy nelze chápat smysl života jako něco, co je všeobecné, neboť každý člověk je individualita a každý lidský život je něco zcela konkrétního a tato konkrétnost s sebou přináší lidský osud, který je též konkrétní a jedinečný. Žádný lidský osud není totožný, a to člověka nás vyzývá k tomu na sebe tento svůj osud vzít, statečně jej nést a aktivně utvářet. Pokud dá člověku osud do života utrpení, například spojené s úmrtím velmi blízké a milované osoby, je na člověku, aby v tomto svém utrpení viděl úkol, který je třeba vykonat. Je třeba, aby si takový člověk uvědomil, že tento úkol je postaven do cesty právě jemu a že on je jediný člověk, který může tento úkol na sebe vzít a toto utrpení protřpět. Takovému člověku je třeba pomoci toto utrpení uchopit a povzbuzovat ho v odvaze jej přijmout a nést. Frankl se snažil vždy najít v životě něco, co pomůže člověku soustředit se na budoucnost, najít něco, co má ještě vykonat, co od něj život ještě čeká. Tímto bodem mohlo být

téměř cokoli, nějaká osoba, která jej potřebuje, nějaký úkol, který je třeba dokončit či vykonat. Frankl také poukazuje na důležitost minulosti.¹⁴⁰ Jak mohou vzpomínky prosvětlit temné lidské dny v utrpení, neboť jak praví: „Co jsi prožil, o to tě neoloupí žádná moc tohoto světa“.¹⁴¹ Vždy a za všech životních podmínek je třeba se snažit nalézt v životě smysl, i když tento smysl lidské existence v sobě může zahrnovat utrpení, umírání, nouzi a smrt. Je důležité si uvědomit, že v každé chvíli života na člověka hledí někdo, ať už je to jeho milovaný zemřelý, možná někdo živý, kdo ještě potřebuje jeho blízkost, nebo samotný Bůh. Pokud si člověk uvědomí, že tento „někdo“ tu je, může mu to dát sílu, nezklamat ho a nést své utrpení statečně a snažit se žít dál.¹⁴²

Díky této kapitole snad mohli čtenář lépe pochopit smysl lidského života a uvědomit si tak, že v životě nejde vždy jen o maximální prožitek a dosažení osobního štěstí, ale že život má jakýsi vyšší smysl, ke kterému je nutno se v těžkých chvílích života obracet. I přes svou stručnost lze zdůraznit, že téma této kapitoly by snad mohlo dát smysl nejen celé naší práci, ale životu i smrti vůbec.

¹⁴⁰ Srov. FRANKL, V. E. *A přesto říci životu ano*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1996. s. 74 – 77.

¹⁴¹ FRANKL, V. E. *A přesto říci životu ano*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1996. s. 79.

¹⁴² Srov. Tamtéž. s. 78 – 81.

5 PEDAGOGICKÁ SITUACE

V této kapitole bude pozornost věnována přístupu pedagoga, který se setká s dítětem, které prožilo ztrátu blízké osoby. Popsáno bude vnímání této situace, způsob, jak by se v ní měl pedagog zachovat a jak může tomuto dítěti pomoci situaci zvládnout, nebo alespoň ulehčit. Popsána bude důležitost rituálů pro děti, a uveden bude příklad rituálu provedeného ve třídě, kde se děti setkaly se smrtí své spolužačky. Tato kapitola je pro tuto práci nezbytně důležitou, neboť pedagog je pravděpodobně hned po rodině nejdůležitější subjekt, který má na děti vliv a může jim poskytovat výchovu a pomoc.

Situace je pojem, kdy určité objekty a vztahy mezi sebou tvoří vnitřně spjatý, samostatný systém. Lze ji chápat jako děj, událost odehrávající se v určitém prostředí, mezi určitými lidmi, v určitém čase a je o „něčem“. Prostor, čas a obsah jsou tedy základními prvky situace. Z toho plyne, že situace je systém dynamický a relativní. Ať chceme, nebo ne, neustále se nacházíme v nějaké situaci. Nelze tedy říci, že by jsme v určitém období svého života nebyli v žádné situaci, pouze si tuto skutečnost nemusíme uvědomovat. „Řekneme-li, že se určitý člověk *nachází v nějaké situaci*, říkáme vlastně:

- a) že se „ocitl v určitých podmínkách“,
- b) že tyto podmínky nějak *vnímá* a *interpretuje*,
- c) že se s ním v důsledku toho „něco děje.“¹⁴³

Každý člověk však prožívá určité situace svého života individuálně a reaguje na ně jiným způsobem, podle toho, jak jedinec situaci vnímá a interpretuje. Tyto reakce mnohdy bývají dosti rozdílné, neboť jsou ovlivňovány našimi subjektivními postoji, zájmy, znalostmi, zkušenostmi, osobnostními rysy. Chce-li tedy pedagog na člověka působit v určité situaci, je třeba, aby dobře porozuměl jeho projevům chování, a kontextu celé situace. Pedagog by měl být

¹⁴³ STŘELEČ, S. et al. *Kapitoly z teorie a metodiky výchovy I*. Brno: Paido, 1998. s.38.

bystrý, vnímavý a empatický, aby byl schopen příznaky neobvyklého chování žáků rozpoznat a situaci identifikovat. Musí však být také vzdělaný a zkušený, aby mohl člověku v problémové situaci nabídnout pomoc. Problémová situace je jakýsi nesoulad mezi stavem aktuálním a stavem, cílovým. Z tohoto důvodu vzniká zátěž, která na člověka působí a lze ji chápat jako rozpor mezi možnostmi jedince a požadavky vyplývajícími ze situace. Pokud tedy pedagog na základě identifikace problému vstoupí do procesu, v němž se rozhodne přiblížit se žákovi problému a pomoci mu s ním, chápeme tento vztah záměrného a organizovaného působení jednoho subjektu na subjekt druhý jako pedagogický vztah, pedagogickou situaci. Tato situace je pak vlastně jakýmsi společným hledáním a vzájemným obohacováním. Jakákoli situace, kterou prožíváme, může být chápána jako ego-angažovaná, či ego-neangažovaná. **Ego-neangažované** situace jsou ty, které jsou pro nás psychologicky neutrální a **ego-angažované** naopak zvyšují, udržují či snižují hodnotu našeho ega. Pedagog ve výchovné situaci by měl mít na mysli, že v žádném případě nesmí zraňovat žákovo „já“, ale naopak by měl usilovat o jeho stabilizaci a posílení. Výchovné působení má za úkol vytvářet a upevňovat nezávislost a samostatnost dítěte.¹⁴⁴

5.1 PEDAGOGICKÝ PŘÍSTUP

Pokud se člověk zamyslí nad tím, jakou úlohu má vlastně pedagog ve škole, a dojde-li k nějaké odpovědi, která se však může podle různých názorů lišit, vyvolá to v něm představy, které má o povolání pedagogů. To pak souvisí s požadavky, které na pedagogickou roli jednotlivý člověk klade. Milan Vlach popisuje dva pedagogické přístupy, autoritářský a demokratický. **Autoritářský** model je takový, kdy učitel pouze suše předává vědomosti a dovednosti, které se sám někde naučil a to vše dělá bez většího zájmu o vztah či morální rozvoj žáků. Takového učitele lze považovat za jakéhosi „úředníka“, který svým jednáním vychovává další „úředníky“. Takto podávané vědomosti jsou většinou

¹⁴⁴ Srov. STŘELEČ, S. et al. *Kapitoly z teorie a metodiky výchovy I*. Brno: Paido, 1998. s. 37 – 42.

rychle zapomínány a nutí nás to k zamyšlení, k čemu tedy vlastně jsou. Smutnou skutečností je, že jsou většinou opravdu k ničemu. Tento přístup nemůže vést nikdy k rozvoji kritického myšlení a tvořivosti, stejně jako k samostatnosti a odpovědnosti za své chování. Člověk je tak tedy veden pouze k poslušnosti a podřizování se autoritě. Vlach vidí důležitost pedagogické role v působení člověkem na člověka, tedy ve formování jednoho člověka jiným člověkem. Základem tohoto přístupu je proces vzájemného působení a nikoli pouhé předávání a ukládání dat do paměti jedince. Učitel by proto měl být odborníkem na toto vzájemné působení a specialistou na práci s lidmi, z čehož vyplývá, že by měl absolvovat tomu odpovídající vzdělání. Těmto požadavkům odpovídá **demokratický** způsob výchovy, ve kterém podle Vlacha vystupuje do popředí schopnost učitele vést tvořivý dialog, a to jak s jednotlivci, tak s celou skupinou. Učitelé jak píše Vlach, nepřipravují své žáky pouze pro tento den, nýbrž pro budoucnost. Lze tedy říci, že učitelé mohou ovlivňovat budoucnost formováním osobnosti svých žáků a studentů, tedy lidí, kteří budou celý svět v budoucnu dále utvářet. Pedagog by však měl předávat i určité hodnoty, a to například *hodnoty aktivity, tvořivosti, odpovědnosti a sebedůvěry* ve vztahu k jednotlivému člověku a *hodnoty svobody, solidarity a vzájemné důvěry* ve vztazích mezi lidmi. Škola sice není jedinou institucí, která by měla na člověka působit, je však pravdou, že je jednou z těch nejdůležitějších. S výchovou člověka je nutno začít co nejdříve a formovat jej již od útlého dětství, neboť v tomto věku je člověk nejvíce tvárný a lze na něj ještě dobře působit. Škola tedy nemá za úkol připravit člověka jen pro určité zaměstnání, ale také a snad především by ho měla formovat jako budoucího samostatného občana.¹⁴⁵ Vladimír Spousta k tomu říká, že v dřívějších dobách byla škola vhodnou institucí k předávání vědomostí a ukázkování žáků a teprve v dnešní moderní době je na pedagoga nahlíženo jako na „manažera výchovného procesu“. To však nevyvrací skutečnost, že někteří učitelé stále setrvávají ve starém autoritářském přístupu, nebo nejsou schopni se přizpůsobit novému, požadovanému modelu.¹⁴⁶ „Z toho všeho vyplývá,

¹⁴⁵ Srov. STŘELEČ, S. et al. *Kapitoly z teorie a metodiky výchovy I*. Brno: Paido, 1998. s. 9 – 13.

¹⁴⁶ Srov. STŘELEČ, S. et al. *Kapitoly z teorie a metodiky výchovy I*. Brno: Paido, 1998. s. 58.

že příprava učitelů musí být mnohem náročnější než dosud, stejně jako to, že objektivní význam jejich práce stále poroste. Položíme-li důraz na rozvoj tvůrčího myšlení a hluboce zdůvodněných humanitních hodnot u žáků a studentů, stává se zřejmým, že příprava učitele bude stále více přípravou vysoce kvalifikovaného odborníka.¹⁴⁷

5.2 OSOBNOST PEDAGOGA - VYCHOVATELE

Jak již bylo nastíněno v předchozí kapitole, na osobnost učitele jsou kladeny stále větší nároky. Je to dáno právě tím, že učitel má velký vliv na výchovu dětí a mládeže a že je svým působením z velké části příznivě či nepříznivě ovlivňuje. Pedagogická profese má za úkol jednak vzdělávat, ale také vychovávat. Tato kapitola bude zaměřena spíše na učitele „paidotropa“, tedy učitele zaměřeného více na žáka, než na obor (učitel „logotrop“), neboť samotné vyučování se přímo netýká problematiky naší práce. Musíme brát ovšem zřetel na skutečnost, kterou popisují J. Čáp a J. Mareš ve své knize „*Psychologie pro učitele*“, že oba tyto typy učitelů vedou v krajních podobách k nežádoucím výsledkům.¹⁴⁸

Každý pedagog má za sebou vysokoškolskou přípravu, z čehož vyplývá, že by měl být erudován nejen ve vědním oboru, který studoval, ale že má znalosti pedagogické, psychologické a sociální. Díky tomu má předpoklady k tomu, aby mohl v nejvyšší míře do hloubky poznat žáky, a tím zkvalitnit svou výchovnou činnost.¹⁴⁹ Vychovávat tedy znamená, rozvíjet zájmy, postoje, schopnosti a charakter žáků, s ohledem na jejich individuální rozdíly a potřeby. Úloha učitele - vychovatele však není nijak snadnou záležitostí, je proto třeba vyrovnané a zralé osobnosti, která dovede pracovat s lidmi a vážit si jich. Podle analýzy P. A. Wittyho ze čtyřicátých let, který nechal dvanáct tisíc žáků napsat volné vyprávění na téma „Učitel, který mi nejvíce pomohl“ vyplývá,

¹⁴⁷ STŘELEČ, S. et al. *Kapitoly z teorie a metodiky výchovy I*. Brno: Paido, 1998. s. 12.

¹⁴⁸ Srov. ČÁP, J., MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2001. s. 264 – 265.

¹⁴⁹ Srov. STŘELEČ, S. et al. *Kapitoly z teorie a metodiky výchovy I*. Brno: Paido, 1998. s. 60.

že žáci nejvíce oceňují na učiteli tyto znaky: *demokratický vztah k žákům, porozumění pro jednotlivce, trpělivost, široké zájmy, osobní vzhled, přívětivé chování, smysl pro humor, charakternost, důslednost, chápání obvyklých problémů žáků, přizpůsobivost, užívání pochval spíše než trestů a učitelské mistrovství*.¹⁵⁰ S. Střelec vidí významnou podporu profesního uplatnění učitele - vychovatele v rozvoji empatických, percepčních, behaviorálních, komunikativních, interakčních, operačních, organizačních, diagnostických, prognostických a projekčních schopností a dovedností. Jsou to vlastně jakési osobní dispozice, které mu umožňují zvládat všechny zátěžové situace.¹⁵¹ Za zmínku také stojí fakt, že učitel je díky nadbytku interpersonálních podnětů vystavován psychické zátěži. Musí být neustále připraven odpovídat na nejrůznější dotazy, sledovat a regulovat reakce žáků, neustále je také on sám sledován, musí řešit mnoho konfliktů a problémů, a hlavně být v pohotovosti, přejít rychle od jednoho k druhému a při tom všem ještě řešit podstatné úkoly a povinnosti. Značnou zátěž také může vyvolávat proměnlivost situací a podmínek. Mění se však i chování žáků jako jednotlivců a hrubou chybou pak je, když učitel nezaregistruje změnu, která se s žákem děje. Pokud však učitel tuto změnu postřehne, měla by na řadu přijít pedagogická komunikace. Je to proces, kdy si učitel, žák, skupina žáků či školní třída vyměňují informace. Tato komunikace může probíhat buď verbálně či nonverbálně. Žáci jsou mnohdy velmi vnímaví a citliví k učitelovým projevům, proto je důležitá intonace, tempo řeči, hlasitost, pozice těla, mimika gestikulace a další. Pedagogická komunikace každého učitele je na první pohled viditelným projevem jeho osobnosti a sociálních dovedností.

Čáp a Mareš dále popisují tyto klíčové vlastnosti osobnosti, kterými by měl dobrý pedagog disponovat: *humánní vztah k dětem, empatie, porozumění, snaha pomoci, kladný emoční vztah a afiliaci, ve které se projevuje míra rozvoje učitelových sociálních dovedností, označovaných odborným termínem - pedagogický takt*. Můžeme jej chápat jako sociální dovednost, kdy je člověk

¹⁵⁰ Srov. ČÁP, J., MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2001. s. 266 – 268.

¹⁵¹ Srov. STŘELEČ, S. et al. *Kapitoly z teorie a metodiky výchovy I*. Brno: Paido, 1998. s. 64.

schopen vcítit se do druhých.¹⁵² „O učitelích říkáme, že má pedagogický takt, když dovede správně a včas rozpoznat reakci žáků na situaci, zvláště na své působení, když správně a rychle rozpozná změnu v psychickém stavu a postoji žáků a dokáže podle toho uzpůsobit své další chování a jednání.“¹⁵³

5.3 VÝCHOVA K HODNOTÁM

Jak již bylo zmíněno výše, pedagog tedy nemá za úkol pouze předávat obsahovou stránku učiva, ale měl by děti i vychovávat a předávat jim cenné zkušenosti a hodnoty. Hodnoty jsou věci, či jevy, které uspokojují nějakou naši potřebu. Hodnoty mohou být kulturní, duchovní, sociální, vyšší hodnoty a další. Hodnotou tedy rozumíme něco, k čemu máme zvláštní citový vztah, máme to rádi, je nám to milé, obdivujeme to, vážíme si toho, je to blízké našemu srdci. Každý člověk může mít jiné hodnoty, například blahobyt, pohodlí, jiný zas pravdomluvnost a podobně. Ne všechny hodnoty tedy musíme s druhými nutně sdílet, ale ty humanistické je dobré alespoň akceptovat.¹⁵⁴ Hodnoty mohou být vnímány podle Pavla Prunera také jako normy, kritéria, stimuly či regulační prvky, které nám pomáhají při rozhodování a usnadňují tak náš výběr. Jako takové mají relativně neměnný charakter.¹⁵⁵

Linda a Richard Eyrovi popisují ve své knize „*Jak naučit děti hodnotám*“ názor, že aby se děti cítili spokojené a šťastné, měli bychom je prostřednictvím výchovy učit poznávat a uznávat základní morální hodnoty. Vidí hodnotu v takové vlastnosti, která se násobí a prohlubuje a která zároveň, čím více je projevována, tím více se nám vrací. Nabízejí výčet dvanácti hodnot, které pokládají ve výchově dětí za nejdůležitější. Jsou to: **poctivost, odvaha, mírumilovnost, sebedůvěra, věrnost, spolehlivost, úcta, láska, citlivost,**

¹⁵² Srov. ČÁP, J., MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2001. s. 267 – 270.

¹⁵³ ČÁP, J., MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2001. s. 269.

¹⁵⁴ Srov. STŘELEČEK, S. et al. *Kapitoly z teorie a metodiky výchovy I*. Brno: Paido, 1998. s. 15 – 18.

¹⁵⁵ Srov. PRUNNER, P., MIŇHOVÁ, J., KUBÍKOVÁ, A. *Vybrané kapitoly ze sociální psychologie pro učitele*. Plzeň: Pedagogická fakulta ZČU, 1993. s. 34 – 35.

přátelskost a spravedlnost. Dnešní komerční společnost dává mnohdy přednost vlastnění a získávání před bytím a dáváním. Není snad nutné zdůrazňovat, že abychom byli spokojeni sami se sebou je důležité pracovat sami na sobě, na tom, kým opravdu jsme a co dáváme druhým, než na tom, co, nebo kolik toho vlastníme. Důkazem toho, že základní morální hodnoty jsou k dobrému a plnohodnotnému životu nezbytné, je fakt, že stejné hodnoty jsou předávány v různých zemích a kulturách. Prvním článkem výchovy a předávání těchto hodnot by měli být samozřejmě rodiče, neboť dítě se může hodnotám nejnáze naučit již v útlém věku jejich pozorováním, tedy názorným příkladem. Avšak ne vždy rodiče tyto hodnoty sami uznávají, nebo z jakýchkoli jiných důvodů tuto funkci zkrátka neplní, či alespoň ne dostatečně. A to je okamžik, kdy za ně musí tuto odpovědnost převzít jiná instituce, nejčastěji škola a její pedagogové. Je však zřejmé, že čím dříve se tyto hodnoty začnou v dětech upevňovat, tím lépe se s nimi ztotožní, přijmou je za své a budou moci utvářet lepší a ohleduplnější svět. Proto manželé Eyrovi říkají, že s výchovou k morálním hodnotám by se nemělo čekat až na „někdy“, ale mělo by se s ní začít právě teď.¹⁵⁶ Jsou přesvědčeni o tom, že: „ Respektovaná a univerzálně přijatelná hodnota prospívá jak člověku, který ji uznává, tak lidem, s nimiž v duchu této hodnoty jedná.“¹⁵⁷ V knize „*Výchova dšít 1000+1 rada pro každou situaci*“ se dočteme, že naučit děti hodnotám se vyplácí. Je to důležité především proto, že život s lidmi, kteří uznávají a jednají podle humánních hodnot, je mnohem příjemnější a snazší. S předáváním hodnot můžeme začít prakticky kdykoli, bude však „chvíli“ trvat, než se tyto hodnoty v dětech zakotví a než je přijmou za své. I kdyby však nebyly hodnoty nepředávány přímo, děti se jim od dospělých budou učit už jen tím, že budou pozorovat jejich chování. Pokud s nimi budou dospělí o hodnotách komunikovat, jistě si je děti osvojí mnohem dříve a snáze tak pochopí i jejich smysl a účel.¹⁵⁸

¹⁵⁶ Srov. EYROVI, L a R. *Jak naučit děti hodnotám*. Praha: Portál, 2000. s. 8 – 13.

¹⁵⁷ EYROVI, L a R. *Jak naučit děti hodnotám*. Praha: Portál, 2000. s. 12.

¹⁵⁸ Srov. REICHLIN, G., WINKLER, C. *Výchova dětí 1000+1 rada pro každou situaci*. Brno: Computer Press, 20007. s. 61 – 64.

5.4 PEDAGOGICKÁ POMOC FORMOU ROZHOVORU

Lidé, kteří někoho blízkého ztratili, mají většinou potřebu se z tohoto traumatického zážitku vypovídat. Chtějí vyjádřit své pocity ze smrti, mluvit o svém blízkém, který už nežije. Tento fakt je velmi důležitý proto, že každým rozhovorem se zmenšuje míra strachu, hněvu, člověku se mnohdy uleví i tím, že se při hovoru vypláče.¹⁵⁹ Jak již bylo zmíněno v kapitole 5.2 (Osobnost pedagoga – vychovatele) jsou učitelé vysokoškolsky vzdělaní lidé. Mají tedy znalosti z pedagogiky, sociologie, psychologie a dalších vědních disciplín. Nejsou to však specializovaní psychologové. Ze zkušenosti vím, že setká-li se člověk, tedy i pedagog s dítětem, které zažilo smrt blízké osoby, může se snadno dostat do situace, kdy nebude vědět jak se zachovat, jak k dítěti přistupovat. Každý pedagog by se však měl snažit, zachovat se alespoň jako člověk a mít zájem dítěti tuto situaci co nejvíce usnadnit.

Dalším bodem, který by žádný pedagog neměl opomenout je nabídka rozhovoru s dítětem a to takový rozhovor, kdy učitel naslouchá dítěti, neboť v takovéto chvíli je důležitější naslouchat, než mluvit. Naslouchání, může být chápáno jako přijímání toho, co druhý člověk vysílá. Dítě, které ztratilo blízkou osobu může zažívat strach, úzkost a podobné nepříjemné pocity. Díky tomu může „hledat“ někoho, s kým by si o tom všem mohlo promluvit. Pedagog by měl být v této chvíli obzvláště vnímavý a snažit se zachytit signály, které dítě může vysílat, neboť nenalezne-li dítě nikoho, komu by se mohlo svěřit, může být frustrováno a chovat se rozladěně, podrážděně, nebo nervózně. Jak je všeobecně známo, sdělené neštěstí je poloviční neštěstí a potřeba se o své pocity rozdělit s druhým člověkem je vlastní snad každému. Obzvláště pak, když je tato potřeba zvláště naléhavá. J. Křivohlavý popisuje deset bodů, které mohou učitelé pomoci druhému člověku pozorně naslouchat.

¹⁵⁹ Hospicové občanské sdružení Cesta domu [online]. Praha: Cesta domu, Dostupné na: <http://www.cestadomu.cz/index.php?cmd=page&id=1106&lang=cs>

- První fáze je právě o hledání člověka, ke kterému by dítě mělo důvěru, který by byl ochoten jej vyslechnout. Tehdy se dítě, ač to nemusí být na první pohled znát, dívá zpytavě, zkoumá lidi kolem sebe a hledá někoho, na koho by se mohlo obrátit. Nemusí to však být jen pohledy, kterými dítě „hledá“ ale i další neverbální projevy.
- Druhá fáze je fází, kdy již došlo k prvnímu kontaktu mezi dítětem a učitelem. Pokud však má být tento rozhovor opravdovým nasloucháním, je zapotřebí, aby se pedagog 100% soustředil na to, co mu dítě říká.
- Ve třetí fázi je důležité, aby učitel dítě podporoval v hovoru, ale zbytečně mu neskákal do řeči. Není důležité, že třeba ví, co chce dítě říct, ale fakt, že to dítě opravdu vysloví.
- Pedagog by se měl snažit zjistit, co mu vlastně chce dítě říci, co přesně chce vyjádřit. Měl by se maximálně soustředit na vnímání toho, co mu dítě říká.
- Dále by měl naslouchající věnovat pozornost všem projevům dítěte, nejen verbálním, ale i nonverbálním, jako jsou například gesta, pozice hlavy, mimika, poloha těla a podobně. Neboť naslouchat znamená vnímat celkový projev dítěte a vnímat ho všemi smysly.
- Také může záležet na pozici naslouchajícího. Kde sedí a podobně. Dítě pozná když se učitel soustředí na to, co povídá a není myšlenkami nikde mimo. Vypovídá o tom i napětí v některých obličejových svalech.
- Pedagog by si měl též dávat při rozhovoru pozor na „apercepci“. Apercepce znamená, že si vytvoříme představu o tom, co nám chce dítě říci a pak se již soustředí pouze na to, co tuto domněnku potvrzuje a ostatní informace již nevnímá.
- Naslouchající by neměl zapomínat, že zde jde především o dítě, které s ním hovoří. Proto by se měl soustředit především na to, co zajímá dítě a ne o to, co zajímá jeho.
- Není pravdou, že vše, co dítě říká, vnímáme stejně naléhavě. Měl by se proto učitel snažit soustředit se na to, co chce dítě vyjádřit, pokud po něm něco chce.

- Když je již hovor u konce, pokud dítě učitele o něco požádá, měl by mu dát pedagog najevo, zda pochopil, co od něj dítě chce a zda to splní. Může to být například slib, že o některých věcech nebude s nikým mluvit a podobně.¹⁶⁰

5.5 PEDAGOGICKÁ PREVENCE

Otázkou zůstává, zda se dá na takovou situaci, kdy se člověk setká s jiným člověkem, který ztratil někoho blízkého, vůbec nějak připravit. Asi ne úplně přímo, neboť jak již bylo zmíněno výše, každá taková situace je zcela jedinečná. Učitel by ale měl děti vychovávat tak, aby znaly hodnotu života, aby nevnímaly sobecky jen samy sebe a své problémy, ale aby byly schopny vnímat druhého člověka v jeho jedinečnosti a byly citlivé k jejich potřebám a projevům. Toto vše může učitel dělat svým pedagogickým působením. Některé děti jsou přirozeně vnímavé k potřebám druhých, ale častěji jsou více egocentrické a zaměřují se samy na sebe. Všechny výše zmiňované schopnosti se však mohou u dětí pěstovat již od raného věku a mohou být vybudovány právě cvičením. Tuto výchovu by měli mít na starosti především rodiče, avšak učitel by v ní měl pokračovat, nebo ji zastávat, pokud je zanedbaná.

Velmi důležitý úkol v této výchově hraje chvála. Učitel by zde měl být bystrým pozorovatelem, který pochválí a vyzdvihne jakoukoli nesobeckost, které se jeho žáci dopustí. Jakákoli citlivá pomoc, rozdělení se s druhým by mělo být důvodem ke chvále. Pedagog by se měl snažit vychovávat děti k tomu, aby byly pozorné k tomu, když má druhý člověk problémy a aby byly ochotny a schopny mu pomoci. Děti by měly vědět, že se od nich očekává spolehlivé a odpovědné chování, neboť děti, které nejsou vedeny k odpovědnosti za své chování bývají rozmazlené a nevidí potřeby druhých. S touto výchovou však neoddělitelně souvisí výchova vlastním příkladem. Pedagog by měl být k dětem empatický,

¹⁶⁰ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Rozhovor a jednání člověka s člověkem – sociální komunikace ve zdravotnictví*. Brno: Ústav pro další vzdělávání středních zdravotnických pracovníků. 1981. s. 72 – 76.

snažit se pozorně naslouchat tomu, co děti říkají a mít upřímný zájem jim pomoci, když mají problémy. Stejně jako Křivohlavý, i manželé Eyrovi zde mluví o „aktivním naslouchání“, které vede společně s povzbuzováním k větší výmluvnosti dítěte.¹⁶¹ „Tuto techniku vymyslel psychoterapeut Carl Rogers, jeden ze zakladatelů humanistické psychologie, který vyzníval, že lidé toho řeknou daleko víc, když je posloucháte, než když se jich sami ptáte.“¹⁶² Zkušený pedagog by měl mít také na vědomí, že když se setká s dítětem, které zažilo takto traumatický zážitek, že je velmi desorientované a psychicky i fyzicky vyčerpané, neboť prudké změny citů oslabují člověka a snižují kvalitu jeho života i jeho výkonnost. Proto by měl být pedagog v takovéto situaci nanejvýš empatický a snažit se podle toho i k dítěti přistupovat. Pedagog může dítěti doporučit různé prostředky, které pomáhají zmírnit bolest a smutek. Jsou to například poslech dobré hudby, pláč, hledání pravdy, soucit přátel, rozjímání, koupel či spánek. Pedagog sám by se měl pak snažit ulehčit dítěti tuto situaci alespoň tím, že se ve třídě pokusí vytvořit dobré společenství, zahrne do výuky přednášku o hodnotové orientaci, kde se zmíní o duchovních a prosociálních hodnotách.¹⁶³

Empatický by však neměl být jen učitel sám, ale měl by se snažit docílit empatického chování i u svých žáků, neboť empatický člověk nepotřebuje slyšet tolik slov, aby pochopil pocity druhého člověka. To mu pak může ulehčit komunikaci s ním. Bez empatie pak mohou mít pokusy o pomoc i negativní účinek, neboť mohou být založeny na špatném pochopení pocitů a potřeb druhých. Důležité také je, aby člověk uměl otevřeně vyjadřovat své city, neboť osoby, které dokáží své city vyjadřovat, jsou zpravidla více empatické než ti, kteří mají s vyjadřováním svých citů problémy. Pokud se člověk dokáže vcítit do situace druhého člověka, může mu pak snáze porozumět a nabídnout svou pomoc. **Empatie** můžeme rozdělit na empatie **kognitivní** a **emocionální**. Kognitivní empatie mohou být vnímány jako schopnost pochopit způsob uvažování a jednání druhého člověka, předvídat jeho myšlení a chování. Empatie

¹⁶¹ Srov. EYROVI, L a R. *Jak naučit děti hodnotám*. Praha: Portál, 2000. s. 118 – 120.

¹⁶² EYROVI, L a R. *Jak naučit děti hodnotám*. Praha: Portál, 2000. s. 120.

¹⁶³ Srov. LENCZ, L., KRÍŽOVÁ, O. *Etická výchova, metodický materiál 1*. Praha: Luxpress, 2000. s. 82.

emocionální umožňují vcítit se do druhé osoby alespoň natolik, aby byl pedagog schopen posoudit, zda je určitá situace pro druhého člověka příjemná či nikoli. Tyto dvě složky spolu úzce souvisí, a proto od sebe nemohou být nikdy zcela odděleny.¹⁶⁴

Pedagog může svou výchovou přiblížit dětem skutečnost, že konečnost života a jeho zánik jsou jeho součástí. Měl by se snažit, aby děti vnímaly ztrátu jako proměnu. Určitými prostředky je možno s dětmi nacvičit například „loučení“ a tak jim citlivě přiblížit konečnost života. Pedagog může v dětech rozvíjet vědomí, že vztahy mezi lidmi nemusí probíhat bezpodmínečně jen v reálné rovině, ale že je to možné i v rovině reality přesahující. Děti by si měly uvědomit, že vztahy mezi živými a mrtvými jsou také vztahy a mohou mít svou hodnotu a hloubku.¹⁶⁵

5.6 RITUÁLY SPOJENÉ SE SMRTÍ

Ať si člověk přítomnost rituálů v životě uvědomuje nebo ne, rituály jsou již od útlého dětství součástí každodenního života. Lze je chápat jako převážně slavnostní, často náboženské ceremonie, které se odehrávají většinou podle přesně stanoveného řádu a zůstávají mnohdy po dlouhý čas neměnné. Můžeme si představit například mši v kostele, pohřeb, ale i korunovaci krále či udělování nejrůznějších cen.¹⁶⁶ „Jak se proměňuje společnost, mohou některé z nich ztrácet svůj smysl a nejsou-li naplněny novým obsahem, brzy zanikají, nebo se stávají pouhou formou bez obsahu.“¹⁶⁷ V dřívějších dobách rituály řídily více než dnes běžný život člověka. Do dnešní doby se dochovaly už jen některé a především se s nimi člověk setkává v krizových situacích. Slovo krize lze definovat jako okamžik, kdy je člověk nucen projít nějakou změnou, nějakou

¹⁶⁴ Srov. LENCZ, L., KŘÍŽOVÁ, O. *Etická výchova, metodický materiál 1*. Praha: Luxpress, 2000. s. 94.

¹⁶⁵ Srov. MUROŇOVÁ, E. *Smrt starého dubu, Děti a jejich představy o smrti*, Praha: ISV, 2001. s.12 – 14.

¹⁶⁶ Srov. KAUFMANNOVÁ HUBEROVÁ, G. *Děti potřebují rituály*. Praha: Portál, 1998. s. 9.

¹⁶⁷ KAUFMANNOVÁ HUBEROVÁ, G. *Děti potřebují rituály*. Praha: Portál, 1998. s. 9.

nestandardní situací. Vědomě či nevědomě se pak v těchto situacích lidé obrací k rituálům, které jim pomohou prožít životní úseky, které jsou pro ně obtížné a ve kterých neví jak dál. Rituály lidem pomáhají překonat situace, kdy jsou ochromeni strachem a cítí se bezmocní, pomáhají jim rozloučit se s tím, co musí opustit. Rituály pro člověka však mohou být i jakousi prevencí ke zvládnutí složitých situací, se kterými se setkává v podstatě již od narození. Jsou to například: růst prvních zubů, nemoc vlastní, nebo nemoc sourozence, smrt domácího zvířete či dokonce blízkého člena rodiny, potíže ve škole, rivalita mezi sourozenci a podobně.¹⁶⁸ Rituály jsou pak důležité především pro děti, které potřebují pevný řád a pocit sounáležitosti a minimálně toto mohou získat právě díky tradicím či rituálům, které prožívají. Zvyklosti, které se po dlouhá staletí předávají nejčastěji z generace na generaci již od útlého dětství, pomáhají především dětem uvědomovat si sama sebe, dávají jim pocit bezpečí, který většina z nich nachází v rodině, pomáhají jim orientovat se v čase a podobně. Především malé děti mají mnohdy problémy přijmout novou situaci, jako je třeba odchod blízké osoby. Právě v takovéto situaci mohou rituály velice pomoci ke zvládnutí nové situace. Záleží pak jen na šikovnosti a schopnosti rodičů či vychovatelů, vcítit se do dítěte, umět pochopit a odhalit jeho problém či strach z nějaké situace a mít dost fantazie či zkušeností na to, umět mu pomoci tento problém zvládnout.¹⁶⁹ Děti si často samy vytváří své vlastní rituály, dospělí by měli být v tomto ohledu velmi citliví a snažit se pochopit jejich chování a nezakazovat jim ho, jen proto, že jim mnohdy připadá nesmyslné. Rituál lze tedy chápat jako jakýsi most k vnitřním duševním vrstvám, kterým do své duše lze přivádět pozitivní síly, díky kterým může jít člověk vůbec dál.¹⁷⁰ Při setkání se smrtí blízkého člověka život nabízí chvíli, kdy se každý může zastavit a zamyslet se nad vlastním životem. K tomuto lidem pomáhají právě smuteční rituály. Jsou to chvíle, kdy společnost dovolí odložit obvyklé zábrany a naplno tak projevit

¹⁶⁸ Srov. KAUFMANNOVÁ HUBEROVÁ, G. *Děti potřebují rituály*. Praha: Portál, 1998. s. 10–12.

¹⁶⁹ Srov. Tamtéž. s. 63–69.

¹⁷⁰ Srov. Tamtéž. s. 10.

a prožít zármutek a žal.¹⁷¹ Nyní zde bude uveden příklad jednoho rituálu, který si mohly prožít děti, které se setkaly se ztrátou své spolužačky.

„Smrtelná nehoda jedné žákyně čtvrté třídy hluboce zasáhla učitelku i spolužáky. Většina dětí se poprvé dostala do tak blízkého kontaktu se smrtí. Všechny cítily, že se jim může přihodit něco podobného. Celá třída se zúčastnila církevního pohřbu a několika písněmi se rozloučila se svou kamarádkou. Učitelka však z chování dětí brzy vypořádala, že tento rituál nestačil. Děti byly hlučné, nervózní a nesoustředěné. Učitelka, citlivá a bystrá žena, uspořádala proto následující rituál: Každé dítě smělo nakreslit na tabuli květinu pro zemřelou spolužačku. Vznikla tak pestrá kytice, která zdobila tabuli celý týden. Každé ráno si děti navíc zazpívaly oblíbenou písničku své kamarádky. Po celý měsíc si také ráno zapalovaly svíčku, která stála na hedvábném ubrusu, obklopena pěknými kameny, které děti nasbíraly. Tímto způsobem nebyla smrt potlačována a děti se láskyplným způsobem dokázaly s kamarádkou rozloučit. V této atmosféře měly také odvahu klást otázky o smrti i o tom, co je po ní. Učitelka využila této příležitosti k osobním rozhovorům a neváhala se ani vyznat ze své osobní víry.“¹⁷²

Toto je dobrý příklad toho, jak se děti mohou lépe vyrovnat se smrtí a naučí se vnímat a vyjádřit smutek.

Obsah této kapitoly nám pomohl uvědomit si, že každá situace v lidském životě je individuální a že každý člověk může prožívat určitou situaci zcela odlišně. Dále jsme zdůraznili fakt, že dobrý pedagog se nesnaží pouze předat obsah svého učiva, ale má zájem především o dítě samotné a snaží se mu předat nějaké hodnoty a postoje k životu. To naší práci pomohlo v tom, že když se člověk setká s životní krizí, kterou je například právě smrt blízkého člověka, nezáleží mu tolik na ničem, jako právě na hodnotách a přístupu druhých lidí. S tím souvisí i popsaná komunikace a způsob naslouchání a rituály, které nám pomáhají tyto těžké situace zvládat.

¹⁷¹ Srov. HARISSON, T. *Druhá strana smrti*, Praha: Návrat domů, 2003. s. 164.

¹⁷² KAUFMANNOVÁ HUBEROVÁ, G. *Děti potřebují rituály*. Praha: Portál, 1998. s. 69.

7 PRAKTICKÁ ČÁST

7.1 ÚVOD PRAKTICKÉ ČÁSTI

Obsah praktické části bude rozdělen na dvě části. První – **výzkumná** obsahuje vyhodnocení rozhovorů s lidmi, kteří v dětství prožili smrt někoho blízkého. V této části budou rozhovory zpracovány a vyhodnoceny. Výsledkem výzkumné části bude analytický příběh. Náplní druhé části bude **návrh pedagogických listů**, které mohou být určeny pro výchovného poradce či jiného pedagoga. Tyto listy budou zpracovány jako prevence pro děti, které se se smrtí zatím nesetkaly. Dále budou pedagogické listy vypracovány jako návrhy přístupu k dětem, které se se smrtí blízkého člověka právě setkaly. V tomto přístupu bude navržena pomoc formou rituálů. Z důvodu vnímání smrti a přístupu k ní u dětí různého věku, budou všechny tyto listy zpracovány samostatně pro děti mladšího školního věku, pro děti středního školního věku a pro dospívající děti.

Pro takto pojatou praktickou část práce jsem se rozhodla, neboť ze své zkušenosti usuzuji, že je v naší společnosti smrt tabuizována a mnoho lidí vůbec netuší, jak k ní má přistupovat, když se s ní setkají. Ve výzkumné části se pokusím zjistit, zda se dětem, které se se smrtí blízkého člověka setkaly, dostalo pomoci, která by jim pomohla tuto situaci dostatečně prožít a vstřebat. Druhá část je určena pedagogům, a to z důvodu, že ani oni, pravděpodobně mnohdy nevědí, jak se chovat k takto postiženým dětem.

Cílem rozhovorů bylo zjistit především:

- jak děti prožívají ztrátu blízké osoby
- jak bylo přistupováno k dětem, které se setkaly se smrtí blízkého člověka
- zda jim byla nabídnuta nějaká pomoc, jak se lépe se situací vyrovnat
- zda tuto pomoc děti přijaly

Z důvodu vážnosti tohoto tématu jsem se rozhodla provést **kvalitativní rozhovory** s dospělými lidmi, kteří se v dětském věku setkali se smrtí blízkého rodinného příslušníka. Zaměřuji se na skupinu lidí, mezi dvacátým a třicátým rokem, neboť tito lidé prožili tuto zkušenost zpravidla již před několika lety a mají k ní již dostatečně velký odstup na to, aby byli schopni o ní otevřeně mluvit. Zároveň věřím, že tento odstup není tak velký, aby si lidé nepamatovali na události, pocity a prožitky, které v té době měli. Počet respondentů byl stanoven na deset. Domnívám se, že toto číslo je dostačující vzhledem k tématu a metodě výzkumu.

Pro získání respondentů jsem zvolila **metodu dotazování**, které jsem prováděla u mých známých a kamarádů. O některých jsem sama věděla, že se se smrtí v dětství setkali. Dále jsem zjišťovala, zda moji kamarádi neznají někoho, kdo by v dětství blízkou osobu ztratil. Rozhovory jsem tedy prováděla s lidmi, o kterých jsem já sama věděla, že někoho blízkého ztratili, nebo s lidmi, které mi zprostředkovali moji přátelé.

Vyhodnocování výzkumu bude provedeno pomocí **otevřeného kódování** s využitím metody „**papír a tužka**“. Jejím cílem je zakódovat veškerý text do „kódů“ které jsou jakýmsi zevšeobecněním toho, co respondenti ve svých rozhovorech sdělili. Po vytvoření těchto kódů bude provedena **kategorizace**, ve které bude vytvořeno několik kategorií, pod které budou jednotlivé kódy zařazeny. Kódy budou seskupovány do kategorií podle podobností a souvislostí, které se mezi nimi nacházejí. Jsou to tedy vždy kódy příslušející ke stejnému jevu. Některé vnitřní obsahy zvolených kategorií budou dle potřeby dále členěny. Výsledkem tohoto procesu bude sepsání **analytického příběhu**.¹⁷³

Považuji za svou povinnost, uvést zde skutečnost, že při provádění rozhovorů jsem se vlastní chybou dopustila omylu a provedené rozhovory jsem nezaznamenávala do mediální podoby. Mylně jsem se domnívala, že postačí, budu-li si dělat poznámky o výpovědích, ze kterých pak bude provedeno

¹⁷³ Srov. ŠVAŘÍČEK, R., ŠEĐOVÁ, K et al. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. s. 207 – 254.

vyhodnocení rozhovorů. Z časových důvodů a z ohleduplnosti k lidem, kteří byli ochotni se mnou rozhovory uskutečnit, jsem již nechtěla osobní rozhovory provádět podruhé. Rozhodla jsem se, že oslovím podruhé ty samé lidi, avšak jejich sdělení si nechám napsat jimi samými, tedy již bez mé přítomnosti. Respondenti byli požádáni, aby odpověděli na stejné otázky, které byly pokládány v předešlém rozhovoru. Svě vyprávění měli rozdělit do tří částí. První část měla obsahovat informace o samotné události, a o průběhu prvního dne, kdy se o smrti blízké osoby dozvěděli. Ve druhé části měli popsat pomoc, které se jim dostalo. Měli popsat, jakým způsobem tuto pomoc vnímali a zda ji přijali. Třetí část měla být výpovědí o vztazích v rodině, o tom, jak tato událost změnila je samotné či jejich rodiny. Také zde měli respondenti popsat, jak vnímají smrt s odstupem času a zda je tato událost viděná s odstupem dokázala nějak obohatit.

Kódy, které byly získány z provedených rozhovorů byly rozděleny do tří kategorií, které se daly logicky vygenerovat i z odpovědí respondentů. Jsou to:

1. Den „D“
2. Pomoc od okolí v dalších dnech
3. Událost viděná s odstupem

Tyto kategorie jsou obecně složkami postojů, které člověk zaujímá ve vývoji vyrovnávání se se smrtí blízké osoby. Je to složka emocionální, složka jednání a složka rozumová. Respondenti ve svých výpovědích popsali tyto tři složky postojů, které převažovali v různých fázích tohoto procesu.

Den „D“ je spojen s převažujícím popisem emocí a s přesným vybavením jednání, které respondenti prováděli. Další dny jsou spojeny především s popisem jednání okolí, ale i vlastních změn jednání. Ve třetí kategorii nastupuje složka rozumová a výpovědi respondentů směřují k formulaci nového celistvého postoje.

Každá z těchto kategorií byla dále rozčleněna na několik podkategorií. Toto další rozčlenění záleželo na množství informací, které jednotlivé kategorie obsahovaly.

ad 1. POCITY, ČINNOSTI, CO DĚTI NEJVÍCE POTŘEBOVALY

ad 2. DRUH POMOCI, KDO NABÍZEL, CO DĚTI OCENILY, REAKCE
POSTIŽENÉHO

ad 3. KDE VIDÍ ZMĚNY S Odstupem času, SOUČASNÝ POHLED NA
SMRT

Kategorie tedy byly utvořeny tak, aby mapovaly výpovědi respondentů, které zachycují událost od okamžiku sdělení, až po současnost.

7.2 ANALYTICKÝ PŘÍBĚH

Z provedeného výzkumu lze tedy usuzovat, že dítě, které se setká se smrtí blízké osoby, může prožívat v té chvíli nejrůznější pocity. Většina těchto pocitů bude mít pravděpodobně záporný charakter. Dítě může pociťovat samotu, prázdno: „*Měla jsem temno v hlavě.*“ a smutek. Dále strach: „*I mě napadalo, kdo se o mě bude starat, třeba mi plést cop...*“, „*Hrozně jsem se totiž toho, co přijde dál, bála.*“, stud, zlost: „*Začala jsem na ni křičet, co to říká za nesmysly...*“ „*Když mi to řekla, křičela jsem a plakala.*“, zmatek: „*...vůbec jsem si to nemohla v hlavě srovnat...začaly mě napadat úplně nesmyslné myšlenky...*“, úzkost: „*Když člověk vidí ta místa, věci, které má spojené s mamkou...*“, také může cítit tíhu a lítost. Jindy může dítě prožívat bolest, nebo šok: „*...vřeštěly jsme se sestrou na maminku, která přiběhla z koupelny...*“, „*...přiběhla za mnou a vyděšená na mě vyhrkla, že je tatka mrtvej.*“ neúnosnost, neskutečnost či nepochopení: „*Moc jsem nechápala co se stalo, všude byl najednou takový zmatek.*“ Někdy může skutečnost popírat: „*Stále jsem si říkala, že došlo určitě k omylu*“, „*Nechtěl jsem si přiznat, že mamka odchází...*“, „*Zdálo se nám to jako zlý vtíp.*“ Dále může

prožívat nejistotu, nespravedlnost: „Proč si vzala tatku, když nás měl rád a byl hodný...“, bezradnost: „Nevěděla jsem co mám dělat.“, překvapení: „...myslel jsem si, že jsem na to připravený, možná, že částečně i ano, ale ten holý fakt, že už nežije, je stejně nečekaný, jako zpětná rána po výstřelu z pušky. Člověk s ní počítá, ale přesto překvapí a škube.“. Může se stát, že bude dítě prožívat nechuť něco dělat, únavu či vyčerpání, nebo pocit viny: „...že je to moje vina. Já chtěla, aby byl tatka v práci.“ Je však možné, že bude prožívat také pocity s kladným nábojem, a to například úlevu: „Konečně, má to za sebou, nebude se trápit.“, ohleduplnost a statečnost: „Dospělí kolem mě byli smutní, chtěla jsem je povzbudit, že to zvládneme.“, „...chtěla jsem to zvládnout sama. Říkala jsem si, že já jsem teď ta dospělá a budu se tak chovat.“ Může nastat situace, kdy dítě bude prožívat i emoce neutrální, například očekávání a soucit. Někdy může být moment ztráty tak překvapující, že dítě může být určitý čas naprosto bez projevu emocí: „Skoro jsem ani nebrečela...“, „Babička (tátova máma) tehdy řekla, že jsem asi neměl tátu rád, když jsem ani nebrečel.“

Když odezní první vlna ohromení ze samotné události, může dítě vykonávat některou z těchto činností. Mohou to být akční činnosti jako útěk: „...utekla jsem ven a chodila po vesnici...“, „Nakonec jsem utekla pryč.“, volnočasové sportovní závody či toulky: „Vyrazil jsem do blízkého lesa a celé odpoledne strávil tam...“, „...toulal jsem se okolo zámecký zahrady, docela dlouho i běžel...“ Dále se u dítěte mohou vyskytovat emocionální činnosti jako například pláč, objetí, zpytování svědomí, psaní deníku: „...psal jsem si deník, tam jsem něco napsal.“ Dále to může být snění: „...o samotě mě to vedlo ke vzpomínání...“, „Často si představuju, jaké by to bylo, kdyby babička ještě žila.“ rozmlouvání s mrtvým: „...v duchu i polohlasně jsem s ní mluvil“. Někdy se dítě může snažit stát neviditelným a nepřekážet, uzavřít se do sebe, nebo může mít potřebu být samo.

Smiřování se se smrtí u dětí probíhá formou procesu, který se různě vyvíjí. Dítě prožívající tuto situaci může postrádat potřebu komunikace, potřebu se svěřit se svými pocity. Jindy zas může postrádat naděj či bezpečí: „...mít alespoň na chvíli pocit, že se to nestane i mamce a rodině. Bála jsem se, že umřou taky.“ Může mít ale potřebu vysvětlení situace, pochopení smyslu události: „Potřebovala

jsem vysvětlit, že se musím snažit, že všechno neskončilo, že „život jde dál.“ Každá zátěžová situace je velmi náročná na lidský organismus. Z toho vyplývá, že takto postižené dítě může potřebovat více spánku, samoty: „Nejvíc by mi asi pomohlo, kdybych do té školy nemusela vůbec chodit.“ a klidu.

Tomuto dítěti mohou být nabídnuty různé druhy pomoci. Pomoc může dítě vnímat jako pomoc přímou – komunikaci, rozhovory: *„Paní učitelka si mě ten den vzala do kabinetu a povídala si se mnou.“* Dále mu mohou být nabídnuty minirozhovory, může mu být poslán dopis: *„O Vánocích (2 měsíce po mamčině smrti) mi poslal dopis plný vtipných obrázků s anglickým textem.“*, slovní povzbuzení, rady: *„Taky mě později upozornil, že se vlny smutku budou vracet celý život, jen v různé intenzitě a četnosti. Má pravdu...“* Někdy může být dítěti nabídnuta pomoc formou rituálu: *„Darem mi byla společná mše svatá za duše v očistci, na dušičky, kde se krom jiných modlilo i za tátu.“* Také se dítě může setkat s pomocí, která je projevována pouze v náznacích, tedy nepřímou – rozptýlení, ohleduplnost, sdělení svého příběhu: *„Řekla mi něco o svých problémech...“* Jiná forma nepřímé pomoci může být viděna v zájmu o situaci, sdělení svého příkladu ze života: *„Často vyprávěl o svém dětství. Rodiče mu zemřeli, když byl ještě kluk.“* Mohou mu být poskytnuty různé úlevy, například ve škole, opora, všímavost, vnímavost, podpora, nasměrování či informování spolužáků o situaci: *„Po prázdninách po přivítání v lavicích, řekla třídní spolužákům, že to mám teď těžké, že na mě mají být hodní. To mi pomohlo v tom, že jsem nemusela nic „vysvětlovat“, pouze jeden spolužák se zeptal, co se stalo, odpověděla jsem a on to řekl ostatním. To mi pomohlo asi nejvíc, že jsem každému na setkání nemusela vysvětlovat, co se u nás stalo.“* Dalším druhem pomoci, se kterou se může dítě setkat je finanční pomoc: *„...protože mi přispěli, aniž bych někde někoho žádal, na výměnný (asi 5 dnů) pobyt ve Francii, z nějakého zřejmě sociálního fondu...“*, *„Nejstarší bráška nám pomáhal a teta podporovala finančně na studiích...“* Někdy se však dítě může setkat také s absencí pomoci, kterou bude očekávat: *„Ona se o to nezajímala, na nic se mě neptala, ale všichni ve škole to věděli...“*, *„...nikdo se mnou o tom ve škole nemluvil a myslím, že by bylo lepší,*

kdyby někdo přišel.“, „Necítila jsem tehdy od učitelů žádnou pomoc...“, „Ve škole se o tom se mnou nikdo nebavil a to mi chybělo.“

Veškeré výše popisované druhy pomoci může dítě očekávat především od svých nejbližších – rodiny, příbuzných nebo nejlepších přátel. Další, pedagogické pomoci se mu může dostat od pedagogů, vychovatelů: *„Akorát na intru, asi po pěti letech, byla jedna vychovatelka, která se o tom se mnou bavila. Hodně jsem v té době brečela a ona si toho všimla.“, „...po babiččině smrti jsem jela na dětský tábor...pamatuji si, že jedna vedoucí si tam se mnou o tom povídala.“, nebo přímo od školy jako instituce. Další pomoc může být dítěti poskytnuta od kamarádů, kněze: „Jednou jeden kněz (Vendelín Zboroň), který ji znal mi řekl, že se za mamku modlil a že je přesvědčen, že je v Božím království.“, „Dělal jsem spoustu mimoškolních aktivit s P. Hurníkem – salesiánským knězem.“ či lékaře: „Dostali jsme injekci na uklidnění...lékař byl u nás doma v obýváku, než přišla babička s dědou...a než jsme se trochu uklidnili.“ Jindy od psychologa či sousedů: „...nějaké sousedky nabídly, že nás pohlídají, když z rodiny nikdo jiný nebude moct.“*

Dítě, které se ocitne v takto tíživé situaci může ocenit jednak projevy pochopení – zájem, účast, útěchu, společnost, blízkost, rozptýlení: *„Chtěli mi pomáhat, pořád mě „tahali“ ven.“, vzpomínání, povzbuzení, vřelost kamarádů a jejich kladný přístup. Dále si také může vážit citlivosti v podobě lidskosti, přirozenosti, ohleduplnosti a „normálnosti“: „Normální přístup...něco jako „život jde dál“, nic zvláštního.“ Někdy může dítě ocenit i takzvané „ponechání osudu“, tedy samotu, diskrétnost a nepřehánění péče.*

Dítě však také nemusí ocenit nabízenou pomoc a může reagovat obranným způsobem: *„Když se někdo zeptal, věděla jsem, že bych začala brečet, tak jsem se hovorům na toto téma vyhýbala.“ Dále se to u něj může projevit například špatnými pocity z nadměrného zájmu. Jindy zas dítě nemusí chtít zvýhodňování, nemusí chtít komunikovat o svých problémech a pocitech a pokud se s ním o tom někdo bude snažit mluvit, tuto komunikaci nebude chtít přijmout a může se uzavřít do sebe: „Všichni mi nabízeli pomoc jen formou rozhovoru. Mě se o tom nechtělo mluvit, proto jsem ji nikdy nepřijala.“ Někdy může dítě na situaci ztráty*

reagovat také lajdavostí: „...která za mě žehlila průšvihy ve škole, které jsem začala dělat (neomluvené hodiny, prospěch)“ a rezignace: „Když mi došlo, co se stalo, začala jsem na všechno kašlat, bylo mi všechno jedno a hodně jsem se zhoršila ve škole.“

Jak praví staré české přísloví: „Čas všechno zahojí“ a tak lze předpokládat, že i dítě, které prožije již v dětství tuto smutnou událost, bude se s několikaletým odstupem na situaci dívat jinak. Dítě pak může vnímat celou situaci jako změnu, kterou může pozorovat jednak u sebe, jako změnu v samostatnosti či osobní vyspělosti: „...jen jsem musela ledasco pochopit dřív, než moji vrstevníci.“ Dále změnu odolnosti: „Už mě od té doby žádná smrt hlouběji nezasáhla...“, charakteru: „Kdyby otec nezemřel, byla bych určitě šťastnější, ale dalo mi to některé charakterové rysy, na které jsem hrdá.“, síly: „...díky tomu věřím na osud a jsem schopna vyrovnat se v životě se situacemi, kdy se mi nedaří, jak bych chtěla.“ Může u něj dojít ke změně hodnot: „Dokud člověk o něco nepřijde, nemá šanci zjistit, jaké je to bez toho...“, rodinných pout a změnu v citlivosti: „Když mám někoho ráda, dávám mu to najevo, protože jsem si vědoma toho, že nikdy nemůžeš vědět, kdy tady ten člověk nebude.“, v zodpovědnosti: „...postupně jsem si uvědomoval zodpovědnost za každou chvíli svého života.“ Dítě se může stát více statečným, více a rychleji vyspět a zocelit se, ale také může do jisté míry otupět. Může se u něj změnit způsob dospívání, zdokonalení empatií, sblížení, vnímání, může dojít ke změně v pokoře, ve vývoji osobnosti a změně ve zkušenosti, kterou již má se smrtí blízkého člověka: „Zkušenost smrti, kterou mám je pro mě cenná. Byla drahá a těžká...Přiznám se ale, že za život mamky zpět bych ji okamžitě vyměnil.“ Dále může dítě pozorovat změny vztahující se k rodině. Tato událost může změnit funkce rodiny: „Naši rodinu tato událost změnila dost zásadně, protože jsme přestali být rodina a trvalo moc dlouho, než jsme se jí zase stali.“ Může se stát, že se bude muset naučit starat o domácnost, zastávat nové domácí práce, že se změní role v rodině: „Roli „hospodyně“ převzala sestra.“, do rodiny mohou přijít noví členové: „...na podzim měl tatka novou paní, která se o nás měla starat místo mamky...neměla jsem ji ráda, zmizelo u ní spoustu našich fotek a památek

po mamce...byla jsem nešťastná, ale nemohla jsem vůbec nic dělat, abych to změnila...naštěstí prozíravá babička opět zasáhla a díky inzerátu nám sehnala mamku se vším všudy...do roka jsme měli novou mamku, která je pro mě skutečně mamka.“, „S taťkou jsme měli vztah dobrý, ale ten si našel novou ženu...“, „Taťkovi se narodil ještě jeden syn, náš nevlastní brácha.“ Změnit se může vedení domácnosti, dítěti může přibýt více práce, pokud rodina ztratí matku, může dítě pozorovat určité změny u otce. Může to být například jeho větší starostlivost: „Začal se o nás více zajímat a omezil trochu svou pracovní činnost.“ a zlepšení jeho přístupu v pečování o děti. Změnit se může celkový životní styl rodiny, atmosféra: „...totálně to změnilo domácí prostředí.“, „Nedá se to popsat, prostě je to bez jednoho z rodičů úplně jiné.“ Změnit se může i komunikace v rodině a nejrůznější rodinné rituály: „...už nebylo setkávání při oslavách narozenin a svátků doma, kde to mamka pro oslavence připravovala...“ Dítě může zaznamenat též změny v duchovním životě. Může dojít k posílení jeho víry, naděje, může pociťovat smrt blízké osoby jako výzvu žít lépe, změnit se může uvažování o smrti a náhled na dávání a dostávání: „Čím je větší ztráta, tím se otvírá větší a bohatší naleziště „zisků“ Možná to zní bezcitně, ale myslím si, že když člověk dokáže zpracovat nepříjemné životní zkušenosti, dokáže se z nich obohatit, může tím obohatit i druhé a přidá mu to jakýsi nadhled nad životem“.

Dítě může na konci tohoto vývoje zaujmout různý postoj ke smrti. Jednak může dítě dospět k pohledu transcendentálnímu, kdy může vnímat smrt jako přechod: „Smrt vnímám jako přechod z života k životu.“, „Smrt vnímá jako nepříjemný přechod z tohoto světa do života po smrti.“, „...přechod k věčnému životu či k věčné smrti, tedy jako naději a hrůzu.“ naději: „...člověk je ve věčné radosti u Boha.“, „ víru a očekávání. Jindy se zas může na smrt „těšit“: „Těším se na ni, jako na chvíli setkání se se skrytým Bohem tváří v tvář.“, nebo ji může vnímat jako cestu k Bohu a vyrovnanost. Někdy může vnímat dítě smrt reálně, a to jako nutnost, samozřejmost, součást života, ne negativní přístup: „Můj vlastní pohled na smrt je určen mou vírou, díky níž lze na smrt nahlížet pozitivně, alespoň v tom smyslu, že člověk je ve věčné radosti u Boha.“ či smíření: „Už to beru tak nějak jinak, jako že se to prostě děje a že to tak musí být.“ Může ji vnímat také

jako jistotu, nebo bezbolestný stav: „*Že už je nic netrápí*“. Také může dítě vnímat smrt jako nespravedlnost, ztrátu, strach a tabu: „*Smrt je prostě tabu, tak jak byl před sto lety sex.*“, komerci či byznys.

7.3 DISKUSE

V diskusi budou porovnány nejvýznamnější body, vybrané z výsledků výzkumu. Porovnány budou s literaturou, která je opěrným bodem v teoretické části této práce. Budou to pocity, které dotazovaní popsali a změny, které zaznamenali v souvislosti s událostí. Dále pomoc, kterou respondenti popsali.

Na základě kódování v provedeném výzkumu bylo zjištěno množství pocitů, které prožívají děti, které se setkají se smrtí blízkého člověka. Ve své knize „*Jak zvládat depresi*“ Jaro Křivohlavý uvádí, že pocity a způsob prožívání jsou u každého člověka jinak silné. Důkazem toho je i provedený výzkum. Všechny děti prožívaly v souvislosti s úmrtím velmi intenzivní pocity. I když některé pocity se u většiny dětí shodovaly, žádné z dětí neprožívalo naprosto totožné pocity a každé dítě je také prožívalo s jinou intenzitou. Jak lze vyčíst z teoretické části této práce, Kubíčková uvádí jako možné pocity při truchlení smutek, úzkost, bezradnost, beznaděj, samotu a pláč. Lindemann zase popisuje jako příznaky akutního žalu neskutečnost, bezúčelnost, neschopnost dodržovat běžné denní činnosti, pocity viny a nepřátelství. Provedený výzkum dokazuje, že respondenti se skutečně v souvislosti se ztrátou s většinou těchto pocitů setkali. Jak dále popisuje Kubíčková, při ztrátě blízkého člověka velmi záleží na vztahu, který k němu dítě mělo. Křivohlavý k tomu dodává, že čím více byla tato osoba milována, tím hlubší je smutek, který se po jejím odchodu dostavuje. Ze dvanácti oslovených respondentů, jedenáct z nich ztratilo otce či matku. Poslední respondent popisuje ztrátu prarodiče. Všichni dotazovaní však ve svých výpovědích popisují svůj vztah k zemřelému jako kladný. Jedenáct respondentů popisuje, při vzpomínkách na zemřelého, jen jeho kladné vlastnosti. Pouze jeden respondent ve své výpovědi naznačuje, že každý člověk má dobré i špatné

vlastnosti. Z čehož plyne, že si reálně uvědomuje všechny povahové rysy a vlastnosti zemřelého. DiGiulio a Kranzová dále píše, že při ztrátě jednoho z rodičů může nastat v rodině mnoho změn. Že ztráta rodiče je pro dítě nejzásadnější a že díky ní mohou nastat problémy při zvládnání běžných záležitostí. Z provedeného výzkumu vyplývá, že skutečně rodiny, které se setkají se ztrátou jednoho z rodičů procházejí mnohými změnami. Respondenti popisují v souvislosti se ztrátou jednoho rodiče změny, které viděli v té době kladně. Je to lepší komunikace a vztah se zbývajícím rodičem, vnímání a uvědomování si sociálních rolí v rodině a pozitivnější vztahy s ostatními členy rodiny. Často došlo k vytvoření silnějšího pouta mezi zbylými rodinnými členy a k větší blízkosti. Tato situace přinesla také mnoho změn k horšímu. Byla to například změna rituálů, kdy se již doma nekonaly rodinné oslavy, protože je neměl kdo připravovat, dále v některých rodinách přibyli nové členové, na které si děti špatně zvykaly. Přibylo v rodině více práce pro jednotlivé členy, starosti o domácnost, změnila se funkce rodiny. Někdy dokonce rodina přestala zcela plnit funkci rodiny a děti si musely zvykat na nové role, které pro ně nebyly vždy snadné. Jmenovaní autoři dále píše o tom, že dospívající mohou prožívat nepříjemné pocity díky složitosti samotného období dospívání. Někteří respondenti, kteří prožili tuto ztrátu v období dospívání, skutečně popisují problematičtější vyrovnávání se s událostí, než děti v mladším věku. Ve svých výpovědích doslova vyjadřují skutečnost, že ztráta rodiče přišla ve složitém životním období, kdy měli sami se sebou problémy. V období, kdy řešili vývoj své osobnosti, pocity a myšlenky spojené s obdobím dospívání.

Chce-li člověk pomoci jedinci nacházejícímu se v této situaci, měl by být jak píše Křivohlavý především otevřený a empatický. Měl by se snažit co nejlépe pochopit jeho pocity i celou situaci. Respondenti v provedeném výzkumu oceňují podobné projevy. Jsou to: účast, zájem, lidskost, přirozenost, ohleduplnost, „normálnost“, blízkost, útěchu, povzbuzení, vřelost. DiGiulio a Kranzová píše o možných druzích pomoci. Uvádí pomoc od rodiny, přátel, příbuzných, věřících z farnosti, kněze, pedagogů, vychovatelů, či pomoc odbornou, například psychologickou. Všechny tyto druhy pomoci se objevily v provedeném výzkumu.

Navíc byla v jedné výpovědi popsána ještě pomoc od lékaře, který přišel smrti rodinného příslušníka oznámit. Poskytl pozůstalým zklidňující injekci a zůstal s rodinou, dokud se její členové alespoň trochu neuklidnili. Největší oporu a pomoc poskytovala u většiny dotazovaných rodina. Svatošová však píše, že nejbližší členové rodiny to nemají vůbec jednoduché. Sami jsou zraněni bolestí ze ztráty a ještě musí dávat oporu druhým. Přesně tento postřeh popisují i respondenti v tomto výzkumu. Popisují, že pozůstalý rodič měl sám co dělat s tím, aby situaci zvládl, přesto se však snažil darovat podporu svým dětem. Další pomoc přišla formou přímého či nepřímého zájmu ze školy, dokonce i od vychovatelů. Někteří respondenti uvádějí i pomoc kněze a také rozhovor s psychologem. Žádný z dotazovaných nevyhledal žádnou jinou pomoc, než která mu byla nabídnuta.

7.4 ZÁVĚR VÝZKUMU

Vzhledem k tématu a metodě vyhodnocování rozhovorů, byl stanoven počet respondentů na deset. I přes počáteční obtíže s vyhledáváním respondentů, bylo nakonec deseti dotazovaných dosaženo.

Při shánění respondentů bylo nejtěžší sehnat lidi, kteří se se smrtí setkali v dětství. Několik lidí, o kterých jsem se dozvěděla, že ztratili blízkou osobu, prožili tuto událost již v ranné dospělosti. Z tohoto důvodu jsem je nemohla použít pro svůj výzkum. Při prosbě o rozhovor jsem se převážně setkala se vstřícným přístupem. Pouze jeden člověk mi odmítl rozhovor poskytnout. Další dva lidé byli ochotni se mnou uskutečnit rozhovor, ale sepsání písemného rozhovoru jsem od nich do stanoveného termínu již neobdržela. Byla jsem tedy nucena sehnat jiné lidi, kteří by byli ochotni mi pomoci. To se mi podařilo.

Několik dní před dokončením práce jsem však nečekaně obdržela zmíněné dva rozhovory, se kterými jsem již nepočítala. I přes jejich poměrnou stručnost byly nakonec do práce zařazeny. Jednak z důvodu vděčnosti za ochotu lidí, kteří mi je zaslali a pak také proto, že každý rozhovor je autentický, jedinečný

a zajímavý. Navíc v těchto dvou rozhovorech byly popsány skutečnosti, které nepopsal nikdo ze všech prvních deseti respondentů. Tyto rozhovory tedy práci jen obohatily. Konečné číslo všech rozhovorů je tedy dvanáct.

Díky provedenému výzkumu je možné odpovědět na vytyčené otázky. Z rozhovorů bylo zjištěno, že člověk nacházející se v této situaci může prožívat tuto situaci různým způsobem. Některé děti se spíše uzavrou do sebe, jiné naopak mají potřebu se svěřovat a vypovídat. Všichni respondenti vypověděli, že jim byl nabídnut alespoň nějaký druh pomoci. Například pomoc v rodině, ve škole, od nejbližších přátel, pomoc kněze či psychologa. Některé děti byly rády, když jim byla například ve škole pomoc, alespoň rozhovorem, nabídnuta. Jiné děti zase striktně odmítaly jakýkoli zájem, rozhovor i pomoc formou úlev při výuce. Z výzkumu je dále zřejmé, že s odstupem času se děti dokáží se smrtí blízkého člověka víceméně vyrovnat. Tato událost v nich ale zpravidla zanechává stopy, které v nich zůstávají do konce života. Děti, které prošly touto zkušeností, ji popisují jako něco, z čeho lze čerpat. I když jim tato událost vzala milovaného člověka, s odstupem několika let jsou s ní smířeni. Tito lidé mě přesvědčili, že dokázali načerpat ze situace maximum toho pozitivního. Tato situace je změnila zpravidla v tom, že jsou silnější, odolnější, samostatnější a dovedou brát život tak jak jde. Rozhovory s těmito lidmi mě obohatily a vzbudily ve mně nejen soucit, ale především obdiv k jejich pohledu na život a jejich chuti do života.

V teoretické části je kapitola 6.4. zaměřena na pedagogickou pomoc. Popisuje pomoc formou rozhovoru a naslouchání podle Křivohlavého. Ze všech deseti respondentů však pouze jeden jediný popsal pomoc, která by se uskutečnila formou rituálu. Kapitola 6.6. teoretické části, popisuje důležitost rituálů v životě člověka. Popisuje vhodnost rituálů právě v krizových situacích, kterou ztráta blízké osoby bezesporu je. Z důvodu, že rituál oslovuje ve své symboličnosti především citovou složku osobnosti člověka a odehrává se formou symbolického jednání, je přesně tím, co může člověku v této těžké situaci pomoci. Svou funkci navíc může plnit beze slov, nebo jen s minimem verbálního vyjadřování.

7.5 NÁVRH PEDAGOGICKÉHO LISTU

Při práci s dětmi musíme mít vždy na vědomí, že děti uvažují o smrti jinak, než dospělí. Vidí zkrátka celý svět „očima dítěte“ a na to nesmíme v žádném případě zapomínat. V prevenci současné doby bude možná nejtěžším úkolem odstranění poněkud nejistého vztahu lidí ke smrti, kdy smrt „je i není“ tabu. Pokud však zvládneme tento úkol, bude pak mnohem snazší jednat jak s dětmi, které někoho blízkého ztratily, tak s dětmi, které může tato zkušenost teprve potkat.¹⁷⁴

Pokud se pedagog ocitne v situaci, kdy má ve třídě dítě, kterému zemřel někdo blízký, čeká ho možná nelehký úkol. Pedagog by neměl dělat, že se ho tato situace netýká, ale měl by se snažit dítěti pomoci nějak situaci zvládnout, prožít a vstřebat. Jak již bylo zmíněno v kapitole 6.6 (Rituály spojené se smrtí), velmi dobrým způsobem, jak procházet náročnými životními situacemi je právě využití rituálů. Proto i zde budou navrženy příklady rituálů, které může pedagog dětem nabídnout. Tyto rituály, které zde budou popsány, však musí být vždy založeny na dobrovolnosti všech dětí, které se jich účastní. Nikdo tedy nesmí být k tomuto způsobu nucen. Je však velmi pravděpodobné, že děti rády tuto nabídku přijmou, neboť jednak to pro ně bude zkušenost prožít něco nového a pak tyto rituály mohou pomoci nejen dítěti, které se setkal se smrtí, ale i ostatním dětem ve třídě. Tyto děti často nevědí, jak se mají k takto „postiženému“ dítěti chovat a rituál jim může otevřít cestu, jak s ním navázat kontakt a tak neztratit přátelství s tímto kamarádem.

Učitel by se měl však vždy nejdříve domluvit s daným dítětem, zda s provedením rituálu bude souhlasit. Popsat mu přesně o co jde a dohodnout s ním způsob, jak jej vykonat. Teprve, pokud bude dítě souhlasit, může tuto možnost nabídnout ostatním dětem ve třídě. Těmto dětem je třeba nejprve říci, co jejich spolužák potkalo, aby věděly, proč se třeba jeho chování v poslední době změnilo, nebo proč nebyl pár dní ve škole. Dále by jim měl učitel dobře

¹⁷⁴ Srov. REICHLIN, G., WINKLER, C. *Výchova dětí 1000+1 rada pro každou situaci*. Brno: Computer Press, 2007. s. 141.

popsat a vysvětlit průběh rituálu, který jim nabízí, aby děti věděly, co přesně je čeká. Děti by měly vědět, v čem podstata rituálu spočívá a také to, že svou účastí na něm mohou vyjádřit jakési spolusdílení, blízkost, podporu a přátelství tomuto spolužákovi. Nakonec se domluví místo a čas, kde se děti sejdou.

Pro jakoukoli činnost, týkající se smrti blízké osoby by měly být děti motivovány, ale musí ji sami chtít dělat a brát ji vážně. Některé děti se mohou v situaci, kdy někoho ztratily, uzavřít a nemají chuť dělat žádné rituály a podobné věci. Tato jejich volba by měla být v každém případě pedagogem akceptována.

7.5.1 PEDAGOGICKÁ PREVENCE PRO MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK

Šesti až sedmileté děti neberou ještě smrt jako nezvratnou situaci, avšak velmi brzy již vnímají smrt jako symbol. Jejich představy o smrti se často váží na symbol černého muže, temné noci, nemoci, kostlivce a podobně.¹⁷⁵ Navodit atmosféru bychom mohli nějakou pohádku, kde někdo zemře a například polibkem je vrácen k životu. Vybrat takovou pohádku jistě nebude problém. (Mrazík, Sněhurka) Na pohádku bychom mohli navázat otázkou, zda si děti myslí, že to tak funguje i v běžném životě. Učitel by měl být trpělivý a ochotný vyslechnout všechny názory, které děti mají a také se jich vyptat, proč si to tak či onak myslí a představují. Dále by se měl pedagog snažit vysvětlit těmto dětem realitu a to lze v tomto nízkém věku snadno a nenásilně přiblížit například nějakým vhodně upraveným vyprávěním, či pohádkou. Nyní zde bude uveden příklad, jak lze dětem přiblížit konečnost smrti formou pohádkového vyprávění.

SMRT STARÉHO DUBU

„Jsem nejstarší strom v lese. Jsem desetkrát sto – to je tisíc – let starý. V lese stojí ještě jiné staré stromy, ale žádný z nich tady není tak dlouho jako já. Jsem prastarý. Mnoho dnů jsem prostál v teple a světle slunce a mnoho nocí jsem

¹⁷⁵ Srov. ROGGE, J. *Výchova dítěte krok za krokem*. Praha: Portál. 2007. s. 256 – 257.

probděl pod oblohou plnou hvězd. Vím, co je déšť, a co sníh. Vím, co je vítr a jakou škodu může udělat vichřice. Jednou do mě udeřil blesk a odlomil mi velkou větev. Na jaře mívám listí jako poslední ze všech stromů v lese a na podzim je také jako poslední ztrácím. Mám mnoho přátel a mnoho z nich u mě bydlí. V mé koruně spí přes den stará sova, na mé nejhořejší větvi sedává sojka, aby měla dobrý výhled do okolí, a v dutině mého kmene má svou skrýš malá veverka. Prožil jsem dlouhý a bohatý život a pamatuji to, co už nikdo jiný. Dobře vím, že jednoho dne přestanu žít, že mě mé kořeny neudrží a že padnu k zemi tak, jako každý podzim padá k zemi mé listí.

Jednoho dne – byl právě listopad a po lese se válely mlhy a proháněl vítr – starý dub zavzdychal: „Ach, jsem tak unavený. Už nebudu dlouho žít.“

Svým přátelům však řekl: „Odejděte, odstěhujte se ode mě. Musíme se rozloučit. Brzy padnu k zemi.“

„Nesmíš umřít!“ volala sova. „Kam se přes den schovám?“

„Nesmíš spadnout“ Odkud jinud bych měla takový výhled?“ plakala sojka.

„A kam si budu schovávat svou potravu?“ vzlykala veverka.

„Kdo nás ochrání? Kdo nám bude vyprávět příběhy, které už nikdo jiný nepamatuje?“ volala zvířátka a naříkala.

„Musíte si najít nové přátele,“ domlouval jim starý dub, „Můj život se opravdu blíží ke svému konci. Cítím to.“

A pak jednou ráno, ještě před východem slunce, se lesem ozvalo hlasité praskání větví. Starý dub se zatřásl a zhroutil k zemi. Naposledy se zahoupaly jeho větve a pak už bylo jen ticho a klid. Stromy a zvířátka byla vyděšená. Doufala, že starý dub opět vstane a začne růst, ale nic takového se nedělo. Jak padl, tak zůstal ležet a ležel bez hnutí celé dny a noci. Slunce na něj svítilo, padal na něj déšť, lezli po něm broučci a jednou si dokonce na jeho kmen sedlo dítě, které šlo náhodou kolem.

Tak tady ležel mnoho let a brzy se s ním začalo dít to, co s jeho listím, když na podzim opadalo. Dřevo začalo trouchnivět, měknout, drobilo se a pomalu se mísilo se zemí. To, co ze země vzešlo, se zase do země vracelo.

Pak už tam nebylo nic, jen staré stromy ještě po letech ukazují těm mladším to místo, kde stával, a říkají: „Na tomto místě rostl velký prastarý dub. Měl bohatý a krásný život a spoustu přátel a jednoho dne zemřel.“¹⁷⁶

Ať již děti v tomto věku chápou smrt jakkoli, otázky týkající se tohoto tématu jsou pro ně naprosto normální a přirozené. To, že se na smrt budou třeba sami vyptávat a zajímat se o ni, je dáno především věkem a je to důkazem jejich emocionálního a kognitivního vývoje. Někteří dospělí, ať už jsou to rodiče či vychovatelé se pak mohou snadno dostat do situace, kdy neví, co dětem na danou otázku odpovědět.¹⁷⁷ Na to však existuje velmi jednoduchá rada, a to, odpovědět jim otázkou typu: „*Co si myslíš ty o...*“ Mnohdy se mohou dospělí divit, co všechno se mohou na takovou otázku dozvědět.¹⁷⁸ Navíc touto otázkou dají dětem najevo, že je berou vážně, že je jejich názory zajímaví a že jim někdo naslouchá. Každopádně by však měli při komunikaci s dětmi použít těchto zásad:

- podávat zřetelné informace
- mluvit jasně
- říkat jen pravdu
- vytvářet při rozhovoru důvěrnou atmosféru¹⁷⁹

7.5.2 VYUŽITÍ RITUÁLU V MLADŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU

Učitel by se mohl předem domluvit s dítětem, kam se zemřelou osobou rádo chodilo například na procházky. Pokud žádné takovéto místo dítě neurčí, vybere učitel místo, které uzná za vhodné. Nejlepší bude nějaké klidné, tiché a příjemné místo, kde není slyšet například ruch aut a podobně. Mělo by to být místo, někde

¹⁷⁶ Srov. MUROŇOVÁ, E. *Smrt starého dubu, Děti a jejich představy o smrti*, Praha: ISV, 2001. s.12 – 14.

¹⁷⁷ Srov. ROGGE, J. *Výchova dítěte krok za krokem*. Praha: Portál. 2007. s. 257 – 258.

¹⁷⁸ Srov. REICHLIN, G., WINKLER, C. *Výchova dětí 1000+1 rada pro každou situaci*. Brno: Computer Press, 2007. s. 142.

¹⁷⁹ Srov. ROGGE, J. *Výchova dítěte krok za krokem*. Praha: Portál. 2007. s. 258 – 259.

v přírodě, kde je kousek nějakého betonu, nebo kamení, zkrátka místo, kde lze dobře a bez obav zapálit svíčky a nechat je dohořet bez nebezpečí, že by od nich něco mohlo chytit.

Cestou na toto místo mohou děti nasbírat květiny, které najdou. Učitel s sebou vezme sklenici s vodou, do které se pak mohou květiny dát. Pokud zrovna nekvetou květiny, mohou je nahradit barevné podzimní listy, nebo jarní větvičky ze stromů, které třeba brzy rozkvetou. (kočičky, zlatý děšť, třešeň...)

Když dojdou na určené místo, vytvoří všichni kroužek, do jehož středu učitel umístí sklenici s vodou. Pokud to počasí dovolí, mohou se děti posadit do trávy. Pro zklidnění a odpoutání se od rušivých civilizačních podnětů mohou být děti vyzvány, aby se ztišily a poslouchaly pouze zvuky, které se v přírodě vyskytují. Potom učitel připraví čajové svíčky, které budou moci děti použít. Je třeba, aby svíček byl dostatek pro všechny děti. Učitel pak řekne dětem, že kdo chce, může dát svou květinu do vázy a zapálit svíčku s tím, že může říct, za koho svíčku zapaluje a komu symbolicky věnuje své květiny. Jako první pak umístí do sklenice květinu učitel a zapálí svíčku. Učitel také může říct nějaká slova na povzbuzení, která zarmoucené dítě mohou potěšit, nebo vyzdvihnout skutečnost, že to, že se tam sešli je důkazem, jak dát dítěti najevo, že není samo a že ho má stále někdo rád. Počká se, až všechny děti, zapálí svíčky a odloží květiny. Pokud je potřeba, učitel pomůže dětem se zapalováním svíček. Svíčky se umístí okolo vázy s květinami. Nakonec by děti mohly zapívat nějakou oblíbenou písničku. Učitel pak před odchodem nabídne dětem, že kdo chce, může cestou zpět natrhat další květiny, které pak může dát do vázy ve třídě, nebo je věnovat smutnému spolužákovi. Pokud děti chtějí, mohou na zpáteční cestě zpívat ještě písničky, které si samy vyberou.

Je jisté, že tento rituál nepomůže dítěti zmírnit bolest, a jeho utrpení, avšak můžeme mu dát pocit, že v této těžké situaci není opuštěno, že při něm někdo stojí, zajímá se o jeho problémy a že se mu někdo snaží porozumět.

7.5.3 PEDAGOGICKÁ PREVENCE VE STŘEDNÍM ŠKOLNÍM VĚKU

Děti v tomto věku již chápou, co znamená smrt a že je nezvratná. Nezabývají se však obvykle myšlenkou, že by se smrt mohla dotknout i jich samotných. Pedagogická prevence v tomto případě by mohla vypadat například tak, že by se za pomoci nějakého dobrodružného a napínavého příběhu mohla dětem přiblížit nevyhnutelnost smrti. Děti by na hrdinovi příběhu vnímaly jeho ohrožení a boj o holý život. Mohou prožívat příběh do takové hloubky, že se ztotožní buď s příběhem, nebo s hrdinou samotným. Díky vhodnému pedagogickému vedení by si mohly uvědomit, že mohou mít strach o někoho, komu fandí, koho „mají rády“. Pokud by tento příběh byl doplněn vhodnými slovy, mohou být děti vybídnuty k tomu, uvědomit si, koho mají rády a na kom jim v životě záleží, (například maminka, babička sestra...). Dále by jim mohlo být nabídnuto o takovémto člověku, kterého si samy zvolí a kterého mají opravdu rády, vytvořit jakousi knihu. Například v hodině výtvarné či občanské výchovy a mohla by být nazvána například „knihou o Tobě“. Tuto knihu by pak mohly s sebou děti vozit na místa, kde s nimi tento člověk nemůže být a kde jej třeba mohou postrádat. Například: letní tábory, ozdravné pobyty, sportovní soustředění a podobně.

Dětem by měly být poskytnuty pomůcky, které mohou k takovéto činnosti potřebovat. Jsou to například barvy, barevné papíry, lepidla, nůžky, časopisy na vystřihování, ozdobné stuhy, sušené vylisované květiny, obrázky a další. Dále by měly mít děti k dispozici nějaký sešit, či tvrdé papíry, které lze později svázat dohromady jako knihu. Druhou variantou může být krabice, do které se mohou umístit různé památkové předměty, které by bylo obtížné nalepit do knihy.

PAMÁTKOVÁ KNIHA

Děti si seženou fotografie vybraného člověka, básničky, které mu jej připomínají, či které má tento člověk rád. Některé děti mohou napsat své vlastní verše, které by chtěly tomuto milému člověku věnovat, mohou se pokusit sepsat

chvíle a okamžiky, na které rády vzpomínají, slavnostní události, které spolu prožili. Dále mohou sepsat jeho oblíbená jídla, barvy, sport, který jejich blízký rád provozuje, nebo knihu, kterou má obzvláště rád. Také se děti mohou pokusit popsat místo, které má jejich blízký člověk rád a které spolu třeba navštěvují při procházkách. Děti by se mohly pokusit namalovat portrét, jak toho člověka vnímají. Kniha by dále mohla obsahovat charakteristiku toho člověka, jeho důležitá data jako například datum narození, svátek, nějaký úspěch v jeho životě. To vše by mělo být do knihy zaneseno. Děti, které budou takovou knihu vlastnit, pak mohou mít pocit, že mají alespoň pomyslně tohoto člověka stále u sebe.

PAMÁTKOVÁ KRABICE

Jinou variantou, jak již bylo zmíněno výše, by mohla být jakási vzpomínková krabice, kterou si děti vyzdobí, polepí a pomalují. Do krabice pak mohou uložit jednotlivé listy se vzpomínkami, celou vzpomínkovou knihu, nebo i předměty, které jim budou tohoto člověka připomínat. Mohou to být různě pomalované kamínky, suché listy a podobně.

Dětem může být navrhnutá možnost, vyrobit si podobnou knihu či krabici ve chvíli, kdy ztratí někoho blízkého. Tato kniha pak může sloužit jako vzpomínka na zemřelého. V takovéto „vzpomínkové knize či krabici“ by pak mohlo být navíc nakresleno místo, na kterém si děti zemřelého člověka představují. Může to být místo plné žluté záře, nebo louka plná květin a podobně. Starší děti by mohly chtít mít v této knize úmrtní oznámení vystřižené z novin či parte, den smrti, den pohřbu a podobně. Některé děti by tam mohly mít zapsány verše z Bible, typická slova zemřelého a podobně. Navíc by zde mohly být zaznamenány poslední myšlenky, které se zemřelého týkaly a tak by nebyly nikdy zapomenuty a byly by jim i po letech k dispozici.¹⁸⁰ Tuto knihu či krabici mohou s dětmi vytvořit například rodiče či jiní příbuzní.

¹⁸⁰ Srov. POUST DETURRIS, M. Parenting a Grieving Child. Chicago: Loyola Press, 2002. s. 92 – 95.

7.5.4 VYUŽITÍ RITUÁLU PRO DĚTI STŘEDNÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Dítěti ve středním školním věku by se mělo dostat minimálně nabídky, o situaci, která jej potkala, s někým hovořit. Pedagog by se měl zajímat o pocity dítěte. Měl by zjistit, zda nepotřebuje nějakou fyzickou či materiální pomoc. Dále by měla být dítěti nabídnuta možnost prožít situaci také za pomoci nějakého společného rituálu. Opět by měla být tato možnost nejprve probrána s tímto dítětem a pak teprve nabídnuta ostatním dětem ve třídě a opět musí být tato aktivita dobrovolná. Učitel připraví několik citátů na téma naděje, povzbuzení či přátelství. Citáty napsané na papírku pak rozdává všem dětem. Každé dítě bude moci označit citát, který se mu nejvíce líbí. Na papíru bude také místo kam děti mohou připsat vzkaz či myšlenku, kterou by chtěly sdělit zarmoucenému kamarádovi. Děti mohou na papír také vyjádřit svou podporu, své přátelství a pocity, které momentálně prožívají. I samo dítě, které smutek prožívá, může napsat dopis věnovaný zemřelé osobě. Mohou tam být pocity a myšlenky, které jí chce ještě sdělit. Potom se děti s učitelem, který také může napsat dítěti dopis, vydají do přírody, na nějaké klidné místo a papíry s citáty si všichni vezmou s sebou. Vybere se nějaké příjemné místo, kde se zapálí svíčka a každé dítě si vybere nějakou barevnou stuhu, kterou složený papír převáže. Kdo chce, může pak svůj dopis dát přímo svému smutnému kamarádovi, které si jej bude moci v soukromí přečíst. Druhá možnost je, pomocí malé lopatky psaníčka zahrabat do země, kde zůstanou uloženy. Stejně se může rozhodnout i dítě, které své řádky směřovalo zemřelé osobě. Náhradní variantou je, celý rituál provést u řeky a hodit dopisy do vody. Tento druhý způsob zbavení se psaníček může být přijatelnější pro děti, které nevěděly, co na papír mají napsat. Vyjadřovat své pocity může být někdy obtížné a děti k tomu nemusí mít odvalu. Některé děti se mohou chtít pouze zúčastnit rituálu a projevit tak svou účast, avšak mohou se stydět za formulaci svých myšlenek a pocitů. Tím, že budou vědět, že nikdo jejich řádky číst nebude, jim může usnadnit lepší formulaci slov. To jim může pomoci, ujasnit si postoje ke svému smutnému kamarádovi. Za předpokladu hezkého počasí mohou být dopisy psány až v přírodě.

7.5.5 PEDAGOGICKÁ PREVENCE PRO DOSPÍVAJÍCÍ DĚTI

U dospívajících dětí je chápání smrti v podstatě stejné, jako u dospělých lidí. V tomto věku však lidé se smrtí příliš nepočítají. Smrt příliš neupoutává jejich pozornost. Většinou do té doby, než se s ní setkají zblízka. Z toho tedy plyne, že s takto starými dětmi se dá již o smrti hovořit na rozumné úrovni a může jim tak být lépe přiblížena možnost se s ní osobně setkat. Rozhovor s dospívajícími dětmi by mohl být započat díky nějaké tragické události, kterých dnes sdělovací prostředky nabízejí nepřeberné množství. Například díky nějaké obrázkové prezentaci nebo nahrávkou záznamu z televize by děti mohly být vtaženy do vážnosti této situace. S těmito dětmi mohou být probírány i faktické skutečnosti prožívání žalu a podobně. Díky diskuzi, která je zde možná, ne-li vhodná, může pedagog společně s dětmi vymyslet a sepsat různé možnosti, jak lze člověku, který se se smrtí setká, pomoci a jak je vhodné k němu přistupovat. Díky tomu, že bude situace dětem podána tímto způsobem „pomoci druhému“, jim vlastně bude dán jakýsi návod, jak mohou tuto zkušenost, pokud je potká sami zpracovat, aniž by to vnímali jako radu. Dospívající děti, pokud se setkají zblízka se smrtí, se zpravidla uzavrou a zatvrdí. Pak už by bylo velmi těžké chtít jim nějak konkrétně pomoci, protože dost často o „rady“ dospělých nestojí. Nyní zde budou uvedeny některé body, ke kterým by se měl učitel s dětmi pomocí diskuze dostat. *Měli bychom se snažit člověka povzbudit a nabádat ho k tomu, aby:*¹⁸¹

- *si nepřipouštěl zbytečné pocity viny*
- *si dopřál dostatečný oddech a odpočinek, neboť žal je velmi vyčerpávající pro celé tělo*
- *dovedl relaxovat, například chodil na procházky, plavat, dával si relaxační koupele, masáže či navštívil solnou jeskyni, i když tyto*

¹⁸¹ Hospicové občanské sdružení Cesta domu [online]. Praha: Cesta domu, Dostupné na: <http://www.cestadomu.cz/index.php?cmd=page&id=1105&lang=cs>

procedury obyčejně nevyhledává, právě ve chvílích, kdy je tělo vyčerpané mu mohou dodat chybějící energii a alespoň na chvíli dopřát klid

- *si vedl deník a zapisoval si do něj své pocity a myšlenky*
- *se více oddával hudbě či jiným výrazovým prostředkům – tanci, malování*
- *vyhledával také chvíle ticha, například v přírodě*
- *začal provozovat nějakou pravidelnou aktivitu, která ho bude uspokojovat a bude jej nutit dodržovat pravidelný rytmus dne – cvičení, jízda na kole a podobně*
- *nechal věci v bytě tak jak jsou, časem třeba bude potřeba je změnit*
- *si vystavil fotografii zemřelého a zapaloval u ní svíčku*
- *některé věci třeba začal dělat tak, jak by je dělal zemřelý*
- *se zkusil i trochu rozptýlit, nevyhýbal se všem společenským akcím*
- *vyhledal člověka, který má podobné zkušenosti*
- *se pokusil dodržovat denní rytmus*
- *jedl alespoň trochu, i když nemá chuť*
- *pokud má potřebu, prospal tolik času, kolik potřebuje*

7.5.6 VYUŽITÍ RITUÁLU U DOSPÍVAJÍCÍCH DĚTÍ

Také pro dospívající děti budou na začátku použití rituálu platit stejná pravidla jako u předchozích věkových skupin. Tedy dobrovolnost a předběžná informovanost o průběhu a smyslu rituálu. Děti se sejdou v kuchyňce, kterou má jistě každá škola k dispozici. Budeme potřebovat kousek nějakého pletiva, alobal, několik barevných vosků a knot. Podstatou tohoto rituálu bude společné vyrobení svíčky, která bude symbolizovat spoluúčast všech přítomných dětí. Nejprve děti společně s učitelem vytvoří z pletiva a alobalu formu na svíčku. Potom v horké vodě rozpustí barevné vosky. Každý si vybere barvu jakou chce. Než se vosky roztaví, každý bude mít příležitost rozmyslet si, zda a co by chtěl druhým říci. Když budou vosky připraveny, děti je postupně vlijí do připravené formy. Při vlévání vosků do formy může každý vyjádřit své pocity, myšlenky,

nebo prosby za nějakou dobrou věc. Učitel by měl vlít do formy vosk jako první, jednak, aby se děti nestyděly a aby je svou myšlenkou třeba děti mohl motivovat. Při vlévání vosků nesmíme zapomenout vložit do formy také knot, aby mohla svíčka hořet. Než svíčka ztuhne, můžou děti s učitelem diskutovat například o věcech, které měly na mysli při vlévání vosku do formy, nebo může učitel s dětmi rozebrat symboliku barev. Pokud bude potřeba a u těchto starších dětí může být i zájem se od symboliky barev snadno dostat ke křesťanství, které poskytuje široké pole pro debatu, ve které se může mluvit nejen o smrti jako konci, ale i o smrti jako naději na něco, co pozemský život přesahuje. Když bude svíce hotová a dostatečně ztuhlá, můžeme postupně odstranit alobaly i pletivo. Na svíci bude nyní dobře vidět, společné dílo a to, jak se vosky spojily v jeden celek. Učitel může na této symbolice ukázat myšlenku podpory a spoluúčasti vyjádřené smutnému spolužákovi. Nakonec děti mohou svíci společně odnést na hřbitov a zapálit ji na hrobě zemřelého.

ZÁVĚR PRÁCE

Jak název předestírá, celá tato práce byla věnována tématu smrti a procesu vyrovnávání se s ní. Zaměřena byla především na děti, které se se smrtí dostanou do velmi úzkého kontaktu. Teoretická část zmapovala vnímání smrti v různém dětském věku, různá hlediska smrti, proces vyrovnávání a druhy možné pomoci. Dále popsala smysl života a možnost jeho udržení či znovunalezení díky logoterapii. Dále pomoc, která může být dětem poskytnuta ve škole, důležitost rituálů a příklad jejich využití. Díky zpracování celé teoretické části byl vytvořen ucelený pohled na problematiku smrti a případný čtenář tak může lépe pochopit, jak je situace ztráty blízkého a milovaného člověka náročná. To je důkazem splnění prvního stanoveného cíle.

Díky zpracovanému výzkumu v praktické části nyní mohou být zodpovězeny další dva výše stanovené cíle této práce. Odpověď na tyto cíle však není jednoznačná. Některým takto postiženým dětem se ve škole dostalo pomoci a pozornosti, jiné děti se však s nabídkou pomoci ve škole nesetkaly. Stejně tak nelze konstatovat, zda obecně děti nabízenou pomoc využívají. Výzkum této práce ukázal, že některé děti pomoc od pedagogů ve škole doslova očekávají a jsou přesvědčeny, že by jim mohla pomoci. Jiné děti zas nechtějí přijmout pomoc v žádné její formě a jsou rády, pokud je k nim přistupováno tak, jak před událostí, kdy se zblízka setkaly se smrtí. Čtvrtý cíl byl splněn v praktické části tak, že byly navrženy pedagogické listy, které lze využít pro prevenci dětí, které se dosud se smrtí nesetkaly. Dále byly navrženy způsoby rituálů, které mohou být využity ve chvíli, kdy některé z dětí ve školní třídě ztratí blízkého člověka. Pedagogické listy i návrhy rituálů byly zpracovány pro děti mladšího školního věku, pro děti středního školního věku a pro dospívající děti. Domnívám se, že čtenář, který si pozorně přečte celou tuto práci, získá dojem, že smrt je skutečně součástí života a že není důvod ji v životě přehlížet, neboť jak se praví – kdo je „připraven“, není zaskočen.

Také odpověď na hlavní výzkumnou otázku je diferencovaná. Vyplývá to z provedeného výzkumu, neboť lidé, kteří se se smrtí již setkali, nemají

problém o ní mluvit. Smrt pro ně není tabu a berou ji zpravidla jako součást života. Ve svých výpovědích však uvádějí, že lidé, kterých se smrt zblízka nedotkla, ji většinou popírají a nepřipouštějí si ji. Vnímaví a citliví lidé, když se setkají s člověkem, který někoho blízkého ztratil, dovedou druhého vyslechnout či povzbudit. Většina lidí ale přesně neví, co má v té situaci dělat, jak se zachovat a co říci. Podíváme-li se tedy na problematiku tabuizace smrti, například i ve výzkumu této práce, z dálky, může se nám zdát, že tabuizace smrti neexistuje. Každé postižené dítě, pokud mělo potřebu, našlo někoho, kdo by s ním o jeho pocítek a prožitcích mluvil. Podíváme-li se však na tuto problematiku z větší blízkosti a jdeme-li v našem zkoumání do hloubky, zjistíme, že mnoho lidí se dostává při hovoru o smrti do rozpaků, že opravdu neví co říci a mnohdy raději dělá, že „nic“ nevidí.

Z toho lze tedy usuzovat, že smrt v dnešní společnosti do jisté míry tabuizována je a ani učitelé často neví, jak přistupovat k dětem, které se s ní setkaly. Aby bylo toto tabu odstraněno, bylo by dobré, kdyby byli učitelé v tomto směru nějak školeni. Není náplní této práce navrhovat různé varianty těchto školení, je to však výzva pro další výzkumy a bádání v této oblasti. Skutečnost, že jsem i při dokončování práce stále nalézala novou literaturu a články (v právě vyšlých časopisech) ukazuje, že téma smrti by se dalo zpracovat mnoha dalšími způsoby, že by se o něm dalo vyzkoumat a napsat mnohem více, než tato práce obsahuje.

Pro čtenáře, kterého by tato tematika dále zajímala, nabízím další literaturu, která není podkladem k mé práci, ale vztahuje se k tématu smrti.

- FIRTHOVÁ, P. et al. *Ztráta, změna a zármutek v kontextu paliativní péče*. Brno: Společnost pro dobrou literaturu, 2007. ISBN 978-80-87029-21-3.
- PARKES, C. M. et al. *Poradenství pro smrtelně nemocné a pozůstalé*. Brno: Společnost pro dobrou literaturu, 2007. ISBN 978-80-87029-23-7.
- Bazaar, 2008, č. 5, Praha: Stratosféra

SEZNAM LITERATURY

Monografie:

ABELN, R., KNER, A. *Umírání znamená loučení*. Kostelní Vydří, Karmelitánské nakladatelství, 1993. ISBN 80-85527-35-9.

AIKEN, L. R. *Dying, Death, and Bereavement*, Lawrence Erlbaum Associates, 2000. ISBN 0805835040.

BRABEC, L. *Křesťanská thanatologie*. Praha: Gemma 89, 1991. ISBN 80-85206-06-4.

ČÁP, J., MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-463-X.

DAVIES, D. J. *Stručné dějiny smrti*. Praha: Volvo Globator, 2007. ISBN 978-80-7207-628-4.

DIGIULIO, R., KRANZOVÁ, R. *O smrti*. PRAHA: Lidové Noviny, 1997. ISBN 80-7106-210-3.

EYROVI, L a R. *Jak naučit děti hodnotám*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-360-9.

FRANKL, V. E. *A přesto říci životu ano*. 5. vydání. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1996. ISBN 80-7192-095-9.

FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši*. Brno: Cesta, 2006. ISBN 80-7295-085-1.

FRANKL, V. E. *Vůle ke smyslu*. Brno: Cesta, 1994. ISBN 80-85139-29-2.

HARRISON, T. *Druhá strana smrti*. Praha: Návrat domů, 2003. ISBN 80-7255-035-7.

HAŠKOVCOVÁ, H. *Spoutaný život*. Praha, 3. LF UK, 1991.

HAŠKOVCOVÁ, H. *Thanatologie nauka o umírání a smrti*. Praha: Galén, 2000. ISBN 80-7262-034-7.

Katechismus katolické církve. Praha: Zvon, 1995. ISBN 80-7113-132-6.

KAUFMANNOVÁ, HUBEROVÁ, G. *Děti potřebují rituály*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-203-3.

- KELNAROVÁ, J. *Tanatologie v ošetrovatelství*. Brno: STUARE, 2007. ISBN 978-80-85763-36-2.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat depresi*. 2. rozšíř. vyd. Praha: Grada, 2003. ISBN 80-247-0575-3.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Křesťanská péče o nemocné*. Praha: Advent, 1991. ISBN neuvedeno.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Rozhovor a jednání člověka s člověkem – sociální komunikace ve zdravotnictví*. Brno: Ústav pro další vzdělávání středních zdravotnických pracovníků. 1981. ISBN neuvedeno.
- KUBÍČKOVÁ, N. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: Tira, 2001. ISBN 80-85866-82-X.
- KÜBLER-ROSSOVÁ, E. *Hovory s umírajícími*. Hradec Králové: SIGNUM UNITATIS, 1992. ISBN 80-85439-04-2.
- KÜBLER-ROSSOVÁ, E. *O dětech a smrti*. Praha: Ermat, 2003. ISBN 80-903086-1-9.
- LENCZ, L., KŘÍŽOVÁ, O. *Etická výchova, metodický materiál 1*. Praha: Luxpress, 2000. ISBN 80-7130-091-8.
- LUKASOVÁ, E. *I tvoje utrpení má smysl*. Brno : Cesta, 1998. ISBN 80-85319-79-9.
- LUKASOVÁ, E. *Logoterapie ve výchově*. Praha: Portál, 1007. ISBN 80-7178-180-0.
- MORIN, D. *Co se děje po smrti?* Praha: Paulínky, 2000. ISBN 80-86025-25-X.
- OHLER, N. *Umírání a smrt ve středověku*. Jinočany: H & H, 2001. ISBN 80-86022-90-2.
- ONDOK, J. P. *Biotika, biotechnologie a biomedicína*. Praha: Triton, 2005. ISBN 80-7254-486-1.
- PAYNE, J. *Klinická etika*. Praha: Triton, 1992. ISBN 80-900904-2-7.
- POUST DETURRIS, M. *Parenting a Grieving Child*. Chicago: Loyola Press, 2002. ISBN 0829415270.

PRUNNER, P., MIŇHOVÁ, J., KUBÍKOVÁ, A. *Vybrané kapitoly ze sociální psychologie pro učitele*. Plzeň: Pedagogická fakulta ZČU, 1993. ISBN 80-7043-098-2.

REICHLIN, G., WINKLER, C. *Výchova dětí 1000+1 rada pro každou situaci*. Brno: Computer Press, 20007. ISBN 978-80-251-1638-8.

ROGGE, J. *Výchova dítěte krok za krokem*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-249-2.

SCHAEFFEROVÁ, E. *Co je rodina?* Praha: Návrat domů, 1995. ISBN 80-85495-41-4

SCHERER, G. *Smrt jako filosofický problém*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2005. ISBN 80-7192-914-X.

STŘELEČEK, S. et al. *Kapitoly z teorie a metodiky výchovy I*. 77. publikace. Brno: Paido, 1998. ISBN 80-85931-61-3.

ŠVAŘÍČEK, R., ŠEĐOVÁ, K et al. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.

VODÁČKOVÁ, D. et al. *Krizová intervence*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-696-9.

WALTARI, M. *Egyptan Sinuhet*. 6. vydání. Praha: Odeon, 1989. ISBN 80-207-0120-6.

Časopisy:

Psychologie dnes, 2004, roč. 10, č. 2, Praha: Portál.

Rodinný život, 2008, roč.18, č. 1, Olomouc: Centrum pro rodinný život.

Elektronické zdroje:

Hospicové občanské sdružení Cesta domu [online]. Praha: Cesta domu, Dostupné na: <http://www.cestadomu.cz/index.php?cmd=page&id=1105&lang=cs>

Hospicové občanské sdružení Cesta domu [online]. Praha: Cesta domu, Dostupné na: <http://www.cestadomu.cz/index.php?cmd=page&id=1106&lang=cs>

SEZNAM ZKRATEK

KKC – Katechismus katolické církve

ČSODN – České sdružení obětí dopravních nehod

SEZNAM PŘÍLOH

- Příloha I – rozhovor – vyprávění číslo 1
- Příloha II – rozhovor – vyprávění číslo 2
- Příloha III – rozhovor – vyprávění číslo 3
- Příloha IV – rozhovor – vyprávění číslo 4
- Příloha V – rozhovor – vyprávění číslo 5
- Příloha VI – rozhovor – vyprávění číslo 6
- Příloha VII – rozhovor – vyprávění číslo 7
- Příloha VIII – rozhovor – vyprávění číslo 8
- Příloha IX – rozhovor – vyprávění číslo 9
- Příloha X – rozhovor – vyprávění číslo 10
- Příloha XI – rozhovor – vyprávění číslo 11
- Příloha XII – rozhovor – vyprávění číslo 12

ROZHOVOR – VYPRÁVĚNÍ ČÍSLO 1

1)

Jsem žena. Když jsem se poprvé blíže setkala se smrtí, bylo mi 15 let. Přišla jsem o maminku, kterou jsem moc milovala a byla nejdůležitější člověk v mém životě. Byla to z mého pohledu nejúžasnější bytost na světě, dokázala si se vším poradit a všichni ji měli rádi. Maminka byla dobrá řidička, jezdila 20 let bez nehody, její první dopravní nehoda se jí stala osudnou. Bylo náledí a ona dostala smyk a narazila do protijedoucího auta. Náraz nebyl velký, ani autům se skoro nic nestalo, ale maminka si nárazem zlomila vaz. Byl čtvrtek po obědě, měli jsme ve škole zrovna český jazyk, někdo zaklepal na dveře, profesorka šla otevřít, vyšla ze třídy a dlouho se nevracela, pak vešla a řekla mi, ať si sbalím věci, že na mě venku čeká teta (maminky sestra). Vůbec mě nenapadlo nic špatného, spíš jsem byla ráda, že vypadnu. Venku byla teta a tvářila se divně. Řekla mi Jíťo, mamka měla bouračku. Já se ptala co se stalo, jestli je v nemocnici a ona že mamka to nepřežila. Začala jsem na ni křičet, co to říká za nesmysly, vůbec jsem si to nemohla v hlavě srovnat. Začaly mě napadat úplně nesmyslné myšlenky, myslela jsem na bráchu, protože ten den měl jet s mamkou na rovnátka, ale tohle se stalo ráno, když jela podnikovým autem. Když nás pak strejda přivezl domů, jeli jsme k babičce a dědovi. Nemohla jsem to vydržet v té hrozný atmosféře, tak jsem utekla ven a chodila jsem po vesnici a snad jsem ani nebrečela, chtěla jsem s někým mluvit, šla jsem do telefonní budky, ale shodou okolností mi nikdo nebral telefon. Od nějakého člověka jsem vysomrovala cigaretu. Nechtěla jsem se už nikdy vrátit domů. Samozřejmě jsem se za pár hodin vrátila.

2)

Mluvit jsem o té události s nikým nechtěla, jen jednoho člověka jsem měla, kterému jsem mohla říct všechno, byla to moje nejlepší kamarádka. Ta mi pomohla úplně nejvíc. V té době jsem navštěvovala Gymnázium. Učitelé se ke mně chovali myslím skoro stejně jako předtím. Někteří byli

citlivější, někteří méně. Už si všechno nevybavuju, ale já od nich ani žádnou shovívavost, nebo ohleduplnost nechtěla. Ale měla jsem dvě profesorky, které mi pomohly. Byla to prof. němčiny, se kterou jsem si povídala a která mi tak trochu připomínala mojí mamku. Pak třídní profesorku, která za mě žehlila průšvihy ve škole, které jsem začala dělat (neomluvené hodiny, prospěch). V té době jsem uvažovala o změně školy, ale nakonec jsem zůstala, protože se docela špatně přizpůsobuji změnám a spolužáci se ke mně chovali hezky. Žádný odborník se mnou nemluvil, ani bych k žádnému nešla, byla jsem zatvrzelá a nechtěla se nikomu svěřovat. Kamarádi, ti opravdoví kamarádi mi zůstali a snažili se mi pomáhat a mluvit se mnou, ale spousta známých se přestala ozývat a trvalo dlouho, než jsem se s nima zase dostala do kontaktu. Asi nevěděli jak se zachovat a já jim to nemám za zlé. Spolužáci ve třídě mě ale překvapili, dřív jsem patřila mezi takové outsidersy třídy, ale pak se se mnou začali bavit i šprti a lidi, o kterých jsem si myslela, že jsem jim úplně volná. Bylo to příjemný zjištění. V té době jsem smrt vnímala jako velkou křivdu a nespravedlnost. O mámě jsem v té době nemluvila, protože jsem pořád nevěřila, že je mrtvá. Její smrt mi způsobila spoustu problémů, hlavně v tom, že mamka všechno obstarávala a řešila s náma, a najednou jsem si všechno musela obstarat sama a já byla ještě docela nesamostatná. V tomhle mě její smrt posunula dopředu. Naučila jsem se postarat sama o sebe a taky o rodinu.

3)

V rodině to bylo hrozný, všichni byli hrozně utrápený a ubřečený, ale nikdo si o tom nepovídal. S tatškou jsem o tom začala mluvit až po pěti letech. Babička a děda (mamky rodiče) se úplně zhroutili, akorát teta (mámy sestra) nám hodně pomáhala. Naší rodinu tato událost změnila dost zásadně, protože jsme přestali být rodina a trvalo moc dlouho, než jsme se zase rodinou stali. Mě bylo 15 let, byla jsem tvrdohlavej puberták, na rodinu jsem se moc neohlížela a tatškovi jsem asi občas ubližovala. Nyní vnímám smrt úplně jinak. Už mě od té doby žádná smrt hlouběji nezasáhla, smrt je pro mě

součástí života. Už mi nedělá problémy o smrti mluvit ani na ni myslet. Kdybych se setkala s člověkem, který prožívá něco, jako jsem prožila já, asi bych s ním o tom dokázala mluvit a v lecčem ho pochopit. Spousta lidí kolem nás vnímá smrt jako něco špatného, co člověku ubližuje. Já už ne! Už to беру tak nějak jinak, jako že se to prostě děje a že to tak musí být. Dneska už si ani na ty nehorší chvíle po smrti mamky moc přesně nepamatuju, už je to 11 let, ale myslím na ni hodně často, hlavně ve chvílích, jako byla maturita, svatba, narození dcery,... Jestli se ze ztráty dá i něco získat, tak já jsem se určitě stala samostatnější, silnější osobností. Naučila jsem se starat o domácnost, vařit, a to se mi později vyplatilo.

ROZHOVOR – VYPRÁVĚNÍ ČÍSLO 2

1)

Jsem žena. Bylo mi 10 let, když mi umřela mamka. Moje mamka byla vstřícná, starostlivá. Byla jsem malá, když umřela, nevnímala jsem více její osobnostní rysy. Umřela náhle, doma. Po porodu nejmladší sestry začala trpět epilepsií. Smrt nastala zřejmě v souvislosti s komplikacemi s epileptickým záchvatem ve večerních hodinách. Byly jsme doma 3 sestry (10, 8, 5 let), tatka byl v práci. S první pomocí pomohla sousedka, záchranka oživovala. Že maminka zemřela jsem se dozvěděla hned večer od tatky, který jen naznačoval. Ráno nám to potvrdila babička s dědou, kteří přijeli k nám domů. Byla jsem u toho, sama jsem to tušila. Na způsob sdělení si ale už moc nevzpomínám. Úplně jsem si neuvědomovala, co se stalo. Dospělí kolem mě byli nešťastní, chtěla jsem je povzbudit, že to zvládnem. I mě ale napadalo, kdo se o mně bude starat, třeba mi plést cop...

2)

O smrti moje mamky jsem se začala bavit jen s nejbližšími kamarádkami. V době, kdy se to stalo, byli všichni moji kamarádi malí, měla jsem stejné starosti jako všichni kolem. Dospělí se mě na toto téma neptali. Hodně pomohla babička, zajistila potřebnou péči. Už si nepamatuju, jestli jsem někdy kvůli tomu brečela, možná večer v posteli. Lítost přišla až déle, člověk si říká, jaký by to bylo, kdyby tady mamka byla...? Když se to stalo, chodila jsem do čtvrté třídy. Že mamka umřela mi řekla babička s dědou v neděli. V pondělí se mnou šla babička do školy a řekla to mojí paní učitelce. Jen si vzpomínám, že ten den měla moje spolužačka referát na Robinsonku. Paní učitelka si mě hned ten den vzala do kabinetu a povídala si se mnou. Bohužel si nevzpomínám, co mi říkala. Jen vím, že se jí chtělo skoro brečet víc než mě, já jsem opakovala, že to musíme zvládnout. Pak už se mnou o tom ve škole nikdo nemluvil. Nevyhledali jsme pomoc. Hodně pomohla babička, mám jí pořád ráda, byla stále na blízku. Doma nahrazovala mamku.

Tat'ka ale brzy našel novou mamku, babička mu s tím pomáhala (inzeráty v časopisech). Mezi kamarády jsme o tom, co se stalo u nás moc nemluvili. Díky babičce jsem tu situaci docela dobře zvládla. Moc si na tu dobu nevzpomínám, ale myslím si, že i kdyby se mě chtěl někdo na něco ptát, bylo to trochu tabu. Nebyla jsem třeba ani na pohřbu, ale vím, že jsem za to byla ráda. Trochu hloupý bylo, že na podzim měl tat'ka paní, která se o nás měla starat místo mamky. Neměla jsem jí ráda, zmizelo u ní spoustu našich fotek a památek po mamce. V té době jsem se zhoršila ve škole, byla jsem nešťastná, ale nemohla jsem vůbec nic dělat, abych to změnila. To bylo strašně nebezpečný, vůbec nevím, jak by to dopadlo, kdyby u nás zůstala. Naštěstí prozíravá babička opět zasáhla a díky inzerátu nám sehnala mamku se vším všudy. Ze začátku puberty jsem byla víc psychicky labilní, asi než bylo zdrávo. Postupně se to vyrovnalo. Ono by bylo i dost divný, kdyby se na člověku neprojevovalo, když by si žil deset letko v bavlnce a pak mu náhle pod vlastníma rukama umřela nejbližší osoba. Myslím si, že trvalý následky to nemá, jen jsem musela ledasco pochopit dřív, než moji vrstevníci. Žádnou pomoc jsme nevyhledali. Snad třeba jen se nějaké sousedky nabídly, že nás pohlídají, když z rodiny nikdo jiný nebude moct. Pomoc nejvíce směřovala z vlastní rodiny – od babičky, nárazově od tet.

3)

Naší rodinu to určitě zasáhlo, minimálně v tom, že do roka jsme měli novou mamku, která je pro mě skutečně mamka. Jen někdy, když jsme se třeba v pubertě pohádaly, jsem říkala, že s mamkou pravou bych se kvůli tomu nehádala. Ale možná i jo, nevím. V rodině jsme se o úmrtí nebavili, výjimečně. Na zážitky s pravou mamkou ale vzpomínáme často, to není tabu, ani před novou mamkou. S novou mamkou jsem získala i celé nové příbuzenstvo. Na ty jsem si docela dlouho zvykala. Naštěstí nebyly přetřhány vztahy s pravou babičkou. Smrt vidím jako přirozenou součást života. Když mám někoho ráda, dávám mu to najevo, protože jsem si vědoma toho, že nikdy nemůžeš vědět, kdy tady ten člověk nebude.

Mluvit o smrti mi nedělá problémy, už třeba proto, že pracuji hodně se starými lidmi. Téma smrti patří mezi ty častější. Kdybych potkala někoho s podobnou zkušeností, jako mám já, dokázala bych se do něj vcítit, poskytla bych svoji blízkost a dala naději na otevřenou budoucnost (tou smrtí blízkého, jeho život neskončil). Myslím, že vyspělejší člověk chápe smrt jako součást života. Nezáleží tedy na věku, ale na psychické vyzrálosti a stabilitě. Hodně třeba může hrát víra. Úmrtí mamky se určitě do mě vepsalo. Začátek vyrovnávání se nebyl jednoduchý. Už jen proto, že přede mnou byla puberta a s ní spojený zmatek v hlavě a pocitech. Vinu za smrt jsem si nikdy nepřikládala, spíš to přisoudila nezvratnému osudu – díky tomu věřím v osud a jsem schopná vyrovnat se v životě se situacemi, kdy se mi nedaří, jak bych chtěla. Ztotožňuji se s jedním citátem, který je mimořádně pravdivý: *„Utrpení je nejrychlejší kůň na cestě za poznáním“*.

ROZHOVOR – VYPRÁVĚNÍ ČÍSLO 3

1)

Jsem muž. Když mi zemřela maminka, bylo mi 18 let. Byl jsem ještě na gymnáziu. Mamka zemřela, když měla 55 let. A bylo to velmi nečekané. Jednou v neděli jí bylo špatně a bolelo jí břicho. Švagr ji odvezl do nemocnice. To bylo vlastně naposledy, co jsem ji viděl. Zemřela ve čtvrtek. Taťka ji byl ještě navštívit, pak už to nešlo. Příčinou smrti byl rozpad slinivky břišní. Čím byl způsoben, nevíme. Nikoho nenapadlo, že to bude tak rychle, nenapadlo nás ani to, že to může takhle skončit. Maminku jsem měl rád, jak to bývá. Byl jsem ve věku (18), kdy jsem si pomalu uvědomoval, jací jsou moji rodiče. Neměl jsem však na to, abych jim poděkoval, a u mamky už to nestihnu. Alespoň ne osobně. Postupně oceňuji mnoho kladných vlastností. Co se mě na mamce líbilo nejvíc, byla štedrost a její vyhlášená pohostinnost (vždycky o Velikonocích většina „koledníků“ vysedávala na zahradě u nás...). Mamka toho v životě hodně vydržela, přesto nebyla zahořklá. Dobře věděla, že s taťkou nemá cenu se hádat a tak, když se schylovalo ke sporu, uměla buď ustoupit, nebo rychle odpovědět, ale tak, že vzala taťkovi vítr z plachet a bylo po hádce... O její smrti mě řekla moje sestra, volal jsem jí ze školy. Zeptal jsem se, jak je na tom mamka a dozvěděl jsem se, že zemřela. Večer před tím jsem si představoval – to už jsme věděli, že je to vážné, co bych asi dělal, jak bych reagoval. Situace proběhla úplně stejně, jak jsem o ní přemýšlel. Stejný čas, stejný telefon, stejné informace... Na pocity se člověk nepřipraví. Měl jsem temno v hlavě. Do školy jsem už nešel – ani se omluvit. Šel jsem domů. Nevěděl jsem jak, autobus nejel, ale zastavili mě známí. Převládající pocit – samota. Cítil jsem se hodně sám. Báł jsem se, co teď bude. Samota, smutek. Ten se znásobil, když jsem dojel domů. Tam byla segra. Jinak nikdo. Když člověk vidí ta místa, věci, které má spojené s mamkou...

2)

O situaci jsem měl potřebu mluvit. Bavili jsme se nemálo doma – hlavně se sestrami. S tatškou ne. Bavil jsem se o tom s kamarádem ve škole – znal mamku i mě a byl to můj nejlepší kamarád. Bavil jsem se o tom i s několika učiteli. Chodil jsem na biskupské gymnázium. S několika učiteli jsem měl výborný vztah a s nimi jsem se o tom bavil. Nejvíc asi s učitelkou na němčinu. Byla to taková „učitelka“. Rozuměla nám a měli jsme ji rádi. Brala věci z psychologického pohledu jako věřící i z pohledu křesťana. Nevedli jsme žádné dlouhé hovory. Spíš to byla forma poznámek, povzbuzení minirozhovorů na chodbě, v autobuse atd. Zajímavý byl i profesor angličtiny. O Vánocích (měsíce po mamčině smrti) mi poslal dopis plný vtipných obrázků s anglickým textem. Byla to jeho forma účasti. Často vyprávěl o svém dětství. Rodiče mu zemřeli, když byl ještě kluk. Složitě to bylo se spolužáky. Navenek vše OK, ale cítil jsem napětí. Nevěděli, jak se se mnou mají bavit. Bylo jim mě líto, ale nevěděli, co si můžou dovolit. Po týdnu, dvou, bylo vše ve stejných kolejích. Nechtěl jsem, aby mě někdo litoval a tak jsem o mamce nahlas nemluvil, jen s přáteli, knězem...Co by měl dělat učitel? Hodně záleží na jeho osobnosti a vztahu ke studentům. Myslím, že je dobře, když projeví alespoň účast. Z mimoškolních aktivit jsem chodil na atletiku a tam jsme se tím nijak nezabývali. Od koho jsem pomoc čekal, ten mi ji víceméně poskytl. Důležití pro mě byli kamarádi a kněz, ke kterému jsem chodil na besedy. Smrt jsem v té době vnímal jako něco, co je nezbytné, co každého potká. Všichni se s ní musíme vyrovnat, ale nechápal – nechtěl jsem chápat PROČ nám a proč teď umřela mamka? Tehdy jsem nejvíc potřeboval blízké lidi okolo. Objetí, ale ne soucit. Potřeboval jsem naději, odpověď, že „to“ má nějaký smysl. O mamce jsem dokázal mluvit. Mluvil jsem o ní dokonce rád. Samozřejmě jen s určitými lidmi (kněz, kamarád, doma). Souviselo to s tím, že jsem si pomalu začal uvědomovat, koho jsem ztratil, v čem mě chybí a co všechno jsem měl. Začal jsem si uvědomovat to, jaká mamka vlastně byla. „Tato událost“ – tedy smrt mamky samozřejmě způsobila problémy – hodně praktické = vedení domácnosti, vaření, praní...

Myslím, že mamka odešla v době, kdy jsem ji začínal více vnímat. O pomoci jsem psal. Byla to pomoc formou rozhovorů atd. Rozhodně nikdo nepřišel a neřekl: „Podívej, rád bych ti pomohl, co potřebuješ?“ Byla to pomoc formou „času“. Mít čas, chuť a využít příležitosti k popovídání. (Kněz, kamarád, profesorka na gymplu).

3)

Vztah s rodinou... nevím, řekl bych „normální“. Ani jsme se nehádali, ani jsme neseseděli při každém jídle společně. Řešili jsme normální všední dny. Některé věci byly samozřejmostí a tak jsme o nich nemluvili – př. to, že se máme rádi. Byl jsem doma rád a cítil jsem se v bezpečí. O smrti mamky jsme samozřejmě mluvili. Byly to, řekl bych – „vzpomínkové rozhovory“. Seděli jsme a vzpomínali na různé události, situace a chvíle, které jsme s maminkou zažili. To jsem měl – a mám – rád. Pomohlo mě to poskládat si představu o tom, kdo byla moje mamka a jak ji viděli moji sourozenci a taťka. Naše rodina se do jisté míry změnila. Roli „hospodyně“ převzala sestra. Člověk, když přijede domů, je rád, je přijat, vše OK, - zdá se ale, že chybí kousek „domova“. Takové to pohlazení a vyptávání se na běžné až nudné věci... další situace je vidět na taťkovi. Další změna je vidět na taťkovi – situaci a samotu mu hodně pomohla vyřešit víra. V ní má ještě větší jistotu a oporu. Smrt vnímám v zásadě stejně – jako něco, co je běžné, nutné, co je tu. Bojím se však o některé svoji blízké, což je přirozené. O smrti se však málo mluví. Málo se reflektuje. Smrt je nic víc než strašák. Neumíme s ní žít. Svoji zkušenost se smrtí lze využít. Člověk lépe chápe, co prožívá člověk, komu odešel někdo blízký. Umí mu popsat svoje pocity, před některými věcmi ho - když ne varovat, tak upozornit. Jeho slova nemusí znít jako prázdná útěcha. Je to společný pláč. (trochu knižně). Tato zkušenost lze využít, což mohu potvrdit z vlastního života. Smrt – už jsem k tomu něco psal – je strašák. Bojíme se jí a nemluvíme o ní. Nechceme ji vidět a když, tak pro nás znamená KONEC. STOP. Mnoha lidem chybí NADĚJE.

Přiznání si vlastní pomíjivosti, vede k úctě k životu, vede k POKOŘE,
která nám tak chybí. Zkušenost smrti, kterou mám je pro mě cenná.
Byla drahá a těžká. Má hodnotu. Její hodnotu můžu odhadovat a psát o ní..
Přiznám se ale, že za život mamky zpět bych ji okamžitě vyměnil.

ROZHOVOR – VYPRÁVĚNÍ ČÍSLO 4

1)

Jsem žena. Bylo mi 12 let. Byl to můj otec. A měli jsme spolu dobrý vztah. Měla jsem ho ráda a nepamatuji se na nic negativního. Mé vzpomínky jsou dost mlhavé. Nedokážu popsat, jaký byl. Měli jsme dobré vztahy, měl hodně kamarádů, věnoval se nám. Je to těžké, těch vzpomínek je opravdu málo, vzpomínám si na situace, ale nedokážu už říct, jak jsem ho viděla v době, kdy žil. Zabil se při automobilové nehodě. Přišla mi to říct mamka. Sama měla co dělat, aby situaci alespoň nějak zvládla. Vzbudila mě a řekla mi prostě „Už nemáme tatínka.“ Moc jsem to nechápala. Reagovala jsem na to mlčky. Kolem byl zmatek, snažilo jsem se, aby mě nebylo ani vidět. Víím, že mě v té chvíli na padalo, co bude asi dál? Snažila jsem se být „neviditelná“ a vyhýbat se tím plačtícím dospělým.

2)

Nechtěla jsem o té události mluvit. Nikoho jsem nehledala. Chtěla jsem co nejrychleji zapomenout. Studovala jsem osmileté Gymnázium, sekundu. Myslím si, že učitelé se zachovali dobře. Já jsem se o tom bavit nechtěla a oni se o tom se mnou nebavili. Přistupovali ke mně „normálně.“ Ale když jsem o tom přemýšlela později i teď, bralina mě ohledy (co se týká školních výsledků, snížené pozornosti atd.), ale nedávali to přede mnou najevo. Pomohli mi tím, že se právě takto chovali. Nedělali ze mě chudinku, nevolali si mě do kabinetu, nechtěli to se mnou rozebírat. Snaha po tom, chovat se „normálně“ a brát mě „normálně“ mi pomáhala. Jedna moje paní učitelka se mě zeptala, jestli školu teď zvládám. A nabídla, pokud bych měla problémy, potřebovala poradit, mám za ní zajít. A kdykoliv mi nebude při hodině dobře, mám odcházet. Bude to tolerované. Nechtěla jsem takové výhody. Učitel by měl asi dítěti nabídnout pomoc (třeba rozhovor), ale nevnucovat se. Když se s tím dítě bude chtít vyrovnávat postupně samo, přílišná péče je víc na škodu než k užítku. Pak by měl být bystřejší k tomu,

jak se dítě chová ve škole – ke školním povinnostem, v kolektivu. Zda se na jeho chování něco mění. Myslím si, že z toho lze poznat, jak se dítě dobře či špatně s novou situací srovnává. Navštěvovala jsem ZUŠ, výtvarný obor. Nemohu si vzpomenout, jaký byl přístup tamních učitelů. Nikdo se mě určitě na nic neptal. Nevzpomínám si, že by mi jejich chování nějak výrazně pomohlo. Nedokážu přesně říct, co mi v té době nejvíce pomohlo, bylo to celé okolí, já sama. Nemohu říct jednu věc, jednu osobu, na které by to všechno stálo. Kamarádi se ke mně chovali dobře. Nevzpomínám si na nějaký negativní incident. Všichni byli ještě přátelštější a milejší. Chtěli mi pomáhat, pořád mě „tahali“ ven. Ve třídě se se mnou bavili najednou úplně všichni. I ti, se kterými jsem třeba dříve moc nevycházela. Chtěla jsem být hodně sama, takže jsem potřebovala lidi neustále kolem sebe. Potřebovala jsem rozruch a mít pořád co na práci. V té době jsem se smrti asi bála. Nevybavím si to. Tehdy jsem nedokázala o tatkově mluvit. Problémy to způsobilo možná jen tam „uvnitř“ a také, jak se vyrovnat s novou situací doma. Najednou jsme byli doma pouze tři a mamka se stala „hlavou“ rodiny. Dlouho jsem neuměla přistoupit na tyto naše „nové role“. Všichni mi nabízeli pomoc jen formou rozhovoru. Mě se o tom nechtělo mluvit, proto jsem ji nikdy nepřijala. Dále mi pomoc promluvy nabízeli různí příbuzní.

3)

Myslím si, že s rodinou byl vztah celkově dobrý. Mluvílo se o tom dost často. Neměla jsem z toho dobré pocity. Kdykoliv a kdekoliv se o tom mluvilo, měla jsem chuť odejít. Určitě takhle událost naší rodinu změnila. Pokud jde o mé nejbližší (mamka, bráška) semknulo nás to a posílilo. Myslím si, že nyní vnímám smrt citlivěji než ostatní lidé. Nedělá mi problémy o smrti mluvit, ale myslet na ni ano. Už jsem se s setkala se situací, kdy někomu známému někdo zemřel. A vím, že ti lidé mají i k tobě blíž a raději se ti svěří, protože ví, že zrovna ty víš, co teď prožívají. Takže tato zkušenost je opravdu využitelná. Myslím si, že většina lidí moc smrt nevnímá. Myslím si, že si ji nepřipouští. Zním také hodně lidí, kteří se se smrtí člověka, kterého znali, ještě nesetkali.

Ti pak tuto pro ně neznámou situaci nemohou brát jako součást života či ji nějakým způsobem vnímat (třeba jako já). Bylo mi dvanáct let, takže myslím, že tato situace utvořila celou mojí současnou osobnost. Rozhodně mě postavila před těžkou životní situací, kterou jsem zvládla. Takže mi asi dala velkou sílu nezhroutit se.

ROZHOVOR – VYPRÁVĚNÍ ČÍSLO 5

1)

Pohlaví muž. V šestnácti letech jsem přišel o tátu. Zemřel mi taťka a můj vztah k němu byl dobrý, každý jsme měli své přednosti i chyby, ale měli jsme se rádi. Táta byl pracovitý muž, dokázal vyrobit, opravit a udělat mnoho potřebných věcí, když to šlo, vzal mně do kina nebo na koupaliště. S mámou se měli rádi. Měl i své slabosti, ale přesto si ho vážím. Táta jel za prací do světa. V Krkonoších zemřel tragickou smrtí. Uhořel v seníku. Bylo mu 36 let. Vrátil jsem se asi po třech měsících domů s mámou a babičkou a bylo nám na schodech do bytu sděleno, že táta nežije. Řekli nám to babička, tátova máma, a tátův bratr. Babička byla sama zraněna bolestí nad ztrátou syna, ale snažila se upozornit mámu i nás, ať se nelekáme, ale že táta již nežije. Nechtělo se nám tomu věřit. Zdálo se nám to jako zlý vtip. Sdělení bylo ale citlivé. Myslím, že nám to oznámili důstojně a ohleduplně v rámci možností. Byla to překvapující bolest, která se mi zdála jako něco, co snad není možné a přesto stála tato zkušenost přede mnou jako výmluvná realita. Snažil jsem se zachovat chladnou hlavu a nepanikařit. Bolelo to, ale nechtěl jsem přidávat ještě víc bolesti mámě. Bylo třeba být si vzájemně oporou. Napadlo mě „proč si Bůh vzal taťku a ne mě?“ uvědomil jsem si, že jsem klidně mohl zemřít já. Člověk neví dne ani hodiny, kdy zemře. Nebyla to však výčitka Bohu. Spíše pokorné přiznání si skutečnosti. A postupně jsem si uvědomoval zodpovědnost za každou chvíli svého života. S čím před Boha přijdu, až si mě zavolá. Bylo mi líto taťky. Bylo mi líto toho, když jsem žil nedobře a uvědomil jsem si, že mi Bůh dává možnost spravit svůj život k lepšímu. Mé chování v tom čase se dá přirovnat k zodpovědnému přijetí reality. Bolelo to, ale cítil a jednal jsem tak, jak jsem uznal za vhodné a potřebné nejen pro rodinu, ale i pro sebe. Jednal jsem dost racionálně. Zvláště, když jsem byl s druhými. Ovšem o samotě mě to vedlo ke vzpomínání a lítostivému zármutku. Měl jsem tendenci se jím nedat unášet. Rozpoznal jsem však toto nebezpečí a tak se snažil spíše dělat věci a povinnosti,

o kterých jsem věděl. Snažil jsem se vše předkládat Bohu, ne se utápět v beznaději. Bůh byl mou nadějí.

2)

Tehdy jsem neměl moc potřebu o smrti tatky mluvit. Byla to bolest a mě to totálně přesahovalo. Cítím, že spíše teď bych si rád popovídal s někým o těch věcech. Je však pravda, že hodně lidí mi bylo oporou a útěchou. Někteří kamarádi mi řekli, že prožili něco podobného a že bolest nesou se mnou. Jiní mě povzbudili a řekli mi, že by to nezvládli asi tak jako já. S mámou jsme se těšili a snažili se být vzájemně oporou. Kamarádi, někteří, co byli intenzivně shodou okolností ten čas kolem mne, mi byli oporou. Třeba jen přítomností a jen občasným slovem. Bavili jsme se o spoustě jiných věcí a toto spíš tehdy potřeboval. Někteří však viděli mou jakoby necitlivost vůči smrti táty. Babička tehdy (tátova máma) řekla že jsem asi neměl tátu rád, když jsem ani nebrečel. Vím, že to tak nemyslela a že ji asi zaráželo, jak se stavím k skutečnosti racionálně. Byla to však pro mě ještě větší bolest, když toto řekla. Jako bych začal pochybovat o sobě a o své lásce nejen k tátovi, ale i k lidem. Byl to vnitřní boj, ve kterém mi opět pomohlo to vše říkat Bohu. Věděl jsem, že on mě i skutečnost a potřebu chvíle a chování zná líp, než kdokoliv jiný a že mi pomůže vše nějak zvládnout. O smrti táty jsem nechtěl mluvit, protože to byla událost pro mě bolestná a skutečnost, která by mě asi v té době mohla velmi rozhodit. Potřeboval jsem sám spravit a dát si do pořádku svůj život a postoj k životu. Tato událost by mé myšlenky nabourala k malomyslnosti, kdybych o těch věcech až moc mluvil. Škola, kterou jsem po tátově smrti navštěvoval byla církevním učilištěm Dona Boska. Učitelé mě až tak neznali, ale někteří, když se dozvěděli, co se stalo mě povzbuzovali a dokonce mi někteří otevřeli svůj životní příběh. Určitě mi byli jejich snahy pomocí. Zvláště že jsem viděl jejich lidskost. A viděl je jako pedagogy i z jiného úhlu. Nebudu se zamýšlet, co bych ocenil. Napíšu, co jsem ocenil. Darem mi byla společná mše svatá za duše v očistci na dušičky, kdy se krom jiných modlilo i za tátu. Mám nějaké známé

psychology a s nimi jsme se bavili i o tátově smrti. Dali mi před oči skutečnost i reálnou představu, jak se lidsky vyrovnat se smrtí táty. Je však velký rozdíl, když mi říkal o útěše nevěřící dobrý psycholog a věřící člověk. Z každého se dalo načerpat povzbuzení, ale od věřících jsem dostal i naději. Dělal jsem spoustu mimoškolních aktivit s P. Hurníkem – salesiánským knězem. Pracovali jsme s dětmi a mládeží. Přístup byl podobný, jak jsem popsal u učitelů z učňáku. Nepamatuji se, zda jsem čekal od někoho pomoc, které by se mi nedostalo. Smrt jsem vnímal jako přechod k věčnému životu či k věčné smrti tedy jako naději a hrůzu. O tátovi jsem myslím tehdy moc nemluvil, asi jen to nejnnutnější. Vítal jsem již popsanou pomoc kamarádů a jejich i když krátká slova povzbuzení a útěchy, tak i možnost rozptýlit se s nimi v běžných denních hrách a činnostech. Přijal jsem to a byl za to vděčný. Kamarádi pomohli, ale napíši i větu věřící známé psycholožky: „Budeš muset znásilnit sám sebe.“ Parafrázuji: „aby z tebe bylo něco dobrého.“ Zaměření na sebe a práci. Na sebe a ne na tátu v nezdravé sebelítosti.

3)

V době, kdy táta umřel, jsem byl asi tři měsíce mimo domov. Po smrti jsme se snažili povzbuzovat a podepřít jeden druhého. O smrti táty jsme doma mluvili. Pocity byly dobré, ale plné zármutku a pokory před tajemstvím smrti. Rodinu tato událost určitě změnila dost. Zvláště pro mámu to byl nový kříž, který jako matka čtyř synů musela a nese do dneška sama s vírou v Boha a oporou nejbližší rodiny. Smrt vnímám jako přechod z života k životu. Těším se na ni jako na setkání s tím, kdo mě miluje a s kým mi je dobře. Těším se na ni jako na chvíli setkání se se skrytým Bohem tváří v tvář. Na druhou stranu se trochu lekám bolesti. Modlím se, abych zůstal věrný v jakémkoliv utrpení i smrti. Věrný ve víře v Ježíše Krista, skrze něhož jsou mé viny odpuštěny a v němž mám nezaslouženě darovanou milost k věčnému životu. Věřím ve vzkříšení z mrtvých. Nedělá mi nyní problém mluvit o smrti. Spíše jen někdy vnímám velikost a hloubku tohoto tajemství, jako něco,

co mě přesahuje a nerozumím všemu. Věřím ale, že Bůh ví. Pokud bych viděl, že mu to pomůže, snažil bych se pomoci sdělením své zkušenosti. Ovšem vím, že ne vždy dokážu mluvit, když vidím utrpení druhých. Snažím se alespoň modlit, když už nic jiného. Myslím, že lidé dnešní doby smrt moc nevnímají a když přijde jsou zděšeni a překvapeni realitou. ANO – myslím, že lidé neberou smrt jako součást života a nejsou na ni většinou ani připravováni. Malou výjimku tvoří věřící, ale i my jsme součástí tohoto světa. A tím jsme poznamenáni stejně jako zbytek populace. Určitě mě změnila. Vzal jsem si poučení a výzvu žít dobře. Abych ve chvíli smrti se mohl těšit na setkání s Bohem a těmi, kdo mě čekají. Smrt mi vzala tátu, který mi chyběl a někdy chybí. Získal jsem větší jistotu, že Bůh je a nelze být samozvaným pánem nad životem (jako já). Jediný pán života je ten, který život dává i bere. Upevnilo mě to v jistotě a poznání, že Bůh chce život člověka a nejen tento pozemský.

ROZHOVOR – VYPRÁVĚNÍ ČÍSLO 6

1)

Jsem muž. Bylo mi 17 let. Zemřela mi matka, přirozeně jsem ji měl rád, ale její nezastupitelnou hodnotu jsem poznal, až když zemřela. Byla to normální mamka, která se řádně starala o rodinu, pokorně a statečně snášela svůj úděl, aniž by tím zatěžovala okolí, své „povinnosti“ vůči svým dětem plnila naplno až do konce svého života. Pravda je, že její oběť byla velká a pokorná, to jsem si uvědomil, až když už nežila a já „dostal více rozumu“ a zkušeností ze života. Na prvním místě u ní nebylo „já a mé starosti, bolesti“, ale „vy (4 děti) a co největší (kvalitativně) a nejdelší (kvantitativně) podpora a příprava na život, jak zdraví a síly umožnily“. V roce 1985 jí byla diagnostikována rakovina prsu (mě bylo 9 let, že není vše u ní OK jsem do důsledku pochopil až někdy kolem 14 roku). Údajně jí dávali lékaři 8 let života, což se naplnilo a ona se je snažila do posledních chvil plně využít. S odstupem času si to teprve uvědomuji a jsem jí za to velmi vděčný i dojat. Že by následek výbuchu jaderné elektrárny v Černobylu??? Spekulace... Nechtěl jsem si přiznat, že mamka odchází (asi měsíc před smrtí), ale cítil jsem to. Poslední její večer jsem u ní v nemocnici byl, ale to už byla „mimo“, bylo jasné, že odchází. Zemřela ráno, nevím, kdo mi to řekl, brácha? Taťka? Bylo to strohé, vždyť se jim to muselo říkat těžko, víc si nevzpomínám. Pocity velkého smutku, potřeby být sám ... jsem si užíval ve vlnách už od večera před úmrtí. Ne nějak afektovaně, jeli jsme se na mamku ještě podívat do nemocnice, moc si z toho nepamatuji, vím, že ten den jsem měl závody a když se mi na ně nechtělo, nejstarší brácha mě přemluvil, abych na ně určitě šel (chtěl, abych na to asi nemyslel). I když jsem věděl, že to přijde, přesto to bylo silné, myslel jsem si, že jsem na to připravený, možná, že částečně i ano, ale ten holý fakt, že už nežije, je stejně nečekaný a mocný jako zpětná rána po výstřelu z pušky. Člověk s ní počítá, ale přesto překvapí a šubne. Ten den jsem ráno šel na závody (karate), ale víc jsem si to odžíval již večer před tím, kdy jsem po návratu z nemocnice nešel domu (bylo to večer

5. 11. asi po 20 hod., všude už tma), nikdo mi nebránil, protože jsem potřeboval být sám, a toulal jsem se okolo zámecký zahrady, docela dlouho i jsem běžel, kde byla tma a nikdo tam nebyl. Zůstal jsem tam, dokud jsem nedostal strach z toho temného místa, dokud mi nebyla zima, nebolely nohy, nepotřeboval na záchod, neměl žízeň... asi všechny možné základní biologické potřeby. Jestli jsem tak strávil asi 1 hodinu? Už nevím, doma jsem šel docela rychle do postele. Vím, že druhý den byla neděle.

2)

Neměl jsem potřebu o tom mluvit, ale psal jsem si deník, tam jsem něco napsal. Později snad, když na to někdo přivedl řeč (na mamku), nebo jako ty, že se o to zajímáš. Jistě by se někdo našel, ale já nikoho nevyhledával. Chtěl jsem si to nést sám, už déle jsem si to nesl, zvládal jsem to. Věděl jsem, že to přijde, snad jsem si v určité melancholii i liboval. Chodil jsem v té době na Gymnázium. Učitelé byli v pohodě, žádná velká lítost ani lhostejný přístup. Myslím, že jsem žádnou pomoc neočekával a nehledal. Jistě to ale určitě mělo vliv na jejich pohled na mě, mou situaci, protože mi přispěli, aniž bych někde někoho žádal, na výměnný (asi 5 dnů) pobyt ve Francii z nějakého zřejmě sociálního fondu, pamatuji si, že to bylo tenkrát 500Kč. Možná mi vyhovovalo, že mi žádnou pomoc nevnucovali, já jsem její potřebu necítil (pomoci). Cením si toho, že se to po škole veřejně nešířilo, nedělal se ze mě „chudák“. Asi určitě mi třídní řekla, že se na ni mohu obrátit, kdybych měl potřebu to řešit, ale já toho nevyužil. Myslím si, že když se učitel setká s dítětem, které někoho ztratilo, hodně záleží na věku dítěte a situaci, která nastala. Určitě je dobré naznačit (upřímně), že o tom ví, že s ním soucítí a hlavně, že pokud by nastala potřeba, tak je ochoten/a dle svých možností pomoci. Určitě je na místě zvýšená pozornost a sledování toho dítěte, aby mohl při případných náznacích nějakého problému zasáhnout. Je to jedna z osob, která se s tím dítětem stýká a nemůže být lhostejná k případnému ohrožení dítěte. Navštěvoval jsem tou dobou hudební a výtvarnou školu. Ve výtvarce jsem o tom nemluvil, učitel v hudebce to věděl. On byl úžasný,

celkově jako člověk, dal mi přirozené a vhodné podpory. Pomohla mi i moje slečna (ne tím, že bychom o tom mluvili, ale že jsem ji „měl“). Taky život šel dál a já musel řešit normální situace, nemohl jsem zůstat stát na místě, bráchové studovali v Praze, taťka jezdil domu z práce nepravidelně (spíše na víkendy) a já se musel postarat o domácnost a mladšího brášku. Jednou jeden kněz (Vendelín Zboroň), který ji znal, mi řekl, že se za mamku modlil a že je přesvědčen, že je v Božím království. Nepochyboval jsem o tom, ale cítím to jako velkou podporu, ujištění. Taky mě později upozornil, že se vlny smutku budou vracet celý život, jen v různé intenzitě a četnosti. Má pravdu... Kamarádi byli taky v pohodě, já to s nima neřešil. Chovali se asi normálně. Některé holky asi měly tendenci mě litovat, ale já to přecházel. Nevím, co jsem tehdy nejvíc potřeboval, asi prostor žít dál a já ho měl a to hodně velký (asi to tak vnímám, protože jsem ze široké rodiny, někam jsem patřil, těch se to taky dotýkalo, prožívali to, možná to vědomí, že s tím žijí a bojují i jiní, mí blízcí, takže jsem tu musel být i pro ně). Když bych měl říct, jestli smrtí existence lidská končí, tak věřím, že smrtí existence nekončí. Jinak smrt považuji za přirozený proces živých organizmů, máme celý život na to, abychom se s tím smířili a připravili (jsou různé cesty, nedělám si ač jako věřící člověk (snad dostatečně) patent na rozum). Nechtěl jsem o tom mluvit a později to bylo lepší, ale nevyhledával jsem to. Je mi líto, že moje malinkatá dcerečka :-)) nemůže s babičkou zažít nějakou chvíli, kdy se obě mohly radovat ze vzájemné přítomnosti. Všechno se v té době dalo řešit, aniž bych si říkal, že pokud by tu byla mamka, tak by to bylo jinak (nebyl problém). Nechci nikomu křivdit, ale neuvědomuji si, zda jsem čekal pomoc od někoho, od koho jsem ji nedostal. Nejstarší bráška nám pomáhal a teta podporovala finančně na studiích (fungovala širší rodina).

3)

Mě bylo 17 a chodil jsem na gympl, žil jsem svůj život bez většího omezování, ale za to jsem se snažil být co nejvíce zodpovědný. Neměl jsem žádný velký problém ve vztazích v rodině. Jen taťka domů z práce nejezdil každý den. Někdo musel aspoň trošku vést každodenní chod domácnosti. Starší bráchové studovali v Praze, jezdili domů maximálně na víkend. Nikdy jsme se k tomu moc nevraceli, spíše vůbec. My „chlapi“ jsme společně emoce moc nesdíleli, tedy verbálně, určitě jsme je sdíleli, ale nějak jinak, určitě jsme věděli, že tu událost máme v sobě, podporovali jsme se tím, že jsme stáli při sobě, i když každý byl třeba jinde. Byl jsem hrdý na mamku, že mám bráchy, o které se mohu opřít, když bych byl v nouzi či něco potřeboval. Tato událost určitě změnila naši rodinu. Dřív jsme byli vyhozeni do života, kdy jsme si samostatně šli za svým cílem, už nebylo setkávání při oslavách narozenin a svátků doma, kde to mamka pro oslavence připravovala, ale sešli jsme se (později jsme vlastně všichni byli v Praze – práce/studium) někde v restauraci, kde platil ten, kdo vydělával – nejstarší brácha. Vlastně jsem byla taková rozbitá rodina. S taťkou jsme měli vztah dobrý, ale ten si našel novou ženu, s ní vztah napřed rozpačitý, ale pak jsme ji akceptovali, ale nikdy to nebyla náhrada za mamku, už jsme byli větší. Taťka měl své nové starosti a my jsme se snažili žít samostatně, když bylo třeba, tak nás na holičkách nenechal, ale my jsme se snažili ho o něco žádat co nejméně (že by chlupská hrdost, ješitnost ???) Taťkovi se narodil ještě jeden syn, náš nevlastní brácha. Kontakty s taťkou a jeho rodinou udržujeme a vztahy jsou dobré. Vidíme se či spolu mluvíme tak 1x měsíčně. Smrt vnímám stejně jako před tím. Nemám problémy mluvit o smrti. Určitě jsem v pozici, kdy se můžu lépe vcítit do toho druhého a s ním prožívat opravdově něco, co jsem už prožíval (či prožívám). Nebude to klišé – přijměte upřímnou soustrast. Taky vím, že se určitě nebudu vnucovat, spíše řeknu tady jsem, jsem na blízku a připraven ti naslouchat. Každý se s tím musí porvat sám, my ostatní můžeme udělat „jemné bariéry“, aby si ten človíček „neublížil“. V každém v nás fungují určité obranné mechanismy, které tuto situaci nějak

ošetří, jde jen o to, aby byly „zdravé a důstojné“. Je tu prostor k doprovázení tou dobou po smrti blízkého. Myslím, že smrt vnímá každý možná jinak. To bych teď mohl rozvíjet možné možnosti vnímání smrti a popsal tak mnoho stránek, aniž by to pro tento rozhovor bylo přínosné a žádoucí. Obecně to mohu rozdělit na: 1. po smrti nic není – otázka je, co je to nic???? 2. po smrti následuje nějaká kvalitativně jiná forma existence – jak kvalitativně, to je taky široká diskuse. 3. někdo může tvrdit, že smrt ani není, protože třeba ani my nejsme.....??? Sdělovací prostředky píšou o tom, jak ubývá církevních pohřbů i civilních obřadů, že si pozůstalí nevyzvednou ani urnu..., že lidé neumírají doma u svých blízkých, nechodí se pohřby...to píší a vysílají sdělovací prostředky. Možná mají pravdu, možná ne, s přesvědčivým výzkumem jsem se v této oblasti nesetkal, snad proto, že to nevyhledávám. Mohu jen souhlasit s odborníky, že smrt blízké osoby se má řádně rituálně „oslat“, abychom si ve svědomí později nenesli výčitky nebo časovanou bombu (teď jsme v pohodě, ale kdo ví, kdy se to objeví, aspoň si myslím, že při vlastním umírání.) Co ale mohu jistě napsat, že je to dobrý „byznys“, takže smrt se stala (artiklem) situací, na které se dá zbohatnout. Člověk se mění tím, jak proplouvá životem, nevím, co změnil odchod mé mamky a co by se stejně změnilo, i když by žila. Snad mohu jen říct, že věřím, že mamka mi je někde na blízku a hájí pro mě to, co je nejlepší. Dalo mi to zkušenost, kterou dříve či později většina z nás zažije, jen já jsem ji zažil v 17 letech. Tato zkušenost, pokud se zvládne, tak by měla člověka posílit, ale není to bez oběti, zanechá šrámy a později jizvy, staré rány se prostě někdy otvírají. Nemohu říct, že mám život šťastnější či méně šťastný. Mohu povídat o tom, co jsem zažil a nebudou to vymyšlené „kecy“ – to je to nejmenší. Možná smrt vnímám víc jako součást života, nemohu říct, jestli se jí obávám více či méně, prostě racionálně vím, že je a že mě čeká.

ROZHOVOR – VYPRÁVĚNÍ ČÍSLO 7

1)

Jsem žena. Tehdy mi bylo 12 let. Zemřel mi otec. Vztah jsem k němu měla jako k otci, měla jsem ho ráda, normální... Byl velmi dobrosrdečný, poněkud flegmatický, veselý. Umřel bohužel zrovna v době, kdy jsem teprve začínala pozorovat lidi kolem, viděla jsem ho očima dcery, která s ním vyrostla, ale byla moc malá na to, aby se ho snažila poznat jako osobu. Od mých šesti let byl otec velice nemocný, trpěl nevyléčitelnou plicní chorobou se spoustou komplikací, zemřel na jednu z nich – infarkt. Zcela náhle, jen mu předtím bylo trošku špatně. Otec dostal infarkt doma, spadl v kuchyni na podlahu, všestěly jsem se sestrou na maminku, která přiběhla z koupelny a začala s první pomocí, já jsem volala záchranku. Pro mě asi umřel v téhle chvíli. Jinak byl ještě čtrnáct dní v bezvědomí způsobeným těžkým poškozením mozku nedostatkem kyslíku, maminka nám nedovolila jít za ním do nemocnice. Viděla jsem ho naposled ten večer o od druhého den potom jsme prakticky věděly, že se asi neprobere. Všechny věci jsem věděla od maminky, nepamatuji si, nakolik nás informovala, ale zásadní věci, např. poškození mozku nebo malou naději na probrání, nám řekla vždycky. I za čtrnáct dní potom – že umřel. Maminka šla z nemocnice, čekaly jsme ji se sestrou na schodech, už na posledních jsme viděly, že pláče, pak nám řekla: „Holky, taťka umřel.“ Bylo to určitě nejíp, jak jsem se to mohla dozvědět. Od mamky, doma, s rodinou... Napadlo mě, konečně, má to za sebou, nebude se trápit, my se o něj nebudeme muset starat (kdyby to přežil, byl by ochrnutý). Skoro jsem ale nebrečela a styděla jsem se, maminka se sestrou brečely hrozně moc, tak jsem je aspoň objímala. Dodnes mám pocit, že u mě převažovala úleva nad zármutkem. Hrozně jsem se totiž toho, co přijde, bála.

2)

Neměla jsem potřebu o tom mluvit, spíš jsem se tomu podvědomě vyhýbala. Když se někdo zeptal, věděla jsem, že bych začala brečet, tak jsem se hovorům na toto téma vyhýbala. Mohla jsem o tom však mluvit s lidmi z mého okolí, dle okolností. Teď (po deseti letech mi to problémy běžně nedělá), v emocionálně vypjatých situacích se k tomu vracet nechci, brečela bych určitě a to nechci kvůli okolí. Navštěvovala jsem ZŠ, matematickou třídu. Učitelé se ke mně chovali normálně, u většiny jsem byla oblíbenec, po tatkově smrti myslím většinou zohledňovali, že je maminka s námi sama, když to bylo třeba. Pomohli mi tak, že to příliš nerozebírali. Po prázdninách po přivítání v lavicích řekla třídní spolužákům, že to mám teď těžké, že na mě mají být hodní. To mi pomohlo v tom, že jsem nemusela nic „vysvětlovat“, pouze jeden spolužák se zeptal, co se stalo, odpověděla jsem a on to řekl ostatním. To mi pomohlo asi nejvíc, že sem každému na setkání nemusela vykládat, co se u nás stalo. Pomoc ze strany učitelů mi nechyběla, ani jsem ji neočekávala a asi bych ani nechtěla... Nejvíce jsem v té době ocenila normální přístup, kterého se mi ostatně dostalo. Něco jako „život jde dál“; nic zvláštního. Myslím, že by učitel v této situaci neměl přehánět péčí a pozorností, to by bylo dítěti nepříjemné. Spíš by měl dítě „sledovat“ a v případě zjevných problémů v průběhu vyučování (dítě by brečelo, bylo mimo, nestíhalo...) to říct rodičům, poradit se s psychologem apod. Chodila jsem do hudebky a na gymnastiku. Všichni se chovali normálně, na zvláštní přístup si nevzpomínám. Nejvíce mi pomohla asi rodina a že jsem měla zábavu pro volný čas, neměla jsem čas „na blbosti“. Spolužáci se chovali kvěle, ohleduplně, nevyzvídali, nešťourali se v tom. Byli skvělí, chovali se normálně. Nejvíce jsem asi potřebovala klid. Jak jsem tehdy vnímala smrt si už nevzpomínám. Mluvit jsem o tatkově v té době moc nedokázala. Problémy vznikly jednak asi v tom, že to hodně poznamenalo celou rodinu, totálně se změnilo domácí prostředí, životní styl celé rodiny, což by místy nebylo ani nějak negativní, ale hlavně to byl hrozně traumatizující zážitek,

celé jsem to vlastně viděla a slyšela, úplně srovnaná s tím nejsem, občas se mi to vrací. Mám třeba dodnes posttraumatický strach z úrazů, krve.

3)

Doma byly vztahy normální, pěkné, nikdy jsme doma neměli rodinné neshody, ani předtím, ani potom. Měla jsem díky rodičům úžasné dětství, doma bylo krásně. Rodina se samozřejmě změnila. Asi tak, jak se může změnit rodina, když přijde o otce. Nedá se to popsat, prostě je to bez jednoho z rodičů úplně jiné. Ve všem. Myslím, že smrt patří k životu. Hlavně u starých a nemocných lidí mám spíš pocit nadějný a pozitivně laděný v tom smyslu, že jim moc přeju, že už jsou u Boha a radují se. Že už je nic netrápí. Horší je to u mladých lidí, vždycky hodně pláču a jsem nešťastná, ptám se Boha, proč si vzal skvělého člověka tak brzo, proč nám ho tu ještě aspoň chvilku nenechal... Dnes můžu o smrti normálně mluvit. Nedělá mi to žádné problémy. Můj vlastní pohled na smrt je určen mou vírou, díky níž lze na smrt nahlížet pozitivně alespoň v tom smyslu, že člověk je ve věčné radosti u Boha. Tak si myslím, že by smrt mohla vnímat většina křesťanů. Nedokážu si ale vůbec představit, jak smrt vnímají nevěřící. Pro ně musí být buď příšerným strašákem na konci, protože po ní je buď nic nebo kdo ví... Anebo ji nevnímají vůbec, vytěsňují ji a utíkají před ní, kde můžou, protože na tu beznaděj po ní nechtějí ani pomyslet. Myslím, že většina lidí nevnímá rozhodně smrt jako součást života. Naši nemocní, staří, blízcí umírají v nemocnicích... Minulý týden mi zemřela babička, nejvíc mi bylo líto, že musela být v těch posledních chvílích sama, ležela v nemocnici. Lidé se nechtějí na umírající dívat, nechtějí o tom nic vědět, jinak by přece nenechávali svoje blízké umírat v nemocnicích. Něco jiného je, když někdo zemře náhle, po úrazu, nešťastnou náhodou. Pak jsou myslím zaskočení všichni kolem a nechtějí smrt přijmout. Ta událost mě změnila nutně, už jen tím, že jsem dospívala bez otce. Je mi stále líto, že u nás táta chyběl, zrovna když jsem začínala pozorovat sociální struktury prostředí, ve kterém jsem se pohybovala. Také pro to mám mnohem vyvinutější cit než třeba

spolužačky, uvědomuji si, nakolik je otec v rodině potřebný. Dokud člověk o něco nepřijde, nemá šanci zjistit, jaké je to bez toho... To je asi to nejzákladnější, co se u mě změnilo. Náhled na rodinu, úcta k úplné rodině... Důležité jsou taky změny, které na holce zanechá to, že v rodině není ani jeden chlap. Přesně to teď nedokážu popsat, ale jednak to, že si zvykne, že ženská musí udělat, obstarat a vydržet úplně všechno, za druhé neví, jak se žije s mužským pod jednou střechou. To zní možná divně, ale je to tak... Člověk dokud o něco nepřijde, nemá šanci zjistit, jaké je to bez toho... Zkušenosti. Jednou z těch nejdůležitějších zkušeností je, že i když si myslíte, že život dál nepůjde, nebo budete až do jeho konce nešťastní, s časem lze všechno překonat.

ROZHOVOR – VYPRÁVĚNÍ ČÍSLO 8

1)

Jsem muž. Tehdy mi bylo nějakých 12 let. Byla to moje matka. V rodině jsme si víceméně rozuměli. Matka byla pečlivá a starostlivá. Zastávala veškerou práci v domácnosti. Měli jsme malé hospodářství, takže se od rána do večera moc nezastavila. Jak jsem ji viděl v době, kdy ještě žila? Jako dvanáctiletý kluk jsem toho ještě o vztahové stránce mezilidských vztahů moc nevěděl. Bral jsem všechno jako samozřejmost. Mamka je tu přeci pro mě. Teprve později jsem došel k poznání, že to bylo úplně naopak. Maminka měla rakovinu plic. Nebyla tedy několik týdnů před smrtí doma – chodili jsme za ní do nemocnice. Poslední asi měsíc už tam chodil jen táta se starším bratrem. Dozvěděl jsem se to tedy od nich. I když jsem doma žili bez mamky už dost dlouho – takže v běžném životě nebylo pozorovat změny – změna to byla. I když jsem to tehdy ještě tak nevnímal. Definitivnost toho všeho jsem si uvědomoval až postupně. Řekl mi to táta. Řekl to takovým způsobem, jak bylo jeho zvykem. Stručně a jasně. Řekl bych, že to bylo přiměřené. Jak už jsem psal, smrt se očekávala. První pocit tedy byl – je to tady! Chtěl jsem být sám. Vyrázil jsem do blízkého lesa a celé odpoledne jsem strávil tam – na svém oblíbeném místě. Vzpomínal jsem na maminku. A v duchu i polohlasně jsem s ní mluvil.

2)

Mluvit jsem o tom chtěl. Navíc jsem neměl slova, kterými bych to uchopil. Mohl jsem se spolehnout na staršího bratra a otce, kteří se mnou na toto téma mohli rozmlouvat. Také mi hodně pomohlo formulovat své myšlenky, když jsem se o tom bavil s mladším bratrem (10 let). Chodil jsem v té době do 5. třídy základní školy. Dojížděl jsem autobusem asi 15 kilometrů do obecní školy. Protože jsem bydlel dosti daleko, učitelé o smrti maminky (respektive o její nemoci) ani nevěděli. Ptali se mě na to až tehdy, kdy jsem se jim zdál patrně zamlklý. Učitelka matematiky se mě jednou o přestávce

ptala, proč jsem tak smutný. Řekl jsem jí to, co se stalo a ona si ke mně přisedla a celou přestávku jsme si povídali. Bylo to velice příjemné. S odstupem času vidím, že to byla zkušená profesorka. Nejvíc mi utkvělo v paměti její pohled na život a na smrt. Pomohla mi právě ona učitelka, pomohla mi v novém pohledu na celou situaci. Byl jsem hodně přemýšlivý a tak mě to vedlo k novému uvažování a bylo to potravou pro chvíle samoty, které jsem tehdy zažíval více, než dříve. Na škole, kterou jsem navštěvoval, nebyl žádný odborný pracovník. Myslím si, že by učitel v podobné situaci měl postupovat především citlivě. Někdo potřebuje, aby se ho ostatní ptali a někomu je to třeba nepříjemné. Žádnou mimoškolní aktivitu jsem nenavštěvoval. Největší oporu mi poskytla rodina. S kamarády jsem se o této záležitosti pokoušel z počátku mluvit, ale asi proto, že neměli podobnou zkušenost, nebylo brzy o čem mluvit. Kamarádi mě vyslechli, řekli, že je to asi blbý, ale nedokázali se vžít do mé situace. Asi bych uvítal, kdybych našel někoho ve stejném věku, kdo má stejnou, čerstvou zkušenost, abych si s ním o tom mohl povídat. Pořád jsem si myslel, že smrt je jen nějaká „hra“ – že na mě mamka někde vykoukne za stromem, nebo že se ráno probudím a ona bude v kuchyni připravovat snídani a bude se usmívat. Také se mi o ní často v noci zdálo. S odstupem času vnímám, že největší problémy byly v tom, že jsme si museli všechnu práci (a že jí bylo mnoho) rozdělit. Vnímám jsem velkou opuštěnost.

3)

Jako dvanáctiletý hoch jsem měl v rodině asi „normální“ postavení a „normální“ problémy. V zásadě ale nebyly nějaké dlouhodobější nebo závažnější konflikty. V rodině nebyl problém mluvit o čemkoliv. Vzhledem k tomu, že jsme doma neměli televizi, večer jsme si hodně povídali. Po matčině smrti to bylo hodně na toto téma. Měl jsem pocit, jako by byla maminka v tu chvíli s námi, jako by nás poslouchala. Samozřejmě, že tato událost naši rodinu změnila. Tatínek se stal trochu víc komunikativnější.

Musel převzít péči o nás mladší. Začal se o nás více zajímat a omezil trochu svou pracovní činnost. Smrt vnímám jako nepříjemný přechod z tohoto světa do života po smrti. Nevěřím v osobního boha, ale přijde mi nesmyslné, aby to všechno, co zde na Zemi prožijeme a uděláme, přišlo vniveč. Život po smrti nějak pokračuje a jestli je to křesťanský nebo jiný bůh, nevím. Nedělá mi žádné problémy o smrti mluvit. Naopak si vždy při „kontaktu“ se smrtí vzpomenu na maminku a hledám smysl života a smrti. Tato zkušenost se dá určitě využít. A už jsem ji také využil. Řekl bych, že se člověk setkává se smrtí stále více – jen je potřeba být pro to citlivý a vidět věci, které se dějí okolo. Řekl bych, že dokážu pochopit člověka, kterému někdo zemřel. Myslím si, že lidé vnímají smrt především jako bolest, která ji předchází nebo provází. Řekl bych, že lidé se snaží na smrt nemyslet – nebo to alespoň nepřiznávají. Smrt je prostě tabu, tak jak byl před sty lety sex. Smrt se nevyplatí ani komerci. Člověk, který ví, že zemře (a uvědomuje si to) žije jinak, než člověk, který naivně doufá, že si může stále užívat a že nemá pevně vyměřen čas. Nevím, jestli mě změnila jen tato zkušenost, nebo to byl celkový dlouhodobější proces přijímání smrti. Možná to bylo tak, že jsem se smrtí byl tvrdě konfrontován v útlém mládí a to jaksi nastartovalo mé přemítání a vyrovnávání se se smrtí. Samozřejmě nemohu říci, že by můj postoj byl dokonalý nebo definitivní. Také si nejsem jistý tím, jak budu prožívat své umírání či přípravu na něj. Určitě mě tato událost obohatila. Čím je větší ztráta, tím se otvírá větší a bohatší naleziště „zisků“. Možná to zní bezcitně, ale myslím si, že když člověk dokáže zpracovat nepříjemné životní zkušenosti, dokáže se z nich obohatit, může tím obohatit i druhé a přidá mu to jakýsi nadhled nad životem.

ROZHOVOR – VYPRÁVĚNÍ ČÍSLO 9

1)

Jsem žena. Bylo mi 10 let. Umřel mi taťka. Měla jsem ho ráda, měli jsme mezi sebou normální vztah. Taťka byl člověk, který měl smysl pro humor, věnoval se nám, byla s ním vždy legrace, ale byl i dost přísný. Snažil se z nás vychovat dobré lidi. Tak jsem ho asi viděla a tak si ho pamatuji. Zemřel při autonehodě. Řekla mi to mamka. Řekla mi, že taťka měl nehodu a že umřel. Bylo to od mamky, takže to bylo sdělení citlivé, ale pro ni jistě hodně těžké, když nám (dětem) musela tohle říct. Moc jsem nechápala co se stalo, všude byl najednou takový zmatek. Maminka byla hodně smutná a já jsem nevěděla co bude dál. Když jsem pak šla spát, hodně jsem brečela a nemohla jsem moc spát. Nevím, co mě napadalo, pořád jsem musela myslet na maminku a kde je teď tatínek. Když mi došlo, co se stalo, začala jsem na všechno kašlat, bylo mi všechno jedno a hodně jsem se zhoršila ve škole.

2)

Chtěla jsem vědět, co se stalo s tatínkem a kde teď je, chtěla jsem to líp pochopit. Mluvila jsem o tom nejvíc s maminkou a prarodiči. Myslím, že jsem o tom mluvit chtěla – potřebovala. V té době jsem chodila na základní školu, která byla v naší obci. Měla jsem v té době novou učitelku se kterou jsem neměla vytvořený žádný vztah. Ona se o to nezajímala, na nic se mě neptala, ale všichni ve škole to věděli, jsme malá obec, kde se všichni znají. Cítila jsem, že se na mě berou ohledy, že já jsem ta co nemá tatínka a že se mi ulehčuje. Jedna učitelka pak řekla, že se na mě nesmí brát ohledy, že se ke mně má přistupovat stejně jako k ostatním. To jsem brala jako kladný přístup, nechtěla jsem, aby se mi ulehčovalo. Jak jsem psala, nikdo se mnou o tom ve škole nemluvil a myslím, že by bylo lepší, kdyby někdo přišel. Myslím, že by mi to mohlo pomoci, ale to, že se ke mně chovali jako k chudákovi mi spíš vadilo. Nejvíc bych ocenila, asi kdyby se chovali normálně, nevím, jak to napsat. Žádný odborník se mnou o tom nemluvil,

ale myslím si, že by měl někdo takový být, ale musel by být vzdělaný, jak v takové situaci jednat. Myslím, že by se ho měl asi zeptat, jak mu je, nebo tak něco. Mohl by mu říct, že když bude cokoli potřebovat, že může přijít a tak. Chodila jsem akorát do družiny a tam byla paní učitelka fajn. Ta se mě ptala, jak to teď doma zvládáme, a celkově se zajímala o to, jak mi to jde ve škole a jestli je mi smutno. Nevím, jestli se to tak dá říct, myslela jsem si, že se mě na to ve škole budou ptát, ale sama jsem neměla odvahu za nimi jít. Myslím, že se o tom ty učitelky bály se mnou mluvit, možná nevěděly, co by mi na to měly říct. Určitě to byla mamka, která nás měla ráda a starala se o nás. Kamarádi byli normální, nevzpomínám si, že by mi nějak výrazně pomohli, asi to bylo spíš věkem. Bavili jsme se o normálních věcech, o té události, nebo o tatkově ne. Asi se chovali normálně, jako by se nic nestalo. Vzpomínám si, že jsem hodně brečela, to mi pomáhalo, ale bylo to fakt moc, určitě jsem tím dost zatěžovala svoje okolí, hlavně mamku. Asi jako něco, co mi vzalo tatku a co mě hodně štválo. O tatkově jsme hodně mluvili, doma s mamkou, nebo babičkou. Vzpomínali jsme. Problémy jsem začala mít hodně ve škole, začala jsem všechno flákat a hodně jsem začala „zlobit“. Jinou pomoc jsem asi nedostala, spíš ve škole mě začali brát jako že zlobím a dostala jsem i nějaké napomenutí. Nikdo se ale nezajímal, proč se to chování tak zhoršilo, prostě mi dali napomenutí a tím to pro ně skončilo. Akorát na intru, asi po pěti letech byla jedna vychovatelka, která se o tom se mnou bavila. Hodně jsem v té době brečela a ona si toho všimla. Řekla mi něco o svých problémech a taky mi poradila a mluvila o tom se mnou. To bylo fajn, to mi hodně pomohlo.

3)

V rodině to bylo dobré, všichni byli smutný, ale hodně nás to spojilo, hlavně mě a sestry. Víc jsme se vážili jeden druhého a hodně nám pomohla teta - tatková sestra. Jo, mluvili jsme o tom hodně, to bylo dobré, mohla jsem se zeptat na cokoli. Hodně jsme se semkli a měli se víc rádi. Ale taky jsme se myslím o sebe víc báli. Taky se změnilo fungování rodiny, hodně nám

(mamce) pomáhali prarodiče a další příbuzní, ale taťkovo místo, bylo stejně pořád prázdný. Smrt vnímám jako něco, co patří k životu, jen někdy prostě přijde nevhod, když umře mladej člověk. Ne, беру to jako součást života a když na ni přijde řeč, vzpomenu si vždycky na taťku a to je milý, vždycky si ho tím připomenu. Myslím, že smrt už nemám spojenou s negativní představou, ale tam uvnitř to samozřejmě bude vždycky bolet. Kdybych potkala člověka, který se setkal se smrtí, věděla bych jak mu je, ale nevěděla bych co mu mám říct. Řekla bych asi jen to, jak jsem to prožívala já. Záleží taky na tom, kdo by to byl. Myslím si, že lidi o smrti nechtějí vědět, dělají že se jich netýká. Třeba v práci se zeptají na rodinu, ale je to spíš jen ze slušnosti. Když řeknu, že mi taťka umřel, už nevědí co říct. Nepočítají s touhle odpovědí, nechtějí to slyšet. Chtějí slyšet, jak je všechno fajn. Myslím, že smrt v jejich životě nemá místo. Kdyby každému někdo umřel, asi by svět vypadal jinak. Jak jsem napsala, myslím, že JE tabuizována. Myslím, že díky té zkušenosti jinak přemýšlím, mám jiné hodnoty, jinak vnímám život. Vážím si teď víc některých věcí, velké vzor je pro mě mamka, že to zvládla a dobře nás vychovala. To bych asi bez toho nevnímala tak silně. Dalo mi to tu zkušenost, jaký je přijít o někoho, koho mám moc ráda, myslím, že mě to posílilo.

ROZHOVOR – VYPRÁVĚNÍ ČÍSLO 10

1)

Jsem žena. Bylo mi v té době 11 let, když mi zemřela moje babička, kterou jsem měla moc ráda. Babička bydlela s námi, přes chodbu měla vlastní kuchyň a pokojík. Ráda jsem za ní chodila a byla jsem ráda, když přišla k nám. Ráda jsem si s ní povídala. Byla na mě vždy moc hodná. Byla jsem ráda, když jsem se naučila číst a mohla jí číst pohádky, nebo zprávy z novin. Chodily jsme spolu na procházky. Některých jejích kamarádek – taky babiček – jsem se někdy trochu bála. Jedna z nich mi říkala, že mi ustříhne culík. Ale když babičku zemřela, pak jsem ji ráda (ale i ostatní, o kterých jsem věděla, že si s nimi babička povídala) potkávala. Byla to taková vzpomínka – ty kamarádky babičku znaly a tak mi ji něčím připomínaly. Také vzpomínám, jak mi babička vařila (to když jsem byla ještě ve školce) a u jídla mi vyprávěla. Nechávala jsem si vyprávět znovu a znovu to samé. Byla strašně hodná. Babička byla nemocná s játry a měla otevřené bércové vředy. Než umřela, ležela na LDN v Sedlci – Prčice, tehdy LND ještě v Benešově nebyla. Často jsme tam jezdívali. Málokdy beze mě, myslím, že snad vždycky celá rodina. Maminka mě tehdy poslala, ať počkám dole u vrátnice. Měla tušení, že tam jsme za babičkou naposledy a nechtěla, abych byla u „toho“. maminka tehdy byla u babičky, když vydechla naposled. Věděla jsem, že se babiččin stav nelepší, ale...odjeli jsme a jeli jsme jinudy. Zastavili jsme a šli jsme se projít a tam mi maminka řekla, že babička usnula a že už se neprobudí. Byli jsme tehdy celá rodina spolu. Postupně mi to docházelo, jak mi maminka řekla, že už se babička neprobudí. Toto její sdělení bylo citlivější, než tvrdě říct, že babička už umřela. Jsem ráda, že mi to maminka řekla a že to „neutajovala“... Bylo mi strašně smutno a hrozně jsem brečela. V první chvíli jsem si to ani nedovedla představit a doufala jsem, že za babičkou budeme jezdit dál. Nikdy jsem nechtěla, aby zemřela. Strašně jsem brečela, nevzpomínám si, co mi v té chvíli rodiče říkali, ale určitě se mě snažili uklidnit. Jistě se v té chvíli cítili úplně stejně

jako já. Nejvíce jsem tehdy chtěla slyšet, že to není pravda a že se babička ještě probudí a bude tu s námi pořád. Pak jsem se snažila podporovat maminku, být hodná a pomáhat jí.

2)

Chtěla jsem o té události mluvit, ale jen s rodinou a blízkými rodinnými známými. Asi taky byly chvíle, kdy jsem se o tom bavit nechtěla, ale to proto, že by mi z toho bylo smutno. Babička umřela 29. 7., takže byly prázdniny. Měla jsem tak větší možnost, být a vzájemně se podporovat s rodinou. Po prázdninách jsem šla do páté třídy na ZŠ. Učitelům to rodiče řekli. Možná jsem se pak ve školním roce – nebo na začátku, o smrti trochu bavili, ale to už si moc nevzpomínám. Ale možná, že můj bývalý pan učitel třídni mě potkal a povídali jsme si o tom. Nebo alespoň mám pocit, že to věděl a že mě pochopil. Kdyby se to stalo ve školním roce, určitě bych pomoc uvítala. Asi bych byla ráda, kdyby to učitel řekl ve třídě, že bychom si společně popovídali, jestli už někdo také o prarodiče přišel a že by tím vysvětlil, proč jsem smutná. Díky prázdninám jsem to ale nejvíce prožívala s rodinou. Kdybych chodila v době úmrtí do školy a měla tam problémy, určitě bych uvítala, kdyby se mnou o tom nějaký učitel mluvil. Pár dní po babiččině smrti jsem jela na dětský tábor, kde jsem z dřívějších let znala vedoucí. Maminka jim o smrt babičky řekla a pamatuji se, že jedna vedoucí si tam se mnou o tom povídala. Byla jsem za to ráda. Myslím, že učitel by měl být k žákovi, který někoho blízkého ztratil hodnější, ve smyslu tolerantnější, nezkoušet ho v té době, odpustit úkol odevzdaný se zpožděním a nezazlívat mu, kdyby se rozbrečel. Naopak by se měl snažit, aby žák ve škole, mezi kamarády přišel na jiné myšlenky... Největší oporu jsem v té době cítila od rodičů. Povídala jsem si o tom s nejlepší kamarádkou, a všichni ve třídě byli na mě hodní. Nejvíce jsem v té době potřebovala cítit, že na to nejsem sama. Tím pádem jsem si uvědomovala, že i díky mě na tom nejsou ani ti druzí sami. Babička zemřela ve spánku. Tak jsem si smrt představovala. A jako věřící, že je u Boha, a že se s ní jednou setkám.

O babičce jsem dokázala mluvit, ale taky asi byly chvíle, kdy jsem o ní mluvit nechtěla, kdy bych byla radši, kdyby tu byla.

3)

Nejvíce mi pomohla hlavně rodina. Byli jsme si v té době blíží. Pomáhali jsme si a maximálně jsme si vycházeli vstříc. Jsem věřící a smrt vnímám jako odchod k Bohu. Jen jsem poznala, že se neumírá jen ve spánku, v klidu a nejen ve stáří. Je to smutné téma a člověk by u sebe a jiných lidí vždy vybral život, než smrt. Kdybych potkala člověka ve stejné situaci, myslím si, že čím by mi byl bližší, tím lépe bych se dokázala vžít do jeho pocitů. Myslím, že věřící lidé vnímají smrt stejně jako já a nevěřící někdy jako něco nespravedlivého, jako osud, jako trest...Řekla bych, částečně tak a částečně tak. Je těžké ji úplně přijmout jako součást života. Také záleží na věku zemřelého, protože smrt starého člověka je „přirozenější“, než např. smrt dítěte, ale nikdy si ji člověk dopředu nedokáže představit. Často si představuji, jaké by to bylo, kdyby babička ještě žila. Díky babiččině smrti jsem se postupem času přestala bát těch paní a obecně doteď mám ke starším a starým lidem respekt – mohou to být také babičky dědečkově, jako byla ta moje.

ROZHOVOR – VYPRÁVĚNÍ ČÍSLO 11

1)

Jsem žena. Bylo mi 14 let, když mi zemřel otec. Zahynul při autonehodě. Řekla mi to sestra, přiběhla za mnou a vyděšená na mě vyhrkla, že je taťka mrtvej. Nemohla jsem uvěřit tomu, co se stalo. Když mi to řekla, křičela jsem a plakala. Stále jsem si říkala, že určitě došlo k omylu. Nevěděla jsem co mám dělat. Nakonec jsem utekla pryč.

2)

Nechtěla jsem o tom s nikým mluvit, ale vím, že kdybych chtěla, v rodině by o tom se mnou mluvili určitě všichni. Vlastně jsem o tom mluvila trochu s babičkou a tetou, ale bylo to až později. Nebylo mi ale příjemné o tom mluvit, chtěla jsem to zvládnout sama. Říkala jsem si, že já jsem teď ta dospělá a budu se tak chovat. Chodila jsem tehdy na obchodní akademii do prvního ročníku. Tam se ke mně chovali všichni stejně jako před tím. Necítila jsem tehdy od učitelů žádnou pomoc, ale možná by mi pomohli, kdybych chtěla. Já o tom ale s nikým mluvit nechtěla. Nejvíc by mi asi pomohlo, kdybych do té školy nemusela vůbec chodit. Nejvíce mi pomohl můj přítel. Taky kamarádi se chovali báječně, snažili se. Myslím, že jejich přístup byl v podstatě stejný, jen trochu byla cítit lítost. Ostatní spolužáci se chovali stejně a věděla jsem, že o tom mluví za mými zády. Cítila jsem velkou potřebu od všeho utéci. Smrt jsem tehdy vnímala jako hroznou nespravedlnost. O taťkovi jsem mluvit dokázala, ale nechtěla jsem ho moc rozebírat. Všechny problémy, které ze situace vyvstaly se daly nějak překonat. Vše se ale zkomplikovalo, hlavně situace doma.

3)

Ve vztahu k rodině to bylo zvláštní. Snažila jsem se uniknout, ale přitom pomoci. Moc jsem s nimi o tom nechtěla mluvit, protože to bylo velmi bolestivé. Naše rodina se určitě hodně změnila. Dříve jsem to neviděla, dnes

vím, že bychom byly charakterově jiné a určitě jinde. Dnes také vnímám smrt jinak. Vnímám ji jako něco, co je dané a musíme s tím žít. Také dnes nemám žádný problém o smrti mluvit. Myslím si, že lidé se ke smrti točí zády, ale není to pravidlo. Tato událost mě rozhodně více osamostatnila a trochu otupila, ale to se časem mění – dle okolností (vlastní rodina). Nevím, zda mi ta událost více vzala či dala, prostě vše bylo jiné. Kdyby otec nezemřel, byla bych určitě šťastnější, ale dalo mi to některé charakterové rysy, na které jsem hrdá. Celkově mohu říci, že tato událost spojila zbytek rodiny a vztahy jsou citlivější.

ROZHOVOR – VYPRÁVĚNÍ ČÍSLO 12

1)

Jsem žena. Když mi umřel otec, bylo mi devět let. Byl to zodpovědný otec rodiny, dobrý sportovec, kamarád, ochránce. Zemřel při autonehodě, narazil do stromu. Byla sobota ráno – doma poklidná atmosféra. Přijela policie a lékař, kteří nám to oznámili. Slyšela jsem je, když to oznamovali mamce. Myslím, že to bylo standardní sdělení. Když mamka otevřela, tak se představili a řekli co se stalo. Já i mamka jsme dostaly injekci na uklidnění. Lékař byl u nás doma v obýváku, než přišla babička s dědou, pro které došli a než jsme se trochu uklidnili. Napadalo mě, že to nemůže být pravda, že je to moje vina. Já chtěla, aby byl taťka v práci. Měla jsem pocit, že všechno skončilo. Reagovala jsem na to pláčem. Taky mě napadalo, že to tak nechci. Proč to nejde změnit? Co s náma bude?

2)

Chtěla jsem o tom mluvit. Mohla jsem s rodinou – mamka, babička s dědou. Ve škole se o tom se mnou ale nikdo nebavil a to mi chybělo. Určitě bych uvítala nějakou odbornou pomoc. Potřebovala jsem vysvětlit, že se musím snažit, že všechno neskončilo, že „život jde dál“. Myslím, že by se měli učitelé minimálně zeptat, jak mi je, jestli nepotřebuji nějak pomoci. Taky by se mohli zeptat, jak to zvládají zbylí členové rodiny – jestli dítěti nechybí péče, protože zůstalí jsou rádi, že mohou fungovat. Svačiny, čisté prádlo, vyžehlené, příprava na druhý den...je hrozné, když na tohle zůstane dítě samo. (I když to trvá je 1-2 měsíce). Nejvíce mi v té době pomohla rodina. Hlavně taťkova sestřenice. Kamarádi se ke mně chovali odměřeně. Víc šlo myslím o zvědavost, než o oporu. (Co ale čekat v devíti letech). Měli strach se se mnou o tom bavit, aby mi neublížili a neřekli něco špatně. Potřebovala jsem v té době mít alespoň na chvíli pocit, že se to nestane i mamce a rodině. Bála jsem se, že umřou taky. Smrti jsem se tehdy bála – vnímala jsem to,

že smrt přijde kdykoli se jí zachce. Proč si vzala tatku, když nás měl rád a byl hodný... Tehdy jsem o tatkově mluvila jen s pláčem.

3)

Rodina byla před tou událostí normální rodinou. Potom jsme se podrželi a ucelili, nikdo nás jen tak nerozdělí. Bylo mi velké smutno. Měla jsem pocit, že to nemohu zvládnout. Babička s dědou nám řekli, jak teď musíme být silní, stateční, poslouchat mamku a nezlobit. Že je to těžké pro všechny. Tato událost mě určitě změnila. Změnilo to celý můj život. V rodině se upevnily vztahy, bylo větší spolehnutí jeden na druhého. Smrt ale vnímám stejně špatně jako tehdy. Díky ní si víc vážím lidí, které mám a často jim opakuji, jak moc je mám ráda.

ABSTRAKT

HLINÁKOVÁ, L. *Člověk v situaci smrti blízké osoby, pedagogický přístup a prevence*. České Budějovice 2008. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce doc. PhDr. Ludmila Muchová PhD.

Klíčová slova: smrt, truchlení, blízká osoby, pedagogický přístup, vyrovná situace, smysl života, hodnoty, pedagogická pomoc, prevence

Práce se zabývá tématem smrti blízké osoby, dále pomocí a prevencí, dostávající se dětem, které se s touto ztrátou setkaly. Teoretická část popisuje některé postoje ke smrti, různá hlediska na smrt, ztrátu blízkého člověka, proces vyrovnávání se s touto ztrátou, dále některé druhy pomoci a pedagogický přístup k dětem, které se již se smrtí setkaly.

Praktická část obsahuje kvalitativní výzkum ve formě rozhovorů s lidmi, kteří se v dětství se smrtí blízké osoby setkaly. Na základě vyhodnocení tohoto výzkumu dále obsahuje návrh přístupu, jak lze těmto dětem pomoci tuto složitou životní situaci prožít a překonat. Součástí návrhu je i prevence, jak přiblížit riziko ztráty dětem, které se zatím se smrtí neseťkaly. Tento pedagogický list je vypracován zvlášť pro děti mladšího školního věku, pro děti středního školního věku a pro dospívající děti.

ABSTRACT

A man during a loss of a close person, pedagogic approach and prevention.

Key words: death, bereavement, close person, pedagogic approach, educational situation, meaning of life, values, educational help, ritual, prevention

The work deals with the issue of a loss of a close person. The theoretical part describes several attitudes towards death, different views of death, the loss of a close person and the process of coping. The work also mentions several ways of how to help and pedagogic approach towards children that encountered death.

The practical part consists of a quality survey in the form of controlled conversations.

The conversations were conducted with people that experienced death of a close person in their childhood. This section also contains a suggestion for an appropriate approach to help these children to overcome the loss. Educational approach trying to make the issue of death more accessible for children not yet affected with the loss is included.

The suggested solutions are for children of the early, middle school age and for adolescents are dealt with separately.