

Doprovázení truchlícího v kontextu psychoterapeutické praxe

Teoretická práce- Skálův Institut- K14- Barbora Košudová



Úvod

Truchlení je proces vypořádávání se se závažnou ztrátou, která se uděje v životě člověka. Ztrácení je univerzální lidskou zkušeností a v průběhu života se mu nelze vyhnout. Téma ztráty je proto častým tématem nebo podhoubím pro potíže klienta přicházejícího do terapeutické praxe. Doprovázení truchlením je důležitou součástí baterie terapeutických dovedností. Časté setkávání s klienty, kteří zažívají ztrátu, nebo komplikované truchlení byl jeden z důvodů, proč jsem se rozhodla toto téma zpracovat. Nejsem pracovník hospicu ani pohřební služby ani krizového centra a nemám dlouholeté zkušenosti z poradenství pro pozůstalé. Jsem psychiatricka a mimo jiné pracuji v psychiatrické a psychoterapeutické ambulanci. Téma smrti a truchlení je v naší společnosti ctící kult mládí, výkonu a úspěšnosti tabuizováno a odsouváno na okraj. I přesto, že se v mnohém situace a nabídka služeb pro truchlící zlepšuje, může být ještě pořád těžké pro pozůstalého nalézt adekvátní pomoc. Tato práce je výsledkem hledání návodů a způsobů jak tématu truchlení porozumět a toto porozumění použít v praxi.

Vymezení tématu a cíl práce

Větší či menší ztráty jsou nedílnou součástí života. Přirozenou emocionální reakcí na ztrátu je **smutek**, který je doprovázen **truchlením**. Proces truchlení představuje určitý způsob zpracování této ztráty- jedná se o **proces vyrovnávání se s danou situací**. (Špatenková 2011, str. 56)

Ztráty se dají rozdělit na jednotlivé typy. V praxi se často s jednou dominantní primární ztrátou pojí další ztráty sekundární. Špatenková dělí ztráty následovně: ztráta **funkcionální** (konfrontace s tělesnou nemocí nebo hendikepem, které jsou spjaty se ztrátou pohyblivosti nebo soběstačnosti) ztráta **materiální** (při krádeži, povodní, opuštění domova...) ztráta **role** (ztráta zaměstnání, odchod do důchodu, svatba etc...), **intrapsychická** ztráta, neboli vnitřní (ztráta naděje, očekávání, ideálů, např. narození postiženého dítěte) a nakonec ztráta **vztahová**, která znamená buď částečné, nebo úplné ukončení kontaktu a komunikace s osobou, se kterou jsme byli v emocionálním a fyzickém kontaktu. Nejčastěji je to ztráta rozvodem, rozchodem, nebo smrtí. K nejtěžším ztrátám vůbec patří smrt blízkého člověka, protože se jedná o ztrátu definitivní a konečnou. (Špatenková, 2011)

Každá z uvedených typů ztrát s sebou přináší specifické změny a klade specifické nároky na člověka který jí prožívá, u každé se bude truchlení projevovat různou mírou a způsobem a každá ztráta bude vyžadovat jiné druhy intervence. Na druhou stranu věřím, že jsou některé zásady pro doprovázení truchlením společné a univerzálně použitelné. V této práci se budu zaměřovat na doprovázení klienta truchlením po smrti blízkého člověka.

Proč doprovázení?

Proces truchlení u každého velmi individuální vnější a vnitřní projevy, průběh a intenzitu. Je mnoho různých způsobů kterými lidi zažívají, vyjadřují a adaptují se na ztrátu. Nikdo není oprávněn určovat druhému jakým způsobem a jak dlouho truchlit. Každý je sám expertem na svůj vlastní zármutek a na to, co prožívá.

Dle slov Elizabeth Kubler-Ross musíme vidět truchlící jako svoje učitele. Musíme jim umožnit aby nás učili o své zkušenosti. Nejsme experti na nikoho truchlení. Musíme přistupovat k truchlícímu bez očekávání toho, co by se mělo stát, nebo co by měli cítit.

Musíme mít napaměti, že se jedná se o krizi, nikoliv nemoc. Je normální, že v situaci ztráty milovaného člověka prožívá pozůstalý zármutek, cítí se opuštěn, zoufalý a bezmocný,

jeho integrita a identita jsou výrazně zasaženy, má pocit, že se mu svět zhroutil a že život nemá smysl, může vykazovat fyziologické příznaky (ztráta spánku, apetitu aj.) a může se chovat jinak, než doposud. Ačkoliv může truchlení nemoc připomínat, je přirozeným způsobem zpracování ztráty. (Špatenková, 2011, str 69)

Neexistuje žádný ucelený způsob jak v situaci truchlení aplikovat systémy, rady, nebo pravidla. (Wheeler-Roy, Amyot, 2004)

Truchlení je dlouhou a náročnou cestou ze dna slzavého údolí na vrchol hory, který je pro temná mračna v nedohledu. Naše práce je být přítomen a ne být zachráncem; naslouchat a emočně podporovat; svítit ve tmě a dodávat naději; na vrchol hory doprovázet, ne nést.

Truchlení a reakce na ztrátu

Truchlení se dá definovat jako komplexní psychologická, sociální a somatická reakce na ztrátu. (Špatenková, 2011 str.69) Jedná se o reakci, která se musí nechat proběhnout a nemůže být opomenuta a potlačena, protože zastává pro pozůstalého důležitou funkci. A sice funkci reintegrace a reorganizace chaosu vzniklého ztrátou blízkého. Má funkci přechodu mezi původním stavem věcí a nastolením nového funkčního řádu. Zkušenost hlubokého zármutku ovlivňuje všechny aspekty osobnosti.

Časté symptomy nekomplikovaného truchlení

Emoční reakce

Často konfliktní záplava různorodých emocí.

- smutek, zármutek a žal
- strach z osamění a z nutnosti pokračovat v každodenním životě sám *“Co teď budu dělat?”*, strach z nových míst, starých oblíbených míst, sociálních situací, z rozhodování
- vztek na život, na Boha, na zesnulého, na ostatní, že jsou šťastní, často se vyskytuje hledání vinníka, obviňování okolí (např. Zdravotnický personál kvůli zanedbání péče)
- sebeobviňování, *“Mohl jsem...”*, *“Neměl jsem...”*, *“Kdybych jenom...”*, *“Proč jsem jenom...”*
- bezradnost, beznaděj
- úleva (pro některé)

- touha a přání po zemřelém/ztraceném člověku
- neschopnost sdílet pocity s ostatními
- pocit opuštěnosti
- úzkost- všechno zmíněné způsobuje akumulaci generalizovaného pocitu úzkosti, a rovněž může dál pocit úzkosti zvýraznit konfrontace s vlastní smrtelností.
- Zkoušení chopit se života po smrti blízkého novým způsobem znamená utvoření nového “normálu”. Člověk prochází zároveň tranzitorní krizí a to znamená pro mnohé úzkost, než se nový normál stane novým akceptovatelným způsobem života.

Fyzická reakce

- změny chuti k jídlu (přejídání se, nebo zráta chuti k jídlu)
- poruchy spánku (neschopnost usnout, vzbudit se, přemíra spánku, neschopnost iniciace dne, ztráta motivace, noční můry, přerušovaný spánek)
- změny fyziologických funkcí (krevní tlak, pulz, hladina cukru, zažívací obtíže, bolesti hlavy, migrény).
- Tělesné příznaky (divný pocit v břiše, kolem žaludku, přecitlivělost na zvuk, hluky, problémy s dýcháním, únava, letargie, sucho v ústech apod)
- špatné jídelní a spánkové návyky můžou následně oslabit imunitní systém a oslabit schopnost těla udržet zdravou rovnováhu. Pozůstalý může onemocnět.

Behaviorální reakce

- zvýšená tenze, iritabilita, agresivita (tón a hlasitost mluvení)
- stažení (velmi tichý hlas, introverze, krátké odpovědi, limiování konverzace na minimum, vnímání sebe jako nehodného štěstí)
- zvýšení pochybování o sobě- rozhodování jsou náročné, potřebuje hodně ujištění, může následovat nezájem, lhostejnost, apatie
- nedůvěra vůči okolí
- prožívání nesmyslnosti života, vyhýbání se iniciaci aktivit nebo opouštění domova
- hyperaktivita- uklízení, pracování, mluvení, nakupování, projekty opravování domova, excesivní organizace.
- sebedestruktivní a lehkomyšlné chování.

- zvýšený usus alkoholu a jiných drog (často k otupění nepříjemných pocitů)- do jisté míry normální, pozor ale na riziko vzniku závislosti!
- sexuální promiskuita- k nalezení komfortu, nebo zkoušení a riskování že se mi něco stane (třeba sexuálně přenosné nemoci, etc.)

Kognitivní reakce:

- snížená pozornost, neschopnost spoustředit se na konverzaci, číst a zůstat soustředěný, zapomětlivost.
- Zaměření na zemřelého a ztrátu až do míry obsesivního myšlení
- Idealizace minulosti a vztahu, který byl ztracen.
- Idealizace budoucnosti
- Přehánění vlastní odpovědnosti za smrt pozůstalého

Reakce na úrovni vnímání

- pocity depersonalizace, derealizace
- pocity přítomnosti zemřelého, halucinace- vidění zemřelého, slyšení jeho hlasu

Spirituální/filozofické reakce:

- existenciální krize
- změna a opětovná evaluace hodnotového systému a víry
- jakékoliv otázky na Boha a vztek vůči němu často nesou s sebou pocity viny se kterými je rovněž potřeba pracovat.

S náhlou a neočekávanou smrtí se spojují další specifické reakce. Pravidelně často bývá, že jsou všechny výše zmiňovány projevy zintenzivněny.

Dalšími projevy jsou:

- neschopnost uvěřit a pochopit co se stalo “proč” a “jak”
- snížená schopnost vyrovnat se s událostí kvůli utrpenému šoku.
- ztráta pocitu bezpečí a jistoty ve světě (očekávání, přesvědčení o světě) zvýraznění úzkosti

- emoční bolest z nemožnosti říct “sbohem”, “miluji tě”, “odpouštím ti”, “odpusť mi” a z nemožnosti ohlédnout se za společnými zážitky (dobrymi a zlými), nemožnost stihnout naplánovat život pozůstalého po úmrtí blízkého člověka
- často velké sekundární ztráty, zahrnující finanční jistotu, ztrátu kamarádů, práce, nutnost přestěhovat se, ztráta rodinné stability/zázemí.

Časté rizikové faktory komplikovaného truchlení:

- okolnosti úmrtí, jež zavadly pozůstalému příčinu k sebeobviňování (např. suicidum, smrt v nemocnici bez možnosti rozloučení)
- předčasná, náhlá, neočekávaná či strašlivá smrt
- ambivalentní, závislý, nebo symbiotický vztah
- smrt dítěte
- charakteristiky pozůstalého-předchozí nedořešené ztráty, neschopnost vyjádřovat pocity, nadměrné, časté a dlouhotrvající pocity hněvu, viny, či výčitky svědomí atd.
- Nedostatečná opora ze strany okolí a chybění podpůrných zdrojů

Symptomy komplikovaného truchlení

- deprese
- somatizace
- závislost na alkoholu nebo jiných drogách
- fobie
- záchvaty paniky
- projevy klinické duševní poruchy aj.

Sekundární ztráty

Kromě primární ztráty blízkého člověka zažívá pozůstalý řadu sekundárních ztrát, které se ztrátou zesnulého úzce souvisí.

Část sebe

- Všechno co bylo investováno do vztahu: láska, péče, starost. Energie, která je posílaná od jednoho k druhému je odštěpena. Člověk se necítí uceleně.
(Znovuobjevení rolí a pocitu účelnosti a jak je pozůstalý potřebný s vědomím, že

vyjímečnost ztraceného nelze nahradit ničím, může napomoci k vytvoření nové integrace self)

- Ztráta sebevědomí- protože se člověk necítí uceleně, může zažívat pocity neadekvátnosti, nedostatečnosti, co může vést k nerozhodnosti. Ti, co mají potíže s nejasným sebeobrazem s ním mají větší obtíže v procesu truchlení.
- Ztráta vlastní identity, ztráta rolí- *“jsem ještě manželka, když mi zemřel manžel?”*
- ztráta vlastní integrity – *“co jsem to vůbec za člověka?”*

Rodinná struktura

- role a očekávané chování jednotlivých členů jsou nuceny se měnit. Ztráta matky je prezentována s určitými obtížemi, ztráta otce s jinými, ztráta dítěte se ztrátou pohledu do budoucnosti a co mohlo být...

Životní styl

- pozůstalému se mění manželský stav, je single, objevuje se nutnost převzít odpovědnost za celou rodinu/domácnost sám

Budoucnost a sny

- pozůstalý se zemřelým měli plány a sny do budoucna, to se smrtí mění, pozůstalý je často bezcílný po nějakou dobu truchlení. Záleží na tom, jakou roli zemřelý zastával.
- Ztráta nadějí a očekávání do budoucna jsou součástí truchlení

Sociální změny

- změna vztahování se k přátelům, známým, jiným rodinným příslušníkům
- mnoho lidí si není jistých jak se vztahovat k pozůstalému, často se mu vyhýbají, neznají ho v této nové situaci. Všichni rodinní příslušníci truchlí svým způsobem a ostatní nevědí jak adekvátně reagovat.
- Nutnost přestěhovat se- ztráta kolegů/ spolužáků/ přátel.

(Wheeler-Roy, Amyot, 2004, str. 10)(Špatenková 2011, str. 11)

Pozůstalý v takové situaci potřebuje podporu a pomoc, té se mu však často nedostává. Hlavním zdrojem podpory pozůstalým by měli být nejbližší, rodina, přátelé, známí, ale často

toho nejsou schopní. Rodinný systém může být natolik zasažen ztrátou a truchlením, že se stane dysfunkčním. Ani lidé z jiného sociálního okolí nebývají truchlícím dostatečnou oporou. Chování a prožívání pozůstalých je znepokojuje. Obvykle nevědí jak se k pozůstalým chovat, proto se setkání s nimi buď vyhýbají a nebo se je snaží planě utěšovat. (Špatenková 2013, str. 11)

Pro pozůstalé může být někdy přijatelnější mluvit o bolestných a zraňujících záležitostech s cizím člověkem, než s členem rodiny, ale ani u pomáhajících profesí (lékařů, psychologů, sociálních pracovníků) nemusí pozůstalí najít pochopení. Je to jednoduše tím, že setkání s truchlícím a problematika umírání a smrti je děsivá, připomíná všem jejich bezmocnost, neschopnost čelit smrti a bojovat s ní, ale také vlastní konečnost. (Špatenková 2013, str. 13)

“K truchlícímu pozůstalému se okolní svět chová jinak než k člověku, který netruchlí. A čím více nějaká společnost vytěsňuje smutek a smrt, tím méně je taková společnost schopna projevovat v jednání s truchlícími spontánnost. Tím spíše také vyžaduje, aby pozůstalý s truchlením co nejdříve přestal” (Kast, 2015, str.14, 15)

Průběh truchlení v čase

Fáze truchlení

Přesto, že máme k dispozici rozdílné koncepty členění truchlení na fáze od různých autorů, neexistuje přesný a „normální“ časový harmonogram pro truchlení. Intenzita zármutku, délka a způsob truchlení závisí od mnohých dalších vnitřních a vnějších faktorů. Důležitým faktorem je zejména síla vazby ke ztracenému objektu. Dalším například fakt, že lidé pouze netruchlí, ale taky jsou často nuceni účastnit se života se všemi jeho překážkami a tyto stresory mimo jiné budou mít vliv na jejich cestu adaptace. (Wheeler-Roy, Amyot, 2004)

Nicméně iluze členění procesu truchlení na fáze je užitečná, protože nám umožňuje strukturovat chaotickou diverzitu různých reakcí a lépe se v nich vyznat.

Špatenková (2013, str. 84) popisuje tři hlavní fáze truchlení:

- 1. fáze konfuze**- krátké období šoku, otřesu a zmatku- *několik hodin až dnů*- pozůstalí jsou zmatení, otupělí, omráčení, často reagují automatizovaně, nevěřicně.
- 2. fáze exprese**- intenzivní období ventilace zármutku a žalu- *několik měsíců*

3. fáze adaptace- kdy se pozůstalí pomalu vracejí zpět k normálnímu fungování a k životu vůbec. Někdy se tato fáze popisuje i jako **akceptace** (smíření a přijetí) ale v mnohých případech (zejména třeba po smrti dítěte) není možné plně se se ztrátou smířit a akceptovat ji. Jedná se tedy o adaptaci- přizpůsobení se životu v kterém zemřelý schází- *rok až několik let*

V publikaci krizové intervence pro praxi dále Špatenková (2011, str. 70) popisuje mezi první a druhou fází ještě fázi další (nazveme ji fáze 1,5):

1,5. fáze sebekontroly- *zpravidla trvající do večera dne pohřbu*- organizace pohřbu znemožňuje pozůstalým aby zcela podlehlí svému zármutku.

Je mým domněním že tato fáze je autorkou považována za obsolentní a nedůležitou, a proto se již v nové publikaci nepoužívá. Má ale společné

Kast (2015) a Vodáčková (2012, str. 312) rozdělují proces truchlení na 4 fáze:

1. Fáze, kdy člověk nechce uvěřit- popření
2. Fáze otevřených emocí-propukání chaotických emocí
3. Fáze hledání zemřelého a odpoutávání se od něj
4. Fáze nového vztahu k sobě a ke světu

Dalo by se říct, že fáze obou modelů se mohou v jistém smyslu prolínat.

Je potřeba mít na paměti, že délka trvání jednotlivých fází je pouze ilustrativní a nemůže být měřítkem úspěchu copingového procesu. V realitě pozůstalí nemusí procházet všemi těmito fázemi, některé fáze přeskochí, nebo zůstávají zaseknutí v jedné fázi dlouho, další oscilují mezi jednotlivými fázemi sem a tam jako na kyvadle Loreznova atraktoru. Pozůstalí potřebují k vyrovnání se se ztrátou delší čas, než si většina lidí (i odborníků) myslí. Minimální doba k umožnění pozůstalému dovršení procesu truchlení by měla být 13 měsíců, co zahrnuje i výročné reakce (na výročí úmrtí, pohřbu, atd.) ale i tento čas je pouze orientační (vdovám trvá završit proces truchlení v průměru 3-4 roky) a u ztráty dítěte, nemusí k završení procesu truchlení nikdy dojít. Dobrou známkou, že je pozůstalý na dobré cestě je to, když vzpomínky již nezpůsobují takovou bolest. (Špatenková 2013, str. 84, 87)

Úkoly zármutku

Oproti konceptu fází truchlení staví Worden koncept úkolů zármutku, které jsou nutné k ošetření zármutku a zdravému průběhu truchlení. Tento koncept zdůrazňuje nutnost aktivního přístupu truchlícího, a oproti pasivní povaze fází truchlení dodává naději, že je možné zármutek ovlivnit činností osoby, která ho prožívá. (*Špatenková, 2011, str. 71*)

4 úkoly:

Přijmout ztrátu jako realitu.

Prožít si zármutek.

Přizpůsobit se světu, ve kterém zemřelý chybí.

Přeinvestovat city (citově se odpoutat od zemřelého a investovat city do jiného vztahu)

Špatenková doporučuje použít pro edukaci pozůstalých o procesu truchlení kvůli srozumitelnosti spíše metaforu, kterou by se připodobili fáze truchlení. Vybírá metaforu výstupu na horu, která je strmá a výstup na ní je podobně zdoluhavý a náročný jako proces truchlení.

Bezprostředně po smrti milovaného člověka se pozůstalí ocitají v slzavém údolí, které je chladné a nehostinné, plné emocionálního zmatku. Vzhledem k tomu, že tam trpí, rozhodnou se hledat cestu, která by je odtamtud vyvedla. Protože jsou unavení a výstup je těžký, kdykoliv mohou opět spadnout do slzavého údolí, opakovaný výstup je však vždy jednodušší a rychlejší, protože již předtím našli cestu ven. Prozatímním cílem je uniknout ze slzavého údolí. Vrchol hory je v nedohlednu za hradbou temných mračen a pozůstalí ani nevěří že nějaký existuje- nacházejí se ve druhé fázi. Na počátku třetí fáze již nahlédnou přes temná mračna a spatří vrchol hory zalitý sluncem a mohou se odhodlat na něj vystoupit.

Spočinutí na vrcholu hory potom znamená završení truchlení, rozhlížení se po krajině a zjištění že život je krásný a že stojí za to, aby byl žit.

Doprovázející v této metafoře plní funkci šerpy- nosiče zavazadel. Pomáhá nést břímě, zatím co pozůstalý hledá cestu nahoru. (*Špatenková, 2013, str. 85*)

Doprovázení truchlením

“Klient od poradce chce, aby mu poskytl své naučené schopnosti a dovednosti zvládat těžké situace, odvahu neleknout se ani těch nejtěžších témat a profesionalitu “lidsky” mluvit i o nejvíce ohrožujících otázkách.” (Špatenková, 2013, str. 86)

“Pokud chcete pomoci pozůstalým, musíte být emocionální houbou. Většina lidí si myslí, že musí radit, řešit problémy, být užiteční. Nemusíte. Nemusíte nic říkat, vlastně ani nemůžete říci nic, co by opravdu potěšilo, nemusíte dávat rady (i tak by to bylo k ničemu) a nemusíte dělat nic. Prostě tam jen buďte, vcíťte se do jejich bolesti, strachu a trápení. Plňte roli houby. Tato role znamená, že se budete cítit bezradní a neužiteční, protože nic neděláte- ale ve skutečnosti děláte hrozně moc- jste tam, s ním, pro něho.” (Špatenková, 2013, str. 117)

Wheeler-Royová a Amyot v manuálu poradců pro pozůstalé popisují **zásady doprovázení truchlícího** (Wheeler-Roy, Amyot, 2004, str. 1)

- ctít ducha, ne intelekt
- zvědavost, ne expertíza
- učit se od druhých, ne učit je
- doprovázet, nevést
- zastavit se, nehnát se dopředu
- objevení posvátného ticha, nevyplňovat každý bolestný moment slovy
- poslouchat srdcem, neanalyzovat hlavou
- být svědkem boje, ne organizovat ho.
- být přítomen bolesti druhého, neodnímat bolest
- respektovat chaos a zmatek, nenastolovat pořádek
- jít do divočiny duše druhé lidské bytosti, ale nebrát si odpovědnost za nalezení cesty ven

Nutné podmínky poradenství pro pozůstalé

- Zajištění toho aby se pozůstalý cítil přijatý- doprovázející klienta bezpodmíněčně kladně přijímá a respektuje. Co neznámá souhlas, nebo svolení.
- Doprovázející je vůči klientovi autentický (to znamená, že si uvědomuje svých reakcí na klienta) a projevuje zájem o klienta jako člověka (ptá se na zájmy, rodinu, normální fungování, zjišťuje hodnoty, priority a poznává copingové strategie). Sebeodhaluje se pouze do takové míry v jaké uspokojuje potřeby zvědavosti klienta, (nikoliv svoje vlastní) a buduje vztah důvěry, ale nenarušuje svou vlastní hranici v tom, co by

považoval za vhodné klientovi sdělit. Vyjádřuje svůj názor, pokud si o něj klient vysloveně říká.

- Doprovázející je empatický- schopen vidět situaci z pohledu klienta formou spoluúčasti na jeho světě. Poradce klienta vnímá a adekvátně mu komunikuje to, že ho vnímá. Aktivně klientovi naslouchá. Poradce a klient vytvářejí vztah vzájemné důvěry a je zajištěno soukromí.
- Individualita truchlícího je akceptována ve všech jejích složkách.

Je potřeba myslet na to, aby se doprovázející vyvaroval častým chybám kontaktu s truchlícím.

Používání eufemizmů jako “spí” nebo “odešel” upírá pozůstalým právo na zármutek, protože popírá definitivnost ztráty. Říkejte slova jako “mrtvý”, “zemřel”, “smrt”, “sebevraža”, “pohřeb”, “rakev”. Pomáhají klientům uvědomit si realitu ztráty. Smrt je příčinou jejich utrpení, nikoliv mluvení o ní.

Obava zmínit se o zemřelém. Užívejte jméno zemřelého, které používá pozůstalý.

Rozpačitá práce s pláčem. Nezabraňujte pláči, nebídněte pozůstalému papírové kapesníky a prostor a čas k vyplakání. Podporujte vyjádření emocí. Vyvarujte se neadekvátnímu fyzickému kontaktu při potřebě opečovat plačícího klienta. Minimalizujte fyzický kontakt na podání ruky ve dveřích při vstupu a výstupu. Nabídněte truchlícímu deku, do které se může zabalit.

Nepodléhejte mýtům o truchlení jako je: Zlomené srdce se nikdy nezcelí, Člověk se nikdy nemůže přenést přes ztrátu dítěte. Čas zhojí všechny rány. Pohřeb je zbytečný, protože jen znovu připomíná a oživuje tragédii. Děti se musí chránit před prožitkem smrti...

Dávání rad- klienta tím připravujeme o autonomii a pocit kontroly.

Poskytování planých útěch typu “*máte ještě pro koho žít*”, “*máte celý život před sebou*” “*máte další dítě*”, “*život jde dál*”, “*neberte si to tak*”, “*to bude dobré*”, “*chce to čas*” etc... nic z toho nezabírá.

Hraní si na spasitele- nezachraňujte za každou cenu, vyzvěte truchlícího aby popsal své slzavé údolí, nesnažte se ho z něj vytáhnout.

Překračování hranic. Ujasněte si Vaší dostupnost pro klienty. Nezapomínejte na své potřeby. Zařídte si pravidlenou supervizi.

Vnášení své víry a představ o záhrobí- klient má právo na své vidění světa a jeho interpretaci.

Příprava na setkání:

- počítejte s časovou rezervou. Špaténková udává na první kontakt vhodnost dvě až tři hodiny, ale dle mých zkušeností lze využít i času standardního padesátiminutového setkání.
- vytvořte vhodné podmínky k rozhovoru a vyjádření emocí- dostatek soukromí, bezpečné a pohodlné místo, kapesníky
- slušně se oblékněte- vhodnější jsou bledší, neutrální barvy. Černá působí příliš morbidně, není vhodné vyzývavé oblečení.

Během setkání:

- adekvátně pracujte se svým hlasem, srdečností i osobním stylem
- rozlišujte ticho, které je tíživé a trapné a to, jež dává možnost zastavit se a dostat do kontaktu se svými pocity a sám se sebou.
- Mluvte jasně a srozumitelně.
- Ukážte upřímný zájem o klienta i o poznání zemřelého.
- Neodvracejte se od bolesti klienta
- Neodsuzujte emoce
- Nepřerušujte pozůstalého v hovoru, neskákejte mu do řeči
- Nemluvte příliš, nechte mluvit jeho

Při prvním kontaktu běžné otázky jako *“Jak se cítíte?”*, *“Co ode mne očekáváte?”*, nebo *“Co pro Vás mohu udělat?”* mohou komplikovat navázání vztahu s truchlícím.

Vhodnější je vyjádření soustrasti *“Je mi to líto”*. *“Cítím s Vámi”* *“Jak to zvládáte?”* *“Jsem tu, abych Vám naslouchal, Jsem tu pro Vás”* *“Musí to být pro Vás těžké, Co je pro Vás to nejtěžší?”* a ocenění klienta *“Je dobře, že jste sem přišel”*

Primární je poskytování emocionální opory a mluvení o zemřelém člověku a o vztahu, který s ním truchlící měl.

Nejdůležitější v doprovázení truchlícího je **soustředit se na jeho pocity a normalizovat prožívání a symptomy truchlení**. Symptomy normálního nekomplikovaného truchlení, vzhledem ke své intenzitě a mnohotvárnosti můžou pozůstalé znepokojvat. Pozůstalí musí být ujištěni, že to, co prožívají je normální a přirozené.

Podpora v projevování pocitů zahrnuje i respektování pocitů, které jsou náročné na vyslechnutí a zní jako rouhání (vztek na Boha, na sebe, na lékaře). I tyto pocity musí být ventilovány bez ohledu na to, jestli klient vidí věci reálně. Po ventilaci většinou pocity odeznívají a korekce již nebývá nutná.

Nejdůležitějším nástrojem je **aktivní naslouchání**, které začíná autentickým projevem soustrasti a uměním mlčet, když pozůstalý mluví a pokračuje potvrzováním toho, že posloucháme, co můžeme dát najevo přikyvováním, nebo verbálně (aha, ano...) kladením otevřených otázek, neskákaním do řeči a umožněním tichu stát se součástí konverzace. Vhodnější je někdy reflektovat, co klient říká a parafrázovat to, než klást dotazy. Umožňuje ujištění na obou stranách, že průvodce klientovi porozuměl a zároveň podporuje klienta v dalším vyprávění. (*Špatenková, 2013, str. 103*)

Provázení čtyřmi úkoly zármutku (*Špatenková, 2013, str.168-174*)

1. úkol pomoci pozůstalým ověřit a uznat skutečnost ztráty blízké osoby

Úkolem provázejícího je dovést truchlícího k tomu, aby **smrt blízké osoby popsal** co nejdetailněji (Dotazy na poslední setkání se zemřelým- loučení s ním a jeho okolnosti, jak se pozůstalý o smrti dověděl, co prožíval v prvních dnech po smrti, jaký byl pohřeb) a **identifikoval ztrátu** (převyprávění **historie vztahu**- vznik, vývoj a průběh)

2. Pomoci pozůsalím při ventilaci emocí I při zvládání latentních afektů

Pozůstalý si obtížně přiznává a verbalizuje zejména pocity hněvu, pocity viny, úzkost, a bezmoc.

Hněv je málokdy nasměřován vůči zemřelému, ale většinou se právě na něj pozůstalí zlobí. Rovněž se může zlobit na smrt, Boha, zdravotníky, nebo sebe. Hněv bývá často reakcí na bezmocnost, kterou zakoušíme tváří vtvář smrti druhého člověka a které se bojíme také sami v souvislosti s naší vlastní smrtí. Nalezení vinníka by snad trochu zmírnilo pocit bezmoci a zvýšilo pocit kontroly nad situací (*Kast, 2015, str. 53*)

Spravidla stačí ventilace a porozumění a hněvlivé reakce se časem vyčerpají.

Pokud pozůstalý zažívá intenzivní **pocity viny** je nutnost prozkoumat konflikty souviselící s rozloučením a rozhodnutí, která vedla k tomu, že se zemřelý dostal do situace a na místo, kde našel smrt.

Kto nemohl své vztahové problémy se zemřelým vyřešit včas před jeho smrtí, musí se následně vypořádat se svými pocity viny, s agresemi, které se dosud budou týkat zemřelého,

a budou tedy vyznívat podivně naprázdno. Někdy je možné, že jsou pocity viny spojené s rozhodnutími, které neučinil sám pozůstalý, nebo je neučinil dost radikálně a ve skutečnosti se týkají spíše jeho života, než života zemřelého. Mohou se týkat pomýlení, jimiž se člověk provinil vůči vlastnímu životu (*Kast, 2015, str. 54, 85*) Tady pomůže explorační vztahových a postojových konfliktů k zemřelému a k sobě. (expresivní techniky- arte, psaní)

Doprovázející pomáhá odlišit reálný pocit viny od iracionálního, ale současně poskytuje ujištění, že pozůstalý udělal pro zemřelého, co bylo v jeho silách. Komplikace nastává, když si pozůstalý si nedovolí truchlit nebo mu to není umožněno. Pokud ovšem tento úkol není splněn, bolest je vytěsněna a je mnohem těžší se k ní později vrátit a zpracovat ji. Často je nutná delší psychoterapie a je mnohem složitější počítat s oporou sociálního systému pozůstalého. Pokud se ztráta odštěpí, nastává prázdnota. Chybou je snaha vyhnout se zármutku. Chybou je neakceptovatelné emoce potlačit. (*Vodáčková 2012, str. 312*)

3. Pomoci pozůstalým překonat různé překážky při procesu adaptace na novou realitu (na svět ve kterém zemřelý schází)

Jedná se o adaptaci na nový svět bez zemřelého, například o rozvíjení nových, díky zemřelému doposud nepotřebných dovedností. Tuto fázi pozůstalí často bojkotují.

Intenzivní touha po zemřelém a po tom, co bylo, a frustrace a hněv z toho, jak to je teď je součástí boje. Pozůstalí musí opustit způsob života jaký žili předtím a zároveň jsou nuceni vytvořit něco nového co ve skutečnosti nechtějí. (*Wheeler-Roy, Amyot, 2004, str. 8*)

Doprovázející pomáhá mapováním zvládacích strategií z minulosti, identifikací silných a slabých stránek pozůstalého a podporování adaptivních strategií, podporuje nácvik nových rolí a dovedností, motivuje truchlícího k tomu, aby začal znovu žít. Posílení jednoduchých rozhodnutí a identifikování oblastí úspěchu v každodenních aktivitách pomáhá znovu posílit sebejistotu (*Wheeler-Roy, Amyot, 2004, str. 7*)

Úkolem provázejícího je i zabývání se fantazií o ukončení zármutku- jsou podpořeny úvahy pozůstalého o tom, jaké by to bylo, kdyby své truchlení ukončil, co by to pro něj znamenalo a co by se dělo. Co by ztratil, kdyby se již netrápil. (*Špatenková 2013, str. 172*)

4. Podporovat pozůstalé při emocionálním odpoutáváním se od zemřelého a investování do jiných vztahů

V tomto úkolu jde o nalezení nových okamžiků v životě, nových věcí, ze kterých se pozůstalí mohou opět radovat, nacházet nové vztahy k lidem a nelpět na vztahu k zemřelému.

Je to často v této změně do nového, kdy se pozůstalí bojí, že na milovaného zapomenou. Potřebují ujištění, že to se stát nemusí z důvodu, že budou pokračovat ve svém životě. Je důležité uchovávat si vzpomínky. (*Wheeler-Roy, Amyot, 2004, str. 9*)

Milovaný se stal naší součástí, kvůli vztahu, který s ním existoval. To je, za čím se truchlí. Je potřeba zdůraznit, že i přes smrt zesnulého, propojení s ním trvá. (*Wheeler-Roy, Amyot, 2004, str. 9*) Minulost není úplně ztracená, protože prožívá dál ve vzpomínkách. Někteří pozůstalí vzpomínají rádi, jiné jejich vzpomínky trápí, ale právě na vzpomínkách je založen proces vyrovnávání se se ztrátou. Zpočátku je vhodné explarovat pozitivní vzpomínky na zemřelého, pak přejít na neutrální a až v pozdějších fázích se může otevírat téma zranění, hněvu a zklamání. Pokud negativní vzpomínky zpočátku dominují, zvolí se obrácený postup. Cílem terapie je oživit alespoň pár pozitivních vzpomínek a emocí. (*Špatenková 2013, str. 171*)

Idealizace zemřelého může revizi vztahu komplikovat a vyžaduje citlivé prozkoumání negativních pocitů, které jsou za ní často skryty. (*Špatenková 2013, str. 145*)

Verena Kast stejně a Daniela Vodáčková popisují 4 fáze truchlení, které dle mého mínění úzce souvisí s úkoly zármutku.

1. Fáze, kdy člověk nechce uvěřit

Truchlící zažívá smutek, ustrnutí, ztrátu vnímavosti. Pomocníci z okolí klienta by v této fázi měli být truchlícímu po boku při zvládání běžných starostí a toho, co je každodenně nutno zařídit.

Truchlící by měl dostat pocítit že není sám, ale zároveň by se mu nemělo poručikovat, nezmocnit se ho. Je k tomu v této fázi velmi zranitelný a citlivý. Je důležité nalézt správný poměr mezi blízkostí a odstupem abychom nedávali příslib něčeho, co do budoucna nemůžeme vyplnit. Důležité je rovněž dát klientovi pocítit, že může být tak strnulý a necitelný jak právě je a nikto ho nebude soudit. (*Kast, 2015, str. 51*)

Ustrnutí v první fázi: Jedinci, kteří vytěsnili přijetí ztráty a emoce s ní spojené jsou často popisováni jako sebevědomí lidé pyšní na svou nezávislost a sebekontrolu. Mají sklon k somatizaci, nespavosti a nadměrnému pití alkoholu. Další důvod proč si pozůstlí zakazují truchlit, může být třeba to, že jim to nedovoluje jejich světonázor, nebo víra. Zažívají pocit prázdnoty a fungování jakoby na autopilota.

U těchto klientů můžou fungovat techniky katathymně imaginativní terapie, nebo techniky vedoucí ke katarzi a v neposlední řadě provedení prvním úkolem zármutku.

2. Fáze otevřených emocí- Kast se domnívá, že emocionální reakce propukající po fázi ustrnutí mají podobu vždy podle převažujícího sklonu člověka (akcentace osobnostních předpokladů). Úzkostní budou úzkostnější a hněviví budou hněvivější. Ustrnutí v této fázi znamená nutnost práce s nezpracovanými emocemi. Zejména hněvem a pocity viny. Pozůstalí, kteří nemohou zcela prožít svůj emoionální chaos, často vážnou ve fázi truhlení v nichž je zaplavují emocionální bouře. Nezřídka pak sahají k medikamentům, protože svůj emocionální chaos už neunesou. (Kast, 2015, 76-85) Plní se druhý úkol zármutku.

3. Fáze hledání zemřelého a odpoutávání se od něj

Truchlící obecně zaměřuje pozornost na místa nebo určité činnosti, které zemřelý miloval a může to dojít až tak daleko, že převezme jeho životní styl. Toto hledání připravuje pozůstalého na akceptaci ztráty a na život bez zemřelého, ve kterém se ale neztratilo všechno, protože pozůstalý zakusil intenzitu prožitého vztahu jako něco, co patří k jeho životu. Lze ho chápat rovněž jako nalezení hodnot a možností, které jejich vztah zpřístupnil a nyní se mohou stát vlastními možnostmi pozůstalého. Je důležité v tomto procesu truchlícímu nebránit.

Dle Vereny Kast je ve fázi hledání zemřelého riziko sebevraždy největší. Nevidí problém v hledání a nalézání zemřelého, ale spíše odpoutávání. Větší zřetel by se měl klást na klienty, kteří v raném dětství utrpěli ztrátu jednoho z rodičů. (Kast, str.86, 88)

Přestože jen velice málo lidí po ztrátě blízkého sebevraždu opravdu spáchá, pozůstalí často mluví o touze opětovného setkání s milovaným, „odejít za ním“ a nebo mluví o myšlenkách an nesmyslnost života, na vůli „aby to už selé skončilo“.

Pokud se klient svěřuje s myšlenkami na vlastní smrt je vždy potřeba brát ho vážně a tyto myšlenky nepodceňovat. Může se ale jednat o projev touhy znovu se setkat se zemřelým nebo uniknout z bolestivé reality.(Špatenková, 2013) V tom případě jde o ventilaci toho, jak velmi špatně se pozůstalý cítí a potřebuje uznání svého utrpení. Je ale důležité se doptat na reálné myšlenky a plánování ukončení svého života a činit kroky k zajištění bezpečí. Plní se čtvrtý úkol zármutku.

4. Fáze nového vztahu k sobě a ke světu – truchlící prožívá zemřelého jako jakéhosi vnitřního průvodce. Vžívá se do nových rolí dle požadavků života, vidí vlastnosti, které může rozvíjet a získává opět sebedůvěru a sebeúctu. Plní se třetí úkol zármutku. V konečné fázi se jedná o spočinutí na vrcholu hory.

Úkol konečného rozloučení- v průběhu doprovázení může být truchlící povzbuzován k prozatímnímu rozloučení se zesnulým. Na konci doprovázení pak může dospět k bodu, kdy už je možné rozloučit se se zemřelým definitivně. Většinou je to spojeno s velkou úlevou, ale je nutné aby toto rozhodnutí učinil pozůstalý. Je-li zármutek definitivně zpracován, truchlící ví, že je na to připraven. (Špatenková, 2013, str. 172)

Použití technik v práci s pozůstalým (Špatenková, 2013, str. 122-139)

Techniky poradenství pro pozůstalé sledují cíl hlavně ve facilitaci a podpoře průchodu emocí, uvědomění si ztráty a jejich dopadů a na základě toho, umožnění katarze.

Zásadní je spolupráce klienta, nelze ho do technik nutit. Je důležité poskytnout klientovi prostor a čas na provedení techniky, nepředceňovat význam technik, nečinit kategorické závěry, neinterpretovat, ale vždy vycházet z interpretace klienta. Nepředávkovat pozůstalého velkým množstvím technik. Vybrat techniku s respektem k individualitě klienta (věk, schopnosti, dovednosti). Každá technika by měla být doplněná o komunikaci o ní. Pozorujte klienta při realizaci techniky.

- **biografie** – časová osa, graf historie ztrát (s jakými situacemi a jak se již klient musel v životě vyrovnat, za kterými pozitivně prožitými událostmi se ohlíží, možnosti změny)
- **metafora**- (např. Hora) neutrální symbol, zobecňuje reakce pozůstalého, může hledat metaforu vlastní
- **cirkulární dotazování** (vypovídání optikou někoho jiného, zázračná otázka)
- **psaní** (denník, blog, poezie, eseje) dopis zesnulému
- **album vzpomínek** (album, kniha vzpomínek, životní příběh zesnulého), nebo archiv vzpomínek (krabice s předměty, součástí můžou být audionahrávky, videonahrávky etc) může sloužit k regulovanému (plánovanému) truchlení.
- **Čtení knih s léčebným efektem** (duchovní literatura, příběhy lidí v podobné situaci, neopomíjet pohádky a mýty!)

- **arteterapeutické techniky**- námět prožívání klienta, vztah k zesnulému (začarovaná rodina, proměny-svět před smrtí a po ní, jaké bylo počasí na pohřbu a uvnitř atd.)
- **hudba**- umožňuje útěchu, relaxaci, promlouvá k emocím (poslech hudby, nebo třeba zpěv písní, např. Havajská píseň *Ho'oponopono*)
- **Řízená imaginace**- pomáhá klientovi při rekonstrukci reakcí na smrt nebo při nahlížení na ztrátu z jiného úhlu.
- **Kognitivní restrukturační**- zejména při proklamacích „bylmi vším, bez něj nemá živost smysl“ změna hierarchie hodnot, modlitba díky (kladné hodnoty které v životě obdržel)
- **hraní rolí** (nácvič situací, kterých se bojí, nebo které jsou nepříjemné)
- **prázdná židle**
- **sny** – práce se sny může objasnit fázi truchlení, kterou pozůstalý aktuálně prochází a vynést na povrch potlačované pocity

Pohřeb a význam rituálů

Pohřeb je jedním z nejdůležitějších rituálů v kontextu péče o pozůstalé. Nemusí se jednat o pohřeb společensky tradiční, ale jde zejména o účast v jakémkoliv odlučovacím a přechodovém rituálu. Odmítnutí účasti na takovém rituálu může člověka sociálně izolovat. (Špatenková, 2013, str.137)

Rituál je takové chování, které je specifické, adresné a je nositelem vnitřního významu, symbolu či symbolů. Projevuje se u lidí zejména v krizových momentech vždy, když se má člověk přizpůsobit něčemu novému a neznámému. Je důležitý tím, že dává určitý smysl a řád, nabízí určité zázemí a hranici pro prožitek a pomáhá přizpůsobit se novému a neznámému. Rituál převádí účastníky z jednoho stavu bytí do druhého, ovlivňuje prožívání a chování. Má spirituální rozměr a odlehčující funkci, která umožňuje těm, kdo ho praktikují překlenout oblast nejistoty v rizikových situacích a posílit pocit ontologického bezpečí. Má rovněž společenský význam a slouží k udržení pocitu sounáležitosti a k udržení kooperace členů společnosti, která ho provádí. Jeho hlavní význam spočívá ve vnesení srozumitelnosti a významu do něčeho, co nás přesahuje a čemu nerozumíme a může být mostem k hlubším duševním vrstvám, které svým vědomím už nedokážeme řídit. Jeho prostřednictvím může být našemu vědomí zprostředkována síla k tomu, aby vývoj nebo život mohl pokračovat dál. (Sobotková, 2003 str. 8-24)

Dalšími užitečnými rituály můžou být společná rodinná setkávání (cílem je předávání zkušeností a řešení problémů), a rituál dodávání odvahy (cílem je dodávání odvahy, naděje a zkompetentňování). (Špatenková, 2013, str.137)

Když tradiční rituály nestačí, může provázející navrhnout vytvoření rituálu nového. Měl by se ale hodit k tématu, být promyšleny dopředu a jeho průběh zpracován po dokončení. Například vypuštění heliového balonu s odkazem jako rituál konečného rozloučení.

Je lepší čelit výročí úmrtí s připravenými rituály. Rituál musí mít důležitost pro zemřelého a pro pozůstalého aby byl efektivní a splňoval účel. (příklady: Vaření oblíbeného jídla a koukání na oblíbené filmy zesnulého, zasadit strom, nebo kytku jako vzpomínku na zesnulého, připítek na výročí, zapalovat svíčky, číst knížky, články o oblíbených tématech zesnulého, hrát hudbu, kterou měl rád, zajít na koncert, prohlídnout si fotky, nosit šperky, kolínskou, oblečení, navštívení hrobu...) (Wheeler-Roy, Amyot, 2004, str. 13)

Závěr

Být oporou pozůstalým je náročné. Pro poradce může být někdy těžké se k pozůstalým přidat, naladit se na společnou pocitovou vlnu ale zároveň nepodlehnout zoufalství z tak ohromné lidské bolesti a utrpení. Jako obranu může provázející často pociťovat omrzení, nebo únavu. Kto chce pomoci pozůstalým, měl by zpracovat svůj vlastní postoj ke smrti, rozumět čím pozůstalí prochází, vzdělávat se a pečovat o sebe včetně pravidelné supervize.

Kto 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 k utváření vztahů a s vědomím zvládnuté krize přichází i nová síla. (Vodáčková, 2012, str. 312)

Doprovázení pozůstalého je právě proto práce smysluplná a stojí za to.

“Radost z nejprostších věcí přijde teprve tehdy, když jsi přijal smrt. Jestli se však lačně ohlížíš po všem, čím vším bys mohl ještě žít, pak ti pro tvé potěšení není nic dostatečné a ty nejprostší věci, které tě ovšem vždy obklopují, ti již nečiní žádnou radost. Všímám si smrti proto, že mne učí žít.

Když v sobě přijmeš smrt, je to asi jako noc dozrání a neblahé tušení, ale je to noc dozrání na vinici, která je ověšena sladkými hrozný. Brzy se budeš radovat ze svého bohatství. Smrt uzrává. Potřebujeme smrt, abychom mohli sklízet ovoce. Bez smrti by byl život nesmyslný, neboť co dlouho přetrvává, samo se zase ruší a popírá svůj vlastní smysl. Omezení způsobí, že své bytí můžeš naplnit.“ (C.G.Jung, 2013, str. 257, HI30)

Zdroje

Amyot A. B., Wheeler-Roy S., (2004) *Grief Counseling Resource Guide*. New York State Office of Mental Health

Jung C.G.(2013) *Červená kniha*. Portál

Kast V., *Truchlení*. Portál (2015)

Sobotková P., (2003) *Místo rituálů v současné rodině*. Univerzita Karlova v Praze, filozofická fakulta

Špatenková N. a kol., *Krizová intervence pro praxi*. Grada Publishing (2011)

Špatenková N., *Poradenství pro pozůstalé*. Grada Publishing (2013)

Vodáčková D. a kol., *Krizová intervence*. Portál (2012)

