

Péče o pozůstalé (nejen) v hospici
pro konferenci s mezinárodní účastí
Hospic v nás aneb jak doprovázet doma i v lůžkovém zařízení
16. října 2010, Praha 4, Komunitní centrum Matky Terezy
Bohumila Baštecká, bastecka@etf.cuni.cz

Existují lidé, kteří od jistého věku o smrti pořád přemýšlejí. Já bych řekl, že se jí tím snaží vlastně oddálit. Ale smrt je tak stabilní záležitost, že ať o ní přemýšlíte, nebo ne, ona přijde. Takže je úplně zbytečné se jí zabývat předem.

Milan Lasica

Rozhovor Aleny Plavcové v *Pátek Lidových novin*, 19. 3. 2010

Všichni bychom si dopředu měli vybrat svůj pohřební ústav.

Elisabeth Küblerová-Rossová v *Otázky a odpovědi o smrti a umírání*

Vážené dámy, vážení pánové,

dovolte mi, abych se představila. Jmenuji se Bohumila Baštecká a mým oborem je psychosociální krizová spolupráce neboli pomoc lidem, rodinám, skupinám, organizacím a obcím při a zvláště po (hromadných) neštěstích.

Mám přednést příspěvek k péči o pozůstalé. Mluvíme-li o péči, vždy je třeba dohodnout se, co máme na mysli - kdo podle nás pečuje o koho a proč (ve jménu čeho). O péči se obvykle mluví ve čtyřech (a více) směrech: já o druhé, já o sebe, druhí o mě, druhí o sebe, a my všichni navzájem. Důvody bývají podobné jako při starosti o životní prostředí, tedy o to, „aby náš svět byl dobrým místem k žití“. Staráme se o čistotu ulic a o vztahy se sousedy, protože máme představu, že je dobré a krásné, když ulice jsou čisté a se sousedy žijeme v míru. Pečujeme o druhé proto, že je to morálně dobré a mezilidsky krásné. Smůla je, když starostí o druhé ospravedlňujeme naše vnitřní rumiště.

Je proto třeba na začátku říct, jaké v tématu „péče o pozůstalé“ zastávám stanovisko. Můj postoj je, že **každý z nás v tuto chvíli umírá** (od narození jdeme vstříc smrti) **a v tuto chvíli je každý z nás pozůstalým** (jde jen o to, nakolik blízkým či vzdáleným pozůstalým¹). Nezbývá, než aby se umírající starali o pozůstalé a naopak, tedy každý o každého – o sebe a navzájem. **Péče o pozůstalé je důsledkem života, nikoli smrti.**

¹ Pozůstalými jsou rodina a blízcí (přátelé, sousedi, spolužáci a kolegové) a další lidé, s kterými měl zemřelý vztah, tedy – výrazně – např. personál a obyvatelé v pobytových sociálních službách a zdravotnických zařízeních. Pozůstalými v rámci společenství jsme do různé míry všichni.

Z podobných – kulturně a sociálně antropologicky zakotvených – přesvědčení vycházíme ve zmiňované psychosociální krizové spolupráci (volně dle Baštecká a kol., 2010). Jsem přesvědčena, že:

- smrt potkávala lidi od nepaměti a potkává je stále a oni od nepaměti dodnes na ni umějí reagovat a umějí ji zvládat;
- člověk si obvykle dokáže pomoci sám, zvláště pokud ho ostatní podpoří; pomáhání pomáhá především těm, kteří pomáhají;
- život i smrt člověka jsou zakotveny ve společenství; účinné psychosociální postupy (tedy i případná „profesionální“ péče o pozůstalé) vycházejí ze společenství a zaměřují se na něj.

Naše přesvědčení, postoje a (pracovní) postupy by měly odpovídat jasně vyjádřeným hodnotám. Nedostatečné **vyjasnění hodnot**, ze kterých vycházíme, má za následek zranitelnost dobrých snah při péči o umírající a pozůstalé. Překvapuje mě, že se hospicovní profesionálové o hodnoty málo starají (nebo mi něco uniklo). Přitom v lidském životě stěží najdeme tak výrazně hodnotově obsazená témata, jako je umírání a smrt (snad ještě rození a sexualita).

Uvedu dva příklady hodnotové nevyjasněnosti. První najdeme na stránkách *Cesty domů*, kde mezi cíli tohoto občanského sdružení jsou uvedeny dva, které stojí ve vzájemném rozporu: *aby méně lidí umíralo v institucích; aby člověk na konci života mohl rozhodovat o sobě a svých věcech do poslední chvíle.*

S druhým příkladem jsem se setkala při vytváření standardu poradce pro pozůstalé (MMR), kde mezi řádky převážila hodnota „rychloukašená „profesionalita“ nad „úctou ke zkušenosti“. Výsledně se v textu o přirozených zdrojích opory včetně rodiny mluvilo jen v souvislostech jejich selhávání a jednacím pozici poradce nabývala podoba „jsem s Vámi, protože lidé kolem Vás selhávají“. To není v pořádku, ač je to časté. Úsilí MMR přitom velmi oceňuji.

Hodnoty slouží jako směrovky pro hodnocení kvality pomoci a péče. Bez jasných hodnot nejsme schopni hodnotit ani sebe, ani druhé, ani to, co děláme. O hodnoty se mají opírat zvolené (pracovní) postupy a zásady, které považujeme za správné a jejichž dodržování vyžadujeme od profesionálů a nabízíme lidem označeným jako „laici“.

Chronologicky teď proberu, jak by z mého pohledu měla vypadat péče o pozůstalé v případě, že bych se opírela o hodnoty a zásady psychosociální krizové spolupráce, to znamená o hodnoty *lidská důstojnost; partnerství, spolupráce, uznání; angažovanost pro druhé a společenství; úcta k rozmanitosti a řádu; otevřenost k víře, přesahu a smyslu uplatňované podle principů subsidiarity, partnerství a participace, reálnosti, dlouhodobosti, kulturní kompetence a dalších.*

Před umíráním a smrtí

Obvykle předpokládáme, že zemřou druzí; pravděpodobně proto, že po většinu života je v logice biologického pořadí někdo před námi, a také proto, že ego má zřejmě iluzi vlastní nesmrtnosti.

Lidé se obvykle domnívají, že mají větší pravděpodobnost šťastné budoucnosti a menší pravděpodobnost neúspěchu a smůly než druzí. Ve výzkumu zaměřeném na odhad vlastní zranitelnosti předpokládali dotazovaní, že po případném bombovém útoku na Chicago zahyne 97% obyvatel. Avšak 90% respondentů vidělo sebe po bombovém útoku, jak pomáhají pohřbívat mrtvé nebo se musí nějak postarat o sebe; pouze dvě procenta lidí odpověděla, že budou mrtví (Mc Clure, Williamsová, 1996).

Domněnka, že druzí zemřou dříve než my, může být jedním z důvodů, proč se doma (či v pobytových zařízeních) málo mluví o umírání a smrti. Museli bychom se totiž druhého ptát: „Jak bys chtěl/a umřít? Když si představíš, že bys umíral/a na zhoršující se chorobu bez výhledu na uzdravení a bez možnosti rozhodovat, co by sis pro sebe přál/a? Znáš možnosti, jak lze v takovém případě smysluplným způsobem ukončit život? Jak bychom se měli jako rodina vůči tobě chovat, až budeš umírat?“ (Tyto otázky jsou odvozeny z doporučení, která vypracovala Americká geriatrická společnost ve spolupráci s Centrem pro zlepšení péče o umírající: in Marwick, 1997.)

Samozřejmě by otázky musely pokračovat: „Komu chceš dát tu tvou oblíbenou sbírku grafik? Co ti mají zahrát na pohřbu? Kdo tam má mluvit? Kde chceš být pohřben/a? A s kým? – Co chceš komu vzkázat a odkázat? A co myslíš, že je po smrti?“ atp.

Tento způsob otázek poněkud šimrá v zádech, zvláště když si představíme, že takto bychom se měli ptát např. osmiletého dítěte, protože existuje možnost, že ve 14 spáchá sebevraždu, v 18 se zabije na motorce, a ve 30 onemocní leukémií s fatální prognózou.

Lidé umírají mimo biologické pořadí a umírají náhle, aniž by dočetli knihu, zaplatili složenky a řekli sbohem.

Co pak s připraveností na smrt? Jedna z možností je, že ji vezmeme vážně my sami, mocní pečovatelé o druhé. To znamená, že svoláme rodinu, klienty, spolupracovníky a řekneme jim: „Je jisté, že zemřu, jen nevím, kdy. Tak jsem Vám chtěl/a říct, co bych si přál/a, kdybych umíral/a na zhoršující se chorobu bez výhledu na uzdravení...“ atp. (pokračujeme dle doporučení in Marwick, 1997). Dodáme opatření pro možnost náhlé smrti a žádoucí aranžmá pohřbu a pokyny o uložení těla. Proč totéž uděláme doma i v práci, i když s jinými důrazy? Protože v zaměstnání máme jedny z nejdůležitějších opor pro naše rodiny v případě, že zemřeme, a také proto, že doma i v práci díky pokynům o

vlastní smrti můžeme zavést rozhovor s ostatními o tom, jak se ve vnímání smrti a umírání všichni vyvíjíme, co jsme si mysleli dříve a co si myslíme teď, jak to ovlivňují skutečná setkání se smrtí atp. Doma i v práci se tak budeme **učit, co je třeba udělat, když kdokoli z nás** (= z rodiny, práce, sousedství) **zemře**, aniž bychom museli na smrt nějak zvlášť myslet. V tom spočívá péče o pozůstalé.

Při umírání a smrti

Tipla bych si, že předchozí opatření jste vnímali jako přitažená za vlasy. Zajímalo by mě, v kolika našich rodinách a na kolika našich pracovištích se vedou otevřené rozhovory na tato témata v době, kdy se zdá, že nikomu z nás nic nehrozí.

V tomto odstavci budou zdánlivě stravitelnější úvahy; v našich kruzích jsme zvyklí přemýšlet o smrti a umírání (těch druhých), když nastanou. Známe **postupy prvních pomocí** (od zdravotní přes psychosociální a právní k duchovní) a sdílíme poměrně jasnou představu dobré smrti (najdeme ji v *Babičce* Boženy Němcové z roku 1855 i v současné zdravotnické literatuře) nebo spíše dobrého umírání: člověk si plně uvědomuje, že zemře, a je se smrtí smířen; má čas uspořádat si dny, které mu zbývají; smíří se se životem, Pánembohem a lidmi; uvede do pořádku majetek a vztahy; nemá bolesti, jen postupně slábne; je obklopen rodinou; zemře, jako když usne („zesne“).

Zdá se však, že **představa dobrého umírání a dobré smrti** je opět tvořena zvenku: nesmrtelnými mocnými lidmi, kteří pečují o smrtelné a nemocné. Ptáte-li se lidí, jak by chtěli zemřít, pak často mluví o rychlé smrti ve spánku: usnout za plného zdraví a při plné radosti ze života, a už se neproбудit. Kýžená smrt pro *reálně* umírající/ho nabývá jasnějších kontur s tím, jak se blíží. Nejsem si jista, zda umírající považuje za důležité totéž, co pozůstalí včetně hospicového personálu. Lze to vyjádřit vtípem o Kohnovi, který se na smrtelné posteli obklopen milující rodinou znepokojeně ptá, kdo zůstal ve kvelbu, anebo citací ze zmíněné *Babičky*: *Voršu ale zavolala k sobě a přikazovala jí: „Až umru, Voršilko, – já vím, že to nebude už dlouho se mnou trvat, zdálo se mi dnes v noci, že Jiří pro mne přišel, – až tedy umru, nezapomeň to říci včeličkám, aby vám nepomřely. Ostatní by třebaš zapomněli.“ Babička věděla, že Vorša to udělá, poněvadž věřila, nač ostatní nevěřili, a tehdy snadno by udělat opomenuli včas, byť i babičce k vůli udělat chtěli.*

Domnívám se, že koncept dobré smrti slouží pozůstalým; pro umírající/ho je důležitá Vorša. Každý, kdo byl přítomen smrti, může sobě i ostatním pozůstalým pomoci, bude-li schopen vydat dobré svědectví – dobrou větu – o způsobu, jakým smrt nastala, jak daný člověk zemřel.

Hned po představě, že jejich mrtvý umíral dobře a zemřel dobrou smrtí, se pro pozůstalé jeví jako zásadní **zacházení s jeho tělem**. Tělo – mrtvé či živé, zraněné, poškozené, nahé – představuje trest lidské důstojnosti anebo ponížení a studu. Pomoci zachovat mu vážnost a hodnotu, vzdát mu čest, může každý z nás: od přikrytí přes umytí a oblékání ke způsobu ukládání do rakve. Různé kultury předepisují různé zacházení s mrtvým tělem; dodržuje-li se postup, který se má dodržet, naplňuje to pozůstalé pokojem a jistotou, že věci jsou tak, jak mají být; smrt se stává součástí řádu. Na dodržení postupu je však třeba čas a prostor a tedy i pochopení těch, kteří rozhodují. Např. terénní příručka vydaná Panamerickou a Světovou zdravotnickou organizací *Zacházení s mrtvými těly po katastrofách* (Morgan, Tidball-Binz, van Alphen /Eds./, 2009) vyvrací strach, že mrtvolý způsobí po přírodní katastrofě epidemii, a zdůrazňuje, že chybná opatření (jako rychlé pohřbívání do hromadných hrobů a „dezinfikování“ prostoru) psychicky zatěžují příbuzné obětí a působí jim právní problémy.

Po smrti

Neexistuje už naděje na nějakou souvislost, neboť všechny mosty jsou zbořeny. Lidé, kterým jsme přáli dlouhý život, jsou nám vyrváni vprostřed života, a ničemové dosahují vysokého věku. To je krutá realita, kterou by si člověk neměl zatajovat. Brutalita a svévolnost smrti mohou lidi rozhořčovat natolik, že z toho vyvozují, že neexistuje žádný milosrdný Bůh, žádná spravedlnost a žádné dobro. (Jung, 1994)

Smrt má mnoho podob, vnímáme ji jako přervání a vyrvání i jako důstojný odchod a vznešené tajemství. Každopádně však někdo „již není mezi námi“, chybí. Jedinci i společenství reagují na ztrátu člověka řadou **rituálů** (= sdílených a předem připravených schémat, jak jednat). Obřady pomáhají obnovit řád, funkčně přeskupit pozůstalé společenství a najít v něm zemřelému nové místo. Rámují cestu společenství od bolesti loučení přes změnu života pozůstalých k návratu zemřelého/ho jako vzpomínkové opory.

Nejvýraznějším rituálem na této cestě je tradičně pohřeb. Pohřební rituály západních společností se v současnosti proměňují (jsou méně osobní a prožívané, více „profesionální“), avšak nadále staví na třech pilířích a odkazují tak na vztah rituálu a liturgie: ve hře jsou hodnoty, účel a emoce (Post, Grimes, Nugteren, Pettersson, Zondag, 2003).

Proměňují se i další rituály a zastavení na cestě, ale jsou a pomáhají, protože „najednou všichni víme, co máme dělat“. Zdravotní sestra zažije úlevu, když při své první „pracovní“ smrti pokukuje po služebně starší kolegyni a vidí, že ona udělala křížek zemřelému/mu na čelo a otevírá okno, aby duše mohla pryč. Příště to tak udělá také. Dospělí synové neohrabaně oblékají zesnulou matku a vnímají

zvláštní slavnostnost a pospolitost těch chvil; když jeden z nich zapálí svíčku, oba přikývnu.

I všechny další okamžiky znamenají možnost, kde se jeden opíráme o zkušenost druhého, a ten, kdo zrovna může, pomáhá pozůstalým, nejvíce zasaženým ztrátou: je možné - a je třeba - dát světu vědět (obtelefonováním příbuzných, vyvěšením černé vlajky), shromáždit rodinu a okolí (reálně či virtuálně) - tedy i sestavit úmrtní oznámení, ustavit pietní místo (nebo místečko), připravit pohřeb anebo uložení do hrobu včetně hostiny (jejíž funkcí prý bylo společně donutit nejbližší pozůstalé se konečně najíst), nosit smutek, jet do míst, které měl/a rád/a (nebo kde zahynul/a), odčiňovat vinu, kát se, připomenout si jiným způsobem než dosud svátek a narozeniny zemřelého/ho, trávit vánoce bez něj/ní a současně s ní/m, připomenout si první (a další) výročí ztráty, společně vzpomínat.

Souhrnně spočívá pomoc pozůstalým v tom, že společenství – v podobě jednotlivých lidí - uzná jejich ztrátu a reaguje na ni (většinou déle než si v současnosti myslíme – aspoň do prvního výročí). V původních společenstvích jsou téměř všechny reakce na ztrátu ritualizovány, tedy předem všem známy. Je jasné, jak se postarat o vdovy a sirotky a jak se má chovat např. vdovec; je jasné, jak se postarat sám o sebe. V současných západních společnostech musí leckdy tytéž cesty lidé složitě objevovat (a pomáhají si například poradenstvím pro pozůstalé). Někdy na to doplácují, například tím, že zrovna pro ně uznání nebo rituál chybí. Lidé zcela spontánně dávají přednost těm, kteří dle společenského uspořádání mají „přednostní právo“ truchlit: děti v rodině dají při úmrtí sourozence „přednost“ truchlení rodičů, pohřební hosté uznávají bolest manželky, zatímco dlouholetá milenka nemá na pohřeb přístup, spolupracovníci zemřelého/ho si dělají starost o jeho/její rodinu atp. Přitom všichni – děti, milenka, spolupracovníci – jsou pozůstalými.

Výzvou naší kultury v současné době je **individuální různost a rozmanitost** (způsobů, jak pomáhat pozůstalým, atp.) **ve společenství**.

Zajímavá z tohoto pohledu může být například modlitba pro rozmanitě věřící a do rozmanitě věřícího prostředí. Uvedu příklad a jeho souvislosti (ty jsou pokaždé jedinečné). Kaplan Timothy Serban (2008), člen intervenčního týmu spirituální péče, sloužil po úderu hurikánu Katrina spolu s dalšími kaplany v 4-6členných týmech postkatastrofických pohřebních operací, jejichž úkolem bylo sbírat lidské pozůstatky. Úkolem přiřčených kaplanů bylo vzdát poctu každému nalezenému tělu důstojným mezidenominačním rituálem. Kaplani zvolili požehnání:

Vzdáváme díky za život tohoto člověka.

Děkujeme za to, že byl nalezen.

Děkujeme za lidi, kteří ho našli.

*Prosíme, kéž se zacílí v Boží náruči,
A kéž naleznou pokoj.
A pokoj ať utěší ty, kteří ho milovali.*

Kaplani zároveň vnímali, že při této terénní práci pečují o pozůstalé – v tu chvíli o kolegy z týmu pohřebních operací. Vykonávané rituály sdělovaly: naše společná práce a existence má smysl; lidskou velikost a naději smrt nepřemůže. Zůstáváme lidmi, protože se k těm, jejichž pozůstatky nacházíme, chováme s úctou jako k lidem.

S tímto vědomím psal Serban dopis veliteli týmů postkatastrofických pohřebních operací: *Dnes jsme doprovodili přinejmenším 56 lidí domů, do domova mnohem většího, než je ten zdejší. Jejich životy, ač ukrácené, jsou stále naplněny vzpomínkami, láskou a požehnáním, které sdíleli. A za pár týdnů budou identifikováni a do bezesných nocí jejich rodin vstoupí trocha jistoty, protože budou vědět, že jejich ztracení blízcí se našli. Modlím se za zmírnění jejich žalu; budou vědět, že jsme se pokaždé, když jsme někoho našli, za něj pomodlili.* (Serban, 2008)

A jsme zase před smrtí

Čas po smrti znamená čas před (další) smrtí. Opět před námi stojí možnost – tentokrát podpořená zvýšenou citlivostí a zkušeností – že vezmeme vážně naši smrt a umírání; svoláme rodinu, klienty, spolupracovníky... Atd. – viz kapitolku *Před smrtí*.

Měli bychom vědět, že my, hrobařici (jak říkám lidem, kteří se zajímají o smrt a hospice), vyjadřujeme jen jednu z možných strategií vyrovnávání se se smrtí a strachem z ní. Zmocňujeme se jí, ovládáme ji. Někteří z nás by rádi, aby už přišla, aby se jí nemuseli bát. Vypadáme proto odvážně v radostném kontaktu s ní.

Strategie, jak se vyrovnat s ohrožením, jsou v naší společnosti individuálně různé a rozmanité a zároveň shodné ve sdíleném kulturním prostředí a společenství. Jsou v pořádku. Problémem se stávají, když se zbožní a přestanou respektovat druhé. Překážíme-li naším důrazem na důležitost smrti ostatním ve vyrovnávání se s ní, můžeme být problémem. Navíc – jako profesionálové – máme povinnost, která nás (asi jako jediná) odlišuje od laiků: naše pracovní úsilí, jeho motivaci a tedy i možné překážení reflektovat.

Namísto souhrnu doporučení

- Vyjádři vlastní hodnoty a aplikuj je na postupy.
- Udělej si pořádek ve svém budoucím umírání: máš doma a v práci (materiálně, vztahově, filozoficky) vše zařízené tak, abys mohl/a dnes večer zemřít?
- Nauč se postupy prvních pomocí (zdravotní, psychosociální, duchovní).
- Dbej na to, abys o umírání a smrti druhého mohl/a podat dobré svědectví, říct dobrou větu.
- Soustřeď se na to, jak zacházíš s tělem, a vyučuj v důstojném zacházení s tělem ostatní.
- Starej se prostřednictvím obřadů o sebe a o druhé, společenství tě podpoří.
- Uznej ztrátu a (dlouhodobě) na ni reaguj.
- Uznej jedinečnost individuálního vyrovnání a podpoř jeho začlenění do společenství.
- Jsi-li profesionál, vnímej, uvědomuj si a promýšlej, co děláš, proč to děláš a jak to děláš: nepřipravuješ svou péči druhé lidi o jejich pravomoci a způsobilosti? Chovej se tak, jako bys chtěl/a, aby se k tobě chovali lidé vzdělaní v hospicové péči.

Použitá literatura

- BAŠTECKÁ, Bohumila a kol. (2010). *Standardy psychosociální krizové pomoci a spolupráce zaměřené na průběh a výsledek*. Praha: GŘ HZS.
- JUNG, Carl Gustav (1994). O životě po smrti. In: *Duše moderního člověka*. Brno: Atlantis.
- MARWICK, Charles (1997). *Geriatři žádají lepší terminální péči o pacienty*. JAMA-CS 5/4: 263-264.
- MC CLURE, John; WILLIAMS, Sarah (1996): Community Preparedness: Countering Helplessness and Optimism. In: PATON, Douglas, LONG, Nigel (Eds.). *Psychological Aspects of Disasters*. Palmerston North, New Zealand: The Dunmore Press.
- MORGAN, Oliver, TIDBALL-BINZ, Morris, VAN ALPHEN, Dana (Eds.) (2009). *Management of Dead Bodies after Disasters: A Field Manual for First Responders*. Washington D.C.: Pan American Health Organization/World Health Organization.
- NĚMCOVÁ, Božena (1955). *Babička. Obrazy venkovského života*. Vydáno v jubilejním roce stého výročí I. vydání. Praha: Státní nakladatelství dětské knihy.
- POST, Paul, GRIMES, Ronald, NUGTEREN, Albertina, PETTERSSON, Per, ZONDAG, Hessel (2003). *Disaster Ritual. Explorations of an emerging ritual repertoire*. Leuven – Paris – Dudley: Peeters.
- SERBAN, Timothy (2008). Attending to the Dead. Morgues, Body Identification, Accompanying and Blessing the Dead. In: ROBERTS, Stephen B., ASHLEY, Willard W. C. *Disaster Spiritual Care. Practical Clergy Responses to Community, Regional and National Tragedy*. Woodstock: SkyLight Paths.