**Umírání a smrt jsou součásti životního cyklu**

**Téma, které je pro mnohé z nás těžké. Nechceme si připustit konečnost našich životů, a často děláme, že se nás to ještě netýká. Zatímco porodům, jejich fázím a laskavému průběhu, se věnujeme intenzivně a rádi, tak druhý konec naší cesty na planetě Zemi pomyslně zametáme pod koberec.**

Víme, co vlastně umírající zažívá, co by mu udělalo dobře? Zpravidla s námi nemůže nebo nechce moc komunikovat a my jsme bezradní. Každého jako první v případě ohrožení na životě napadne zavolat záchranku a přenechat péči o nemocného odborníkům. To je jistě správná volba, ale neznamená to, že se budeme od účasti na odchodu blízkého člověka distancovat.

Dříve staří a nevyléčitelně nemocní lidé umírali v mnohem větší míře než dnes, doma, obklopeni nejbližší rodinou, dle zvyklostí i za účasti kněze. Blízkosti smrti byly často přítomny i děti. Dnes se děti s umírajícími prakticky nesetkají, pominu-li akční hrdiny v nekonečných seriálech nebo v počítačových hrách.

Ve společnosti je rovněž znát, že se stále méně dělají pohřební obřady. Přišel za mnou nedávno jeden starý pán a byl celý smutný z toho, že mu zemřel jeho nejlepší kamarád a jeho rodina mu neudělá pohřeb. Že by se s ním moc chtěl rozloučit, ale nemá jak. Tak mě napadá, proč se lidé rozhodnou pohřební obřady nedělat? Jsou příliš drahé? Bojí se lidé truchlit? Nemají čas se sejít na pohřbu? Pohřeb je důležitý rituál ukončení jak pro zemřelého, tak především pro pozůstalé. Z mnoha filmů známe, že z pohřebního průvodu, kde se vydatně truchlilo, často i za doprovodu najatých „plaček“, se pak zpravidla šlo rovnou do hospody oslavovat život.

**Fáze umírání a smrti**

Procesy umírání popisují různá náboženství často odlišným způsobem. Zajímavý pohled nabízí Tibet. Tibeťané pojímali proces umírání jako uvolňování pěti elementů. Jako první se uvolnil element země. To se projevuje tak, že tělo ztrácí sílu, je bez energie. Umírající má pocit, jako by se propadal do země, celkově má pocity velké tíže. Strach z těchto pocitů nutí umírajícího se těmto projevům bránit a časté jsou i pády z postele. Druhá fáze je ve znamení uvolňování elementu vody. Je typická ztrátou kontroly nad tělesnými tekutinami, objevuje se pláč, lidem teče z nosu, vyměšování je nekontrolovatelné a umírající je podrážděný a nespokojený. Navenek může být patrné chroptění, zhoršené dýchání.

V další fázi se uvolňuje element ohně, což se projevuje vysycháním sliznic, tělo ztrácí teplo. Chladne od končetin směrem k srdci. Tělo už nedokáže přijímat tekutiny, zastavuje se proces trávení. V této fázi se střídá poct jasného vědomí s úplnou zmateností. Ve čtvrté fázi se odpoutává element vzduchu. Tato fáze je charakteristická ztíženým dýcháním, fáze výdechu se samovolně prodlužuje. Posledním elementem, který se uvolňuje, je prostor. Je to vlastně okamžik smrti, kdy

se zastaví dech i ostatní funkce lidského těla. Podle tibetských nauk duše následně přechází do jiných forem existence. Samotný průběh uvolňování elementů je dán i počtem nevyřízených, otevřených záležitostí daného jedince, i jeho celkovým postojem, to znamená, zda se smrti brání nebo je s ní smířen.

Usmíření umírajícího s členy rodiny a příbuznými nebo sousedy mnohdy ulehčí jeho duši přechod do jiné dimenze existence. I v našem evropském prostoru lidé dříve přirozeně vnímali, jakými fázemi umírající prochází a věděli, co mají aktuálně dělat a jak umírajícímu jeho cestu usnadnit. S přechodem umírajících do zdravotnických zařízení se tyto přirozené schopnosti lidí vytratily.

**Důležitost truchlení**

Projevy zármutku mohou být různé, jde však většinou o komplexní proces, který zasahuje všechny úrovně života, tedy emoce, vztahy, myšlení, chování, tělesné prožívání a celkové sebepojetí. Projevy smutku mohou být velmi různorodé, mohou se lišit délkou trvání, formou i intenzitou. Mezi emocionální projevy patří smutek, lítost, pláč, pocit viny, osamělosti, strachu, podrážděnosti, apatie, šoku aj.

Mezi fyzické bolesti patří bolesti hlavy, nechutenství, nespavost, únava, příznaky nemoci zemřelého, bušení srdce, závratě, pocit chladu. K nejčastějším projevům na úrovni chování se řadí chaotické jednání, neschopnost dokončovat běžné denní činnosti, bezcílný pohyb, odtažitost, vyhýbání se sociálním kontaktům.

Pohřeb je základním rodinným rituálem rozloučení se se zesnulým a pomáhá naplňovat nejméně tři důležité potřeby, které se vážou k tématu smrti. První potřebou je uznání definitivní ztráty blízkého člověka, druhou potřebou je jedinečná příležitost, jak vzdát čest danému zemřelému a konečně třetí je podpora pozůstalých například vzdálenějších příbuzných, spolků nebo sdružení, jichž byl zesnulý členem a podobně.

Speciální pozornost je potřeba v procesu umírání a truchlení dát dětem, které by měly být rodiči připravovány tak, aby se v procesu truchlení a ztráty blízkého člověka vyznaly. Děti by měly dostat jasné informace o tom, co s největší pravděpodobností budou na pohřbu zažívat. Bývá vhodné děti přizvat k plánování pohřbu, mohou se tak cítit užitečné a důležité, což jim pomáhá překonat pocity případného ochromení.

Přijetí vlastní smrtelnosti je nezbytnou podmínkou radostného života, prožívaného v hojnosti a tvořivosti bez strachů a omezení.

**Renáta Kiara Vargová**