



HOSPIC
sv. Alžběty



**TRUCHLENÍ
A SPIRITUALITA:
HLEDÁNÍ SMYSLU
A OPORY UPROSTŘED
ZÁRMUTKU**



Jak a proč vznikl tento e-book

V Hospici sv. Alžběty jsme v roce 2024 otevřeli novou službu – Poradnu pro pozůstalé Hvězda. Obracet se na ni může široká veřejnost, nejen pacienti, respektive klienti ostatních služeb hospice.

Při jejím plánování jsme se zamýšleli nad typickými tématy, která během hospicové a pozůstalostní péče vyvstávají. Jedním z nich je podpora klientů v závěru života s ohledem na jejich postoj k víře a spiritualitě, ať už je jakýkoli, a podpora jejich blízkých. Jaké otázky si kladou, jakými proměnami prochází, s jakými předsudky se mohou setkávat? Jak pro ně vytvořit bezpečný prostor, kde můžeme společně být?

Často slyšíme, že hospic je místo určené pouze věřícím. Rádi bychom tuto domněnku překonali a pomohli snížit „práh“, který může bránit ve využívání hospicových služeb. Jsou určené všem, kdo je potřebují. Otevřenost různým situacím a tématům je důležitá hodnota celého multidisciplinárního týmu naší poradny, který je sám o sobě profesně, osobnostně, věkově i jinak různorodý. Jsou to právě sdílené hodnoty, které jsou svorníkem naší služby.

Tým Poradny pro pozůstalé Hvězda



Téma spirituality vystávající v životně zlomových situacích mne provází dlouhou dobu. Dává o sobě vědět ve chvíli, kdy se osobně či prostřednictvím života druhých lidí ocitám v situaci, která je sama o sobě životem a která mne vystavuje zásadním otázkám o sobě samé, o Bohu, smyslu všeho dění, vystavuje mne bolesti, vzteku, lítosti, marnosti.

Nesu si v sobě dva nejsilnější spirituální zážitky, které jsem mohla prožít se svými klienty.

První: Je noc. Mám službu u paní Marie, křehké dámy vysokého věku, v pokročilém stadiu Alzheimerovy nemoci. Marie je vyznáním evangelička. Je ve svém pokoji, jsou 2 hodiny v noci, svítí jen malinké světlo. A Marie se modlí Otčenáš... Modlí se s takovou silou, volá, pláče, nařiká, spíná ruce. Napětím ani nedutám. Jen mne napadne, že takto musel znít ten úplně první Otčenáš, ten ještě před stvořením světa, a co musí člověk prožít, aby se uměl takto modlit. Otčenáš už pro mne nikdy nebyl jako předtím.

Druhý: Je krásné letní dopoledne. Pergola v lůžkovém hospici je obrostlá zelenými listy vistárie, pohrává si s nimi lehký větřík a vysoko nahoře je modré nebe. Jaroslava leží ve své posteli, strašně hubená, vyčerpaná, nezvládne už vlastně téměř nic. V ruce drží zapálenou cigaretu. Kouká nahoru, na tváři nekonečný klid, a říká: „Víte, tak ráda se dívám, jak se ty zelený lístky hýbou ve větru...“ Smíření a pokoj a slova jsou zbytečná.

Svůj život prožíváme ve společenství s druhými. A přesto se někdy uprostřed blízkého společenství můžeme cítit se svou vnitřní zkušeností opuštění, nepochopení, nebo dokonce odmítnutí.

Ve Hvězdě je důležité poskytnutí prostoru, času a blízkosti těm, kterým ztráta, bolest a utrpení rozbily jistoty vlastní spirituality či víry bez ohledu na to, jaká byla a jestli byla. Nenabízíme zodpovězení otázek, nabízíme svou přítomnost tam, kde potřebujete nebýt sami.

Jana Vošmerová



Obsah

JAK A PROČ VZNIKL TENTO E-BOOK	02
ÚVODEM	05
JAK TO (NE)ZVLÁDAL JÓB	06
UTRPENÍ JAKO LIDSKÁ ZKUŠENOST	07
SPIRITUALITA JAKO SOUČÁST ŽIVOTA	08
KAŽDÝ NESE SVŮJ KŘÍŽ...	10
VĚŘÍCÍ NETRUCHLÍ? MÝTY O VÍŘE A TRÁPENÍ	11
JAK VÍRA/SPIRITUALITA MŮŽE POMOCI	14
KDY VÍRA/SPIRITUALITA ZÁRMUTEK KOMPLIKUJE	16
KDYŽ OKOLÍ ZÁRMUTEK NEPŘIJÍMÁ	18
JAK BÝT S TRPÍCÍMI	20
JAK MŮŽE POMOCI BLÍZKÝ ČI ZNÁMÝ	22
KDY A KDE VYHLEDAT ODBORNOU POMOC V OBLASTI ZÁRMUTKU?	23
KDY VYHLEDAT ODBORNOU POMOC V OBLASTI VÍRY?	24
JAK MŮŽE POMOCI POZŮSTALÉMU ODBORNÍK/ODBORNICE V OBLASTI VÍRY ...	25
DALŠÍ ZDROJE POMOCI A INFORMACÍ	26
SLOVNÍČEK POJMŮ	27
MEDAILONKY AUTORŮ / PODĚKOVÁNÍ	29
PORADNA PRO POZŮSTALÉ HVĚZDA HOSPICE SV. ALŽBĚTY	30



Úvodem

Otázka, jak uchopit a smysluplně zpracovat náročné životní okamžiky, neštěstí či obecně lidskou křehkost a bezbrannost, je jedním z velkých témat lidského života. Zakoušení hlubokého zármutku totiž může zpochybňovat smysluplnost a soudržnost našeho životního příběhu. Dosavadní jistoty mizí, člověk zažívá hlubokou ztrátu, není schopný pochopit, co se děje, a bez ohledu na svoji víru či „nevíru“ se ptá: *Proč já? Má ještě můj život smysl? Může mi vůbec někdo rozumět a pochopit mě? O co nebo o koho se mohu opřít, když dosavadní opory selhávají?*

V této příručce nenajdete definitivní odpovědi. Někdy však může být užitečné těžké téma alespoň otevřít a pokusit se mu porozumět. Možná právě vy nebo někdo z vašich blízkých prožíváte obtížnou situaci a tyto otázky jsou pro vás aktuální. Naší snahou je ukázat, že existují způsoby a cesty, jak na tyto otázky hledat odpovědi nebo jak přijmout to, že na některé z nich zcela odpovědět nelze. Hlavně vám ale chceme připomenout, že na to nejste úplně sami.

Příručka obsahuje mimo jiné krátké příběhy. Jedná se o příběhy reálných lidí, kteří nám ke zveřejnění dali souhlas, nebo o ilustrativní příklady sestavené ze situací, se kterými se v praxi setkáváme, nevztahují se tedy ke konkrétnímu člověku. Druhý přístup jsme volili tam, kde bylo potřeba zachovat důvěrnost nám sdělených informací.



1. Jak to (ne)zvládal Jób

Začněme biblickým starozákonním příběhem Jóba. Jób byl spravedlivý a bohabojný muž, měl dobrou rodinu a dostatek všeho, co potřeboval. V jedné chvíli se ale jeho život nenávratně změnil. Řetěz naprosto nečekaných a nevysvětlitelných tragédií mu vzal všechno: majetek, zdraví i milovanou rodinu (odtud pochází výraz „Jóbova zpráva“, označující zvláště závažnou a zdrcující novinu).

Životní rány nejdříve snášel s obdivuhodnou pokorou a důvěrou v Boží plány. Nebyl na to sám – měl kolem sebe věrné přátele, kteří ho v utrpení přišli podpořit. Dočteme se k tomu: „Seděli potom spolu s ním na zemi po sedm dní a nocí a slova k němu žádný nepromluvil, neboť viděli, že jeho bolest je nesmírná.“ (Jób 2:13) Když však neštěstí neustávalo a realita všedního dne byla příliš krutá, Jóbova důvěra v Boží jednání i jeho odhodlání slábly. Nezměrné utrpení změnilo jeho pohled na vlastní život. Naříkal: „Ať zanikne den, kdy jsem se zrodil, noc, kdy bylo řečeno: ‚Je počat muž.‘ “ (Jób 3:3) Ničemu nerozuměl, i jeho vztah k Bohu se proměnil. Zoufale se dožadoval odpovědi: „K čemu je ti dobré, že mě týráš?“ (Jób 10:3) Hádal se s Bohem, obviňoval ho.

Přátelé, kteří dosud trpělivě stáli při něm, jako by se najednou zalekli, nebo toho na ně jednoduše bylo moc. Možná z bezradnosti či vlastního strachu se uchýlili k vysvětlení, které odpovídalo jejich hodnotám a způsobu víry: Bůh přece tomu, kdo žije dobře, žehná – lidské neštěstí tak musí být spravedlivou odplatou za bezbožnost a hřích. Začali Jóbovi vysvětlovat, že příčina jeho neštěstí je určitě v něm samotném: „Jen se rozpomeň, kdo z nevinných kdy zhynul? Kde upadli přímí do záhuby? Pokud jsem já viděl, jen ti, kdo se obírají ničemnostmi, ti, kdo rozsívají trápení, je také sklídí.“ (Jób 4:7–8) Místo empatie a solidarity vnucovali Jóbovi vysvětlení, které mu nedávalo smysl, a jeho bolest jen zvětšili.

Přes Jóbovo trápení a nepochopení ze strany blízkých tento příběh tragicky nekončí. Skrze svůj duchovní zápas a poctivou snahu pochopit svou situaci v kontextu vyšších souvislostí Jób dokázal přehodnotit svůj pohled na svět, Boha i sebe: „Jen z doslechu o tobě jsem slýchal, teď však jsem tě spatřil vlastním okem.“ (Jób 42:5) Uvědomil si, že člověk nemůže plně porozumět tomu, co přesahuje lidské chápání, a přestože jeho tázání po smyslu životních pohrom zůstalo nezodpovězeno, naučil se svá trápení přijmout. Dokázal se smířit s Bohem i odpustit svým přátelům. Z krize vyšel silnější, jeho život dostal nový rozměr.

Jóbov příběh není jen starý text – je to zrcadlo našich vlastních otázek, strachů a nadějí. Může nám pomoci pochopit, že bolest a ztráta jsou univerzální lidské zkušenosti a že je možné utrpení zvládnout, přestože jeho smyslu plně porozumět nelze.



2. Utrpení jako lidská zkušenost

Na začátku je důležité zdůraznit: stejně jako je unikátní životní příběh každého člověka, je jedinečný způsob jeho prožívání a zvládání náročných životních etap.

Co je podstatou hlubokého utrpení nebo zármutku? Na rozdíl od běžného smutku či fyzické bolesti nás zasahuje ve všech rovinách života: tělesné, psychické, sociální i spirituální. Atakuje důstojnost života a jeho smysl. Závěry jedné studie¹ mezi dospělými od čtyřiceti do sedmdesáti let ukazují, že utrpení je spojeno s prožíváním ztráty v následujících rovinách.

- ✱ Ztráta kontroly nad svým životem a okolnostmi, které nás obklopují; doslova „ztráta sebe sama“.
- ✱ Ztráta něčeho drahocenného, co nelze získat zpět. Může to být milovaná osoba, síla či pohyblivost. Patří sem ale i pocit ztráty budoucnosti v souvislosti s myšlenkami na smrt, které zahrnují opouštění milovaných lidí nebo míst, které měl člověk rád.
- ✱ Ztráta kontaktu s okolím. Trpící mohou mít pocit (a často oprávněný), že jejich bolest druhé spíše obtěžuje nebo nadměrně zatěžuje, zvláště ty nejbližší. Často nejsou schopni pojmenovat své pocity a vnímají, že ostatní nemohou pochopit, čím procházejí. Mohou zakoušet pocity odmítnutí, ale i viny. I Jób zůstal na své trápení sám. Přestože s ním jeho přátelé fyzicky setrvali, v jeho zoufalství ho nechali osamělého. Nedokázali a asi ani nemohli pochopit, čím prochází.

Ve chvílích naprostého zoufalství se člověk může cítit odloučený nejen od druhých, ale také od Boha nebo jiného spirituálního zdroje, jenž byl doposud zdrojem životní síly. Může naříkat podobně jako Jób nebo biblický žalmista: „Bože můj, Bože můj, proč jsi mě opustil?“ (Žalm 22:2) Způsob, jakým utrpení své či svých blízkých prožíváme, jak k němu přistupujeme a kde hledáme opory k jeho zvládnutí, úzce souvisí s naším spirituálním nastavením. Proto se v další kapitole pokusíme vysvětlit, jak můžeme spirituální rozměr života chápat.



3. Spiritualita jako součást života

Někdy se můžeme setkat s představou, která dává rovnítko mezi spiritualitu a náboženskou víru. Spiritualita je ale pojem daleko širší. Lze ji chápat jako přirozenou součást každého života – v tomto smyslu se mluví o bio-psycho-socio-spirituální jednotě osobnosti (nebo o celostním pohledu na člověka), kdy se jednotlivé roviny volně prolínají.

Původ slova vychází z latinského spirare, což znamená dýchat; odtud je odvozen spiritus jako dech nebo duch a spirit(u)alis jako duchovní nebo duševní. V literatuře nalezneme množství pohledů, jak lze spiritualitu chápat. Jejich šíři vystihuje komentář teologa P. Sheldrakea², který považuje spiritualitu za jednu z oblastí, o nichž všichni tvrdí, že je jim jasný jejich význam, ale jen do okamžiku, kdy je mají vysvětlit.

Stručně řečeno, spiritualitu lze definovat jako vědomí toho, že je v našem životě něco více než „tady a teď“, jako vztahování se k tomu, co je v našem životě posvátné, ale i jako cestu hledání odpovědí na existenciální otázky (Co dává mému životu smysl a co je jeho smyslem? Kam směřuji? Kde čerpám naději v těžkých obdobích?). Spiritualita může, ale také nemusí souviset s konkrétním náboženstvím či vírou v konkrétní vyšší bytost. Zahrnuje oblast našich hodnot, postojů a zásadních vztahů: k sobě, druhým lidem, světu, Bohu nebo jiné vyšší realitě.

V porozumění nám může pomoci rozdělení spirituality na vertikální a horizontální. Vertikální zahrnuje víru ve „vyšší moc“ nebo „vyšší princip“ a je obvykle spojena s rituály. Horizontální se dotýká smyslu a hodnot lidí, vztahů, jednání, způsobu života. V tomto smyslu se mluví o spiritualitě každodennosti, která zahrnuje takzvané zázraky všedního dne. Může to být pohled na spícího vnoučka, na rodinu u společného stolu nebo tichá souhra při společné práci.

Některé prožitky nás jednoduše svou hloubkou přesahují; v tomto smyslu je můžeme označit za spirituální. Patří sem chvíle, kdy jsme ohromeni krásou přírody či uměleckého díla, kdy intenzivně pociťujeme propojení s jiným člověkem či vyšší bytostí. Spirituální prožitek je často spojen s hlubokou vděčností pociťovanou k někomu či něčemu vyššímu: Bohu, životu, universu, přírodě. Můžeme cítit něco podobného tomu, co vyjádřil ve své básni Srpnové poledne František Hrubín:

**Živote, postůj,
tohle je jistě ta chvíle chvil,
všechno, co jsem do tebe zasil, všechno, pro co jsem žil,
pro tuhle chvíli zráló – živote, postůj tedy,
všechno vidím jako poprvé, jako naposledy...**

² Sheldrake, P. (2003).
Spiritualita a historie. Brno: CDK.



Takový prožitek obvykle přináší klid, harmonii, porozumění souvislostem a smyslu dění a může být zdrojem naděje v náročných časech.

Osmdesátiletý pan Hynek má za sebou těžký život, v důsledku pokusu o sebevraždu podstoupil částečnou amputaci nohou, vztah s adoptivní dcerou se nevydařil. Je hluboce věřící, ale nepraktikující katolík. Do kostela chodit nepotřebuje, důležitý je pro něj hluboký osobní vztah k Bohu. Vzpomíná na své oblíbené místo na statku pod kaštanem, kam se jako mladý chodíval modlit nebo vybrečet. Pro svůj pocit hledá těžko slova: „Tam byl takovej ten klid a všechno, tam to bylo takové...“ Vzpomínka na toto místo je pro něj zdrojem bezpečí a míru v těžkých chvílích.

S prožíváním osobní spirituality se pojí oblast potřeb, které lze označit jako duchovní (spirituální, někdy také psycho-spirituální nebo socio-spirituální). Patří mezi ně například potřeba vlastní důstojnosti a hodnoty, smyslu života a jeho kontinuity, potřeba vnitřního míru a harmonie, naděje a víry, vděčnosti a lásky, odpuštění a smíření. Tyto potřeby pociťujeme v průběhu celého života, nicméně v mezních lidských okamžicích, v době nemoci, vysokého stáří či hlubokého zármutku je vnímáme naléhavěji.

Sedmdesátiletou paní Marii posiluje víra v posmrtný život, doufá v láskyplné setkání s blízkými: „To víte, že bych se tam chtěla setkat s těma svejma drahejma. Ted' si třeba říkám někdy, já bych ty rodiče tak měla ráda u sebe, já bych jim tak pomáhala. Ted' už je všechno pryč.“

Podpora v naplnění spirituálních potřeb je důležitou součástí duchovní péče nejen o lidi v náročných životních situacích. Pevné spirituální ukotvení může člověku výrazně pomoci, ale rozhodně není jakousi instantní zárukou zvládnutí bolesti a utrpení. Není ani zárukou, že se pod vlivem prožívané situace dosud pevná víra neotřese.



4. Každý nese svůj kříž...

V situacích, kdy je nám těžko, si někdy povzdechne: Mám to ale kříž! „Kříž“ je pro většinu lidí bez ohledu na jejich spirituální nastavení zřetelným symbolem těžkého údělu. Pro křesťany je kříž symbolem nejen Kristova utrpení, ale i jeho vítězství nad smrtí a lásky k člověku. Nese tak v sobě silný aspekt naděje. Možná jste slyšeli rčení: Pán Bůh nikdy nenaloží člověku víc, než zvládne! Případně: To víš, koho pán Bůh miluje, toho křížem navštěvuje! Primárním účelem těchto výroků je jistě podpora trpícího, ale jsou-li proneseny v nevhodnou chvíli, mohou adresáta místo podpory bolestně zasáhnout či uvést ve zmatek. Může se ptát: Mám snad být za své trápení rád? Nesmím jako křesťan naříkat, smím jen tiše trpět? V biblickém Novém zákoně v Markově evangeliu Ježíš vybízí člověka k následování se vším těžkým, bolestivým, nevyřešeným, co k němu patří: „Kdo chce jít se mnou, (...) vezmi svůj kříž (...)“ (Mk 8:34) „Nést svůj kříž“ v tomto kontextu rozhodně neznamená toužit po utrpení nebo ho vyhledávat, ale spíše, pokud není možné mu zabránit, přijmout ho a naučit se s ním žít. Úsloví o spojení Boží lásky a kříže tak pro někoho může být cestou k porozumění a smysluplnému zpracování vlastního trápení.

Sedmdesátiletá katolička Božena si v sobě nese trauma podstoupeného potratu. Přiznává, že v určitých situacích zakoušela velkou nejistotu. „To byla taková souhra těžkých okolností, že jsem si myslela, že mě Bůh opustil, že jsem někde chybila, že mě nepodrží.“ Tuto zkušenost nicméně vnímá jako cennou ve svém duchovním zrání: „No, tak pochopila jsem, že koho Pán Bůh miluje, toho křížem navštěvuje.“ Božena dokázala kritické okamžiky svého života překonat a z této perspektivy hodnotí: „Ale to Pán Bůh mně dal tu sílu, to nikdo jinej nemohl...“

Přijetí vlastního bolestného příběhu otevírá nové možnosti: může vést člověka k odpuštění, k přehodnocení negativních postojů, ke snaze narovnat zraněné vztahy a dojít celkového smíření, k lepšímu porozumění a toleranci vůči druhým. Může sloužit jako prostředek k odstranění bariéry, kterou stavíme mezi sebe a druhé či Boha a kterou sami nejsme schopni zbourat. Přijaté utrpení navíc může obohatit nejen trpícího, ale i lidi okolo něj, protože vypovídá o smyslu života i v období temna a krize.

Je ale zásadní si uvědomit, že cesta k přijetí vlastního kříže je velmi individuální, vychází z osobnosti každého člověka, jeho spirituality, vztahů, které ho obklopují, prostředí, kde žije. Je to cesta náročná a je důležité nebýt na ni sám.



5. Věřící netruchlí? Mýty o víře a trápení

V dobré víře, z nepochopení či vlastní bezradnosti se lidé někdy snaží předkládat trpícím zjednodušená řešení, například že „čas zahojí všechny rány“, „Bůh ví, co dělá“ či již zmíněné „koho Pán miluje, toho křížem navštívuje“. Dopadem těchto zkratkovitých tvrzení (byť mohou v určitém smyslu odrážet životní moudrost či zkušenost někoho jiného) může být frustrace trpícího, že jeho bolest není legitimní nebo neodpovídá očekávání druhých. Podobně nefunkční jsou i postoje okolí vycházející ze stereotypů a mýtů o vztahu víry a zármutku. Pokusíme se zde několik takových tvrzení objasnit.

Kdo je věřící, zvládá zármutek lépe. Tento postoj vychází ze stereotypních představ víry jako jakéhosi „nástroje“ zvládnání života. Způsob zvládnání je ale komplexem mnoha faktorů a vychází z příběhu víry konkrétního člověka i z jeho osobnostního nastavení. V některých případech může víra proces truchlení dokonce komplikovat (k tomuto tématu se vrátíme v kapitole 7). Výše zmíněný postoj může vyvolávat v truchlícím pocit, že jeho bolest je znakem slabé víry, což může vést k pocitům viny.

Pan Petr, hluboce věřící člověk, ztratil svou sestru při autonehodě. Místo útěchy cítí, že se jeho víra otřásla, a ptá se: „Proč to Bůh dopustil?“ Členové jeho farní komunity mu opakují, že víra přináší klid, ale Petr se cítí ztracený, protože odpovědi na své otázky nenachází.

Utrpení je Božím trestem za chyby nebo hříchy. Tento postoj vychází z archaické představy, že utrpení je formou Božího trestu za morální selhání – připomeňme si Jóbovy přátele z úvodní kapitoly, kteří hledali, čím si Jób své utrpení zasloužil. V duchu akcentu na vinu a trest jako její přirozený důsledek se často nesla také náboženská výchova dnešních dospělých či seniorů (v některých náboženských proudech se s tímto přístupem můžeme setkat i dnes). Takový postoj činí trpícího přímo odpovědným za utrpení své či blízkých a opět může vést k pocitům viny a izolace.

Paní Marie, která bojuje s rakovinou, slýchá od známé věty jako: „Přemýšlela jsi, co jsi udělala špatně?“ Tyto výroky ji zraňují, protože místo podpory cítí odsouzení. Navíc pak sama přemýšlí o tom, jestli skutečně neudělala něco tak moc špatně, že je za to potrestána nemocí.

Kdo věří v posmrtný život, zvládá lépe úmrtí blízkého. Víra v posmrtný život může být na jedné straně zdrojem útěchy a naděje, na druhé straně zdrojem hlubokých otázek a rozporů. Věřící člověk může mít pochybnosti o osudu zesnulého v posmrtném životě nebo děsivé představy „života po životě“ (věčné zatracení, trest, utrpení), které proces zármutku mohou spíše komplikovat.

Pro paní Jarmilu je součástí představ o posmrtném životě také očištec. O něm si myslí, že je místem prožívání utrpení za vše, co nebylo v souladu s dobrým životem. V návaznosti na to ji přepadají představy, jak její syn ještě teď, po smrti, trpí. Tyto myšlenky paní Jarmilu velmi trápí.

Lidé, kteří nejsou věřící, se nezabývají otázkami posmrtného života. Lidé, kteří se definují jako „nevěřící“, mají často své vlastní představy o tom, co bude po smrti a jakým způsobem bude pokračovat život jejich zemřelých blízkých (například ve vzpomínkách, v projevech přírody apod.). Jejich představy mohou být méně formalizované, ale stále mají hluboký osobní význam. Tito lidé potřebují prostor pro vlastní přirozené vyrovnávání se se ztrátou bez toho, že by cítili tlak na přijetí náboženského pohledu, který jim nic neříká.

Paní Jana, která se považuje za ateistku, přišla o svou sestru. Své naděje a útěchu hledala v myšlence, že její sestra žije dál v jejích vzpomínkách a že příroda uchovává energii každého člověka. Jeden ze známých v rozhovoru s Janou vyjádřil své přesvědčení, že bez víry musí být vyrovnávání se se ztrátou mnohem těžší. Konstatoval to spíše jako fakt. Jana cítila, že její způsob truchlení není přijímán.

Vztek a zlost na Boha ve vztahu k zármutku je projevem špatné víry. Vzpomínáte si na Jóbův nárek? Vyjádření negativních emocí vůči Bohu je přirozenou součástí duchovního zápasu v těžkých chvílích a projevem živé víry, nikoli jejího nedostatku. Potřeba vyjádřit hněv a pochyby je dokonce někdy uváděna jako jedna z klíčových spirituálních potřeb. I vůči milovanému člověku můžeme cítit vztek a ve chvílích největší bolesti, kdy se cítíme opuštěni a zrazeni, až nenávisť. Prožívání podobných emocí vypovídá o velké bolesti, ne o kvalitě a poctivosti víry. Proč je otázka legitimacy negativních emocí vůči Bohu tak náročná? Důvodem může být opět rigidní způsob náboženské výchovy, osobnostní nastavení, nedostatek empatie, obava či strach nebo jednoduše skutečnost, že jsme se my nebo naši blízcí ocitli v tak náročné životní situaci poprvé a nové pocity nás děsí. Hluboce věřící žena, které před lety tragicky zemřela malá dcera, popsala své tehdejší emoce velmi upřímně: „Nikdy jsem si před tím nemyslela, že Boha je možné nenávidět.“

Pan František zažívá truchlení po úmrtí strýce, se kterým měl velmi blízký vztah. Hodně pláče, přál by si, aby k úmrtí nedošlo. Vnímá úmrtí jako nespravedlivé, protože strýce považuje za velmi hodného a obětavého člověka, který zemřel navíc ještě poměrně mladý. Kromě smutku a stesku prožívá také vztek na Boha, že úmrtí strýce dopustil. Neví, co to o Bohu vypovídá. Bojí se o své zlosti na Boha s někým dalším mluvit. Má strach, aby nebyl označen za špatného věřícího. Sám neví, jestli jeho zlost není známkou špatné víry.

Pokud nejsem expert na víru, radši se o ní s trpícím bavit nebudu. Trpící ovšem obvykle nepotřebují odborné teologické odpovědi, ale spíše empatické naslouchání a sdílení duchovního hledání. Otevřený dialog může být velmi léčivý i bez konkrétních znalostí víry. Poskytnutí prostoru pro sdílení víry a jejích proměn v čase utrpení může být dobrou pomocí, naopak vyhýbání se tomuto tématu může vést k pocitu osamělosti trpícího a stažení se do sebe.

Pan Martin, jehož žena zemřela na rakovinu, vyprávěl příteli o svém pocitu, že ji ještě stále nějak cítí nablízku. Přítel se obával, že není kompetentní, aby na taková témata reagoval, a změnil téma hovoru. Martin pak cítil, že jeho pocity nejsou důležité, a s nikým je dále nesdílel.



6. Jak víra/spiritualita může pomoci

Lidská zkušenost i mnohé studie ukazují, že pevné spirituální ukotvení může podpořit vyrovnávání se s prožívaným zármutkem (v odborné literatuře mluvíme o pozitivním spirituálním/religiózním copingu). Tím nemyslíme, že víru lze redukovat na jakousi „berličku“, ale že různé postupy spojené s osobní spiritualitou lze využívat jako účinný zdroj opory v těžkých situacích, ke kterým truchlení patří.

Některé z těchto postupů se vztahují jak k náboženské, tak nenáboženské spiritualitě, některé jsou typické pro religiózního člověka. To, jaký přístup konkrétní člověk zvolí, závisí na mnoha okolnostech: na podobě jeho spirituality (tj. jak moc je propracovaná, zda zahrnuje možnost, že některé věci nelze plně vysvětlit a pochopit), v jaké fázi truchlení se nachází a jak svoji situaci vnímá, na jeho rodinném zázemí i širší komunitě, na tom, co dělal rád dříve. Opět platí, že každý z nás je unikátní jak ve své bolesti, tak ve způsobu, jak a pomocí jakých zdrojů se s touto bolestí vyrovnává. Níže uvedený výčet je pouze inspirativní a rozhodně nezahrnuje všechny zdroje, které mohou, metaforicky řečeno, ztrápenou duši občerstvit.

Co může být zdrojem opory obecně?

- ✧ Sdílení svého prožívání s druhými lidmi.
- ✧ Kontakt s přírodou jako prostor k načerpání klidu.
- ✧ Poslech hudby, která povzbuzuje nebo pomáhá vyjádřit emoce.
- ✧ Zamýšlení se nad širším kontextem vlastního života a hledání smyslu i v těžkých chvílích.
- ✧ Zpracovávání svých emocí skrze vlastní uměleckou tvorbu – malování, kreslení, psaní básní či haiku.
- ✧ Praktiky mindfulness a meditace zaměřené na přijetí přítomného okamžiku.
- ✧ Pěstování vděčnosti – vědomé hledání drobných radostí a pozitivních momentů v běžném dni.



Co může být zdrojem opory pro nábožensky založeného člověka?

- ✱ Víra v posmrtný život a naděje na věčné spojení s Bohem a blízkými jako zdroj útěchy.
- ✱ Sdílení svých emocí a bolesti v osobním vztahu s Bohem/bohem/bohy.
- ✱ Duchovní texty, které nabízejí povzbuzení a moudrost.
- ✱ Inspirace a útěcha v náboženském umění – obrazech, hudbě nebo literatuře spojené s vírou.
- ✱ Vyjádření zármutku a hledání odpovědí například skrze rozhovory s knězem nebo pastorem či duchovní poradenství.
- ✱ Sdílení ztráty a bolesti s duchovním (knězem, pastorem, pastoračním pracovníkem).
- ✱ Zapojení se do společenství věřících, které poskytuje podporu, sdílení a pocit sounáležitosti.
- ✱ Rituály a obřady, které pomáhají zvládat přechodné stavy a přinášejí pocit řádu a bezpečí.
- ✱ Modlitba jako prostředek pro vyjádření naděje, prosby i vděčnosti.
- ✱ Modlitba jako forma duchovního spojení se zemřelými nebo s Bohem.
- ✱ Prožitek odevzdanosti do rukou Božích – přijetí, že ne vše je v naší moci, a důvěra v Boží plán.
- ✱ Praktiky duchovního rozjímání a meditace, které pomáhají najít vnitřní klid
- ✱ Uctívání svatých, andělů nebo jiných duchovních pomocníků jako zdroj podpory a inspirace.
- ✱ Duchovní péče, jako je duchovní doprovázení nebo účast na duchovních cvičeních a exerciciích (některé jsou přímo připravené pro truchlící).



7. Kdy víra/spiritualita zármutek komplikuje

Už z názvu kapitoly je zřejmé, že v některých situacích osobní víra/spiritualita v prožívání zármutku nepomáhá, ale naopak jej umocňuje a přispívá k náročnosti jeho zvládnutí. V odborné literatuře se tento stav označuje jako negativní spirituální/náboženský coping (zvládnutí), spirituální střetávání nebo komplikované spirituální truchlení.

Komplikace mají různorodou podobu, například:

- ✱ Vnímání úmrtí blízkého a následný zármutek jako výsledek konfliktu s Bohem.
- ✱ Vnímání situace jako trest za faktické či domnělé viny.
- ✱ Přesvědčení, že je situace zaviněna démonem/démony nebo ďáblem.
- ✱ Zpochybnění hodnot a morálních zásad.
- ✱ Zpochybnění celého konceptu víry, jeho podstatné části nebo podstatných částí.
- ✱ Znemožnění vnímat hlubší smysl lidské existence nebo životních situací.

Aby se člověk mohl co nejlépe adaptovat na úmrtí blízké osoby, potřebuje k tomu nenarušenou představu o tom, co je ve světě a v životě důležité, jak funguje spravedlnost, co je smyslem lidské existence. Pokud tomu tak není, musí se nejen naučit žít s tím, že jeho blízký zemřel, ale také si musí utvořit novou představu o světě a o tom, co je v něm důležité. Proces duchovní „reorganizace“ může člověk někdy zvládnout sám či s pomocí blízkých, někdy potřebuje poučenou podporu těch, kteří se na danou oblast víry zaměřují.

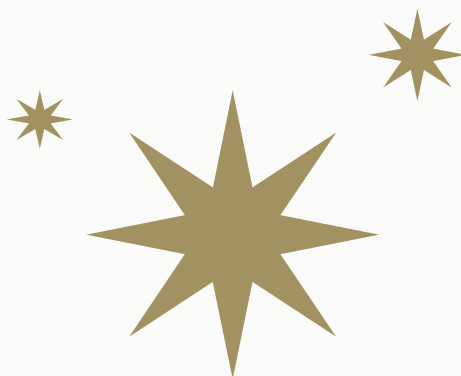
Pan Karel volá na linku důvěry. Mluví o tom, že jemu a ženě zemřel minulý měsíc malý syn. Měl nediagnostikovanou nemoc. Situace je pro pana Karla velmi náročná. Neví, jak vůbec dál žít. Kromě velké bolesti související s úmrtím syna ještě pro pana Karla „umřel Bůh“. Pan Karel je věřící, jeho žena není. Občas neví, která bolest je větší – jestli z úmrtí syna, nebo úmrtí Boha. Před manželkou se za tento myšlenkový konflikt stydí. Nechce o tom s ní mluvit, aby ji ještě více nezranil. Neví, komu se svěřit. Přestal chodit do kostela. Nedává mu to najednou smysl. Neví, jak a jestli vůbec o ztrátě víry mluvit s knězem.



Jak vidíme na příběhu pana Karla, v náročných životních situacích a krizích může být zdrojem konfliktu i a doposud „funkční“ víra/spiritualita.

Zásadní komplikací prožívání nejenom zármutku, ale života obecně, je víra/spiritualita, která je převážně zdrojem strachu, napětí a konfliktů. Někdy je označovaná za nezdravou či přímo patologickou. Taková spiritualita může zahrnovat přehnaný důraz na vlastní hříšnost, neustálé očekávání Božího trestu, strach z Božího soudu či konce světa, nenávisť k jinak smýšlejícím lidem, náboženské bludy či falešné obrazy Boha (Bůh soudce, Bůh manipulátor). Specifický dopad na prožívání víry či náboženské praxe mají patologické rysy osobnosti a duševní onemocnění. Součástí podpory by v tomto případě měla být psychologická či psychiatrická intervence.

Snaha porozumět dané podobě zármutku a komplikacím ve spiritualitě je základním předpokladem smysluplné podpory a pomoci. V kontextu pastorační pomoci je důležité si uvědomit, že vlivem extrémně těžké situace může i tradičně věřící člověk svou víru zpochybnit či o ni dokonce přijít.



8. Když okolí zármutek nepřijímá

Jako neuznaný nebo neakceptovaný zármutek označujeme situace, ve kterých je určitá část zármutku označena v nějakém prostředí za špatnou nebo neakceptovatelnou. Poměrně obvyklou podobou bývá variace na téma „už je to dlouho, už to neřeš“, popř. „když se budeš takhle trápit, Karel nebude mít klid“. Existují i další situace, kdy člověk zůstane se svým trápením osamocený.

Zde uvádíme příklady některých situací, kdy může být zármutek truchlícího okolím nepřijímán:

- ✱ Vztah mezi pozůstalým a zemřelým není v daném prostředí akceptován (např. milenecké vztahy sezdaných lidí nebo stejnopohlavních párů). V kontextu konkrétní spirituality či náboženství mohou být takové vztahy podrobeny přísnější kritice, což znesnadňuje možnost truchlícího prezentovat jeho zármutek.
- ✱ Vztah mezi pozůstalým a zemřelým byl nepřiznaný (typicky mimomanželské vztahy), tedy o něm okolí neví.
- ✱ Úmrtí není okolím vnímáno jako důvod pro truchlení (například úmrtí nenarozeného dítěte, ale i milovaného zvířete).
- ✱ Pozůstalý je okolím vyhodnocený jako člověk, který obecně neprožívá smutek a truchlení tak silně či tak dlouho jako jiní, případně vůbec netruchlí. Dlouho se takto nahlíželo na děti, ale stejně tak se může jednat o seniory či lidi s mentálním postižením.
- ✱ Okolnosti úmrtí blízkého člověka jsou pro okolí „nepřijatelné“. Například pokud zemře vlivem dopravní nehody, kdy on sám řídil opilý, v souvislosti s onemocněním AIDS, v důsledku užívání návykových látek či sebevraždy.



- ✳ Způsob truchlení narušuje představu okolí o tom, jak má probíhat. Může se jednat o délku zármutku, ale také o sílu emocí či způsoby komunikace zármutku.
- ✳ Způsob truchlení neodpovídá víře lidí v okolí pozůstalého. Pokud je např. smrt vnímána jako přechod do vyšší, lepší či kvalitnější podoby existence, může docházet k bagatelizaci zármutku. V určitém věřícím společenství či rodině nemusí být prostor pro smutek a obavy, natož pro pochyby a zlost.
- ✳ Pozůstalý patří ke komunitě či prostředí, ve kterých může být okolím očekáváno snadnější zvládnutí zármutku (duchovní, lidé v pomáhajících profesích).

Ať už je zármutek člověka okolím odmítnut z jakéhokoli důvodu, důsledkem může být pocit osamělosti trpícího, prožitek odsouzení ze strany okolí, pocit toho, že je „se mnou něco špatně“, nebo také pocit vzteku: na ostatní, na svět, na víru.



9. Jak být s trpícími

Název kapitoly obsahuje zároveň odpověď na případnou otázku. S trpícími je jednoduše důležité být. Vícekrát jsme zmínili, že se trpící člověk dostává do jakési izolace: okolí neví, jak reagovat, jak ho oslovit, o čem se bavit, když jeho ztráta je nezměrná. V této fázi se zachovali Jóbovi přátelé příkladně: přišli a seděli s ním v tichu, protože cítili, že slova jsou zbytečná.

Pavlovi náhle zemřela mladá sestra. Příčinou byla skrytá vada, o které nikdo nevěděl a kterou by u osmnáctileté dívky nikdo nečekal. Mirek, Pavlův přítel, dostal od Pavla pouze krátkou zprávu a od té chvíle přemýšlí, jak reagovat. Vůbec neví, jaká slova jsou vhodná, a tak reakci odkládá. Nakonec zasáhne Jana, Mirkova žena: „Musíme mu jednoduše zavolat.“ Ještě před stisknutím kontaktu s Pavlovým jménem ani jeden netuší, jak hovor začít, a první slova jsou tak spíše intuitivní. Když se Pavel ozve, Jana vyjádří, co cítí: „Pavle, ahoj, tady Jana. Já vůbec nevím, co ti mám říct...“ Chvilí je ticho a pak se ozve: „Já taky ne...“ Oba mlčí. Jana se zeptá: „Co se vlastně stalo?“ Po chvíli Pavel začne vyprávět a do rozhovoru se zapojí Mirek. Lítost ho místy přemůže, má pohnutý hlas. Rozhovor přerušuje ticho, ale zároveň plyne. Spojení bylo obnoveno.

V kontaktu s trpícím člověkem je důležité zachovat velkou úctu k tomu, co se v něm odehrává. Plané moralizování, poučování či dokonce obviňování je pro člověka v těžké životní situaci ponižující a urážející.

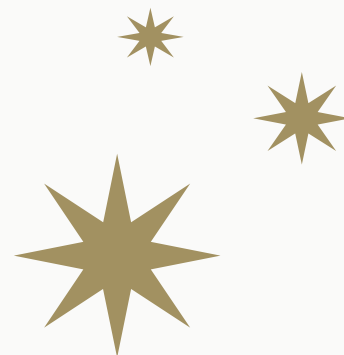
V následující části si dovolíme parafrázovat text z webových stránek víra.cz, protože se domníváme, že obsahuje vše podstatné:

- ✱ Trpící potřebuje především člověka. Člověka naslouchajícího a chápajícího, ne vševěda, všeměla nebo skvělého humoristu.
- ✱ Zpravidla nepotřebuje, aby mu jeho situaci někdo umně vysvětlil. Potřebuje, aby ve své situaci nebyl zcela sám.
- ✱ Potřebuje, aby ho někdo chápal, dělal mu společníka v jeho otázkách, aby mu někdo zajišťoval spojení se světem.
- ✱ Pokud je otevřen víře, potřebuje, aby ho druzí ve víře posilovali.



Často tedy nezbývá nic jiného, než se navzájem mlčky držet za ruce a takto vytrvat. Jindy je zase zapotřebí našich slz. Důležité je nezatěžovat druhé nespelnitelným očekáváním, nesoudit a neposuzovat, nýbrž naslouchat, pokoušet se porozumět, a především mít na ně čas. Poté může nastoupit zcela konkrétní praktická pomoc.

Filosofka Simone Weil, kterou v jejím krátkém, ale intenzivním životě a službě pro druhé sužovaly časté extrémní migrény, konstatovala: „Jediný způsob, jak čelit hlubokému utrpení, je najít k němu důstojný postoj.“³ Podstatou bytí s trpícím člověkem je tak pomoci mu, aby své utrpení (svůj kříž) nesl a zvládal pro něj důstojně.



10. Jak může pomoci blízký či známý

Způsob pomoci závisí na tom, jak moc je konkrétní blízký nebo známý člověk obeznámen s vírou truchlícího. Následující výčet nabízí možné postupy jak v situaci, kdy jsou jeho znalosti minimální či žádné, tak v situaci, kdy víru daného člověka zná.

- ✱ Nebát se oslovit ho (podobně jako Jana z výše uvedeného příkladu).
- ✱ Být autentický – nebát se přiznat, že nevím co dělat a jak pomoci.
- ✱ Nabídnout praktickou pomoc (uvařit jídlo, pomoc s hlídáním dětí atp.).
- ✱ Nehodnotit způsob truchlení.
- ✱ Nechat prostor pro možnost sdílet emoce, myšlenky.
- ✱ Respektovat odmítnutí. Ne všem pomáhá povídat si o tom, co se jim děje. Pro některé lidi v případě hlubokého zármutku platí, že nesdílení emocí pomáhá více než sdílení.
- ✱ Vyslechnout truchlícího a pokusit se porozumět tomu, jak zármutek ovlivňuje víru a jak víra ovlivňuje zármutek.
- ✱ Doptat se na oblasti víry.
- ✱ Vyjádřit porozumění pro současné prožitky ve vztahu k víře.
- ✱ Zajímat se o to, co ze spirituality je možné využít jako podporu.
- ✱ Při komplikacích se zajímat o to, která oblast víry zůstala utrpením nezasáжена.
- ✱ Podpořit v pokračování v duchovních aktivitách. Nabídnout podporu v doprovodu do kostela na mše nebo jiné spirituální aktivity. Pokud ale pozůstalý nechce, pak jeho rozhodnutí respektovat.
- ✱ Opakovaně se ptát, jak dotyčný vše zvládá.



11. Kdy a kde vyhledat odbornou pomoc v oblasti zármutku?

Na otázku „kdy?“ je jednoduchá odpověď: kdykoliv, když člověk potřebuje. Může to být pomoc jednorázová (např. linky krizové intervence jako linka důvěry nebo linka bezpečí), nebo kontinuální, kdy o tom, co prožíváme, můžeme mluvit opakovaně (krizová centra, poradenská centra). V obou typech služeb můžeme mluvit o svém zármutku, o zemřelém a o tom, jak vše zvládáme. Pozůstalí se obvykle na podobné služby obracejí, pokud cítí, že nemohou sdílet své emoce a prožitky s druhými a že svůj zármutek nezvládají, nebo když nemají dostatečně podpůrné okolí. Někdy může být důvodem i to, že o některých věcech se jednoduše mluví lépe s cizími než blízkými, které nechceme zatěžovat.

Podstatné je, aby využití dané služby vycházelo skutečně z potřeby trpícího, a ne z tlaku okolí. Určit konkrétní charakteristiky, kdy vyhledat odbornou pomoc, může být zrádné. Opět platí, že každý z nás je jiný. Obecně můžeme říci, že odbornou pomoc by měl vyhledat člověk, který se nachází v některé z následujících situací:

- ✱ Cítí potřebu pomoci.
- ✱ Nemůže spát dva dny (tzn. je vzhůru již 48 hodin).
- ✱ Prožívaný zármutek značně komplikuje až znemožňuje každodenní život a zvládání běžných povinností a/nebo udržování vztahů.
- ✱ Vážně přemýšlí o sebevraždě jako o způsobu řešení své bolesti či řešení ztráty chuti žít.
- ✱ Prožívá zármutek silně déle než šest měsíců.
- ✱ Ztratil zájem o svět.
- ✱ Stále se vrací myšlenky a vzpomínky na situaci úmrtí, objevují se tzv. noční můry.

Vyhledat odbornou pomoc neznamená, že by pozůstalý nutně potřeboval dlouhodobou péči a podporu. Může být ale užitečné se o svém stavu poradit. Na konci této brožury proto uvádíme seznam telefonních odkazů a internetových stránek.



12. Kdy vyhledat odbornou pomoc v oblasti víry?

Stejně jako v předchozí části i zde můžeme říci, že nejlepším orientačním bodem je potřeba truchlícího člověka bavit se s někým o tom, co se děje s vírou, ve chvíli, kdy mu nepostačuje debata s blízkými lidmi. Může to být jak v situacích, kdy si blízcí tzv. neví rady, protože nemají pro účely takové debaty dostatečné znalosti o dané oblasti víry, tak v situacích, ve kterých pozůstalí potřebují odpověď duchovní autority.

Paní Jarmila prožívá po úmrtí manžela obtíže v oblasti modlení. Před úmrtím se paní Jarmila modlila za uzdravení manžela, teď neví, jak v modlitbách pokračovat. Na jednu stranu chápe, že Bůh není „automat na plnění přání“, na druhou stranu je teď pro ni obtížné zůstat s Bohem v užším kontaktu. Potřebovala by vědět, jak je to z hlediska její katolické víry správně. Rozhodla se proto obrátit na faráře ve své farnosti.

Podobně je vhodné vyhledat kontakt s duchovní autoritou, pokud truchlící trpí věroučnými (náboženskými) omyly, které mohou jeho truchlení výrazně komplikovat (viz kap. 7). Mohou to být například falešné obrazy Boha soudce či tyrana nebo přesvědčení, že některé viny Bůh nemůže odpustit. Kořeny těchto představ mohou být v nevhodné náboženské výchově nebo „černobílé“ pojetí víry (jednoznačné dělení na to, co je dobré a co špatné). V praxi je to spíše blízký truchlícího, který nabízí zprostředkování duchovního rozhovoru, než že by se k tomuto kroku rozhodl truchlící sám (může cítit například vinu, že víru nepraktikuje, nechodí ke zpovědi apod.). Pokud nabízíme kontakt s duchovní autoritou, je nutné vědět, že se jedná o osobu lidsky zralou, otevřenou a empatickou. V opačném případě by mohl rozhovor truchlení výrazně zkomplikovat.



13. Jak může pozůstalému pomoci odborník/odbornice v oblasti víry

Ideální variantou odborné pomoci je bezesporu teologicky adekvátní a zároveň psychicky podpůrný přístup. Ten ovšem není možný a realizovatelný vždy. V takovém případě se doporučuje varianta podpory, která sice nebude teologicky zcela správná, ale pomůže pozůstalému po psychické stránce (tento přístup se někdy označuje jako tzv. respekt k obranám).

Pokud tak například člověk po úmrtí blízkého pochybuje, že Bůh vůbec existuje, nemá smysl označit toto přemýšlení za neadekvátní, za neúctu nebo rouhání. Nejříve je potřeba porozumět tomu, jak se k této myšlence dostal, např. z jakých představ o Bohu vycházel a jak se do nich promítlo úmrtí blízkého.

Dále může být užitečné pomoci danému člověku ujasnit si, kterým oblastem své víry se potřebuje věnovat nyní a které je možné nechat na později. Pokud se například zabývá otázkou, do jaké míry Bůh ovlivňuje naše životy, je možné se ho zeptat, zda je to něco, o čem potřebuje přemýšlet právě teď, nebo zda tato otázka může tzv. počkat, až nebude prožívat tolik emoční bolesti.

Pro pomáhajícího je také důležité zjistit, které oblasti víry zůstaly náročnou situací nezasaženy, aby z nich mohl v další intervenci vycházet (např. rituály, potřeby nebo vztahy). Obecně je zásadní podpořit truchlícího, aby v oblasti své spirituality hledal pevné body, se kterými se v dané situaci může ztotožnit, o které se může opřít a dále z nich čerpat.

Téma pastorační pomoci je velmi komplexní a dalece přesahuje rámec příručky. Zájemcům o tuto problematiku můžeme doporučit například některou z publikací pastorálního teologa Aleše Opatrného uvedených v seznamu literatury.



Další zdroje pomoci a informací

Seznam linek důvěry:
www.capld.cz/linky-duvery-cr/.



Linka první psychické pomoci:
116 123 (zdarma – je potřeba mít nezáporný kredit na telefonu).

Linka bezpečí (pro děti a studující do 26 let):
116 111 (zdarma – je potřeba mít nezáporný kredit na telefonu).

Kontakty je možné najít také v rámci webových stránek
Asociace pro dialog křesťanství a psychologie (www.adkp.cz).



Lze také využít pastoračního poradenství, které je nabízené
některými organizacemi. Například:

Pastorační středisko Arcibiskubství pražského:
www.apha.cz/duchovni-sluzby/pastoracni-stredisko/.



Pastorační poradenství Diakonie, Most:
www.diakoniecbmost.cz/pastoracni-poradenstvi/.



Pastorační středisko, Brněnská diecéze:
www.biskupstvi.cz/cs/pastoracni-stredisko.



Slovníček pojmů

Mýty o víře – představy o tom, jak víra/spiritualita ovlivňuje prožívané utrpení či zármutek.

Náboženství – ustálená podoba vyjadřování úcty k tomu, co nás přesahuje (v křesťanském slova smyslu k Bohu). Náboženství mají ustálené postupy jednání ve vztahu k vyjádření úcty a budování vztahu k tomu, co člověka přesahuje, mají vlastní posvátné příběhy, symboly atp.

Negativní spirituální/religiózní coping – situace vnímání spirituality jako komplikující adaptaci na prožitou ztrátu či jako náročné obecně.

Neuznaný zármutek – situace odmítnutí či nepřijetí podoby či povahy zármutku okolím. Může se jednat jak o situace negativní odezvy na prožívaný zármutek a vyjádřené truchlení, tak o situace, ve kterých okolí ani nepředpokládá, že by se zármutek či truchlení měly projevit.

Pozitivní spirituální/religiózní coping – takové postupy jednání, které vycházejí z víry a které podporují adaptaci na prožívanou ztrátu.

Religiozita – míra přináležení k určitému náboženství nebo novému náboženskému hnutí či směru.

Spiritualita – vnitřní prožívání osobního vztahu k něčemu, co nás přesahuje. Jedná se o značně široký pojem, který lze obtížně vymezit, pokud se nevztahuje ke konkrétnímu náboženství.

Truchlení – vyjádření zármutku v interakci s druhými.

Utrpení – prožitek hluboké bolesti na rovině tělesné, sociální, duševní, ale i duchovní.

Zármutek – emoční prožitek ztráty vlivem úmrtí blízkého člověka, ztráty podstatné hodnoty či pojetí budoucnosti.

Knihy a online zdroje s podobným tématem:

- ✳ Kabelka, L. & Chvílová-Weberová, M. (2025). *Nemocné rozhovory – nové příběhy v pediatrii a geriatrii: Komunikace a narativní terapie pro nevyléčitelně nemocné, pečující i profesionály*. Praha: Grada Publishing.
- ✳ Opatrný, A. (2003). *Malá příručka pastorační péče o nemocné* (3., dopln. verze). Praha: Pastorační středisko sv. Vojtěcha.
- ✳ Opatrný, A. (2005). *Pastorační péče v méně obvyklých situacích* (4., uprav. a rozš. vyd.). Pastorační středisko sv. Vojtěcha.
- ✳ Suchomelová, V. (2016). *Senioři a spiritualita: duchovní potřeby v každodenním životě*. Praha: Návrat domů.
- ✳ Internetové stránky na téma spirituality Neboj se: jak hovořit o spiritualitě s vážně nemocnými, www.nebojse.eu.
- ✳ Internetové stránky na téma víry v běžném životě: www.vira.cz.

Uvedené biblické verše jsou citované z Bible: *Písmo svaté Starého a Nového zákona (včetně deuterokanonických knih), český ekumenický překlad*. (2019). Česká biblická společnost.



Medailonky autorů

Mgr. Věra Suchomelová, Th.D. působí od roku 2011 jako pedagožka na Katedře pedagogiky Teologické fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Dlouhodobě se věnuje tématu spirituality a spirituálních potřeb ve vyšším věku. Vede odborné praxe a semináře vztahující se k problematice stárnutí a jako lektorka participuje na kurzech v rámci Univerzity třetího věku a dalšího vzdělávání sociálních pracovníků.

Mgr. Jan Kaňák, Th.D. od roku 2004 pracuje v krizově-intervenčních službách a službách orientovaných na krátkodobější podporu. Od roku 2016 pracuje s pozůstalými v Poradně VIGVAM. Kromě toho se na akademické půdě zabývá otázkami profesionality sociální práce, spirituality a truchlení. V akademickém prostředí působí na Teologické fakultě Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích a také na Západočeské univerzitě v Plzni na Fakultě filozofické.

Poděkování

Dovolte mi, abych za Poradnu pro pozůstalé Hvězda poděkovala autorce a autorovi této publikace za jejich vstřícnost při přípravě e-booku, odbornou erudici i lidský přístup.

Za finanční podporu děkujeme Nadaci EP Group.

Jolana Novotná, vedoucí poradny



Teologická
fakulta
Faculty
of Theology

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

TIRÁŽ:

Truchlení a spiritualita: Hledání smyslu a opory uprostřed zármutku

Mgr. Věra Suchomelová, Th.D.; Mgr. Jan Kaňák, Th.D.

Ilustrace na úvodní straně: Martin Špavelko / Grafická úprava a sazba: Petr Havíř

Počet stran: 30 / Vychází v elektronické podobě

© Hospic sv. Alžběty o. p. s., Kamenná 36, Brno / 2025

Poradna pro pozůstalé Hvězda hospice sv. Alžběty

KONTAKTY:

W: www.hospicbrno.cz/poradna-pro-pozustale/
M: +420 703 258 815
E: poradnapropozustale@hospicbrno.cz



Na poradnu se mohou obracet všichni bez rozdílu pohlaví, rasy, barvy pleti, jazyka, víry a náboženství, politického či jiného smýšlení, národního nebo sociálního původu, příslušnosti k národnostní nebo etnické menšině, majetku, rodu nebo jiného postavení.

Základní tým poradny pro pozůstalé tvoří odborná poradkyně pro pozůstalé a odborné sociální pracovnice se vzděláním specializovaným na podporu pozůstalých. Konzultovat můžeme také s multidisciplinárním týmem hospice v oblasti sociálního a psychologického poradenství a duchovní služby.



HVĚZDA

Poradna pro pozůstalé

Hospic sv. Alžběty

Hospic sv. Alžběty je nezisková organizace s více než dvacetiletou tradicí. Pečujeme o nevyléčitelně nemocné pacienty v závěru života a také o chronicky nemocné.

Naše služby jsou komplexní, provozujeme lůžkový i domácí hospic, ambulanci paliativní medicíny, terénní i lůžkovou odlehčovací službu, půjčovnu pomůcek i poradnu pro pozůstalé. Sídlíme v Brně v konventu sester Alžbětinek na Kamenné 36. Terénní služby poskytujeme v dojezdové vzdálenosti 30 kilometrů.

V hospici vědomě upouštíme od všech léčebných zákroků a postupů, které nemohou zlepšit kvalitu života nemocného. A naopak ordinujeme všechno to, co kvalitu života zlepšit může. Toto kritérium je pro poskytování péče rozhodující.

Podporu, doprovod a poradenství nabízíme nejen nemocným, ale i jejich blízkým.



HOSPIC

sv. Alžběty