



Truchlení

po tom, kdo odešel
sám...



V České republice každoročně zemře na 1500 lidí vlastní rukou. Pro pozůstalé jde o nejobtížněji zvládnutelnou formu úmrtí. Pocity hněvu a viny, které se objevují i u jiných typů ztrát, v případě sebevraždy nabývají na intenzitě.

Pozornost odborníků se zaměřuje především na osobnost sebevraha a prevenci suicidálního chování. Málo pozornosti je ale věnováno pozůstalým po obětech sebevražd. Co tyto lidé prožívají? Pozůstalí zažívají také pocity studu nebo mohou být událostí extrémně traumatizováni. Sebevražda je u nás vysoce tabuizované téma a ani v rámci rodiny, kterou tato tragédie zasáhla, se o ní mnohdy příliš nemluví. Následující řádky jsou věnovány pozůstalým i lidem, kteří s nimi přicházejí do kontaktu a chtějí jim pomoci.

Proč to udělal?

Sebevražda se objevuje ve všech věkových kategoriích, u mužů i u žen, stejně tak jako u dětí a dospívajících, u chudých i bohatých.

Proč je někdo ochotný dobrovolně si vzít život? Psychologové se domnívají, že tyto lidé prožívají svoji aktuální situaci jako zcela beznadějnou. Bez ohledu na realitu, bez ohledu na emocionální podporu, která se jim dostává, se cítí osamělí ve svém trápení a jakoby vytržení ze svého života, ze svých vztahů, z reality. Dokonce, i když objektivně netrpí žádným fyzickým onemocněním, prožívají oběti sebevražd velmi intenzivní bolest a trýzeň. Někdy jsou příčiny této bolesti zřejmé, jindy nikoliv. Nezáleží na tom, jak dlouho nebo jak usilovně pozůstalí pátrají po důvodech, proč k sebevraždě došlo. Možná, že nebudou nikdy schopni zodpovědět otázku „Proč?“, která je neustále pronásleduje.

V průběhu času se pozůstalí potřebují vypořádat s reakcemi na událost, jako je prvotní šok, hněv, výčitky a pocit zahanbení. Intenzita pocitů se zpravidla odvíjí od blízkosti vztahu k zemřelému. Stejně tak jako je individuální každá sebevražda, jsou individuální i reakce pozůstalých a způsob, jakým se s událostí pokoušejí pozůstalí vyrovnat.

Prvotní šok: To není možné!

Šok je první reakcí, když se členové rodiny a blízcí dozvědí, co se stalo. Většinou cítí otupělost, nejsou schopni vykonávat běžné denní úkoly. Mají pocit, jakoby se svět zastavil. Tato reakce je ve své podstatě užitečná, protože chrání před bolestí ze ztráty a pomáhá zvládnout prvotní potřebné úkony, jako je například sjednání pohřbu. Tato otupělost může trvat několik dní nebo i několik týdnů. Pozůstalí mají právo trávit čas o samotě, pokud si to přejí, ale je stejně tak důležité udržovat kontakt s lidmi v okolí a pokoušet se o postupný návrat ke každodenním činnostem.

Když prvotní šok ustoupí, můžou se objevit pocity hněvu. Pozůstalí se začínají obviňovat z toho, co se stalo. Je potřebné, aby měli možnost porozumět svému prožívání a následně dokázali tyto pocity přijmout. Nejedná se o nic nenormálního. Vztek a naštvání a jejich bezpečné vyjádření může pozůstalým do budoucna napomoci úspěšně se se ztrátou vyrovnat.

Literatura:

Ilanit Tal Young et al.: Suicide bereavement and complicated grief. *Dialogues Clin Neurosci.* Jun 2012; 14(2): 177–186.
Jordan, J. R., & McIntosh, J. L. (2011). *Grief after suicide: Understanding the consequences and caring for the survivors.* New York: Routledge.



„ *Pokud se rodina zdráhá mluvit o sebevraždě, děti se o příčině úmrtí pravděpodobně dozvědí z jiných zdrojů a jejich bezradnost pak bude o to intenzivnější.* „

Hněv

Příbuzní nebo i blízcí přátelé oběti sebevraždy, kteří se snaží vyrovnat s náhlou a zpravidla nečekanou smrtí, mohou prožívat intenzivní zlostné pocity. Hněv bývá zaměřen jednak na zesnulého: „Jak jsi mi to mohl udělat?“ Pokud byl zesnulý například v psychiatrické péči, obrací se hněv na pomáhající pracovníky: „Proč tomu nezabránili?“ Věřící lidé mohou být naštvaní na Boha, protože dovolil smrt a nechtěl této tragédii zabránit. Agrese může být namířena i proti sobě: „Proč jsem něco neudělal?“ nebo „Proč jsem s ním nezůstal doma?“

Zloba je přirozený důsledek toho, co pozůstali prožívají. Pokud tento pocit odmítnou, je pravděpodobné, že se vrátí jindy, možná v mnohem horší formě a významně prodlouží uzdravný proces. Je důležité navázat kontakt s někým, s kým lze tyto pocity bezpečně sdílet. Pozůstali by měli vědět, že naštvání na zesnulého, který spáchal sebevraždu, je normální reakcí. Svým činem v nich způsobil zmatek, zapříčinil bolest všem, kterým na něm záleželo.

Pocity viny

Pravděpodobně nejsilnější hněv, který pozůstali prožívají, souvisí s nimi samotnými. Úzce totiž souvisí s pocitem viny. Pozůstali často obviňují sami sebe za své dřívější chování k zemřelému a za to, že činu nedokázali zabránit. „Proč jsem ho neposlouchal?“, „Kdybych býval udělal něco víc.“, „Měl jsem...“ To jsou nejčastější úvahy, které se pozůstalým neustále připomínají.

Pokud byli se zemřelým v pravidelném blízkém kontaktu, jejich výčitky budou pravděpodobně velice silné. A pokud smrt přišla zcela nečekaně, budou pozůstali zoufale hledat příčinu a důvod, proč se tak stalo. Člověk, který se rozhodne spáchat sebevraždu, obvykle zanechává nějaké náznaky ohledně toho, co zamýšlí udělat. Pozůstalým může zpětně docházet plno věcí a tím získávají přesvědčení, že mohli leccos udělat jinak.

Někdy se stává, že blízcí dokonce věděli o záměru blízkého, ale nepokusili se mu pomoci. Chtěli, ale obavy ustoupily ve chvíli, kdy se situace v posledních dnech obrátila a dotyčný se cítil daleko lépe a vše bylo jako dřív. Takováto změna není u osob, které se rozhodly pro sebevraždu, neobvyklá. Cítí se lépe od chvíle, kdy se definitivně rozhodly, že svůj čin uskuteční. Problém nebyl vyřešen, blízký pouze našel odpověď na otázku, jak ukončit své trápení – sebevraždou.

Tím, jak se pozůstali snaží vyrovnat s pocitem viny, jsou k sobě velmi kritičtí. Je důležité, aby jim někdo vysvětlil, že i kdyby zůstali doma, i kdyby něco udělali jinak, rozhodnutí realizovat sebevraždu by neodvrátili. Všichni bychom chtěli pomoci našim blízkým a také se o to pokoušíme. Nicméně pouze sám dotyčný rozhoduje o tom, zda svůj záměr provede, či nikoliv. Není v lidských silách vnutit někomu vůli k životu a zabránit sebevraždě.

„Nikdo nevezme do ruky břitvu, aniž by si zároveň nepomyslel, jak snadno by mohl přetnout nit života.“ (George G. Byron)

Stigma – pocity studu a hanby

Sebevražda s sebou přináší zvláštní druh stigmatizace, který má zásadní dopad i na pozůstalé. Na rozdíl od jiných náhlých a neočekávaných úmrtí je sebevražda, i přes soudobou snahu o destigmatizaci duševních chorob, stále poznamenána nepochopením a odmítáním ze strany většinové společnosti. Toto odmítání může mít historické souvislosti na politické a náboženské úrovni, protože sebevražda byla v minulosti považována za zločin stejně jako vražda. Může souviset i s obecnou tabuizací smrti a umírání v naší společnosti, kdy lidé jednoduše nevědí, jak být druhému nápomocni – drží se zpátky, nevědí jak reagovat, co říct. Často se ptají, zda



JABOK – Vyšší odborná škola sociálně pedagogická a teologická

Jak důstojně utvářet poslední fázi lidského života? Jak se vyrovnávat se ztrátou blízké osoby? Jaká specifika má doprovázení rodičů, jimž zemřelo dítě, jaký je život po jeho ztrátě? Co nabízí paliativní péče? Různí aktéři, odbornosti, komunikace, truchlení, zdroje pro zvládnání, praktické záležitosti, zkušenosti, postoje, poradenství.

DOPROVÁZENÍ UMÍRAJÍCÍCH, JEJICH RODIN A POZŮSTALÝCH

Akreditovaný kurz dalšího vzdělávání pro sociální pracovníky, pracovníky v sociálních službách a další.

- Rozsah 8 hodin, termín sobota 13. 12. 2014
- Lektorský tým: Ing. ThLic. René Milfait, Th.D., Bc. Štěpánka Škamková, Mgr. Milena Harmáčková.

Jabok nabízí akreditované kurzy dalšího vzdělávání pro pedagogy a sociální pracovníky: kvalitní lektori – příjemné prostředí – centrum Prahy.

Více na www.jabok.cz.

KONTAKT

Petra Adámková, tel.: 603 330 793,
email: cdv@jabok.cz, www.jabok.cz

je vůbec v pořádku zmiňovat se o zemřelém nebo jestli smějí použít v rozhovoru slovo sebevražda.

Pozůstalí sami sebe zpravidla udržují v izolaci tím, že kvůli pocitům viny a studu nechtějí o příčinách úmrtí mluvit, nebo se je dokonce snaží zakrýt. Je to začarovaný kruh. Většina pozůstalých zmiňuje, jak těžké je pro ně mluvit s ostatními o své ztrátě, protože cítí, jak je to nesnadné pro druhou stranu. Možnost mluvit o zesnulém je ale zásadní pro jejich zotavení se a pro přijetí reality. My, pomáhající pracovníci, jsme těmi, kdo mohou udělat hodně pro odstranění stigma sebevraždy, jež na pozůstalých leží.

Jak o sebevraždě mluvit s dětmi

Pokud byl člověk, který spáchal sebevraždu, rodičem nebo pokud tu jsou děti, pro které byl zesnulý důležitou a blízkou osobou, je potřeba s nimi o tom, co se stalo, mluvit. Mluvit s dětmi o smrti a o okolnostech úmrtí je jeden z nejtěžších úkolů. Nelze však ignorovat potřeby dětí, zejména pokud jsme pro ně vzorem pro jejich vlastní život.

Tím, že s dětmi budeme o smrti mluvit, můžeme zjistit, co vědí a zároveň, co nevědí. Děti mohou mít různé mylné představy, prožívat strach a mít obavy. Společným rozhovorem jim pomůžeme zejména tím, že jim předáme potřebné informace a poskytneme jim jistotu a pochopení. Mluvením se nevyřeší všechny problémy, ale bez rozhovoru zůstane naše schopnost být dítěti k dispozici, být mu opravdovou oporou velmi omezená.

I velmi malé děti si uvědomují, že smrt z jejich života někdo zmizel. V takové chvíli potřebují prostor klást dospělým otázky a získávat na ně pravdivé odpovědi. Pokud se rodina zdráhá mluvit o sebevraždě, děti se o příčině úmrtí pravděpodobně dozvědí z jiných zdrojů a jejich bezradnost pak bude o to intenzivnější. Zároveň tím může citelně utrpět naše důvěryhodnost či celkově důvěra v dospělé. Je dobré dětem poskytnout informace o tom, proč byl podle našeho mínění zesnulý nešťastný a jaké pohyby jej vedly k ukončení života. Důležité je, abychom tím ale v dítěti nevyvolali dojem, že smrt je řešením a jedinou odpovědí na prožívanou nepohodu. Dále potřebují získat ujištění, že oni nejsou příčinou problémů nebo že nenesou odpovědnost například za onemocnění, kvůli kterému si dotyčný vzal život. Potřebují jistotu, že s nimi někdo i nadále zůstane a že zármutek, který pozůstalí prožívají, nebude příčinou jejich vlastní smrti.

Děti potřebují sdílet své myšlenky a pocity ohledně sebevraždy. Jejich reakce jsou podobné těm, které zažívají dospělí. Někdy se může stát, že jsou ve svém chování neohleduplné, mohou otevřeně vyjadřovat svůj hněv, bolest, pocity viny. Je třeba přijmout jejich reakce, ať mají jakoukoliv formu, i přesto, že jim třeba ne úplně rozumíme. Dospělí by si měli udělat na rozhovor s dítětem čas. Ne vždy budou umět odpovědět na každou otázku. Je to v pořádku a pochopitelné. V případě sebevraždy platí, že mnoho odpovědí bude znít: „Víš, ani já tomu úplně nerozumím.“

Život po ztrátě

Smutek pozůstalých postupem času ustoupí a oni najdou sílu posbírat zbylé části svého života, poskládat je



Kdy vyhledat odbornou pomoc

Po smrti blízkého budete mít možná pocit, že nemůžete jít dál nebo že už nikdy nebudete schopni si užívat života. Možná budete hledat i po letech odpověď na otázku, proč se to vlastně stalo. Nakonec ale bude intenzita vaší bolesti slábnout. Vzpomínky na tragickou událost nebudou již více ovládat každý den a každou noc ve vašem životě. Čas vám umožní vypořádat se s touto citelnou ztrátou, dosáhnout vnitřního klidu a současně ctít památku na zemřelého.

Pokud se však potýkáte s intenzivní a nepolevující bolestí anebo se objevují fyzické problémy, obraťte se o pomoc na svého lékaře nebo na krizové centrum.

Vyhledání odborné pomoci je nezbytné zejména v takové situaci, kdy se opakovaně setkáte s vlastními myšlenkami na sebevraždu.

dohromady a znovu se otevřít svému okolí. Samozřejmě přijdou chvíle, kdy se tíha a smutek budou navracet. Prázdniny, narozeniny, Vánoce, Svátek zesnulých a jiné výjimečné události mohou obnovit již překonanou bolest.

Zejména v průběhu prvního roku bude zapotřebí se rozhodnout, zda rodina bude chtít dodržovat zavedené tradice, nebo zda je nahradí novými rituály pro zmírnění bolestivých vzpomínek. Pokud je to možné, měli by se pozůstalí snažit plánovat vše dopředu tak, aby pro ně každá situace byla čitelná a nikoli nečekaně zdrcující. Nelze očekávat, že na celou událost jednou zapomenou, je ale možné ji bezpečně zvládnout a znovu si začít vážit života.



AUTOR

Martin Pešek

Vystudoval Zdravotně sociální fakultu JČU v Českých Budějovicích. Pracuje v Bílém kruhu bezpečí jako případový manažer pro pomoc zvláště zranitelným obětem trestných činů a pozůstalým po obětech. Pozůstalým se věnuje i ve své soukromé praxi (www.luctus.cz).