



Zdravotně  
sociální fakulta  
Faculty of Health  
and Social Sciences

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

## Umělecké formy inspirující k etickému vyrovnání se s traumatem úmrtí dítěte

# BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Studijní program: [SOCIÁLNÍ PRÁCE VE VEŘEJNÉ SPRÁVĚ](#)

**Autor:** Stanislava Henkenová

**Vedoucí práce:** PhDr. Jan Vitoň, Ph.D

České Budějovice 2016

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval(a) 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 bakalářské práce, a to – v nezkrácené podobě – v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných fakultou – elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejich internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne:

.....

(jméno a příjmení)

### **Poděkování**

Tímto bych chtěla poděkovat PhDr. Janu Vitoňovi, Ph.D., jako vedoucímu mé bakalářské práce za jeho trpělivost, podporu, cenné rady, ochotu a vstřícnost při psaní práce. Také bych ráda poděkovala rodinám, které se podělily o své životní zkušenosti. Děkuji svým přátelům, kteří mě seznámili s kulturními tradicemi jejich kmene.

# Umělecké formy inspirující k etickému vyrovnání se s traumatem úmrtí dítěte

## Abstrakt

Bakalářská práce úvodem popisuje, zda má umění a umělecká forma či prožitek přínos pro lepší zpracování takto zdrcujícího traumatu. Bylo důležité upozornit, jak markantní rozdíly a propad je mezi naší moderní společností a historií, která smrt vnímala odlišně, můžeme říci jako součást života, ale běh času a expanze konzumního způsobu života nám vnímání smrti nastavily jako děsivou část, která nás v životě potká. Dnešní doba se od tematiky úmrtí odvrací stranou, protože dnešek odmítá přípustnost této myšlenky. Společnost je naprosto odcizena tematice smrti a je-li s ní konfrontována, je její reakcí převážně negativní chování a nepochopení. Proto mě také zároveň zajímal pohled na smrt dospělého člověka a dítěte. A rozdíl je samozřejmě značný, což je způsobeno rozumovou schopností dítěte a dospělého již s prožitými zkušenostmi. Také mě zajímalo, jak smrt a toto trauma vnímá černošská kultura, která je naprosto odlišná od té naší. Na stáži v Jihoafrické republice jsem se zajímala o jejich tradice a rituály, které během času zármutku provádějí, také jaké pocity traumatizovanou rodinou provází, jak se k rodině staví společnost. Z tohoto důvodu mě dále zajímalo, jaký vliv na postoj k smrti mají víra, kultura a výchova. Samozřejmě je možné nalézt společné znaky pro obě kultury, ale převažují spíše odlišnosti, tyto tři motivy mají velký vliv na vnímání smrti. Poté jsem se zaměřila na formy traumatu a jaké mají dopady na rodinu, jak se projevují a jak člověk reaguje během truchlení. Během bakalářské práce jsem se setkávala s rodiči, již si tímto traumatem prošli, a zajímal mě jejich osobní příběh. Mohla jsem pak posoudit, jak se odborná literatura případně shoduje nebo odlišuje od reálného života. Odpovědí na tyto otázky jsem zároveň chtěla načerpat i ze života černošských žen, které tímto traumatem také prošly.

Bakalářská práce je tematicky zaměřená na to, jak může rodinám s procesem přijetí traumatu pomoci umělecká forma ať už jakákoliv. Umění má více rovin a i ty mohou mít svůj terapeutický dopad na rodinu. S ohledem na obor, který studuji, mě dále zajímalo, jakou roli může sociální pracovník hrát v této oblasti a také zda může být prospěšný truchlící rodině. S tímto obrazem jsem se setkala na praxi v hospici v Prachaticích a je evidentní, že sociální pracovník je klíčovým pomocníkem, který by v životě a procesu truchlení mohl rodině velmi pomoci a ulevit. Domnívám se, že jeho

role ještě může a bude sehrávat velmi důležitou a aktivnější roli. Z rozhovorů s rodiči a odborných knih jednoznačně vyplývá, že potřeba rodičů je velká v prvotních okamžicích, kdy rodiče musí obstarat mnoho administrativních úkonů, navíc pod náporom silného emočního tlaku. K získání odpovědí na své otázky a zvolená témata jsem čerpala především z literatury a inspirujících a upřímných výpovědí dotazovaných osob a názorů odborníků či kolegů z praxe a přátel z černošské komunity, kteří příslušeli ke kmeni Tswana a Zulu. Inspirace přicházela z mnoha podmětů i z filmových zpracování a dokumentů, které byly věnovány této tematice. Na základě toho se dá usuzovat, že umění v životě člověka hraje velmi důležitou roli. A v mnoha případech příběhy rodin potvrzují, že účast na tvůrčí činnosti má velmi blahodárný účinek na vyrovnávání se se svými *vnitřními démony*, včetně traumatu ze ztráty milované osoby. I prožitek z uměleckého díla v jakémkoliv podobně může dát podnět k cestě, jak se s tímto traumatem niterně vyrovnat. Tento fakt potvrzují i některé známé osobnosti, které jsou tvůrci významných děl. Pokud však jde o kontrast mezikulturní, je znát velký rozdíl. V černošské kultuře, matky a rodiny toto trauma přijímají rychleji, je to pravděpodobně dáno velkou dětskou úmrtností, způsobem života a tradicemi, v jakých jsou vychovávány. Hlavně mají silnou víru v posmrtný život, a proto tedy věří na posmrtné setkání. Smrt je součástí života obyvatel Jihoafrické republiky. Proto se smrt přisuzuje každé skupině, nikdo není před hledáčkem smrti ukryt, kdežto v naší zemi je smrt přisuzována nemocným a starým lidem. Odvykli jsme kauzalitě, že smrt si nevybírá a nedělá rozdílů. Proto představuje úlevnější cestu ke zpracování tohoto traumatu i lidská spiritualita a víra.

**Klíčová slova:** smrt; zármutek; truchlení; ztráta; umění; černošská kultura; sociální pracovník

# **The Arts Forms Inspiring the Ethical Dealing with Loss of Child**

## **Abstract**

Beginning of my bachelor thesis describes if arts, artworks and experience given from art have some utility for a better dealing with loss of child. It was important to point out how big the differences and gaps are between our modern society and history which perceived death differently, we can say like part of the life but the course of time and expansion of consumer way of life caused that the perception of death rapidly changed and nowadays we take the death like a terrifying part of our lives. In these days people more and more divert the focus from the death issue because this time just rejects this thought. Today's society is completely alienated to the death issue and when people come in contact with it, their reactions are usually negative and the inconceivability of this situation in which they found themselves is present. That's why I was also interested in the view of adult and child. And the difference was clearly considerable. This refers to clause by intellectual disposition of child and adult one already disposing with life experience. I was also curious about how black culture, totally different from our own, is aware of the death and all trauma around it. During my internship in South Africa I was curious about their traditions, customs and rituals which they made during the grief and also which feelings are included in this trauma and how the society perceive that family. Because of this reason I further took an interest in what kind of impact the religion, culture and education has towards the attitude to the death. Of course we can find the familiar features for both cultures but moreover there are differences. The three mentioned elements have a big impact to the perception of the death. Then I focused on the forms of trauma and which impact they have on the family and how they are shown, how the human reacts during the groaning. During my bachelor thesis I met some parents who went through this trauma and I was interested in their personal story. Then I could say how the specialised literature is similar or how it differs from the real life. I wanted to find the answers to these questions in the life of black women who were in this trauma too. My bachelor thesis is mainly focused on how any kind of arts can help to live with this trauma. Arts have more forms and also these can have their own therapeutic influence on family. With regard to my field of study I was further curious about which role can play social worker in this area and also whether he or she can be useful to bereaved family. With

this situation I met on my practical at the hospice in Prachatice. And it's clear that the social worker is the main assistant who could really help and relieve the family in the process of grieving and life. In my opinion he or she can and will help the family more so that his or her role in this situation will be more important and active. According to the interviews with parents and findings in specialised literature it is noticeable that the need of the parents is the most necessary during the first moments when they have to deal with the administrative things, especially under this great emotional pressure. I derived from literature and inspirational and honest stories of answered people and the opinions of the specialists and colleagues from practical and friends from black community to gain these answers for my questions and selected topics. I obtained my inspiration from many motions and also from movies and documentaries which were focused on this theme. With regard to these things we can say that arts make a big point in human life. And in many cases the stories of families show that the participation on creative activities has wholesome effect on dealing with loss of child. Experience from any form of arts can give a motion how to deal with this trauma. Some of people, who are the creators of famous arts, prove this fact. However talking about the multicultural contrast, we can notice a big difference. In the black culture, mothers and families get used to accept this trauma sooner. It is probably given by a great child mortality, way of living and traditions in which they are used to grow up. Mainly they have a strong belief in eternal life and that's why they believe in post-mortem meeting. The death is part of South African inhabitants and their lives. Therefore the death is connected to every group of people and nobody is hidden from the death view-finder. While in our culture the death is attributed to the elderly only. We got out of the fact that the death does not make any differences. That's why the human spirituality and belief can help to inaccessibility to this trauma.

**Key words:** death; grief; mourning; loss; arts; black culture; social worker

## Obsah

Úvod.....	9
1. Vymezení pojmu thanatologie .....	10
1.1 Vnímání smrti a umírání napříč historií po současnost.....	10
1.2 Význam rituálů spojených s úmrtím.....	14
1.3 Rituály spojené s úmrtím v černošské kultuře Setswana a Zulu .....	18
2. Víra, kultura a výchova jako ovlivňující postoj člověka ke smrti .....	21
3. Smrt z pohledu dospělého člověka a dítěte.....	25
4. Smysl utrpení .....	29
5. Smrt dítěte jako trauma.....	31
5.1 Ztráta nenarozeného dítěte.....	32
5.2 Dopady úmrtí dítěte na rodinu.....	34
5.3 Reakce na trauma.....	36
5.4 Truchlení.....	38
5.5 Posttraumatická stresová porucha .....	41
5.6 Krizová intervence u krizí se zármutkem .....	42
6. Proces vyrovnávání se se smrtí .....	44
6.1 Fáze procesu vyrovnávání se se ztrátou dítěte.....	45
6.2 Nejčastější formy pomáhající k přijetí traumatu .....	49
7. Umělecké formy jako terapie.....	54
7.1 Umění jako cesta k přijetí traumatu.....	58
8. Sociální práce při doprovázení umírajících a pozůstalých .....	62
8.1 Úloha sociálního pracovníka .....	63
Závěr .....	69
Seznam použité literatury .....	72
Přílohy.....	82
Příběhy ze života rodičů v JAR.....	91



## Úvod

Bakalářská práce se zaměřuje především na aspekty, které pomáhají pozůstalým rodičům vyrovnat se s psychickým traumatem smrti dítěte, případně smířením se s jeho ztrátou. Na zmíněnou problematiku se chci podívat z více úhlů a zjistit, nakolik je této problematice věnována pozornost v odborné literatuře a jaké jsou na tento problém názory odborníků. Zároveň nejdůležitější složkou této práce budou aspekty, které jsem během rozhovorů s pozůstalými měla možnost zjistit, a jejich porovnání s tím, jak se reálná situace liší od odborných poznatků, které se objevují v dostupné literatuře, jejímž úkolem je mj. pomoci pozůstalým vyrovnat se se vzniklou situací. Další důležitou podmínkou pro uchopení tohoto tématu je to, že za žádných okolností nesmíme tuto problematiku bagatelizovat, musíme brát v potaz fakt, že každá rodina, každý rodič, matka nebo otec jsou jedinečným fenoménem a každý z nich nakládá s tragickou událostí po svém. Tím chci říci, že někdo je schopen se o tomto tématu bavit bez problémů, a někdo ani po letech není schopen na tuto záležitost pomyslet nebo se k této události vůbec vrátet, což ale může na druhou stranu být součástí právě vyrovnávacího procesu. V této problematice není dobře nebo špatně, prostě je to tak, jak to je. Existují proto, nebo jsou spíše v rozvoji organizace, které se věnují doprovázení klienta během umírání, pomáhají rodinám v této těžké situaci, fungují zde rodinné terapie a další služby. Vzhledem k stáži v Jihoafrické republice jsem uvažovala o této problematice i tam. Jde o zcela odlišné kulturní prostředí. Proto jsem během každodenních rozhovorů navázala na toto vážnější téma a nebyl překvapivě problém o tom hovořit. Tuto zkušenost jsem zobecnila ve vyjádření odlišných postojů černošské a bělošské kultury k úmrtí dítěte a dále jsem porovnála, nakolik jsou tyto postoje vázány na životní styl, tradice apod. v evropském prostředí.

## 1. Vymezení pojmu thanatologie

### Thanatologie

Smrtí a umíráním se zabývá mnoho vědních oborů, např. filozofie, psychologie, sociologie, medicína a etika, ale zároveň se každý vědní obor touto problematikou zabývá ze svého vlastního hlediska, ze specifické perspektivy, která ke každému oboru náleží. Čerpáním ze všech těchto oborů a jejich poznatků vznikl samostatný obor *thanatologie*, který je definován jako vědní obor zabývající se smrtí a fenomény, jež jsou spojeny s finalitou života (Haškovcová, 2007). Název vznikl podle jména mytologického řeckého boha smrti Thanata, který byl znázorňován jako muž s křídly a pohasínající pochodní. Přicházel si pro smrtelníky, když vypršel jejich čas určený osudem, a odnášel je do podsvětí, kde je odevzdával do péče bohu Hádrovi (Houtzager, 2003). Thanatologie není jen ryze teoretický obor, ale naopak obsahuje i praktické věci, které jsou uchopitelné a použitelné pro praktický život, kdy se staneme součástí tohoto procesu, proto tedy thanatologie zahrnuje i otázky týkající se komunikace s umírajícím a jeho rodinou, vyřizování úkonů, které s umíráním bezprostředně souvisejí, jako je jednání s úřady a sepisování závěti a další (Šiklová, 2013). Thanatologii je tedy ve svém důsledku obtížné přednášet jako samostatný obor, protože jednotlivé názory, fakta, hypotézy a koncepce oboru je těžké uchopit jako celek, aby tak vytvořily konkrétní náplň samotného oboru, prolínají totiž v různých formách do různých dalších oborů, kdy se z jejich vzájemného ovlivňování stane určitý celek (Haškovcová, 2007).

#### *1.1. Vnímání smrti a umírání napříč historií po současnost*

Umírání a smrt je právem aktualizované téma, o kterém bychom měli uvažovat jak v rovině obecně lidské, tak i profesionální. Jestliže si totiž člověk bude opakovaně připomínat konečnost svého života, bude pak zcela jistě jinak a odpovědněji zacházet s drahocenným časem, který mu je pro pobyt na tomto světě dán. A jistě bude též

mnohem vnímavější k lidem, kteří již stojí na prahu smrti. Ti potřebují nejen pochopení, ale i konkrétní pomoc, protože právě zdraví a ekonomicky činní lidé mohou pro vážně nemocné a umírající mnoho udělat. Jejich jednání může pomoci k vytvoření podmínek, které umírajícím zajistí vhodný prostor pro důstojný závěr života (Haškovcová, 2007).

Co je tedy smrt jako taková? Je těžké jí definovat pouze z jednoho hlediska, protože každý vědní obor za smrt považuje jiný okamžik v „životě“ lidském. Obecně je smrt vnímána jako přirozená etapa lidského života. Víme, že smrt je neodvratným koncem každého života, je vepsána v každém zrození a patří k univerzální lidské zkušenosti, byla zde od počátku nejstarších dějin a bude stále (Kelnarová, 2007). Odborná literatura uvádí mnoho definic. Fyzickou smrtí se podle Světové zdravotnické organizace rozumí stav, kdy dochází k nezvratným, prokázaným vyhasnutím mozkových funkcí a další funkce organismu je nutno uměle udržovat, příp. by tyto funkce mohly fungovat autonomně. Tento stav lze také definovat jako smrt mozku (Kutnohorská et al., 2011). Špatenková smrt definuje jako konečný bod na ohraničené úsečce. Smrt je zcela normální, přirozená, ale okolnosti vždy bohužel tak normální a přirozené být nemusí, její zásah je mnohdy tak náhlý, že se výrazně zapisuje do života pozůstalých (Špatenková, 2014).

Podle Říčana (2009) je smrt definována jako přeměna, kterou živý tvor ztrácí život, stává se mrtvým tělem, přičemž se všechny životní projevy nenávratně ztrácejí. Přesto rozhodujícím hlediskem konstatování smrti je medicínské hledisko, na jehož základě smrt stanovuje jedině lékař. Podle Baštecké (2003) se z lékařského hlediska jedná o „stav, kdy u člověka dochází k nezvratným změnám mozku, při nichž nastane selhání funkce a zánik center řídících krevní oběh a dýchání.“. Smrt, ať už je na ni nahlíženo různými disciplínami, je tedy završením a koncem našeho pozemského života, kterou musí vždy konstatovat lékař.

Jenže dnešní doba si smrt představuje jako velký černý vykřičník, který se posunul do pozadí naší mysli a zároveň je v určitém smyslu slova našim trvalým hostem ve

zprostředkované formě médií, kde jsme neustále zaplavováni negativními informacemi o válkách, vraždách a přírodních katastrofách (Brzáková, 2011). Vyvolává se právě tímto primární strach ze smrti? V reálném životě jsou však lidé se smrtí konfrontováni mnohem méně. Smrt si v této době nese nálepkou toho nejhoršího, co nás v životě může potkat, a toho, co boří všechny naše naděje (Fulton, 1994). Podle Lutovského (1996) je však *„smrt je problémem těch, kteří žijí – mrtví totiž problémy nemají. Musíme si ale uvědomit, že smrt byla v dřívějších dobách člověku mnohem bližší.“*

Dnešní svět nám svou představou o ideálním a dokonalém až nespoutaném životě předkládá myšlenku toho, že bychom mohli žít věčně. Jistě je to také dáno tím, že hranice našich možností se stále posouvají, náš život se zaměřuje na výkon a toho jsme také pod tlakem společnosti nuceni dosahovat, přičemž se průměrná délka života a stejně tak i umírání posouvají do vyššího věku (Küng, 2006). Ústředním motivem našeho života se stává konzum a pokrok (Munzarová, 2005). Z tohoto důvodu na existenciální úvahy není čas. A je velmi pravděpodobné, že právě to se podílí na určitém vytěsňování smrti z našich životů. Není prostor a možnost rozjímat o smrti, pokud nás nezasáhne bezprostředně v našem blízkém okolí (Elias, Bláhová, 1998). Institucionalizace umírání je jednou z etap, které ovlivnily roli smrti ve společnosti i v našich životech. Umíráme v nemocnicích, domovech důchodců za přítomnosti profesionálů, často bez porozumění, náklonnosti a empatie. Člověk nikdy nebyl v umírání tak sám, jako je bohužel v dnešní moderní době (Haškovcová, 1975). Umírání a smrt jsou odsunuty do nemocnice, s tendencí co nejvíce je vzdálit od živých, často však bez ohledu na přání umírajícího, individualitu a intimitu. To vše poukazuje na zvýšené úsilí vytěsnit smrt ze života lidí, jež vede k tomu, že lidé pokud hledají odpovědi na své otázky, hledají smysl svých životů v životě a víře, ale nikdo z nich si neuvědomil, že jedinou jistotou je skutečně smrt.

Smrt je ústředním faktem, hřbitov by měl být přesně uprostřed města, aby přes něj každý chodil, tak by smrt byla pokaždé připomínána pořád dokola. Vrátila by se tím její vážnost a úcta (Osho, 2008). Ale tím, že stavíme hřbitovy za městy, snažíme se smrt

ukrýt. Smrt je posledním tabu. A přesto bychom k ní měli vzhlednout jako k soudci, smrt je v jistém smyslu slova spravedlivá a zrovnoprávňuje lidi. Nedbá na to, kdo jste. Pro všechny platí jeden zákon a jedno věčné pravidlo (Osho, 2008). V některých případech se vnímáním smrti a života pohybujeme na hranicích jisté utopie a dnešnímu modernímu světu se zalíbila myšlenka delšího života, ne-li možnosti dostat se za hranici k věčnému životu a nesmrtelnosti (Küng, 2006).

Smrt v historii hrála neodmyslitelnou roli, řekněme až socializační roli pro rodiny a společnost. Především smrt byla centrem lidského života, tak jako byl v centru vesnice hřbitov. Smrt se stávala členem rodiny. Navíc byla častým hostem nejen rozhovorů, ale i událostí (Kelnarová, 2007). Během pohřbů a truchlení držela rodina pospolu a truchlení se drželo po delší čas, hovořilo se a vzpomínalo na zesnulého, pohřeb měl své tradiční rituály. Rozloučení je nedílnou součástí tradice, které během vyrovnávání s touto událostí hraje důležitou roli. Pokud se tradice týká, možná právě i ony udávaly jistý tón a pochopení okolí, fungoval zde jistý respekt a porušení tradic samozřejmě vyvolalo odsouzení na základě veřejného mínění. Můžeme tedy říci, že trend vnímání smrti udávala společnost. Možný (2002) se domnívá, že vysoká úmrtnost dětí byla důvodem, proč do nich rodiče nemohli po citové stránce investovat tolik, jak je tomu dnes. O tom, co znamená být v současnosti v českém prostředí rodičem vyrovnávajícím se se ztrátou dítěte, však zatím příliš mnoho nevíme. Dnes se zarmoucené rodiny a lidé ztrácejí v davu, nepoznáte je. Proto se i pro okolní společnost smrt stává neviditelnou, čímž se vytrácí i určitá forma soucitu a taktního jednání. Navíc s sebou tento proces nese množství nedorozumění i neporozumění. Lidé nejsou ochotni naslouchat a vcítit se do pocitů druhé osoby. A do této podoby se dnes vyvinulo vnímání smrti a vnímání těchto osob, které jsou touto událostí zasaženi (Dohnalová, Musil, 2008).

Po osobních zkušenostech mé matky a jejích přítelkyň, které také ztratily dítě, se projev emocí veřejně nenosí. Je těžké přesně říci, co může být původem tohoto emočního odcizení a potlačování. Lidé nevědí, jak se v této situaci zachovat, a nejsou na ni připraveni (Davies, 2007). Jistě je to také v dnešní době dáno nízkou dětskou

úmrtí, proto je to velkou negativní událostí, stane-li se to zde, ve středu Evropy oproti rozvíjející se Jižní Africe, kde umírá mnoho dětí nemocí, hladem či násilnou smrtí. Proto úmrtí dítěte v Africe není považováno za tabu a smrt v jakékoliv podobě je přijímána jako součást všedního života (Kotzé et al., 2012).

Což je ostatně problém, na který jsem již v předchozím textu poukázala: nebereme smrt jako součást života. Práce a dnešní život nám ani nedovolují si tuto možnost připustit, člověk je nastaven tak, že smrt nastane až ve stáří (Munzarová, 2005). Což je opět sebeklam. Podstata problému tkví v našem spirituálním životě. Před tragickou událostí člověk není ničím limitován a nepozastavuje se nad tím, že se nemusí dožít dalšího rána (Kübler-Ross, 2012). Ale jakmile nastane tato skutečnost ve Vašem životě, něco Vás donutí se zastavit, ať jde o zranění nebo o ztrátu blízké osoby. Nastane okamžik, kdy se Vám svět obrátí vzhůru nohama, musíte čelit prožitkům a událostem, které tato situace obnáší. Začnete se více zajímat o svůj niterný svět, dívat se kolem sebe (Millman, 2000). Všechny tyto události nám dopomáhají tvořit náš život, naši další cestu. A je pouze na nás, jak je uchopíme. Budeme-li naštvaní a odmítaví k tomu žít, život pro nás nebude lehký (Kushner et al., 2000). Pokud však pokorně sklopíme hlavu, uvědomíme si, že nemusíme mít další ráno a nebudeme se dívat jen před sebe, ale i kolem sebe, zastavíme se a nadechneme se, bude náš život více barvitější a soustředíme svou pozornost na další věci a tím se bude naše bolest léčit, srdce se pomalu bude hojit, přesto však jizva zůstane, ale o tom to je?! Jinak by nebylo dnů, jako jsou Dušičky, kdyby se jizva na srdci neozvala. Vzpomínání je součástí procesu a na milovaného člověka, především na vlastní dítě nikdy nemůžete zapomenout a matka jako nositelka tohoto daru života nikdy! Je to pouto, které ani smrt nedokáže přerušit (Byock, 2015).

## ***1.2. Význam rituálů spojených s úmrtím***

V historii se v souvislosti s úmrtím dodržovalo mnoho tradic, kterých již pramálo v naší zemi najdeme. Když už ano, tak v těch nejzapadlejších koutech malých vesniček

(Nešporová, 2013). Rituály spojené se smrtí, truchlením a pohřby měly svá specifika a význam. Právě tyto tradice udržovaly mezi lidmi zmíněný respekt a uvědomování si své pozemské časovosti. Smrt byla součástí života. Byl jí vzdáván určitý respekt, ale nikoliv pocíťován strach jako takový (Nešporová, 2013). S kýmkoliv jsem vedla rozhovor na toto téma, shodli jsme se, že tyto tradice byly důležitým prvkem k tomu vyrovnat se s příchodem smrti nebo náhlým úmrtím, ať už se jednalo o jakéhokoliv člena rodiny nebo blízkou osobu. Měly své etické a informační funkce. Z etického hlediska měly tradice svá určitá pravidla pro zacházení jak s mrtvým, tak určitá pravidla jednání společnosti vůči pozůstalým, ty se projevovaly také fyzicky a právě s informační funkcí, což bylo nošení stuh, které dávaly najevo úmrtí v rodině nebo příslušnost či stav truchlení, ve kterém se osoba nacházela (Navrátilová, 2004).

Tradice pohřbů a rozloučení se se zemřelým měly nesmírný podíl na pozdějším vyrovnání se s touto „*životní*“ událostí. Další věcí je vědomí, že pozůstalý není ve svém smutku osamocen (Navrátilová, 2004). Proto pohřby fungovaly jako událost, kdy si lidé prokazovali vědomí příslušnosti. Tato tradice je například využívána i v Jihoafrické republice mezi černošským obyvatelstvem (Ngubane, 2012). Úmrtí dítěte je velkým zásahem do fungování rodiny a do života rodičů. Dítě je totiž dominantním znakem a příslibem úspěšné budoucnosti, proto rodiče v mnoha případech tolik lpí na svých dětech a také na jejich co největším počtu. Proto s každým ztraceným dítětem se snižuje jejich možnost zabezpečení na stáří a případnou lepší budoucnost (Ngubane, 2012). Pokud nastane tato situace, matky projdou rituály, které jsou pro tuto kulturu typické, a poté nosí na znamení ztráty dítěte modrý šátek na hlavě, také to znamená právě informaci pro okolí, že by se jim mělo spíše vyhýbat a že nechtějí s nikým hovořit, a když tak se nebavit o této události (Ngubane, 2012). Toto téma se probírá maximálně uvnitř rodiny, ale nikdy ne s okolím a známými. A právě díky této viditelné tradici jsou lidé ušetřeni nedorozumění a nepříjemných otázek či kontaktu obecně. A ačkoliv se o smrti nemluví, tak se o ní stále ví a je právě prostřednictvím této tradice stále přítomna a ukazována. Jakoby zůstávala stále ve společnosti přítomna (Strydom et al., 2013).

V naší historii se kult pohřbívání vyznačoval jistými specifiky. Účastna byla celá vesnice, nehledě na příbuzenskou vazbu. Kult pohřbívání byl nedílnou součástí zármutku rodiny, vlivem těchto příprav se rodina odpoutávala od těla dítěte a také si zvolna byla vědoma jeho nepřítomnosti a nezvratitelnosti této události (Nešporová, 2013). V dřívějších dobách nebyl na truchlení ani čas, ani prostor, většina lidí měla velkou zodpovědnost za obhospodařování rodiny či péče o zbytek dětí. Proto si rodič nebyl schopen tak rychle vytvořit hlubší citovou vazbu k dítěti (Navrátilová, 2004). A pohřeb byl takovou „*pokličkou*“, která když se zaklapla, už se neotevřela.

Podle Firtha (2007) pohřeb prospívá nikoliv mrtvým, ale živým, jsou to ti, kteří zůstali. V podstatě je pohřební rituál nositelem tří funkcí. První spočívá v pomoci, jde o to, že dokud člověk není konfrontován s rakví a celým děním pohřbu, žije do té doby v hlavě s velkým otazníkem, jestli je to skutečné, opravdu se to stalo? Pohřbem se dostává do přítomnosti a jeho vědomí je již připraveno si realitu uvědomit. V tento moment se zároveň dostává člověku příležitosti projevit veřejně vlnu silných emocí. Druhá funkce je spíše zaměřená na společnost a okolí rodiny, které touto formou ztrátu přijímají a veřejně ji berou na vědomí. Zároveň také dostávají příležitost vyjádřit své pocity a mohou se tak rozloučit se zemřelým. Rozloučení by mělo probíhat v důstojném duchu a zúčastnění lidé by své chování měli usměrnit do přijatelné formy. Třetí funkci Firth (2007) definuje jako ekonomickou funkci, ta je zaměřená na příležitosti, kdy se k pozůstalým přidružují známí a lidé z okolí a nabízejí jakoukoliv pomoc od materiální po sociální pomoc a podporu. Projevuje se tedy u lidí ochota pomoci, ačkoliv v dnešní době je to spíše symbolické gesto. Pohřební rituál není jen o těchto funkcích, v pozadí se objevují ještě další, které jsou typické, a lidé přicházejí vyjádřit především vděčnost a poctu za to, že zemřelý sehrál určitou roli v životě přítomných, zároveň je účast na pohřbu vnímána jako poslední dobro, které pro zemřelého můžeme vykonat (Bowlby, 2013).

Pokud člověk umírá, snažíme se naplnit jeho poslední přání a připravujeme se na jeho pohřeb, zpravidla nám vlastní vizi sdělí sám, jak by si případně přál být pohřben, jak by měl pohřeb vypadat a jaká hudba by měla hrát apod. (Byock, 1998). U dětí,



pokud umírají, je to o něco komplikovanější. Děti ani rodiče se představou pohřbu nezabývají, tento okamžik přichází až po odchodu dítěte a podoba pohřbu bývá zpravidla neutrální. Pokud umírá malé dítě, dospívající, rodiče a sourozenci nejčastěji zařizují pohřeb podle toho, jaké dítě bylo, co mělo rádo a případně přátelé pomáhají s přípravou pohřbu a dokonce jej mohou vést. Což bývá pro rodinu určitá útěcha. A je to také možnost pro přátele, jak se rozloučit (Pomajslová, 2007).

Některé zkušenosti rodičů jsou o něco dramatičtější především proto, že v osmdesátých letech, pokud jste porodila dítě a to během několika dnů zemřelo nebo zemřelo přímo při porodu, bylo zvykem, že lékaři neumožnili rodičům nejenom poslední kontakt s miminkem, ale ani důstojné rozloučení. Lékaři zemřelé miminko rovnou předávali ke kremaci (Zvěřina, 2015). A tento okamžik rodiče ve svém životě uvádějí jako zásadní okamžik, který jim chybí k tomu, aby se mohli ze smutku vymanit. Pokud se tak dělo, je až smutná představa, kolik lidí si nese tuto nevyřešenou událost dál ve svém životě (Špaňhelová, 2015). V dnešní moderní době rodiče mají právo rozloučit se s miminkem v jakékoliv podobě (Zvěřina, 2015). Zkušenosti pozůstalých se staly obrazem a hybným faktorem proto, aby se upozornilo na to, že pro rodiče je proces a rituál pohřbu, především rozloučení, jedním z nejdůležitějších prožitků, kterým si musí, ale mnohdy i sami chtějí projít, byť často nemají na vyřizování pohřbu vůbec sílu (Kubíčková, 2001).

Pohřeb odjakživa posiloval tradici, která rodinu a společnost držela pohromadě. Lidé nebyli citově prázdní, rodič měl právo na to projevit svůj žal. Rituály spojené se smrtí měly pro lidské životy velmi hluboký smysl (Šiklová, 2013). Byl to zároveň okamžik, kdy se lidská mysl soustředila na přítomnost a na sebe samotného, na to, co člověk má a co mu ještě zbylo. Funkce a význam rituálů je neoddiskutovatelný. Rodičové či odborníci jako sociální pracovníci či zdravotní sestřičky jsou toho názoru, že pohřeb je jednou ze zásadních úkonů, které by měl rodič pro sebe i pro své zemřelé dítě vykonat. Není etičtějšího způsobu rozloučení, než je pohřeb (Ludáčková et al., 2013).

### **1.3. Rituály spojené s úmrtím v černošské kultuře Setswana a Zulu**

Rituály černošské kultury jsou velice rozmanité především díky tomu, že každý černocho náleží ke svému kmeni. Jako jsou Zulu, Venda, Xhosa, Swati, Tsonga, Pondo, Ndebele, Sotho, Tswana či Pedi. Africký koncept smrti je postaven na hlubokém vztahu ke smrti a komunikaci s naším světem a světem mimo, který nám je zahalen tajemstvím a nedokážeme jej vidět. Každý kmen má své zvyky a tradice, jak probíhá pohřeb, jakým způsobem se se smrtí vyrovnává a jaký podíl na vyrovnání nese okolí a rodina pozůstalých (Kotzé et al., 2012). Každé osobě náleží pohřeb, který má svá specifika, aby se duše navracela jako „Ancestor“. Což je ve významu duše, která přichází informovat rodinu a příbuzné o událostech, varovat je před něčím nebo jim radit v bezvýchodných situacích. Zároveň si tím mezi sebou předávají informace o tom, zda existuje posmrtný život a jaký tedy vůbec je (Mokae, 2015).

Pokud člověk zemře, je tradicí, že tělo zemřelého není z domu vynášeno dveřmi, ale dírou, kterou udělají ve zdi domova, je to proto, aby duše zemřelého nenašla cestu domů, protože pak by mohla případně způsobovat rodině nepříjemnosti. Po vynesení se zeď okamžitě zazdívá, aby duše cestu nestačila najít. Z toho důvodu je průvod na hřbitov také veden různými cestami, aby to duši zmátlo. Proto, aby správný pohřeb mohl proběhnout a lidé mohli začít truchlit a plakat, je důležité vidět tělo, každý se musí s tělem rozloučit (Strydom et al., 2013). Pokud se tělo nenajde, věří se, že začne velké neštěstí pro rodinu. V některých případech se sama rodina vydává tělo najít, a pokud jej není možné najít, tak se alespoň vydává do míst, kde údajně měl zemřít, a snaží se zachytit jeho duši a vykonat rituál, který duši očistí a pošle ji dál (Strydom et al., 2013). Černošská kultura věří v duální pojetí člověka: jako hmotné osoby, jejíž život končí smrtí a pohřbením, a jako spirituální bytosti, která žije posmrtný život ve spirituálním světě (Jali, 2000). Pokud zemře dítě, je to považováno za největší zlo, proto se potom rodiče dávají svým dalším dětem neobvyklá a zvláštní jména, aby tak odvrátili opakování předčasné smrti dítěte. Tradice a rituály pohřbívání jsou zpravidla

doprovázeny porážkou krávy, z níž se připravují tradiční pokrmy, které jsou typické pouze pro pohřební rituály. Jinak hlavním významem porážky krávy je ochrana Ancestora v jeho posmrtném životě a přítomní, kteří na jídle hodují, již na zemřelého nikdy nezapomenou. V zulském kmeni pohřeb obnáší tance a veselí pro všechny. Čímž se snaží oslavit a zajistit tím tak radostnější přechod duše do dalšího světa a zároveň podpořit rodinu, která zde zůstala (Jali, 2000).

V kmenech Tswana dodržují starověkou tradici, že pokud někdo zemře v domě, jsou všechna okna potřísněna prachem, všechny fotografie jsou otočeny a všechna zrcadla, televize a další předměty, ve kterých by se mohlo něco odrážet, jsou zakryty. Rituální obětování krávy se provádí pro Ancestory, věří se totiž, že musí dojít k prolití krve, aby se zabránilo dalšímu neštěstí. Tradičně pohřeb probíhá brzo ráno před východem slunce, ale nikdy pozdě odpoledne, protože se věří, že temné síly jsou nejvíce v pohybu během pozdního odpoledne a vyhlížejí si tělo k ďábelským rituálům. Rodiny v některých případech do hrobu vkládají různé předměty, které by mohl zemřelý potřebovat nebo které bezprostředně patřily zesnulému či slouží jako ochrana před znesvěcením jeho hrobu a památky. V Jihoafrické republice je striktní doba truchlení obvykle týden od pohřbu. Po tuto dobu truchlící zůstávají doma a izolují se od komunity, zároveň nemají sexuální styk. Někteří od prvního dne po pohřbu nosí černé oblečení, oholí si vlasy a vousy. Protože život je údajně koncentrován ve vlasech a jejich ostříhání symbolizuje smrt a dorůstání vlasů zase posílení života a změnu.

Potom musí celá rodina projít rituálem „*cleansing*“, od neštěstí a znečištění mrtvým a temných sil. Truchlící rodina se musí vykoupat v očistné lázni, jejíž voda obsahuje všechny léky a léčivé bylinky. Rituál *cleansing* obvykle trvá sedm dní po pohřbu, ale na některých místech a komunitách může trvat měsíc i déle. Tradičně pozůstalá rodina či vdova drží smutek kvůli muži jeden rok, kvůli dítěti musí povinně tři měsíce, ale necítí-li stále formu úlevy, mohou i déle. Truchlící nosí po dobu truchlení černé oblečení a musí být zahaleni od krku až ke kotníkům, tento šat nosí po celou dobu truchlení. Pokud ženy přijdou o dítě, dávají průchod svým emocím a jejich projevy jsou

silně expresivní a jsou dávány na odiv okolí. A dále jako poznávací znamení nosí ženy na hlavě modrý šátek či čelenku, aby se vyvarovaly nevhodných otázek a lidé s nimi sdíleli soustrast a solidaritu (Mokae, 2015).

O dva měsíce později od pohřbu se v některých místech Jižní Afriky dodržuje rituál „*home-bringing*“. Truchlící rodina porazí zvíře, nejčastěji kozu nebo krávu a poté jdou ke hrobu zesnulého. Tohoto rituálu se účastní „*Sangoma*“, což je něco jako šaman či šamanka nebo můžeme říci i duchovní léčitel. Poté, co se usadí kolem hrobu, předstupuje Sangoma a začne pronášet slova volající zesnulého, který je již v podobě Ancestora. Jde především o kontakt mezi zemřelými a rodinou, vyměňují si vzájemně informace apod. (Mokae, 2015).

Jak jsem zmínila, černošská komunita jakožto křesťané dodržují i tyto zádušní a pohřební zvyky. Celý proces probíhá v kruhu rodiny a spíše v tichosti. Rodiče dítěte tato událost spíše sbližuje, než rozděluje, muži jsou vůči ženám více citliví a fungují jako pilíř, o který se žena může opřít. Muži zde od těchto událostí neutíkají, také je expresivně projevují svým smutkem. Myslím si, že to je další z věcí, které tady činí muže mužem, to, že mají právo dát najevo, co cítí, bez odsouzení okolí. V naší zemi je bohužel zažitý stereotyp „*muži nepláčou*“. Se smířením se s touto tragédií napomáhá čas, který je orámován tradicemi, jež musí být striktně dodržovány, tímto způsobem se pozornost rodiny upíná na dodržení těchto tradic. Africké pohřby jsou důležitou součástí života všech kmenů a komunit. Jejich hlavním cílem je sdílet smutek a prožitky rodiny s komunitou, povzbudit rodinu k pokračování v životě a pomoci jim nalézt sílu k přijetí tohoto traumatu a krokům k novému životu bez zesnulého (Bosch, David, 1991).

## 2. Víra, kultura a výchova jako ovlivňující postoj člověka ke smrti

At' už má chápání smrti podobu mýtického příběhu, teologického dogmatu anebo filosofické úvahy, vždy přispívá k chápání života samotného. Život a smrt jsou dvě neoddělitelné hranice, které definují a určují definici života (Herzog, 2012). Všechna lože jsou smrtelná, po narození je jistá jen jediná událost v životě a tou je smrt. Smrt přináší velká odhalení. Kdyby nebylo smrti, nebylo by ani náboženství. Osho (2008) propaguje buddhistické myšlenky o sdílení smrti a zapojování se do obřadů a tradic. Být v přítomnosti smrti je silný zážitek a pro lidstvo velmi důležitý. A to z toho důvodu, že smrt je pro lidstvo nejtajemnější záhadou na světě a zároveň zasahuje do středu lidské existence. Je to nejsvatější okamžik. Z našich obecných hledisek úmrtí člověka obsahuje pouze fyzické aspekty, ale není tomu tak, uvidíte mnoho věcí, kterých jste si dříve nevšimli. Pocítíte zvláštní přítomnost čehosi, co je těžko popsatelné slovy, proto se často při uctívání památky a obřadech napříč celým světem dodržuje alespoň pár minut ticha. Během této události se stáváte součástí něčeho spirituálního (Osho, 2008).

Kolik podob v životě má ještě smrt? Objevuje se mezi námi v podobě havárie, zemětřesení, utopení, otravy, vraždy, sebevraždy, nevléčitelné choroby a mnohých dalších tragédií. Úmrtí milované osoby či blízké osoby zasahuje náš vnitřní i vnější život, naši práci, naše myšlení a konání. Po této události jsme si více vědomi hodnot odcházejícího i hodnoty lidského života. Všichni ztrácíme své blízké (Sígl, 2006). To, jaký máme osobní postoj ke smrti, jak již bylo a bude v dalších kapitolách zmíněno, vyplývá jednoznačně ze situace, v jakém duchu jsme byli vychováváni nebo z míst, kde jsme vyrůstali, z víry a také zvyklostí (Navrátilová, 2004). To má jednoznačný vliv na naše postoje (Buriánek et al., 1995). Platí to pro každého jedince na světě napříč kulturou, náboženstvím, zemí a národností. Tento fakt je prostý a jednoznačný, jiné zvyklosti budou mít lidé žijící v severských zemích, v afrických, asijských a evropských zemích. I náboženství se napříč světem liší. Nenajdeme na světě pouze monoteistická náboženství (víra v jediného Boha), stále se objevují polyteistická náboženství (víra ve více Bohů), které v posledních několika letech jsou na vzestupu (Turner, 2004). Podílí

se na tom určitá společenská nejistota a zklamání ze současné situace náboženství. Nicméně jsme těmito faktory ovlivňováni. Během cest napříč Jihoafrickou republikou a setkáním s různými lidmi příslušnými k různému náboženství, vyrůstajících v různých podmínkách, jsem vnímala různorodost a to, jak se lidé staví ke smrti a následným obřadům. Každý člověk přejímá základní tradice, názory a postoje, které vývojem a získáváním informací přizpůsobuje sám sobě, tak jak mu to vyhovuje. Jsou však přesto věci, které jsou obecně platné a přenášejí se z generace na generaci (Poltikovič, 2015). Černošská kultura je převážně již křesťanské víry. Přesto však jejich víra nese určité prvky z jejich původních kmenových tradic (Kotzé et al., 2012).

Černošská majorita je velmi hrdá na svou historii a kulturní dědictví. Zvláštností, se kterou jsem se setkala, je, že ačkoliv jsou převážně křesťany, doposud existují a praktikují různé formy čarodějnictví. Černošská kultura je stále nositelem víry v nadpřirozené bytosti a demony (Jali, 2000). Praktikují mnoho rituálů, které by mohly být považovány za okultistické. Je pravdou, že po rozhovorech s mými přáteli mnoho z nich potvrdilo, že v každé komunitě existuje jedna žena, která komunikuje s mrtvými a věnuje se různým rituálům, ještě teď v této době je možné, že konfliktní situace, jako jsou např. nevěry a násilí, jsou řešeny formou urknutí konkrétní osoby (Turner, 2004).

Křesťanská víra a víra v další bytosti jednoznačně formuje jejich postoje ke smrti. Smrt je pro ně stejně jako u nás tragickou událostí, přesto však ji přijímají jako Boží smysl (Kotzé et al., 2013). Černošská majorita v Africe obecně žije jiným způsobem vnímání života. Nežijí tím, co bylo a co bude, žijí teď. Jejich silná rodová soudržnost a silná víra v Boha jsou základními hodnotami, které formují jejich životní postoje. Každá smrt je veřejnou záležitostí, v jejich případě však není tichým okamžikem, ale silně expresivní a divokou záležitostí, která má jasná pravidla. Pokud tato pravidla jsou porušena, hrozí, že smrt přivoláte na sebe nebo se na vás napojí zlí duchové. Smrt je součástí jejich života tak jako víra, a proto se snaží smrt zvrátit prosbou Boha a pravidelnou návštěvou kostela a modlením (Ngubane, 2012).

Tento způsob života je v některých rovinách inspirující. A po častých diskuzích na téma víra jsem dospěla k tomu, že ztrácíme základní hodnoty jak morální, tak i etické. Myslím, že proto, aby se člověk naučil více vnímat omezenost našeho bytí ohraničenou smrtí, tak by měl projít určitou sebe-reformací. Jsem toho názoru, že naše země a její obyvatelé potřebují víru a projít si náboženskou revolucí. Navrátit se možná zpět ke kořenům, o které postupně přicházíme. V čemž shledávám další problém. Víra, ať už v cokoliv, je takovým prvotním krokem k přijetí existence smrti do našeho života a podvědomí. V postmoderní společnosti aktuálně nalézáme změnu sociálních vazeb, které se proměnily v malé skupiny bez pevných základů. Sekularizace společnosti a rozdílnost mezi truchlením ve městě a na vesnici. Pozůstalí se stávají osamocenými a dostávají se do sociální izolace. Společnost se zajímá pouze o úspěch, čas, výkonost, konzum a pseudokrásu. Na smrt se zapomíná právě proto, že je vnímána jako něco negativního a v naší společnosti téměř nemožného. Žijeme v technologickém klamu, že na všechno máme lékaře a smrt přísluší jedině stáří (Steiner et al. 2008). Není tomu tak. Jen kdybychom nebyli lhostejnou společností (Bosch, 1991).

Po rozhovorech s rodiči, z nichž někteří jsou křesťané, jiní se naopak prohlašují za ateisty, mě zaujalo, proč člověk, který nevěří v Boha, se v krajních a nejtěžších situacích upíná k myšlence a prosbám Boha o pomoc? Nebo proč dodržují některé zvyky pohřbívání typické pro křesťany? Ze setkání usuzuji, že odvolávání se na Boha v těžkých životních situacích je určitá lidská přirozenost, protože ocitnutí se v těžké situaci nám může pomoci najít řekněme opěrnou berličku ve formě víry v Boha jako krajní prostředek k tomu, abychom se kompletně nezhroutili. Nebo je to snad stav, kdy vlastně člověk nachází odpovědi a duchovní úlevu v Bohu? Naopak však může dojít k odsouzení Boha jako toho, kdo způsobil smrt naší milované osoby. V traumatizujícím okamžiku člověk hledá viníka. A pokud jej nenalézá, obrací se k Bohu a může jej ze smrti blízkého člověka obviňovat (Rando, 1994). Slouží Bůh jako všeobecná jistota ať v negativním pojetí nebo pozitivním pojetí? V každém případě se člověk obrací k hledání útěchy. Smrt je každé kultuře pojímána specificky. V mnoha případech je škoda, že má spíše negativní ráz, ale je to způsobeno právě odvrácenou stranou smrti,

kteřou jí přisoudili ti, jež vraždí a způsobují tak záměrnou bolest. Co se však pohřbívání týká, jsou to spíše dozvuky, které jsou typické pro společnost anebo rodinou tradici. Ve své podstatě by se dalo říci, že víra jako taková provází nás všechny a není podstatné, jestli jde o konkrétní náboženství, ale víra jako taková, v cokoliv je již víra. Je tedy víra klíč k vnitřnímu světu, jak se vyrovnávat se smrtí? Je to hodně pravděpodobné. Často se po konfrontaci s tímto traumatem člověk odebírá k víře, neboť hledá vyšší útěchu. Začíná se zabývat svým spirituálním světem (Reith, Payne, 2009). Podle Kierkegaard (1993) smrt není zdaleka tak hrozná, jak si myslíme. Nejhlubší zármutek našeho života nesouvisí se smrtí, ale s neschopností mnoha lidí si uvědomit vše, co je odvádí od pravdy, uvědomit si neschopnost být sám sebou. Existuje tedy podle něj úděl mnohem horší než smrt a tím je nestát se sebou samým.

Měnicí se možnosti připomínání zemřelých v rámci současné společnosti nevyhnutelně vedou k rozporům mezi teologickými formulacemi církevních liturgií a soukromým přesvědčením a hodnotami jednotlivce. Toto století je obdobím, kdy role oficiálního náboženství ve vztahu k životu jednotlivců prošla dramatickými proměnami (Davies, 2007). V dějinách hrály církve v pohřebních rituálech naprosto zásadní roli, i když prakticky čím dál víc lidí nevěří tradičním představám o vzkříšení a životu v nebi a církve už nemají nezpochybnitelný vliv na dění ve společnosti obecně. Lze tak očekávat, že lidé, jejichž životy stále víc závisejí na jejich osobní volbě, budou chtít rozšířit dosah vlastní volby z pouhého výběru zboží i na oblast života a smrti (Davies, 2007). U lidí, kteří žijí ve stále více trhem řízené konzumní společnosti, již čím dál víc ovlivňuje kultura oddaná ideji lidských práv, je zřejmě nevyhnutelné, že se jejich zamření na individuální styl života bude rozšiřovat i na styl smrti. Během těchto změn se hraje o schopnost poskytovatelů služeb neposkytovat jen celou řadu možností, jak uložit ostatky, ale také vypěstovat naději, která lidskému postoji ke smrti po celé dějiny dávala nový život. Lidé se ke svým zemřelým vztahují vždy, ať už prostřednictvím náhrobních kamenů, popela vydaného napospas větru nebo pohřbu v přírodě (Navrátilová, 2004).



### 3. Smrt z pohledu dospělého člověka a dítěte

Svět dospělých a svět dětí, to je jedno z hledisek, jak je dnešní svět rozdělován. Z antropologického hlediska to dává smysl, není světa bez dospělých, díky kterým se rodí děti a z nichž se postupem stávají dospělí, a tento koloběh takto funguje. S tímto koloběhem se dostává do střetu i vnímání světa a otázek, které si během života klademe, ale v tomto případě, zabýváme-li se smrtí, klademe si otázku, jak vnímá smrt tedy dospělý člověk a jak ji vnímá dítě? Myšlení těchto dvou bytostí se liší rozumovou schopností a zkušenostmi. Za zmínku v tomto případě vnímání světa obecně jak z pohledu dítěte, tak dospělého člověka stojí kniha Malý princ, kde se de Exupéry dotýká tohoto kontrastu jednoduchosti dětského já a komplikovaného života dospělého. Letec jako dospělý je si vědom konečnosti života, ale Malý princ vnímal uštknutí hada jako cestu domů za svou růží. Měl strach, ale věřil tomu, co ho po uštknutí čeká, kdežto dospělý člověk hledá odpovědi, zda tedy existuje posmrtný život a jeho strach právě pramení z nejistoty, co ho tedy po smrti vlastně čeká (de Saint-Exupéry, 1972). Jak dítě vnímá smrt souvisí s jeho věkem, úrovní mentálních schopností a zkušenostmi, kterých s aktem smrti samo nabylo, což jsou zkušenosti případně spojené s úmrtím domácího mazlíčka nebo smrtí rodinného příslušníka (Plevová, Slowik, 2010). Vztah dítěte ke smrti formuje jeho rodinné prostředí, tradice, hodnoty a zvyky, které si rodina zachovává, či nikoliv, poté náboženství, ale také i vzdělání rodičů (Vymětal, 2003).

Podle Elizabeth Kübler-Ross (2003) si děti už na počátku svého života nějakým způsobem uvědomují jeho konečnost, zejména pokud trpí nevléčitelnou nemocí nebo mají-li v cestě života psáno, že brzo odejdou. Jsou si těchto věcí vědomé. V dětském útlém věku je tento jev, tedy vědomí blízkosti smrti, často dětmi zobrazován v jejich malůvkách nebo v jejich snech. Tento stav zatím nikdo nikdy nedokázal dokonale popsat, ale z příběhů, které se během života odehrávají nebo které jsou literárně zaznamenány, je nelze vyvrátit. I dítě ve starším věku nám nevědomě poskytuje určité signály, které bychom nečekali, že se vyplní. Nebo je to náplní našeho života tyto věci ignorovat a odsouvat je do pozadí? Zvláštností dítěte nicméně je, že ono samo je

schopné svůj stav blízké smrti přijmout a vyrovnat se s ní, tento jev je připisován tomu, že dítě je svou bytostí ve stavu blízkosti stvoření tedy narození, ale zároveň smrti (Harrison, 2003).

Pokud se podíváme na dnešní vnímání dětí a jejich přijímání informací o existenci smrti, dostávají je, bohužel, zprostředkovanou formou – nejčastěji prostřednictvím filmové tvorby či prostřednictvím internetu. Zde se smrti dostává spíše hávu určité zábavy, kdy mladiství konzumenti ztrácejí kontrolu nad vnímáním reality ve vztahu k virtuálnímu světu. Což je problém, který u těchto jedinců může predikovat určitou deformaci, bagatelizaci lidské důstojnosti i zvířecí bytosti na jednu úroveň, smrt a zabíjení může být v takovém případě zábavou a zároveň se smrt jejich života vlastně do jisté míry netýká. Chápání smrti se u dětí mění postupně podle toho, jak dozrávají. Trauma ze ztráty milované osoby nemívá zpravidla dlouhého trvání, dítě zapomíná, jeho život je obohacován spoustou nových podnětů, her a zážitků. Vytěšňují z jeho paměti vzpomínky na období, kdy blízký zemřel (Vitoň, Velemínský, 2014).

Dítě ve školním věku se vymaňuje z pohádkového světa a zjišťuje, že smrt je nevratný stav, kdy není případně možná ani komunikace se zemřelým. V případě více ztrát najednou jsou tyto děti často ohroženy i suicidiálními myšlenkami, především v případě, že se úmrtí odehrálo v době, kdy dítě cítilo zášť vůči členu rodiny nebo vyslovilo myšlenku s přáním úmrtí té dotčené osoby. Dítě si pak tento pocit viny s sebou nese a neví, jak s ní pracovat, následkem toho pak může nastat toto stadium.

Další etapou je období, kdy dítě chodí do školy. V tomto případě se dítě může dostat do dvou poloh jednání, z nichž první je uzavření se do sebe a omezení komunikace s okolím, které může vést až k tomu, že dítě přestane mluvit. Druhou polohou může být předvádění svého smutku, upoutávání pozornosti s cílem získat náhradu za ztracenou milovanou osobu. U mladistvých se vnímání smrti mění, podílí se na něm mnoho aspektů. Zejména je důležité, o koho jde, jaký měly tyto osoby mezi sebou vztah, jaká byla příčina smrti atd. Stavby, které dospívajícího poté doprovázejí,

jsou také výrazně individuální, ale to, co se stává společným bodem všem, je možnost projevit své pocity, cítit zájem o jejich vidění reality, ačkoliv se mohou pohybovat právě v různých rovinách smutku až k pocitům viny (Kübler-Ross, 2012).

Shrneme-li tuto otázku, tak dítě v útlém věku přijímá smrt o něco lépe, nevnímá ji jako něco negativního a postupem času je schopné případné trauma ze sebe setřást. Co se však mladistvého týká, to už je zejména v pubertálním věku komplikovanější skupina, kdy mysl se nachází pod náporom změny nálad, přesto mladiství vnímají smrt jako součást života, ale o to komplikovanější je pro ně se s ní vyrovnávat, mnohdy se stává velkým traumatem, které je nutné řešit s odborníkem. Zvládání těchto situací obecně vyžaduje určité stabilní prostředí, ve kterém člověk vyrůstá, a projevení zájmu vidět ono trauma i jeho očima (Kübler-Ross, 2003).

Chápání smrti dospívajících se již přibližuje chápání smrti dospělých. V této etapě je však zásadní vztah v rodině a se zemřelým, zároveň i psychická vyspělost člověka, jestli je stabilní osobnost? Například sourozenec zemřelého dítěte nebo jeho přátelé. Je těžké v období dospívání se s touto zkušeností protloukat životem (Kubler-Ross, 2003). Z osobní zkušenosti se na rodinu a samozřejmě i Vás jako dítě, které jim zůstalo, nahlíží se soucitem, který může až vyvolávat stavy agrese a uzavřenosti před okolím. Dokud se s touto zkušeností člověk nevyrovná sám, nechce sdílet to, co si v sobě nosí, přičemž na tomto příkladu chování není nic špatného, je to součást procesu přijímání nové reality, tak jak je. Samozřejmě může nastat i druhá možnost, zcela opačná – upozorňovat na sebe a dávat svoji ztrátu veřejně na odiv. Tento proces však může přerůst až v komplikované truchlení. Dospívající a dospělý člověk vnímá smrt tedy již zásadně, je si teoreticky vědom, že je to již nevratný stav člověka. V této situaci se člověk nachází v etapě, kdy se ho zmocňují kontinuální stavy úzkosti a zoufalství (Bowlby, 2013).

Mnohdy padne věta, že smrt byla pro něj osvobozením. Proto smrt nemusí být tedy jen nositelkou strachu (Harrison, 2003). Důležitost v tomto případě jistě hraje spiritualita, ta má moc nad tím, aby se člověk lépe připravil na svůj konec a zároveň aby

se dokázal s traumatem úmrtí milované osoby vyrovnat. Naše hodnoty, postoje a výchova, to vše se podílí na našem vztahu ke smrti a umírání. Ale i společenské konvence mají podíl na tom, jak se ke smrti stavíme, jak se máme chovat a co a jak máme dělat (Seneca, 1995).

## 4. Smysl utrpení

S utrpením úzce souvisí bolest. Základní myšlenkou, která nám však dokáže objasnit podstatný rozdíl mezi utrpením a bolestí, je to, že bolest nemusí být tak velká, ale utrpení je pociťováno jako nezměrné a je tomu i naopak, pokud bolest pociťujeme jako obrovskou, utrpení je minimální (Cassell, 1995). Co tedy utrpení je? Dle teoretického vymezení je to specifický stav porušení několika funkcí, jako je ztráta integrity, neporušenosti, soudržnosti, celistvosti osobnosti (Cassell, 1995). Utrpení je zcela individuální stav, který každá bytost vnímá na jiné hranici. Nikdo nemůže definovat přesně, jak moc druhý trpí, zároveň je však nutné tento stav nezlehčovat. Krátce řečeno, každý člověk má toleranci svého utrpení jinak nastavenou (Frankl, 2006).

Dnešní svět však vykládá utrpení jako hořkou zkušenost každého člověka, proto člověk prožívané utrpení často spojuje s pocity vlastní viny a hledání viníka – ať už vědomě, či nevědomě. Nepřipouští však myšlenku, že utrpením člověk poznává a vnitřně roste, sílí jeho duše, mysl i srdce (Frankl, 2006). Tahle úvaha ale samozřejmě nevyvrací, že to může fungovat i opačně, jedinec se může stát lhostejným a apatickým vůči své bolesti a bolesti svých bližních a bolest se snaží co nejrychleji odstranit nebo popřít a vytěsnit. Ačkoliv toto pravidlo nesporně potvrzuje přísloví, že *„Utrpení je rychlý kůň na cestě poznání“*. A to především prožitkem, který je potvrzen na základě zkušenosti. Nabízí se zde ovšem otázka, zda je úlevné přisuzovat každému utrpení správný smysl? Může se v tomto případě jednat o jistý druh sebeklamu a vnitřního sebepoškozování (Jankovský, 2003). Asi jako v případě, když se lpí na myšlence, že Bůh odměňuje lidi za dobré chování, což může být vskutku pohodlný způsob vysvětlení existence zla a má za následek vinu, když trpíme (Vácha, Mauer, 2012).

*„Protože, nastane-li v našem životě krize, není moudré na ní reagovat pasivitou, rezignací a podrobením se zlému. Utrpení je zásadní událostí v životě člověka, ze které lze načerpat lidskost, pokoru a životní moudra. Z křesťanského hlediska, víra vidí*

*v utrpení prostředek spojení člověka s Kristem. Člověk tím získává jistotu, která jej nakonec zakotvuje ve smyslu. Odmítání reality utrpení v dnešní moderní době bohužel dnes vede k určité slepotě a lhostejnosti vůči skutečnosti, v níž lidský život a vztahy ztrácejí svou charakteristickou hloubku a pevnost (Jankovský, 2003, s. 129).*

Proto si utrpení s sebou nese určitý háv vznešenosti. Všichni, kdo trpí, jsou zrcadlem oné tvrdosti a tíhy, ale zároveň vznešenosti. Protože ona zkušenost není bezcenná, ba naopak, kdo ji překoná, vítězem se stává (Jankovský, 2003). Možná proto v některých z nás budí vrásky prarodičů jistý hluboký respekt a značnou úctu nejen z důvodu výchovy a úcty vůči staršímu člověku, ale právě proto, že vrásky jsou malbou, kterou zanechává život, jeho úskalí, tvrdosti a radosti. (Byock, 2015).

Utrpení je cesta poznání, neboť se také říká, že bez utrpení by nebylo soucitu. S utrpením vzniká pokora. Utrpení je stavební kámen pro naši vnitřní proměnu. Bez utrpení by člověk nepoznal, co je v životě skutečně důležité a co ztrácí, jak si má čeho vážit a cenit. Utrpení má tedy vliv na přehodnocování vlastního systému hodnot (Cakirpaloglu, 2004). Podle Viktora Emila Frankla (2006), který se zabýval smyslem bolesti a utrpení, lze vysvětlit tuto problematiku ve třech kategoriích hodnot. První můžeme rozlišit *hodnoty tvůrčí*, které uskutečňujeme prací, dále *hodnoty zážitkové*, které se uskutečňují v našem prožívání, ale podstatnějšími jsou *hodnoty postojové*. Ty odrážejí to, jak se člověk jako takový staví vůči nemožnosti změnit svůj osudu a k omezení svého života. Člověk naplňuje své postojové hodnoty v případě, kdy je postaven proti nepřízni osudu a vezme ho na sebe. Život člověka, který naplňuje tyto své hodnoty, nemůže být nikdy bezesmyslný. Utrpení je natolik individuální, že je pro člověka pozitivní jej přestát a projít jím s nadějí, že snad někdy později se dozví smysl toho všeho (Gawain, 2014).

## 5. Smrt dítěte jako trauma

V životě jsme připravováni na mnohé kritické situace, které mohou nastat a které mohou dramaticky ovlivnit náš život. Ale událost, na kterou se nikdy plně připravit nelze a kterou si vlastně ani nejsme schopni připustit, je smrt vlastního dítěte. Smrt dítěte je považována za největší osobní bolest a nejnespravedlivější ze všech ztrát v životě člověka, a to bez ohledu na to, v jakém věku dítě zemřelo. Kutnohorská ve své knize uvádí: „Zvykli jsme si totiž umírat, na něco, nikoliv proto, že jsme smrtelní“ (Kutnohorská, 2007). Hlubokou bolest může rodičům způsobit smrt malého dítěte, nepřekonatelná může být i ztráta dospělého dítěte zejména pro starší rodiče. Rodiče, kterým zemřelo dítě, říkávají, že s tak velkou ztrátou se nelze vyrovnat, ale je třeba naučit se s ní žít (Ludáčková et al., 2013). Smrt dítěte je odjakživa považována za odpor proti biologickému zákonu světa, který stanovuje, že staří by měli umírat dříve než mladí. Pokud je porušen, vyvolá to vlnu pobouření a odmítání tomu uvěřit. Tento zásah do rodiny boří všechny naděje a očekávání od budoucnosti se provždy od základů mění. V rodině vzniká prázdnota, která navždy trvá (Rubin, 1993).

Rodič má ke každému ze svých dětí zcela jedinečný vztah a ztrátou dítěte o tento neopakovatelný vztah přichází. Přirozenou touhou každého rodiče je, aby ho dítě přežilo (Ludáčková et al., 2014). V literatuře a podle výpovědí rodičů se častou zmíněnou myšlenkou stává to, že pravděpodobně horší je smrt dospělého dítěte než malého dítěte. Dokládají to i literární díla. Smrt dospělého dítěte je pravděpodobně nejbolestnějším typem ztráty a podle Gorera (1977) je truchlení v tomto případě i nejdelší. Podle něj je to pravděpodobně způsobené možností strávit delší čas rodičů s dětmi, vnímat jejich vývoj, předávat jim zkušenosti a sdílet s nimi dobré i zlé. To v porovnání s mladším dítětem nelze stihnout. Rozhodne-li se rodič, že se z toho nikdy nedostane, tak se to za takových okolností jeví jako značně přípustné. A proč – o tom lze více méně spíše spekulovat. Ve většině rozhovorů rodiče připomínali, že důvodem může být trest za jejich prohřešky nebo boží trest, a to bez ohledu na to, zda jsou věřící, či nikoliv, a někteří to vnímali jako zkoušku pro ně samotné (Gorer, 1977). Tento stav u většiny

dotazovaných rodičů vždy nastal jako první: pocit sebeobviňování a hledání momentu, který tu smrt přivolal do jejich života. Člověk, který se neztotožňuje s konkrétní vírou, se najednou ocitá ve zvláštní, stresující situaci a hledá odpovědi, bere tuto zkušenost jako trest od boha. Ale za co? Co jsem udělal špatně? Rodič si nachází iracionální důvody k sebeobviňování zejména tehdy, dojde-li k smrti při nehodě, jíž bylo třeba možno zabránit (Harrison, 2003).

Smrt dítěte je obrovskou ranou a rodiny přivádí na cestu skutečného zoufalství. V tomto období rodiny prožívají obrovský otřes, který svádí rodiče až na scestí jejich života, kdy se mohou uchýlit až k sociálněpatologickým jevům (Baštecká, 2013). Proto přítomnost dalších dětí může být pro rodiče dostatečným a dalším motivem k životu, ale samozřejmě také nemusí. Každá lidská bytost je neopakovatelná, a přesto, že se říká, že každý je nahraditelný, tak to do hloubky podstaty není pravda, dítě nelze nahradit. Rodiče si ke každému dítěti tvoří jedinečný vztah (Bowlby, 2013). A to neznamená, že by měli jedno dítě radši než druhé. Každé dítě ale miluji jinak, s jedním si povídají, s druhým vaří apod. A pokud to spojíme dohromady, dávají tato spojení smysl a celek, tedy rodinu. A když jedna část zmizí, celkem už se nikdy nestane. Proto často řečené věty typu, že máte ještě další dítě nebo můžete mít další dítě, jsou naprosto neúčinné a také to může vyvolat negativní reakci ze strany pozůstalého (Kubíčková, 2001). Ženin obraz sebe samé často souvisí s tím, že je jejím úkolem přivést do rodiny dítě. Porodí ho, bude se o něj starat. Mnohdy je tento obraz spojen s vnímáním role ideální matky. Může tedy nastat situace, že matka dostane náhlý pocit selhání (Špaňhelová, 2015).

### **5.1. Ztráta nenarozeného dítěte**

Toto téma je nedílnou součástí jak hlavního tématu bakalářské práce, tak i zároveň tématu dnešního vnímání smrti. Jde o to, že v dnešní době se ve velké míře setkáváme s matkami, které bohužel o své miminko přišly během jeho očekávání. A dnešní doba nepřipouští možnost tohoto jevu především kvůli technologickým pokrokům, kterými naše zdravotnictví oplývá. Okolní společnost se s tímto tématem nijak více nezabývá,



ačkoliv i tato ztráta může být velmi bolestná (Smržová, 2010). Tato událost může vést k sociální izolaci a případnému rozpadu manželství. Smrt dítěte během těhotenství nebo těsně po porodu však nezasahuje jen matku, ale i otce, případně sourozence a širší rodinu. Musíme se navzdory naší pokrokovosti naučit přijmout fakt, že ne vždy přichází dítě na svět živé a zdravé. Může se stát, že dítě umře v děloze a pak se rodí mrtvé. Rodička, která musí porodit dítě mrtvé, potřebuje speciální péči a pozornost (Špaňhelová, 2015).

Takovou matku čeká nelehké období. Matky, které si prošly tímto procesem nebo potratily, případně podstoupily umělé ukončení těhotenství, se dostávají do tzv. méněcenného žalu. Tímto pojmem jsou označovány ztráty, které nejsou sociálně příliš akceptovány. Rodiče, kterým se dítě narodilo mrtvé, nebo ženy, které potratily, mají tendence na všechno zapomenout a všechny vzpomínky na tento nepříjemný okamžik potlačit (Schuster-Barton, 2007). Jenže tento potlačovaný žal se může projevit mnohem později ve formě patologického zármutku, kdy se může stát zdrojem rodinných problémů. Žena trpí pocity viny a výčitkami svědomí a obviňuje se ze ztráty dítěte (Dohnalová, Musil, 2008). Muž a žena se ocitají v nové situaci, kdy si oba kladou otázky, snaží se vyrovnat s touto situací a přijmout ji jako realitu. Dítě zůstává v životě obou rodičů. Přesto každý případ a každá událost má svůj jedinečný řád a spád. Tím tedy lze říct, že prožívání ztráty dítěte se vždy vyvíjí, je to velmi individuální záležitost. Ať jde o ztrátu dítěte v jakékoliv podobě (Dohnalová, 2008). Klíčovým okamžikem pro počátek truchlení rodiče je moment, kdy se dozvídá informaci, že dítě zemřelo. Samozřejmě do těchto zásadních chvil se promítají aspekty průběhu ztráty nenarozeného miminka, přístup lékařského personálu. Bohužel právě na ně je kladen tlak, kdy musí rodiče vyrozumět o situaci, která nastala. Jenže smutným faktem, na který poukazuje většina rodin a především matek je, že ošetřující lékaři k matkám, které přišly o miminko, přistupují velmi hrubě a necitlivě. A tyto okamžiky matky popisují s vysokou dávkou zlosti, smutku a bezmoci. A častěji se jako silně negativní vzpomínka vybavuje právě toto lékařské selhání po stránce emoční a bohužel v některých případech i zdravotnické péče. Některé matky z dostupných kazuistik jsou přesvědčeny a vlastně

byly i zpraveny samotným lékařem, že možnost záchrany by byla, ale s rizikem toho, že by se miminko narodilo se zdravotním znevýhodněním. Proto v některých případech lékaři nechávají matky potratit anebo se snaží i o přesvědčování. Po těchto hořkých zkušenostech se matky těžko vrací s důvěrou k lékařům, jsou totiž daleko úzkostlivější. V této problematice rodiče svádí další a pro ně nejzásadnější boj. A tím je boj o vydání plodu. V dnešní moderní době se vedou spory o tom, do kolikátého týdne těhotenství se jedná o biologický odpad, který se likviduje s ostatním lékařským materiálem. Jenže rodiče, kteří přišli o své dítě, chtějí mít právo na to důstojně se plodem nebo miminkem rozloučit. Je to velmi obtížné, avšak má to svůj smysl, ačkoliv se to lékařům jeví jako nesmyslné. Podle Světové zdravotnické organizace je hranice hmotnosti pro potrat 500 g, což odpovídá přibližně 22. týdnu těhotenství. Pokud matka potratí dítě před 22. týdnem, tak bohužel velmi těžce se bude plodu domáhat. Ale ze zkušenosti jedné matky, dokázali s manželem plod miminka s váhou 489 g vybojovat. Ale je to hra s časem a zároveň velmi vysilující zkouška. Kolem 10. týdne těhotenství hovoříme již o plodu, a to si myslím by měla a mohla být hranice, která by mohla určovat důstojnější zacházení a možnost o vydání do rukou rodičů. Tato kapitola je velmi rozporuplná, ale být v roli konkrétního rodiče či matky nás přesvědčí o tom, že by každý rodič měl mít toto právo uplatnit. A zároveň si zaslouží větší péči, než je jí přisuzována dnes. A to především v rámci psychické péče a krizové intervence.

## **5.2. Dopady úmrtí dítěte na rodinu**

Úmrtí dítěte se do rodiny promítá jako krize ve vztahu. Jeví se jako důsledek rozdílného prožívání ztráty jak u žen, tak i mužů. Smrt dítěte může začít nebo prohloubit dřívější vztahové problémy. To, jaký dopad toto trauma na rodinu má, ovlivňují faktory jako způsob úmrtí dítěte, délka, věk a mezilidské vztahy, jaké dítě mělo ke své rodině a blízkým. Doposud fungující vztah se může rázem ocitnout vzhůru nohama a může tak být vážně narušen. Partneri si nejsou schopní vzájemně poskytnout psychickou oporu, kterou od sebe v určité podobě oba očekávají. Zármutek je může oba pohltit natolik, že každý z nich bude truchlit svým způsobem, které se mohou v obou

případech vymykat a mohou vést až k eskalaci dalších problémů, jako jsou vzájemná nedorozumění a konflikty mezi partnery a nevěra či rozvod (Špaňhelová, 2015). Stává se, že během truchlení nemají ženy touhu po sexu, ale muži naopak touhu pociťují, navíc sex může mužům v daném okamžiku posloužit jako prostředek k dosažení určité formy útěchy a může tak dát průchod niterným emocím. Vlivem komunikačního prázdna mezi partnery může právě tato touha způsobit rozpad vztahu. Žena cítí určitou křivdu a pocit naléhání ze strany muže a muž naopak je frustrován jak citově, tak fyzicky, což může vést i k nevěře. A tyto pozice se samozřejmě mohou otočit. Ale žena sex během truchlení zpravidla odmítá. Z důvodů sebeobviňování a pocitů nečistoty, zklamání. Proto je důležité, aby partneři komunicovali, vyslyšeli vzájemné pocity a touhy. A také musí přijmout skutečnost, že oba se s tímto traumatem vyrovnávají po svém (Špaténková, 2008). K rozvrácení rodiny může dojít, pokud partneři přestanou, mezi sebou komunikovat či na sebe budou klást velká očekávání, která se nenaplní, nebo bude-li docházet k vzájemnému sebeobviňování ze smrti dítěte, pokud dítě spáchalo sebevraždu, nebo došlo k násilné činnosti či tragické nehodě, kdy případně rodič přežil, nebo dítě jelo pod vlivem alkoholu či s lidmi pod jeho vlivem. Pocit viny nejčastěji nastává, když žena potratí. Ztrácí pocit jistoty ze sebe samotné a narůstá strach z případných dalších pokusů otěhotnět (Špaňhelová, 2015).

Se změnou přátel a hodnot může nastat určitá krize identity a partneři se rozcházejí proto, že jeden z nich se potřebuje hledat a dát se dohromady. Může dojít i na negativní zdravotní dopady, alkoholismus, užívání drog, ztrátu zaměstnání a domácí násilí. Pokud jsou v rodině stále další děti, případné uzavření rodiče do sebe může vyvolat citovou deprivaci dítěte nebo bude zkoušet na sebe upozorňovat, což může také vést k tomu, že se dítě bude cítit, že žije ve stínu svého již zesnulého sourozence, čím může dítě být poznamenáno až do dospělosti. Nebo se také pokusí o sebevraždu či podlehne sociálně-patologickým jevům (Kübler-Ross, 2003).

Na druhou stranu může naopak dojít ke stmelení rodiny. Partneři si budou vším a vzájemnou oporou, totéž nastane i se širší rodinou i přáteli, poznají více lidí a budou

tuto zkušenost posílat dál jako varování. Uvědomí si, že mají další dítě, že jemu se musí věnovat. Dítě může najít cestu k rodičům, začne být pozornější apod. Vztahy nabudou více láskyplného a citlivého jednání. Situace, které by mohly nastat, nelze nikdy předpokládat, je mnoho aspektů, které se podílejí na tom, jakým způsobem toto trauma pozůstalé zasáhne. A z perfektního manželství zbydou trosky, anebo naopak v dalším případě může dojít k patologickým stavům úzkosti o další dítě. Zároveň nadměrná fixace rodiče na dítě může velmi negativně ovlivnit jeho život a vývoj (Kübler-Ross, 2003). Další věcí, která se jako negativní jev může objevit, je zanedbávání své osoby a domácnosti, zpravidla to bývá u patologického truchlení. V podstatě se tímto jevem rodič snaží uchovat domácnost, tak jak ji dítě opustilo, uchovat jeho vůni apod. Proto úklid věcí po úmrtí staršího dítěte nastává často až později, rodič se jakoby smiřuje s prázdnotou pokoje a po odstupu času, pokud je schopen začít s vyklížením, je to signál, že rodič už se pohybuje dál a začíná své trauma zpracovávat (Byock, 2005). Toto je pouze výčet možností, které se staly či mohou nastat apod.

### **5.3. *Reakce na trauma***

V dnešní době nalezneme již více publikací, které se věnují vyrovnávací strategii. Je to způsob a forma chování, jimiž se přizpůsobujeme nárokům života. Zvládací postupy jsou nejčastěji inspirovány našimi základními reflexy a reakcemi na nějakou zátěž ve smyslu útoku, útěku nebo ochromení (Baštecká, 2013). Projevy na emocionální úrovni se projevují truchlením jako konfliktní záplava lidských emocí, které člověk prožívá s každou velkou změnou ve svém životě, např. zármutek, smutek, žal, pocity viny, strach úzkost, beznaděj apod. Projevy na kognitivní úrovni se projevují zmatkem dezorientací, zabýváním se vzpomínkami na ztracenou milovanou osobu, halucinacemi, ztrátou koncentrace a pozornosti. Projevy na úrovni chování a jednání jsou zejména pláč, sociální patologie jako úniková reakce, což je užívání alkoholu a drog, suicidální tendence, poruchy spánku a poruchy příjmu potravy a nechut' k intimitě. Projevy na tělesné úrovni vyjadřují smutek velmi často a intenzivně, může se jednat o problémy

s dýcháním, únavu a svalová slabost, přecitlivělost nebo nespavost apod. Další z mnoha reakcí na trauma je, pokud jde o umírající dítě, jeho stav zamlčovat. Což je samozřejmě pochopitelná reakce, nikdo nechce zatěžovat dítě informací o blížící se smrti. Zároveň to může být i projev ještě nesmrtelné naděje na případné zlepšení stavu (Kalsched, 2011).

Další reakcí může být vytěsnění traumatu. Je to obranný mechanismus, jehož prostřednictvím se traumatické informace přemístí do nevědomí. Je to také stav, kdy se člověk zbavuje představ a vzpomínky odstraňuje ze svého vědomí. Je běžné, že ztráty, na které lidé nejsou připraveni, v nich vyvolávají pocit bezmoci a neschopnosti řídit svůj život a udávat mu smysluplný směr. A jakákoliv informace či připomínka tyto pocity posílí a opět se bolestně projeví (Praško, 2003). Lidé se jim tedy automaticky buď budou chtít vyhnout, anebo se snaží soustředit se jiné věci, které udržují mysl v běhu, hodně práce a aktivit, které nás na nějakou dobu rozptýlí. Jenže v momentě, kdy polevíme či odpočíváme nebo spíme, se tyto myšlenky a pocity znovu vynoří (Kalsched, 2011).

Čím více před nimi utíkáme, tím více se nám vkrádají do povědomí a tento stav vede ještě k větší bezmoci a ztrátě kontroly nad sebou samými. Kubíčková (2011) uvádí, že stav vytěsnění je spíše typičtější pro muže, tedy otce. Ti jednájí více pasivně a nechtějí se zúčastňovat terapeutických sezení, a pokud se účastní, tak potvrzují, že stav vytěsnění je pro ně nejlepší způsob, jak se z celou tragickou situací vyrovnat a zároveň nepřestat ještě racionálně fungovat a udržet si pozici partnera či manžela jako opěrného bodu, který poskytuje partnerce určitou psychickou pomoc. Popření traumatu je další obranným mechanismem, jehož prostřednictvím se z vědomí vylučují podněty z vnější reality, které nás mohou zatěžovat nebo ohrožovat a díky tomu pak přestávají existovat. Tím máme možnost naši pozornost odklonit k tomu, co nás nejméně zatěžuje. Tento obranný mechanismus nám pomáhá si zachovat psychickou stabilitu (Praško, 2003).

#### 5.4. *Truchlení*

Truchlení je normální reakce na nenormální situaci. Je to náročná citová práce a způsob zpracování extrémní ztráty a zároveň obranná reakce na traumatizující zkušenost. Pozůstalí se však někdy mohou domnívat, že jejich žal je projevem slabosti nebo dokonce nemoci. Mohou si myslet, že dát průchod svému zármutku je morbidní a nezdravé, a proto se někdy snaží svůj zármutek potlačit a skrývat. Matka i otec prožívají silný citový otřes, často ztrácejí víru v budoucnost (Kubičková, 2001). Přesto má pro pozůstalé truchlení psychohygienický účinek, pomáhá uvolnit emoce a s nimi spojenou nahromaděnou energii, vede ke smíření s odchodem blízkého člověka, je to způsob zpracování ztráty, který vede k vyrovnání se s danou situací. Truchlící potřebují jednoznačně dostatečný čas i prostor, potřebují porozumět svým pocitům, ujistit se, že jejich prožitky jsou vlastně úplně normální, a poskládat si opět sebe sama od základů (Baštecká, 2003).

Zármutek je ovšem přirozená a zdravá odezva na ztrátu, nepřirozené a nezdravé je to naopak, pokud se nedostaví nebo pokud je potlačován či ignorován. Truchlení je spojeno nejen se smrtí blízkého člověka, ale také s rozchodem s člověkem, který pro nás mnoho znamenal, nebo s odchodem dětí z rodiny či ztrátou zaměstnání (Kübler-Ross, 2015). Nicméně v této problematice se zaměříme na truchlení nad smrtí dítěte. Fáze truchlení popsaly významná lékařka Elizabeth Kübler-Ross a švýcarská analytička Verena Kast. Nejzákladnějšími definovanými fázemi jsou šok, popírání, hněv a vyjednávání, bolest a smutek, přijetí a klid. Takto je definovala Elizabeth Kübler-Ross. Podle Kastové (2015) mají tuto podobu. První fází je popření – to nemůže být pravda, člověk se ocitá ve stavu, kdy nevnímá a není schopen si uvědomit realitu, jako by se smrt vůbec nestala. Druhou fází je fáze v propukání chaotických emocí – je pro ni charakteristická bolest, vztek, strach, hněv, pocity viny, poruchy spánku. Třetí fáze je hledání, nalézání, odpoutání, člověk nemyslí na nic jiného než na zemřelého, hledá fotografie, upomínky, je s ním ve fantaziích i ve snech. Pozůstalý postupně nachází, co

předal zemřelému a co může zastat sám, co z toho, co zemřelý představoval, je současně vlastností pozůstalého a co v něm zemřelý probudil k životu. Problémy vznikají, když se člověk vyhýbá nutnosti se odpoutat a pracuje pouze na hledání sebe samého. Chybou je zároveň ztraceného člověka nahrazovat bolestí. Čtvrtá fáze je již o zaměření a vytváření nového vztahu k sobě a ke světu – ztráta je akceptována, je možné vzdát se bolesti, je možné vstupovat do nových vztahů. Vzniká pnutí mezi touhou navázat plný vztah a strachem znovu se vázat po zkušenosti, že ztráta blízkého člověka přináší zármutek a utrpení (Vodáčková a kol., 2002).

Ve své zásadní podstatě jsou teorie obou autorek slučitelné anebo jsou schopné vzájemně se doplňovat. Přesto si myslím, že je důležité, abychom těmto teoretickým uchopením fází truchlení nepřikládali tak zásadní význam. Pokud jde totiž o reálný život, tak nikdo nechce vlastně slyšet, jak podle odborné definice vypadá jeho osobní stav a v jaké se zrovna aktuálně nachází. Právě díky různorodosti lidských reakcí je každý obecný vzorec nebezpečný, proto nejrozzumnější cestou je tedy vnímat tyto a jiné reakce na ztrátu blízkých jako barvy a vzorce kaleidoskopu, který se pořád mění (Davies, 2007). Kdy truchlení začne, jaký bude mít průběh a kdy skončí, záleží na celé řadě okolností, tyto stavy jsou již ryze individuální a nelze je generalizovat jako pravidlo mající v každém případě svůj pevný řád. Průběh truchlení se odvíjí na základě fenoménů, jako jsou gender aspekty, jinak truchlí muž a jinak žena, záleží na tom, jakou má člověk osobnost (zralost, citová labilita, charakter apod.), věk, jaký vztah měl k zemřelému, za jakých okolností dotyčná osoba zemřela, jestli setkání s touto událostí je první nebo již opakované, víra a spiritualita, zázemí a dobře fungující rodina, sociální opora a další případné problémy, které se s úmrtím vyskytnou (Špatenková, 2011).

Hlavní úlohou truchlení, kterým by si člověk měl projít, je přijmout ztrátu jako realitu, prožít si zármutek, zadaptovat se ve světě bez zemřelého, citově se od něho odpoutat, což však neznamená zapomenout, ale naopak dospět do stavu, kdy se při vzpomínce na zemřelého usmějeme a nebude nám to bránit pokračovat v životě

a vkládat energii do nových činností a vztahů. Základem pro truchlení a poté posunutí se dále k procesu vyrovnání je odpuštění (Worden, 2009).

Existuje i forma komplikovaného truchlení, kdy dochází k projevům depresivních stavů, závislosti na alkoholu či lécích, hypochondrickým symptomům, fobiím, záchvatům paniky a úzkosti, pocitům sebeobviňování a samozřejmě sebevražedným tendencím nebo pokusům či projevům duševní poruchy, jako jsou halucinace, zhroucení aj. (Parkes et al., 2004). Často kladenou, a také nevyřešenou otázkou, bývá, jak tedy truchlení prožívá žena, ale ještě více, jak jej prožívá muž. Vždy jsme slyšeli otřepanou stereotypní větu, muži nepláčou, muž je silný apod. Ale je tomu opravdu tak? Musí to takhle opravdu fungovat? Tento stereotyp odsoudil mnoho mužů k určité emocionální záhubě, jako by u mužů byl projev emocí tou největší slabinou a on je tak považován za zženštilého (Burdová, 2015). Po rozhovorech s muži, kteří prošli tímto traumatem, vyšlo najevo, že pokud by chtěli brečet, tak jsou brždění právě těmito stereotypy, muži se stydí za své slzy a slzy svých žen, nechtějí, aby společnost viděla jejich slabiny (Rando, 1994). Na to, jak reagujeme a prožíváme smrt milovaného dítěte, má vliv množství faktorů. K nim patří i vrozený temperament a povaha. Jinak se bude chovat žena nebo muž mající sklony k úzkostem a depresím a jinak žena nebo muž, kteří jsou od přírody spíše optimisticky založení a naladění (Špaňhelová, 2015). Proto jsou muži a ženy na základě našich životních zkušeností velmi rozdílní ve způsobu truchlení, každý si hledá přiměřenou cestu (Špatenková, 2015). „*Kdo dobře projde procesem truchlení, setká se sám se sebou, lépe si porozumí. Zůstává potom v intenzivnějším kontaktu se svými emocemi, otevírají se mu nové možnosti kutváření vztahů a s vědomím zvládnuté krize přichází i nová síla*“ (Vodáčková et al., 2002, str. 312). Proto je truchlení proces, kterým se snažíme odpoutat od člověka, jehož jsme ztratili a který nás opět přivádí k tomu, abychom žili svůj vlastní život. Během tohoto procesu bychom však neměli přijít o to, co ve vztahu k zemřelému existovalo a co bychom si měli dále vzít do života (Kastová, 2000).



### 5.5. *Posttraumatická stresová porucha*

Náhlá tragická událost zasahuje hluboce do života člověka a nikdy na ni nemůžeme být dostatečně připraveni. Trauma zraňuje. Zranění může být tělesné a emoční. V tomto případě je emoční zranění daleko bolestnější než fyzické a také se může hůře a déle hojit. Může však nastat i to, že může bolet i celý život. Traumatická událost mění člověka i jeho pohled na svět kolem sebe (Ruppert, 2008). Traumatická událost se může stát přítomností nebo jevem, který se často připomíná. Traumatickou událostí je míněn mimořádně těžký zážitek, který vyvolává ochromení, šok, hrůzu nebo jinou formu extrémního stresu. Rozvojem posttraumatické stresové poruchy se v člověku rozvine nedůvěra ve svět, začnou nás přepadat pocity, že v tomto světě již nemůžeme žít bezpečně. Postiženému tedy brání přirozeně v životě fungovat, těšit se ze života a vztahů kolem sebe. Nejčastějším projevem je znovuprožívání traumatu (Praško a kol., 2003).

Znovuprožívání je spojeno s bolestnými silnými emocemi. Proto se většina lidí snaží tyto vtíravé vzpomínky vytlačit ze svého vědomí, odvést od nich pozornost nebo se jich jinak zbavit. Dalším znakem je emocionální kontrakce a tendence se izolovat (Vávrová, 2012). Trauma v sobě nese většinu destruktivních pocitů a vjemů, jako je beznaděj, bolest a strach. Zaobírání se traumatickou událostí a jejími důsledky může bohužel narušovat schopnost koncentrovat se a tím i zapamatovat si nové věci. Pokud mechanismy vyhýbání se a stažení nejsou úspěšné a napětí je velmi silné, lidé po traumatické události často a především snadno podléhají patologickým jevům (Praško et al., 2003). Častou složkou, které doprovází posttraumatickou stresovou poruchu, jsou pocity viny, člověk si vyčítá, že mohl smrti dítěte předejít tím, že by udělal něco jinak apod. Tyto stavy ruku v ruce doprovázejí vtíravé myšlenky, které mohou vygradovat až k sebevražedným myšlenkám či činům (Vodáčková, 2002).

Úmrtí dítěte jako traumatická událost je velice komplikované a způsobí silný otřes, má vliv jak na nositele traumatu, tak i okolí. Tento stav člověka dusí a drží ho neustále

na jednom bodě, zabraňuje ve zpracovávání těchto negativních prožitků a člověka omezuje ve stavu žití a případně dalších možnostech jako v tomto případě počít další dítě nebo se věnovat dítěti, které je stále naživu (Praško a kol., 2003). Posttraumatická stresová porucha je svým způsobem bludným kruhem. Provází nás jimi spouštěče, které zapříčiňují návrat pocitů a strachu, dále to jsou myšlenky a stavy. Přepadají nás silné emoce, tělesné reakce jsou v ofenzivě a naše chování se jakoby proměňuje (Špatenková, 2011). Nejčastěji se v praxi projevuje flashbacky, kdy se rodič dostává zpět do období své největší krize. Může to nastat kdykoliv a jakkoliv. Jakákoli situace nás může konfrontovat s minulostí a tímto traumatem. Nejčastějšími jevy, se kterými se rodiče setkávají, jsou písně znějící v médiích (rozhlas, televize apod.), jež byly hrány na rozloučenou při pohřbu dítěte nebo je jejich dítě moc milovalo. Případně oblečení a podobnost jiných dětí se zemřelým dítětem (Sommerová, 2012). Filmová tvorba, která svou dějovou linií přibližuje okolnosti tragické události, místo nehody, kolem kterého je nutno projet apod. Dále okamžiky, které byly tráveny společně a teď už se na nich podílíme sami či tradiční zvyky jako Vánoce jsou častou příčinou těchto flashbacků (Sommerová, 2012). Tyto stavy je buď možné překonat samostatně, jako rodina, nebo je nutné navštívit specialistu, kdy je užito farmakoterapie, psychoterapie nebo je nutné začít pečovat o svůj vnitřní svět. Spiritualita může být mnohdy klíčem k překonání posttraumatické stresové poruchy (Glittenberg, 1994). Zároveň je důležité zapojit do spolupráce i rodinu a přátele. Je nutné, aby i oni byli obeznámeni se situací, ve které se klient nachází. Je mu možné tak lépe porozumět (Praško, 2003).

#### **5.6. *Krizová intervence u krizi se zármutkem***

Krizová intervence je dle odborné definice vykládán jako zásah v krizi. Je to způsob chování a jednání pracovníka, který se formou rozhovorů a dalších technik snaží klienta navodit do stavu úlevy a snaží se jej navést k řešení jeho aktuální situace. Spolupráce s klientem se zaměřuje na podnět, který krizovou reakci vyvolal, a také pocity, které tento stav doprovázejí. Zásadně se zaměřuje na problém, ohnisko či spouštěč krize. Krizová intervence se nesnaží za každou cenu vyléčit klienta, ale snaží

se ho podpořit různými prostředky, zároveň mu doporučit případně další spolupráci s jinými institucemi. Krizová intervence se zaměřuje spíše na krátkodobé cíle (Baštecká et al., 2003). Spouštěčem krize může být jakákoliv forma ztráty a v tomto případě je to tedy ztráta dítěte (Kast, 1982). Ztráta dítěte vyvolává zcela mimořádnou krizi, v jediném okamžiku pohltí naši celou existenci. Tato ztráta otřásá základy naší identity, přestáváme rozumět sobě samým a zároveň svět se pro nás stává naprostou banalitou a i jemu přestáváme rozumět. V procesu truchlení musíme opustit pospolitě, společné já, které jsme vytvořili spolu s milovanou osobou, vrátit se ke svému individuálnímu já a začít uklízet a opravovat rozbité části našeho já. Většina pozůstalých, kteří potřebují péči psychologa nebo psychiatra, netrpí důsledky potlačování zármutku. Mnohem častěji se u nich projevuje to, že nejsou schopni vymanit se ze svého zármutku a začít opět normálně žít. To, co lidé skutečně potřebují, je nalézt rovnováhu mezi vyjádřením smutku a jeho potlačováním a skrýváním. Příliš mnoho nebo příliš málo obojího může způsobit problémy (Parkes et al., 1983).

Zármutek si vždy najde cestu i přesto, pokud se ho snažíme za každou cenu nějakým způsobem zaplnit spoustou rozptylovacích aktivit. A právě tyto projevy pro osobnost člověka mohou představovat velké problémy. Při intervenci u osob procházející zármutkem je možno využívat mnoho technik, které jsou však velmi citlivé, a není možné, aby je aplikoval člověk, který neprošel výcvikem. Do povědomí se dostává technika sepsání dopisu zesnulému, ve kterém vyjadřuje pozůstalý všechny své myšlenky a pocity (Kast, 2010). Tato technika se využívá v období, kdy je člověk pohlcen stále velkým hněvem, pocity viny nebo měl problémy, které se již nedařilo rozřešit. Další metodou je při setkání použití fotografie nebo věci, která patřila zesnulému. Klient v tomto případě hovoří o své zkušenosti a vypráví o osobě, jak je s ním tento předmět případně spjat. Ve všech případech je důležité dbát a pozorovat řeč těla klienta, která je čitelnější. Mnohdy klientova slova, která terapeuta mají přesvědčit, že je již v pořádku, vlastně vůbec nemusí být objektivní a pravdivá. A opět může dojít k jeho zhroucení (Parkes, 2007).

## 6. Proces vyrovnávání se se smrtí

*„Proto, aby člověk dokázal bolest překonat, musí ji prožít, ne ji obejít.“*

Elizabeth Kübler-Ross

Každá kniha či rozhovor s člověkem, který si prošel jakoukoliv ztrátou v životě, začínají svůj příběh jednou zásadní větou, která platí jako obecné pravidlo. Faktem, který je všem příběhům společný, je to, že na smrt jak naši, tak lidí kolem nás se nelze nikdy připravit. Ačkoliv víte, že člověk z rodiny či vzdálený příbuzný brzy zemře, nikdy si však nemůžete být jistí přesným časem a jak tento okamžik nastane. Zasáhne to všechny, včetně vás a údiv ze smrti někoho jen tento výše zmíněný fakt potvrzuje (Kushner et al., 2000). Za svůj krátký život jsem byla přítomna tolika strastem, že zkušenost vám vskutku nemůže nikdo vyvrátit a vy ji zase nemůžete vyvracet ostatním.

Často jsem si pokládala otázku a zároveň jsem ji pokládala rodičům, kteří své děti přežili, jak se vyrovnávají nebo vyrovnali s tímto traumatem? Po těchto rozhovorech a četbě příslušné literatury jsem dospěla k tomu, že slovo vyrovnat není v této problematice správně užíváno, neboť jsem si všimla u každé dotazované osoby zvláštní reakce. Když mi vysvětlovali svou situaci, slovo vyrovnání neužívali, naopak užívali slovo přijetí. Jak jsem se už výše zmínila, že na smrt se nelze nikdy připravit, tak na základě prožitého traumatu se rodiče shodli na tom, že se smrtí dítěte se v tomto případě nelze nikdy vyrovnat. A takovým jednohlasným heslem rodičů, se kterým jsem se střetla napříč světem a zkušenostmi, je to, že člověk se musí naučit znovu žít. Osha (2008) mluví o cestě přijetí tohoto traumatu jako o tom, že rodič si během této cesty musí uvědomit, že ztráta dítěte přesto neznamená ztrátu naší duše, našeho života a jeho smyslu. Tedy smrtí našich dětí náš život nekončí. Podle Osha (2008) se lidstvo silně drží myšlenky, že dítě je náš majetek a zároveň je něčím, na čem závisí naše budoucnost a náš život. Ale každý člověk by se měl naučit vstřebat myšlenku naší lidské smrtelnosti, a to v každém stadiu vývoje člověka. Z čehož také vyplývá, že úmrtím dítěte, náš život nemůže končit, naopak musí pokračovat, život je náš učitel a dar i se

vší hořkostí. Důležitou součástí přijímání tohoto traumatu je péče o vlastní nitro a spiritualitu, ta se stává základním stavebním kamenem k tomu se znovu postavit na nohy (Osho, 2008). Neboť jak říká Seneca, v období truchlení máte na výběr: buď se poddáte bolesti a na světě budete neradi jako ve vězení, nebo naopak bolest pohřbíte s pohřbem dítěte a budete pokorně uctívat jeho památku, ale zároveň nepřestanete žít. Z toho tedy vyplývá, že buď se stanete ženou či mužem, kteří vyloučí sami sebe ze společnosti živých, odeženete od sebe své děti a blízké, odmítnete se účastnit všech radovánek a pozemský život se stane vaším hrobem, který se nakonec brzy naplní. Nebo se stanete příkladem veliké ženy či muže jiným, kteří nebudou žít ve starostech a nebudou se trápit a mučit. I v bolu je na místě jakási umírněnost. A vzpomínky na dítě vás poté naplní určitou útěchou a právě tímto pocitem nejlépe uctíte jeho památku. I dotěrná bolest nakonec přece vysílí. Proto je důležité nečekat na den, kdy bolest přestane proti naší vůli. Sami se jí snažme z našeho života pomalu vyhostit (Seneca, 1995).

### **6.1. *Fáze procesu vyrovnávání se se ztrátou dítěte***

Ztráta blízkého člověka nebo vědomí toho, že umíráme, v nás vyvolává mnoho protichůdných pocitů, jimiž jsme často zmítáni. Dále nás také doprovází celá oblast myšlenek, které se často jeví jako matoucí a neuchopitelné. A samozřejmě, jakmile trpí naše duše, mysl a srdce doléhá tento stav i na naše tělo (Dahlke, 2011). Během bádání v dostupné literatuře jsem se setkala se spoustou odborných názorů, které definují fáze procesu vyrovnávání se s traumatem. Na základě rozhovorů jsem vygenerovala ty nejzákladnější, které rodiče nejčastěji popisovali. Rodiče se svěřili, že po prožití tohoto traumatu se jakoby stali uvnitř prázdnými. Tento stav však nevyklučoval prožívání fází, které toto traumatické období zármutku a truchlení provází. Fáze tohoto procesu se liší, a to na základě okolností úmrtí dítěte a role, jakou v tomto okamžiku sehráli pozůstalí (Davies, 2007).

Podle Špatenkové (2008) je členění procesu truchlení na fáze nebo stadia do určité míry spíše iluze, ale na druhé straně užitečná iluze. Pomáhá pozůstalým strukturovat chaotické reakce v čase. Pozůstalí nemusí zákonitě procházet všemi fázemi, někteří je přeskakují, jiní spočívají v některé s fází po delší čas a jiní se zase mezi fázemi točí jak v začarovaném kruhu. Na průběh fází má vliv celková životní situace rodiny a zkušenosti, zda rodiče měli jedno dítě, které zemřelo, nebo mají více dětí. Dle výpovědí matek, které jsou veřejně sdílené na webové poradně, se definování fází procesu zvládnutí ztráty dítěte přizpůsobilo jejich vjemům a zkušenostem.

**Fáze před úmrtím dítěte:** Fáze vyrovnávání se se ztrátou prochází ještě před samotným úmrtím dítěte rodiče nevyhlášených nemocných dětí. Lékaři nedávají rodičům na přežití dítěte žádnou nebo minimální naději a jeho život tím zařazují do terminálního stadia. Rodiče tedy musí začít zpracovávat tuto informaci a naučit se žít s vědomím, že jejich dítě dříve nebo později zemře. Fáze začíná připuštěním si této skutečnosti a končí úmrtím dítěte. Přijetí hrozící ztráty je relativní, protože rodiče navzdory situaci stále mají naději na uzdravení svého dítěte (Haškovcová, 2000). Akceptace situace také závisí na věku dítěte a jeho vnímání celé situace, Dítě může doufat, že rodiče jsou všemocní a dokážou jejich stav zvrátit, nebo některým dětem může připadat, že jsou příčinou, která rodičům ubližuje, a v tomto duchu utěšují rodiče, že po jeho smrti jim bude určitě lépe. Tyto myšlenky dětí jsou normální, ale rodič na ně není připraven, proto je zde důležitá péče a podpora z řad ošetřujícího personálu (Haškovcová, 2009). Z rozhovorů matky nejčastěji postrádají míru citlivosti, respektu a psychické podpory od ošetřujícího personálu či pracovníků některých sociálních institucí.

**Fáze bezprostředně po úmrtí dítěte** tato fáze se vztahuje na všechny pozůstalé. Toto období začíná úmrtím dítěte a končí přibližně po pohřbu nebo dalších způsobech rozloučení se zesnulým.

- Dítě zemřelo náhle, tragicky nebo krátce po nečekané nemoci. Přichází otřes, beznaděj, vztek a člověk nastalé skutečnosti nevěří. Přichází smutek, žal, prázdnota a pocit ztráty smyslu života, přičemž tyto prožitky mohou být doplněny o výčitky

svědomí a pocitů viny. Tito truchlící jsou nejvíce ohroženi patologickými reakcemi. Svůj hněv obrací vůči dalším osobám, hledají viníka. Chápání tohoto chování je často těžko akceptovatelné, proto může vést truchlícího k sociální izolaci (Pomajšlová, 2007).

- Rodiče, jimž dítě zemřelo náhlou smrtí, postrádali v prvních okamžicích psychickou oporu a informace o nehodě a kroky, které tedy musí podniknout.

- Dítě zemřelo po boji s nevléčitelnou chorobou. Rodiče dětí, které zemřely po dlouhé nemoci, zažívají podobné pocity jako ti, kterým dítě zemřelo náhle. Přesto truchlící v tomto případě mají větší určitý prostor a čas se na ztrátu alespoň částečně psychicky připravit. Na základě rozhovorů s pediatry je paradoxně nejhorší situací nikoliv vlastní smrt, ale proces umírání, vidět dítě, jak postupně odchází a tělo postupně chátrá, a sdělení, že tedy se nacházíme na konci života a není již možné tento stav zvrátit. Proto může být v mnoha případech paradoxně smrt úlevou (Fulton, 1994). Rodiče v prvních chvílích úmrtí dítěte potřebují především psychickou oporu, která je podle rozhovorů bohužel nedostatečná, a vyhledání odborné pomoci znamenalo předpis prášků na uklidnění a antidepresiva. Truchlení nelze vyléčit medikací. Je to náročná fyzická i psychická práce a nelze čekat na to, že odezní (Špatenková, 2008).

Kroky a prožitky rodičů po anticipované i neanticipované ztrátě. Anticipovaná ztráta je v případě, pokud smrt nepřichází náhle a nečekaně, ale je ohlašovaná řadou příznaků (nemoc, oznámení lékaře, zhoršení zdravotního stavu). V případě této ztráty údajně ztrátu dítěte pozůstali přijímají rychleji než ti, kterým dítě zemřelo náhle a nečekaně, což je neanticipovaná ztráta. Rodiče bezprostředně po úmrtí dítěte potřebují okamžitou podporu, aniž by na ni museli čekat nebo o ni sami žádat. Nejvhodnější okamžik pro poskytnutí opory je do 24 hodin po úmrtí dítěte (Glittenberg, 1994). Jedním z nejtěžších kroků je oznámení této zprávy dalším členům rodiny, sourozencům. Dále jde o informování kamarádů, školy a úřadů. Rodiče čekají další kroky, které vyžaduje legislativní systém (Špatenková et al., 2013). Rodiče musí převzít věci dítěte, vyřizovat vystavení úmrtního listu, navštívit notáře. Rodina se musí rozhodnout, zda uspořádá pohřeb a jak by měl proběhnout (Špaňhelová, 2015). Tyto úkony rodiče vyřizují pod nesmírným psychickým tlakem, který si nedokážeme představit. Rodiče se

v této fázi střetávají s reakcemi okolí, které převážně neví, jak k pozůstalému přistupovat a jak s ním hovořit. Z osobní zkušenosti jsem nabyla dojmu, že lidé z nás jako pozůstalých měli strach. Jako bychom je tím mohli infikovat, nebo se nám jednoznačně lidé vyhýbali. Dále se musí vypořádat s často užívanými větami jako: „Musíte být silná!“, „Časem to bude dobré!“, „Ještě máte další dítě“. Tyto věty zpravidla nikdo z pozůstalých nechce slyšet. Protože jsou to pouze fráze, nic víc. V této fázi se mohou rodiče dostávat do vnitřního konfliktu, při vyklízení věcí poznávají své dítě z jiných stránek a nakonec jim může dojít, že své dítě ani neznali. Postava dítěte je doprovází ve snech anebo při tzv. denním snění, kdy vidíme jeho tvář všude, na ulici apod. V těchto momentech rodič pochybuje o svém psychickém stavu. Tyto stavy mohou vést až k touze jít za dítětem a rodič se pokusí o sebevraždu (Špatenková, 2008).

**Další fází je pozvolný pád do reality** – tato fáze začíná pohřbem. Po období hlubokého vnitřního žalu se většinou člověk chce vrátit zpět do aktivního života. Návrat do práce, prožitky prvních výročí a svátky bez dítěte, řeší se základní otázky, zda se budou slavit svátky, jak budou vypadat výročí úmrtí a narozeniny, jak se naloží s věcmi po dítěti? Rodiče však stále čekají, že se dítě vrátí. Podle rodičů je tato fáze psychicky nejnáročnější. Dochází ke zpracovávání faktu, že naše dítě již nikdy neuvidím, neobejmu, že se nikdy nevrátí. V této fázi je člověk pořád ohrožen myšlenkami na sebevraždu. Návrat do práce je složitější, chybí soustředění, komunikace s kolegy značně vážne, je proto dobré vyjasnit si s kolegy formu, jak má jejich vzájemná komunikace vypadat (Kubíčková, 2001). Nastává i období, kdy rodiče hledají odpovědi na duchovní otázky, zajímají se o příběhy lidí s podobným osudem. Čímž mají potřebu ztotožnit se s některými příběhy a hledají společné znaky a řešení (Špaňhelová, 2015). Mají potřebu mluvit a připomínat si své dítě. Tato situace může být často konfliktní, dochází i k útlumu intimností, nebo naopak nátlak na početí dalšího dítěte. Otázkou také je, jak bude brát ztrátu sourozenec. V některých případech může sourozenec přejímat některé rysy po zemřelém a může se snažit rodičům nahradit zesnulého. Mění svůj vzhled, zájmy a hledají si svou cestu a také se začínají zabývat otázkou smrti a jejím vysvětlením, kdy odpovědi mohou hledat v náboženství (Špatenková, 2006).



**Poslední fází je návrat do reality** – počátek této fáze začíná v nejlepší případě rok po úmrtí dítěte, ale opravdu to není pravidlo, v případě mé matky její návrat do reality přibližně nastal po pěti letech. Záleží na tom, jak zpracované bolestné zážitky máme a jsme-li schopni začít žít nový život bez našeho dítěte (Špatenková, 2006). Ačkoliv rodič je schopen začít žít nový život, však neznamená, že nevzpomíná. Jen nastává období, kdy není problém jméno dítěte zmínit a vzpomínat na zábavné události, rysy pro něj typické, navíc vzpomínky se vždy ozvou ve dny výročí, kdy se rodič může opět cítit špatně, ale poté je schopný se rychle vrátit do načerpané pohody. Navíc jsou rodiče schopni své zkušenosti předávat dále, nemají již takové zábrany o svém traumatu mluvit. Mění místa bydliště a začínají novou etapu. Samozřejmě není vše zalité sluncem a někteří rodiče se mohou uchýlit k patologickému způsobu života (Špatenková, 2006). Ale jedno zásadní pravidlo je, že ztrátu člověka a zármutek s tím spojený nikdy nezaženete alkoholem a drogami, nelze před ním utéct, je důležité si ho prožít. To je cesta k sebe vysvobození (Kubičková, 2001).

## **6.2. Nejčastější formy pomáhající ke přijetí traumatu**

Někteří rodiče, s nimiž jsem vedla rozhovory, nechtěli zacházet do detailů, spíše povrchně popsali, že toto trauma v jejich životě nastalo, ale více se se svými prožitky svěřovat nechtěli. Z důvodu, že tedy nejsou stále schopni o tom hovořit a nechtějí na ty okamžiky vzpomínat a znovu se k nim vracet. Může uplynout rok, deset, dvacet let, a přesto jste zůstali stát ve stejném bodě, nelze rodiče přesvědčovat o tom, co musí a nemusí. Zároveň jsou to okolnosti, jak děti zemřely, což má dominantní vliv na postoj rodiče k celé situaci a jeho dalším krokům.

Pokud bych měla vyjmenovat, které podoby (techniky, způsoby) vyrovnávání se se ztrátou dítěte nejčastěji v životě rodičů objevují, je to různé, ale v mnoha případech se rodiče v jistých rysech shodují. V prvních okamžicích rodiče, odmítají trauma přijmout,

a proto se zpravidla upínají k práci. Snaží se zaměstnat svou mysl a naplnit ji jinými myšlenkami. Poté následuje období, kdy se lidé zbavují věcí, které patřily dítěti. Nejčastěji se věcí co nejdříve po úmrtí dítěte zbavují rodiče miminek. Zpravidla se toho matka neúčastní a rodiče žádají své známé, jestli by to neudělali za ně. Další formou, s jejíž kazuistikou jsem se setkala, je příběh rodičů, kteří nechali darovat orgány svého dítěte dalším dětem, jimž pomohly zachránit život. Rodiče se v těchto případech utěšují tím, že jejich dítě pomohlo zachránit život dalších dětí a ušetřili tím tak ztráty další rodiče, protože sami vědí, jak těžké to je. A tou hlavní duchovní myšlenkou je, že jejich dítě dostane alespoň částečně šanci žít, ačkoliv v jiné podobě (Vitoň, Velemínský, 2014). Dostal se ke mně nádherný příběh matky zesnulého dítěte, jehož srdce zachránilo život jiné dívky. Matka dívky byla celým srdcem vděčná, a proto, aby mohla matce zesnulého dítěte poděkovat, požádala o kontakt. Matka zesnulého pozvání přijala. Čekalo jí velmi dojemné setkání a dar, kterým matka holčičky chtěla poděkovat. Matka holčičky dala poslechnout matce zesnulého tlukotu srdce jejího syna, které teď tlučte v těle její holčičky. Byl to naprosto výjimečný okamžik. Slyšela tlukot srdce svého dítěte. Tento okamžik byl pro matku klíčový a pomohl jí lépe se s vlastním traumatem vyrovnat (Szathmary, 2016).

Další formou, kterou se lidem snáze s traumatem vyrovnává, mohou být projekty. V Česku se s projekty, které byly vytvořeny na základě traumatu úmrtí dítěte, máme také možnost setkat. Například Kapka naděje Venduly Svobodové, která tento projekt vytvořila v souvislosti s úmrtím své dcery na leukémii (13. komnata, 2016). Úžasnou roli v práci s rodiči postiženými tímto traumatem sehrává v Česku občanské sdružení Dlouhá cesta nebo nadační fond Klíček, který vytvořily rodiny, jež tímto traumatem prošly a snaží se tak pomáhat dalším rodinám (Dlouhá cesta, 2016). Někteří rodiče se dostali k různým druhům uměleckých forem, jako je arteterapie či muzikoterapie. V případě mých dvou kamarádek, které přišly o miminko během těhotenství, se stala jejich ozdravnou činností taneční terapie (Gawain, 2014). Během zármutku se střetávaly s pocitem viny a odcizením od svého ženství. Po dvou letech potřebovaly změnu. Existují dnes tance, které se zaměřují na lidskou mysl a vnímání vlastního těla. Během

těchto lekcí získali znovu pocit sebelásky, chuti do života a především naději na možnost početí dalšího miminka. Toto trauma jim tanec pomohl lépe přijmout a podpořil je v plánech na další rodičovství (Kast, 2010).

Keramika jako tvůrčí činnost. S každým dílem a hodinou se moje matka začala pomalu s tímto traumatem vyrovnávat. Prvotní výtvořiny patřily hlavně Martinovi, tvořila rámečky, vázy na hřbitov apod. Postupně však její tvorba měnila směr i barvy. Z temných barev začala používat barvy veselejší a motivy, kterých využívala ve své pozdější práci, se již netýkaly Martina, ale jí. Velmi ji to bavilo a postupně se propracovala k vázám, mísám a dalšímu nádobí. Jakoby z úcty ke smrti a ze stavu smutku došla až k oslavě života, začala užívat barev a motivů květin, již tvořila pro sebe a své přátele, kterým to dělalo radost a mamky práce se jim líbila. V rámci sebereflexe uznala, že to pro ni byla velmi důležitá etapa, jak se díky této činnosti s vnitřní bolestí poprat a dokázat zvládat své emoce.

Muži se uchylují ke sportovním aktivitám nebo různým druhům adrenalinového sportu. Tento jev je ale také častý i u žen. Člověk má potřebu překonávat sám sebe a tím si dokázat, že je stále důležité žít (Kast, 2010). V dnešní době je velmi moderní práce se spirituální stránkou lidské bytosti, kdy se lidé snaží pracovat na svém vnitřním světě, dnes opět velmi populární jógou nebo dalšími meditačními cvičeními. Další možnosti skýtá příslušnost k náboženské skupině, která může fungovat jako podpůrná skupina, kde najdeme duchovní útěchu a pomoc. Zároveň se lze ztotožnit s jejími hodnotami, a tak započít novou cestu života. Další traumatizovaní se mohou zabývat existenciálními otázkami, ezoterikou a věnují se aktivitám, jako je čtení knih, které pojednávají o tom, zda existuje posmrtný život. Případně se na smrt dívají skrze zmíněnou ezoteriku, která úmrtí vysvětluje různým způsobem, což může rodičům pomoci pochopit, proč dítě odešlo z jejich života (Kubíčková, 2004). Někteří rodiče mě také upozornili, že po ztrátě dítěte se jim děly zvláštní věci doma nebo měli velmi živé sny a že je tyto zkušenosti nutí kontaktovat různé spiritisty a kartárky, mediátory apod. Někteřím tyto kroky uleví, pokud se dozví informace, které pohladí jejich duši.

V mnoha případech se však jedná o promyšlený obchod, jehož mediátoři jsou spíše výbornými manipulátory a dokáží se z rozhovoru nenápadně dozvědět to, co mohou použít pro zodpovězení otázek. Je to velmi sporné, v tomto případě jsem spíše zastánkyní toho, že by člověk měl spíše čerpat odpovědi sám ze sebe. A někdy je lepší nesnažit se na každou otázku nalézt odpověď, protože fixace na něco, co se vymyká lidské racionalitě, nám spíše přitíží a nedostane se nám úlevy (Ruiz, 2002).

Pokud se však podíváme na černošský kult, kterému se věnuji, není naše kultura nikdy schopna mu porozumět. Tato kultura je po spirituální stránce na mnohem vyšší úrovni, na niž nejsme připraveni. Je to právě tím, že upouštíme od různých tradic a vše, co není hmotně uchopitelné a vědecky doložené, podle nás neexistuje (Ngubane, 2012). Pokud se zpětně podíváme do historie a právě do dosud žijících kultur, je jejich nedílnou součástí spirituální práce a rituální obřady, víra v jiné světy, v posmrtný život a komunikaci s našimi předky. Dobrým příkladem mohou být právě černošské kmeny, které se stále úspěšně straní lidské civilizace. Nebo indiáni v USA si stále uchovávají své tradice a jejich spirituální dovednosti jsou legendární. A takových je daleko víc (Brzáková, 2011).

Z historie stojí za zmínku Keltové, Mayové, Inkové, Egypťané a další. Proto není možné existenci těchto věcí vyvracet, ale samozřejmě ani s jistotou potvrdit. Můžeme tvrdit, že naše civilizace a doba je moderní a na vysoké úrovni, ale nebude to naopak? Tyto kmeny jsou schopny pracovat s oběma rovinami člověka jak duchovní, tak i fyzickou. Navíc je toho tolik, o čem vědci bádají, a jejich tvrzení se o již potvrzené věci nadále mění. Je na světě tolik lidí, jejichž zkušenosti přesahují lidské chápání a jejichž stavy a prožitky jsou nevysvětlitelné (Turner, 2004). Výborným příkladem může být kniha *Život po životě* od Moodyho, která pojednává o tom, co nás čeká po smrti, rozebírá otázky lidské existence. Autor prožil klinickou smrt a shrnuje zde vzpomínky těch, kteří svou klinickou smrt přežili, a dospěl k tomu, že jejich prožitky jsou takřka totožné a nevyvracely možnost další cesty. Kniha otevírá větší prostor lidské naději na možnosti existence života po smrti (Moody, 1975).

Cestování, to však někdy může být spíše cesta jak uniknout traumatu. Ale pokud je člověk cestovatel, může mu cesta a lidé, které potká, přinést odpovědi a umožnit mu další posun v jeho životě. Psaní knih a poezie o smrti jako o součásti našeho života nebo sepsání příběhů a zkušeností zarmoucených rodin i to je umění. Vše zde zmíněné je umění a má svůj důležitý podíl na tom, aby člověk došel ke smíření a přijetí své ztráty. Každý má svou cestu, kterou si zvolí.

Je zajímavý kontrast mezi naší kulturou a černošskou kulturou. Naše kultura se – podle mého názoru – zaměřuje na zpracování traumatu formou prožitku z toho, co je kolem nás, tedy díky různým aktivitám, jejichž prostřednictvím již můžeme dát průchod našim emocím. A není to klasifikováno jako podivinství. Kdežto černošská komunita se zaměřuje na práci se svým nitrem, každý okamžik a rituál není o prožitku ze světa okolo nás, ale je o prožitku spirituálním. Tedy jejich forma je převážně o nitru, představují si to metaforicky jako takovou „vnitřní pračku“, v níž se převalují různé pocity a emoce, zkušenosti a rady, které – když se společně properou a doperou – jsou vyjmuty ven čisté. Kdežto naše kultura čerpá z toho, co je kolem nás. To si představují, jako když pavouk tvoří síť, přičemž musí svou síť k něčemu stabilnímu přichytit, což by mohla být ta určitá aktivita, a poté začíná tvořit síť, která se vzájemně propojuje. Síť by mohla symbolizovat cestu, kterou si člověk během traumatu prožívá a zároveň vše, co dělá, se vzájemně prolíná a přináší mu nějakou úlevu. Výsledkem může být síť, do níž lapne svou kořist, zní to trošku morbidně, ale to je cíl pavouka, aby přežil. A to je cíl člověka, aby mohl žít, přijetí svého traumatu a naučit se s tím žít. Protože pokud by síť nevytvořil, nepřežil by! Toto je však pouze má teorie a pohled na věc.

## 7. Umělecké formy jako terapie

Bez umění a umělecké tvorby je důstojná lidská existence nemyslitelná. Čím více bude naše doba ovládána duchem stroje, tím jasnější bude, že umění může být jedinou protiváhou hrozcímu zmechanizování života. Umění je nositelem utváření našeho bytí. Neboť má vztah k nejnítěrnější podstatě člověka (Steiner et al., 2001). Od prvopočátku, kdy člověk poprvé začal tvořit, se na umění nazíralo jako na něco mimořádného, a to v pozitivním i negativním smyslu slova. Umění v sobě neslo od počátku informace z různých oblastí. Informovalo o událostech, které proběhly nebo probíhají či budou probíhat. Do umění byla vtisknuta obrovská síla a respekt či strach. Charakteristikou umění je to, že se mění v čase, prostoru i podobě (Steiner, 2012).

Umění, jak jsem zmínila, má velký potenciál, ať už v jakékoliv podobě, podílet se na vysvětlování a sdílení určitých faktů a životních situací. Nebo poslouží jako nositel myšlenek, které mohou pomoci utišit naši bolest či nám poslouží jako inspirace k přijetí kritických situací, které jsou nedílnou součástí našeho pozemského života. Umění totiž velmi úzce souvisí s cítící lidskou duší, s „člověkem v člověku“, se srdcem, které si v prožívání vytvořeného buduje svůj vlastní svobodný svět krásy (Steinar et al., 2001).

Podle teoretiků Alaina de Bottona a Johna Armstronga (2014) je na umění dnes pohlíženo špatně proto, že společnost zdaleka nevyužívá potenciálů, které v sobě umění skrývá. Knihou *Umění jako terapie* se snaží aplikovat významné kulturní ideje na problémy každodenního života jednotlivce. Dnes však umění jako takové je lidem prezentováno automaticky jako prestižní záležitost, již rozumí jen vzdělané elity (Hospodářské noviny, 2014). Vznikají tak komunikační propasti mezi společnostmi a uměním. A současné umění v podobě, v jaké se nachází, mají lidé, bohužel, problém chápat jako umění. Přitom umění funguje jako znak a zároveň odlesk lidské emoce či mezilidské situace (Turek, 2015).

Je důležité, aby lidé dospěli k většímu a hlubšímu vnímání uměleckého díla, ať už jde o malby, literaturu, dramatickou, filmovou či hudební tvorbu. Umění v sobě nese určitá sdělení, která mohou člověku ulehčit v životě tím, že si dokáže uvědomit, že není zdaleka sám, kdo problém zažívá. A dílo, které se nám často líbí, je zrcadlem toho, co nám životě chybí (Rubin, 2008). Možná by umělci měli své vnímání významu umění změnit a měli by se soustředit právě na terapeutický a výchovný aspekt, který může mít pro společnost. Svobodné pole umění má přece právě terapeutické účinky, protože mu vládne volnost. Nikdo dopředu neví, jak jeho výtvar zafunguje, co komu sdělí a jak si ho kdo vyloží (Turek, 2015).

Různorodost světového výtvarného umění, literatury, hudby či filmografie má velký vliv na formování reakcí týkajících se lidské smrtelnosti. Moc slova, obrazu, hudby a filmu, které jsou základem sebereflexe, bolest zostřuje, přesto ale dokáže pěstovat i naši schopnost se s bolestí vypořádat (Hospodářské noviny, 2014). Sebeuvědomění, na němž stojí lidská touha a lidský život, se mísí s optimismem a vytváří naději a motivaci, díky nimž se vydáváme na smysluplnou cestu vytváření kultury (Rubin, 2008). Dříve či později je však každý konfrontován se smrtí těch, kdo jeho světu dávají smysl. Lidé se ke svým zemřelým vztahují vždy, ať už prostřednictvím náhrobních kamenů, popela vydaného napospas větru nebo pohřbu v přírodě. Pro některé je hlavní důraz vzpomínek pevně ukotven na nějakém místě, jiní ho hledají v hluboce uložené vzpomínce. Ta může přicházet prostřednictvím hudby, fotografie, maleb, filmografie apod. (Davies, 2007).

Prostřednictvím mýtů a rituálů, které spojovaly život a smrt, a prostřednictvím umění přítomného v různých památnících a také v jejich architektuře dostali lidé příležitost vzpomínat na mrtvé a na vlastní minulost a nahlédnout na svůj život z jiné perspektivy (Parkes et al., 2004). Hudba, výtvarné umění a literatura, dnes již také filmová tvorba jsou nástroje, jimiž a skrze ně se lidská tvořivost vypořádává s radostmi a strastmi, které život přináší (Davies, 2007). Překračování smrti je charakteristickým rysem lidské kultury a je to jenom díky naději a díky způsobu, kterým ovlivňuje život

jednotlivce i celé společnosti. Výtvarné umění, hudba, literatura a filmová tvorba svým způsobem vyjadřují naději. Abstraktní představě o naději dávají podobu konkrétní pocitu. Každé z nich pomáhá jednotlivcům vystoupit ze sebe a tím, že ukazuje je, se jiní lidé cítili a cítí, umožňuje naději, aby prostoupila slovo, kterým bojují proti smrti. Díky tomuto slovu časem lidé truchlící nad ztrátou naleznou sílu vydat se vpřed (Davies, 2007).

Umění v jakékoliv podobě má tedy pro člověka veliký význam, slouží jako berlička, díky které se člověk může pomalu vracet do normálního života a zároveň ventilovat své pocity a stavy do uměleckého díla (Kast, 2010). Vzniká tak propojenost mezi lidmi, uměním se lidé vzájemně sdružují a přibližují, i když jen v myšlenkách. Každý umělecký výtvar zapůsobí na lidské emoce. Umělec, který do svého díla vtiskl své utrpení a zkušenosti, navazuje s podobně postiženými kontakt. Umění se tedy stává léčebným, jestliže je člověk pěstuje tak, aby způsob techniky, zadání úkolů a ještě některé další prvky výuky účinkovaly zpětně na určité traumatické tendence (Ruppert, 2008). Vnímavější jedinci, kteří procházejí podobnou situací, mohou intuitivně vycítit jistou sounáležitost s umělcem. I prožitek z umění má v sobě něco léčivého, přestože je filmografie pokládána za zdroj určité lidské pasivity. Lidé mají potřebu identifikace, proto umění lze charakterizovat jako určitý terapeutický model, který může pomoci lidem se zvládnutím vlastního traumatu (Ruppert, 2008). Cokoliv může přinést inspirující podnět, který člověka motivuje k některým krokům vedoucím k novému životu a znovu poskládání vlastní osobnosti. Skrze umění a tvorbu nacházíme zpět cestu sami k sobě. Tvořením tvoříme sebe. Umění a umělecká tvorba jsou odrazem společnosti a nás samotných (Steinar et al., 2001).

Vždyť každé lidské trápení, které si dovedeme představit, je již nějakou formou zaznamenáno jak v hudbě a literatuře, tak dramatické či filmové tvorbě. Díky této formě je možné pasivně vnímat, učit se a osvojovat si informace a podněty, které mohou náš život pozitivně ovlivnit a pomoci nám s vyrovnáváním se s naším vlastním traumatem ze ztráty nebo se zapojit aktivní činností a tedy začít tvořit a dát průchod našemu nitru.



Možnosti jsou neomezené, máme na výběr z mnoha činností od různých terapií až po tvorbu vlastních děl a projektů, které mohou inspirovat mnoho dalších lidí. Každé dílo je unikát právě vštěpením kusu vlastního já do díla. Prohlížíte si obrazy, čtete knihy, sledujete filmy, posloucháte hudbu, ale zároveň v tyto okamžiky vaše tělo, mysl, duše a srdce vnímá emoce a ty části osobnosti, které do nich tvůrci vložili (Steinar et al., 2001).

Skrze utrpení člověk navíc tvoří díla, která mají schopnost chytit za srdce mnoho lidí na světě. Každé dílo je unikát právě díky aspektu odevzdání sebe sama, i když to znamená to nejbolestnější z nás. Tyto myšlenky může potvrdit příběh od Oscara Wilda a jeho známý příběh Slavík a růže, kdy se slavík obětuje pro vznik unikátní rudé růže jako prostředku k získání lásky marnivé dívky. Přestože se jeví slavíkova smrt jako zbytečná, není tomu tak, jeho smrt má velký symbolický význam, díky jeho sebeobětování a skrze jeho bolest vzniklo něco unikátního, což je podtrženo ještě tím, že unikátní růže byla stvořena skrze smrt (Wilde, 1990.) Na což mohu navázat další úvahou, že „všechno zlé, je k něčemu dobré“. A v tomto příběhu i rčení může být symbolicky ukrytá cesta, po které kráčíme od traumatického okamžiku k pohřbu a pomalému návratu do normálního života.

Literatura hraje ústřední roli, která se historicky nejvíce zaměřovala na tématem smrti a vyrovnání se s ní. Přesvědčivě jej vyjadřuje prozaická forma, která se věnuje rozjímání nad smrtí, jež jsou zaznamenána v mnoha básních s tématem „Memento mori“, jež připomíná lidem jejich smrtelnost. Objevovaly se básně polemické, kde ve formě dialogu člověk sváděl hádku se smrtí. V básních Vado mori (Kráčím smrti vstříc) se o své pocity a postřehy dělí umírající různých společenských skupin nebo jsou zde vyjádřena symbolická zosobnění různých lidských povahových rysů. Tyto básně byly předchůdci textů doprovázejících tance smrti. Hlavním cílem této literatury bylo poukázat na pošetilost usilovat o dosažení světských cílů, které jsou založeny na hledání štěstí v povrchních úspěších, jako jsou peníze, hmotný majetek, moc a sláva. Texty poukazují na to, že taková orientace je nenaplňující a marná a že jen život prodchnutý duchovnem může člověku přinést mír a uspokojení. Umělci volili tuto tematiku

především z důvodů snahy obrátit společnost k bohu a zvěčnit téma smrti a pomíjivosti jako hlavní nástroj poučení (Grof, 2009). Dnes ve společnosti napříč vědou, uměním či náboženstvím vládne vědecký duch se svou analytickou silou rozumu. Ten funguje jako hnací motor k vyvíjení techniky, která člověka spoutává v den ode dne mechanizovanějším a studenějším světě. Mozek a nervy ovládají naši dobu. Jejich princip proniká právě i do umění, které by v nás jako dech mělo všechno spojit a oživit. Umělecká činnost oživuje v člověku usychající tvořivost. Pěstováním umění začíná duše opět dýchat (Steiner et al., 2001).

### ***7.1. Umění jako cesta k přijetí traumatu***

Jak bylo popsáno v kapitole výše, umění má velkou moc. Od nepaměti fungovalo jako léčebná metoda. Využívání různých metod přispívá ke zlepšování zdravotního stavu lidí s psychickými problémy či fyzickou disabilitou (Vodáčková, 2012). Jak však bylo zmíněno, výklad umění byl spíše orientován na společenskou smetánku. Nicméně malby nejsou jen jedinou uměleckou formou, která se může podílet na procesu, který nám může pomoci přijmout toto trauma. Umění a jeho formy se pořád mění, dnes existují filmy, hudba, divadlo, různé umělecké terapie. Umění se proto stává nadějí, jak se seberealizovat a dát touto formou prostor svým vnitřním démonům. Je to nenásilná a individuální forma, která může pozůstalým pomoci překonat prvotní stud se něčeho takového účastnit (Steiner, 2001).

Umění je „polidšťováním“ světa. Dává své duši vyzařovat k pólům svého bytí a spojuje je láskyplnou činností. Jen láskyplné zpracování nějaké látky může vytvořit něco uměleckého a tento prožitek z tvoření a díla má pro traumatizovanou bytost zásadní význam. Prožitek z díla v nás vyvolává určité emoční stavy, které nás burcují, abychom se zamysleli nad naší aktuální situací, konfrontují nás a právě to může být motivem k tomu přijmout své vnitřní demony a posouvat se dále, k novému životu (Kalsched, 2011).

Mnoho lidí nalézá hluboké spojení se sebou samým prostřednictvím kreslení, malování, sochařství, keramiky, psaní, zpěvu, hudby nebo tance. Pokud nás intuitivně některá z těchto činností zaujala, měli bychom ji vyzkoušet. A vůbec nezáleží na tom, zda jsme v tom dobří dle nějakého vnějšího hodnocení a porovnávání. V podstatě jakákoliv činnost může být léčbou spirituální úrovně. Cokoliv vám vyhovuje, je v pořádku. Proto se lidé po prožití toho traumatu snaží naplnit svůj život činnostmi, které je baví. Je důležité se soustředit sám na sebe, začít pečovat o své nitro, čímž je rozvoj našich dovedností a znalostí ideální. Pokud někoho v dětství bavilo psaní, ať začne psát deník, využívá různých kurzů, které jsou k dispozici, začne číst literaturu, sleduje dokumenty a tvoří (Gawain, 2014).

Aktuálně vzniká mnoho projektů, které se zaměřují především na zpracování traumatu úmrtí dítěte. Tento boom je zaznamenán až v posledních několika letech. Je to proto, že ženy se stávají alternativnějšími a mají potřebu tvořit určitá společenství. Na světě je mnoho rodin, které přišly o své děti (Steiner, 2012). V dnešní dramatické době nejrozumnějších hrozeb včetně válek je pro tyto alternativní lidi důležité zaměřovat se na útěchu lidské duše, protože díky tomu se probouzí nová bytost, ze zlomeného člověka. Který se právě svými činnostmi a aktivitou může stát velkou inspirací pro další matky a rodiny, které si procházejí podobnou událostí. Tato činnost se právě nese pod heslem toho, že právě utrpení a jeho prožitek náš život obohacuje o moudrost, pokoru, naději a lásku (Gawain, 2014). Tento trend jistě není pro všechny, neboť společnost se dělí i na ty, kteří svůj zármutek chtějí sdílet jen se svým nitrem, a proto právě vzniká mnoho inspirujících publikací, které se tematikou smrti a umírání či vyrovnání se s traumatem ztráty obecně vznikají. A nejde jen o knihy, jsou to filmy, hudební skladby, umělecká tvorba, různé formy arteterapie apod. (Gawain, 2014).

V předchozí kapitole se ztotožňuji s myšlenkou, že i skrze umění si lze projít určitou terapií, která nám může pomoci nebo nás alespoň inspirovat k dalším životním krokům v situacích, které vnímáme jako bezvýchodné. Je to však otázka našeho přesvědčení a odhodlání (Prázdná kolébka, 2016). Každý potřebuje svůj prostor a čas.

Člověk, aby došel k vnitřnímu rozřešení, může tyto činnosti kombinovat, zaměřovat se na různé formy, které ho nějakým způsobem mohou intuitivně zaujmout (Grof, 2009).

Během rozhorů s rodiči jsme se dostali k tématu, jestli byla nějaká aktivita, která jim pomohla s posunem během jejich truchlení. Většina matek se po tomto traumatickém zážitku upnula na shromažďování informací v touze vědět více o smrti jako takové a pídila se po tom, zda existují nějaké podnětné knihy, filmy či další aktivity zpracovávající tuto tematiku (Matoušek, Pazlarová, 2014). Nejvíce využívanou formou se staly knihy a filmy. Jak již bylo zmíněno, člověk se potřebuje identifikovat s něčím příběhem, touto identifikací dosahuje pocitů, že tedy není jediným člověkem, kterého zasáhla tragédie. Tyto formy navíc posloužily v mnoha případech jako inspirace, jak se s traumatem začít vypořádat a jak ho pomalu zpracovávat a přijímat. Silné dokumentární zpracování prožití si tohoto traumatu zpracovala Olga Sommerová, která natočila časosběrné příběhy rodičů, jež přišli o své děti. Rozmlouvá s nimi o jejich situaci, jak se postupně vyvíjí a co prožívají, jak vypadá jejich život teď. Tyto dokumenty, režisérka zpracovala na základě prožití vlastního traumatu. Podílela se na vzniku sdružení Dlouhá, jehož je i patronkou (Dlouhá cesta, 2016).

Po shlédnutí či přečtení rozhovorů s mediálně slavnými umělci, kteří se odhodlali promluvit o svých traumatech, jsem zjistila, že mluvili o své profesi hudebního skladatele, herce, malíře, spisovatele v tom duchu, že ačkoliv jsou součástí umělecké sféry, tak jim právě jejich profese umožnila vytvořit něco, do čeho mohli projektovat své vnitřní rozpoložení. Načež potvrzují, jak velkou roli sehrává právě hudba, film, literatura či výtvarné umění jako výchovná činnost, která pomáhá v procesu s přijímáním traumatu. Díky tomu se člověk zvládá rychleji vrátit do společnosti, tvoří a buduje od základů svůj vnitřní svět a začíná si pokládat otázky a rozvíjet sám sebe. Inspirativní rozhovor proběhl s hudebním skladatelem Michalem Davidem, jehož dcera zemřela na leukémii. Aby udržel svou mysl zaneprázdněnou, ujal se tvůrčí role muzikálu Kleopatra. Do jejíž hudby a textu dal vše. Vysvětluje, že hudba, která v muzikálu zní, určitým způsobem prý vystihovala jeho chvíle s dcerou. To je ona.

Zároveň popisuje, že tento muzikál jemu osobně posloužil jako forma rozloučení, protože pohřeb pro něj nebyl tou pravou formou, která by mu pomohla (13. komnata, 2006).

Další inspirativní tvorbou je film Čtyři slunce od režiséra Bohdana Slámy, jehož příběh je otiskem prožitku režiséra ze ztráty svého syna při dopravní nehodě. Tento film obsahuje spirituální myšlenky, zároveň se film dotýká i rodinných a sociálních problémů. Výborně zpracované téma na člověka působí silně realisticky a je jednoduché se s některou z rolí či prožitků ztotožnit (Podskalská, 2012). Zároveň film zobrazuje, jakým způsobem vnímal režisér poslední okamžiky svého syna a jaká byla jeho cesta k jeho vnitřní transformaci a přijetí traumatu (Čtyři slunce, 2012).

V poslední době rozpoutalo vlnu diskuzí divadelní představení, které si připravily ženy jako matky, které přišly o své děti od narození až po starší věk. Každá vypráví svůj příběh s určitou pokorou a přidaným posláním (Šťástka, 2016). Aktérky, tuto metodu divadelního představení berou jako jednu umělecké formy, která může posloužit také jako metoda ke zpracování traumatu a schopnosti se osobnostně posunout opět dál (Šťástka, 2016). Dává vám to možnost mluvit o tom, co cítíte nahlas a sdílet myšlenky s ostatními ženami. Divadlo mělo pozitivní ohlasy, odkrývá tabuizované téma a podporuje rodiče v tom, že i taková to tragédie vás nemusí kompletně zničit, ale naopak lze z ní načerpat i něco, co nás posílí, zároveň předává posláním, že lidé nikdy nejsou na tento problém sami, a zobrazuje také určitou provázanost mezi pozůstalými rodinami (Bude všude kolem, 2016)

## **8. Sociální práce při doprovázení umírajících a pozůstalých**

Prvotním krokem sociálního pracovníka je navázání kontaktu s klientem a jeho rodinou. Zprostředkovává kontakty osobního charakteru nebo distanční formou, přičemž je setkání vždy významnou složkou v dalším jednání s klientem či jeho blízkými. Je důležité, aby znal a dobře rozuměl své činnosti, komunikaci s klienty. Při prvotním kontaktu je dobré vyjasnit si vzájemná očekávání a případně stanovit, jaké úkony je důležité vykonat (Parkes, 2007).

Umírající mohou prožívat strach ze smrti či samotného procesu umírání. Jejich obavy mohou být hlavním tématem rozhovorů se sociálním pracovníkem. Klient může přinášet různá témata spojovaná se smrtí, co je jejím smyslem, úzkosti ze života apod. Ale mnohdy strach ze smrti jedince spíše prožívá více jeho rodina a příbuzní než klient samotný (Vávrová, 2012). Inspirací pro sociálního pracovníka mohou být různé filozofické přístupy, které se touto tematikou zabývají. Je důležité, aby sociální pracovník na tato témata reagoval a pomáhal klientovi přijmout smrt nebo toto trauma, kterého je součástí. Sociální pracovník by měl pracovat s obavami rodinných příslušníků, včetně vytváření mostu mezi rodinnými příslušníky a klientem či pacientem. Proto by měl mít poradenské dovednosti a využívat techniky aktivního naslouchání, a pokud není možné verbálně hovořit s klientem, tak se naučit číst z jeho neverbálních sdělení (Parkes, 2007).

Tato spolupráce sociálního pracovníka s pozůstalými či umírajícím klientem je velmi těžká a křehká. Proto tento vztah obnáší upřímnost a důvěru. Samozřejmě je zde dilema, zda sdělovat i zásadní informace a jakou formou. Praxe a literatura uvádí, že pravda by měla být předávána postupně a tolik, na kolik se cítí jak sociální pracovník, tak především i klient (Kalsched, 2011). Což má svůj smysl, aby nebyl klient zavalen tíhou kritické situace. A zároveň je to i ochrana nás samotných, protože i mysl sociálního pracovníka prožívá vypjaté situace s jistou tíhou v srdci a postupné předávání informací je jako vyrovnávající se hladina (Parkes, 2007).

Sociální pracovník v kontextu tohoto problému zaujímá roli interventa, který řeší krizi klienta a jeho blízkých. Proto tedy musí mít dovednosti specifické pro krizovou intervenci, zároveň musí umět podepřít, podpořit, předat, povzbudit, pochválit, pečovat, pohladit, tedy většinu dovedností začínajících písmenem p, které jsou důležité pro komunikaci a spolupráci s jakoukoliv skupinou. Během společných setkání je nejčastěji jeho úkolem vřelá forma nabídnutí pomoci a podpory v bezpečném prostoru pro vyjádření emocí různé intenzity. Sociální pracovník buduje vztah s klienty v prostředí založeném na altruistickém postoji a empatii, která by měla mít vliv na jeho postoj a roli, ale také na bezvýhradném přijetí a akceptaci klienta. Sociální pracovník je pro klienta klíčovou autentickou osobností, která nic nepředstírá a je sama sebou (Vávrová, 2012).

### **8.1. Úloha sociálního pracovníka**

Sociální práce jako oborová disciplína praktického významu se ve své činnosti setkává s klienty, kteří procházejí ztrátou milované osoby nebo jí byli nějakým způsobem zasaženi. Proto Payne (2009) zmiňuje, že právě fenomény, jako je smrt, umírání a truchlení, patří do kompetence sociálního pracovníka. Sociální práce během doprovázení umírajícího nebo jeho rodiny zahrnuje soubor sociálních vztahů a různých situací, jejímž cílem v praktickém rámci je zmírňování sociálních problémů (Svatošová, 2011). V době, kdy člověku v tomto případě dítě umírá nebo již zemřelo, lidé potřebují pomoc a i v tomto případě může sociální práce mnohé nabídnout (Reith, Payne, 2009).

Důležité však je, pokud chceme pomáhat pozůstalým, že musíme být schopni stát se emocionální houbou. Většina lidí se domnívá, že zákonitě musíte radit, řešit problémy a být za každou cenu užiteční. Nemusíte. Mnohdy lidé potřebují kolem sebe mít pouze posluchače, kteří nemusí nic říkat a v podstatě nemusíte dělat nic – ve většině případů by to bylo stejně k ničemu. Prostě jen tam být a snažit se vcítit do jejich bolesti a trápení. Nasávejte to, co vám klient sdělí (Svatošová, 2011). V této roli nejste a nebudete neúžiteční, naopak často je i tato pozice posluchače jedna z těch

nejdůležitějších, za kterou jsou klienti srdečně vděční, protože jste tam s nimi a pro ně (Parkes et al., 2007).

Činností sociální pracovníka je nejčastěji předávání důležitých informací a nabídka možných služeb, které se touto problematikou zabývají; porada o věcech, které je po úmrtí důležité zařídit a samozřejmě zde sociální pracovník může fungovat jako důvěrník, ona příslovečná „vrba“ (Plevová, 2011). Lidé si někdy potřebují jen popovídat, případně nechat se vyslechnout, protože odpovědi v některých dimenzích úmrtí dítěte ani není zapotřebí. Úloha sociálního pracovníka v rámci této problematiky spočívá především v zvládnání zodpovědět otázky nebo vést rozhovor o základních existenciálních problémech, které si mnohdy pozůstalí kladou (Špaňhelová, 2015). Tato pomoc je samozřejmě poskytována všem, koho se úmrtí dotklo, není ničím omezována. Pokud se však forma truchlení přemění v patologické truchlení, kdy rodič již podvědomě svou zodpovědnost za svůj život a život jeho okolí přenáší na bedra sociálního pracovníka, musí sociální pracovník intuitivně poznat, kdy již péče o rodiče přesahuje jeho kompetence (Ludáčková et al., 2013). Shrňeme-li role sociálního pracovníka v tomto případě, pak projevuje nejen své profesní dovednosti, ale především ty osobnostní. Sociální práce má spíše podpůrnou roli, ale mnohdy i ta může sehrát velmi důležitou roli (Parkes, 2007).

### **Poradenství a pomoc ve společnosti**

Pokud jde o pomoc, dříve se truchlícím dostávalo především pomoci a podpory ze strany jejich rodiny, přátel, členské komunity, církve apod. Tradiční zdroje sociální podpory ale v dnešní moderní době selhávají, smrt je stále tabu, rituály téměř neexistují, sociální okolí neví, jak se má k truchlícím chovat a co jim říci. Problém je, že lidé kolem se vás spíše snaží udržovat v běhu a rozptýlit vás od smutku a oplakávání vaší ztráty. Tím v ten okamžik dávají najevo strach z vašeho zármutku (Kutnohorská, 2007).



Poradenství pro pozůstalé musí reagovat na aktuální zakázky, které se v průběhu procesu truchlení vynoří. Truchlení není neměnný stav, je to proces vyvíjející se v čase (Špatenková, 2013). Dnešní lidé nejsou schopni poslouchat, proto se kolem vás v této životní etapě a krizi zborší i spousta vazeb, odejdou vaši staří přátelé, ale zase přijdou noví. Je to normální proces. A nemůžeme blízkým lidem zazlívát, že nás opustí. Je to proces, který se vyvíjí ve velmi širokém měřítku a výrazně se dotýká i lidí kolem nás (Kubíčková, 2001). A právě kvůli těmto záležitostem se lidé obracují k odbornější pomoci, kde je naslouchání právě jednou ze základních činností. Volba formy pomoci pozůstalým je ovlivněna osobnostními předpoklady truchlících pro daný přístup (Kubíčková, 2001).

Párové poradenství je určeno manželským párům a partnerům, kterým zemřelo dítě, a aplikují jej především odborníci se speciálním výcvikem. Tento druh poradenství má velký podíl na snižování rozvodů manželů zasažených traumatem úmrtí dítěte (Kubíčková, 2001). Dnešní společnost se výrazně rozděluje na ty, kteří tyto traumatické události vnímají jako osobní schopnost obstát a navzdory traumatu jít dál, pomáhat a nacházet smysl v utrpení. Načerpát co nejvíce síly a moudrostí, o které zkušenost úmrtí blízké osoby člověka obohacuje (Kübler-Ross, 2003).

Je důležité předávat myšlenku toho, že na tyto těžké okamžiky nejste nikdy sami, že na světě existují další lidé, kteří si prošli podobnou situací, ale už jen ten fakt, že jste přežila své dítě, je tou příslovečnou špičkou ledovce a není podstatné, jak se to stalo. Je daleko důležitější, že se to stalo. V dnešní době vznikají organizace na podporu rodičům, kterým zemřelo dítě, ať už během těhotenství, nebo ve starším věku. Tato psychologická pomoc je zde pro všechny, jež jsou obětí tohoto traumatu (Davies, 2007).

Dnes se samozřejmě přizpůsobuje tato pomoc každému individuálně, bere se v potaz, že ne všichni jsou schopni o těchto věcech snadno komunikovat nebo komunikovat tváří v tvář. Vznikají alternativy jako internetové poradny či stránky, kde rodiče sdílejí své příběhy, čímž předávají své zkušenosti a myšlenky dál (Parkes et al.,

2007). A tím vaše slova mohou předat útěchu dál. Rodič může navštívit organizace, které poskytují duchovní útěchu nebo organizace, které jsou přímo zaměřené na pomoc pozůstalým. Ve světě vznikají i podpůrné skupiny, kam rodiče docházejí mezi lidi, kteří procházejí či prošli stejným osudem a vzájemně sdílí své osudy a snaží se podporovat a pomáhat (Kübler-Ross, 2003).

Hlavní myšlenky těchto organizací jsou jistě prospěšné, ale myslím si, že to může přinášet i určitá rizika. Odcizení se zbytku rodiny, rozchod mezi manželi apod. Protože v tomto okamžiku opět nastává institucionalizace další z etap, které rodinu mohou zasáhnout, a místo toho, aby komunikace probíhala mezi rodinnými příslušníky, přesouvá se komunikace do institucí (Plevová, 2011). Ale je samozřejmě pochopitelné, že tento způsob pomoci funguje, protože stavy, které prožitek tohoto traumatu provází, nedokáže pochopit ani rodina a možná se rodičům hovoří lépe s cizím člověkem a terapeutem či duchovním než s vlastním partnerem či partnerkou a dalšími blízkými lidmi (Špaňhelová, 2015).

### **Psychologické a psychiatrické služby**

Tento typ služeb zahrnuje odborné psychologické a psychiatrické služby pro malou skupinu pozůstalých, u nichž se následkem ztráty někoho blízkého objeví psychické problémy. Tyto služby poskytují také pomoc poradcům, kteří jsou v bezprostředním kontaktu s pozůstalými (Luff et al., 2007). Tyto profese jsou spolu ve velmi úzké součinnosti. Mnozí odborníci rádi spolupracují s dobrovolnými poradci pro pozůstalé, kteří mohou mít na starost následnou péči o jejich klienty. Psychiatři určují medikaci a podílí se na péči o klienta. (Kubíčková, 2004).

### **Svépomocné skupiny**

Tento typ skupin vedou lidé, kteří sami prošli traumatem, jež se daná skupina snaží řešit. Kvalifikací pro poskytování pomoci je zde právě onen prožitek, který člověk

traumatem prožil. Skupina obvykle nemá žádného vedoucího, příslušníci této skupiny si dodávají vzájemnou podporu. Tento trend je ve větší míře rozšířen v USA a dalších zemích. V České republice je trend svépomocných skupin zatím v rozvoji, ale jak se zdá, začíná být tento způsob pomoci oblíbený. Traumatizovaní se touto formou dostávají mezi lidi se stejným problémem, navazují s nimi zde nové vztahy, člověk není v izolaci, a naopak má šanci o svých problémech mluvit a dát průběh svým emocím, vyslechnout si příběhy a doporučení od ostatních spoluúčastníků. Navíc svépomocné skupiny mohou být takovou náhradou, pokud blízcí a rodina traumatizovaného toto téma odmítá více rozebírat. V této skupině přítomní lidé vědí, o čem mluví, a dochází zde k vzájemnému inspirování a obohacování (Parkes, 2007).

### **Společenské aktivity**

Jsou běžným způsobem poskytování podpory a jsou organizovány mnoha hospici a většinou subjektů nabízejících služby pro pozůstalé. Za svůj cíl si kladou především boj s osaměním a pocity sociální izolace, kterými často pozůstalý trpí. Tato aktivita nastává, až když pomine první fáze akutního zármutku. Cílem je fungovat jako most spojující pozůstalé s okolním světem. Proto by si většinu svých aktivit měli organizovat sami jejich členové. Odborníci, kteří na tyto skupiny dohlížejí, by se měli vyvarovat převzetí vůdčí role a měli by si být vědomi, že jejich úkolem je spíše napomáhat než vést skupinu. Tím se poradci vyvarují toho, aby věnovali nepřiměřeně mnoho času zajišťování chodu společenských skupin.

### **Poradenství pro pozůstalé**

V rámci poradenství pro pozůstalé se uplatňují poradenské dovednosti. Cílem je umožnit těmto lidem projít si svým zármutkem a vyrovnat se se zkušeností ztráty někoho blízkého (Špaňhelová, 2015). Cílem je zmírnit jejich zármutek prostřednictvím stanovení konkrétních zásad. Základním kamenem je podpora a rozvinutí vřelého a důvěrného vztahu mezi klientem a poradcem. Důležitou roli v poradenství zejména

hraje maximální pozornost a naslouchání. Klient musí cítit, že máte opravdový zájem o to přijímat, s čím se vám svěří. Další věcí je, že klient musí být ujištěn o tom, že jeho stavy zármutku jsou naprosto normální a neměli bychom je nikdy zlehčovat. (Kubíčková, 2004). Dále se snažíme s klientem najít některé aktivity, které by mu mohly pomoci se opět vrátit do života a především jej také na normální život připravit. Poslední věcí je, že klient musí být ubezpečen, že se na vás může kdykoliv s důvěrou obrátit (Parkes, 2007). V celosvětovém měřítku se problematikou zpracovávání tohoto traumatu zabývá již mnoho organizací. A postupně se infiltrují i u nás. Aktuálně se nejvíce osvědčují online poradny a webové stránky, které se této problematice věnují. Již není problém najít si ve svém okolí či prostřednictvím internetu někoho, kdo se může stát vaším průvodcem na této těžké cestě. Odkrývání tohoto tématu je velmi přínosné a mělo by se v jeho rozvoji pokračovat (Špaňhelová, 2015). Úmrtí radikálně mění celý život pozůstalých, jejich svět je navždy jiný a nikdy již takový jako dřív nebude.

V naší zemi působí zatím jediná organizace, která je primárně zaměřená na pomoc rodinám po úmrtí dítěte. Je to občanské hnutí Dlouhá cesta, jehož cílem je psychická i praktická podpora rodičů a rodin, kterým zemřelo dítě. Další snahou je předcházet nežádoucím jevům souvisejícím s úmrtím dětí. Pomoc rodičům je poskytována zejména v oblastech psychické, kdy je snaha nenechávat rodiče samotné, pokud nechtějí, naslouchat jim, pokud o svém traumatu a pocitech mají potřebu mluvit, nebo jim pomoci se zvládnutím vlastních reakcí, ale i reakcí okolí (Matoušek, Pazralová, 2014). Do pragmatické oblasti spadá pomoc se zařizováním pohřbu a vyřizování úředních záležitostí. Informační oblast poskytuje rodičům pomoc ohledně informací o tom, kde je tělo dítěte, co s ním bude dál, jaký je proces s vyzvedáváním urny, jak s ní naložit, jaká rodiče mají práva apod. (Špatenková, 2006). Ekonomická oblast se zaměřuje na zajištění prostředků pro převoz těla dítěte z ciziny, pokud rodina nemá peníze pak i na zajištění pohřbu. V této obecně definované podobě fungují zmiňované instituce či odborní pracovníci (Kubíčková, 2001).

## **Závěr**

V první řadě žádný rodič nikdy nepočítá s tím, že přežije své dítě. A tento názor zastávají rodiče napříč světem. Je to fakt, který budeme vždy obhajovat. Rodič by měl odejít ze světa dříve než jeho dítě. Děti jsou generace, která přichází po nás. Nezáleží, kdo jste a odkud pocházíte a jaké hodnoty zastáváte, ztráta dítěte je právem označovaná jako jedno z nejhorších traumat, která mohou člověka či rodinu zasáhnout. Jestliže mám shrnout to, co lidem nejvíce pomáhá ve zpracování traumatu ztráty dítěte, tak je to především hluboké a vnímající pochopení. Což znamená získat oporu, která bude ochotna vyslechnout si myšlenkové pochody, které se truchlícím rojí v hlavě. Důležité je mít na vědomí, že není důležité mnohdy něco říkat nebo se snažit hledat odpovědi, není to třeba, naslouchání je mnohem více. Truchlící nechtějí slyšet rady, jen v případě, pokud o to požádají. Další důležitou věcí je, že bychom se měli soustředit na to přijmout smrt jako fakt, který neodmyslitelně do našich životů patří, život a smrt jsou neodmyslitelní partneři tvořící celek. Tento jev však zásadním způsobem opomíjíme a přesouváme jej do pozadí, tradice a zvyky mizí, a tak jako hřbitovy a pohřby posouváme i je za hranice našich měst a myslí, abychom si nemuseli tuto realitu připomínat. I tento fakt se podílí na obrazu společnosti, která se odsunem smrti soustřeďuje na sebe, na výkon a konzum. A chod společnosti se pořád zrychluje, ale onen prožitek blízkosti smrti, jak zmiňovali rodiče, jim umožnil se zastavit nebo zpomalit a i to jim pomohlo se s traumatem vyrovnat, v běhu totiž člověk nemá příležitost něco řešit. Další věcí, která mi byla sdělena je, že i následná péče o pozůstalé, je na velmi nepříznivé úrovni. Rodiny se ve větší míře setkávají s velkým nepochopením a netaktností, která rodiče poté zraňuje a probouzí v nich ještě větší nedůvěru, než když prvně vyjdou po této události ven do společnosti. A kdo jiný by měl být taktní a senzitivní než instituce, které pracují i na základě etických a dalších kodexů s lidmi, kteří jsou v nouzi nebo mají nějaký problém. Proč tomu tak není? Ano, tato problematika se neřeší, potřebným se nenaslouchá, neinformuje se o ní snadno, ale pokud to tedy odborníci vědí, měli by k tomu takto i preventivně přistupovat a pověřovat ty, kteří jsou v tomto oboru zkušení.

Další záležitostí, která má na řešení tohoto problému vliv, je mezikulturní rozdílnost v pojetí a přijímání smrti. Černošská kultura si zachovává své tradice, jež mají důležitý význam v procesu truchlení a přijímání této tragické události. Řešením je jejich duální pojetí člověka, kdy pečují nejen o fyzickou část sebe sama, ale především spirituální, díky níž je práce s tímto traumatem jednodušší, ale především zásadní.

V naší kultuře má vliv na vnímání smrti místo, kde žijeme, náboženství a výchova. Největší moc však přisuzuji faktu, že žijeme v místech, kde nehrozí hladomor, kde není vysoká kriminalita apod. Naše životy nejsou natolik ohroženy jako u lidí žijících ve vyloučených a chudých lokalitách na africkém kontinentě, kde umírá dítě každým okamžikem a jakoukoliv formou. A i tento fakt se podílí na míře traumatu rodiče. Smrt je neočekávaná, ale v Africe žije s lidmi ruku v ruce.

V rámci této problematiky mě zajímalo, jak vypadá cesta rodiče napříč kulturní rozdílností k tomu vyrovnat se nebo zpracovat nějakým způsobem toto trauma. Vzhledem k obsahu některých rozhovorů, množství dostupné literatury a také webové poradně pro rodiče je vyrovnání nemožné. Jediné, co u rodiče nastává, je přijetí traumatu jako součásti života a životní zkušenosti. K tomuto pojetí se rodiče dostávají různou cestou. Mě však cíleně zajímalo umění nebo umělecké formy. Čerpala jsem z různých zdrojů a rozhovorů, jak se umění dokáže podílet na úlevě a přijímání traumatu úmrtí dítěte. Většina dotazovaných rodičů či kazuistik rodičů na webové poradně potvrzují, že k jejich cestě přispěla jak literatura zaměřená na tuto problematiku, tak především se na ní podílely tvůrčí aktivity jako například malování, keramická tvorba, tvorba textů a hudby, tvůrčí projekty, sloužící jako vzpomínkový rituál apod. Umění se nepřikládá obecně taková váha, kterou by mohlo mít. Je to jistě způsobeno tím, že je stále chápáno jako výsada prominentních osob. A každý vnímá umění po svém. Někdo svou činnost i odmítá nazývat uměním. Nicméně i přesto lze umělecké formy zařadit mezi činnosti, které mají v této souvislosti smysl a mohou rodičům pomoci se zvládnutím zármutku a také postupně začít zpracovávat prožité

trauma. Další věcí je i zmíněná důležitost pro rodiče nebýt sám a myšlenka identifikace s některými příběhy. Mnoho filmových i literárních forem dává jasný podnět k tomuto prožitku. Který může být zásadní k některým krokům vedoucím ke zpracování traumatu.

Díky umění lze předat pomoc a poselství dál. To je jeho dalším zásadním znakem. Mnoho lidí proto dospívá k sepsání svého či dalších příběhů. Má moc nepřímo propojovat a sblížovat lidi napříč kontinenty a navzdory kulturním rozdílům. Protože prožitek z umění je možný a vstřebatelný každým lidským smyslem. V tom spočívá jeho kouzlo. Ale proto, aby jeho potenciál byl využit, je vskutku důležité se zaměřit na dostupnost a rozvoj umění a jeho forem jako terapeutického prostředku, který bude více dostupný pro rodiče s tímto traumatem, ale zároveň případným jejich vedením bude pověřen skutečný odborník, který je schopen s touto skupinou lidí pracovat a předvídat jisté okamžiky, které mohou nastat.

Tato práce nastiňuje postoj společnosti ke smrti a k lidem již si tímto traumatem prošli. Zároveň zaznamenává a komentuje teorii, která se už v mnoha zdrojích vyskytuje, Mám-li tedy shrnout zda se praxe a teorie od sebe liší? Teorie zabývající se tímto problémem jsou velmi dobře popsány a skutečně vycházejí z praxe, na jejímž základě jsou potvrzeny a dále propracovávány. Mnoho lidí postižených traumatem úmrtí dítěte se však odmítá nechat „zaškatalkovat“, a proto na základě zkušeností rodičů a měnících se podmínek ve světě vznikají ještě další podoby vyrovnávání se s tímto traumatem. Je to především proto, že prožitky všech postižených tímto traumatem se mohou lišit, proto spatřuji v odborných definicích jako zásadní nedostatek jejich tendenci ke generalizaci daného problému. Nicméně si dovoluji tvrdit, že je však nutné se k tomuto problému stále vracet, základní projevy a schémata se ve stavu truchlení víceméně shodují. Ale poté se mohou na základě odlišných kultur lišit. Je kupříkladu otázkou, zda kultury v méně vyspělých zemích nejsou v této oblasti díky zachovávaným tradicím eticky vyspělejší než moderní, přetechnizované společnosti.

## Seznam použité literatury

1. BAŠTECKÁ, Bohumila. *Klinická psychologie v praxi*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-735-3.
2. BAŠTECKÁ, Bohumila. *Psychosociální krizová spolupráce*. Praha: Grada, 2013. Psyché. ISBN 978-80-247-4195-6.
3. BOSCH, David Jacobus. *Transforming Mission: Paradigm Shifts in Theology of Mission*. Orbis Books, 1991, ISBN 978-1570759482.
4. BOWLBY, John. *Ztráta: smutek a deprese*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0355-1.
5. BRZÁKOVÁ, Pavlína. *Ze-mě – Cesta blázna a vnitřní svět Jaroslava Duška..* Praha: Eminent, 2011. ISBN 9788072814329.
6. BURDOVÁ, Alena. *Truchlení a jeho fáze*. Prazdnakolebka.cz ©2005-2015 [online]. [cit. 2016-04-12]. Dostupné z: <http://www.prazdnakolebka.cz/lorem-ipsam-dolo>
7. BURDOVÁ, Alena. *Truchlení maminek a tatínků*. Prazdnakolebka.cz ©2005-2015 [online]. [cit. 2016-04-12]. Dostupné z: <http://www.prazdnakolebka.cz/truchleni-maminek-a-tatinku>
8. BYOCK, Ira. *Čtyři klíče k životu*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0777-1.
9. BYOCK, Ira. *Dying well: peace and possibilities at the end of life*. New York: River head Books, 1998. ISBN 1-57322-657-2.
10. CAKIRPALOGLU, Panajotis. *Psychologie hodnot*. Olomouc: Votobia, 2004. ISBN 80-7220-195-6.
11. CASSELL, J. Eric. *The Healer's Art*. 3. vyd. United States of America. Library of Congress in Publication Data. 1995. ISBN 0-262-53062-7.
12. ČAPEK, Karel. *Dramata*. Praha: Československý spisovatel, 1992. ISBN 80-202-0363-X.
13. ČESKÁ TELEVIZE, *13. komnata Michala Davida* [video]. ©1996-2016 In: Ceskatelevize.cz [online]. 14. 4. 2006 [cit. 2016-04-12]. Dostupné z:



- <http://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/1186000189-13-komnata/206562210800020-13-komnata-michala-davida>
14. ČESKÁ TELEVIZE, *13. komnata Venduly Svobodové Pizingerové* [video]. ©1996-2016 In: Ceskatelevize.cz [online]. 25 .3. 2016 [cit. 2016-04-12]. Dostupné z: <http://www.ceskatelevize.cz/porady/1186000189-13-komnata/216562210800005-13-komnata-venduly-svobodove-pizingerove/>
  15. DAVIES, D. *Stručné dějiny smrti*. Praha: Volvox Globator, 2007. Diagramma. ISBN 978-80-7207-628-4.
  16. DE BOTTON, Alain a John ARMSTRONG. *Umění jako terapie*. Zlín: Kniha Zlín, 2014. ISBN 978-80-7473-161-7.
  17. DLOUHÁ CESTA. *Naše děti. Příběhy. Olga Sommerová*. Dlouhacesta.cz ©2005-2015 [online]. [cit. 2016-04-12]. Dostupné z: <http://www.dlouhacesta.cz/vzpominky-na-nase-deti/>
  18. DOHNALOVÁ, Zdeňka. *Dlouhá cesta pomáhá rodinám po úmrtí dítěte nalézt cestu zpět do života*. [online]. In: Sociální práce/Sociálna praca. Brno: ASVSP. 2008, vol. 2. [cit. 2016-04-12]. ISSN 1213-6204. Dostupné z: <http://www.socialniprace.cz/soubory/2008-2-130102145614.pdf>
  19. DOHNALOVÁ, Zdeňka. MUSIL, Libor. *Přínos sdružení Dlouhá cesta pro matky a rodiny vyrovnávající se se ztrátou dítěte*. [online]. In: Sociální práce/Sociálna praca. Brno: ASVSP. 2008, vol. 2, s. 106-120. [cit. 2016-04-12]. ISSN 1213-6204. Dostupné z: <http://www.socialniprace.cz/soubory/2008-2-130102145614.pdf>
  20. ELIAS, Norbert a Alena BLÁHOVÁ. *O osamělosti umírajících v našich dnech*. Praha: Nakladatelství Franze Kafky, 1998. Člověk v zrcadle. ISBN 80-85844-39-7.
  21. ERIKSON, Erik H. *Životní cyklus rozšířený a dokončený: devět věků člověka*. Vyd. 2., Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0786-3.
  22. FRANKL, Viktor Emil. *Lékařská péče o duši: základy logoterapie a existenciální analýzy*. Brno: Cesta, 2006. ISBN 80-7295-085-1.

23. FULTON, Robert. *Society Imperative of Death*. In: *Dying, death, and bereavement: theoretical perspectives and other ways of knowing*. Boston: Jones and Bartlett, c1994. s. 61-79. ISBN 0-86720-631-4.
24. GAWAIN, Shakti. *Čtyři úrovně léčení: spirituální, emocionální, mentální a fyzické aspekty života*. Praha: Pragma, c2014. ISBN 978-80-7349-407-0
25. GLITTENBERG, Jody. *Integration*. In: *Dying, death, and bereavement: theoretical perspectives and other ways of knowing*. Boston: Jones and Bartlett, c1994. s. 337-340. ISBN 0-86720-631-4.
26. GORER, Geoffrey. *Death, grief, and mourning*. New York: Arno Press, 1977. ISBN 040595716
27. GROF, Stanislav. *Lidské vědomí a tajemství smrti*. Praha: Argo, 2009. ISBN 978-80-257-0177-5.
28. HARRISON, Ted. *Druhá strana smrti: náš život je ohraničen dvěma branami. Branou narození vstupujeme do života v tomto světě, branou smrti z něho odcházíme. Co je na druhé straně obou bran, však nevíme*. Praha: Návrat domů, 2003. ISBN 80-7255-035-7.
29. HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Rub života - líc smrti*. Praha: Orbis, 1975. Pyramida.
30. HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Thanatologie, Nauka o umírání a smrti*. 2. vydání. Praha: Galén, 2007. ISBN 978-80-7262-471-3.
31. HERZOG, Edgar. *Psýché a smrt: démoni smrti ve folkloru, mýtech a snech*. Brno: Emitos, 2012. Megaron. ISBN 978-80-87171-27-1.
32. HOSPODÁŘSKÉ NOVINY, *John Armstrong a Alain de Botton: Umění jako terapie*. In: *Ihned.cz* © 1996-2016 [online]. 20. 10. 2014 [cit. 2016-04-13]. Dostupné z: <http://ihned.cz/c1-62973160-armstrong-botton-umeni-jako-terapie>.
33. HOUTZAGER, Guus. *Encyklopedie řecké mytologie*. Dobřejšovice: Rebo Productions, 2003. ISBN 80-7234-287-8.
34. JALI, N. M.. *The African perceptation of death, with special reference to the Zulu: a critical analysis Stellenbosch*. Master diploma work, University of Stellenbosch, 2000.

35. JANKOVSKÝ, Jiří. *Etika pro pomáhající profese*. Praha: Triton, 2003. s. 129. ISBN 80-7254-329-6.
36. KALSCHED, Donald. *Vnitřní svět traumatu*. Praha: Portál, 2011. Spektrum. ISBN 978-80-7367-877-7
37. KAST, Verena. *Hněv a jeho smysl: podněty k sebezvoji*. Praha: Portál, 2010. Spektrum. ISBN 978-80-7367-760-2.
38. KAST, Verena. Krize a tvořivý přístup k ní: typy životních krizí, jejich dynamika a možnosti krizové intervence. 2. vyd. Praha: Portál, 2010. Spektrum. ISBN 978-80-7367-800-5.
39. KAST, Verena. Truchlení: fáze a šance psychického procesu. Praha: Portál, 2015. Spektrum. ISBN 978-80-262-0789-4.
40. KELNAROVÁ, Jarmila. *Thanatologie v ošetrovatelství*. Brno: Littera, 2007. ISBN 978-80-85763-36-2.
41. KIERKEGAARD, Søren Aabye. *Bázeň a chvění: Nemoc k smrti*. 1. vyd. Praha: Svoboda - Libertas, 1993. Filozofické dědictví. ISBN 80-205-0360-9.
42. KOTZÉ, E., ELS, L., RAJUJILI-MASILO, N., *Women...Mourn and Men carry On: African Women Storying Mourning Practices: A South African Example*. [online]. Death Studies. 2012, Volume 36, Issue 8, Pages 742-766. [cit. 2016-04-12]. ISSN: 07481187. Dostupné z: <http://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-84864678332&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&st1=%22Women...+Mourn+and+Men+Carry+On%22%3a+&st2=&sid=2A7F7B241EA688E808BB9D8176A654A2.WIW7NKKC52nnQNxjqAQrlA%3a210&sot=b&sdt=b&sl=50&s=TITLE-ABS-KEY%28%22Women...+Mourn+and+Men+Carry+On%22%3a+%29&relpos=0&citeCnt=2&searchTerm=>
43. KUBÍČKOVÁ, Naděžda. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: Institut sociálních vztahů, 2001. ISBN 80-85866-82-X
44. KÜBLER-ROSS, Elisabeth. *O dětech a smrti*. Praha: ERMAT, 2003. ISBN 80-903086-1-

45. KÜBLER-ROSS, Elisabeth. *O smrti a umírání: co by se lidé měli naučit od umírajících*. 2. vyd. přepracované. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0911-9.
46. KÜBLER-ROSS, Elisabeth. *Světlo na konci tunelu: úvahy o životě a umírání*. Brno: Jota, 2012. ISBN 978-80-7462-145-1.
47. KÜNG, Hans. *Věčný život?*. 1. vyd. Praha: Vyšehrad, 2006. Teologie. ISBN 80-7021-836-3.
48. KUSHNER, Harold S a Hana KAŠPAROVSKÁ. *Když se zlé věci stávají dobrým lidem: kniha pro všechny, které život zranil*. 3. vyd. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-452-4.
49. KUTNOHORSKÁ, Jana, Martina CICHÁ a Radoslav GOLDMANN. *Etika pro zdravotně sociální pracovníky*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3843-7.
50. KUTNOHORSKÁ, Jana. *Etika v ošetrovatelství*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-2069-2.
51. LUDAČKOVÁ, Eva, Robert HUNEŠ a Naděžda ŠPATENKOVÁ. *Průvodce v čase zármutku*. Prachatice: Hospic sv. Jana N. Neumanna, 2013. ISBN 978-80-904587-4-1.
52. LUFF, Gill. FIRTH, Pam. OLIVIERE. *Ztráta, změna a zármutek v kontextu paliativní péče*. Brno: Společnost pro odbornou literaturu, 2007. Paliativní péče. ISBN 978-80-87029-21-3.
53. MATOUŠEK, Oldřich a Hana PAZLAROVÁ. *Podpora rodiny: manuál pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0697-2.
54. MILLMAN, Dan. *Dvanáct bran na cestě k osobnímu růstu*. 2. vyd. Praha: Práh, 2000. ISBN 80-7252-033-4.
55. MOKAE, Andries – ústní sdělení (člen černošského kmene Tswana, student North West University, Potchefstroom, South Africa) dne 25. září 2015.
56. MOODY, Raymond A. *Život po životě: úvahy, otázky, odpovědi*. Praha: Eminent, c2004. ISBN 80-7281-195-9.
57. MOŽNÝ, Ivo. *Sociologie rodiny*. 2. upr. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství SLON, 2002. Základy sociologie. ISBN 80-86429-05-9.

58. MUNZAROVÁ, Marta. *Eutanazie, nebo paliativní péče?* Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-1025-0.
59. NAVRÁTILOVÁ, Alexandra. *Narození a smrt v české lidové kultuře.* Praha: Vyšehrad, 2004. ISBN 80-7021-397-3.
60. NEŠPOROVÁ, Olga. *O smrti a pohřbívání.* 1. vyd. Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury, 2013. ISBN 978-80-7325-320-2.
61. NGUBANE, S. *Death and burial practices in contemporary Zulu culture.* [online]. Mankind Quarterly. 2012, Volume 53, Issue 1, Pages 91-109. [cit. 2016-04-12]. ISSN: 00252344. Dostupné z: <http://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-84865974339&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&st1=.+Death+and+burial+practices+in+contemporary+Zulu+culture&st2=&sid=2A7F7B241EA688E808BB9D8176A654A2.WIW7NKKC52nnQNxjqAQrlA%3a350&sot=b&sdt=b&sl=72&s=TITLE-ABS-KEY%28.+Death+and+burial+practices+in+contemporary+Zulu+culture%29&relpos=0&citeCnt=1&searchTerm=>
62. OSHO. *O životě a smrti.* Eugenika, 2008. ISBN 978-80-8100-055-3.
63. PARKES, C. M., M. RELFOVÁ a A. COULDRICKOVÁ. *Poradenství pro smrtelně nemocné a pozůstalé.* Brno: Společnost pro odbornou literaturu, 2007. ISBN 978-80-87029-23-7.
64. PARKES, Colin Murray. LAUNGANI, Pittu. YOUNG, Bill. *Death and Bereavement across culture.* Published by Taylor and Francis e-Library, 2004. ISBN 0-203-43519-2.
65. PARKES, Colin Murray. SWISS, Robert S., *Recovery from bereavement.* Michigan University, 1983. ISBN 978-0465068685.
66. PLEVOVÁ, Ilona a Regina SLOWIK. *Komunikace s dětským pacientem.* Praha: Grada, 2010. Sestra. ISBN 978-80-247-2968-8.
67. PLEVOVÁ, Ilona. *Ošetřovatelství.* Praha: Grada, 2011. Sestra. ISBN 978-80-247-3558-0.

68. PODSKALSKÁ, Jana. *Při natáčení se děly zvláštní věci, říká režisér Bohdan Sláma o Čtyřech sluncích*. In: Denik.cz [online]. 29. 2. 2012 [cit. 2016-04-12]. Dostupné z: <http://www.denik.cz/film/pri-nataceni-se-dely-zvlastni-veci-rika-reziser-bohdan-slama-o-ctyrech-sluncich.html>
69. POLTIKOVIČ, Viliam. *Brána smrti: duchové přicházejí*[video]. ©1996-2016 In: Ceskatelevize.cz [online]. 26. 3. 2015 [cit. 2016-04-12]. Dostupné z: <http://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/10396652416-brana-smrti/212562262500010-duchove-prichazeji>
70. POMAJSLOVÁ, D. *Úmrtí dětí, truchlení rodičů jako reakce na ztrátu a zármutek jako krize*. Magisterská diplomová práce. Praha: FF UK, 2007.
71. PRAŠKO, Ján. Jana PRAŠKOVÁ a Jana VYSKOČILOVÁ. *Úzkost a obavy: jak je překonat*. 2. vyd. Praha: Portál, 2008. Rádcí pro zdraví. ISBN 978-80-7367-410-6.
72. PRAŠKO, Ján. *Stop traumatickým vzpomínkám: jak zvládnout posttraumatickou stresovou poruchu*. Praha: Portál, 2003. Rádcí pro zdraví. ISBN 80-7178-811-2.
73. RANDO, Therese A. *Complications in Mourning Traumatic Death*. In: *Dying, death, and bereavement: theoretical perspectives and other ways of knowing*. Boston: Jones and Bartlett, c1994, s. 253-270. ISBN 0-86720-631-4.
74. REITH, Margaret a Malcolm PAYNE. *Social work in end-of-life and palliative care*. Bristol: Policy Press, c2009. ISBN 978-1-84742-414-3.
75. RUBIN, Allen a Earl R BABBIE. *Research methods for social work*. 7th ed. Belmont: Brooks/Cole, c2011. International Edition. ISBN 978-0-495-81183-1.
76. RUBIN, Judith Aron. *Přístupy v arteterapii: teorie & technika*. Praha: Triton, 2008. Psyché. ISBN 978-80-7387-093-5.
77. RUIZ, Don Miguel. *Čtyři dohody – Kniha moudrostí starých Tolteků*. Praha: Pragma, 2002. ISBN 80-7205-826-6
78. RUPPERT, Franz. *Trauma a rodinné konstelace: psychické disociace a jejich léčba*. Praha: Portál, 2008. Spektrum. ISBN 978-80-7367-367-3.
79. ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie*. 3., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-560-8.

80. SAINT-EXUPÉRY, Antoine de. Malý princ. 3. vyd. Praha: Albatros, 1972. Jiskřičky. ISBN 978-80-87950-11-1.
81. SENECA. *Seneka- vychovatel a utěšitel*. Olomouc: Votobia, 1995. Malá díla. ISBN 80-85619-12-1.
82. SCHUSTER-BARTON, Dalene. *How to honor miscarriage through ritual*. In: Natural-fertility-info.com [online] ©2007-2015, [cit. 2016-04-13]. Dostupné z: <http://natural-fertility-info.com/miscarriage-ritual.html>
83. SÍGL, Miroslav. *Co víme o smrti*. Praha: Epoque, 2006. ISBN 80-87027-11-6.
84. SMRŽOVÁ, Dagmar. *Nejtěžší volba* [video]. ©1996-2016 In: Ceskatelevize.cz [online]. 17. 6. 2010 [cit. 2016-04-12]. Dostupné z: <http://www.ceskatelevize.cz/porady/10267494493-nejtezsi-volba/>
85. SOMMEROVÁ, Olga. *Přežili jsme svoje děti*. ceskatelevize.cz [video]. ©1996-2016 In: Ceskatelevize.cz [online]. 14. 8. 2012 [cit. 2016-04-12]. Dostupné z: <http://www.ceskatelevize.cz/porady/10096387009-prezili-jsme-svoje-deti/20656226262/>
86. STEINER, Rudolf a kol. *Terapie duše*. Hranice: Fabula, 2001. ISBN 80-902829-9-7.
87. STEINER, Rudolf. *Pozemské umírání a vesmírné žití: Umělecké pojetí života a spektrum smrti*. Hranice: Fabula, 2012. ISBN 978-80-86600-99-4.
88. STRYDOM, H., HERBST, A. G., DRENTH, C. M., Complicated grief in the South African kontext: A social work perspective (Review). *British Journal of Social Work*. 2013, Volume 43, Issue 2, pages 355-372. ISSN: 00453102. Dostupné z: <http://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-84875155089&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&st1=Complicated+grief+in+the+South+African+&st2=&sid=2A7F7B241EA688E808BB9D8176A654A2.WIW7NKKC52nnQNxjqAQrlA%3a40&sot=b&sdt=b&sl=54&s=TITLE-ABS-KEY%28Complicated+grief+in+the+South+African+%29&relpos=1&citeCnt=2&searchTerm=>

89. SVATOŠOVÁ, Marie. *Hospice a umění doprovázet*. 7. vydání. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2011. ISBN 978-80-7195-580-1.
90. SZATHMARY, Zoe. *It's so strong: Emotional moment mother hears head baby boy's heartbeat for first time inside four-year-old transplant recipient*. In: Dailymail.co.uk [online] 1. 2. 2016 [cit. 2016-04-13]. Dostupné z: <http://www.dailymail.co.uk/news/article-3425896/It-s-strong-Emotional-moment-mother-hears-dead-baby-boy-s-heartbeat-time-inside-four-year-old-transplant-recipient.html>
91. ŠIKLOVÁ, Jiřina. *Vyhoštěná smrt*. Praha: Kalich, 2013. ISBN 978-80-7017-197-4.
92. ŠPAŇHELOVÁ, Ilona. *Prázdná kolébka: jak překonat ztrátu dítěte před porodem nebo těsně po něm*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0942-3.
93. ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *O posledních věcech člověka: vybrané kapitoly z thanatologie*. Praha: Galén, c2014. ISBN 978-80-7492-138-4.
94. ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Poradenství pro pozůstalé*. 2.vyd. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-3736-2.
95. ŠTÁSTKA, Tomáš. *Matky vypráví o ztrátě dětí. Společnost si smrti odvykla, zní z Kamy*. In: Idnes.cz © 1999–2016 [online] 12. 3. 2016 [cit. 2016-04-13]. Dostupné z: [http://kultura.zpravy.idnes.cz/budu-vsude-kolem-tebe-divadlo-djq-/divadlo.aspx?c=A160311\\_153957\\_divadlo\\_ts](http://kultura.zpravy.idnes.cz/budu-vsude-kolem-tebe-divadlo-djq-/divadlo.aspx?c=A160311_153957_divadlo_ts)
96. TUREK, Pavel. *Místo psychologa, jděte do muzea*. In: Respekt.cz [online] 4. 8. 2015 [cit. 2016-04-13]. Dostupné z: <http://www.respekt.cz/tydenik/2014/43/misto-psychologa-jdete-do-muzea>
97. TURNER, Victor Witter. *Průběh rituálu*. Brno: Computer Press, 2004. ISBN 80-7226-900-3.
98. VÁCHA, Marek Orko, Radana KÖNIGOVÁ a Miloš MAUER. *Základy moderní lékařské etiky*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-7367-780-0.
99. VÁVROVÁ, Soňa. *Doprovázení v pomáhajících profesích*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0087-1.



100. VITONĚ, J. & Velemínský, M., 2014. Etický aspekt komunikace v pediatrii a v kontaktu s umíráním a smrtí - jeho reflexe v umělecké literatuře, Praha: Triton.
101. VODÁČKOVÁ, Daniela. *Krizová intervence*. 3. vyd. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0212-7.
102. VODÁČKOVÁ, Daniela. *Krizová intervence*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-696-9.
103. VYMĚTAL, Jan. *Úvod do psychoterapie*. 2. aktualiz. vyd. Praha: Grada Publishing, 2003. ISBN 80-247-0253-3.
104. WILDE, Oscar. *The Nightingale and the Rose = Slavík a růže ; The Remarkable Rocket = Jedinečná raketa*. Liberec : Nakladatelství Libereckých tiskáren, 1990. 32 s. ISBN 80-85269-02-3.
105. WORDEN, William J., *Grief counseling and Grief therapy: A handbook for the Mental Health Practitioner*. 4.vyd. Springer Publishing Company, LLC. 2009. ISBN 978-0415559997.
106. ZVĚŘINA, Martin. *STÁT POVOLÍ POHŘBY NENAROZENÝCH DĚTÍ*. In: Tobit.cz [online] 23. 10. 2015 [cit. 2016-04-13]. Dostupné z: <http://tobit.cz/titulni-sloupek-v-lidovych-novinach-ze-dne-23-rijna-2015/>

## **Přílohy**

Příloha č. 1: Kazuistika paní S.

Příloha č. 2: Kazuistika paní N.

Příloha č. 3: Kazuistika paní P.

Příloha č. 4: Kazuistika paní A.

Příloha č. 5: Kazuistika paní Š.

Příloha č. 6: Kazuistika paní Elsa

Příloha č. 7: Kazuistika paní Magdalen

Příloha č. 8: Kazuistika paní Kelebogile

## **Příloha č. 1 Kazuistika paní S.**

„Je to už šest let, co Martin zemřel. Bylo mu devatenáct let. Zabil se při autonehodě, kdy autem v prudké zatáčce narazil do domu. Nebyl připoután a čelně prorazil hlavou sklo. Byl na místě mrtev. Martin pracoval u bývalého manžela v Doksech přes sezónu jako kuchař. Měl řidičák čerstvě rok. Ráno devátého srpna mi volá kamarádka, že ke mě posílá policii. Automaticky jsem si myslela, že jde o bývalého muže. Šla jsem jim otevřít. Přijeli dva mladí kluci a ti mi sdělili, že můj syn zemřel při autonehodě, předali mi papír, na kterém byly sepsány nějaké údaje. Byla jsem v šoku. Ani plakat jsem v ten okamžik nemohla. Šla jsem to oznámit svým rodičům, co se stalo. S dcerou jsme brzo odpoledne všechny obvolávaly. Lidé kolem, nás velmi podpořili, ale cítíte, že je to ryze povrchní projev soucitu. Okruh lidí se kolem mě i nás všech velmi proměnil, hodně lidí ode mě i od dcery uteklo, báli se nás a nechtěli se s námi bavit. Prvních pár dnů jsem nevěděla, co mám dělat. Byla jsem ztracená, zašla jsem do pohřební služby, vysvětlila jim situaci, byli tam velmi ochotní a pěkně se ke mě chovali. Poté přišla komunikace se školou a úřady. To bylo příšerný, ve škole nebyl problém, ale úřady a vyřizování věcí s pojišťovnou. Na to jsem si říkala, kdyby fungovala nějaká pomoc, ale přijala jsem to jako výzvu a v podstatě to drželo moji hlavu zaneprázdněnou. Lidé na úřadech nemají vůbec žádnou průpravu při jednání s člověkem, který přišel o dítě, to jsem zjistila, když jsem šla na pojišťovnu a na sociálku žádat o pohřebné. Lidé byli nepříjemní a jako by je důvod vlastně vůbec nezajímal. Nešlo mi o soucit, ale o špetku empatie, že jsem prostě tohle nikdy neřešila a nevím jak, mám vše řešit. Dost jsem pocítovala takový pocity, jak společnost odtažitě a nepříjemně na tuto událost reaguje. A vy nemáte právo na to se veřejně rozbrečet. Společnosti se na vás dívá jak na blázna. Jediné, co můžete je projevit radost, ale v té míře, která je společností přípustná. Poté jste opět blázen. Tak si tak říkám, že není ten blázen po dětech nejupřímnější bytostí na zemi? Může se chovat, jak zrovna cítí. V obou příkladech je stejně blázen.

Cítila jsem zlost a zároveň pocit viny, kdybych mu zabránila, aby u jeho otce nepracoval a zůstal tady s námi, nebo možná kdybych týden před tím, co se to stalo, nepotkala známou, jejíž syn se před rokem taky zabil. A v ten moment, co jsem ji

potkala, je ironické, že prostě týden před tím, než se to stalo Martinovi, tak jsem si během našeho rozhovoru, pomyslela, ještě že se to nestalo mně, nebo co bych dělala, nebo jestli bych se třeba nezabila. A po týdnu jako blesk z čistého nebe stejná situace. Prošlo mi hlavou, že to je trest za mé myšlenky. Vyčítala jsem si to a někdy ještě vyčítám. Vinila jsem sebe, jeho, proč se nepřipoutal, proč jel rychle. Policie mě ještě žádala o identifikaci, ale já odmítla. V den pohřbu jsem byla v hajzlu, ale zároveň jsem jela na sto procent, abych lidi kolem nevnímala, bylo strašný, kolik mladých lidí se s ním přišlo rozloučit, bylo to opět těžké. Ale to nejtěžší teprve přišlo, pohřeb. Nejhorší bylo vnímat hudbu. Od té doby, kdykoliv hrála v rádiu, musela jsem vypadnout. Najednou jako když sníte svůj nejhorší sen a vy opět sedíte před rakví, celý pohřeb prožíváte znovu. Do nějaké doby, jsem nemohla rádia poslouchat. Po pohřbu přišla zvláštní úleva, že jsme to nějak ustáli, a opravdu jsem cítila, že jsem se s ním rozloučila. Nejhorší okamžiky přicházely v den jeho narozenin a dalších svátků, zejména na Vánoce a Silvestra. A když měl přijít čas výročí úmrtí, moje tělo, hlava mi to dali jasně najevo, bylo mi vždy zle, a to psychicky. Postupem času ale jeho výročí zvládáme nějak přežít. Jeho pokoj jsme nechali dlouhou dobu tak, jak ho opustil, v podstatě všechno, jak bylo, jsme nechali. Tím jsem si ho chtěla připomínat, někdy to bylo asi i destruktivní. Ale cítila jsem, že potřebuji čas. Po třech letech jsem vstoupila do jeho pokoje s rozhodnutím, že je čas některé věci dát pryč a některé pozměnit. Některé oblečení jsem předala dál A mě těšil pocit, že je někdo, kdo ještě jeho věci bude moct použít a udělají mu radost. Asi jsem si do toho promítla takovou infantilní myšlenku, že jeho podstata se tím ponese dál. Během těch let až do teď se nám stalo mnoho podivných věcí. Martin měl v pokoji budík, který byl rozbitý, takže už nikdy nemohl zvonit. A byl zrovna den jeho narozenin, já byla doma sama, bylo osm hodin ráno a z Martinovo pokoje se ozval ten budík, zvonil a já byla v šoku, jak je to vlastně možné. Mně najednou došlo, že zvonil v moment, kdy se Martin narodil. Nikdy tomu neporozumím, od toho okamžiku jsem s dcerou často mluvila o duchovních věcech a myslím si, že posmrtný život existuje. Jeho úmrtí mě naučilo silné pokoře a vděčnosti za to, co kolem sebe mám. Neřeším malichernosti a našla jsem si své místo v životě. Jeho odchod mně otevřel cesty k sobě samotné, milovala jsem keramiku jako činnost,

ale nebyl na ni čas. Po jeho smrti jsem potřebovala myslet na něco jiného. Začala jsem navštěvovat kurz keramiky a hrozně mě to bavilo, je pravdou, že každá hodina pro mě byla velkým posunem, co se s přijímáním Martinovy smrti týče. Z počátku jsem dělala předměty, které měly být určeny na jeho fotografie a na hrob, ale postupem času se to změnilo na mísy do domácnosti, přátelům se moje mísy líbily, tak jsem je začala dělat pro radost a k narozeninám pro okolí. Bylo mi lépe. A je mi lépe. Poznávala jsem nové lidi, obklopila jsem se těmi, kteří vědí, jak život někdy dokáže být krutý a zároveň ten život berou tak, jak je. V mém okolí mám hodně kamarádek, co si prošly také ztrátou dítěte, a myslím, že jsem svůj úděl našla v tom, že je dokážu pochopit anebo jen poslouchat, sama dobře vím, že jsem to potřebovala, jen mluvit a aby někdo poslouchal. Když jsem sledovala filmy, které byly laděny touto tematikou, velmi se mě dotýkaly a hledala jsem v nich to, co máme společné nebo rozdílné. Pomáhalo mi to uvědomit si, že je na světě tolik životních příběhů a je dobře, že se i o úmrtí dětí mluví, protože my jako rodiče, pozůstalí potřebujeme dřív nebo později mluvit a říct svůj příběh. Další věcí, co mně velmi pomáhala, byla literatura, stěžejní byly Slepíčí polévky pro duši, kde lidé sdíleli své příběhy a jejich cestu k přijetí. Nebo knihy, které se zabývají smrtí i posmrtným životem. Z nich jsem čerpala teorii a z knih, které obsahovaly lidské příběhy, jsem pak postupně porovnávala a sledovala, co mají společného, jaké jevy doprovázely ostatní rodiče. Čas utíká jinak než čas, který trávíte s myšlenkami nad ztrátou dítěte. Nezbyvá nic jiného, než si uvědomit, že toto trauma je nutné přijmout a naučit se s ním žít, ne ho vylučovat ze života, přijmout ho jako součást a udělat první kroky k novému životu. Je to dlouhá cesta, ale je to cesta, která mě mnohé naučila.“

## **Příloha č. 2 Kazuistika paní N.**

„Byla jsem těhotná a holčička nám zemřela při porodu. Do nemocnice jsem jela s tím, že budu rodit zdravé miminko, bez komplikací, porodní bába kontrolovala srdeční ozvy atd. Údajně bylo všechno v pořádku, dali mi provokačku a šla jsem rodit. Jenže bohužel nastaly komplikace, porodila jsem dítě, doktor a všichni měli zvláštní výraz i já jsem si říkala, proč to dítě nepláče. Po podaných informacích dítě bylo přidušeno pupeční šňůrou a porod nepřežilo, nemělo dostatek kyslíku. Jenže podle sdělení lékaře

dítě už před porodem bylo mrtvé. V tom mi došlo, že porodní bába slyšela s prominutím „hovno“, protože Marcelka už tou dobou byla mrtvá. A došlo mi, jak všichni pochybili. Malou mi ukázali zběžně, ani nevím už, jak vypadala. Jenže to nejhorší teprve přišlo, když mi oznámili, že tedy holčičku rovnou zpopelnili. A to cítím jako největší křivdu ve svém životě, se kterou cítím, že se nevyrovnám nikdy, už je prostě pozdě. A to je problém, že jsme s manželem nedostali příležitost uspořádat pohřeb a rozloučit se s ní. Dlouhou dobu jsem přemýšlela, jestli opravdu zemřela, jestli ji třeba někomu nepodsunuli, v devadesátých letech se dělo spousty pofiderních věcí. Nejistota vás dlouhou dobu užírání a prostě pořád žiju v nejistotě.

Zároveň přístup lékařů a sester ke mě byl příšerný, lékař mi sdělil, že bylo možné malou zachránit, kdyby nerodily přirozenou cestou, ale udělali císařský řez, potom také dodal, že zároveň na tom nese podíl i nefunkčnost přístrojů na poslech srdečních ozev dítěte, v ten den byl rozbitý a mně to došlo, porodní bába skutečně lhala. Myslím si, že tedy i tou rychlou kremací chtěli schovat jejich jasné pochybení. A víte, když vám tyto informace sdělí, jako by se nechumelilo, tak vás to zničí a to hlavně, pokud si dáte souvislosti dohromady. Sestry si také nebraly servítky a v mé přítomnosti nejspíš nevědomě se bavily o tom, jak probíhají kremace novorozeňat, že dítě dají do rakve k někomu cizímu a zpopelní je. To, když jsem slyšela, bylo to jako další facka.

Nicméně po šílených dnech v nemocnici jsem zůstala 6 týdnů doma a nastal okamžik, kdy přijdete domů a vidíte vybavený pokoj, kočárek. Když potkáváte známé a ptají se, kde máš břicho a kočárek, a najednou slyšíte jen větu, přeji ti upřímnou soustrast. Což jsou ti lidé hloupí a nepřemýšlí ani nad tím, co říkají? Jo to bylo vážně těžké. Jinak nejhorší moment celkově bylo, když nám došel úmrtní list. Opět facka do obličeje. Vy už se s tím nějak srovnáváte a zase přijde něco. Manžel to nesl také těžce, byl dlouhou dobu zapřísáhlý, že další dítě nechce, ale já ano, já jsem se i na tuto myšlenku tak silně upnula, ale jak to mermomocí chcete, nejde to a po roce, co jsem přestala být urputná, jsem opět otěhotněla. Samozřejmě strach byl veliký. Ale na podruhé i na potřetí jsem porod zvládla, mám dvě děti, které o své starší sestřičce vědí.

Co jsem během tohoto traumatu zjistila, že se s tím nikdy nevyrovnáte, jen to přijmete jako součást života a jdete dál. Nikdy jsem nepřemýšlela, že bych si vzala život. Prostě jsem chtěla žít a mít dítě, to byl můj hnací motor. A šest týdnů doma byl pro mě horor, já potřebovala mluvit, určitě jsem lidem přišla už protivná, ale prostě jsem musela. A ten lidský kontakt jsem potřebovala. Než sedět doma a pořád jen brečet. Prožívala jsem těžké stavy a velké pocity viny. Když nad tím tedy tak přemýšlím, tak jsem tu svou vinu přisuzovala, když sem si koupila kočárek předem, až takovou moc na mě měly babské pověry a taky moment, kdy jsem jednou zapochybovala a přemýšlela nad tím, co by bylo, kdyby zemřela atd. A nakonec se mi to stalo a to jsem si vykládala jako součást viny, že jsem si to skutečně přivolala. Toto trauma mě mnohé naučilo a tím hlavním je, že neřeším malichernosti a žiju. Ale dle mého názoru úmrtí miminka je člověk schopný v kratším intervalu přijmout, než když je dítě starší, věnovala jste mu péči lásku a najednou odejde. To je, bych řekla, mnohem těžší. Ale teď si užívám chvíle s dětma, dokud mě ještě potřebují. Ale říkám, v tomto případě už odpovědi nezískám, ale musím žít dál, vzpomenout si na ní na její výročí. Je to prostě tak. Ale nejsem věřící nebo nevyznávám ani nějaké alternativní směry, ale pokládám si otázku, jestli je něco po smrti. Jestli teda je někde tam a uvidíme se? No a stala zvláštní událost, má sestra porodila holčičku ve stejný den a hodinu jako já, když jsem porodila Marcelku. Nevím, jestli v tom mám hledat něco víc, ale myslím, že je to odpověď na některou z mých vnitřních otázek. Takže na tuto ztrátu není léku, je to prostě o vás a vaší motivaci žít dál a přijmout ji jako zkušenost. Tak nějak právě prostě žiji s ní v srdci, ale na památku jsem si nechala vytetovat její iniciálu a symbol našeho pouta pěkně k srdci pod prso. Je to taková malá satisfakce, kterou si ji mohu fyzicky připomínat.“

### **Příloha č. 3: Kazuistika paní P.**

„Mojí dceři bylo 43, když zemřela, odešla náhle na rakovinu. Byla to úžasná žena a dítě. Zároveň i mé bohužel jediné dítě, proto to trápení bylo o dost větší, tím samozřejmě neříkám, že odchod dítěte z rodin, které mají více dětí, není těžší, ale myslím to tedy pro mě, že to bylo to nejtěžší, co mě v životě potkalo. Mám, tedy měla jsem milujícího manžela a ten odešel před rokem v 89 letech. Vidíte a mě je 84 a mě si

ještě nevzal. Víte, s touto zkušeností se nikdy žádný rodič nevyrovná, v podstatě toto slovo je jen taková útěcha nebo nevím, jak to nazvat. Pokud přežijete své dítě, jediné, co Vám zbývá, je si uvědomit to, že žijete svůj život a že nic vám nepomůže zapomenout, anebo se z toho dostat, tím myslím chlást, drogy a rozvody apod. Já dělala 40 let na dětském oddělení a je fakt důležitý, aby na toto byly rodiče dva. Vzájemná opora je něco, co vám pomůže tuto situaci přijmout se vší hořkostí, a vy si musíte hlavně uvědomit, že musíte žít a že bohužel úmrtím dítěte život nekončí. Setkala jsem se hodně s tím, že se rodiče hodně začali rozptylovat, hodně práce, nevěry apod. Nedá se jim to zazlívát, ale pokud to zároveň poničí vztah, nelze se hlavně odkazovat na to, že je to kvůli této události, tyto věci jsou úplně odlišné. Prostě abych Vám to shrnula, na tuto situaci není léku ani vyrovnání, je to jen otázka přijetí té situace, že se stala. A musí nastat v nás něco jako spínač, kdy si musíme umět říct, že život prostě nekončí, musíme se s tím naučit žít a jít dál. Zároveň je to zkušenost, která nás strašně učí, hodně se toho změní i lidé kolem Vás a zároveň se stanete důležitými bytostmi pro ty, již utrpěli trauma jako vy, přežili své dítě!

Víte, já jsem typ, co nechce a odmítá být litován, a tak se na Vás lidé koukají a to já nechtěla. Prostě jsem o tom nehovořila, nějak jsem si nechávala tu svou bolest pro sebe a přemítala si to v hlavě. Ano, samozřejmě, s mužem jsme si mnohdy sedli a povídali a poplakali, možná to přispělo k tomu, jak nás to sblížilo. Tato zkušenost je velmi zvláštní okamžik v životě člověka, ale nemůžete ho změnit, prostě musíte jít dál. Samozřejmě mě sem tam napadlo odejít z tohoto světa, byla jsem osamocena, milovala jsem ji a stále miluju a budu. Jenže když jsem se nad tím zamýšlela, nemohla bych muže opustit, kdo ví, kam bych se po tomhle činu dostala a třeba bych ji už nikdy neviděla, já vím, že až já odejdu, budou na mě oba čekat na nějakém jiném místě. Víím, život se nesmí vzdát, musí se prožít se vším, co nám přináší, a i po téhle zkušenosti, můžete žít, můžete se zase smát, být šťastná, lásku k dítěti a vzpomínky vám nikdo nevezme. A není to překážkou, opravdu není. Během výročí je to těžké, samozřejmě, ale po nějaké době už zvládáte přepnout a ten stav zase rychle odejde. Celý proces přijetí je jen o vás a schopnosti se tomu postavit a přiznat si, jak to je. Je to setsakra těžký. Takovou vnitřní oporu jsem nacházela ve víře a ve vnoučatech, trávila jsem



s nimi mnoho času a snažila jsem se nějak zvládnout roli babičky a částečně jim věnovat lásku, kterou jsem dávala i jejich mamince, často jsme spolu pekly nějaké dobroty, milovaly hnětení těsta a mně to připomínalo jak okamžiky s dcerou, tak tento okamžik byl jen bonus radosti navíc. Starší vnouče se mnou četlo knihy anebo mi zpívalo, chodí do místního sboru. Hlas měla po dceři. Víte i tyto okamžiky, jsou bohatství, které Vám pomůže s trápením. Dcery vlastnosti a talent jsem našla v každém z mých vnoučat a já si uvědomovala v každé činnosti a slově, písni a úsměvu, že je tady jen v jiné podobě. A i to je smysl, který vás přesvědčí žít a opět život milovat.“

#### **Příloha č. 4: Kazuistika paní A.**

„Paní A. bohužel krátce po rozhovoru zemřela. Dožila se 93 let. Byla zdravotní sestřičkou a jejím manželem byl vážený doktor urologie. Jejich vztah byl velmi zvláštní, velice se milovali, ale jejich vztah působil velmi formálně a chladně. Pan doktor byl z prominentní rodiny a paní A. se tomuto způsobu života podřídila. Jejich život se zakládal na myšlence dobrého postavení, vzdělanosti. Paní A. měla dceru Evu, byla přísně vychovávána a chtěli pro ni jen to nejlepší. V 60. letech bylo bohužel běžné, že rodiny se vzájemně rozdělovaly podle původu, ze kterého pochází. Eva se bohužel zamilovala do chlapce, který byl dělník. A to její rodiče nedokázali přenést přes srdce, aby jejich vystudovaná dcera byla s nějakým chudákem z vesnice. Eva ho moc milovala a za lásku se velmi prala. Nevěděla už, jak přesvědčit rodiče, aby jí nechali se s ním stýkat. Proto se rozhodla pro demonstrativní sebevraždu. Z případu bylo jasné, že to bylo jen volání o pomoc s cílem něco dokázat a rodiče upozornit, aby jí již nebránili, Evička věděla přesně, v kolik se rodiče vrací z nemocnice domů, zapnula si troubu a začala se trávit. Jenže tragická shoda okolností zapříčinila, že rodiče se v nemocnici museli zdržet a při příchodu domů už bylo pozdě, Evička zemřela. Tato tragédie otřásla rodinou i celým okolím, protože se tušilo, proč to Evička udělala. Tyto události, ovlivnily jejich život, že se přestěhovali z Prahy na vesnici a na zahradě pochovali urnu jejich dcery. Paní A. si přála umřít, bylo to jejich jediné dítě, ale během let ji obklopila spousta lidí, že by jim nechtěla způsobit bolest a hlavně všechny moc milovala, začala žít pro své blízké, když své dítě ztratila. Po úmrtí pana doktora zůstala sama, její zdraví

začalo pomalu chátrat, prošla si všemi možnými onemocněními. Ale její mysl nikdy nezestárla, měla do konce svého života výbornou paměť a byla si všech činů a okamžiků plně vědoma. Ale pohledem do její tváře a očí byla jasně čitelná bolest, paní A. si nesla vinu a nikdy se o tomto traumatu nesvěřovala, ne více, než dokázala. Projevem toho, jak ji to silně sžíralo zevnitř, byla právě onemocnění. Nesla si velkou vinu a uvnitř si přála umřít, často se s námi loučila tak, že to je naposledy, ale pro ni bohužel si ji smrt nechtěla vzít, myslím si, že čím více si přála zemřít, tím déle na tom světě zůstávala, byla na tuto myšlenku smrti silně upnutá. A moc dobře si uvědomovala, že je to trest, protože někdy mluvila, jak je tady sama, že všichni kolem ní jsou už mrtví. A ona tady pořád straší. Ale i přesto se snažila žít a svou vinu odčinit srdcem, které věnovala pro druhé. Proto vím, že paní A. toto trauma nikdy plně nepřijala, protože přesvědčení o její vině bylo velmi silné a pro ni jednoznačné, nicméně jedinou fyzickou a duševní útěchou, která jí se zpracováváním pomáhala, byla hudba, kterou její neteř hrála na violoncello, milovala vážnou hudbu, navštěvovala jejich koncerty, další věc, která jí velmi bavila, byla zahrada a tvorba skalek, milovala květiny a jejich růst, jako malou mě k sobě brávala na zahradu, abych jí pomáhala a pamatuji, jak říkávala, že: „... *květiny jsou jako děti, jsou inspirativní a péčí o ně se mnohému učíme. Vidíme, jak se vyvíjí život v jiné podobě.*“ Lidé kolem ní ji velmi milovali, včetně mě i mé rodiny. Myslím si, že tímto životem a láskou, kterou zahrnovala své blízké si vykoupila odpuštění a zemřela na nedlouho po rozhovoru spokojeně ve spánku.

#### **Příloha č. 5: Kazuistika paní Š.**

„Měla jsem syna, bylo mu 27 let, když spáchal sebevraždu. Byl ve vězení za trestnou činnost, ale za dobré chování byl propuštěn na podmínku, nicméně, bohužel, tu podmínku porušil, zase udělal nějaký průšvih a měl se opět vrátit do vězení. Jenže tuto představu asi psychicky neunesl a v okamžik příchodu policie spáchal sebevraždu. Nejhorší na tom celé je, že na to místo jsem po tom musela jet a uklidit to tam a potom se zúčastnit identifikace jeho těla, je to pro mě pořád čerstvé a pořád si to nesu v hlavě, pořád nad ním přemýšlím a nedokážu to pořád vypnout. Navzdory všemu to bylo moje dítě a já ho nadevše milovala. Je to už rok, co se zabil a já o tom prostě nedokážu víc

mluvit. Já se na to snažím zapomenout. Mám v sobě pocit prázdnoty a jako by mi srdce vybouchlo. Protože byl moje jediné dítě. Dělal jsem pro něj první poslední. A najednou jsem ztratila smysl života a nevím, co dál. Jediné, co mě teď tak nějak drží nad vodou, je kamarádka a její dcera, když jí občas hlídám. Cítím se prostě sama a hlavně cítím zlost, nedokážu mu odpustit, že odešel a takovouto cestou. Chodím za ním pravidelně na hrob a povídám si s ním, nebo spíš mám potřebu se s ním hádat, jaký je to sobec. Asi vypadám jako blázen, že s ním mluvím, ale já cítím, že mu potřebuju toho ještě tolik říct i toho negativního i to jak se cítím. Doufám, prostě že mě slyší.“

### ***Příběhy ze života rodičů v JAR***

#### **Příloha č. 6: Kazuistika paní Elsa**

„Elsa mluví převážně afrikánsky, komunikace, bohužel, nebyla tak efektivní, jak jsem doufala. Důležitá a hlavní fakta byla nicméně vyřčena. Elsa byla vdaná, její manželství bylo však samo o sobě tragédií. Její manžel byl alkoholik a tyran. Elsu mlátil a po narození synů i je a jí před nimi. Když bylo synům 3 a 5 let rozhodla se manžela opustit. Od té doby již o něm nikdy neslyšela. Neví, co se s ním stalo, a nepídí se po tom. Zlomil jí srdce. Porodila dva syny, Johana a Darena. Elsa měla největší pouto na nejmladšího Johana, ostatně jí byl nejvíce charakterem a rysy podobný. Johan s ní trávil nejvíce času. Bohužel po svatbě už to takové nebylo. Elsa nevycházela dobře se svou snachou. A po této tragédii ji snacha odstříhla, ale dětem však dovoluje Elsu navštěvovat, ty jí velice milují, jen je bohužel smutné, že snaha o kontakt není na straně matky dětí, děti se vídají s Elsou na Vánoce a jednou za měsíc. Což není dost. Johan zemřel po upadnutí do kómatu, Elsu to velice zlomilo, i když je to již 7 let. Největším problémem pro ni je, že je v domově pro seniory, kde již má čas jen pro sebe, a tak se jí tato událost každý den vrací. Bohužel není den, kdy by přestala na syna myslet. Jedinou věcí, která jí pomáhá se oprostít a nějakým způsobem si vyčistit hlavu, je spánek. Během něj se prý cítí na čas osvobozená od hrozných myšlenek a smutku. Během dnů si však připadá jako tělo bez duše, život domě pro seniory není pro ni, ačkoliv je to pro ni pohodlné, to ano, ale lidé kolem ní? Nikomu nemůžete věřit a každý řeší to své, anebo

vás nakonec vlastně ani neposlouchají. Pro ni je nejhorší, že o tom potřebuje mluvit, a nemá s kým.

Je stále ve stadiu truchlení, když si vzpomene, má zalité oči a pláče, je často unavená a bez energie, udržuje málo kontaktů z venčí. Což je další problém, spánek jako sedativum ulevující od vnitřní bolesti, nechutenství a den ode dne fyzicky i psychicky schází. Není šťastná a má, bohužel, hlavu plnou negativních myšlenek na rozdíl od těch pozitivních. Cítí, že se těchto stavů nikdy nezbaví a přichází s myšlenkou, že přežít své dítě prostě nikdy nebude možné zvládnout a vyrovnat se s tím. Přesto nehovoří a nepřemýšlí nad smrtí, vyvažuje to s tím, že plánuje, co by mohla dělat za aktivity a zároveň se stará o jednoho klienta, kterého v podstatě přijala za svého syna. Což jsem jí vysvětlila jako dar shůry, kde může pomoci někomu a spojit přátelství s láskou a péčí. Což také tak bere. Hodně jí pomohla sezení a hovory na toto téma. Je za to ze srdce vděčná, potřebovala posluchače, aby se mohla přenést dál, v tomto věku si moc uvědomuje to, že už má hodně omezení a trávit čas výlety apod. už není tak jednoduché.“

### **Příloha č. 7: Kazuistika paní Magdaleen**

„Již jsou to dva roky, co byl její syn zabit. Stalo se to v roce 2013. V jejich domě byl nalezen zastřelený. Vrah byl dopaden. Více okolnosti nechtěla rozebírat a já se ptát osobně nechtěla a z etického hlediska ani nemohla. Její příběh je takový: jejich rodina je početná, ona žije v láskyplném manželství, měla dvě děti, oba chlapce. S Jacem si byla nejbližší a byl jí i charakterově více podobný. Byl to starší syn s citlivější povahou. Mladší syn byl spíše po otci a více chlapecká povaha. Ale milovala a miluje je oba stejně. Ať je situace taková, jaká je. S Jacem trávila hodně času a zároveň víkendy trávili hodně společně v této sestavě, mladší syn totiž už plánoval svatbu, takže se Jaco víc s matkou a otcem sbližoval trávením volného času různým způsobem.

Jaco stále žil se svou přítelkyní u Magdaleen, v domě společně všichni snídali a měli společné rituály. Poté se stala ona osudná tragédie. Když se jednoho dne někdo vloupal do domu a on pravděpodobně lupiče vystrašil, lupič na něj vytáhl zbraň a zastřelil jej. Této velké rodině se obrátil svět vzhůru nohama. Magdaleen ztratila

spřízněnou duši, kterou ve svém synovi měla. Pro všechny to byl šok. Po této tragédii se společně rozhodli z domu vystěhovat, nechtěli si tuto tragédii místem dále připomínat. V té době totiž bydleli za městem na farmě. Farmáři jsou tady, bohužel, jako lovná zvěř a to se podepsalo i na této rodině.

Vzhledem k tomu, co se Magdaleen v rodině stalo, nechtěla zůstat doma a topit se v depresích. Její pŕlka srdce ztvrdla na kámen, který jí tuto událost bude připomínat. V kritických dnech ji obestoupila celá její rodina a příbuzní, přátelé ze školy a dodávali jí nesmírnou podporu. Proto se pár týdnů po pohřbu rozhodla vrátit do práce. Zůstat doma by jí jen umocňovalo sledovat fotografie a videa a připomínat si tuto událost do každého detailu. Je to jako film. Magdaleen prohlásila: proto jsem šla do práce, ačkoliv to nebylo lehké oprostít se od toho, práce mi pomohla přijmout a začít nový život. Bez něj do určité míry. Když si na něj vzpomenu, již nepláču, jen mi chybí jeho přítomnost. A život musí jít dál. Musím žít pro další mé dítě a jeho rodinu, nesmím ustrnout v jednom bodě a zatrpknout. Ano, předávám tuto zkušenost dál jako varovný signál. Život je cenný a musíme si vážit každého okamžiku v něm. Posunulo mě to dál. S dětma ve škole to bylo z počátku hrozný, nedokázala jsem se přenést, proč jsou takové, jaké jsou, porovnávala jsem, snažila jsem se je měnit. Ale pak jsem si uvědomila, že i to je asi součást života, na kterou jsem měla kvůli tomu přijít. Předat jim co nejvíc ze sebe a oni mně to z nich. Ti, co mají problém, tak pro ně jsem jako teta, jako člen rodiny, jako přítel. Dostala jsem další roli jen v životě jiných dětí. A to čerpám jako pozitivum. Přesto však rána zůstane navždycky. Protože každý rodič počítá s tím, že zemře první, a ne že bude svědkem úmrtí svého dítěte. Ne. Na to jako lidi z daleka nejsme připraveni a myslím si, že hlavně nikdy nebudeme. Naše rodina se kvůli této události proměnila a jsme si o to více blíží, tady v JAR není každé ráno jisté. Proto o to víc jako rodina žijeme a trávíme čas spolu, milujeme se a podporujeme, přivoláváme si vzpomínku na Jaca ve dnech jeho výročí, každý rok to děláme jinak. Je to již tradice.“

## **Příloha č. 8: Kazuistika paní Kelebogile**

„Bylo mi šestnáct, když jsem prvně potratila dítě. Netušila jsem, že jsem těhotná až do okamžiku dokud jsem neskončila s krvácením a bolestmi v nemocnici. Kde mi doktor oznámil, že jsem přišla o dítě. Ptá se jaké dítě? Doktor potvrdil a dodal, že to byl chlapeček. Jen jsem tak ležela na posteli a nedokázala jsem nic ani plakat. Má matka byla se mnou. Měla na lékaře hodně otázek a já prostě jen ležela na posteli. Moje matka je tradiční Afričanka, ale má v sobě i část moderny. Je mnohdy náladová, to je pro nás hodně typické. Nicméně, má matka tady pro mě začala okamžitě být, potom, co doktor odešel. Jeho přístup byl strašně neosobní a necitlivý, prostě nám to oznámil. Jako by to byla nejnórmálnější věc na světě. Potom nastalo ticho a matka mi říká konejšivě a smutně, že bohužel tyto tragédie se stávají. A je v pořádku, pokud chceš brečet! Objímala mě a já vzteky brečela. Pak se proměnila na tradiční zulskou ženu. A řekla mi, že si musíme promluvit se staršími. Vysvětlovala mi, že podle tradice musím provést cleansing rituál a být očištěna od neštěstí a předčasné smrti. Jako matka jsem podle zulské tradice měla zemřelé dítě představit Ancestorům, proto aby duše dítěte nezůstala na světě uvězněná a nemusela putovat po zemi. Matka říká, že u těchto miminek to bývá bohužel časté, že se stávají putujícími dušemi a nedosáhnou klidného posmrtného života v rodinném kruhu příbuzných, kteří jsou Ancestory. Den poté jsem byla propuštěna z nemocnice. Měla jsem pocit, že se všechno potápí a bortí. Pomyslela jsem si, jestli náhodou nemá být mateřství ta nejlepší událost na světě? Proč jsem to tedy také nemohla poznat, když jsem také byla těhotná. Přípravy na můj cleansing rituál pokračovaly a moje matka zařídila většinu potřebných věcí. Můj bratr sehnal kozu na obřad. Rituální oběť u těchto rituálů je nezbytná. Rituál se měl pořádat v domě otce dítěte, jenže nejsme sezdaní, takže mě ještě má rodina musela očistit po dobu jednoho týdne. Nejhorší část rituálu přišla den před obřadem. Kdy se ženy shromáždily v mém pokoji, aby si se mnou promluvíly. Měla jsem se cítit lépe, když moje matka a moje tety se mnou sdílely jejich slova, myšlenky a zkušenosti. Jenže do této situace se také zapojují úplně cizí ženy z ulice, které ani neznám nebo nejsou mi sympatické. Bylo to divné. Na okamžik jsem si vážně pomyslela, že bych nejraději svou kulturu vzala do ruky a hodila ji pryč. Jak si cizí ženy mohou dovolit přijít do mého domu a mluvit se

mnou a říkat mi, co a jak mám dělat, jak se mám chovat a jak se se ztrátou dítěte mám vyrovnávat? Byla jsem stále v šoku. Před poražením kozy jsme moje matka, oblíbená teta a já zůstaly samy v pokoji. A ony mi vysvětlily, že musím dítě pojmenovat a můj bratr dítě poté představí Ancestorům. Tohle byla ta nejkrásnější část rituálu. Dostal jméno a nebyl smutnou událostí, která se stala, jen bohužel jako miminko neměl tolik času na to být tady se mnou. Dala jsem mu jméno Nádherný Dar. Siphesihle.

Bylo cítit heřmánkové kadidlo. Můj bratr se zeptal při obřadu Ancestorů, jestli budou na Siphesihle dohlížet. Dostal odpověď. Poté se kozí vnitřnosti rozmixují s bylinkami, heřmánkem a vodou, tato směs se používá k očištění. Musím to vypít a to vyvolá zvracení, kterým ze sebe vyzvracím temnotu ven. Jistě to zní jako přísný rituál, ale má to ještě své pokračování. Cleansing se odehrával v našem domě. Poté jsem se musela umýt od smrti, ale nemohla jsem se tak docela umýt a nechat ji v našem domě. Má matka mi vysvětlila, že ve starých časech se toto odehrávalo hluboko v bushi nebo odlehlých místech, kde tekla řeka. Vzala jsem brzo ráno auto a vyrazila jsem hledat odlehlé místo, kde by nikdo nikdy nemohl nic najít. Šla jsem sama do bushi a spláchl jsem ze sebe smrt. Nechala jsem ji tam s mým dítětem. V osamění stromů, a to bylo poprvé, co jsem úlevně brečela. Cítila jsem se vina, protože jsem nevěděla, že jsem těhotná. Hrozně jsem si přála být těhotná, přála jsem si Siphesihle. Chtěla jsem své miminko zpět. A pořád ho chci. Seděla jsem v bushi a temnota ze mě odcházela v slzách, které jsem ronila. To byl poslední očištný okamžik. Vrátila jsem se zpět domů, moje matka hned rozuměla mému rudému obličejí. Protože i ona musela projít cleansing rituálem. Jen mě objala a neřekla ani slovo. Když se na to dívám zpětně, potřebovala jsem to takhle. Potřebovala jsem celou tuto zkušenost vidět věci v jiné perspektivě a vyrovnat se s tímto šokem z toho, co se mi stalo. Potřebovala jsem svou mamku, tetu, včetně těch hlučných žen z ulice. Vím, jak směšně to zní, pokud opravdu existuje život po životě, potřebovala jsem to jako ujištění, že můj syn nebude poté jako duše někde ztracen a že bude s rodinou. Potřebovala jsem mu dát jeho jméno, které budu ctít do konce svého života. Očistit se od této události a od přítomné temnoty a smrti, která ve mě byla. Když jsem potratila, potřebovala jsem mé zulské tradice

a kulturu, abych se mohla znovu vzchopit a má matka tady byla, aby mi pomohla najít opět směr. Byla tady a učila mě, jak pomoci další generaci žen v mé rodině, které by měly projít stejnou zkušeností. Mnoho žen přijde o své děti. Zním jich jen pár. Jedna z nich ztratila dvojčata a další jako já ztratila syna. Nevím, jak ony přišly na to, jak projít skrze. Má kultura mi pomohla projít tímhle celým traumatem během prvních pár týdnů. A doopravdy bylo požehnáním mít matku, která vyrůstala v zulské kultuře. Díky které jsem mohla projít temným časem v mém životě. V naší kultuře se pro plodnost a štěstí nosí korálkové opasky, které jsou součástí zulského kroje. Po této zkušenosti, jsem si vyrobila jeden pro ochranu a vzpomínku, ale napadlo mě, že se o to chci podělit dál. Vyráběla jsem pásy i pro své kamarádky a pro ženy v ulici. Rozšířilo se to velmi rychle. Ženy a mladé dívky za mnou chodily, abych jim je také vyrobila, velmi mě to naplňuje a díky tomu není den, abych na Siphesihleho nemyslela. Poznávám mnoho žen s podobným osudem, ty které jsou těhotné nebo chtějí být, a věřím, že jim snad tento požehnaný symbol pomůže přivést na svět dítě v pořádku a bude je chránit od temných sil.“