

# Recenzia na knihu: Verena KAST: Truchlení: fáze a šance psychického procesu

Paliat. med. liec. boles., 2015; 8(1e): e40

Švýcarská psychoanalytička a bývalá předsedkyně mezinárodní společnosti pro analytickou psychologii, profesorka Verena Kast (1943), která v současné době přednáší na curyšském Institutu C. G. Junga, se problematice mezilidských vztahů věnuje celou řadu let. Při psaní této studie (1) proto vychází z vlastní zkušenosti terapeutické práce s depresivními klienty a snaží se zachytit, jak ztráta blízkého člověka a následný proces truchlení utvářel jejich sebeprožívání a vnímání sebe sama.

Truchlení po smrti blízké osoby autorka vnímá nikoli staticky, jako jeden konkrétní a ohraničený pocit, nýbrž jako dynamický proces, který nám, dáme-li mu šanci a místo v našem životě, umožní zpracovat vztahové problémy se zemřelým a jít životem dál, vyrovnat se se ztrátou.

Studie je dnes pro českého čtenáře navýsost aktuální, protože v posledních desetiletích se v české společnosti – a je to její specifikum v Evropě, jak ve své knize uvádí i polský publicista Mariusz Szczygiel (2) – rozmáhá fenomén pohřbů bez obřadu (3) a přestože, jak uvádí i Verena Kast, postupně dochází k jisté detabuizaci smrti, o procesu smutku a truchlení, se to zatím říci nedá. Autorka ponechává stranou možné příčiny tohoto jevu a zaměřuje svou pozornost na jeho následky. Originálním způsobem a čtenáři srozumitelnou formou analyzuje jednotlivé sny svých klientů, se kterými pracovala v terapeutické praxi, a nabízí jejich interpretaci. Nejedná se ovšem v žádném případě o snáň!

Poutavou formou kazuistik autorka čtenáři přibližuje okolnosti života klientů a následně se snaží uchopit jednotlivé snové obrazy a zasadit je do jejich životních příběhů tak, aby interpretovala souvislost mezi sny a vztahem k zemřelému i k sobě sama. Deset let autorka shromažďovala „snový materiál“ klientů bezprostředně po smrti blízké osoby, v období jejich smutku a truchlení, a tvrdí, že naše truchlení je stimulováno nevědomím. Přináší možné, nikoli však nutně jediné, interpretace snů a odkazuje na fáze, kterými člověk, zasazený ztrátou, prochází. Následně je srovnává s fázemi, kterými dle Elisabeth Kübler-Ross (4) prochází umírající a hledá styčné body i rozdíly. Na

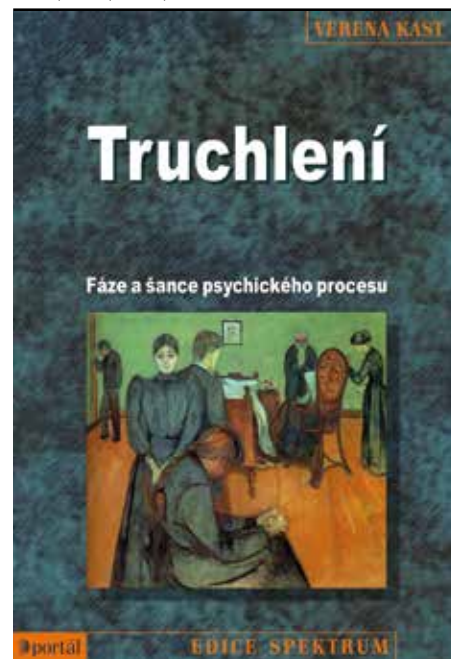
příkladu sv. Augustina ukazuje, že smrt blízkého člověka způsobí otřes v našem chápání světa a člověk zažívá nepopsatelné utrpení a zároveň neklid, jehož smyslem je „znovu se shledat se ztraceným partnerem, znovu vytvořit původní svět a původní strukturu vztahů, kterou prožitek smrti rozložil“ (5).

Ve své studii o procesu truchlení autorka vydvihuje nezastupitelné místo pohřebního obřadu jako přechodového rituálu, který má velký význam nejen pro psychické zdraví člověka, ale i pro jeho další sebeprožívání. Po mnoha letech terapeutické praxe s depresivními klienty přináší vlastní zajímavý postřeh: k zážitku smrti patří i nenávisť, a to nejen nenávisť ke smrti, ale i nenávisť vůči zemřelému člověku. Z čeho tato nenávisť pramení? Proč se se smrtí blízké osoby nedokážeme bez problémů vyrovnat? Jak dlouho trvá období truchlení a jaké faktory je ovlivňují? Na tyto a mnohé další otázky přináší Verena Kast zajímavé odpovědi a přitom zdůrazňuje, že „truchlení musíme přestat považovat za slabost, neboť je to psychologický proces nejvyšší důležitosti pro zdraví člověka, který napomáhá k zachování si vlastní identity. To je hlavní důvod, proč se musíme znovu naučit truchlit a přestat tento proces považovat za patologickou záležitost“ (s. 14).

Neustálým proplétáním snových motivů a symbolů (rakev, cesta, dopis, odjíždějící vlak, nebožtík, tma, kostel, svatební šaty...) vzniká barevný obraz a autorka na příkladu několika snových sérií přibližuje podstatu a význam snů v duchu jungovské tradice. Pro čtenáře, který se chce o symbolice snů dozvědět ještě něco víc, odkazují na knihy, které se problematice snů a symbolů věnují podrobněji (6, 7). Jestliže autorka na jednom místě zmiňuje problémy potlačovaných a vleklých procesů truchlení (8), pak je to proto, aby na jiném místě poukázala ještě na další úskalí procesu truchlení: opakované regrese do jeho různých fází a „zabydlení se v nich“, „věčné“ pocity viny, hledání zemřelého, sklon truchlících stahovat se do symbiózy se zemřelým a v neposlední řadě hrozící riziko sebevraždy.

Kniha není jen velice přitažlivým pohledem do světa snů a jejich významů, do křehké reality truchlících ve chvíli jejich největší bolesti;

KAST, VERENA: Truchlení: fáze a šance psychického procesu. Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses, 1. vydání, 2013. Z němčiny přeložil Petr Babka. Portál, s. r. o., Praha, 2015. 144 s. ISBN 978-80-262-0789-4.



dává také praktický návod, jak k truchlícím ne/ přístupovat, jak s nimi ne/mluvit. Klade přitom důraz na respekt k individualitě, sdílení emocí a pomalé provázení procesem zármutku.

## Literatura

1. Kast V. *Zeit der Trauer*. Kreuz, Stuttgart 2006, ISBN 3-7831-2750-5.
2. Szczygiel M. *Udělej si ráj*. Přel. Helena Stachová. Praha: Dokořán, 2011, 224 s. ISBN 978-80-7363-343-1.
3. Nešporová O. *O smrti a pohřbívání*, Brno, CDK, 2013, 352 s.
4. Kübler-Ross E. *Hovory s umírajícími. Vrchoviny: Signum unitatis*, 1992, 135s. ISBN 80-85439-04-2.
5. Augustinus A. *Vyznání. Kniha IV. Hlava 4 a 6*, s. 97, 99, 100; Praha: Kalich, 1992. ISBN 80-7017-480-3.
6. Kast V. *Sny. Práce se sny v psychoterapeutické praxi*. Praha: Portál, 2013. 224 s. ISBN 978-80-262-0487-9.
7. Kast V. *Dynamika symbolů. Základy jungovské psychoterapie*. Praha: Portál, 2014. 208 s. ISBN 978-80-262-0676-7.
8. Kubičková N. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: ISV, 2001. 267 s. ISBN 80-85866-82-X.

## Mgr. Hana Kadlecová

Fakulta humanitních studií UK, Praha  
kadlecovahana07@gmail.com

Mgr. Hana Kadlecová je doktorandka odboru Aplikovaná etika na Fakultě humanitních studií Karlovy univerzity v Praze, svoji odbornou práci orientuje na štúdium zmien v pohrebných rituáloch v českej spoločnosti a na meniaci sa vzťah k smrti a umieraniu v posledných desaťročiach. Zaoberá sa otázkou zobrazovania smrti a umierania v masových médiách, v súčasnosti pracuje na problematike etických aspektov internetových diskusných fór a v nich odrážajúcom sa vzťahu človeka k smrti. Je absolventkou Teologickej fakulty Juhočeskej univerzity v Českých Budějovičoch, preto sa zaujíma aj o témy, ktoré majú vzťah k teológii a teologickej antropológii.