

Truchlení je osvobozující proces

Truchlení je přirozená reakce na úmrtí blízké osoby. U každého člověka probíhá jinak a s odlišnou délkou trvání, nelze stanovit žádné hranice ani časový harmonogram, náročný je zpravidla první rok po úmrtí a výročí (narozeniny, svátky, Vánoce...).

Bezprostředně po úmrtí blízkého člověka se dostaví šok, zmatek, chaos, který může trvat hodiny až dny. Je obtížné přijmout informaci o smrti. Hlavou vám mohou běžet myšlenky, které mnohdy i opakujete: „*To přece není možné! To se nemohlo stát!*“

V následujících týdnech a měsících vás mohou zaplavit intenzivní vzpomínky na zemřelého, pocity viny, vzteku, velká bolest, můžete zakoušet prázdnotu, ztrátu sil k životu a mnohdy se se dostaví psychosomatické potíže, jakými jsou bolesti hlavy, pocení, bušení srdce, vzestup krevního tlaku aj. Jsou to v podstatě normální a přirozené reakce na ztrátu blízkého člověka.

Postupně pak začínáte přijímat skutečnost, že život dál pokračuje. Čas truchlit vede k vnitřnímu přijetí smrti blízkého člověka. Je to dlouhá cesta k novému životu, na které se učíte žít bez zemřelého, přijímat nové role a vztahy.

Vzpomínky na zemřelého vám zůstanou. Jeho hrob je pak nejen místem, kam budete chodit na něho vzpomínat, ale též mementem mori, které nás může vést k přijetí skutečnosti smrti jako takové. Rovněž může v nás a v našich potomcích otevírat úvahy, odkud jsme a kam směřujeme, což nás může vést k pochopení, kým opravdu jsme.

Bolestné okamžiky očima MUDr. Marie Svatošové, zakladatelky hospicového hnutí

O tom, jak bolestné truchlení bude a jak dlouho potrvá, rozhoduje i stav svědomí pozůstalého. Velkou útěchou mu bude vědomí, že pro zemřelého udělal, co bylo v jeho silách. Že si stačili odpustit, poděkovat, mohli se rozloučit. V opačném případě trpí nejen ztrátou blízkého člověka, ale i výčitkami. I tomu však lze čelit. U Boha totiž neexistuje čas. U Boha je stále teď. Proto má smysl se za zemřelého modlit, a hlavně za něho obětovat mši svatou.

Ani ten, kdo nedostal dar víry, nemusí ve své bolesti zůstat sám. Může o něj Boha prosit, a klidně i s podmínkou „*Bože, jestli jsi...*“. Může také vyhledat některého křesťana a zeptat se ho, jak to vidí on. Věří, že se po smrti setká s Bohem i se svými blízkými? Může ho požádat o modlitbu za svého zemřelého, ale i za sebe. Bolest, kterou teď prožívá, se tak může stát odrazovým můstkem jeho duchovního života a možná jednou bude on tím, kdo druhým pomůže nalézt naději a odpíchnout se ode dna.

Ač všichni víme, že jsme smrtelní, jsou rodiny, kde je téma smrti tabu. Tahle pštroší politika se však vymstí. Je moudré začít s výchovou už od dětí. Dovolit jim zapálit na hřbitově svíčku, vzít je zpovzdálí na cizí pohřeb. To se jich nijak emočně nedotkne, ale začnou si zvykat, že smrt k životu patří. Není nutné mluvit v rodině o smrti od rána do večera, ale všem by mělo být jasné, jakou představu o svém pohřbu a místě posledního odpočinku kdo z nich má.

Tři otázky pro psychiatra Cyrila Höschla

Proč je důležité se rozloučit? *Řádné ritualizované rozloučení se zesnulým je součástí každé kultury. Vyrovnat se se ztrátou blízké osoby je náročný a bolestný proces, který nelze přeskočit ani zanedbat bez následků. Je součástí technik vyrovnávání s traumaty a vyplývá z lidské přirozenosti.*

Může být dobré zažít smutek? *Smutek je přirozenou reakcí na ztrátu blízké osoby a jeho násilné potlačování může mít negativní důsledky. Proto rady typu „vzmuž se“, „chlapi přece nepláčou“ apod. jsou v situaci ztráty milované osoby nemístné, ba i škodlivé.*

Co se může stát, když to neuděláme? *Neodreagovaný zármutek a nedostatečné vyrovnání se ztrátou může mít za následek hromadění negativních myšlenek a emocí v nevědomí. To se může později projevit vleklými psychickými potížemi počínaje nespavostí, nesoustředivostí, depresí i úzkostnými poruchami. Ty pak často vyžadují dlouhodobou odbornou péči, která mnohdy odhalí příčinu právě v nedostatečném zpracování traumatu způsobeného ztrátou blízké osoby.*

Zamyšlení kněze Stanislava Přibyla

Smrt blízkého člověka v nás zanechává rozporuplné pocity. Na jednu stranu nám rozum říká, že je to rozloučení navždy a člověk si uvědomuje, že je to opravdu definitivní. Srdce se ovšem zdráhá tuto skutečnost přijmout a s rozumem smlouvá. Poslechněme srdce a hledejme cesty, jak s našimi zemřelými zůstat ve spojení. Mezi tyto cesty určitě patří vzpomínání na to, co jsme společně prožili a vděčnost za jejich život. To, že se zdráháme přijmout fakt smrti u druhého člověka, je kromě jiného znamením naděje. Křesťané této naději říkají život věčný. Neznáme způsob ani okolnosti, ale víme, že naše rozloučení není definitivní. Proto nám na druhém záleží i po smrti, což se například projevuje tím, že se za zemřelého ochotně a rádi modlíme. Třeba tu modlitbu, kterou nás naučil sám Ježíš:

*Otče náš, jenž jsi na nebesích,
posvěť se jméno tvé. Přijď království tvé.
Buď vůle tvá jako v nebi, tak i na zemi.
Chléb náš vezdejší dej nám dnes.
A odpusť nám naše viny, jako i my odpouštíme našim viníkům.
A neuveď nás v pokušení, ale zbav nás od zlého. Amen.*

*Odpočnutí věčné, dej mu/jí/jim, Pane, a světlo věčné ať mu/jí/jim svítí.
Ať odpočívá/ají v pokoji. Amen.*

*Hospodin je můj pastýř, nic neschází.
Na zelených loukách mi dává spočinout, ke klidným vodám mě přivádí,
mou duši občerstvuje, po stezkách spravedlnosti vodí mě pro jméno své.
I kdybych měl jít údolím stínu smrti, ničeho zlého se nebojím,
neboť ty se mnou jsi: tvůj prut a tvá hůl mě konejší.
Před zraky protivníků stůl mi prostíráš,
hlavu mi olejem potíráš, můj kalich přetéká.
Dobro a láska mě budou provázet po všechny dny mého života,
zůstávat budu v domě Hospodinově po dlouhý, věčný čas. (Žalm 23)*

Zdroje a další informace: www.cirkev.cz/pohreb / ŠPATENKOVÁ, N. Poradenství pro pozůstalé www.poradci-pro-pozustale.cz / www.umirani.cz / POHŘEB – praktické rady, MMR <https://mmr.cz/cs/ministerstvo/pohrebnictvi/aktuality/brozurka-pohreb-a-jeho-organizace>

© KLEINWÄCHTER holding s.r.o. / foto © Renovabis, Adolf Kuborn

Jak se důstojně rozloučit se zemřelým?

„Já jsem vzkříšení a život. Kdo věří ve mne, i kdyby umřel, bude žít.“ (Jan 11,25)

K životu každého z nás patří skutečnost, že kdykoliv můžeme zemřít. Smrt je tou nejistější událostí v životě každého člověka. Lidé si od nepaměti kladou otázky: Je nějaký život po smrti? A touha po nesmrtelnosti rezonuje v lidském srdci.

Křesťané věří, že Ježíš Kristus, Boží Syn, svou smrtí na kříži smrt přemohl, a svým vzkříšením z mrtvých otevřel cestu k novému životu. Žádný člověk se již nemusí bát, že jeho život skončí v zániku a nicotě. Během uplynulých dvou tisíc let církev vytvořila smuteční a pohřební rituály, které umožňují důstojné rozloučení se zemřelým.

Pohřeb v kostele nebo rozloučení s účastí kněze není určen jen věřícím křesťanům, ale všem, kdo mají otevřenou mysl a srdce. Ať už zvolíte jakoukoliv formu posledního rozloučení se svým blízkým zemřelým, nezapomínejte, prosíme, že v zármutku nad ztrátou nejste sami.

Pozůstalými jsou všichni, kteří prožívají zármutek po úmrtí člověka, který jim byl blízký: rodina, přátelé; mohou to však být také bývalí spolužáci, spolupracovníci, i když se zemřelým se neviděli již mnoho let. Ti všichni se potřebují nejen rozloučit, ale též ve svém zármutku zakusit útěchu i naději a nabrat sílu do dalších dnů.

JSME ZDE PRO VÁS

Duchovní – kněz, řeholník nebo jáhen Vám může pomoci s přípravou pohřbu:

- Můžete ho kontaktovat na nejbližší faře.
- Jeho přítomnost na pohřbu domlouvá osoba, která objednává pohřeb.
- Oslovit ho můžete, i když si nejste jisti, zda zemřelý/á byl pokřtěný nebo když se k církvi osobně nehlásíte.
- Církevní pohřeb je možné vypravit i těm, kteří si sáhli na život.
- Lze uspořádat pohřeb i předčasně zemřelým dětem a plodům po potratu. Jen je třeba do 96 hodin od úmrtí miminka informovat o tomto úmyslu zdravotnické zařízení, aby ostatky předalo pohřební službě.
- Rozloučení se zemřelým je možné uspořádat i mimo kostel, obřadní síň či krematorium. Může se odehrát např. u hrobu nebo na místě, které máte spojeno se zemřelým.

O CO MŮŽETE POŽÁDAT?



Oznámení úmrtí zvonem

Po úmrtí je možné nechat zvonit zvony. Nejčastěji se tak děje v místě bydliště zesnulého. Zvonění (tzv. umíráček) stačí domluvit s místním knězem nebo kostelníkem.



Pomoc duchovních či pověřených věřících s přípravou a průběhem pohřbu

Už v průběhu příprav pohřbu můžete požádat kněze nebo pověřeného věřícího o pomoc například s výběrem vhodné písně, modlitby či smuteční řeči. **Za zemřelého se může pomodlit i jakýkoliv věřící z vašeho okolí, kte-**

rého znáte. Neváhejte své věřící přátele nebo známé požádat o pomoc, zprostředkování nebo kontakty. Obrátit se můžete i na kvalifikované poradce pro pozůstalé, aby Vás v této náročné době doprovázeli.



Pohřeb v kostele

Církevní obřady obsahují modlitby za zemřelé i pozůstalé, čtení z Bible, křesťanské zamyšlení nad smyslem lidského života. Pohřební obřad vede duchovní, trvá přibližně 20-30 minut a může být zakončen buď uložením do země nebo odvozem zesnulého/ho ke kremaci. Někdy bývá součástí křesťanského pohřbu i mše svatá. Obřad pak trvá přibližně hodinu. Pohřbu se může zúčastnit kdokoliv a pro účast v kostele není nutné být věřící. Bývá zvykem poskytnout farnosti finanční dar, který slouží k úhradě režijních nákladů spojených s pohřbem.



Uložení do hrobu za přítomnosti duchovního

Uložení do hrobu následuje nejčastěji po obřadu v kostele, může ale probíhat i samostatně, resp. celý pohřební obřad je možné konat i mimo kostel, přímo u hrobu, kde se shromáždí pozůstalí pod širým nebem. Obřad uložení do hrobu trvá asi 20 minut.



Pohřeb v krematoriu za přítomnosti duchovního

V případě, že se pozůstalí dohodnou na pohřbu např. v krematoriu, je možné domluvit přítomnost duchovního, který může celý obřad vést nebo se za zemřelého krátce pomodlit, říci několik slov nebo přečíst vhodnou pasáž z Bible.



Mše za zemřelé

Bohoslužba za zemřelého lze nechat sloužit kdykoliv po smrti (i po delším časovém období). Je poděkováním za život zemřelého a modlitbou za spásu jeho duše. Pokud není možné se setkat při pohřbu, je možné zorganizovat mši svatou i po delším čase. **Mši za zemřelého může nechat sloužit kdokoli v jakémkoliv katolickém kostele.** Je možné nechat vytisknout oznámení podobné parte, kterým se sdělí termín mše svaté a pozve se k účasti na ní. Bývá zvykem poskytnout za mši farnosti finanční dar na úhradu provozních nákladů. **Mši lze sloužit i několik nebo je možné nechat je sloužit pravidelně,** k účasti jsou zváni všichni pozůstalí. Obětovat mši svatou lze za jakéhokoli zemřelého.

Jak na přípravu pohřbu?

Odchod blízké osoby je spojen se zármutkem a bolestí nad ztrátou. Dopřejte si čas k truchlení, nestyďte se plakat. Sejděte se s příbuznými a blízkými, kteří se chtějí zapojit do příprav a realizace pohřbu. Hovořte o představách o posledním rozloučení a pohřbení, které měl zemřelý. Pokud vám nejsou známy, přemýšlejte, co by si mohl přát. Dohodněte se, kdo z vás bude objednatel pohřbu, např. v případě smrti manžela jej nejčastěji dojednává manželka. Pohřeb můžete na pohřební službě sjednávat až třetí den po úmrtí. Pokud uvažujete o rozloučení s účastí duchovního, kontaktujte ho a domluvte s ním průběh smutečních obřadů.

V případě úmrtí doma, kdy se smrt dala u blízkého očekávat, ať už z důvodu vážné nemoci nebo vysokého věku, doporučujeme postupovat takto:

- Uložte zemřelého do vodorovné polohy a tělo přikryjte dekou. Ztlumte topení, otevřete okno. Můžete zapálit svíčku a v klidu se rozloučit – vzpomínat na společně prožité chvíle, pomodlit se...
- Zavolejte lékaře, aby potvrdil úmrtí a vystavil list o prohlídce zemřelého. Lékař posoudí, zda a na jak dlouho můžete tělo ponechat doma k osobnímu rozloučení se příbuzných, které pak kontaktujte.
- Nebojte se zavolat duchovního k umírajícímu nebo do domu zemřelého, požádat o podporu v zármutku a poradit se s ním o smutečním a pohřebním obřadu.
- Zavolejte pohřební službu.

Při úmrtí v nemocnici nebo mimo domov:

- Na místě je lékař nebo policie, která lékaře zavolá. Lékař vystaví list o prohlídce zemřelého a zajistí převoz/uložení těla. O úmrtí je informována osoba blízká nebo jiná osoba, který je uvedena ve zdravotnické dokumentaci zemřelého.
- Oblečení a věci osobní potřeby si můžete převzít na příslušném oddělení nemocnice. Někdy tělo převezme přímo pohřební služba, kterou můžete v případě svého přání i změnit a na samotný pohřeb se domluvit s jinou.
- S podporou a plánováním posledního rozloučení Vám může pomoci nemocniční kaplan, pokud v příslušné nemocnici pracuje.

Jak vybrat pohřební službu?

Máte právo si sami pečlivě vybrat z široké nabídky provozovatelů pohřebních služeb. Jedním z kritérií vašeho výběru může být tzv. znak kvality, který na dobu určitou propůjčuje pohřebním službám Sdružení pohřebnictví: www.pohrebnictvi.cz.

Na co je dobré pamatovat?

- Květiny a věnce je možné po obřadu po domluvě darovat kostelu k výzdobě.
- Domluvte se s knězem, zda bude chtít někdo z blízkých pronést při pohřbu proslov.
- Po pohřbu bývá zvykem se setkat s pozůstalými (kar). Probíhá zcela podle zvyklostí rodiny. Pokud s přípravou pohřbu pomáhal kněz, bývá většinou zvykem, že se účastní, je-li pozván.

Jsou ve všech katolických kostelech stejné podmínky ohledně pohřbu?

Podmínky a možnosti se mohou lišit, vždy je nutné se domluvit s konkrétním duchovním správcem a vyptat se na všechno, co chcete vědět.

Lze při pohřbu v kostele fotografovat?

Při zachování piety a důstojnosti lze pořídit pár snímků. Fotograf by měl mít ale rozhodně svolení rodiny, pamatovat na bolest přítomných, fotografovat bez blesku a rušit co nejméně. To samé platí na hřbitově.

Po pohřbu v kostele zajistí kněz-farář zápis do církevní matriky za účelem evidence církevního pohřbu.