

# Specifické problémy

## v poradenství pro pozůstalé



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Název projektu	Rozvoj vzdělávání na Slezské univerzitě v Opavě
Registrační číslo projektu	CZ.02.2.69/0.0./0.0/16_015/0002400

# **Specifické problémy v poradenství pro pozůstalé**

---

Přednášející:

**PhDr. Mgr. Naděžda Špatenková, Ph.D., MBA**

# Smrt je součástí života

---

▶ Všichni jednou zemřeme.

▶ Jde o to jak...

# 4 způsoby smrti

---

- ▶ Příčin smrti je mnoho,
- ▶ existují ale pouze čtyři způsoby smrti:
  - ▶ přirozená smrt,
  - ▶ smrt v důsledku nehody,
  - ▶ sebevražda
  - ▶ vražda.

# Způsob smrti = způsob truchlení

---

▶ „Věříme-li, že smrt je konec zdejšího života, věříme i, že smrt a způsob, jakým člověk zemřel, jsou důležitější pro pozůstalé než pro zesnulého.“

*(Bohumila Baštecká)*

▶ Okolnosti úmrtí determinují reakce pozůstalých a průběh procesu truchlení.

# Očekávaná, resp. přirozená smrt

---



# Přirozená smrt

---

- ▶ **Co to vlastně je?**
- ▶ Truchlení může být mírnější, pokud se jednalo o smrt ve vysokém věku a byla-li tato smrt do značné míry očekávána.
- ▶ Relativní **výhoda určitého prostoru a času**, který mohou umírající i jeho blízcí využít k tomu, aby minimalizovali případná rizika komplikovaného truchlení.
- ▶ **Příprava** na umírání, smrt i truchlení.

# Očekávaná smrt

---

Argumenty, proč může být očekávaná smrt tolik tíživá a bolestivá:

- ▶ Neustálá nejistota „*kdy a jak to skončí*“,
- ▶ následovaná vinou, že si takové úvahy vůbec připouštíme,
- ▶ lítost, že „*nejsme statečnější*“,
- ▶ hněv blízkých vůči umírajícímu, že umírá a opouští je,
- ▶ a předjímání nejisté budoucnosti bez milovaného člověka.



# Smrt jako krize

---

- ▶ Smrt se dá anticipovat, očekávat...
- ▶ ...přesto může představovat těžkou krizovou situaci.

# Smrt jako krize

---

- ▶ Krize je o to větší, jestliže smrt přichází
  - ▶ náhle, nečekaně, „nespravedlivě“ či „předčasně“.
- ▶ Velkou (největší?) krizi způsobuje tragické úmrtí milované osoby – nehody, vraždy, sebevraždy...

# Nepřirozená smrt

---

prakticky vždy komplikuje truchlení,  
riziko PTSP,  
znovuprožívání bolesti,  
neschopnost ukončit truchlení,  
těžké psychosomatické reakce apod.

# Další intervenující okolnosti

---

nedostatečná pomoc pozůstalým,  
dlouhý a vyčerpávající soudní proces,  
propuštění pachatele,  
informování médií o daném trestném činu apod.

# Smrt v důsledku nehody

---



# Autonehoda:

---

- ▶ **náhlá** smrt („*Byla na místě mrtvá.*“),
- ▶ **tragická** („*Bylo to strašné, všude samé kusy plechu, rozházené věci, rozbité sklo a vraky aut...*“)
- ▶ a **předčasná** smrti („*Proč jen musela umřít? Vždyť jí bylo tak málo let!*“)
  
- ▶ posttraumatická stresová porucha (**PTSP**)
- ▶ **pocit viny za přežití** („*Proč jsou oni mrtví a já žiju?*“).
- ▶ Oborná pomoc psychologická, terapeutická či psychiatrická.

# Sebevražda

---



# Sebevražda

---

Nejméně přijatelný a nejhůře zvládnutelný typ ztráty.

Osoba, která zvolí smrt sebevraždou, vkládá psychologického kostlivce do skříně pozůstalého.

Hněv a vztek

- vůči osobě, která je opustila a navíc takovým způsobem (*„Já bych ho nejraději zabila za to, co mi udělal, kdyby se nezabil sám!“*),
- ale také vůči sobě (*„Měl jsem tomu nějak zabránit!“*) a bývá projikován i do osoby sebevraha (*„Zabil se, protože se zlobil. Na mě se zlobil!!“*).



# Rizika sebevraždy

---

- ▶ Sebevražedné sklony
- ▶ Deprese,
- ▶ alkoholové a jiné závislosti,
- ▶ intenzivní výčitky svědomí,
- ▶ Rodinné tabu

---

▶ otázka: „*Proč mi to udělal?*“ se často skrývá za jinými otázkami: „*Proč, proč, proč?*“ („*Proč já? Proč on? Proč takto? Proč...?*“) Pozůstalý nemá možnost si tyto otázky „vyříkat“ se zemřelým, zůstává s nimi sám – a to je velmi frustrující. Musí nalézt způsob, jak s touto otázkou a vůbec vším, co sebevražda způsobila, (pře)žít.

▶ Pozůstalí někdy zoufale hledají smysl této smrti.

▶ Avšak očištění se od pocitů viny je jen jedním motivem tohoto hledání. Pozůstalí potřebují pochopit důvod, proč si milovaná osoba vzala život, aby mohli sebevraždu pochopit a žít s ní. To je obzvláště obtížné, pokud pozůstalý neměl o hrozbě sebevraždy žádné indicie, nezaregistroval žádné varovné signály.

# Vražda

---



# Vražda

---

sociální stigmatizace

silný pocit viny

hněvu,

velká touha po pomstě

PTSP

# Komplikující faktory

---

deziluze ve vztahu k autoritám, které mají zajišťovat bezpečí občanů - především k policii a k soudům,

která může vyústit v tendenci pozůstalých „*vzít spravedlnost do svých rukou*“ a snahu potrestat viníka (pomstít se)

procesy vyšetřování (u policie)

a hodnocení důkazů (před soudem)

pozůstalí se zlobí, že právní systém je tak shovívavý, pomalý, nespravedlivý, plný předsudků a necitlivý  
k tomu, co prožívá rodina oběti

# Vražda x dopravní nehoda

---

## 1. Nevyhnutelnost.

**Vražda** = cílené záměrné poškozující jednání s cílem usmrtit druhého člověka.

**Nehoda** = „*Kdyby tenkrát tolik nepršelo, kdyby byla silnice v dobrém stavu, kdyby ho neosnilo to protijedoucí auto...*“

# Vražda x dopravní nehoda

---

## 2. Ovladatelnost.

Nehoda je důsledek „osudových okolností“, které mohou lidé jen obtížně kontrolovat.

Vražda je něco, co pramení z pohnutek člověka, vraha („*On ho chtěl zabít.*“).

# Vražda x dopravní nehoda

---

## 3. Úmysl.

Nehody většinou nemají žádný specifický úmysl způsobit újmu („*Nechtěl ho/se zabít, ale stalo se to.*“).

Vražda už z podstaty své definice zahrnuje toto úmyslné rozhodnutí.



# Vražda x dopravní nehoda

---

## 4. Sociální deviace.

Nehoda považována za „normální“.

To vražda je deviace, odchylka od normy, je to nelegální čin.

# Vražda x dopravní nehoda

---

## 5. Sociální dopad.

Automobil je pro fungování v naší společnosti téměř nezbytný, je vnímán jako pozitivní a užitečný prostředek v dosahování dalších sociálních cílů. Z tohoto důvodu jsou vozidlo, nehoda i případné následky nehody tolerovány.

Vražda je naopak něčím naprosto nepřínosným, odsouzeníhodným, proto jsou značná společenská opatření namířena proti vraždě a nikoliv vůči autonehodám.

# Pozůstalí mají 3 strategie

---

**1. Snaha nechat zármutek za sebou a pokusit se jít dál, resp. vstříc budoucnosti a znovu žít.**

*(„Minulost je ztracená. To co má smysl, je budoucnost.“ „Prostě se to stalo. A co se stalo, nejde odestát. Co naděláme, musíme žít dál...“)*

# Pozůstalí mají 3 strategie

---

**2. Aktivita**, neustálá potřeba něco dělat a tím pocity truchlení vytěsnit.

# Pozůstalí mají 3 strategie

---

**3. Opakované a neustálé připomínání si zesnulého**, např. pomocí fotografií, jeho oblíbených věcí, návštěvami hrobu apod.

# Pomoc pozůstalým

---

## Pozůstalí si mohou pomoci sami

- *info o truchlení,*
- *příběhy jiných pozůstalých,*
- *brožurky,*
- *knihy,*
- *techniky duševní hygieny*

Děkuji  
za pozornost.

---

# LITERATURA:

---

KUBÍČKOVÁ, N. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: ISV nakladatelství, 2001.

ŠPATENKOVÁ, N. a kol. *Krizová intervence pro praxi*. Praha: Grada Publishing, 2011.

ŠPATENKOVÁ, N. *Poradenství pro pozůstalé*. Praha: Grada Publishing, 2013.

ŠPATENKOVÁ, N. a kol. *O posledních věcech člověka. Vybrané kapitoly z thanatologie*. Praha: Galén, 2014.



Operátor audio-video záznamu Eva Solanská  
Cooperátor Naděžda Špatenková  
2020



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Název projektu	Rozvoj vzdělávání na Slezské univerzitě v Opavě
Registrační číslo projektu	CZ.02.2.69/0.0./0.0/16_015/0002400