

## TRUCHLENÍ

**Bezprostředně po úmrtí blízkého člověka námi může zmítat zmatek, chaos a šok. Jsme jakoby ohlušení a omámeni a ještě úplně nechápeme, že náš blízký nežije. Ztrácíme schopnost adekvátně vnímat a prožívat. Je to ale v podstatě normální reakce na ztrátu blízkého člověka, na tu nejbolestivější zkušenost v našem životě.**

Náhle se nám rozbilo to, co jsme doposud považovali za samozřejmé. Svět kolem jako by přestával být bezpečný, spolehlivý a důvěryhodný a my cítíme úzkost z toho, co přijde. Odešel člověk, se kterým jsme sdíleli realitu a my máme nyní pocit, že život začíná postrádat smysl. Mění se místo v našem malém světě a s ním spojená identita. Postupně s ověřováním reality zpravidla přichází hluboký smutek. Často myslíme na zemřelého, hledáme jeho fotografie, pláčeme. Je to zvláštní doba, hluboce uvnitř sebe hledáme cestu, po které bychom šli dál životem bez zemřelého. Je to období truchlení.

Cesta vytváření nového vztahu k sobě a ke světu spolu s přijetím ztráty a možností vstupovat do nových vztahů, může být dlouhá a zvláště na svém počátku trnitá. Navzdory bolesti ale můžete být obdarováni novou silou. Ti, kteří po této cestě šli, často hovoří o pocitu zvláštní vnitřní síly, mění své hodnoty a zároveň dochází ke změně jejich postoje ke smrti a umírání.

### Ztráta blízké osoby

Truchlení je přirozená reakce potřebná k tomu, abychom se vyrovnali se ztrátou blízkého, smířili se s ní, přijali ji a s ohledem na ni začali žít život jiný – nový, tentokrát již bez zemřelého.

### Nekomplikované truchlení

Truchlení je komplexní prožitek a projevuje se na úrovni emocionální, tělesné, kognitivní a na úrovni chování a jednání truchlících osob. Je třeba mít na paměti, že všechny tyto pocity, myšlenky a prožitky jsou normální. Cesta časem zármutku může být nesmírně dlouhá a těžká. A tím, co na této cestě budeme takřka nejvíce potřebovat, je trpělivost, vytrvalost a umění všemu dopřát náležitý čas.

Může se stát, že ztráta blízkého člověka nás uvrhne do osamocení a beznaděje, jakou jsme dosud nepoznali. Žal, který prožíváme, je úplně přirozenou reakcí, kterou se duše snaží vyrovnat s bolestnou událostí. **Doléhá na nás proto náhle mnoho různých, často i vzájemně si odporujících a velmi silných pocitů:**

- neklid
- strach
- prázdnota
- bezradnost
- šok
- hněv
- vina
- vděčnost
- radost
- láska
- zlost
- lhostejnost
- únava
- zoufalství
- osamělost
- nepochopení
- sebelítost
- nenávisť
- bolest
- pocit méněcennosti
- pocit vysvobození
- nepochopitelné sny
- hledání a volání
- hlasitý hovor se zemřelým
- nadměrná aktivita
- neschopnost rozhodování
- zmatenost
- přecitlivělost
- ztráta zájmu
- odmítání kontaktů
- poruchy vnímání času

Jsme jakoby zmítáni sem a tam. Čas zármutku proto někteří přirovnávají k horské dráze. Tak rychle a překotně se v nás tyto protikladné pocity střídají. Myšlenky jsou spíše depresivní, odmítáme skutečnost, jsme zmatení, dezorientovaní a vnímáme silně pocit přítomnosti zesnulého.

### ***A podobně na nás doléhají také nejrůznější myšlenky:***

- Ne, to nemůže být pravda!
- Jak jsi mi to mohl udělat?
- Nenávidím všechny lidi, kteří dále žijí.
- Můj život už nemá smysl.
- Vlastně jsem zemřel také.
- Je to strašné – nemohu už na nic jiného myslet.
- V noci si myslím, že leží vedle mne. Nejsm blázen?
- Kdyby se bylo pro ni udělalo víc, nebyla by zemřela.
- Měl jsem si více vážit toho, když jsme mohli být spolu. Jeho smrt zavinili lékaři.
- Konečně je tomu trápení konec.
- Všechno je tak neskutečné.
- Už nikdy! Jak s tím mohu nyní žít?
- Jak dlouho budu muset ještě žít tak sám?
- To nejkrásnější se teď obrátí v to nejhorší.
- Jak mohl Bůh nechat zemřít moje dítě dříve než mne?
- Zdá se mi, že bolest mě stále více prostupuje. Snad to nikdy nepřestane.
- Co bude dál?

### ***Truchlení se projevuje i na tělesné úrovni:***

- únava
- poruchy spánku
- poruchy koncentrace
- pocit prázdnoty v žaludku
- stažené hrdlo
- svalová slabost
- svírání v prsou
- zrychlené dýchání
- bušení srdce
- nechutenství

Mění se naše chování a jednání — rezignujeme na sociální kontakty, vyhýbáme se vzpomínkám na zemřelého nebo naopak vyhledáváme místa nebo předměty připomínající zemřelého, neustále ho hledáme a voláme. Zemřelý je v našich snech. Někdy můžeme od bolesti unikat k alkoholu či jiným návykovým látkám.

Zdaleka ne všichni truchlící procházejí popsaným spektrem reakcí. Všechny zmíněné projevy jsou v období truchlení — vyrovnávání se se ztrátou blízkého člověka — naprosto přirozené a normální a v žádném případě se nejedná o znaky duševního onemocnění. Sami si můžeme pomoci především tím, že tyto problémy nebudeme před sebou zamlčovat, nebudeme spěchat a všemu dopřejeme potřebný čas.

- ***Truchlím už rok po své matce. Je to ještě normální?***
- ***Po smrti mé dcery se zastavil čas.***
- ***Vždycky si myslím, že žal už přešel, a pak začne zase jako od začátku.***

Všechny tyto pocity, myšlenky a prožitky jsou normální. Přicházejí a odcházejí. A pokud je nebudeme násilně popírat, nebo se v nich naopak sami utápět, stanou se jednoho dne méně intenzivními a tísnivými.

## Komplikované truchlení

Někteří pozůstalí mohou reagovat na ztrátu blízkého člověka abnormálním zármutkem. Zpravidla se atypické formy zármutku od normálních reakcí neliší ve své podstatě, ale rozdílnou intenzitou a délkou trvání. Samozřejmě nelze přesně stanovit optimální délku a intenzitu truchlení. Neboť jak již bylo řečeno, každý člověk se vyrovnává se ztrátou jedinečným způsobem. Pozůstalí si zpravidla sami jasně uvědomují, že jejich truchlení se „zkomplikovalo“ a mají pocit, že už sami nemohou jít dál.

V těchto případech je na místě vyhledat pomoc kvalifikovaných odborníků — psychologů či psychoterapeutů — kteří s pomocí pozůstalým mají zkušenost. Nebo v případě potřeby zvážit pomoc psychiatra a možnost medikamentózní léčby.

## Každý prožívá události spojené s umíráním jinak

Každý reaguje na otřes ze smrti blízkého člověka odlišně. Někomu pomáhá zapojit se hned zase do práce, vrhnout se do aktivity, jiný toho nebude schopen. Je jako ochromený nebo jím zmítají různé emoce. Když prožíváme zármutek společně, mohou vznikat rozdíly, které nás často dráždí, obzvlášť u blízkých členů rodiny nebo u blízkých přátel. „Vůbec tomu nerozumím, můj muž jako by po našem zemřelém dítěti vůbec netruchlil.“ Podobné zkušenosti mají mnozí lidé. Často pak v nich dál narůstá pocit osamělosti, přestože právě teď by nutně potřebovali kontakt s druhými a jejich blízkost.

- ***Každý prožívá žal jinak, zejména v tomto:***
- ***zda připouští emoce a dává jim průchod***
- ***zda pociťuje potřebu blízkých kontaktů***
- ***zda chce mluvit o zemřelém***

Pochopíme-li, že různorodost projevů zármutku neznamena nedostatek lásky a že není projevem bezcitnosti nebo lhostejnosti, budeme si bližší. Každý člověk může mít jiný způsob truchlení. Čím více se naučíme toto přijímat, tím se stáváme schopnějšími být druhým nablízku. I když lidé navenek neprojevují žádný smutek, neznamena to, že nemají žal jako my.

## Mlčet nebo mluvit?

Lidé opakovaně dosvědčují, jak podstatná pro ně byla možnost se vypovídat. Možnost vyjádřit své pocity a myšlenky o zemřelém a o smrti je velmi důležitá. Někdy cítíme potřebu také znovu a znovu mluvit o zvláštních prožitcích nebo událostech. Zjišťujeme potom, že každým rozhovorem se trochu zmenšuje váha starostí, strachu, smutku nebo hněvu, osamělosti nebo slabosti, nebo se nám alespoň na chvíli uleví.

Je dobré vědět, komu a jak dalece se můžeme svěřit. Stává se také opakovaně, že nám někdo nenaslouchal s opravdovou účastí nebo že nás chtěl příliš rychle utěšit „dobrou radou“. Je to bolestné, ale uvědomme si, že dříve jsme přece také nebyli vždy pochopeni, nebo dokonce my sami jsme často nebyli schopni druhého pochopit.

Pokud zjistíme, že v našem okolí není nikdo, komu bychom se mohli svěřovat, snad bychom mohli vyhledat lidi, kteří prožívají podobný zármutek jako my. Skupina pozůstalých se může scházet například při hospici a může být účinnou pomocí a podporou. Sdílením podobných prožitků se stáváme schopnějšími trpělivě naslouchat jiným a rozumět jim, sdílet s nimi společné starosti a trápení.

## **Jakou má truchlení úlohu?**

Truchlení má své opodstatnění.

### ***Obecně lze hovořit o čtyřech úlohách truchlení:***

- ***Přijmout ztrátu jako realitu.***
- ***Prožít zármutek.***
- ***Zadaptovat se ve světě, ve kterém zesnulý schází.***
- ***Citově se odpoutat od zemřelého a investovat city do jiného vztahu.***

Jsou-li tyto zmíněné úlohy úspěšně zvládnuty, znamená to, že práce truchlení je u konce. To ale neznamená, že končí smutek nad ztrátou blízkého člověka.

## **Budoucnost**

Často si říkáme, kdy už to konečně přejde. Zármutek přetrvává, stává se pomalu součástí našeho života a my se měníme s ním.

Obzvláště bolestné jsou sváteční a slavnostní dny. V nich se ozývá ztráta zase s intenzitou, která námi otřese. Pro mnohé byl první rok smutku se všemi svými „výročími“ opravdu nejtěžším rokem, protože s každým takovým dnem přišlo množství vzpomínek, krásných a bolestných. Jsou to jednak velké svátky jako Vánoce, Velikonoce, narozeniny... A pak dny nebo týdny spojené se vzpomínkami jako prázdniny, výročí seznámení, den úmrtí, den pohřbu...

Někdy pomáhá takové dny také zvláštním způsobem prožít, např. o samotě se něčím zabývat a myslet přitom na zemřelého nebo poprosit přátele a blízké, aby k vám tento den přišli. Často bývá taková výměna a oživení vzpomínek hlubokým zážitkem, který obohatí všechny zúčastněné.

Budoucnost můžeme vnímat jako hrozivou a nesnesitelnou, protože od nás odešel člověk, který dával naší budoucnosti smysl.

### ***Nyní se vynořují otázky a myšlenky:***

- ***Jak to bez něj dokážu? Co teď ze mě bude?***
- ***Dělám si starosti kvůli dětem a také kvůli penězům.***
- ***Tolik věcí se budu muset naučit dělat sám.***

Takové a jiné otázky vystupují někdy ve stísnujícím množství. Zesiluje je ještě pocit, že nechceme vůbec žádnou budoucnost.

### ***V podobných chvílích může pomoci:***

- ***mluvit s lidmi o svých obavách***
- ***uvědomit si, že smutek a bolest se s časem mění, ale času je často potřeba velmi mnoho***
- ***zjištění, že jsme získali nečekanou vnitřní sílu***
- ***zkusit žít vždy od jednoho dne k druhému***
- ***dělat a řešit jedno po druhém***
- ***připustit, že všechno se nemusí vždycky podařit, že smíme dělat chyby***
- ***pocítit, že zemřelý je nám nadále vnitřně blízko a pomáhá nám***

Když nebudeme budoucnost nahlížet jako tíživé břemeno, ale budeme jí každý den znovu vycházet vstříc, potom nám pomůže přinést i smíření a potkat novou naději.

### **Co nám vlastně zůstalo?**

Někdy můžeme zkusit zemřelému říct: „Ty jsi zemřel. Chtěl bych za tebou, ale ještě tu musím žít.“ Naučíme se tak sami přijímat život jako dar. Co přetrvává, jsou naše vzpomínky a náš vnitřní vztah k zemřelému. Tím, že byl součástí našeho života, nám mnoho dal, mnohé nám umožnil, díky němu jsme se mohli rozvíjet. To nám zůstává a může to v nás dále růst.

Někdy také pociťujeme, že nyní po jeho smrti objevujeme nové a jiné rozměry našeho života. Je to často bolestné poznání, ale může posílit naši odvalu k novým cestám. Přes všechn smutek a beznaděj nám zůstává pocit vděčnosti za to, že druhý byl přítomen v našem životě a šel s námi společný kus životní cesty, nebo že jsme jej vůbec mohli poznat.

Pustit se znovu do života potřebuje čas, mnoho času. Dopřejme si jej. A jestli máme pocit, že jsme nikdy netruchlili právě popsáním způsobem, i to je zcela v pořádku. Jdeme svou cestou, svým způsobem a ve svůj čas.

### **Kdy tedy truchlení končí?**

Je velmi těžké říci, kdy je truchlení u konce. Či dokonce hovořit o časových lhůtách. Přesto se hovoří o skutečnosti, že normální proces truchlení zakončený nalezením nové identity trvá zpravidla jeden rok. Někteří hovoří o tom, že proces zármutku nekončí v podstatě nikdy.

Zpravidla lze za jisté známky konce truchlení považovat fakt, že vzpomínky na zemřelého již pozůstalým nepůsobí bolest a nevyvolávají slzy či pocit tlaku na hrudi. Jiní popisují důležité body zlomu neboli události související s revizí jejich pocitů, názorů či chování (např. změna interiéru domu, odjezd na dovolenou, schůzka s mužem po smrti manžela atd.).

### **Nablízku truchlící osobě**

Bezprostředně po úmrtí blízkého člověka bychom měli pozůstalému nabídnout citovou oporu a projevit účast při jeho bolesti. Často se toho bojíme a nevíme, co máme říkat.

Ačkoliv to nemusí být jednoduché, je nejvhodnější zůstat přirozený a pravdivý. Bude pak pro nás snazší přiblížit se k druhému. Může se stát, že nebudou potřeba slova, ale spíš hřejivý stisk ruky, objetí nebo pohled.

Je také velmi důležité dát najevo, že druhého přijímáme takového, jaký je. Neboť každý prožívá zármutek svým vlastním a jedinečným způsobem.

Je-li k tomu vhodná příležitost, můžeme se truchlícího také zeptat, co bychom pro něho mohli udělat nebo jestli mu můžeme za nějaký čas zatelefonovat. Je lépe, když se sami ozveme, protože on sám často nemá sílu k navázání kontaktu, i kdyby něco nutně potřeboval. Je proto vhodné občas se druhému krátce ozvat, buď zatelefonovat, nebo jít společně na procházku. Setkání nemusí být dlouhé, protože společnost truchlícího často vyčerpává.

Mějme na paměti, že pozůstalý člověk má v období po úmrtí blízkého právo na otevřený žal. Tolerujme jeho nálady, pláč, podrážděnost či neschopnost běžně fungovat.

## Kondolenční dopis

Soustrastný vzkaz nebo dopis by měl být vždy jedinečný, psaný rukou s myšlenkou na konkrétní osobu. Vyjádřit někomu lítost nad ztrátou blízké osoby však není lehké. Někdy nás naše bezradnost paralyzuje natolik, že propásneme ten správný moment. Pro takové případy jsme si dovolili přiložit několik vět, které vám mohou se psáním pomoci.

Dejte vašemu blízkému vědět, že na něj myslíte, že je Vám líto, co prožívá. Klidně přiznejte, že si neumíte představit, čím prochází, že nevíte, co máte říct. Zavzpomínejte na zemřelou osobu. Jaká veselá vzpomínka se Vám vybaví? Čím byl pro Vás tento člověk výjimečný? Co pro něj bylo typické? V případě, že jste ho neznali osobně, můžete napsat příběh, který jste o něm slyšeli. Milé vzpomínky na své blízké si pozůstalí budou rádi pročítat po zbytek života.

Pokud jste si s pozůstalými blízcí a pokud je to možné, nabídněte pomoc. Nepište: „Dej vědět, když budeš něco potřebovat.“ Navrhněte konkrétní pomoc, například že rádi dojdete na nákup, uvaříte večeři nebo vyzvednete děti ze školky. Můžete také nabídnout otevřenou náruč a možnost kdykoliv si promluvit či zavolat.

### ***Mohou se hodit tyto fráze:***

- ***Je mi to líto.***
- ***Bude mi chybět.***
- ***Sdílím tvou bolest, i když si ji nedovedu představit.***
- ***Budeš-li potřebovat, jsem tu pro Tebe.***

## Pubertáci truchlí po svém

Z extrému do extrému i při setkání se smrtí.

Ve vaší rodině někdo zemřel. Je to velká rána pro všechny – pro dospělé, pro malé děti i děti odrostlé, tedy pro pubertáky. Váháte, jak o úmrtí s dospívajícími mluvit, nechcete jim působit zbytečnou bolest? Nevíte, zda je vzít na pohřeb, nebo naopak nevzít, když tam jít nechtějí? Následující řádky nabízejí odpovědi na nejčastěji kladené otázky.

## Dospívající truchlí jinak než děti i jinak než dospělí

Puberta je dynamické životní období, v kterém dospívající prožívá silné a proměnlivé emoce. Puberták jde z extrému do extrému. Někdy je v kontaktu s blízkými otevřený a sdílný, jindy uza-



vřený až negativistický, aniž by tomu nejbližší rozuměli (a aniž by tomu někdy rozuměl on sám). Tváří se, že všechno ví nejlépe, a dává přednost názorům vrstevníků před dobře míněnými radami dospělých. Vyjít s puberťákem je těžké, ale vyjít v pubertě sám se sebou je možná ještě těžší. Pokud se k tomu přidá úmrtí blízké osoby, stává se situace mimořádně citlivou a složitou.

## Důležitá je pravdivost

Skrývání pravdy, případně obelhávání v duchu „milosrdných lží“ je něco, na co jsou puberťáci mimořádně citliví. Dospívající intenzivně prožívají napětí v rodině, které umírání a smrt provází, a mohou se cítit opuštěni těmi, kteří zůstali, pokud s nimi nemluví narovinu. Jsou-li v rodině malé děti, často se pozornost dospělých upíná spíše k nim. Puberťáci „bývají přece v pohodě“ a drží si odstup, takže jejich blízcí mohou snadno přehlédnout, jak moc potřebují jejich pozornost.

Pokud je v rodině více dětí či dospívajících, může každý z nich prožívat truchlení jiným způsobem, a tedy potřebuje z vaší strany jinou formu pomoci. Důležitější než věk je osobnost truchlícího. Je potřeba vnímat a přijímat jedinečnost každého člena rodiny. Pozůstalého postihuje nejen samotný fakt smrti, ale ztráta všeho, co je se zemřelým člověkem spojeno.

## Pečujte i o fyzickou stránku

Truchlení je vyčerpávající. S respektem pečujte o truchlící puberťáky i po jejich fyzické stránce. Věnujte pozornost jídlu, společným stolováním lze předejít nedostatečnému příjmu potravy i přejídání. Pro regeneraci sil je důležitý i dostatek spánku.

### ***Mějte vždy na paměti:***

- ***Čekejte neočekávané.***
- ***Naslouchejte, naslouchejte, naslouchejte.***
- ***Obhajujte své dospívající dítě během truchlení ve škole.***
- ***Respektujte soukromí puberťáka. Pravděpodobně nebude truchlit společně s vámi.***
- ***Dospívajícího provázejte podle jeho potřeb***

Následující body vám mohou pomoci doprovázet dospívajícího v době po smrti blízkého člověka:

Dospívajícímu nelžete, buďte upřímní a otevření. Jasně pojmenujte, co se stalo. Vyhněte se dvojsmyslným výrazům odešel, spí. Je namístě používat slova smrt, je mrtvý, už nežije, zemřela. Pro puberťáka je důležité sdílení, tedy i sdílení společné bolesti a smutku.

Nabídněte dospívajícímu aktivně se zapojit do přípravy pohřbu, např. vybrat některou z písní k obřadu, dárek zesnulému do rakve, motto na parte. Pokud však puberťák trvá na tom, že na pohřeb jít nechce, nenuťte ho. Dejte mu možnost změnit názor, ale pokud trvá na svém, nechte ho ve společnosti někoho jemu blízkého, ať prožije čas pohřbu podle sebe. Následně však společně hledejte nějaký jiný způsob, jak by se mohl dospívající člověk se zemřelým rozloučit.

## Rozloučení je důležité

Je důležité, aby způsob rozloučení byl smysluplný, v očích puberťáka „ten správný“, nikoli pou-

há formalita, kterou by se jen vyhovělo zvyklostem nebo očekáváním.

Při změnách v uspořádání života s dospívajícím o všem dopředu mluvíme, zjišťujeme jeho názor a v rámci možností se ho snažíme zohlednit a nabízet možnost volby. Vytváříme tak atmosféru jistoty a bezpečí. Pokud není puberťák k plánování změn přizván, vyvolává v něm nepředvídatelnost situace úzkost, která se v době dospívání často projeví vztekem.

## **Ponechte dospívajícímu prostor**

Když dospívající potřebuje vaši přítomnost, udělejte si na něj čas. Má-li potřebu být sám, nevnučujeme se mu. Nechávejte své dospívající dítě plakat a prožívat smutek. Nesnažte se ho násilně rozptýlovat, rozveselovat, utěšovat. Ať vidí, že i vy jste smutní, že i vy pláčete, protože vás postihla ztráta. Plně prožitý smutek je podstatným krokem při utváření osobnosti.

Připravte se na to, že puberťák možná vůbec smutný nebude. Smrt blízkého jako by se ho nedotkla, chová se „necitlivě“ nebo klackovitě. Neznamená to, že by se z něj stával cynik nebo nějaký necitelný, zlý člověk, ale je to jeho způsob, jak reaguje na smrt v rodině. Může se také stát, že puberťák bude drsný ve vyjadřování, že se bude vztekat, bude trpět pocitem nespravedlnosti, a dokonce vás může obviňovat. I to může být projev truchlení. Respektujme to a opakujme si, že zkrátka dospívající truchlí po svém.

Jindy se může dospívající „proměnit v malé dítě“, projevovat se infantilně, jako mnohem mladší. Třeba středoškolačka se najednou bude bát usínat sama, ve tmě apod. Buďme trpěliví. Netlačme puberťáky do aktivit, které dříve zvládali, ale nyní o ně nestojí, nebo je dokonce vnímají jako ohrožující. Dopřejme jim čas nasbírat síly. Časem se zase budou chovat tak, jak to odpovídá jejich vývojovému období.

## **Vzpomínejte**

Pozůstalému dovolte i nadále vzpomínat na zemřelého a buďte mu v tom nápomocní. Výlety na známá místa, vyvěšování fotek třeba na lednici, sledování videí a různé jiné aktivity pomohou učinit vzpomínky na zemřelého součástí každodenního života. Není to nevhodné, naopak; čím spontánněji, tím lépe.

Neměňte zaběhaný řád. Co možná nejvíce věcí nechávejte tak, jak byly před smrtí. Neměňte dosud fungující pravidla ani směrem k přílišné ochraně (omezení večerních aktivit venku či přespávání u kamarádů) ani k bezbřehé volnosti (neomezené hraní počítačových her). Dělejte jen ty nejnnutnější změny. Známý, stabilní a předvídatelný řád nabízí oporu ve chvíli nejistoty a otřesu základních životních hodnot.

### **Škola**

Škola je specifické prostředí zaměřené na výkon, kam puberťáci chodí každý den bez ohledu na to, co se děje v jejich rodině. Během truchlení mohou dospívající ve škole selhávat v úkolech, které dříve zvládali bez obtíží. Nezlobte se na ně, není to jejich chyba. Truchlení může provázet přechodná nepozornost, zhoršené soustředění i paměť. Promluvte s třídním učitelem a pokuste se s ním vytvořit ve školním prostředí pro truchlícího puberťáka zázemí, které mu pomůže náročným obdobím ve škole přijatelným způsobem projít.



## Vrstevníci

Dospívající může lépe přijímat pomoc od vrstevníků nebo dospělých, kterým důvěřuje, ale kteří nejsou součástí jeho rodiny a proti kterým v rámci vývojového období právě nerevoltuje. Buďte dospívajícím kdykoliv k dispozici, dávejte jim opakovaně najevo, že se na vás mohou obrátit. Současně však nebuďte zklamaní ani jim nevyčítejte, když se v těchto těžkých chvílích uchylují do bezpečí vztahů s kamarády a doma si chtějí udržet masku, že „o nic nejde“. Mějte přehled, s kým se stýkají a jak tráví volný čas. Současně jim však důvěřujte, že si dokážou najít vlastní způsob, jak smrt blízkého člověka přijmout. Někdy může být cesta pubertáka krkolomná a plná emočních zvratů, ale tak to v období dospívání bývá.

Podporujte dospívajícího, aby se nadále věnoval svým zájmovým činnostem. Aby trávil čas s kamarády, aby neměl výčitky kvůli tomu, že je veselý. Hloubka lásky k zemřelému se nevyjadřuje tím, jak těžce a dlouze truchlíme. Schopnost dokázat smutek odložit a vyladit se na radosti života je důležitým zdravým mechanismem, jak se se ztrátou milované osoby vyrovnat.

Pokud se puberták uzavírá před veškerými sociálními vztahy a vyhýbá se i vrstevníkům, protože má pocit, že ho zkušenost se smrtí od ostatních vyčlenila, je třeba tomu věnovat zvýšenou pozornost. Izolace může vést ke komplikovanému truchlení, které vyžaduje konzultaci odborníka – psychologa či psychoterapeuta. Pokud si nejste jistí, vydejte se k němu sami.

## Pamatujte:

Mluvte s dospívajícími otevřeně a pravdivě.

Je v pořádku připustit, že ani vy neznáte odpovědi na otázky, které vám puberták klade.

Pomoc, kterou máme pubertákovi v jeho smutku a truchlení poskytovat, nekončí ani oznámením úmrtí v rodině, ani pohřbem. Má pokračovat tak dlouho a takovou formou, jak konkrétní dospívající potřebuje.

Dospělí mají tendenci podceňovat kapacitu pubertálních dětí zpracovat těžkou ztrátu často proto, že se sami bojíme svých emocí.

Součástí života jsou nejen veselé věci, ale i těžká a smutná období. Nemá cenu před nimi utíkat. Truchlení je důležité období, které do života patří, má svůj smysl a řád a bolest obvykle za nějaký čas ustoupí nebo pomine.

Dospívání je obdobím pokusů a omylů

Období dospívání je obecně obdobím pokusů a omylů a dospívající mohou experimentovat na mnoho způsobů, i v oblasti milostných vztahů, a zkoušet tak překonávat pocit ztráty a osamocení i smutek z úmrtí. Konfrontace se smrtí může v období dospívání přechodně vést i ke ztrátě smyslu vlastního života.

Dospívající potřebuje být ujišťován, že dospělí s ním tento čas zvládnou. Že ho dospělí neopustí a že ho budou milovat, ať už bude truchlit sebesložitějším způsobem. K tomu budete potřebovat hodně trpělivosti.

Dospívajícím vůbec neprospěje, když je jakkoliv odstavíme od dění v rodině. Potřebují být vnímáni jako parťáci, kteří se mohou k novým událostem vyjadřovat a jejich názor je brán vážně.

Dospívající potřebují trávit dostatek času s vrstevníky a věnovat se aktivitám, které je baví, a to i v období smutku a truchlení.

Umožněme dospívajícímu dělat rozhodnutí jako dospělý a dovolme mu také přijít si pro utěšení jako dítě.

## Nezapomínejte na sebe

Nezapomínejte na sebe a na svoje potřeby. Truchlete. Neostýchejte se říci si o pomoc širší rodině či přátelům. Tím, že se staráte o sebe, pečujete nepřímo i o pozůstalé děti jakéhokoliv věku. Co zvládnou rodiče, zvládnou i jejich děti.

## Děti truchlí jinak

Děti přijímají zprávu o ztrátě někoho milého většinou daleko klidněji a vyrovnaněji, než si rodiče nebo jiní dospělí lidé kolem představují. Pomoc, kterou dětem v jejich smutku a truchlení máme poskytovat, nekončí sdělením oné smutné události nebo pohřbem, ale má pokračovat tak dlouho, jak dlouho se dítě s onou ztrátou vyrovnává. V období truchlení děti potřebují častěji než jindy ujišťovat, že jsme s nimi a že je máme rádi.

Nejdůležitější je vědět, že děti truchlí jinak než dospělí. Smrt v rodině bude dítě trápit hlavně tehdy, když ztratí pocit jistoty a bezpečí a když na své otázky nedostane odpověď. To, co děti postihuje, není samotný fakt smrti, ale prožitek ztráty všeho toho, co je v jejich mysli a v jejich citech spojeno se zemřelým člověkem. Tuto ztrátu si zpravidla neuvědomují ihned a najednou. Teprve s časovým odstupem přicházejí na to, o co přišly. Silně však na ně působí napětí v rodině, které umírání a smrt provází, mohou se cítit opuštěné těmi, kteří zůstali.

## Naslouchejte

Děti často potřebují po úmrtí blízkého člověka vyprávět svůj příběh – co se stalo, kde byly, když se dověděly o úmrtí, jaké to pro ně bylo. Jeden z nejlepších způsobů, jak můžete dítěti pomoci, je naslouchat jeho vyprávění bez hodnocení, dávání rad či vyjadřování vlastního názoru.

Některé děti mluvit nechtějí. Může to být proto, že chrání dospělé kolem sebe před ještě větší bolestí. Když nasloucháte dětem, všimněte si proto také toho, o čem děti nemluví.

## Říkejte pravdu

Jednou z povinností dospělých vůči dětem je chránit je. Pokud se rozhodnete sdělit dítěti pravdu o smrti někoho blízkého, můžete mít pocit, že dítě nebudete chránit. Děti se však vždy pravdu nějakým způsobem dozvědí, ať již přímo, nebo nepřímo (z chování dospělých, od kamarádů, z vyslechnutí hovoru dospělých apod.). Nikdy dítěti nelžeme, jsme upřímní a otevření. Pokud dítěti neřekneme pravdu, jen komplikujeme jeho truchlení. A ještě k tomu dostane dítě informaci, že je dobré lhát a že se dospělým nedá věřit.

## Odpovídejte na otázky dětí

Děti se učí kladením otázek. Pokud se ptají na okolnosti úmrtí nebo na smrt jako takovou, znamená to, že něčemu nerozumějí a chtějí to poznat. Ujistěte dítě, že je v pořádku, že se na takové věci ptá, a na otázky mu odpovídejte pravdivě. Pokud něco nevíte, klidně řekněte, že nevíte. Je-li možné odpověď někde zjistit, udělejte to a vraťte se k otázce dítěte později. Buďte citliví k věku dítěte a jazyku, jaký dítě užívá. Děti obvykle nechtějí slyšet klinická fakta nebo „dospělé“ odpovědi. Používejte konkrétní slova jako „zemřel“ nebo „byl zabit“. Pokud např. použijete výraz „odešel“ nebo „ztratili jsme“, malé dítě může nabýt dojmu, že se zemřelý člověk vrátí. Nejlepší je, když mají svého „průvodce“, který jim bude odpovídat na všechny všetečné otázky a vysvětlí smysl toho, co se stalo.

## **Nechávejte děti vybírat z několika možností**

Děti oceňují možnost volby stejně jako dospělí. Pokud je jim umožněno volit, cítí se být hodnotné. Děti nenesou dobře, když jsou opomíjeny. Děti se mohou podílet např. na výběru květin nebo oblečení pro zemřelého. Umožněte jim vybrat si, jakým způsobem se rozloučí se zemřelým. Umožněte jim volit všude tam, kde je to možné. Možnost volit přispívá k obnovení pocitu kontroly nad děním, který děti i dospělí po úmrtí blízkého člověka ztrácejí.

## **Zachovejte řád a zvyklosti**

Po úmrtí blízké osoby prožíváme život jako chaotický, nejistý a nepředvídatelný. Stejně tak jej prožívají děti. Obnovit pocit stability pomáhá zachovávání obvyklých rituálů, zvyků, denního řádu. Úmrtí s sebou nese často změny v životě. Každá změna je určitou ztrátou, a může tedy zesilovat prožitky spojené s truchlením. Aby se děti snáze adaptovaly na změny, zachovávejte alespoň základní zvyky, jako je např. čas ukládání ke spánku, čas společného jídla nebo rodinné tradice.

## **Vzpomínejte společně s dětmi na zemřelého**

Pro dítě je důležité sdílení a posílení citových vztahů v rodině, tedy i sdílení společné bolesti a smutku. Společné vzpomínky na zemřelého, na to, co konkrétního jsme s ním prožili, jsou pro dítě zvlášť důležité. Způsobů je mnoho, např. prohlížení fotek, obrázků, procházky na známá místa. Lepení, kreslení, vyvěšování na nástěnku, modelování, procházky a povídání jsou dítěti důvěrně známé. Přizvat vzpomínky na zemřelého do těchto všednodenních činností je správné a pro dítě naprosto přirozené. Vzpomínání na zemřelého je součástí procesu zpracovávání jeho ztráty. Nebojte se např. říci: „Tvůj otec měl rád tuhle písničku.“ Používejte jméno zemřelé osoby. Děti se tak mohou naučit, že zemřelý člověk zůstává v životě těch, kteří žijí dál, a že hovořit o zemřelých není tabu. Děti tak mohou vyjadřovat své pocity spojené se ztrátou blízkého člověka. Dětem také dělá dobře, pokud mohou mít po zemřelém nějaký předmět nebo jeho fotografii. Oceňují, když se mohou podílet na třídění jeho věcí a rozhodnout se, které si nechají. Pokud jsou děti příliš malé, nezapomeňte jim schovat takové věci, které by jim mohly později sloužit jako vzpomínka na zemřelého.

## **Vytvořte pro děti bezpečné prostředí, ve kterém mohou truchlit**

Vytvoříme dítěti atmosféru jistoty a bezpečí. Ujistíme je a budeme je opakovaně ujišťovat, že je a zůstane v bezpečí, že je nadále milované a že se na nás může vždy ve všem spolehnout. V době kolem úmrtí to bývá snazší. Lidé jsou si blíží, jsou na sebe hodnější a mají tendenci si pomáhat. Když se dítě bojí samoty, měli bychom být s ním. Má-li potřebu být samo, nevnučujeme se mu. Není mnoho míst, kde by děti mohly otevřeně truchlit, vyjadřovat své emoce. Umožněte jim, aby si našly alespoň jedno takové místo, kde by se cítily bezpečně se svým smutkem. Může to být doma, u příbuzných, ve škole nebo u kamaráda. Děti, které zažily úmrtí blízkého člověka, potřebují ujišťovat, že je ostatní blízcí lidé neopustí. Vyjadřujte jim zvýšeně svoji náklonnost a lásku.

## **Dovolte dětem vyjadřovat všechny druhy emocí**

Dovolíme dítěti plakat a být smutné. Smutek má být prožit. Ujistíme dítě, že plakat při zármut-

ku je dobré a přirozené, že se mu uleví, že i my pláčeme, protože i my jsme smutní. Nebudeme se snažit je násilně rozptylovat, rozveselovat, vozit je někam za zábavou, sportem či dobrodružstvím. Dobře prožitý smutek je důležitým krokem při utváření osobnosti.

Emoce spojené s truchlením mohou být různé. Od šoku, smutku přes vztek až třeba k úlevě. Umožněte dětem vyjadřovat všechny emoce, jak negativní, tak pozitivní. Mají-li například vztek, dovolte jim třeba bušit do polštáře. Je to zdravější, než abyste jim říkali: „No, tak. Takhle se hodná holčička nechová“. I když jsou určité obecné zákonitosti truchlení, respektujte individualitu prožívání vašeho dítěte. Myslete na to, aby dítě mělo dostatek fyzické aktivity. Tím se snižuje emoční napětí a uvolňuje se přebytečná energie. Emoce také děti vyjadřují ve hře. Hra napomáhá ke zpracování ztráty.

Projevy zármutku bývají u dětí častěji spojené s různými tělesnými bolestmi a obtížemi než je tomu u dospělých. Psychickou nepohodu vyjadřují děti více tělem.

Jinak také truchlí dítě čtyřleté a jinak dospívající šestnáctileté. V obou případech se může stát, že se dítě dočasně stane „mladším“. Nelekejme se toho, že je plačtivé nebo se chce mazlit a chovat. Respektujme to jako jednu z jeho cest. Z jiných se mohou stát „malí dospělí“. Mějte pro ně porozumění, buďte podpůrní. Nedovolte dětem, aby přebíraly role dospělých. Snažte se však, abyste děti nadměrně nechránili. Tím byste mohli brzdit jejich zrání. Pokud u dítěte přetrvává chování typické pro mladší děti, poraďte se s odborníky.

Připravíme se na to, že dítě možná naopak vůbec smutné nebude, že smrt blízkého jako by se ho nedotkla, že se bude chovat „necitlivě“ nebo klackovitě. Neznamená to, že by bylo cynické, necitelné nebo zlé, ale je to jeho způsob, jak reagovat na smrt v rodině. Respektujme to a opakujme si, že děti truchlí jinak než dospělí.

## **Děti se mají zúčastnit pohřbu**

Samozřejmě vezmeme dítě s sebou na pohřeb. Obřad pohřbu podtržený slavnostním oblečením, hudbou a květinami, často spojený s cestováním, hostinou a setkáním s příbuznými bude vnímat jako jasný rituál přechodu a pomůže mu to se smrtí vyrovnat. Je to také událost, kdy se cítí být uprostřed dění a může je s ostatními prožívat. Pokud bychom je z toho vyčlenili, znejistíme je a může se cítit opuštěné.

## **Učte děti truchlit**

Děti se učí nápodobováním vzoru. Dospělý bývá pro dítě modelem vyrovnávání se s úmrtím blízkého člověka. Někdy mají dospělí tendenci schovávat svůj smutek před dětmi. Je třeba, aby se dítě naučilo plakat, vyjadřovat vztek, truchlit. Buďte jim příkladem. Dejte dětem na vědomí, že nejsou se svým zármutkem samy.

Pamatujme, že takový způsob doprovázení bude dítě přijímat nejlépe od svých nejbližších a že je dobré zapojit do něj i širší rodinu. Dětem vůbec neprospěje, když je jakkoli odstavíme od dění v rodině, potřebují hlavně cítit, že nejsou opuštěny.

My dospělí máme tendenci podceňovat význam procesu truchlení a vedeme k tomu i své děti. Také máme tendenci podceňovat kapacitu dětí zpracovat těžkou ztrátu, často proto, že se sami bojíme svých emocí. Děti potřebují být ujištěny, že dospělí tento čas zvládnou, jen to bude chvíli trvat. Děti zvládnou vše, co zvládnou jejich dospělí.