

GROWTH

Zkušenost s truchlením u mladých lidí
jako zdroj osobního růstu a rozvoje

Doporučení
pro dobrou
praxi při práci s
mladými lidmi
se zkušeností s
truchlením

Příručka vznikla v rámci projektu “Zkušenost s truchlením u mladých lidí jako zdroj osobního růstu a rozvoje” (“Iskustvo tugovanja mladih kao resurs za osobni rast i razvoj”), dvouletého projektu financovaného v rámci programu Evropské unie Erasmus+, KA210-You – Small-scale partnerships in youth, call 2023, s granty udělenými Agenturou pro mobilitu a programy EU.

Nositel projektu: Djeca prva

Partner projektu: Slezská univerzita v Opavě (Česká republika)

Projektový tým – autoři: Natalija Baća, Petra Beuk, Mgr. Jana Kočí, Ph.D., Sanja Orešković Vrbaneć, Mgr. Andrea Preissová Krejčí, Ph.D., Helena Rajčić, Natalija Stanković, PhDr. et Mgr. Naděžda Špatenková, Ph.D., MBA, Mgr. Lukáš Vomlela, Ph.D., Ivan Vrbický, Sonja Vukadinović

Grafický design: Design Up, Zagreb

Trvání projektu: září 2023 – srpen 2025



Financováno Evropskou unií. Názory vyjádřené jsou názory autora a neodráží nutně oficiální stanovisko Evropské unie či Agencie za mobilitu i programy Evropské unie (AMPEU). Evropská unie ani AMPEU za vyjádřené názory nenesou odpovědnost.

1. ÚVOD.....	5
2. STRUČNĚ O PARTNERECH	7
3. O PROJEKTU	9
4. SKUPINOVÁ PODPORA MLADÝM LIDEM SE ZKUŠENOSTÍ S TRUCHLENÍM	10
4.1. Workshopy skupinové podpory	11
4.1.1. Přijetí reality ztráty.....	13
4.1.2. Přijetí a zpracování bolesti ze ztráty	14
4.1.2.1. Návrh aktivit.....	15
4.1.3. Adaptace na prostředí, ve kterém již zesnulý není přítomen	24
4.1.3.1. Návrh aktivit.....	25
4.1.4. Se zesnulým zůstat ve spojení, ale také dál žít svůj život	35
4.1.4.1. Navrhované aktivity.....	35
4.2. Zážitkové učení v přírodě: "přemýšlej, sdílej, přispívej!"	42
4.2.1. Shrnutí workshopů skupinové podpory	43
4.2.2. Reflexe zkušenosti se ztrátou a osobním růstem.....	44
4.2.3. Budoucnost a růst	44
5. HODNOCENÍ PILOTNÍHO PROGRAMU SKUPINOVÉ PODPORY PRO MLADÉ LIDI	46
5.1. Spokojenost účastníků s podpůrným programem a jeho přínos v procesu jejich truchlení	46
5.2. Osobní prožitek truchlení u účastníků programu.....	50
5.3. Postřehy a posouzení odborníků	52
6. ZÁVĚRY A DOPORUČENÍ PRO DOBROU PRAXI PŘI PRÁCI S MLADÝMI TRUCHLÍCÍMI POZŮSTALÝMI.....	55
6.1. Zachování základní struktury a obsahu programu s flexibilitou při jeho realizaci	55
6.2. Individualizovat přístup ke každé skupině, ať už jde o délku trvání nebo počet skupinových setkání	56
6.3. Zajištění průběžné podpory a edukace pro facilitátory podpůrných skupin	56
6.4. Organizační aspekty.....	57
7. ZTRÁTA, ZÁRMUTEK, TRUCHLENÍ.....	58
7.1. Ztráta.....	58
7.2. Zármutek	60
7.3. Truchlení.....	61
8. LITERATURA A PRAMENY	65
9. PŘÍLOHY	66
10. Z RECENZE.....	68

Ztráta blízké osoby je jedním z nejhlubších zážitků, který může lidská bytost zažít. Přestože je smrt univerzální, způsob, jakým truchlíme je hluboce osobní a je dán historickým a kulturním kontextem. V této příručce jsou prezentovány zkušenosti a poznatky získané během realizace pilotního programu podpory truhlicím mladým lidem ve věku 18 až 29 let, navrženého s cílem strukturovaně emočně i psychicky podpořit mladé lidi, kteří byli konfrontováni se ztrátou blízké osoby.

Příručka i popisovaný program vychází z teoretického základu, v němž na truchlení pohlížíme jako na proces, který se s adekvátní podporou může stát cenným zdrojem pro osobní růst a rozvoj. Jádrem tohoto přístupu je Wordenův model truchlení, který vychází z aktivních úkolů, které člověk musí zpracovat, aby ztrátu mohl integrovat do svého života. Mezi tyto úkoly patří přijmout skutečnost ztráty, prožít bolest ze zármutku, přizpůsobit se světu bez milované osoby a najít trvalé místo pro zesnulou osobu a současně reinvestovat do života.

Adolescence a raná dospělost, resp. věk přibližně od 12 do 24 let, je obdobím intenzivních biopsychosociálních i neurologických změn. Je to klíčové vývojové období, ve kterém mladí lidé formují svou identitu, rozvíjejí emoční seberegulaci, navazují vztahy s vrstevníky a začínají si budovat vlastní cestu životem. Mozek adolescentů a mladých dospívajících lidí je extrémně citlivý na zážitky a vztahy – jak podpůrné, tak i stresující, a “způsob, jak jsme prožili období adolescence, má přímý dopad na to, jak prožijeme zbytek života” (Siegel, D.J., 2017). Smrt milované osoby v tomto citlivém a formativním věku může mít silný vliv na emoční, psychický a sociální vývoj mladého člověka. Bez vhodné podpory proces truchlení může narušit přirozený průběh vývoje, ale zároveň také může poskytnout příležitost k růstu a hlubšímu pochopení sebe sama a života. Právě proto je pro mladé lidi klíčové, aby během procesu truchlení měli emoční podporu, ať už prostřednictvím rodiny, přátel, školy nebo speciálně vyškolených odborníků.

Příručka je určena jednak odborníkům v pomáhajících profesích, ale také mladým lidem a široké veřejnosti jako zdroj, který informuje, posiluje a nabízí konkrétní nástroje pro práci s tématem ztráty. Obsahuje teoretické základy, skupinové aktivity a reflektivní cvičení, která byla realizována v rámci pilotního programu podpory. Prostřednictvím workshopů mladí lidé zkoumali své vlastní emoce, sdíleli své zkušenosti, budovali vzájemnou podporu a rozvíjeli způsoby, jak se ztrátou dále

žít, ale ne ve stínu bolesti, nýbrž s možností integrovat tuto zkušenost do svého životního příběhu.

Obzvlášť rádi bychom chtěli poděkovat mladým lidem, kteří nám důvěřovali a zúčastnili se našeho programu. Stali jsme se tak součástí procesu jejich truchlení, předali jsme jim naše znalosti a poskytli jim podporu na jejich cestě životem.

Věříme, že příručka, kterou otevíráte, bude sloužit k nasměrování a inspiraci odborníků i veřejnosti k tomu, aby přijali truchlení u mladých lidí jako součást přirozeného procesu po prožití bolestné ztráty a zároveň v něm našli potenciál pro emoční zrání, osobní rozvoj a růst.

2. STRUČNĚ O PARTNERECH

Djeca prva je sdružení, které již více než třicet let systematicky navrhuje a realizuje programy psychosociální podpory, jejichž prostřednictvím poskytuje neinstitucionální komunitní sociální služby. Ročně má přes 1500 klientů, mezi něž patří děti, mládí lidé, rodiče, pěstouni, ale také odborníci z oblasti výchovy a vzdělávání, ze systému sociální péče a z organizací veřejně prospěšných společností.

Hlavní programy a aktivity:

- Socializační a preventivní programy pro děti školního věku (prevence závislostí, násilí a nepřijatelného chování, ochrana duševního zdraví);
- Poradenské a psychosociální podpůrné programy pro děti, rodiče a rodiny v nepříznivých životních situacích;
- Program humanitární pomoci pro chudé a sociálně vyloučené rodiny;
- Zvýšení profesních kompetencí odborníků ve výchovně-vzdělávacím systému, systému sociální péče a sdruženích;
- Networking a spolupráce – Sdružení se aktivně zabývá ochranou a prosazováním práv dětí a rodin, jakožto i rozvojem a uplatněním integrovaného přístupu při poskytování sociálních služeb. Je jedním ze zakladatelů neformální organizace *Síť sdružení pro děti* (Mreža udruga za djecu), která sdružuje organizace věnující se ochraně, podpoře a péči o děti na území celého Chorvatska. Sdružení je členem *Sítě psychosociálních poradenských center pro ohrožené osoby* (Mreža psihosocijalnih savjetovališta za korisnike u riziku) a *Chorvatské sítě proti chudobě* (Hrvatska mreža protiv siromaštva). Jako zástupce-těchto síťových organizací se aktivně podílí na aktivitách “Eurochild”-u, největší evropské sítě organizací a jednotlivců pracujících s dětmi a pro děti.

Programy sdružení realizují odborníci (psychologové, sociální pedagogové, sociální pracovníci) s dlouholetou praxí a dodatečným vzděláním v relevantních oborech.

Sdružení *Djeca prva* uplatňuje ve své činnosti systém řízení kvality pro organizace občanské společnosti OK 2015, je také držitelem *Rozhodnutí o splnění kritérií pro poskytování sociálních služeb* (Rješenje o ispunjavanju mjerila za pružanje socijalnih usluga) a své služby poskytuje v souladu se *Standardy kvality sociálních služeb* (Standardi kvalitete socijalnih usluga).

Partner projektu, Slezská univerzita v Opavě, je, se svými 6500 studenty, jednou z menších českých univerzit. Univerzita nabízí téměř stovku studijních programů, včetně kurzů v rámci celoživotního vzdělávání, a rozvíjí bohatou vědecko-výzkumnou činnost. Fakulta veřejných politik, jejíž zaměstnanci se aktivně podílí na tomto projektu, se primárně zaměřuje na profesní studijní programy, v jejichž rámci sociální práce zaujímá významné místo, a poradenství pro pozůstalé je důležitou součástí kompetencí, které si studenti sociální práce mají během studia osvojit. Akademičtí pracovníci zapojení do tohoto projektu mají dlouholeté zkušenosti ve výuce studentů sociální práce v akreditovaných kurzech, včetně problematiky smrti, umírání, hodnot, krizového managementu apod. a též mají dlouholeté a strukturované znalosti a zkušenosti s problematikou truchlení. V rámci oborů psychologie a sociální práce se v České republice v posledních 15 letech rozvinulo poradenství pro truchlící coby samostatná činnost, a to především díky práci a iniciativě zaměstnankyně partnerské organizace, PhDr. et Mgr. Naděždy Špatenkové, Ph.D., MBA, která je rovněž oprávněna pro ověřování odborné způsobilosti pro kvalifikaci “Poradce pro pozůstalé”. Má dlouholeté zkušenosti v oboru, o čemž svědčí i její významná publikační činnost. Po jejím boku se profilovali i další odborníci z univerzity, mezi nimi Mgr. Jana Kočí, Ph.D. a Mgr. Andrea Preissová Krejčí, Ph.D., která absolvovala edukaci pro poskytování podpory truchlícím.

Fakulta veřejných politik má bohaté zkušenosti s realizací mezinárodních projektů, ať už jde o strategická partnerství v rámci programu Erasmus+ nebo projekty z jiných dotačních programů, jako je Visegrad Fund či Interreg CZ-PL, a zaměstnanci jejího projektového oddělení jsou držiteli mezinárodně uznávaného certifikátu IPMA v oblasti projektového řízení – úroveň C.

Část programu Erasmus+ týkající se spolupráce prostřednictvím “Partnerství malého rozsahu” byla identifikována jako ideální způsob propojení obou organizací. Vzhledem k tomu, že sdružení *Djeca prva* nemělo žádné předchozí zkušenosti s prací na projektech Erasmus+, partnerská organizace, která je v této oblasti velmi aktivní, při realizaci tohoto projektu svými zkušenostmi významně přispěla.

3. O PROJEKTU

Projekt *Zkušenost s truchlením u mladých lidí jako zdroj osobního růstu a rozvoje* je určen pro mladé lidi ve věku 18 až 29 let, kteří si prošli procesem truchlení v důsledku úmrtí blízké osoby. Projekt vznikl jako odpověď na nedostatek takové služby v Chorvatské republice, resp. na celospolečenské úrovni nenalézáme strukturální podporu pro truchlící mladé lidi.

Cíle projektu:

- Posílit odborné kapacity sdružení *Djeca prva* a Slezské univerzity v Opavě v oblasti práce s mladými lidmi se zkušeností s truchlením
- Poskytnout odbornou podporu truchlícím mladým lidem, a to přípravou a implementací pilotního programu skupinové podpory
- Informovat odbornou a širší veřejnost diseminací výsledků o získaných poznatcích a zkušenostech při práci s mladými lidmi se zkušeností s truchlením

V rámci projektu proběhlo v Opavě (Česká republika) školení pro odborníky ze sdružení *Djeca prva* na téma poskytování podpory mladým lidem se zkušeností s truchlením, kterou vedly odborné pracovnice z Fakulty veřejných politik Slezské univerzity. Po vytvoření pilotního programu skupinové podpory pro truchlící mladé lidi, se konaly dva cykly deseti workshopů a dvoudenní workshop zážitkového učení v přírodě *Přemýšlej, sdílej, přispívej!* S cílem informovat a seznámit odbornou veřejnost s výsledky a zkušenostmi získanými během realizace pilotního podpůrného programu, bylo vytvořeno a bude zveřejněno pět audio podcastů a materiálů určených nejen pro mladé lidi se zkušeností s truchlením, nýbrž i pro širší veřejnost. Zkušenosti a doporučení pro práci s truchlícími mladými lidmi po smrti blízké osoby byly prezentovány na odborné konferenci a jsou součástí této příručky.



SKUPINOVÁ PODPORA MLADÝM LIDEM SE ZKUŠENOSTÍ S TRUCHLENÍM

Pilotní program skupinové podpory pro mladé lidi se zkušeností s truchlením, byl vytvořen jako **psycho-edukační program na podporu přirozeného procesu truchlení u mladých lidí** a jako takový zahrnuje rovněž dimenzi růstu, jako možnou vývojovou cestu, která provází truchlení. Vychází z Wordenova¹ konceptu přizpůsobení se ztrátě prostřednictvím čtyř úkolů truchlení, a v oblasti osobního růstu a rozvoje je doplněn **konceptem posttraumatického růstu autorů Tadeschiho a Calhouna.**² Program je zaměřen v souladu s výše popsanými koncepty na podporu při:

- přijetí reality ztráty,
- vyjadřování a vypořádání se s projevenými a skrytými emocemi,
- přizpůsobení se životu bez zesnulého,
- navázání trvalého, ale transformovaného spojení se zesnulým, které ponechává prostor pro reinvestování do života.

Kromě emoční podpory a poskytování informací o ztrátě a truchlení, **program nabízí mladým lidem i prostor pro možnost růstu - rozpoznávání a povzbuzování k pozitivním změnám, které mohou vzejít z prožití hluboké bolesti.**

Program si klade za cíl v bezpečném, strukturovaném a podpůrném prostředí normalizovat proces truchlení, snížit pocit izolovanosti a přispět k rozvoji zdravých strategií při konfrontaci se ztrátou a při přijímání ztráty. Program vznikl na základě dlouholeté zkušenosti sdružení, které pracuje s dětmi, mládeží a rodinami, a to prostřednictvím individuální, rodinné a skupinové práce, a na základě zkušeností získaných realizací různých projektů a programů, zejména partnerského projektu

1 WORDEN J. W.: Savjetovanje i terapija u tugovanju – Priručnik za stručnjake u području mentalnog zdravlja, Naklada Slap, 2005.

2 TADESCHI R.G. & CALHOUN L. G.: Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence, *Psychological Inquiry* 15, no. 1 (2004): 1–18

psychosociální podpory v procesu truchlení pro děti a rodiny PUT³. K vytvoření programu významně přispělo i pětidenní školení na téma poskytování odborné podpory truchlícím v důsledku úmrtí blízké osoby, kterou realizoval náš projektový partner Slezská univerzita v Opavě.

Při vytváření programu jsme se řídili také Wordenovými principy efektivity poradenství při zpracování ztráty a truchlení, **přičemž jsme měli na paměti, že proces truchlení vyžaduje čas**. Jak Worden říká: “Je to proces přerušování vazeb, a takový proces je postupný.”

Program se skládal ze dvou částí: **cyklu deseti workshopů, které probíhaly jednou týdně po dobu deseti týdnů, a dvoudenního zážitkového učení v přírodě Přemýšlej, sdílej, přispívej!**, které se konalo dva a půl měsíce po ukončení posledního setkání z cyklu workshopů.

Aby bylo dosaženo většího pocitu bezpečí, důvěry a propojení mezi členy, byly skupiny uzavřené. Byly určené pro mladé lidi z celé Chorvatské republiky, a protože se konaly v Záhřebu, mohli se k nim připojit mladí lidé studující nebo žijící v jeho bezprostřední blízkosti. Podmínkou pro zařazení do skupiny byl věk účastníků (od 18 do 29 let), doba, která uplynula od jejich ztráty, a sice nejméně šest týdnů a potřeba podpory v přirozeném procesu truchlení.

4.1. Workshopy skupinové podpory

Každý workshop se skládal z krátké teoretické části, důraz pak byl dán na praktickou, zážitkovou část – skupinovou diskusi, sdílení osobních zkušeností a prohlubování sebezpoznání členů skupiny prostřednictvím různých cvičení a s využitím kreativních a expresivních technik. Během dlouholetých zkušeností s realizací skupinové práce se tato struktura dobře osvědčila k získání nových poznatků, znalostí a dovedností. Plánovaná doba každého setkání byla devadesát minut.

Edukační část je důležitá pro pochopení procesu truchlení a pomáhá truchlící osobě normalizovat její zkušenost, přijímat a přizpůsobovat se změnám, které přináší

3 Nositel projektu PUT – *psihosocijalna podrška u tugovanju za djecu i obitelji* (psychosociální podpora pro děti a rodiny v procesu truchlení) bylo sdružení *Udruga roditelja korak po korak* (Sdružení rodičů krok za krokem). Projekt byl realizován ve spolupráci se Sdružením pro podporu zdravého životního stylu a zlepšení kvality života “Luč” a sdružením “Djeca prva” v rámci Výzvy k předkládání projektových návrhů “Šíření sítě sociálních služeb u zajednici” (“Rozšíření sítě sociálních služeb v komunitě – FÁZE 1”), UP.02.2.2.06; <https://urkpk.org/programi/drugi-programi-i-projekti/podrška-u-tugovanju/>

ztráta. Tímto se snižuje pocit izolovanosti a vytváří se bezpečný základ pro další emoční projevy a rozvoj zdravých strategií, jak se vyrovnat se ztrátou. Pochopení toho, co se s námi děje, zvyšuje pocit kontroly a kompetence a může člověka uklidnit při prožívání nových zkušeností, které obvykle nejsou součástí jeho života. Může také pomoci včas identifikovat příznaky těžkého nebo komplikovaného truchlení a v případě potřeby usnadnit vyhledání odborné pomoci.

Informace a znalosti, které jsme předali mladým lidem:

- Teorie citové vazby jako základ pro pochopení dopadu ztráty v blízkých vztazích a lidského chování souvisejícího se ztrátou
- Co je ztráta, typy ztrát, běžné reakce na ztrátu, jak naše myšlenky ovlivňují naše pocity
- Co je truchlení; fáze, úkoly a mediátoři v procesu truchlení (kdo byla osoba, která zemřela, povaha vazby se zemřelým, způsob úmrtí, předchozí ztráty, osobnost, sociální zázemí, souběžné změny), komplikované truchlení; vliv okolí na prožívání ztráty a proces truchlení (co pomáhá a co nepomáhá v procesu truchlení)
- Vývojové úkoly v období adolescence a možný dopad ztráty blízké osoby na vývoj mladého člověka

Více informací o ztrátě a truchlení, které jsme předali mladým lidem, najdete v knihách: *“Savjetovanje i terapija u tugovanju – Priručnik za stručnjake u području zaštite mentalnog zdravlja”*⁴ (“Poradenství a terapie během truchlení – příručka pro odborníky v oblasti ochrany duševního zdraví”), *“Gubitak, tugovanje, podrška”*⁵ (“Ztráta, truchlení, podpora”) a *“Stres, trauma, oporavak”*⁶ (“Stres, trauma, zotavení”).

Na základě dlouholetých praktických zkušeností s realizací skupinové práce, každé setkání začínalo úvodní částí, ve které účastníci mohli povědět, jak se jim daří a vyjádřit své postřehy z předchozího setkání a během času, který uplynul mezi těmito dvěma setkáními. Závěrečná část byla věnována shrnutí, reflexi samotného setkání, nejdůležitějším postřehům a dojmům.

Během realizace workshopů byla, vzhledem k účelu skupinové podpory, zvláštní pozornost věnována flexibilitě při prováděných plánovaných aktivitách tak, aby facilitátoři sledovali, co se aktuálně děje ve skupině, ale také sledovali reakce

4 WORDEN J. W.: *Savjetovanje i terapija u tugovanju – Priručnik za stručnjake u području mentalnog zdravlja*, Naklada Slap, 2005.

5 ARAMBAŠIĆ L.: *Gubitak, tugovanje, podrška*, Naklada Slap, 2005.

6 PREGRAD J. urednik: *Stres, trauma, oporavak – udžbenik programa “Osnove psihosocijalne traume i oporavka*, Društvo za psihološku pomoć, 1996.

každého účastníka, a podle toho pak přizpůsobovali plánované aktivity. Tento princip umožňoval přizpůsobit obsah práce aktuálním potřebám skupiny nebo jejím jednotlivým členům s tím, že se dával pozor, aby plánovaný obsah byl zpracován a v upravené formě probírán během následujících setkání. Takový způsob práce přispěl k rozvoji podpůrné atmosféry a pocitu bezpečí, a nezdědkou umožnil mladým lidem prožít, s podporou skupiny a facilitátora, intenzivní emoční zážitky.

Úvodní setkání probíhala z pravidla tak, že se facilitátor představil účastníkům a seznámil je s cíli, obsahem a způsobem práce, sdělil jim také, co se od účasti ve skupinové práci očekává a také pravidla práce ve skupině. Poté se vzájemně seznámili i členové skupiny. Při sjednávání pravidel byl kladen zvláštní důraz na důvěrnosti a byla navržena a schválena některá specifická pravidla: bylo povoleno kdykoliv odejít stranou a udělat si přestávku; pokud účastníci pocítili úzkost, doporučuje se, aby se spojili s důvěryhodnou osobou ve skupině a/nebo s facilitátory, kteří jim poskytnou podporu při zvládání obtížných emocí. Navíc, jak je při skupinové práci zvykem, účastníci se každé aktivity účastnili dobrovolně a své osobní zkušenosti sdíleli s ostatními pouze v míře, která pro ně byla přijatelná.

Worden (2005) poukazuje na to, že se úkoly v procesu truchlení nezpracovávají lineárně. Je možné současně procházet zpracováváním několik úkolů a člověk může mít často pocit, že je nějaký úkol zpracován, aby se po nějaké době k němu vrátil a znovu nebo dodatečně ho zpracovával. Edukační obsahy jsou důležité pro pochopení procesu truchlení, zatímco zážitková část je důležitá pro zvýšení sebepoznání a sebereflexe o prožitku ztráty a truchlení, a rozšíření sebepoznání o tom, jak ztráta ovlivňuje život a jak změny, ke kterým došlo v důsledku ztráty, můžeme integrovat do života po ztrátě.

Aktivity, které byly zaměřeny na zážitkové učení, zpravidla následovaly po teoretické části s cílem podpořit sebepoznání a sebereflexi, při čemž struktura obsahu workshopu sledovala teoretický rámec úkolů v procesu truchlení.

Níže uvádíme návrhy aktivit v rámci jednotlivých úkolů truchlení. Upozorňujeme, že před realizací konkrétní aktivity je důležité, aby si ji facilitátoři sami prošli, a aby měli na paměti, že práce s některými technikami vyžaduje pro jejich použití dodatečnou edukaci.

4.1.1. Přijetí reality ztráty

Přijetí prožité ztráty je prvním úkolem truchlení a zahrnuje plnou konfrontaci s realitou, že blízká osoba zemřela, že už tu není, a že už se nikdy nevrátí. Jedním z nejlepších způsobů, jak přijmout skutečnost ztráty, je mluvit o ztrátě a o osobě, která zemřela.

Během skupinové práce mladí lidé jsou od samého začátku povzbuzováni, aby mluvili o své ztrátě, smrti blízké osoby, okolnostech, za kterých k úmrtí došlo, a o tom, jak je tato ztráta ovlivňuje a jak ovlivňuje jejich život. Proto jsou členové skupiny na úvodním workshopu během seznamování požádáni, aby představili osobu, kterou ztratili. Povzbuzení, aby se mluvilo o blízké zesnulé osobě a ztrátě, se nám jeví jako obzvláště důležité, protože mladí lidé mají často dojem, že o své ztrátě nemohou mluvit s ostatními členy rodiny nebo přáteli.

4.1.2. Přijetí a zpracování bolesti ze ztráty

Druhým úkolem procesu truchlení je přijmout a zpracovat bolest ze ztráty - emoční, behaviorální, ale i skutečnou fyzickou bolest, kterou mnoho truchlících lidí zažívá. I když ne všichni prožíváme stejnou intenzitu bolesti, není možné ztratit někoho blízkého a důležitého a necítit přitom bolest. Reakce na ztrátu jsou velmi odlišné. Proces truchlení je specifický pro každého člověka, s velkými interindividuálními rozdíly ve způsobu reagování, intenzitě a trvání reakcí. Bolest je nepříjemná a během procesu truchlení je často velmi intenzivní. **Je přirozené vyhýbat se bolesti a nepříjemným pocitům, ale pokud se bolesti ze ztráty nepostavíme čelem, neseme si ji po celý život.** Kromě smutku, existuje ještě mnoho jiných emocí, které truchlící může prožívat v důsledku ztráty a naše okolí nám jejich prožití může usnadnit nebo ztížit.

Aby bylo možné ztrátu zpracovat v plném rozsahu, je důležité konfrontovat se jak s vyjádřenými, tak i se skrytými emocemi, často nepříjemnými, jakými jsou hněv, vina, úzkost nebo bezmoc, a někdy i příjemnými, jakou je láska. Pro vhodné a zdravé ukončení truchlení je důležité rozpoznat, vyjádřit, a především prožít všechny emoce, prozkoumat a rozpoznat jejich význam a dosáhnout tak vyváženějšího prožívání vlastních pocitů, a proto je značný počet aktivit skupinové práce zaměřen právě na tento úkol v procesu truchlení.

Vnitřní stavy a emoce je někdy obtížné vyjádřit slovy. Expresivní a kreativní techniky⁷ nám mohou pomoci vyjádřit je způsobem, který je pro člověka často bezpečnější a méně děsivý. Bolest, smutek a další emoce a vnitřní stavy mohou tedy být vyjádřeny kresbou, malbou, psaním, pohybem, metaforou nebo terapeutickým příběhem.

7 Více o expresivních a kreativních technikách a o tom, jak je používat, nachází se v knize Stres, trauma, oporavak, kterou editovala Jasenka Pregrad, Društvo za psihološku pomoć, 1996., nebo v knize Put do dječjeg srca: geštaltistički psihoterapijski pristup djeci, autorky Violet Oaklander, Školska knjiga, 1996.

Při práci s tématem smrti a smutku, kde jsou emoce často složité, matoucí nebo potlačované, mohou být kreativní a expresivní techniky obzvláště užitečné, protože nevyžadují ihned racionální zpracování, nýbrž přistupují k emocím intuitivně a kreativně. Kreativní techniky umožňují vyjádřit pocity, které jdou těžko pojmenovat, usnadňují vstup do emočního procesu bez nátlaku a vybízejí reflexi prostřednictvím hry, symboliky a osobní interpretace. Při skupinové práci s tématem smrti a smutku mohou postřehy a podpora pomoci propojit členy skupiny a zároveň respektovat individuální tempo každého účastníka.

Naše myšlenky a přesvědčení ovlivňují naše emoce, a proto se při práci s mladými lidmi věnoval čas rozpoznat je, jakožto i rozpoznat vliv, jaký mají v procesu truchlení. Vzhledem k tomu, že naše myšlenky mohou být víceméně založené na realitě, zvláštní důraz byl kladen na závažnost prověřování jejich opodstatněnosti a případné poskytnutí pomoci při jejich transformaci a zasazování do realističtější perspektivy. Jedna z častých myšlenek truchlícího je: “Kdybych udělal něco jinak, možná by ještě stále byl/a naživu.” Tato myšlenka se může objevit v různých formách. Například: “Proč jsem odešla právě tehdy a nezůstala/a s ní/m?” Takové myšlení je často formou iracionální viny, protože v příliš velké bolesti hledáme způsoby, jak přijmout ztrátu. Ve většině případů se tato vina nezakládá na realitě a často jsme skutečně nad nehodou či nad smrtí blízké osoby neměli žádnou kontrolu.

4.1.2.1. Návrh aktivit

Ztráta prostřednictvím metafor

Metafora, vizuální nebo verbální, může být pro člověka přijatelnějším způsobem, jak vyjádřit pocity spojené se smrtí a ztrátou. Může také přispět k zdůraznění univerzálnosti fenoménu ztráty – prostřednictvím metafor nám dokonce i ostatní mohou porozumět a pochopit, jaký je to pocit prožít ztrátu blízké osoby. Aktivita tímto způsobem může přispět i k bližšímu propojení mezi členy skupiny.

Členové skupiny si každý sám za sebe vymyslí (verbální) metaforu pro prožitek své ztráty. Na úvod mohou facilitátoři navrhnout příklady metafor – například: “Adamovo jablko”, “bříško prstu”. Poté každý řekne svou metaforu a, se svolením autora metafor, se ostatní členové skupiny podělí o své zážitky, emoce nebo obrazy, které v nich metafora vyvolává.

Jako vizuální podnět pro metaforu ztráty lze použít fotografie, obrázky, pohlednice nebo asociační karty.

Moje reakce na ztrátu

Účastníci mohou pracovat každý sám za sebe nebo mohou být rozděleni do menších skupin. Každý účastník nebo skupina může zapsat své reakce do každé z oblastí reakcí (emoční, fyzické, myšlenkové, behaviorální), nebo je lze rozdělit tak, že jedna skupina zapisuje na příklad fyzické a emoční, a druhá myšlenkové a behaviorální reakce. Po prezentaci jednotlivých reakcí nebo rozpoznaných reakcí v menších skupinách, mohou všichni účastníci doplnit seznam. Poté bude skupině zobrazen tabulkový pohled na běžné reakce na ztrátu⁸, který může být použit k upoutání pozornosti na konkrétní reakci nebo k dodatečnému vysvětlení a diskusi o jednotlivých běžných reakcích, například úzkosti nebo pocitu bezmoci nebo jakémkoli jiném pocitu či reakci. Také je možné zdůraznit univerzálnost reakcí na ztrátu, ale také i specifičnost prožitku ztráty (velké interindividuální rozdíly), kterou může mít každý jedinec.

Jak vypadá můj smutek?

Aby lépe cítili a dostali se do kontaktu se svým smutkem a dalšími pocity, které se objevují v procesu truchlení, jedním z dalších způsobů, kromě mluvení o nich, je prozkoumat je prostřednictvím kresby.

Facilitátoři rozdají členům skupiny papíry a pastelky a vybídnou je, aby se pohodlně posadili na židli. Mohou zavřít oči, ale pokud by se přitom necítili příjemně, ať se pokusí upřeně dívat do jednoho bodu v prostoru. Poté, co se členové skupiny usadí, facilitátoři je vybídnou, aby se pokusili představit si svůj smutek – jak vypadá, jakou má barvu, jaké je velikosti, zda se pohybuje nebo stojí na místě, zda mění barvu nebo tvar... Členové skupiny dostanou několik minut na to, aby pozorovali svůj smutek a potom ho mají nakreslit na papír, s poznámkou, že “každý umí kreslit”, a to, co nakreslí, nemusí mít žádný realistický tvar ani estetickou hodnotu. Kresba může být abstraktní, ale důležité je, aby se pokusili přenést na papír to, co si představili. Poté, co všichni nakreslí svůj smutek, facilitátoři rozdají účastníkům pracovní list – “Klubko emocí”⁹ s pokynem, aby na lístku zabarvili nebo označili všechny své pocity, které se jim vybavily při představě a během kreslení vlastního smutku. Každý z účastníků potom ukáže celé skupině svou kresbu smutku a poví o pocitech, které zažil a označil na “klubko emocí”.

Způsob zobrazení různých emocí ve formě klubka slouží jako vizuální a symbolická metafora pro vnitřní složitost emočního prožívání. Emoce zřídka přichází

8 ARAMBAŠIĆ L.: Gubitak, tugovanje, podrška, str. 84., Naklada Slap, 2005.

9 *Převzato z příručky Podrška preživjelima* autorky ŠPATENKOVÁ, N.

jednotlivě; často se prolínají a souběžně jsou přítomné, zejména v situaci, jakou je ztráta milované osoby. Zobrazení emocí ve formě klubka pomáhá účastníkům lépe pochopit, jak se současně může objevit více pocitů – smutek, hněv, vina, zmatek, ale také vděčnost, úleva nebo naděje. Toto cvičení umožňuje účastníkům uvědomit si složitost jejich emočních odpovědí, rozpoznat je a vyjádřit je bezpečným a strukturovaným způsobem. Kromě toho, *klubko* pomáhá normalizovat emoce – ukazuje, že je v pořádku cítit současně více různých emocí, a že žádná z nich není ani nesprávná ani nežádoucí.

Kromě volné kresby na téma smutku, kresbu lze během zpracování ztráty použít k prozkoumání některých dalších oblastí: truchlící může, abstraktně nebo realisticky,



nakreslit svou nejmilejší vzpomínku na zesnulého, nejsmutnější myšlenku, jakou kdy měl, jak vidí a prožívá sám sebe před smrtí milované osoby a nyní, po jejím úmrtí, a v den, kdy se dozvěděl o smrti blízké osoby; jak vidí svou budoucnost, co ho/ji trápí, nebo nakreslit některé jiné pocity, které prožívá.

Mluvíme o pocitech prostřednictvím obrazů

Ke zkoumání emocí, které vznikají při ztrátě blízké osoby je možné použít i asociační karty. Karty představují vizuální a symbolický podnět k hlubší introspekci, protože umožňují člověku vyjádřit emoce prostřednictvím obrazů a osobních asociací, které může být obtížné verbalizovat. Asociační karty pomáhají vytvořit bezpečný prostor, ve kterém jedinec může hovořit prostřednictvím symboliky obrazů, často snadněji než prostřednictvím přímé otázky. Místo asociačních karet, pro jejichž aplikaci je žádoucí absolvovat speciální edukaci, je možné použít také obrázky vystřižené z časopisů, kalendářů, pohlednice a podobně. Je důležité upozornit, že příběhy a díla dané osoby nemají být nikdy hodnoceny ani interpretovány ostatními členy skupiny. Případně je možné, aby ostatní členové skupiny vyjádřili své vidění cizího příběhu, ale to je přijatelné pouze se souhlasem osoby, která svůj příběh sdělila.

Zde je několik návrhu aktivit k vyjadřování pocitů pomocí asociačních karet.

Který obrázek si mě našel? – facilitátor rozloží karty (OH nebo Saga) lícem nahoru a dává následující instrukci: “Prohlédněte si karty a vyberte tu, která si vás nějakým způsobem našla. Nemusí to ihned dávat smysl. Prostě ji vezměte.” Poté facilitátor klade otázky k písemné nebo skupinové reflexi: Co by tento obrázek mohl představovat ve tvém příběhu o ztrátě? Jaký pocit vyvolává v tobě tento obrázek? Členové skupiny mohou napsat krátký text, příběh, báseň nebo “status”, který by zveřejnili s tímto obrázkem.

Smutek vyjádřen prostřednictvím “story” – pokud je účastníkům blízký takový způsob vyjadřování, mohou, pomocí karet OH nebo COPE, být vybídnuti: “Představ si, že máš vytvořit příběh na Instagramu, který symbolicky zobrazuje, jak jsi se cítil/a, když jsi se konfrontoval/a se ztrátou. Vyber jednu až tři karty, které bys zapojil/a do tohoto příběhu. Můžeš přidat komentář, emotikony, hashtag nebo cokoli jiného, co si přeješ.” Poté, co si účastníci vytvoří svou “story”, mohou ho/ji sdílet ve dvojicích a klást si další otázky: Jak se cítili, když rozpoznali emoce, které cítili? Co by jiní mohli “vyčíst” z této “story”?

Vnitřní krajina – při této aktivitě se používají karty Habitat a Persona nebo Personita. Účastníci dostanou za úkol vybrat si jednu, na které je zobrazen prostor a jednu se zobrazenou osobou (postavou). Poté sami sobě mají odpovědět, nebo odpovědi napsat ve formě krátkého příběhu, na následující otázky: Kde se tato osoba nachází

v daném prostoru?, Jak se tam cítí?, Koho nebo co očekává, že se objeví?, Jak vypadá východ z tohoto prostoru?. Účastníci si pak mohou nakreslit vlastní kartu svého “vnitřního světa smutku” jako mapu nebo krajinu.

Zkoumání vlivu okolí na prožívání ztráty a proces truchlení

Naše okolí, rodina a společnost mohou docela ovlivnit, zda a do jaké míry si dovolíme cítit a prožívat bolest, a jak projdeme procesem truchlení.

Rituály a zvyky

Mnoho tradičních rituálů může pomoci při zpracování a přijetí ztráty, kdežto reakce lidí z našeho okolí, nejčastěji z neznalosti nebo z jejich rozpaků mohou ztížit, zpomalit, přerušit nebo zastavit proces truchlení, a tím i vyjadřování a prožívání emocí.

Základním účelem rituálů a zvyků po úmrtí blízké osoby je usnadnit rozloučení truchlících se zesnulým, zapojit komunitu do ztráty a tímto způsobem dát pocitu zesnulému a poskytnout podporu nejbližším. V průběhu dějin lidé při ztrátě blízké osoby prováděli různé zvyky a obyčeje, které se v jednotlivých zemích, ba dokonce i v různých částech téže země, mohou lišit a liší. Některé rituály a zvyky už nedodržujeme, ale jiné přetrvávají dodnes. Mnohem méně se dnes zpívají smuteční písně, zakrývají zrcadla, zastavují hodiny v okamžiku smrti zesnulého nebo nosí černý oděv nějakou dobu po úmrtí. Avšak zcela běžně se po pohřbu pořádá smuteční hostina nebo zapalují svíčky v domě zesnulého.

Na úvod diskuse o vlivu okolí, rituálů a zvyků na prožívání ztráty, se facilitátoři mohou podělit o své zkušenosti s rituály a zvyky po smrti blízké osoby (pokud takové zkušenosti mají) a zdůraznit, co jim pomohlo nebo usnadnilo přijetí jejich ztráty (například smuteční hostina – kar, umístění nekrologů na viditelná místa v osadě, zapalování svíček v domě zesnulého), případně sdělit i svůj osobní rituál, jakým je například rozhovor se zesnulou osobou u hrobu. Tímto se otevírá prostor pro účastníky, aby se také podělili o své zkušenosti. Jsou vyzváni, aby se svěřili se svými osobními rituály, pokud jsou ochotní o nich mluvit. Další možností je ihned po vyhlášení aktivity, bez úvodních slov facilitátora, otevřít prostor pro sdílení zkušeností účastníků.

Zkoumání chování okolí, které nám ztěžuje proces truchlení

Často nám slova a chování našich blízkých a našeho okolí mohou proces truchlení ztížit. Jelikož jde obvykle o rodinu a přátele, málokdy o tom mluvíme, a proto je žádoucí otevřít prostor pro rozhovor na toto téma. Členové skupiny jsou požádáni, aby sami za sebe na samolepící lístky napsali slova, věty nebo jednání lidí ze svého okolí,

kteř jim ztížilo proces truchlení. Lístky se nalepí na větší kus papíru a facilitátor potom čte, co je napsáno a povzbuzuje účastníky k diskusi o tom, jak se cítili, když ta slova a věty slyšeli; jak to prožívali a jak se v těchto situacích sami zachovali.

Zkoumání chování okolí, které nám pomáhá v procesu truchlení

Po rozhovoru a shrnutí neefektivních způsobů pomoci truchlícím, je rozhovor směřován k efektivní podpoře. Členové skupiny mohou sdílet slova, počínání nebo jednání lidí ze svého okolí, které jim pomohlo nebo jim pomáhá snadněji přijmout ztrátu a projít si procesem truchlení. Další možností je, aby si každý člen skupiny nejprve sám za sebe rozmyslel a napsal své zkušenosti na lístek a potom se o ně podělil s celou skupinou. Poté facilitátoři shrnou a uzavřou rozhovor o efektivních způsobech pomoci truchlícím, které jim poskytlo jejich okolí.

Aktivitu zaměřenou na posuzování vlivu okolí a efektivní a neefektivní podporu v procesu truchlení lze také provést způsobem, že každý účastník dostane pracovní lístek se dvěma sloupci – “Pomohlo mi...” a “Nepomohlo mi/bylo to pro mě těžké, když...”. Kromě psaní mohou být vybídnuti, aby kreslili, používali barvy, symboly a podobně. Poté si mohou promluvit ve dvojicích nebo trojicích a zodpovídat na následující otázky: Které rituály, zvyky a chování okolí ti pomohlo rozloučit se, vyjádřit smutek nebo cítit podporu?, Bylo něco, co ti okolí vnucovalo a tobě to nevyhovovalo?, Co by sis přál/a, aby lidé věděli nebo udělali jinak? Aktivita potom může pokračovat vzájemným sdílením postřehů, přičemž se na tabuli nebo dva velké kusy papíru zobrazí efektivní a neefektivní způsoby podpory, které účastníci uvedli. Osobní reflexe a ukončení aktivity může pokračovat následujícími otázkami: Co jsem se dnes dozvěděl/a o tom, co mně osobně pomáhá v truchlení? Jak se mohu chránit před tlakem okolí, které mi ztěžuje truchlení? Dokážu si představit nějaký svůj vlastní rituál, který by mi poskytl pocit smysluplnosti nebo klidu?

Aktivita také může být zakončena řízenou vizualizací (níže uvádíme návrh na řízenou vizualizaci “Pustý ostrov”) nebo malým osobním rituálem – např. symbolickým “zanecháním” některé z věcí, která nepomohla (např. roztrhat lístek se sdílením, které mi ztížilo truchlení).

Podpora sebe sama v emočně náročných situacích

Přirozené, fyziologické reakce těla ve stresových situacích nám dodávají do-
datečnou energii k překonávání nově vzniklé situace. Vzhledem k tomu, že jsou lidské reakce složité a nejsou podmíněné pouze biologickým dědictvím, nýbrž také naším kognitivním vývojem, sociálními normami a prostředím, v těle často zůstá-

vá nahromaděná a nevyčerpaná energie. Proto je důležité vědět, jak tuto energii ovládat. A jak Jasenka Pregrad ve své knize *Stres, trauma, oporavak* uvádí, i když se nám zpočátku vybaví různé relaxační techniky, relaxace není vždy vhodným způsobem, jak snížit napětí. “Při vypořádání se s energií, která doprovází emoce, někdy je zdravější a účinnější emoce projevit a energii vybit a teprve potom relaxovat” (Pregrad, Jasenka: *Stres, trauma, oporavak*, str. 127.) K technikám vybití nahromaděné energie patří pohyb, sport, tanec a zpěv, expresivní techniky a cvičení pro ovládání energie. K technikám uvolnění těla patří chůze, odpočinek, poslech uklidňující hudby a relaxační techniky. Truchlíci, sami často některé z nich spontánně aplikují, ale někdy je také můžeme povzbudit, aby je použili.

Více se o relaxačních technikách a technikách zvládnutí energie, dozvíte v knize *Stres, trauma, oporavak*.¹⁰ Níže je uvedeno několik dechových technik k zvládnutí energií a dvě relaxační cvičení pro uvolnění těla.

Dýchání

Nepravidelným dýcháním nebo zástavou dechu často blokuje nepříjemné pocity a prožitky, čímž snižujeme množství kyslíku potřebného pro naše zdravé fungování. Abychom mohli řídit energii je důležité správně dýchat. Proto mohou být do práce s mladými lidmi, stejně jako to často děláme s jinými skupinami účastníků, zařazena dechová cvičení. Než se naučíme, jak správně dýchat, můžeme vyzvat členy skupiny, aby prozkoumali a uvědomili si způsob, jakým dýchají:

Zaměřte pozornost na své dýchání během jedné minuty a potom odpovězte na tyto otázky: Jak vdechujete?, Vstupuje vzduch nosem a potom, když se dotkne hltanu, sestupuje do plic nebo vstupuje ústy?, Jak hluboko vzduch klesá a šíří se ve vašich plicích?, Vidíte při dýchání pohyby těla a na kterém místě?, Jak vydechujete, kterou cestou, rychle nebo pomalu?, Vydechujete všechen vzduch, který jste vdechli, nebo něco zůstává v plicích?, Je pro vás snazší vzduch vdechovat nebo vydechovat?

Dobré dýchání

Lehněte si na záda a pokrčte kolena tak, aby vaše chodidla byla na podložce. Jemně a zhluboka se nadechněte nosem, nejprve nechte zvednout břicho, potom hrudník, a nakonec vzduchem vyplňte i ramena. Když přijde čas vydechnout, vypusťte vzduch ústy tak, aby se ozvalo tiché syčení (jako když vzduch vychází z balónku, jehož hrdlo svíráte mezi prsty). Nejprve vyprázdněte ramena, pak hrudník a nako-

¹⁰ PREGRAD J. redaktorka: *Stres, trauma, oporavak* – učebnice programu “Oslove psihosocialne traume i oporavka, Društvo za psihološku pomoć, 1996.

nec břicho. Vtáhněte břicho, abyste vytlačili všechny vzduch. Poté nechte vzduch zvenčí znovu vstoupit do plic ve stejném pořadí. Nadechněte se a vydechněte tak dlouho dokud se nebudete cítit příjemně.

Toto cvičení lze provádět vsedě vzpřímeně na židli nebo ve stoje s mírně rozkročenýma nohama a mírně pokrčenými koleny.

Rytmické dýchání

Pohodlně se posaďte, se vzpřímenými zády a rukama uvolněnými v klíně. Jednou rukou nahmatejte puls druhé ruky a počítejte tep svého srdce. Když zachytíte rytmus, začněte se zlehka nadechovat (nosem – nejprve do břicha, pak do hrudníku a poté do ramen) dokud neodpočítáte šest úderů. Poté zadržte dech, odpočítejte tři úderý a potom během šesti úderů zlehka vydechněte (ústý – nejprve z ramen, pak z hrudníku a potom z břicha). Odpočítejte si během tři úderů a potom začněte znovu. Dělejte to, dokud se neuvolníte nebo se nebudete cítit příjemně. Pokud se vám nepodaří nachmatat puls, pomalu a zvolna se nadechněte, dokud nenapočítáte do osm, potom počítejte do čtyř a zdržujte dech, potom zvolna vydechněte, dokud nenapočítáte do osm. Před novým nádechem odpočívajte, dokud nenapočítáte do čtyř.

Účastníci nám někdy říkali, že jim dělá potíže nadechovat se a vydechovat, a přitom počítat více než několik sekund. Může jim proto být navrženo o něco jednodušší cvičení s kratším časem nádechu a výdechu (příručka pro pěstouny), nebo jim jednoduše poradit, aby se soustředili na dýchání a nadechovali se a vydechovali podle svého vlastního rytmu.

Čtvercové dýchání (dýchání do čtverce)¹¹

Pohodlně se posaďte. Vydechněte. Poté se zhluboka a pomalu nadechněte a počítejte při tom do čtyř. Zadržte dech čtyři sekundy. Potom vydechněte a počítejte do čtyř. Počkejte čtyři sekundy a poté se znovu zhluboka a pomalu nadechněte.

Facilitátor počítá sekundy a po několika prvních cyklech účastníci mohou ve cvičení pokračovat sami. Toto cvičení mohou provádět kdekoli a pokud jsou rozrušení, mohou cykly opakovat, dokud neucítí, že se uklidnili.

Dýchání barev

Po několika minutách strávených v dobrém nebo rytmičtém dýchání lze pokračovat s následující instrukcí (ještě lepší je začít úvodem, jako v níže uvedeném cvičení “Řízená

11 Příručka Briga o traumatiziranoj djeci – radionice za udomitelje, Hrabri telefon, 2021.

relaxace s vizualizací”) a poté, když účastníci “uvidí” barvu, kterou vdechují, podpořit je v šíření této barvy tělem, stejně jak “vedeme” vzduch tělem v “Řízené relaxaci”: “Vzduch, který vdechujete, má určitou barvu. Jaká je to barva? Po několika dalších nadechnutí se vám ukáže a “uvidíte” tu barvu. Pokračujte v dýchání s pocitem, že tato barva vstupuje do vašich plic a zcela je vyplňuje... šíří se dokonce i skrze vaše ruce jako mořská vlna, která omývá břeh a proniká do všech dutin a pórů v kamenech... do nohou... a šíří se po celém vašem těle. Nyní se podívejte, jakou barvu má vzduch, který vydechujete. Když zjistíte, jaká je to barva, dýchejte ještě nějaký čas s plným pocitem, že se vám barva, kterou vdechujete, šíří po celém vašem těle a vyživuje vás, a že z vás s barvou, kterou vydechujete, naopak vychází vše, co je pro vás obtížné a co nepotřebujete.” Až vám to postačí, otevřete pomalu oči a podívejte se jakou barvu mají předměty kolem vás a jaké je barvy váš oděv. Bylo by dobře ze svého okolí odstranit předměty té barvy, kterou jste vydechovali, a obléknout oděv a obklopit se předměty barvy, kterou jste vdechovali. Barvy, které budete dýchat, se časem změní - možná už zítra, možná za pár dní.”

Fyzická relaxační cvičení

Řízená relaxace s vizualizací

Facilitátor dává účastníkům následující pokyny: “Posadte se co nejpohodlněji na židli. Zaměřte pozornost na dýchání. Nadechněte se a přiveďte vzduch až k žaludku... a vydechněte všechen vzduch, který jste vdechli... Vnímejte, jak vám vzduch prochází nosem, hrdlem... sestupuje do plic a ona se vzdouvají. A když vydechujete, vnímejte, jak vzduch prochází hrdlem a ústy... vychází ven a odnáší s sebou vše, co nepotřebujete. Zatímco budete takto dýchat, vezmu vás na procházku vašim tělem. Vnímejte svou hlavu, temeno... čelo... tváře... ústa... Pošlete tam trochu vzduchu, který vdechujete... a nechte ho ať s sebou odvane veškeré napětí a úzkosti, které se tam nahromadily... Nyní se podívejte na krk, který celou dobu drží vaši hlavu... Také mu pošlete trochu vzduchu, který jste vdechli. Stejně jako vlna oplachuje pobřeží a při ústupu odpлавuje do moře bahno, tak dovozte vzduchu, který vdechujete, aby ze svalů odvál napětí a úzkost, která je v nich uložena... Nyní několika nádechy postupně spusťte vzduch dolů po rukou... lopatkách... a páteři, která vás drží ve vzpřímené poloze, a pošlete jim několik vln vzduchu... zejména na ta místa, která jsou ztuhlá a bolestivá... A pak se zaměřte na kříž a hýždě... pošlete jim pár vln... V nohách je také často uloženo napětí a úzkost... Postupně spusťte, pomocí několik nádechů, vzduch skrz stehna... dolní končetiny... až k chodidlům... a nechte vzduch odváť tíhu a napětí... A nyní znovu vnímejte, jak vzduch, který vdechujete, zvedá váš hrudník... Užijte si své dýchání... Pokud někde v těle stále ještě zbylo napětí, pošlete na to místo vzduch, vypláchněte ho... Vnímejte celý svůj vnitřní prostor...

jak je teplý a uvolněný... a v duchu si říkejte: “Tady bydlím já”... Až budete připraveni, protáhněte velmi pomalu nohy... a ruce a vraťte se do této místnosti a do této skupiny.

Řízená vizualizace “Pustý ostrov”

Po úvodní relaxaci dýcháním a “procházce” tělem můžeme účastníky pomalu vést následujícím způsobem. Představte si, že jste na malém pustém ostrově v Tichém oceánu... Je tam velmi příjemně... vzduch je svěží a čistý... pláž je písčitá... stojíte a písek vám protéká mezi prsty... a kolem vás šplouchají teplé, pěnlivé vlny... možná slyšíte nějaké zvuky... zvuky přírody... cítíte jakési vůně... vidíte barvy. Jste sami... ten ostrov je soukromé, intimní místo... Představte si nyní něco, čeho se chcete zbavit, zprostit... může to být nějaký příznak nebo špatný a nepříjemný zážitek či zkušenost, něco, co je pro vás nepříjemné, těžké, bolestivé... něco, čeho se chcete zbavit... Představte si, že to něco má tvar... jakýkoli tvar... může být konkrétní nebo velmi abstraktní... podívejte se, jaký to má tvar... a barvy?... Z jakého je materiálu?... A nyní si představte, že se to něco zmenší tak, aby se vešlo do vaší dlaně... Nechte to ve své mysli zmenšit na velikost vaší dlaně... Vezměte to do dlaně... Vnímejte dotek... prozkoumejte povrch... vnímejte tíhu... Nyní to položte na písek a začněte hrabat v písku díru... hrabejte dokud nebude dostatečně hluboká, abyste do ní vložili předmět... vložte předmět... a zahrabejte otvor oběma rukama... a vyrovnejte povrch písku... Odpočiňte si... přiblížte se k moři... můžete si lehnout na mělčinu nebo vstoupit do teplých pěnlivých vln nebo zůstat ležet na teplém měkkém písku. Nechte své tělo dělat to, co mu vyhovuje... aby se uvolnilo... odpočalo, užilo si... Zůstaňte tak nějakou dobu a užívejte si atmosféru... vůně... zvuky... barvy... vlny, které vás omývají a smývají napětí z vašeho těla... užívejte si volnost... Až budete připraveni, pomalu, svým vlastním tempem... svým vlastním způsobem... vraťte se v myšlenkách do této místnosti... s vědomím, že jste něco, co pro vás bylo těžké, něco, čeho jste se chtěli zbavit (za)nechali... zahrabali... na pustém ostrově daleko, daleko... v Tichém oceánu... Zůstalo to někde velmi... velmi daleko. Pomalu protáhněte nohy, paže, tělo a až budete připraveni, vraťte se do této místnosti.

4.1.3. Adaptace na prostředí, ve kterém již zesnulý není přítomen

Třetím úkolem procesu truchlení je adaptace na prostředí, ve kterém již zesnulý není přítomen. Existují tři oblasti, ve kterých se jedinec musí přizpůsobit po smrti osoby, se kterou byl úzce spjat: každodenní fungování, sebevnímání a prožívání světa, ve kterém žije. Přizpůsobení se každodennímu, běžnému fungování záleží na tom, jaký byl vztah se zesnulým a jaké role měl nebo plnil v jeho životě. Je možné, že se truchlící bude muset naučit nějakým novým životním dovednostem nebo převzít role, které

dosud neměl. Smrt milované osoby nepochybně ovlivňuje naši identitu, naše vnímání sebe sama. Může ovlivnit naši sebeúctu, pocit vlastní hodnoty, úspěšnosti nebo pocit kontroly, který máme v životě. Otázka “kdo jsem teď já?”, když tu pro nás významná a blízká osoba není, se stane důležitou otázkou pro truchlícího. Smrt blízké osoby může zpochybnit nebo přehodnotit naše přesvědčení, hodnoty a předpoklady, které máme o světě. Věnování pozornosti těmto tématům pomáhá truchlícímu překonat různé překážky při opětovném přizpůsobení se životu po ztrátě. (Worden, 2005.)

4.1.3.1. Návrh aktivit

Kdo jsem nyní já?

Zkoumání, jak ztráta změnila vaše vnímání sebe sama, lze začít pomocí asociačních karet (Personita, Persona nebo OH) s následujícím jednoduchým návodem: Vyberte si kartu, která vás představuje před ztrátou a kartu, která vás představuje nyní. Pozorováním a přemýšlením nad vybranými kartami registrujte jaké pocity, myšlenky, chování a hodnoty jste měli před ztrátou a jaké máte nyní. Promyslete a odpovězte na následující otázky: Co zůstalo stejné? Co se změnilo? Co bych si rád/a z této zkušenosti odnesl/a? Poté, co se každý účastník zamyslí nad více uvedeným, mohou si navzájem sdělit své zkušenosti a zážitky, mluvit ve dvojicích nebo s celou skupinou o kartách, které si vybrali. Dodatečně mohou být také požádáni, aby celé skupině představili svůj pár



(aktivita, která dodatečně propojuje členy skupiny). Poté následuje kratší diskuse, kterou facilitátor ukončí shrnutím toho, co účastníci uvedli, že se změnilo v jejich životech.

Místo asociačních karet, jako úvod k přemýšlení o změnách, které nastaly po ztrátě, se může účastníkům navrhnout, aby nakreslili (realisticky nebo abstraktně) sebe před ztrátou a nyní. Poté mohou být vedeni stejným způsobem, jak již bylo uvedeno, ale místo karet, pozorováním svých kreseb.

Změny v mém životě

Po krátké teoretické části o třetím úkolu truchlení, mohou členové skupiny dostat další úkol - zamyslet se nad změnami, které nastaly po ztrátě. Účastníci mohou samostatně (bez struktury) přemýšlet a zaznamenávat si, jaké to bylo před a jak je to nyní po ztrátě, nebo se jim jako podnět může podat pracovní lístek s následujícími dotazy:

Před ztrátou	Po ztrátě
Čím jsem byl/a (mé role)	Čím už nejsem (mé role)
Co jsem si dříve myslel/a o sobě a čemu jsem věřil/a	Co si o sobě myslím a čemu věřím nyní
Jak jsem se choval/a	Jak se chovám nyní
Co jsem dříve nemusel/a	Co nyní musím
Co jsem dříve musel/a	Co nyní nemusím
Jaké byly mé představy o světě, ve kterém žiji	Jaké jsou nyní mé představy o světě, ve kterém žiji
Jiné:	Jiné:

Poté, co si každý účastník zapsal své úvahy o změnách, které se u něj udály, je požádán, aby se s ostatními ve velké skupině podělil o všechny nebo jen o některé ze změn, které jsou pro něj obzvláště důležité. Prostřednictvím diskuse se facilitátoři snaží identifikovat pozitivní změny a silné stránky účastníků a rozhovor shrnout tak, že zdůrazní ty změny, které jsou nejvíce náročné, někdy extrémně bolestivé a obtížné, a zdůrazní, že je zapotřebí čas, aby byly vidět i kladné výsledky situace ze ztráty blízké osoby. Při uvádění tématu o možných pozitivních výsledcích a změnách ze ztráty, je nesmírně důležité pečlivě sledovat skupinu a každého jednotlivce, a pozorovat, zda jsou účastníci připraveni a zda mohou hovořit o možných pozitivních následcích nebo změnách, které ztráta přinesla nebo přináší. Téma pozitivních změn se může zdát nevhodné, odrazující nebo nesmyslné, zejména v raných fázích truchlení, a mělo by se k němu přistupovat velmi opatrně.

Námětem k zpracování třetího úkolu může být psaní volného slohu na téma “Jak se můj život/moje rodina změnila po smrti milované osoby”, který lze členům skupiny navrhnout jako aktivitu mezi dvěma skupinovými setkáními.

Moje způsoby zvládnání

Ztráta blízké osoby v důsledku úmrtí je zajisté stresující událost, která vyvolává různé emoční, fyzické a behaviorální reakce. Každý z nás má jiné způsoby, jak se vypořádat se stresem, a to, jak jsou efektivní nebo jak budou efektivní v konkrétní situaci, záleží na různých faktorech.

Jak uvádí Arambašić, podle autorů Lazara a Folkmana (1984)¹², při hodnocení úspěšnosti zvládnání bychom měli mít na paměti následující: žádný způsob zvládnání sám o sobě není ani “špatný” ani “dobrý”. Úspěšnost zvládnání má smysl hodnotit pouze ve vztahu ke konkrétní situaci a je nutné zvážit, kolik je konkrétní copingová strategie přizpůsobena současně jednotlivci a dané situaci. Kromě obecné reakce organismu na stres, který je ovlivněn vegetativním nervovým systémem, každý jedinec rozvíjí a má své vlastní strategie zvládnání stresu. Způsoby, jakými se se stresem vypořádáváme, včetně stresu způsobeného ztrátou, nám mohou v procesu truchlení pomoci nebo nám naopak mohou zvládnání přitížit. **Podpora v procesu truchlení zahrnuje proto i zkoumání a uvědomění si osobních, specifických mechanismů obrany a stylů zvládnání stresových situací, protože, jak uvádí Worden (2005), po významné ztrátě jsou tyto mechanismy posíleny.** Některé způsoby obrany a vyrovnání se se ztrátou mohou být efektivní, zatímco některé z nich naopak efektivní být nemusí. Přestože existují neefektivní způsoby vyrovnání se se ztrátou, jako je nadměrné užívání alkoholu nebo léků, je důležité věnovat zvláštní pozornost individuálním rozdílům, resp. mít na paměti, že účinnost některého ze způsobu zvládnání záleží na specifičnosti situace, a že sám o sobě ten způsob nemusí být dobrý nebo špatný. Je důležité, aby každý jedinec sám za sebe/ posoudil, jak účinné jsou pro něj jednotlivé způsoby nebo styly zvládnání, případně společně s odborníkem zvážit jiné možnosti, které by pro něj mohly být efektivnější. Detailní zkoumání způsobu obrany a copingových strategií (strategií zvládnání stresu) vyžaduje, pokud je to nutné, individuální práci s odborníkem, i když prostřednictvím skupinové podpory se také mohou zvážit způsoby zvládnání stresu a případně usměrnit jedince k dodatečné podpoře.

Členy skupiny mohou být požádáni, aby samostatně napsali a uvedli své způsoby zvládnání stresu v situaci úmrtí blízké osoby nebo lze připravit seznam potenciálních

12 ARAMBAŠIĆ, L.: Stres – str. 93.-102., Stres, trauma, oporavak; redaktorka Pregrad, J.; Društvo za psiho-lošku pomoć, 1996.

způsobů (konkrétního chování), na kterém účastníci mohou označit a okomentovat navrhované způsoby zvládání stresu. I když jsou některé způsoby, s nimiž zápolíme se stresem v důsledku ztráty blízké osoby v dané situaci specifické (například zapálení svíčky v našem domě, rozhovor se zesnulým), mnoho našich obvyklých způsobů, jak zvládáme stres (například cvičení, procházka, poslech hudby atd.) pro nás také může být užitečných a pravděpodobně je aplikujeme i v situaci úmrtí blízké osoby. **Efektivní způsoby, jak se vyrovnat se ztrátou, jsou ty, které nám pomáhají cítit se lépe, a přesto nám umožňují, abychom neignorovali a nezastavili průběh prožívání bolesti ze ztráty.** Kromě strategií, které již používají, účastníky lze navést i k těm, o kterých uvažovali, ale dosud je nevyužívali. Také si je mohou zapsat nebo označit a rozmyslet si, zda by je použili, nebo alespoň vyzkoušeli, jak působí. Přínosem skupinové práce v tomto případě je bezesporu to, že mohou vyslechnout i ostatní účastníky a připomenout si buď některé ze svých strategií, své vlastní silné stránky a zdroje, kterými disponují, ale prozatím je v této situaci nepoužili, nebo získat nápady, které by mohli začít aplikovat nebo alespoň vyzkoušet jako možnost.

“Strategie zvládání, ve kterých je ztráta předefinována tak, aby mohla být pro pozůstalého užitečná, je často součástí úspěšného ukončení třetího úkolu.” (Worden. 2005.)

Představivost jako pomůcka při adaptaci na nepříjemné a těžké životní zkušenosti

V procesu adaptace na ztrátu se setkáváme s mnoha problémy a starostmi, které je také důležité si uvědomit a prozkoumat. Někdy pro nás bude snadné najít vhodné řešení nebo zmírnit obavy, úzkost či strach, které pociťujeme. Někdy to ale tak snadné není. Při hledání řešení pro naše starosti a problémy nám mohou pomoci techniky kreativní vizualizace (řízené fantazie). Obzvláště zajímavé jsou ty, prostřednictvím kterých dostáváme určité sdělení, obvykle povzbudivé a posilující. To sdělení může být podnětem k nalezení efektivního řešení problému a být podporou při zvládání bolesti v těžkých a nepříjemných situacích.

Před cvičeními představivosti se účastníci mají především pohodlně posadit na židli, uvolnit se a soustředit pozornost na svůj dech. Pokud to jde, je dobré, aby zavřeli oči. Pokud jim to ale není příjemné, mohou se dívat na nějaký bod v prostoru. Nejlépe je, když facilitátor může vést vizualizační cvičení vyprávěním příběhu a během představivosti ponechá účastníkům dostatek času na to, aby si představili to, co jim říká. Před cvičením představivosti je dobré použít nějakou z relaxačních technik, obvykle dechovou, ale cvičení můžete začít i bez ní.

Během cvičení představivosti je možné zažít pocity, kterých jsme si dříve možná nebyli vědomi, nebo si uvědomit některé části, zážitky, detaily, které dříve nebyly v naší oblasti vědomí. Po cvičeních jsou účastníci obvykle požádáni, aby se podělili o získané zkušenosti a postřehy, ke kterým dospěli, co pro ně bylo nejdůležitější nebo nejzajímavější. Jednou z častých otázek je, jak se jim líbilo cestování fantazií, protože se s takovým způsobem zkoumání svého vnitřního světa lidé často nese-
tkávají. Účastníci mají po cvičení také možnost sdílet své zážitky, ale pouze ty, které chtějí. Představivost může být také úvodem k další práci týkající se zkušenosti, sebepoznání nebo řešení problému jednotlivých osob a být prospěšná k dalšímu učení, růstu a rozvoji.

Představivost lze provádět i s hudbou. Ačkoliv je cvičení představivosti nejlépe provádět pod vedením facilitátora, do světa představivosti je možné vstoupit samostatně tak, že si nejdříve přečteme celý vymyšlený příběh a poté se jím ve vzpomínkách “procházíme”.

Zde je několik návrhů na cvičení představivosti.

Cestování do jeskyně¹³

Zaujměte pohodlnou polohu, zavřete oči a dýchejte svým vlastním tempem. Nyní si představte...

Procházíš poli a v dálce uvidíš vchod do jeskyně. Vstoupíš nahoru, přiblížíš se ke vchodu do jeskyně a všimneš si, že je nad jeskyní jakýsi znak. Co je na něm napsáno? Vstoupíš do jeskyně a pozvolně bloudíš do hlubin země. Přicházíš do chodby, na jejímž konci jsou velké dřevěné dveře. Přijdeš ke dveřím a otevřeš je. Octneš se v místnosti. Na druhé straně místnosti si všimneš houpacího křesla; někdo v něm sedí. Tu osobu neznáš, a představ si že je to první soba, která se ti spontánně vybaví. Možná je to někdo, koho jsi dlouho neviděl. Přistoupíš k ní a posadíš se k ní naproti; buď s ní několik okamžiků, promluv si s ní a poslechni, co ti chce říct.

Prozatím se s tou osobou rozluč (vždycky se k ní můžeš znovu vrátit); pozvolna se otáčíš a na druhé straně místnosti uvidíš kufr. Otvíráš ho. Uvnitř je předmět, který možná souvisí s osobou v houpacím křesle. Stáváš se tím předmětem a cítíš, jaké je to být tím předmětem. (pauza 1–2 minuty) Znovu se stáváš sám sebou. Opouštíš místnost a odcházíš z jeskyně.

13 Převzato a přizpůsobeno z Retelling the Stories of Our Lives: Everyday Narrative Therapy to Draw Inspiration and Transform Experience, David Denborough, 2014.
https://www.researchgate.net/publication/234661568_Fantasy_and_Experiential-Gestalt_Therapy

Přemýšlej o tom, co jsi právě zažil – o cestě do jeskyně, nalezení místnosti a o tom zvláštním zážitku. (krátká pauza) Je možné, že jsou v této jeskyni i jiné místnosti a další zážitky, které tam na tebe čekají.

Je to, jako bys uvnitř sebe našel otvor a hluboko do něj vešel – uvnitř tebe je spousta míst, která můžeš prozkoumat.

Přicházíš k východu z jeskyně a nyní si všimneš, co je ve znaku nad vchodem do ní. (pauza) Vracíš se zpět na pole a při chůzi najdeš v kapse vzkaz, který napsala osoba, která v jeskyni seděla na židli. Přečti si ho a chvíli přemýšlej o tom, co je tam napsáno. (pauza) Až budeš připraven, otevři oči a vrať se do této místnosti.

Mudrc

Mudrc je jedno z nejčastěji používaných cvičení představivosti a může mít různé varianty. Zde je původní verze publikovaná (a mírně upravená) v knize Johna O. Stevense¹⁴.

Představ si, že v noci stoupáš po horské stezce. Je úplněk, v nejasných obrysech uvidíš stezku a docela dobře vidíš své okolí... Jak vypadá ta stezka?... Co ještě vidíš kolem sebe?... Jak se cítíš při výstupu po této horské stezce?... Přímou před tebou je také malá postranní stezka, která vede vzhůru, do jeskyně, která je domovem velkého mudrce, který ti může odpovědět na jakoukoliv otázku. Odboč na tuto stezku a jdi směrem k mudrcově jeskyni... Pozoruj, jak se mění tvé okolí, když stoupáš po stezce a přibližuješ se k jeskyni...

Když dorazíš k jeskyni, uvidíš před ní malý táborák a matně, ve světle mihotavých plamenů ohně, uvidíš mlčenlivého mudrce. Přístup k ohni, přidej do něj trochu dřeva a tiše se posad... Až se oheň lépe rozhoří, uvidíš mudrce jasněji. Dej si na čas a podrobně vnímej jeho oblečení, tělo, obličej, oči...

Nyní mudrci polož, pro tebe důležitou, otázku. Dívej se na něj a pozoruj, jak reaguje na to, co jsi řekl/a. Může ti odpovědět slovy ale také gestem, výrazem obličeje nebo ti může něco ukázat... Jak ti odpověděl?...

Nyní se ty staň mudrcem... Jak se cítíš coby mudrc? ... Jak se cítíš a jak vypadá tvůj život?... Jaký je tvůj vztah k návštěvníkům, kteří ti kladou otázky?... Podívej se na tohoto návštěvníka, který ti nyní přišel. Jak se k němu chováš a co k němu cítíš?... Co mu říkáš – ať už slovy, gesty, výrazem tváře, nějakým činem?...

Staň se znovu sám sebou a pokračuj v dialogu s mudrcem. Rozuměl jsi, co ti odpověděl?

14 STEVENS, J. O.: Awareness – Exploring, Experimenting, Experiencing, Eden Grove Editions, 1989.

Máš ještě nějaké otázky, na které by ses ho chtěl zeptat?... Co cítíš vůči mudrcovi?

Nyní se znovu staň mudrcem a pokračuj v rozhovoru... Je ještě něco, co bys pověděl návštěvníkovi?...

Staň se znovu sebou a pokračuj v dialogu s mudrcem... Pověz mu ještě cokoliv, co chceš, dříve, než ho opustíš... Právě když jsi se chystal/a s ním rozloučit, mudrc se otočil a popadl za sebou starou koženou tašku, prohrabával se v ní a hledal něco zvláštního, něco, co by ti chtěl dát... Vytáhl to z tašky a podává ti to, aby sis to vzal/a domů... Podívej se na dárek, který ti dal... Co teď cítíš k mudrci?... Řekni mu, jak se cítíš... a pomalu se s ním rozluč...

Když ses rozloučil/a, vydej se zpátky po horské stezce a nes si svůj dárek s sebou... Při sestupu stezkou dávej pozor, aby sis zapamatoval/a cestu zpět, pokud bys ještě někdy chtěl mudrce znovu navštívit... Buď si vědom svého okolí a toho, jak se cítíš...

Měj oči ještě stále zavřené a nes si svůj dárek s sebou, až se budeš vracet do této místnosti... Věnuj nějaký čas tomu, abys ho co nejpodrobněji prozkoumal/a... Co ti to dal? Zkoumej dárek a odkrývej o něm co nejvíce můžeš ... Dotýkej se ho... přivoň si k němu... otáčej ho ve svých rukou a pozorně se na něj dívej...

Nyní se staň tímto dárkem. Ztotožni se s ním a popiš ho. Jak vypadáš jako dárek?... Jak se cítíš jako ta věc?... Jaké jsou tvé vlastnosti a kvality?... Co děláš a jak tě může obdarovaný použít nebo ohodnotit?...

Nyní se znovu staň sám/sama sebou a podívej se na dárek. Zkus na něm objevit ještě něco dalšího... Všiml sis na něm nějaké změny nebo něčeho, čeho sis dříve nevšiml/a?... nyní dárek opatrně a bezpečně zanech ve své paměti... a teď se s ním rozluč...

Brzy nastane čas opustit mudrce. Než odejdeš, poděkuj mu a... pomalu... řekni sbohem. Nyní se otoč a vrať se zpět po stezce. Až se budeš vracet, pozorně si stezku prohlédni, abys mohl najít cestu k mudrci až ho znovu navštívíš.

Bezpečné místo

Cvičení představivosti bezpečného místa má různé variace a často se provádí ve skupinové práci s dětmi a dospělými. Bezpečí je jednou ze základních lidských potřeb a ztráta důležité, blízké osoby může otřást naším pocitem bezpečí v sobě, v druhých ale i ve světě jako takovém bezpečném místě. Je možné, že se smrtí důležité osoby, se kterou jsme byli úzce spjati, jsme ztratili i pocit bezpečí, který nám poskytovala. To může platit zejména v případě úmrtí rodiče, jiného dospělého, který se o nás staral, nebo úmrtí staršího sourozence, důležitého přítele. Abychom

tedy v sobě znovu našli bezpečí a znovu získali pocit psychické jistoty, můžeme se pustit do cvičení představivosti bezpečného místa, místa v nás, místa, které můžeme vždy navštívit, které nám může poskytnout úlevu a dát nám sílu jít dál. Toto cvičení nám může pomoci ve chvílích, kdy cítíme úzkost, napětí nebo strach.

Zde jsou dva návrhy na toto cvičení:

Návrh 1. - Moje bezpečné místo¹⁵

Pohodlně se uvelebite na židli, na které sedíte, pokud je to možné zavřete oči a zkuste si v duchu vybavit, co nejdetailnější obraz – představte si své bezpečné místo. Může to být místo, které vám je již známé, nebo zcela nové, vysněné podle vašich představ. Důležité je pouze to, aby to bylo místo, kde jste sami sebou, kde se cítíte bezpečně a kde máte všechno pod kontrolou. Nyní si v duchu pokuste co nejpodrobněji vybavit...

- Kde jste... kde se v myšlenkách nacházíte... v myšlenkách se otočte a podívejte se, co je před vámi, co je za vámi a co je vedle vás... co všechno vidíte kolem sebe?
- Jaké jsou barvy kolem vás, je vaše bezpečné místo černobílé, nebo je plné barev... pokud ano, jaké jsou to barvy?
- Je vám teplo nebo zima, jaká je teplota na vašem bezpečném místě, které je roční období?
- Cítíte něco na kůži... možná je to vítr, sluneční paprsky nebo stébla trávy, která se vás dotýkají, pokud se vás něco dotýká, prozkoumejte, co to je.
- Jaké zvuky slyšíte... možná jsou to ptáci, vítr, hovor... pokud slyšíte zvuky, zjistěte, co za zvuky k vám doléhají.
- Cítíte nějakou vůni... jak voní vaše bezpečné místo?
- Odpovězte si na otázku, zda jste tam sami, nebo je tam ještě někdo... pokud jste ve společnosti, kdo je tam s vámi... vzpomeňte si, že nikdo nemůže přijít na vaše bezpečné místo bez pozvání. Je to místo, kde máte vše pod kontrolou a kde jste v naprostém bezpečí... Vy rozhodujete, zda tam budete sami nebo s někým.
- Na konec si dopřejte ještě několik chviliek, abyste si jen odpočinuli a užili si své bezpečné místo. Dýchejte klidně a jen si užívejte, je to vaše bezpečné místo, místo, kde jste v bezpečí a kde jste sami se sebou.

15 Příručka Briga o traumatiziranoj djeci – radionice za udomitelje, Hrabri telefon, 2021.

- Až se rozhodnete, že se můžete vrátit, rozlučte se se svým bezpečným místem, zapamatujte si, že je to místo, na které se můžete vrátit, kdykoli budete chtít. -
- Až budete připraveni vrátit se zpět, můžete otevřít oči... Vítejte zpět! :)

Po ukončení cvičení, se facilitátor zeptá účastníků, jak se cítili, zda pro ně bylo snadné nebo obtížné představit si bezpečné místo, a nabídne jim, pokud si to přejí, aby se o své místo nebo zkušenost s pobytem na něm, podělili se skupinou. Účastníci mohou být také vybídnuti, aby si své bezpečné místo nakreslili, pojmenovali ho a poté se o své zkušenosti podělili ve dvojicích nebo ve skupině.

Návrh 2. - Moje bezpečné místo¹⁶

Posadte se co nejpohodlněji a uvolněte se. Facilitátor stručně vysvětluje význam cvičení: Když máme oči otevřené, obracíme se k vnějšímu a když je zavřeme, obracíme se k vnitřnímu světu. Toto je cvičení představivosti (imaginace) a relaxační cvičení. Uklidňuje nás a soustřeďuje na nás samotné. V duchu budeme cestovat a slova povedou naši obrazotvornost. Nenuťte se ale vymýšlet si obrazy, nechte je přijít samy. Pokud se vaše myšlenky začnou toulat mimo pořadí, chvíli je sledujte a pak se vraťte k cvičení. Budete-li se cítit nepříjemně, vždy můžete otevřít oči a převzít kontrolu nad situací. Můj hlas vás povede a vy si se zavřenýma očima budete představovat to, co budete chtít a v čem si nejvíce užíváte. Zavřete oči. Uvolněte záda, snažte se vnímat své tělo, uvolněte ruce, břicho, svaly na nohou, uvolněte se až k chodidlům.

Facilitátor dále pokračuje:

Představte si, že jste na poli, v lese, u řeky nebo u moře. Představte si krajinu, kterou máte rádi, kterou jste již navštívili, nebo ve které jste ještě nikdy nebyli, ale chtěli byste v ní být. Každý si představte svou vlastní krajinu. Představte si, že se tou krajinou procházíte. Pohybujte se způsobem, který vám vyhovuje: běhejte, kutálejte se, chodte, skákejte! Cítíte půdu pod nohama? Cítíte vánek, vůně této krajiny, slyšíte nějaké zvuky? Jaké jsou tam tvary a barvy? Užijte si každý detail, dotkněte se něčeho!

Nyní se pomalu zastavte, přiblížte se ke svému skrytému místu. Je to vaše nejoblíbenější místo, místo, kde se cítíte chráněni, kde sníte nebo přemýšlíte, pozorujete svět z ústraní.

¹⁶ Příručka Budimo prijatelji: priručnik odgoja za nenasilje i suradnju, autori Uzelac, M., Bogнар, L. i Bagić, A.; Slon, 1994.

Co děláte? Sedíte nebo jste si dřepli? Co vidíte? Dobře se rozhlédněte kolem sebe! Možná o tom vašem místě nikdo neví. A možná je to místo, na kterém jste kdysi spolu s někým byli, trávili tam čas... Je tu ještě někdo kromě vás?...

A nyní se pomalu zvedáme. Vezměte si něco do ruky a nechte si to na památku, jako vzpomínku na vaše skryté místo (kámen, mušli, větvičku, hlínu, květinu nebo něco jiného). Pomalu kráčíme, jsme zamyšlení, držíme v ruce jako závdavek – náš tajný předmět. Vracíme se sem – do přítomnosti, v duchu počítáme do deseti a pak otevřeme oči.

Po cvičení, facilitátor klade otázky. Účastníci o nich přemýšlejí a odpovědi na ně mohou sdílet ve dvojicích nebo ve skupině. Co držíte v ruce? Co jste si s sebou vzali? Pokud chcete, můžete nám říct, jak vypadá vaše tajné místo. Když jste si představovali jednotlivé scény, co vás rušilo, co vám překáželo? Jak jste se cítili? Řekněme, že cesta na vaše tajné místo byla krátkým filmem, který jste sledovali. Pojmenujte film, do názvu vložte vaše jméno, například: Petr na pláži, Lucie ve své zahradě, Ivo na stromě.

Po tomto cvičení, stejně jako u cvičení Mudrc, mohou být účastníci vybídnuti, aby nakreslili vzpomínkový předmět z bezpečného místa, který si přinesli s sebou, resp. dárek, který dostali. Zkušení facilitátoři mohou aplikovat i některé své variace cvičení představivosti a bedlivě přitom sledovat reakce účastníků a jejich zpětnou vazbu.

Techniky představivosti nám mohou pomoci rozpoznat a uvědomit si naše silné stránky při vyrovnávání se se ztrátou.

V truchlení mi pomáhá...

Jako jednu ze závěrečných aktivit souvisejících s úkolem, jak překonat truchlení, lze účastníkům navrhnout, aby si vyrobili upomínkovou kartičku, na kterou mohou napsat slova, věty nebo jiné postřehy jako upomínky na to, co jim v procesu truchlení pomáhá, ať už je to z jejich okolí, nebo něco, co dělají sami a záleží to pouze na nich. Kartičky mohou doplnit kresbami nebo symboly toho, co jim pomáhá a co představuje jejich silné stránky. Kartičky si mohou vyrobit sami, na menším, tuhém papíru, nebo facilitátoři mohou připravit papíry s hotovou kresbou, například kresbou kufru, srdce nebo nějakou abstraktní kresbou, kterou si účastníci mohou ozdobit, a na kterou mohou napsat vše, co jim pomáhá dobu truchlení lépe zvládnout.

4.1.4. Se zesnulým zůstat ve spojení, ale také dál žít svůj život

Čtvrtým a často nejtěžším úkolem v procesu truchlení je najít způsob, jak se zesnulým zůstat ve spojení tak, aby toto spojení nebránilo pozůstalému v jeho dalším životě. Jde o vytvoření prostoru, ve kterém vzpomínky žijí, ale zároveň ponechávají místo pro nové vztahy a nové životní zkušenosti. Pro truchlící osobu je důležité, aby ve svém emočním životě našla nové místo pro zesnulého – aby s ním zůstala ve spojení, ale jiném, než dosud, a aby postupně dokázala emoční energii reinvestovat do života, budovat nové vztahy a otevírat se budoucnosti. Podstatou procesu truchlení je, aby se člověk naučil vzpomínat na milovanou osobu, a přitom se cítil dostatečně bezpečně, aby mohl znovu žít a milovat. **Jedním ze způsobů, jak postupně přesměrovat emoční energii spojenou se zesnulým, je rozvzpomínání.** (Worden, 2005.) V prvních fázích truchlení se lidé vyhýbají vzpomínkám, protože to způsobuje intenzivní a hlubokou bolest. Postupem času pak *vyhýbání se vzpomínkám* může celý proces truchlení ztížit, proto je někdy nutné tyto vzpomínky podnítit. Rozvzpomínání umožňuje vytváření nových myšlenek a vztahů se zesnulou osobou, což otevírá možnost investovat do nových vztahů a pokračovat v naplněném životě.

4.1.4.1. Navrhované aktivity

Rozvzpomínání

Členové skupiny mohou být požádáni, aby na papír napsali nebo nakreslili vzpomínku nebo památku na milovanou zesnulou osobu – důležitou událost, báseň, jak zesnulý ovlivnil jejich život a podobně. Mohou být také vybídnuti k tomu, ať už samostatně nebo s rodinou či přáteli, aby vytvořili knihu vzpomínek na zesnulou osobu. Aktivitu je možno provést také formou workshopu v rámci skupiny. Jak uvádí Worden (2005), tato aktivita nám pomáhá vzpomínat a truchlit nad realističtějším obrazem zesnulého. Při aktivitě je třeba mít na paměti, že se každý účastník může podělit o své vzpomínky v míře, v jaké sám chce, a vzpomínky ostatních účastníků se nekomentují.

Rozvzpomínání může být bolestivé, avšak podporuje proces přijímání pocitů a myšlenek souvisejících se zesnulou osobou. Facilitátor by proto měl poskytnout dostatek času a prostoru, aby se každý z účastníků mohl svobodně podělit o své vzpomínky.

Na zesnulé můžeme vzpomínat různě. Účastníky lze povzbudit, aby nejprve zapsali a poté se ve dvojicích nebo s celou skupinou podělili o to, jak jejich blízcí vzpomínají na zesnulého v průběhu času, který uplynul od jeho smrti – co dělají?, mají nějaké své vlastní vzpomínkové rituály? Účastníky na sezení lze vyzvat, aby se zamysleli nad

tím, co by chtěli nebo mohli udělat, jakým způsobem by si ještě mohli připomenout zesnulou osobu a vytvořit si tak na ni zvláštní vzpomínku. Účastníci mohou být také vyzváni, aby si na jedno ze skupinových setkání přinesli jednu nebo více fotografií či předmětů, které jsou pro ně důležité, a které je se zemřelým spojují, a takto se ve dvojicích nebo s celou skupinou podělili o své památky (vzpomínkové předměty, relikvie, osobní věci, které jim ho připomínají) a vzpomínky na milovanou osobu.

Kniha vzpomínek

Kniha vzpomínek může člověku pomoci uchovat si vzpomínku na zesnulou blízkou osobu a vyjádřit jeho pocity spojené se zármutkem, ztrátou a láskou. Tato aktivita vyžaduje dostatek času a je třeba připravit si materiál: prázdné sešity nebo listy papíru (formát A4 nebo menší) na výrobu knihy, obálky, dekorativní papír, nůžky, lepidlo, pásky, tužky, fixy, pastelky, časopisy nebo kolážový papír, fotografie (které si účastníci mohou přinést), samolepky, látky a další dekorace dle vlastního výběru. V úvodní části facilitátor aktivitu představuje takto: “Tento workshop je bezpečným místem. Nemusíte se o nic dělit s ostatními, pokud nechcete. Všechno, co vytvoříte, zůstává vaše – je to vaše osobní kniha vzpomínek. Dnes se pokusíme vytvořit prostor pro vzpomínky. Prostřednictvím knihy vzpomínek můžete vyjádřit vše, co cítíte, co si pamatujete, a co si chcete uchovat o osobě, která vám chybí.” Účastníci jsou povzbuzováni, aby se volně vyjádřili slovy, kresbami, symboly, fotografiemi nebo jakoukoli jinou formou, která jim vyhovuje. Aktivita může probíhat v tichu nebo s hudbou. Účastníkům lze také navrhnout několik tematických stránek: úvodní stránka (jméno osoby, vztah k ní, vložit její fotografii), moje nejoblíbenější vzpomínka na tebe, tvé oblíbené věci (jídlo, hudba, film, koníček...), věty, které jsi často říkal/a, co jsem se od tebe naučil/a, jak si tě chci pamatovat, jak se dnes cítím, co mě utěšuje, mé naděje a sny, můj dopis tobě a další.





Účastníci se mohou se skupinou podělit o část své knihy a na konci aktivity mohou být dotázáni, jak se cítili a co cítili při vytváření knihy vzpomínek a památek. Následně je facilitátor poučí: “Tato kniha není ukončená. Můžeš se k ní vracet, kdykoli budeš cítit potřebu. Můžeš ji doplňovat, kdykoli budeš chtít, po celé následující roky. Je důležité, abys věděl/a – vzpomínky tu nejsou proto, aby nás udržely v minulosti, ale proto, aby nám pomohly jít dál s těmi, které milujeme a nosíme v srdci.”

Při této aktivitě je třeba počítat s tím, že v jejím průběhu mohou účastníci prožívat silné emoce a podle toho reagovat, potenciálně mohou potřebovat další podporu.

Vzpomínky mají v procesu truchlení zvláštní roli. Pomáhají nám udržovat si pocit spojení s osobou, která již není fyzicky přítomná, ale také najít smysl a jsou útěchou ve chvílích bolesti. Vzpomínáním na důležité okamžiky, slova nebo společné zážitky pěstujeme vztah, který smrtí nekončí – mění se a žije jiným způsobem dál. Vzpomínky jsou mostem mezi minulostí a přítomností a často se stávají zdrojem síly, lásky a vděčnosti, které si s sebou dále neseme po celý život.

Píšu ti dopis

Mnoho lidí po ztrátě bližního lituje, že neměli možnost zesnulému něco říci nebo něco pro něj udělat. I když jsme měli možnost se s ním/m rozloučit, stále můžeme cítit potřebu ještě se s ním/m o něco podělit. To, o co jsme se s ním/m nepodělili během jeho/jejího života, můžeme sdílet sami se sebou nebo s jinými lidmi, a to různými způsoby, například formou dopisu. Psaním dopisů zesnulému/mu můžeme vyjádřit své

myšlenky, pocity, lásku, přání, starosti a obavy. Také zesnulé/mu můžeme napsat dopis na rozloučenou. Při realizaci této aktivity je důležité dbát na to, jak uvádí Arambašić (2005), aby truchlíci zesnulé/mu napsal dopis na rozloučenou až tehdy, když na to bude připraven, a ne ho předčasně do této aktivity pobízet.

Truchlíci může zesnulé/mu napsat dopis, který bude sledovat níže navrženou strukturu nebo obsahovat pouze některé z navržených částí.

Píšu ti dopis...

Chtěl/a bych ti říct, že...

Omlouvám se ti za...

Odpouštím ti...

Chci, abys věděl/a...

Vážím si tě...

Je mi líto, že jsem...

Miluji tě, protože...

Na shledanou.

Pokud truchlíci chtěl se zesnulým nebo pro zesnulého ještě něco udělat během jeho života, může si rozmyslet, jak by to mohl možná udělat nyní. Jednou z možných aktivit je odejít na místo kam chtěli jít spolu nebo udělat něco, co společně chtěli nebo plánovali podniknout. Truchlíci to může udělat sám nebo s jinou blízkou osobou. Mnoho lidí si zemřelého spontánně připomíná symbolickými aktivitami a někdy se takové aktivity stávají životními rituály.

Nalezení smyslu ve ztrátě, ve smrti milované osoby, je důležitou součástí procesu truchlení, a tudíž jedním z cílů poskytování podpory truchlící osobě. Worden (2005) uvádí, že proces hledání smyslu ztráty může být stejně důležitý jako samotný smysl ztráty, který truchlíci najde. “Hledání smyslu ztráty a smyslu života po ztrátě lze usnadnit prováděním různých úkonů nebo aktivit, které mají rituální význam.” (Arambašić, L.: Gubitak, tugovanja, podrška; s. 398, 2005). Patří mezi ně například psaní dopisů, básní nebo příběhů zesnulému. Pozůstali ale také mohou pokračovat s filantropickou nebo charitativní činností, které se zesnulý věnoval během života nebo pokračovat v úkonech, které zesnulý měl rád. K rituálům nebo aktivitám, kterými si pozůstali mohou připomenout zesnulého, patří také ty, které připomínají jeho úmrtí.

Píšu si dopis

Jako jednu ze závěrečných podpůrných aktivit pro truchlíci lze navrhnout, aby truchlíci sám sobě napsal dopis. Může ho psát tak, jako by si psal z budoucnosti, nebo jako by mu dopis psal Život. Zde je příklad jednoho “dopisu napsaného

Životem”, převzatý z příručky *Poradenství pro pozůstalé*, od autorky Naděždy Špatenkové.

Život mi piše dopis

Ahoj!

To jsem já - tvůj Život. ☺ IMám pro tebe důležitý vzkaz.

Dnes je zvláštní den.

Je tvůj.

Včerejšek je pryč. Včerejšek už nemůže mít žádný obsah kromě toho, který měl, a který jsi mu dal...

Ani zítřek ti není slíben.

Ale dnes, dnes je jediný den, kdy si můžeš být jistý, že ho máš. Můžeš ho vyplnit čímkoli chceš.

Využij ho!

Dnes můžeš někomu udělat radost.

Dnes můžeš někomu dát dárek.

Dnes můžeš někomu pomoci.

Dnes můžeš žít tak, aby ti večer někdo poděkoval,
za to, že tu jsi, že existuješ, že tě cítil...

Dnes je významný den.

Je tvůj!

S láskou,

Navždy tvůj život.

Strom života

Strom života je známá vizuální metafora, kterou lze rovněž použít jako jednu ze závěrečných aktivit. Zaměřena je na integraci zkušeností získaných skupinovou prací, ale také i na integraci osobního životního příběhu a jeho součástí – minulosti, přítomnosti a budoucnosti. Je to aktivita, kterou účastníci rádi přijímají. Vytvořili ji dva autoři, David Denborough a Nczelo Ncube a zde přinášíme upravenou verzi, se kterou jsme se seznámili prostřednictvím workshopů vedených v rámci partnerského projektu *Put – potpora u tugovanju* (Cesta – podpora v truchlení).

Facilitátor může zahájit aktivitu následujícím způsobem: Strom se často používá jako symbol života. V tomto cvičení symbolizuje propojení našich životních zkušeností. Ukazující na nakreslený strom, vysvětlí, že si nyní každý nakreslí svůj vlastní strom života, a to tak, že nejdříve nakreslí kořeny, potom kmen a větve s listy a plody. Dále vysvětluje... kořeny představují naši minulost: narození, první rodinu, školy, naše malé i velké úspěchy, starosti a problémy, které jsme měli v minulosti; kmen

představuje naši současnost: náš život nyní, tento rok, tento měsíc, dnes; větve s listy a plody představují naši budoucnost: naše naděje, sny, plány a cíle, kterých bychom chtěli v životě dosáhnout.

Před touto aktivitou je možné provést krátké dechové cvičení nebo aplikovat jednu z relaxačních technik, aby se účastníci uklidnili a lépe si uvědomili sami sebe. Poté, co se účastníci uklidní a orientují se sami na sebe, facilitátor pokračuje krátkou instrukcí: Představte si svůj život skrze metaforu stromu. Strom života nás povzbuzuje k integraci naší minulosti, přítomnosti a budoucnosti. Tato aktivita si klade za cíl nás posílit, a vede k zamyšlení nad tím, co jsme v životě dosud překonali a čeho jsme dosáhli, abychom si uvědomili, jaký jsme si vybudovali základ a otevřeli se možnostem, které nám přinese budoucnost. Nejdříve nakreslete svůj strom života, kořeny, kmen a větve s listy a plody. Poté napište zážitky z minulosti, současnosti, vaše naděje, sny a plány. Nezáleží na tom, v jakém pořadí budete psát a odkud začnete, vždy se můžete k jednotlivým částem vrátit a doplnit je.

Poté, co si každý z účastníků vytvoří svůj strom života, facilitátoři požádají, aby všichni ukázali a popsali svůj strom života a podělili se se skupinou o to, co chtějí. Pokud účastník souhlasí, facilitátor mu může položit otázku nebo ho na něco upozornit, ale je důležité, aby to nekomentoval, ale aby všichni účastníci poslouchali osobu, která představuje strom života a svůj *životní příběh*.

Zde přinášíme trochu odlišnější verzi stromu života¹⁷, ve které účastníci na jeho různé části zapisují následující informace:

Každá část stromu je metafora – používá se k popisu důležité části života každého člověka.

Kořeny (metafora pro minulost): Odkud pochází (např. vesnice, město, stát); jejich rodinná historie (původ, příjmení, rodokmen, širší rodina); lidé, od kterých se v životě nejvíce naučili; účastníci mohou být vyzváni, aby si vzpomněli na své doma oblíbené místo nebo na písni, které měli rádi, tanec či kulturní slavnost.

Půda (metafora pro současný život) – účastníci by měli slovy a kresbou popsat některé z činností, které každodenně konají, včetně domácích prací - to, co rádi dělají a také to, co občas udělat musí, přestože se jim to dělat nechce. Návrhy, které mohou zahrnout do příběhu nebo kresby: s kým v současné době žijí, jaké činnosti nebo rutiny každodenně vykonávají; běžné domácí práce a činnosti; oblíbená píseň nebo doma oblíbené místo.

¹⁷ Zveřejněno na webových stránkách Dulwich Centre na následujícím odkazu: https://dulwichcentre.com.au/the-tree-of-life/#elementor-toc_heading-anchor-4

Kmen (metafora pro dovednosti) – kresbou nebo slovy účastníci mohou vyjádřit to, v čem jsou dobří. Mohou to být dovednosti, které se naučili ve škole nebo doma, jejich talenty, činnosti, ve kterých vynikají a lidé jim dávají najevo, že jsou v tom dobří; zvláštní dovednosti, jakými jsou například laskavost a péče projevovaná k druhým lidem. Mohou to být věci nebo úkony, které každodenně provádí, aniž by o tom příliš přemýšleli.

Větvě mohou být zakřivené nebo rovné, silné nebo tenké. Představují naděje, sny a touhy účastníků. Na každou větev ve formě obrázku nebo symbolu se napíše nebo nakreslí jedna naděje, sen nebo touha.

Listy stromu představují lidi, kteří jsou pro nás důležití. Mohou to být lidé, kteří jsou ještě stále naživu, ale i ti, kteří pro nás měli důležitou roli v minulosti – lidé, kteří účastníkům dávají sílu a podporu, aby pevně stáli a čelili výzvám. Na listy nebo vedle listů se mají napsat jména všech lidí, kteří jsou pro nás důležití nebo kteří pro nás důležití byli – rodičů, členů rodiny, přátel, učitelů, dalších důležitých osob, domácích mazlíčků apod.

Plody stromu představují dary, které účastník obdržel. Dary nemusí být hmotné, mohou to být také projevy laskavosti, péče nebo lásky od ostatních. Účastníci se mohou podívat na to, co napsali na listy, větve, kmen, pňůdu a kořeny, aby si tak připomněli a zamysleli se nad tím, jaký na ně měli tito lidé vliv.

Rozloučení se skupinou

Na závěrečné, rozlučkové aktivitě, zejména v podpůrných skupinách, si účastníci často jeden druhému vytváří a píšou pozitivní a povzbudivé vzkazy nebo si tvoří vzpomínku na svou účast ve skupinové práci. Účastníci mohou dostat menší různobarevné lístky, na které každému z účastníků mohou napsat pozitivní vzkaz, něco, co jim danou osobu připomene, něco, k čemu je ta osoba povzbudila, čím na ně udělala dojem, nějak přispěla k jejich rozvoji nebo co pro ně znamenala během skupinové práce. Také mohou napsat nějakou její vlastnost, kterou u ní obdivují a k tomu připsat i slova podpory.

Kromě vzkazů podpory jsme se na závěrečném setkání věnovali také zhodnocení přínosu skupinové práce. Společně jsme shrnuli získané zkušenosti, zamysleli se nad tím, co jsme se během setkávání naučili, a co si z této zkušenosti chceme odnést do budoucna. Zvláštní význam – jak pro samotné členy, tak i pro facilitátora jedné ze skupin – mělo umožnění online účasti těm, kteří se nemohli závěrečného workshopu zúčastnit osobně.

Některé z postřehů účastníků na konci workshopového cyklu...

... Nesejme mě to, když budu cítit...

... Vzpomínky nejsou jen bolestivé a nejsou tu jen proto, aby vytvořily skvrnu na tvé duši.

... Mé pocity a chování po ztrátě nejsou divné i druzí se tak cítí.

... Uvědomila jsem si, že můj proces truchlení není zase až tak příliš dlouhý, a že musím přestat tlachtat na sebe, abych jím co nejdříve prošla

... Je hezké o něm mluvit. Sice těžké, ale příjemné.

4.2. Zážitkové učení v přírodě: "přemýšlej, sdílej, přispívej!"

S cílem integrovat znalosti a nabyté dovednosti v průběhu skupinové práce bylo realizováno dvoudenní zážitkové učení v přírodě, v rámci něhož mělo být posíleno propojení prožití truchlení s osobním růstem a zaměřením se na budoucnost.

Proto bylo provedeno s časovým odstupem. Prostřednictvím takového setkání jsme také chtěli získat zpětnou vazbu o tom, jak účast v cyklu skupinové podpory ovlivnila zkušenost s prožíváním truchlení a každodenní fungování mladých lidí, kteří se programu zúčastnili. Teoretickou část tohoto setkání jsme doplnili konceptem "růstu kolem ztráty" autorky Lois Tonkinové¹⁸. Tonkinová vysvětluje, že smutek časem nezmizí. On zůstává a naše životy kolem něj rostou. S plynoucím časem se naše životy rozšiřují – rozvíjíme nové zájmy, vztahy, zkušenosti – a tím vytváříme více prostoru kolem smutku, který však zůstává přítomný. Jinými slovy, smutek se nezmenšuje, ale my rosteme.

Při tvorbě a obzvláště pak při realizaci workshopu zaměřeného na růst po ztrátě, jsme zvláštní pozornost věnovali závažnému faktu, že truchlící, zejména v raných fázích smutku, mohou samotnou myšlenku růstu vnímat jako nepříjemnou a nesmyslnou. Mnoho dobře míněných, ale neefektivních pokusů o podporu truchlících ze strany blízkých lidí v jejich okolí je zaměřeno právě na tuto část. Neúčinné, odrazující a často nedosažitelné mohou být i příběhy či zkušenosti lidí, kteří zažili pozitivní změny po extrémně těžkých traumatických životních událostech. S ohledem na individuální zkušenosti mladých

¹⁸ Koncept „růstu kolem ztráty“ autorky Lois Tonkin lze nalézt na následujícím odkazu:
<https://whatsyourgrief.com/growing-around-grief/>

lidí účastnících se programu a vědomí si toho, že intenzivní bolest v důsledku ztráty často ponechává jen málo prostoru pro přemýšlení o možných pozitivních změnách, přistoupili jsme k tomuto tématu velmi ohleduplně a obezřetně v příjemném a klidném prostředí přírody. Respektovali jsme individuální tempo truchlení a nevnucovali téma růstu jako očekávání, nýbrž jako možnost, která se časem může rozvíjet.

Kromě účasti na plánovaných skupinových aktivitách měli mladí lidé příležitost individuálně pracovat s poradci/poradkyněmi nebo se také neformálně stýkat. Zábavné a relaxační aktivity dodatečně povzbuzovaly mladé lidi k propojení a rozšíření podpůrné sítě.

Zážitekového učení v přírodě se zúčastnili členové obou podpůrných skupin. Tímto se mladým lidem umožnilo setkat se s vrstevníky s podobnými zkušenostmi mimo jejich původní skupinu a potenciálně si rozšířit okruh podpory, snížit pocity izolace a získat nové zkušenosti a poznatky. Po úvodním seznámení a po seznámení se s pravidly práce ve skupině, mezi něž patří důvěra, dobrovolná účast, sdílení osobní zkušenosti a ověření očekávání účastníků, aktivita mohla začít. .

Poznej mě skrze předmět, který si vyberu

Úvodní aktivita probíhala v přírodě (venku) a účastníci měli za úkol vyhledat předmět, který by je reprezentoval, s kterým by se ztotožnili. Nalezený předmět potom každý vložil do společné krabice, přičemž jsme dbali na to, abychom vkládané předměty vzájemně neviděli. Aktivita pokračovala tak, že první účastník (dobrovolník) si vybral jeden předmět a musel uhodnout, komu patří a vysvětlit proč si myslí, že předmět patří právě této osobě. Poté se přihlásí osoba, které předmět patří, podrobněji se představí pomocí předmětu (uvede, proč si ho vybrala, co pro ni ten předmět znamená nebo představuje) a uvede své jméno a poví, čím se v životě zabývá. Poté si osoba, která se nyní představila, vybere z krabice nový předmět a představování takto pokračuje, dokud se nepředstaví všichni účastníci. Do této činnosti se aktivně zapojili i facilitátoři, kteří si rovněž vybrali svůj předmět.

4.2.1. Shrnutí workshopů skupinové podpory

Účastníci se rozdělí do dvojic, najdou si koutek, kde si sednou nebo odejdou na krátkou procházku (aktivita probíhá venku, v přírodě) a diskutují o tom, jak se odstupem času dívají na workshopy a aktivity, kterých se zúčastnili. Ve dvojicích mluví o tom, co se jim líbilo, co ne, co jim bylo užitečné, co nebylo, co jim zůstalo

jako opora v procesu, kterým procházejí a s jakými novými poznatky přichází na toto setkání v přírodě. Poté se všichni seskupí ve velké skupině a sdílejí své myšlenky s ostatními, sdílí přitom informace o tom, koho ztratili a kolik času uplynulo od ztráty této blízké osoby.

4.2.2. Reflexe zkušenosti se ztrátou a osobním růstem

Účastníci se rozdělí do dvojic, nejlépe s někým, s kým dosud nebyli v páru, a mluví o tom, jak může zkušenost ztráty, podle jejich názoru a vlastní zkušenosti, vést k osobnímu růstu. Jako podnět k rozhovoru jsou uvedené následující otázky: Jak spolu souvisí ztráta s růstem? Jak může růst vzejít ze ztráty? Po rozhovoru ve dvojicích, se účastníci shromáždí do jedné skupiny a sdílejí své myšlenky s ostatními. Facilitátor stručně zaznamenává jejich postřehy. Bude se k nim vracet až bude představovat koncept růstu vzešlého či spojeného se ztrátou blízkého člověka a při realizaci kreativně-prožitkové části aktivity.

4.2.3. Budoucnost a růst

Účastníci v rámci této kreativně-zážitkové aktivity omalovávají květináč a zasadí rostlinu. Na úvod jsou účastníkům připomenuty jejich myšlenky o souvislosti mezi ztrátou a růstem, které budou konceptualizovány a propojeny s teoretickým základem posttraumatického růstu, resp. růstu kolem ztráty, který představuje rámec, ve kterém bude probíhat kreativně-zážitková část.

Omalovávání květináče

Každý účastník dostane květináč. K dispozici mají různé materiály pro malování a zdobení a jsou vybidnuti, aby květináče ozdobili způsobem, kterým kreativně odpoví na otázku: jakou budoucnost pro sebe chci? Zvláštní důraz je kladen spíše na osobní rozvoj a osobní charakteristiky než na očekávané životní zkušenosti. Po ukončené práci si účastníci vzájemně ukážou, co zobrazili a jak ozdobili své květináče.

Sázení rostliny

Na zvláštní místo se položí hlína, která se potom dá do květináčů a účastníkům se vysvětlí, že v kontextu aktivity hlína představuje ztrátu, z které vyklíčí nový život. Stručně jsou seznámeni s konceptem “zadržování” (angl. containment) ve spojitosti se sázením rostliny – stejně jako hlína dostane své místo v květináči, který ji obklo-



puje, zadržuje a omezuje, tak se i smutek nakonec přestane nekontrolovatelně vylévat, najde si své místo v životě, a nakonec se stane základem pro růst. Účastníci poté rukama nabírají hlínu, plní své ozdobené květináče a zasadí do nich svou rostlinu.

“Pokyny” pro péči o sebe

Účastníci dostanou lístek s napsanými pokyny, jak pečovat o rostlinu, kterou právě zasadili. Jejich úkolem je na druhou stranu lístku napsat, jak se mají starat sami o sebe, aby uskutečnili svůj růst. Lístek s pokyny pak provázkem přiváží ke květináči se zasazenou rostlinou jako připomínku, aby na ně nezapomněli.

5. HODNOCENÍ PILOTNÍHO PROGRAMU SKUPINOVÉ PODPORY PRO MLADÉ LIDI

5.1. Spokojenost účastníků s podpůrným programem a jeho přínos v procesu jejich truchlení

Po skončení realizace celého pilotního programu podpory vyplnili účastníci dotazník-spokojenosti s účastí v programu. Dotazník sestával z deseti stupnicových otázek, které účastníci hodnotili na stupnici od 1 (vůbec ne) do 5 (zcela), několika otevřených otázek a otázek týkajících se doporučení účasti na skupinových podpůrných setkáních dalším mladým lidem. Část otázek se týkala deseti skupinových podpůrných setkání a část zážitkového učení v přírodě. Níže uvádíme výsledky evaluace. Účastníci programu se domnívají, že program byl kvalitní, facilitátoři byli dobře připraveni a všichni by doporučili účast v programu dalším mladým lidem s podobnou zkušeností. Pokud jde o splnění očekávání od skupinových podpůrných setkání a splnění potřeb účastníků všichni kromě dvou, respektive jednoho, udělili nejvyšší hodnocení. Účastníci se domnívají, že dvoudenní setkání v přírodě se dobře propojilo s cyklem deseti skupinových podpůrných setkání a že bylo důležitou součástí celého programu. Individuální průměrná hodnocení podle otázek jsou uvedena v Tabulce 1. a odpovědi účastníků na otevřené otázky jsou uvedeny níže.

Otázky	Průměrné hodnocení
Spokojenost se skupinovými podpůrnými setkáními	
1. Do jaké míry setkání splnila tvé očekávání?	4,6
2. Do jaké míry setkání splnila tvé potřeby?	4,9
3. Jak bys ohodnotil/a kvalitu podpůrných skupinových setkání?	5,0
4. Jak bys ohodnotil/a připravenost facilitátorů?	5,0
5. Jaké je tvé celkové hodnocení cyklu podpůrných skupinových setkání?	5,0

6. Doporučil/a bys účast na skupinových setkáních dalším mladým lidem s podobnými zkušenostmi?	100 % odpovědí ANO
Spokojenost s účastí na zážitkovém učení v přírodě	
1. Do jaké míry setkání splnilo tvé očekávání?	4,8
2. Jak bys ohodnotil/a kvalitu organizace setkání v přírodě?	4,8
3. Jak bys ohodnotil/a připravenost facilitátorů?	5,0
4. Myslíš, že dvoudenní setkání v přírodě bylo dobře propojeno s cyklem deseti skupinových podpůrných setkání?	5,0
5. Do jaké míry si myslíš, že dvoudenní setkání v přírodě je nezbytnou součástí celkového programu skupinové podpory pro mladé lidi prožívající zármutek?	5,0
6. Jaké je tvé celkové hodnocení dvoudenního setkání v přírodě?	5,0

Jaké jsou nejdůležitější poznatky, které jsi získal/a účastí na cyklu podpůrných setkání?

... že je truchlení přirozený proces, se kterým se každý člověk musí dříve či později vypořádat, a že to není proces, který je nutně lineární, a že neexistuje vzorec předepsaného chování, které jedinec zažívá (přesně po 3 měsících to může být nejhorší, protože máme pocit, že bychom se měli posunout dál a "překonat to", ale ve skutečnosti to tak není). Reakce našeho okolí na naše truchlení může výrazně ovlivnit samotný proces, ale neměli bychom se nechat vést tím, co si myslí ostatní a nějakými mýty o smutku. I když zpočátku může být každý den těžký, postupem času se počet "špatných" dnů snižuje a počet "dobrých" dnů zvyšuje (ne nutně, ale je to skutečně moje zkušenost).

... že je to zkušenost, ve které nejsi sám a někdo ti skutečně může porozumět. Také, že život po velké ztrátě může být zase dobrý.

... všechno, co cítíme, je normální.

... nejsem jediný, koho trápí takové problémy, další lidé mého věku a typu mají stejné nebo podobné zkušenosti, se kterými se vyrovnávají obdobným způsobem jako já, a je skvělé sdílet své myšlenky s někým, kdo ti rozumí a kdo si prošel něčím podobným.

... že je moje zkušenost normální.

... že ostatní procházejí tím samým, co já, a že by se o tom mělo mluvit, že s každou emocí by se mělo žít a každou prožít!!

... asi nejdůležitějším poznatkem pro mě bylo, že vše, co cítím a prožívám v souvislosti

se ztrátou, je opravdu normální, že kvůli tomu nejsem ani blázen ani nemocná, také že je normální, že ztráta má významný dopad na všechny aspekty života a že bych to neměla ignorovat, snažit se ji minimalizovat nebo skrývat před ostatními. A ještě důležitější bylo vidět a prožít to, že se všichni ve skupině cítíme stejně a že v tom nejsme sami.

... že vše, co cítím, je naprosto normální a že bych se měl soustředit na svou budoucnost..

Jak účast na cyklu podpůrných setkání ovlivnila tvůj každodenní život?

... Pomohlo mi to během samotného procesu truchlení, které výrazně ovlivnilo můj každodenní život. Poskytlo mi to vhled a získala jsem informace, které mi umožnily pojmenovat problémy, se kterými jsem se setkávala během procesu truchlení, což mi usnadnilo jejich zvládnutí. Na setkání jsem se těšila každý týden, protože jsem věděla, že je to místo určené k tomu, abychom se dotkli tématu ztráty v bezpečném prostředí, které jedinec nemusí nutně najít ve svém každodenním, bezprostředním okolí, což jsem během procesu truchlení velmi potřebovala.

... Pomohlo mi to řešit některé věci a otevřeně mluvit o své zkušenosti.

... Začala jsem si vážit svých pocitů a emocí a nesnažit se je skrývat.

... Odstranilo to stigma kolem mluvení a sdílení mé zkušenosti, truchlení se stalo jednodušším a méně matoucím.

... Dívám se na to pozitivněji.

... Poskytlo mi to prostor pro mne samotnou, abych se jednou týdně věnovala rozhovoru a zbytek týdne o tom všem přemýšlela.

... Myslím, že si nyní dovoluji cítit více věcí, že jsem se ohledně toho tématu více otevřela blízkým lidem, že se méně vyhýbám přemýšlení o ztrátě a, že k sobě přistupuji s větším pochopením. Také jsem se poprvé začala sama sebe ptát, co v určitém okamžiku potřebuji, abych se cítila lépe.

... Velmi pozitivní, mám větší vůli a motivaci než dříve.

V čem bylo pro tebe užitečné dvoudenní setkání v přírodě?

... Myslím, že setkání bylo příjemným zakončením workshopu a celkově příjemným terapeutickým zážitkem. Byla tam vyvážená rovnováha mezi seriózními a zlehčujícími momenty, byly tam příběhy o ztrátách a celkově příjemná společnost.

Příroda poskytla příjemnou atmosféru a odklon od každodenního života.

... Bylo to léčivé. Byla jsem z toho opravdu nervózní a zase mě to silně propojilo s lidmi, kteří se mnou sdíleli něco společného, a vrátilo mě to k tomu, že je všechno normální. Užívala jsem si, že jsem se odpoutala od každodenního života.

... Bylo to relaxační a léčivé.

... Pomohlo mi to dozvědět se o sobě, jak se mohu kreativně vyjádřit a dosáhnout vnitřního klidu bez obklopujících pomocníků (YouTube a pod.).

... Bylo pro mě důležité setkat se se skupinou po dvouměsíční letní přestávce, abychom všichni po předchozích workshopech zhodnotili a zjistili, kde jsme teď, co nám pomohlo a co se mezitím stalo.

... Bylo to velmi uvolňující a bylo fajn znovu vidět lidi, kterým jsem se otevřela víc než komukoliv jinému.

Máš pro nás ještě nějaké další návrhy nebo připomínky?

... Celkově vzato, projekt byl pro mě velmi smysluplnou a důležitou zkušeností. Myslím, že mi pomohl rozvíjet svou osobnost a rozhodně bych řekla, že pozitivně ovlivnil můj proces truchlení. Doufám, že tento typ setkání bude pokračovat i pro další skupiny, protože bych si přála, aby každý, kdo je v mladším věku a aktivně se vypořádává s problémy a chaosem, který s sebou ztráta milované osoby přináší, má dostat stejnou zkušenost, jakou jsem měla já. :)

... Jen velké díky :)

... Chci poděkovat všem, kteří se podíleli na návrhu a realizaci podpůrných skupin. Bez skupin by některé mé otázky zůstaly dlouho nezodpovězeny, s některými věcmi bych se stále i nadále potýkala. Otevřelo mi to oči a ukázalo mi, že i jiní lidé procházejí stejnými věcmi, kterými procházím já. I když je to prostě přirozený proces, ale v rozhovorech s vedoucími, kteří jsou na tento druh problémů vyškoleni, a s účastníky, se kterými jsem navázala známosti, které se mohou změnit v přátelství, jsem se naučila spoustu věcí, které si s sebou odnesu a budu sdílet a aplikovat v mnoha situacích, které mě v životě čekají. Děkuji.

... Jen chvála. Tato zkušenost s podpůrnou skupinou je to nejlepší, co jsem pro sebe letos udělala, a opravdu pro mě hodně znamenala, nejen v truchlení, ale i pro život obecně. Děkuji!

...Nemám.

...Nic, kromě obrovské podpory a vděčnosti.

... Nemám. Navždy budu vděčná za tuto zkušenost, která mi opravdu pomohla, a upřímně doufám, že bude pokračovat a pomůže dalším mladým lidem, kteří prožívají ztrátu, protože nás je hodně a takové věci potřebujeme, opravdu je potřebujeme.

... Jsem moc ráda, že jsem měla možnost být součástí této skupiny a doufám, že tento projekt bude pokračovat a pomůže mnoha dalším lidem, jako jsem já. Děkuji za všechno. ♥

Účastníky jsme také požádali o návrhy na zlepšení programu. Jeden uvedl, že by bylo dobré, kdyby program obsahoval více praktických rad nebo cvičení, která lze aplikovat v každodenním životě, a další, aby se workshopy organizovaly i v jiných městech, protože ne každý, kdo potřebuje podporu, může každý týden jezdit do Záhřebu.

Jedna účastnice shrnula celý program takto:

“Myslím, že cyklus byl opravdu vynikající a nenapadá mě nic, co by ho mohlo vylepšit. Rovnováha mezi vzdělávací a zážitkovou částí byla vynikající, a zejména to, že více prostoru bylo věnováno zážitkové části, v době, když už jsme se všichni lépe poznali a více se otevřeli. Myslím, že bylo přínosné to, že jsme prodloužili dobu trvání workshopů. Workshopy v přírodě po letní přestávce byly skvěle naplánované, protože jsme se mohli znovu vidět a navzájem se svěřit s dojmy poté, co se nám věci z workshopů usadily.”

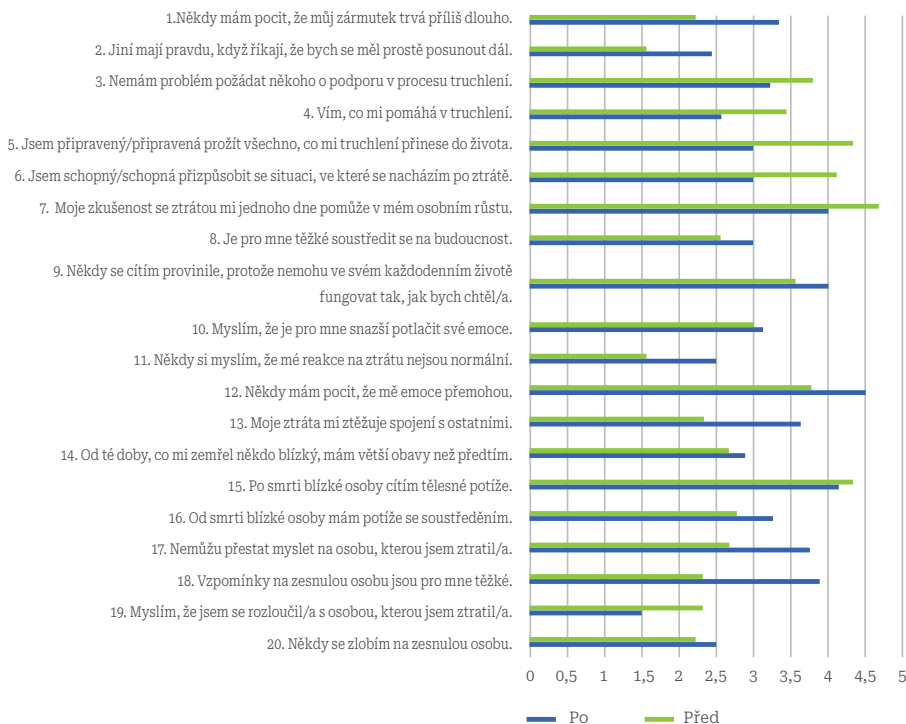
5.2. Osobní prožitek truchlení u účastníků programu

Abychom u účastníků mohly sledovat změny a zhodnotit efektivitu pilotního programu byl vytvořen dotazník o dvaceti tvrzeních (příloha 1), které pokrývaly následující oblasti: postoj k procesu truchlení; průběh adaptace mladého člověka na prožívanou situaci a orientace do budoucnosti; reakce těla, myšlenek, emocí a chování a vztah k zesnulému. Účastníci dotazník vyplnili před zahájením a po ukončení skupinové práce. Každé tvrzení bylo hodnoceno na stupnici od 1 (vůbec se mě netýká) do 5 (zcela se mě týká).

Jak je vidět níže na grafu, účastníci dosáhli pozitivních změn ve všech sledovaných oblastech, tj. téměř u všech tvrzení se jejich hodnocení vyvíjí směrem k pozitivním změnám v procesu truchlení. Největší pozitivní změny (rozdíl před a po je větší než jedna) byly zaznamenány u následujících tvrzení:

- Někdy mám pocit, že můj zármutek trvá příliš dlouho.
- Jsem připraven/a projít si čímkoli, co mi zármutek do života přinese.
- Jsem schopný/á přizpůsobit se situaci, ve které se po ztrátě nacházím.
- Moje ztráta mi ztěžuje navazování kontaktů s jinými lidmi.
- Nemůžu přestat myslet na osobu, kterou jsem ztratil/a.
- Vzpomínky na zesnulou osobu jsou pro mne těžké.

Hodnocení účastníků před a po realizaci workshopů skupinové podpory



5.3. Postřehy a posouzení odborníků

Odborníci, kteří vytvořili a realizovali program, poukazují na to, že mezi pozitivními aspekty tohoto programu patří-pro truchlící mladé lidi získaná příležitost se navzájem spojit, získat podporu, otevřeně diskutovat o své ztrátě v bezpečném prostředí a mít možnost zážitkového učení ve skupině vrstevníků. Před účastí v programu měli mladí lidé často pocit, že jim ostatní nerozumí, že to, co prožívají, “není normální”, že “by se měli cítit lépe”, a že je přemohou nepříjemné emoce. Právě prostřednictvím workshopů skupinové podpory a při zážitkovém učení v přírodě, měli možnost setkat se s dalšími mladými lidmi, kteří měli podobné zkušenosti, vyměnit si s nimi své životní příběhy o ztrátě, a tak vidět, že v zármutku nejsou sami.

Mladí lidé, kteří se zúčastnili workshopů, projeví velký zájem o obsah a aktivitu při skupinové práci. Otevřeně sdíleli osobní zkušenosti a pocity s ostatními členy skupiny, spontánně se vzájemně podporovali a zkušenost skupinové podpory jim byla poskytnuta právě ve chvílích intenzivních emocí.

“Nejdůležitějšími přínosy pro účastníky programu jsou vzájemná propojení mezi členy skupiny, poselství, že ve své zkušenosti nejsou sami, podpora ze strany facilitátora a zejména členů skupiny, normalizace zkušenosti a bezpečné a důvěrné prostředí, ve kterém mohou o své zkušenosti otevřeně promluvit.”

Prostřednictvím workshopů také získali informace o běžných reakcích na ztrátu a o procesu truchlení, což jim pomohlo pochopit jejich vlastní reakce a normalizovat tuto zkušenost. Prostřednictvím skupinové práce, zejména zážitkového učení v přírodě, byli orientováni na své vlastní síly, na budoucnost, pokračování života se ztrátou a možnosti růstu po ztrátě...

Jednou z hlavních výzev při realizaci programu bylo seskupit mladé lidi, kteří by měli zájem účastnit se skupinové práce. Přestože se v posledních několika letech stále častěji objevují problémy spojené s duševním zdravím mladých lidí a pandemie zvýšila pravděpodobnost ztráty blízkých osob, bylo docela obtížné seskupit mladé lidi, kteří by se zúčastnili programu. Potenciální účastníci a obecně veřejnost byli o programu informováni různými kanály. Letáky s informacemi a pozvánkou na účast v programu byly ponechány ve všech studentských kolejích a menzách v Záhřebu, ve Studentském centru a na jednotlivých fakultách. Výzva byla zveřejněna na webových stránkách a sociálních sítích sdružení *Djeca prva*, v

různých facebookových skupinách a v několika velkých rozhlasových stanicích. Vzhledem k výše uvedenému a skutečnosti, že Záhřeb je studentské město a že se programu nakonec zúčastnilo pouze devět mladých lidí, zůstává stále otevřenou otázkou, nakolik jsou mladí lidé ochotní vyhledat a přijmout podporu v obtížných životních situacích. Naskytá se také otázka vlivu společnosti na váhání či neochotu vyhledat odbornou podporu. Proto je důležité informování široké veřejnosti o dostupnosti této formy podpory, nutné je také zvážit otázku stigmatizace, jak truchlení po smrti blízké osoby, tak i účasti na nějaké formě odborné podpory. Dodatečnou energii je třeba nasměrovat do normalizace procesu truchlení, který je velmi individuální, a také povzbudit lidi, aby vyhledali odbornou pomoc.

Navíc je také pravděpodobné, že by delší časový interval mezi informováním veřejnosti o dostupné formě podpory a zahájením skupinové práce umožnil mladým lidem shromáždit další informace, promyslet si a rozhodnout se, zda se chtějí zapojit do takovéto formy podpory.

Je důležité zdůraznit, že **každá skupina měla dva facilitátory, což umožňovalo kvalitní řízení skupinové dynamiky a včasnou reakci na individuální potřeby jednotlivých členů skupiny**, například poskytování podpory mladému člověku, který během práce prožívá intenzivní emoce související se ztrátou blízké osoby. Facilitátoři byli odborníci (psychologové, sociální pedagogové), psychoterapeuti (gestalt psychoterapie a kognitivně behaviorální terapie), kteří spolu s jejich dosaadvadními zkušenostmi s realizací skupinové práce přispěli ke kvalitnímu provedení programu.

Při standardní skupinové práci jsou ve skupině vždy dva facilitátoři, toto se osvědčilo a bylo by dobré toto pravidlo i nadále v podpůrných skupinách pro pozůstalé dodržovat. Současné sledování obsahu, který členové skupiny prezentují, a procesů, které probíhají individuálně a na úrovni skupiny, může být pro facilitátory výzvou, proto se rozhodně doporučuje, aby alespoň jeden z nich měl dostatečné zkušenosti se skupinovou prací. Kromě vyhrazení si dostatečného času na přípravu a reflexi každého setkání, **jsou důležité i pravidelné intervize a supervize odborníků.**

Jedna z výzev při realizaci programu bylo sloučení obou podpůrných skupin při realizaci aktivit v rámci zážitkového učení se v přírodě, protože se členové předtím neznali. Ačkoliv byl obsah zážitkového učení v přírodě primárně zaměřen na možnosti růstu po ztrátě, byli jsme si vědomi výzev souvisejících s pocitem důvěry a bezpečí členů skupiny. Proto byly plánované aktivity realizovány tak, že si účastníci nejprve vyměňovali zkušenosti ve dvojicích a poté se o své zkušenosti

podělili ve velké skupině, a to pouze tehdy, pokud chtěli a v rozsahu, jak chtěli. Většina účastníků uvedla, že jim tento způsob práce vyhovoval.

Během realizace programu, workshopů a zážitkového učení jsme nezaznamenali žádné potenciální negativní stránky, ale to neznamená, že se při realizaci aktivit zabývajících se tímto tématem nemohou objevit. Edukace pro práci s lidmi, kteří prožili zármutek, kvalitní příprava na vedení workshopů, práce na vytváření bezpečného a důvěrného prostředí pro členy skupiny, pečlivé sledování skupinového procesu, respektování hranic členů skupiny, flexibilita a ochota přizpůsobit obsah workshopu potřebám členů skupiny, průběžná intervize a supervize jsou jen některé z možných kroků, které lze podniknout k zajištění kvalitní práce a včasného rozpoznání potenciálních negativních stránek. Právě proto byla realizace skupinové podpory a zážitkového učení v přírodě pozitivní zkušeností jak pro uživatele, tak pro facilitátory.

“Jako facilitátoři workshopů skupinové podpory a zážitkového učení v přírodě jsme měli možnost zažít sílu skupiny v procesu truchlení. Bylo krásné sledovat, jak se členové skupiny propojovali, jak se navzájem podporovali a dávali si najevo, že jsou tu jeden pro druhého. Bylo také úžasné sledovat změny, které u členů proběhly od prvního workshopu až po zážitkové učení v přírodě. Jsme rádi, že se cítili dostatečně bezpečně, a že důvěřovali jak členům skupiny, tak i facilitátorům, že otevřeně mluvili o své ztrátě, že si dovolili prožít nepříjemné emoce a že se postavili čelem změnám a všem výzvám, které ztráta přináší.”

ZÁVĚRY A DOPORUČENÍ PRO DOBROU PRAXI PŘI PRÁCI S MLADÝMI TRUHLÍCÍMI POZŮSTALÝMI

6.1. Zachování základní struktury a obsahu programu s flexibilitou při jeho realizaci

V souladu s výsledky evaluace a reflexe od účastníků jsme přesvědčeni, že je důležité zachovat koncept programu, který je založen na dílčích úkolech v procesu truchlení a otevření se možnostem osobního růstu po ztrátě. Program zahrnuje kromě teoretické také praktickou, zážitkovou část, jež je součástí každého workshopu. Tato struktura se ukázala pro uživatele smysluplnou a užitečnou. Je však důležité zachovat flexibilitu při realizaci workshopů tak, aby facilitátoři měli volnost přizpůsobit témata a aktivity dynamice a potřebám konkrétní skupiny. Proto mají k dispozici různé aktivity a cvičení, která ve své práci mohou aplikovat. Během realizace workshopů se ukázalo, že jedna delší nebo dvě kratší zážitkové aktivity během jednoho workshopu jsou dostatečné. Právě proto by měl být kladen důraz na kvalitu procesu, a nikoliv na povinnou realizaci plánovaných aktivit a jejich rozsah.

Jeden delší, dvoudenní workshop, po cyklu týdenních workshopů, je dobrým způsobem, jak účastníky nasměrovat k možnostem osobního růstu po ztrátě a všimnout si potenciálně pozitivních změn, které ztráta přináší, stejně jako i možnost reflexe a sdílení zkušeností po tom, když se zážitky z workshopů usadily. Příroda, jako prostředí, ve kterém takový workshop probíhá, je nesmírně důležitá, což potvrdili účastníci programu. Ačkoliv naše zkušenost se sloučením dvou skupin pro aktivity zážitkového učení v přírodě byla pozitivní, nemáme ověřeno, jaké zkušenosti a výhody by tato část programu měla pro skupinu osob, které by se již z předchozích sezení všichni navzájem znali. Toto by bylo v budoucnu dobré ověřit.

6.2. Individualizovat přístup ke každé skupině, ať už jde o délku trvání nebo počet skupinových setkání

Zkušenosti po realizaci workshopů ukázaly, že jejich počet může být proměnlivý. Jedna ze skupin vykazovala po sedmém setkání známky nasycení. Sami členové skupiny vyjádřili ochotu jej ukončit, ale jelikož se jednalo o pilotní program, všech na plánovaná setkání se konala. Doporučujeme proto pečlivě sledovat proces ve skupině a v případě potřeby počet setkání upravit. Také při přípravě workshopů bylo plánováno, že setkání budou trvat hodinu a půl. V praxi však setkání obvykle trvala dvě až dvě a půl hodiny. Doporučuje se proto, aby na každé setkání byly plánovány minimálně dvě hodiny, nebo aby délka každého setkání byla flexibilní. Jako užitečné se také ukázalo, když členové skupiny na začátku a na konci setkání hovořili o každodenních tématech. Právě tento spontánní prostor přispěl k propojení a vytvoření bezpečného prostředí, které je klíčem k úspěchu takových skupin. Doporučuje se proto, aby se při realizaci workshopů plánoval čas na neformální rozhovor a nezávazné pobavení mezi členy skupiny.

6.3. Zajištění průběžné podpory a edukace pro facilitátory podpůrných skupin

Facilitátoři hrají klíčovou roli v realizaci programu, a proto je nesmírně důležité zajistit jejich odbornou přípravu a podporu. Doporučuje se proto, aby jejich edukace obsahovala témata z oblasti práce s mladými lidmi v procesu truchlení a také zajistit čas na přípravu před každým setkáním. Dva facilitátoři na skupinu se ukázali jako dobrý model, protože se během workshopu mohou vzájemně podpořit, lépe sledovat práci a dynamiku ve skupině, ale i případné individuální potřeby jednotlivých členů. Po ukončení setkání je důležité poskytnout prostor a čas na výměnu dojmů a společnou reflexi facilitátorů.

6.4. Organizační aspekty

Jak již bylo zmíněno, dodatečnou pozornost je třeba věnovat motivaci a náboru účastníků, aby skupiny měly o něco více členů než v našem pilotním programu, a to z důvodu kvalitnější realizace programu a ku prospěchu účastníků. Vzhledem k tomu, že účastníci programu byli převážně studenti, což je možné očekávat i v budoucnu, bude důležité zajistit, aby se workshopy nekonaly na konci školního nebo akademického roku, dále během zkouškového období nebo promoci, a sice proto, aby se všichni účastníci mohli bez překážek zapojit.

7. ZTRÁTA, ZÁRMUTEK, TRUCHLENÍ

7.1 Ztráta

Obecně můžeme ztrátu chápat jako určitou životní situaci, která nastává odloučením od nějakého objektu nebo funkce.¹⁹ Nejtěžší ztrátou, která nás může postihnout, je smrt blízkého člověka, která bývá v odborné literatuře označována jako signifikantní ztráta; v anglickém jazykovém prostředí se pak setkáváme s termínem *bereavement* (bolestná ztráta). Jedná se o objektivní stav ztráty někoho signifikantního.²⁰

Kenneth R. Mitchell a Herbert Anderson rozlišují celkem šest typů ztráty: materiální, vztahovou, intrapsychickou, funkční, rolovou a systémovou.²¹ Signifikantní ztráta v sobě může implikovat kombinaci několika typů ztrát, nebo dokonce všechny.²² Úzké zaměření se na ztrátu blízké osoby (rodičů, sourozenců, přátel, partnerů), která spadá pod tzv. vztahové ztráty, způsobuje, že “většina lidí je pak zcela zdcena rozsahem své ztráty a postrádají důvěru ve své schopnosti vyřešit problémy, které se jim jeví jako nepřekonatelné”.²³

Vztahová ztráta

Vztahová ztráta je označení stavu odloučení od druhého člověka, představuje konec možnosti s dotyčným hovořit, sdílet s ním zkušenosti, řešit problémy, hádat se, dotýkat se, nebo s ním být jiným způsobem v emocionálním a fyzickém kontaktu.²⁴ Normální reakcí na takovou ztrátu je hluboký zármutek, který je komplexní psychologickou, sociální a somatickou reakcí.²⁵

19 Srov. ŠPATENKOVÁ, N. *Krizová intervence pro praxi*. 2. akt. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2011, s. 56.

20 HOOYMAN, N. R. – KIYAK, H. A. *Social gerontology: A Multidisciplinary Perspective*. 9. vyd. Boston: Allyn&Bacon, 2011, s. 582.

21 MITCHELL, K. R. – ANDERSON, H. *All Our Losses, All Our Grievs*. Louisville: The Westminster John Knox Press, 1983, s. 36-46.

22 MITCHELL, K. R. – ANDERSON, H. *All Our Losses, All Our Grievs*. Louisville: The Westminster John Knox Press, 1983, s. 35.

23 PARKES, C. M. – RELFOVÁ, M. – COULDRICKOVÁ, A. *Poradenství pro smrtelně nemocné a pozůstalé*. Brno: Společnost pro odbornou literaturu, 2007, s. 132.

24 MITCHELL, K. R. – ANDERSON, H. *All Our Losses, All Our Grievs*. Louisville: The Westminster John Knox Press, 1983, s. 36.

25 ŠPATENKOVÁ, N. *Krizová intervence pro praxi*. 2. akt. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2011, s. 69.

Materiální ztráta

Materiální ztráta znamená ztrátu fyzického objektu nebo známého prostředí, ke kterému si člověk vytvořil důležitý vztah.²⁶ Některé materiální objekty pro nás mají specifickou hodnotu, ať už vnější (extrinsic) – pro svůj původ, nebo vnitřní (intrinsic) – pro věc samotnou. Přitom platí, že ztráta objektů s vnější hodnotou, tedy těch, které si spojujeme s blízkou osobou, o niž jsme přišli, nám způsobuje mnohem hlubší bolest.

Intrapsychická ztráta

Intrapsychická ztráta představuje ztrátu emočně důležitého obrázku o nás samých, ztrátu možností toho, co “by mohlo být”, tedy opuštění plánů do budoucnosti a ztrátu snů. Přestože se taková ztráta často vztahuje k vnějším okolnostem, projevuje se výhradně jako naše vnitřní zkušenost. To, co dělá ztrátu intrapsychickou, je skutečnost, že ztrácíme něco, co je zcela v nás, ztrácíme něco, co bylo tajné či skryté, naději nebo sen, a to i kdyby tyto byly sdíleny s ostatními lidmi. Z toho důvodu také samotná skutečnost této ztráty zůstává obvykle tajemstvím.²⁷ “Ztráta blízkého člověka představuje výrazný zásah do [...] sebepojetí, identity a integrity” pozůstalých. “Mají pocit, že jejich svět se zhroutil, že jejich život ztratil smysl.”²⁸ Jak výstižně píše Paul Ludwig Landsberg, “mé společenství s touto osobou se zdá být rozbito: ale tímto společenstvím jsem byl do jisté míry já sám, v téže míře proniká smrt do nitra mé vlastní existence a právě tím se bezprostředně zkouší. Toto zakoušení pokračuje ve zkušenosti smrti, obsažené v mé osamělosti, v osamění jako důsledku ztráty”²⁹. Narušením našeho vnitřního modelu světa ztrácíme současně pocit jistoty a bezpečí, cítíme se osamělí, oslabení a ztraceni.³⁰

Rolová ztráta

Rolová ztráta je prožívána jako ztráta specifické sociální role nebo určitého místa v společenské síti a poměrně úzce souvisí se ztrátou staré identity, která je specifická

26 MITCHELL, K. R. – ANDERSON, H. *All Our Losses, All Our Grievs*. Louisville: The Westminster John Knox Press, 1983, s. 36.

27 MITCHELL, K. R. – ANDERSON, H. *All Our Losses, All Our Grievs*. Louisville: The Westminster John Knox Press, 1983, s. 40.

28 KUBÍČKOVÁ, N. *Zármutek a pomoc pozůstalým*, s. 11.

29 LANDSBERG, P. L. *Zkušenost smrti*. Praha: Vyšehrad, 1990, s. 131.

30 Srov. PARKES, C. M. – RELFOVÁ, M. – COULDRICKOVÁ, A. *Poradenství pro smrtelně nemocné a pozůstalé*. Brno: Společnost pro odbornou literaturu, 2007, s. 20.

kým typem intrapsychické ztráty. Význam rolové ztráty pro jedince je přímo spojen s tím, nakolik je tato ztráta spojena s chápáním sebe sama u každého člověka.³¹

Systémová ztráta

Systémová ztráta se odvozuje z toho, že lidé obvykle přináležejí do určitého interakčního systému, jakým je např. rodina. Pokud každý člen daného systému plní stanovené funkce, pak celý systém funguje. Problém nastává ve chvíli, kdy někdo své funkce přestane plnit (např. když někdo z členů rodiny zemře). V důsledku toho systém jako celek i jeho jednotliví členové prožívají systémovou ztrátu.³²

Funkční ztráta

Funkční ztráta označuje ztrátu nějaké svalové či nervové funkce našeho těla. Kromě afektivních a kognitivních symptomů byly prokázány významné fyziologické důsledky zahrnující poruchu spánku, ztrátu chuti k jídlu, tělesné obtíže apod.³³

7.2 Zármutek

Zármutek (v anglické terminologii *grief*) je komplexní emocionální odpověď na bolestnou ztrátu doprovázenou šokem, ztrátou víry, pocitem viny, psychologickou otupělostí, depresi, osamělostí, únavou, ztrátou chuti k jídlu, nespavostí a úzkostmi ohledně vlastních schopností naložit se svým životem.³⁴

Zármutek se “projevuje na emocionální a kognitivní úrovni, ale manifestuje se také v chování a na úrovni tělesných projevů”.³⁵ Přestože se prožívaný smutek v mnoha ohledech podobá nemoci, léčit jej nelze. Přehnaná akcentace somatických obtíží (např. únava, sucho v ústech, tlak na hrudi, pocit prázdnoty v břiše, svalová ochablost atd.) doprovázejících zármutek, a tedy zvýšené užívání medikamentů a návštěv nemocnice v době truchlení, je nicméně bohužel stále reálnou praxí. Mluvíme o tzv. fyziologizaci zármutku.

31 MITCHELL, K. R. – ANDERSON, H. *All Our Losses, All Our Grievs*. Louisville: The Westminster John Knox Press, 1983, s. 42.

32 MITCHELL, K. R. – ANDERSON, H. *All Our Losses, All Our Grievs*. Louisville: The Westminster John Knox Press, 1983, s. 44.

33 HANSSON, R. O. – STROEBE, M. *Bereavement in Late Life. Coping, Adaptation, and Developmental Influences*. Washington: American Psychological Association, 2007, s. 3.

34 HOOYMAN, N. R. – KIYAK, H. A. *Social gerontology: A Multidisciplinary Perspective*. 9. vyd. Boston: Allyn&Bacon, 2011, s. 582.

35 ŠPATENKOVÁ, N. *Krizová intervence pro praxi*. 2. akt. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2011, s. 56.

Prožitek bolestné ztráty nemá dopady pouze na stránku tělesnou, ale zasahuje člověka v jeho celku, jinými slovy je souhrou fyzických, psychických, sociálních i spirituálních aspektů.³⁶

Intenzita zármutku, který nastává ve chvílích odloučení od lidí, ke kterým máme blízký vztah, je individuální.³⁷ Odvíjí se od našeho vztahu či vazby ke ztracenému objektu, v tomto případě ztracenému úplně a trvale.³⁸ Nejedná se přitom o neměnný jev, naopak se každý zármutek vyvíjí. Je možné pozorovat různou intenzitu zármutku i během jednoho dne. Z dlouhodobého hlediska pak jeho intenzita odpovídá určité fázi truchlení.

7.3. Truchlení

Truchlení (v angličtině *mourning*) označuje kulturně podmíněná očekávání ohledně vyjádření zármutku. Jedná se o určitý způsob zpracování zármutku, který je determinován společností a kulturou (např. kulturně-diferentní představy o tom, jak je třeba zármutku čelit).³⁹ Oproti zármutku, který odkazuje spíše na to, co je pociťováno, označuje truchlení to, co se děje, co probíhá.⁴⁰ Truchlení tedy není stav, ale proces – proces vyrovnávání se se ztrátou milované osoby, způsob zpracování bolestné ztráty. Jako takové pak truchlení představuje zcela přirozenou, normální reakci na každou uvědomovanou ztrátu.⁴¹

Navzdory tomu, že prožívání ztráty (čili zármutek) je velmi individuální, a tedy že i truchlení má za různých okolností různý průběh, můžeme rozlišit určitá stádia, kterými všichni, již prožili signifikantní ztrátu, procházejí. Jednotlivé fáze truchlení přitom nemůžeme pokládat za pevně dané. Naopak, truchlící se pohybují mezi těmito fázemi zcela individuálně, některými fázemi nemusí projít vůbec, nebo jimi mohou procházet v jiném pořadí, případně se jednotlivé fáze mohou překrývat, prolínat apod.⁴²

36 FIRTHOVÁ, P. – LUFFOVÁ, G. – OLIVIERE, D. (eds.). *Ztráta, změna a zármutek v kontextu paliativní péče*. Brno: Společnost pro odbornou literaturu, 2007, s. 16.

37 PARKES, C. M. – RELFOVÁ, M. – COULDRICKOVÁ, A. *Poradenství pro smrtelně nemocné a pozůstalé*. Brno: Společnost pro odbornou literaturu, 2007, s. 18.

38 ŠPATENKOVÁ, N. *Krizová intervence pro praxi*. 2. akt. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2011, s. 56.

39 HOOYMAN, N. R. – KIYAK, H. A. *Social gerontology: A Multidisciplinary Perspective*. 9. vyd. Boston: Allyn&Bacon, 2011, s. 582.

40 PAYNE, S. – SEYMOUR, J. – INGLETON, Ch. (eds.). *Palliative Care Nursing. Principles and Evidence for Practice*. Berkshire: Open University Press, 2008, s. 429.

41 ŠPATENKOVÁ, N. *Krizová intervence pro praxi*. 2. akt. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2011, s. 56.

42 Srov. PARKES, C. M. – RELFOVÁ, M. – COULDRICKOVÁ, A. *Poradenství pro smrtelně nemocné a pozůstalé*. Brno: Společnost pro odbornou literaturu, 2007, s. 19.

V odborné literatuře se pak setkáváme s mnoha variantami, jak lze proces truchlení rozčlenit. Nejrozšířenějším je Wordenův úkolový model truchlení. V rámci něj rozlišuje celkem čtyři úlohy. Přestože je navrhl v určitém pořadí, nepovažuje jejich posloupnost za striktně lineární. Naopak upozorňuje, že je třeba vnímat tyto kroky flexibilně, protože různé případy ztráty způsobené smrtí budou tyto úkoly řešit odlišným způsobem,⁴³ který nelze předem odhadnout, jelikož “ztráta blízkého člověka je problém velmi složitý a komplexní. Různí lidé reagují na ztrátu různým způsobem.”⁴⁴

Wordenův koncept truchlení je založen na těchto úkolech:

1. přijmout skutečnost ztráty,
2. projít bolestí zármutku,
3. přizpůsobit se světu bez zemřelého,
4. najít zemřelému nové místo v našem životě a současně investovat do dalších vztahů.⁴⁵

Špatenková shrnuje jednotlivé kroky definované Wordenem jako “4 P” (PŘIJMOUT ztrátu jako realitu, PROŽÍT si zármutek, PŘIZPŮSOBIT se světu, ve kterém zemřelý chybí, PŘEINVESTOVAT city).

Přes vymezení těchto “univerzálních” stupňů, fází či úkolů truchlení považujeme za důležité připomenout, že průběh jednotlivých fází je vysoce individuální. “Intenzita a průběh truchlení se odvíjí od věku truchlícího, jeho osobnosti, zkušeností, životního názoru a také od místa, které má smrt v kultuře daného sociálního systému i od toho, jak jsou truchlící sami naučení a vychováváni smrt vnímat.”⁴⁶

Pokud proběhne truchlení nekomplikovaně, pak je jeho výsledkem přijetí nové identity. V rámci akceptace nové situace dochází nejen ke změně identity, ale také k vnitřnímu růstu, který bychom mohli označit také jako reintegraci osobnosti.⁴⁷

43 WORDEN, J. W. *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner*. 4. vyd. New York: Springer Publishing Company, 2009, s. 39.

44 KUBÍČKOVÁ, N. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: ISV, 2001, s. 13.

45 WORDEN, J. W. *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner*. 4. vyd. New York: Springer Publishing Company, 2009, s. 39-53.

46 KUBÍČKOVÁ, N. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: ISV, 2001, s. 87.

47 ŠPATENKOVÁ, N. Fenomén vdovství. In SÝKOROVÁ, D. – ŠIMEK, D. – DVOŘÁKOVÁ, M. *Třetí věk trojí optikou. Acta Universitatis Palackianae Olomucensis, Facultas Philosophica, Sociologica-Andragogica*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005, s. 81.

Truchlení však může mít také komplikovaný průběh, který se odvíjí od toho, že truchlící ztrátu popírá, vyhýbá se prožitku bolesti a odmítá se odpoutat od zemřelého.⁴⁸ Ani intenzivní truchlení není zárukou úspěšného zvládnutí signifikantní ztráty. To, co truchlící “skutečně potřebují, je nalézt rovnováhu mezi vyjádřením smutku a jeho potlačováním a skrýváním.”⁴⁹

Naše společnost nám nicméně pro truchlení neposkytuje vhodné sociální rituály. Absence této opory v kulturních normách a konvencích může truchlení výrazně komplikovat. Nejedná se přitom pouze o bezradnost pozůstalých. Stejně nemohoucí je také okolí, které má truchlícímu poskytnout v této komplexní životní situaci oporu. “Tradiční zdroje sociální podpory v moderní společnosti selhávají, smrt je stále ještě tabu, rituály truchlení téměř neexistují, sociální okolí neví, jak se má k truchlícímu chovat.”⁵⁰

V současné době se tak stále častěji setkáváme s institucionalizovanou formou pomoci v podobě poradenství pro pozůstalé.⁵¹

Doporučení, která mohou účinně napomoci nekomplikovanému průběhu procesu truchlení a která jsou určena nejen pracovníkům pomáhajících profesí, ale také rodinným příslušníkům a známým pozůstalých:

- uvědomit si, že truchlení je přirozenou odpovědí na ztrátu, která může být zdlouhavá, emočně rozporuplná a nepředvídatelná;
- naslouchat emocím pozůstalého včetně pocitu viny, hněvu nebo úzkosti namísto toho, abychom mu “radili”, jak se má cítit;
- vyhýbat se zjednodušujícím tvrzením (*Vím, jak se cítíš, Je teď šťastnější, Bůh ho miloval víc než ty, Za půl roku se budeš cítit lépe, Můžeš se znovu oženit/potkáš někoho jiného apod.*);
- nemluvit zbytečně, někdy je totiž nejlepší odpovědí “být tady” a podporovat jej ve vyjadřování jeho pocitů;
- neříkat pozůstalému, aby neplakal nebo nebyl smutný, naopak mu k tomu poskytnout čas a prostor;

48 Srov. ŠPATENKOVÁ, N. *Poradenství pro pozůstalé*. 2. vyd. Praha: Grada, 2013, s. 166.

49 PARKES, C. M. – RELFOVÁ, M. – COULDRICKOVÁ, A. *Poradenství pro smrtelně nemocné a pozůstalé*. Brno: Společnost pro odbornou literaturu, 2007, s. 150.

50 KUBÍČKOVÁ, N. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: ISV, 2001, s. 11-12.

51 Podrobně a přehledně jsou zásady poradenství pro pozůstalé zpracovány In ŠPATENKOVÁ, N. *Poradenství pro pozůstalé*. 2. vyd. Praha: Grada, 2013.

- podporovat truchlícího ve vyprávění vzpomínek na zemřelého;
- naslouchat nejen mluvení, ale i odmlkám, protože to, co není řečeno, je stejně důležité, jako to řečené;
- nečekat, že čas sám vše spraví, zvládnutí zármutku může být bolestné a vyčerpávající;
- pomáhat v konkrétních věcech, příprava jídla, péče o děti, práce na zahradě, úklid domu, aby měl truchlící prostor truchlit;
- povzbudit k odpočinku, meditaci, péči o sebe a cvičení;
- respektovat genderové a kulturní rozdíly v truchlení.⁵²

⁵² Dle HOOYMAN, N. R. – KIYAK, H. A. *Social gerontology: A Multidisciplinary Perspective*. 9. vyd. Boston: Allyn&Bacon, 2011, s. 584.

8. LITERATURA A PRAMENY

- ARAMBAŠIĆ L.: Gubitak, tugovanje, podrška, Naklada Slap, 2005.
- Briga o traumatiziranoj djeci – radionice za udomitelje (priručnik), Hrabri telefon, 2021.
- FIRTHOVÁ, P. – LUFFOVÁ, G. – OLIVIERE, D. (eds.). *Ztráta, změna a zármutek v kontextu paliativní péče*. Brno: Společnost pro odbornou literaturu, 2007.
- HANSSON, R. O. – STROEBE, M. *Bereavement in Late Life. Coping, Adaptation, and Developmental Influences*. Washington: American Psychological Association, 2007.
- HOOYMAN, N. R. – KIYAK, H. A. *Social gerontology: A Multidisciplinary Perspective*. 9. vyd. Boston: Allyn&Bacon, 2011.
- KUBÍČKOVÁ, N. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: ISV, 2001.
- LANDSBERG, P. L. *Zkušenost smrti*. Praha: Vyšehrad, 1990, s. 131.
- MITCHELL, K. R. – ANDERSON, H. *All Our Losses, All Our Grievs*. Louisville: The Westminster John Knox Press, 1983.
- PAYNE, S. – SEYMOUR, J. – INGLETON, Ch. (eds.). *Paliative Care Nursing. Principles and Evidence for Practice*. Berkshire: Open University Press, 2008.
- PARKES, C. M. – RELFOVÁ, M. – COULDRICKOVÁ, A. *Poradenství pro smrtelně nemocné a pozůstalé*. Brno: Společnost pro odbornou literaturu, 2007.
- PREGRAD J. urednica: Stres, trauma, oporavak – udžbenik programa “Osnove psihosocijalne traume i oporavka, Društvo za psihološku pomoć, 1996.
- STEVENS, J. O.: Awareness – Exploring, Experimenting, Experiencing, Eden Grove Editions, 1989.
- ŠPATENKOVÁ, N. Fenomén vdovství. In SÝKOROVÁ, D. – ŠIMEK, D. – DVOŘÁKOVÁ, M. *Třetí věk trojí optikou. Acta Universitatis Palackianae Olomucensis, Facultas Philosophica, Sociologica-Andragogica*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005.
- ŠPATENKOVÁ, N. *Krizová intervence pro praxi*. 2. akt. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2011.
- ŠPATENKOVÁ, N. *Poradenství pro pozůstalé*. 2. vyd. Praha: Grada, 2013.
- TADESCHI R.G. & CALHOUN L. G.: Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence, *Psychological Inquiry* 15, no. 1, 2004.
- UZELAC, M., BOGNAR, L. i BAGIĆ A., Budimo prijatelji: priručnik odgoja za nenasilje i suradnju, Slon 1994.
- WORDEN J. W.: Savjetovanje i terapija u tugovanju – Priručnik za stručnjake u području mentalnog zdravlja, Naklada Slap, 2005.
- <https://urkpk.org/programi/drugi-programi-i-projekti/podrska-u-tugovanju/>
- https://www.researchgate.net/publication/234661568_Fantasy_and_Experiential-Gestalt_Therapy
- https://dulwichcentre.com.au/the-tree-of-life/#elementor-toc__heading-anchor-4

Podpůrné skupiny pro mladé lidi se zkušeností s truchlením po ztrátě blízké osoby

- Dotazník -

Účelem tohoto dotazníku je posoudit, jak prožíváš své truchlení:

- jaký je tvůj vztah k procesu truchlení
- jak probíhá tvoje adaptace na situaci, kterou prožíváš
- jak na truchlení reaguje tvé tělo, mysl, emoce a chování
- jaký je tvůj vztah k osobě, která zesnula

Pečlivě si přečti každé tvrzení a ohodnoť, do jaké míry se na tebe vztahuje, s ohledem na období posledních dvou týdnů, včetně dneška.

1. Vůbec se to na mne nevztahuje
2. Ve větší míře se to na mne nevztahuje
3. Částečně se to na mne vztahuje
4. Hodně se to na mne vztahuje
5. Zcela se to na mne vztahuje

1. Někdy mám pocit, že můj zármutek trvá příliš dlouho.	1 2 3 4 5
2. Jiní mají pravdu, když říkají, že bych se měl/a prostě posunout dál.	1 2 3 4 5
3. Nemám problém požádat někoho o podporu v procesu truchlení.	1 2 3 4 5
4. Víím, co mi pomáhá během truchlení.	1 2 3 4 5
5. Jsem připravený/připravená prožít všechno, co mi truchlení přinese do života.	1 2 3 4 5
6. Jsem schopný/á přizpůsobit se situaci, ve které se nacházím po ztrátě.	1 2 3 4 5
7. Moje zkušenost se ztrátou mi jednoho dne pomůže v mém osobním růstu.	1 2 3 4 5
8. Je pro mne těžké soustředit se na budoucnost.	1 2 3 4 5
9. Někdy se cítím provinile, protože nemohu ve svém každodenním životě fungovat tak, jak bych chtěl/a.	1 2 3 4 5
10. Myslím, že je pro mne snazší potlačit své emoce.	1 2 3 4 5
11. Někdy si myslím, že mé reakce na ztrátu nejsou normální.	1 2 3 4 5

12. Někdy mám pocit, že mě emoce přemohou.	1 2 3 4 5
13. Moje ztráta mi ztěžuje spojení s ostatními.	1 2 3 4 5
14. Od té doby, co mi zemřel někdo blízký, mám větší obavy než předtím	1 2 3 4 5
15. Po smrti blízké osoby cítím tělesné potíže.	1 2 3 4 5
16. Od smrti blízké osoby mám potíže se soustředěním.	1 2 3 4 5
17. Nemůžu přestat myslet na osobu, kterou jsem ztratil/a.	1 2 3 4 5
18. Vzpomínky na zesnulou osobu jsou pro mne těžké.	1 2 3 4 5
19. Myslím, že jsem se rozloučil/a s osobou, kterou jsem ztratil/a.	1 2 3 4 5
20. Někdy se zlobím na zesnulou osobu.	1 2 3 4 5

10. Z RECENZE

Zabývat se tématem ztráty a truchlení představuje vždy výzvu, protože jde o téma, které je osobní, mnohohrstevnaté, které (ne)vědomě zahrnuje několik ztrát najednou, a které různými způsoby ovlivňuje jednotlivce i rodiny. Truchlení mladých/adolescentů se výrazně neliší od truchlení dospělých, ale vyžaduje, aby dospělí v jejich okolí reagovali vhodně na jejich potřeby v dané situaci... Jejich reakce nejsou vždy žádané, plynou z jejich přesvědčení, že ví, jak truchlící dospívající či mladé dospělé podpořit, opírajíce se o své vlastní předchozí zkušenosti se ztrátou blízké osoby. Nicméně jejich předchozí zkušenosti s tím, jak truchlit, mohou být často v protikladu k potřebám mladých lidí. Tato příručka může sloužit jako inspirace mladým lidem, aby získali více informací o ztrátě a truchlení, ale také jejich rodičům a rodinám, kteří jim tuto podporu poskytují, protože stručně vysvětluje ztrátu a truchlení a dává příklady, jak lze mladé truchlící podpořit.

Výzkumy prokázaly, že úspěšnost adaptace na ztrátu je vyšší v rodinách, kde jsou členové lépe propojeni, kde se o zesnulém nebo ztrátě mluví bez větších obtíží a kde zemřelý způsobil menší životní změny a méně citelné otřesy. Při pozorném čtení příručky, v části, která popisuje, jak se s mladými lidmi pracovalo během truchlení, téměř cítíme, jak projekt naplnil potřeby mladých lidí v procesu truchlení.

Být součástí skupiny, kde je smrt normalizována jako přirozený proces, ve které mohou získat odpovědi na důležité otázky o smrti a ztrátě, ve které mají možnost být trpěliví a dát si čas a prostor k tomu, aby si ztrátu uvědomili, jim dává pocit důležitosti, a pocit, že jsou zapojeni a otevření následnému procesu růstu a rozvoje. Příležitost, aby mladí lidé mluvili o svých ztrátách nebo si vytvořili vlastní a/nebo nové rituály, které se k nim vztahují, jim také pomohla sdílet pocity, které byly před ostatními skryté, kterými nechtěli zatěžovat své okolí nebo kvůli kterým se sami cítili provinile. Tato příručka si klade za cíl podpořit dialog, sdílení a propojení a jako taková by měla být používána.

..... Aktivitý jsou popsány odborně, a detailně tak, aby je různí lidé mohli využít ve své práci nebo v přístupu k truchlícím. Při čtení vzniká dojem, že autoři píší z vlastní zkušenosti, suverénně, že téma znají a snadno ho propojují s aktivitami a potřebami mladých lidí.

*Ivana Mošič Pražetina, Mgr., sociální pracovnice
Gestalt a systémová rodinná psychoterapeutka,
Edukátorka a supervizorka systémové rodinné psychoterapie*