

Prožívání změn po ztrátě partnera

Bc. Daniela Václavková

Diplomová práce
2021



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2020/2021

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Bc. Daniela Václavková**
Osobní číslo: **H190009**
Studijní program: **N0111A190013 Sociální pedagogika**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**
Forma studia: **Prezenční**
Téma práce: **Prožívání změn po ztrátě partnera**

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti emočního prožívání, zvládání ztráty a přizpůsobení se na změny.

Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.

Realizace kvalitativního výzkumu formou rozhovoru.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Forma zpracování diplomové práce: **Tištěná/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

- SLAMĚNÍK, Ivan, 2011. Emoce a interpersonální vztahy. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3311-1.
STUHLÍKOVÁ, Iva, 2007. Základy psychologie emocí. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-282-9.
ŠPATENKOVÁ, Naděžda, 2013. Poradenství pro pozůstalé: principy, proces, metody. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3736-2.
ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ, 2014. Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0644-6.
VÝROST, J., I. SLAMĚNÍK a E. SOLLÁROVÁ, 2019. Sociální psychologie: teorie, metody, aplikace. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5775-9.

Vedoucí diplomové práce: **PhDr. Iva Staňková, Ph.D.**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání diplomové práce: **15. ledna 2021**
Termín odevzdání diplomové práce: **23. dubna 2021**

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan



doc. Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

Ve Zlíně dne 15. ledna 2021

PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Berou na vědomí, že

- odevzdáním diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby¹⁾;
- beru na vědomí, že diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3²⁾;
- podle § 60³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou práci – nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze diplomové práce jsou totožné;
- na diplomové práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 5.3.2021

.....

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledků obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) *Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být iž nejmeně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisky, opisy nebo rozmnoženiny.*

(3) *Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.*

2) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:*

(3) *Do práva autorského také nezahrnuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, uče-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).*

3) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:*

(1) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst. 3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vnitřního důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybnějiho projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 sestává nedotčeno.*

(2) *Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užit či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.*

(3) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jiná dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlíží ke výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

ABSTRAKT

Tématem předkládané diplomové práce je prožívání ztráty partnera z pohledu ovdovělých žen. Data jsou získána prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů, v nichž informantky popisují svoji zkušenost se ztrátou partnera. Následně jsou data zpracovány prostřednictvím interpretativní fenomenologické analýzy, kde je zřejmá snaha o zachycení prožívání pozůstalých žen, které se proměňuje postupem času. Zvláštní důraz je v práci kladen na pochopení prožívání ztráty partnera v kontextu změn, které jednotlivé informantky popisují včetně toho, jak se s nimi vyrovnávaly. Změny, které ovdovělé ženy prožívají, jsou rozčleněny do šesti oblastí, které diferencují odborníci. Konkrétně se jedná o oblasti změn materiálních, intrapsychických, funkcionálních, systémových, vztahových a rolových.

Klíčová slova: prožívání, zátěžové situace, střední věk, smrt, vdovství

ABSTRACT

The thesis focuses on experiencing the loss of partners from the point of view of widows. We collect data within semi-structured interviews, where informants describe the experience of losing a partner and the course of settlement with the loss. We use interpretive phenomenological analysis to study the process of conciliation in the time context. With respect to the common practice, we classify the changes experienced by widows into material, intrapsychic, functional, systemic, relational, and role changes.

Keywords: experience, stressful situations, middle age, death, widows

Ráda bych srdečně poděkovala paní PhDr. Ivě Staňkové Ph.D. za odborné vedení mé diplomové práce, cenné rady, její trpělivost a pomoc.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD	10
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA	12
1.1 VZTAH TÉMATU K SOCIÁLNÍ PEDAGOGICE	12
1.2 VYMEZENÍ ZÁKLADNÍCH POJMŮ Z PSYCHOLOGIE	13
1.3 PROŽÍVÁNÍ.....	13
1.4 EMOCE.....	15
1.5 PROŽÍVANÉ CITY	17
1.6 STRES	19
1.7 STRESORY A STRESOVÉ SITUACE	20
2 ZVLÁDÁNÍ EMOČNĚ NÁROČNÝCH ŽIVOTNÍCH SITUACÍ A ZMĚN	22
2.1 ZÁTĚŽOVÉ SITUACE.....	22
2.2 STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU A ZÁTĚŽOVÝCH SITUACÍ	23
2.3 ADAPTACE A COPING.....	25
2.4 ZÁVAŽNOST ŽIVOTNÍCH UDÁLOSTÍ.....	26
2.5 RESILIENCE.....	27
3 ZTRÁTA PARTNERA	29
3.1 SMUTEK.....	29
3.2 EMOCIONÁLNÍ ZPRACOVÁNÍ ÚMRTÍ.....	32
3.3 ZÁRMUTEK	32
3.4 PROŽÍVÁNÍ ZÁRMUTKU	33
3.5 FÁZE PROŽÍVÁNÍ ZÁRMUTKU.....	33
3.7 TRUCHLENÍ	35
3.7.1 Nekomplikované truchlení.....	37
3.7.2 Komplikované truchlení.....	37
3.8 VDOVSTVÍ.....	38
3.9 VYROVNÁNÍ SE S OVDOVĚNÍM	38
3.10 ZMĚNY PO ZTRÁTĚ PARTNERA.....	39
3.11 PODPORA POZŮSTALÝCH	41
II PRAKTICKÁ ČÁST	43
4 VÝZKUMNÁ ČÁST	44
4.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM	44
4.2 VÝZKUMNÉ CÍLE	44

4.3	VÝZKUMNÉ OTÁZKY	45
4.4	POJETÍ VÝZKUMU	45
4.6	METODA VÝZKUMU A SBĚRU DAT	47
5.1	REFLEXE VLASTNÍ ZKUŠENOSTI.....	50
5.2	ANALÝZA JEDNOTLIVÝCH PŘÍPADŮ	51
5.2.1	Informantka 1 – Eliška, 33 let, 1 dítě, od ztráty partnera 3 roky.....	51
5.2.2	Informantka 2 – Martina, 35 let, 2 děti, od ztráty partnera 10 let	55
5.2.3	Informantka 3 – Pavla, 44 let, 2 děti, od ztráty partnera 8 let.....	59
5.2.4	Informantka 4 – Dana, 34 let, 2 děti, od ztráty partnera 14 let	61
5.2.5	Informantka 5 – Jarmila, 35 let, 2 děti, od ztráty partnera 3 roky.....	65
5.3	ANALÝZA JEDNOTLIVÝCH TÉMAT NAPŘÍČ ROZHOVORY.....	68
5.4	TÉMA - PROŽÍVÁNÍ ZTRÁTY PARTNERA	69
5.4.1	Je mi to líto, Váš manžel nepřežil	69
5.4.2	Třeba se vrátí.....	71
5.4.3	Vzpomínat nebo ne.....	71
5.4.4	Zoufalství a beznaděj.....	72
5.4.5	Uvědomění	72
5.5	TÉMA - ZVLÁDÁNÍ ZTRÁTY PARTNERA	73
5.5.1	Život jako trápení	73
5.5.2	Hledání viníka a výčitky	74
5.5.3	Zvyk na ztrátu partnera	74
5.5.4	Výroční syndrom.....	74
5.5.5	Mechanismy zvládnání	75
5.5.6	Děti jako záchrana	75
5.5.7	Opora blízkých	76
5.5.8	Psychologa nechci	76
5.5.9	Pomíjivost života.....	77
5.6	TÉMA - ZMĚNY PO ZTRÁTĚ PARTNERA.....	78
5.6.1	Materiální ztráta – finanční problémy	78
5.6.2	Intrapsychická ztráta – vnímání budoucnosti.....	79
5.6.3	Funkcionální ztráta – náhrada partnerových funkcí	79
5.6.4	Systémová ztráta – změny v rodinném systému	80
5.6.5	Vztahová ztráta – chybí mi	81
5.6.6	Rolová ztráta – nová role vdovy.....	81
6	SHRNUTÍ VÝZKUMU.....	83
7	DISKUSE A DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	89
	ZÁVĚR	91
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	92
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	98
	SEZNAM TABULEK	99
	SEZNAM PŘÍLOH	100

ÚVOD

V diplomové práci, která se Vám nyní dostává do rukou, se primárně soustředíme na prožívání změn po ztrátě partnera u žen ve středním věku. V práci se zaměřujeme na porozumění a následnou interpretaci subjektivních zkušeností u pěti vybraných žen, které si prošly ztrátou partnera. Informantky prodělaly ztrátu partnera před několika lety a jsou schopny popsat změny, které pocítily postupem času. Pro další analýzu jsme používali interpretativní fenomenologickou analýzu, která se nám jevila jako nejvhodnější pro analýzu prožitých zkušeností.

Ztráta blízkých je neodmyslitelnou součástí života, ovšem ztráta blízkých, kteří se právě nacházejí v období střední dospělosti, není obvyklým jevem, který by byl majoritně považován za běžný. Úmrtí člověka, který je nám blízký, je vždy bezpochyby velmi náročnou životní situací, ale obvykle ji očekáváme v pokročilejším věku. Ztráta blízkého ve středním věku v našem pojetí partnera je o to náročnější.

Diplomová práce je rozčleněna na dvě hlavní části, teoretickou a praktickou. V teoretické části se v první kapitole zaměřujeme na vztah tématu k sociální pedagogice a význam, proč je nezbytné se tématem zabývat. Následně přecházíme k definici jednotlivých klíčových pojmů, na které navážeme samotným popisem prožívání. Další kapitola se soustředí na zvládání emočně náročných situací a změn, které se ztrátou partnera neodlučitelně souvisí. V poslední teoretické kapitole se podrobněji zaměříme na prožívání, včetně jednotlivých emocí a pocitů, které pozůstali prožívají. Na závěr teoretické části se zaměříme na samotné změny v několika oblastech, na které se budeme odkazovat v praktické části práce.

V praktické části se zabýváme metodologií výzkumu a samotným výzkumným šetřením. Hlavním cílem výzkumného šetření je interpretovat prožívání změn po ztrátě partnera u žen ve středním věku. V úvodní části se soustředíme na obecnou metodologii výzkumu. Následně navážeme na konkrétní popis analýzy a interpretace dat, načež přejdeme k samotné analýze. V kapitole analýza dat detailně rozebíráme jednotlivé rozhovory s konkrétními informantkami a poté přecházíme k rozboru jednotlivých témat, která jsme si v rámci analýzy stanovili ve snaze zachytit významné informace z jednotlivých rozhovorů.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

V úvodní části definujeme základní a obecné pojmy týkající se psychologie, abychom následně navázali pojmy týkající se emocí a emočního prožívání. Zaměříme se také na vymezení stresu, jakožto neodmyslitelnou součást reakci organismu na nadměrnou zátěž, což ztráta partnera nevyhnutelně představuje. V následující kapitole se zaměříme na zvládání emočně náročných životních situací a změn, které nastávají po ztrátě partnera. Kapitola obsahuje vymezení náročné životní situace, ale také mechanismy zvládání těchto nelehkých situací, jakožto adaptaci a coping. Z dlouhodobého hlediska zmíníme význam resilience, tedy psychickou odolnost jedince a její posilování. V poslední kapitole teoretické části se budeme věnovat samotné ztrátě partnera, která se pojí se zármutkem, truchlením, vdovstvím a v neposlední řadě také změnami, které nastávají v jednotlivých oblastech života u pozůstalých žen.

1.1 Vztah tématu k sociální pedagogice

Téma se pojí se sociální pedagogikou v několika směrech. Ztráta partnera představuje pro ženu zátěžovou životní situaci, která ovlivňuje nejen vnitřní rozpoložení jedince, ale také sociální vztahy.

Zátěžové situace a jejich zvládání představují jeden z přístupů k sociální pedagogice. Slovenská autorka Bakošová tuto skutečnost vymezuje v jednom z přístupů následovně. „Sociální pedagogika jako forma životní pomoci lidem všech věkových kategorií nacházejících se v různých problémových situacích“ (Bakošová, 2008, s. 17). Obdobně rozumí sociální pedagogice Schilling. Sociální pedagogiku chápe jako pomoc lidem všech věkových kategorií a jednotlivcům v různých životních situacích (Bakošová, 2008).

Řada žen se se ztrátou partnera vyrovnává déle a mnohdy se zármutek komplikuje. Žena tak žádá o pomoc, ať už prostřednictvím podpory z řad svého blízkého okolí nebo prostřednictvím poradenství pro pozůstalé. Podle Krause sociální pedagogika pomáhá „optimalizovat a usměrňovat životní situace a procesy a to s akcentem na vnitřní potenciál člověka a jeho aktivitu“ (Kraus, 2008, s. 17).

Smrt a vše co s ní souvisí, je v naší společnosti často tabuizována, i když se tak děje z pochopitelných důvodů, považujeme za velmi důležité věnovat se tématu, které se smrtí zabývá a zároveň se snaží nalézt určité poznání i pochopení pozůstalých, kteří ztratili blízkého člověka.

1.2 Vymezení základních pojmů z psychologie

Psychika je považována za nejzákladnější a nejobecnější pojem z psychologie. Velmi zjednodušeně můžeme popsat psychiku jako duševní stav člověka, který je tvořen třemi hlavními složkami a to: prožíváním, chováním a nevědomím (Štefanovič, Greisinger, 1985). Helus popisuje psychiku obdobně a uvádí, že to, co se děje v naší psychice, tvoří proud našeho prožívání (Helus, 2018). Hartl definuje psychiku jako fylogenetický pojem, který vyjadřuje schopnost živých organismů reflektovat svými stavy okolní skutečnost (Hartl, 2004). „U člověka jde o souhrn duševních obsahů a funkcí, které lze dělit na procesy založené na prožitcích, vjemech, představách a na procesy založené na vlastnostech, schopnostech, dovednostech a charakteru“ (Hartl, 2004, s. 210). Lidskou psychiku tvoří zejména vědomé duševní děje, které vycházejí z přijímání poznatků, jejich hodnocení a prožívání (Vágnerová, 2016). Děje, které utváří naši psychiku, nazýváme psychické procesy.

„**Psychické procesy**, např. vnímání, prožívání či uvažování směřují ke vzniku psychických obsahů, tzn. vjemů, pocitů či myšlenek“ (Vágnerová, 2016, s. 14). V psychologickém slovníku můžeme najít následující vymezení. „Pomocí psychických procesů se odehrává interakce člověka s okolním světem“ (Hartl, 2004, s. 210). Vědu, která se zabývá psychickými procesy, nazýváme Psychologie.

„**Psychologie** znamená vědecké zkoumání duševních procesů“ (Hartl, 2004, s. 214). Štefanovič a Greisner nahlízejí na psychologii, jakožto vědu o psychice, tj. o vědomém i nevědomém prožívání, chování a psychické regulaci chování“ (Štefanovič, Greisinger, 1985). Atkinson vymezuje psychologii obdobně, jakožto vědeckou disciplínu, která se věnuje lidskému chování (Atkinson, 2003).

„**Chování** je soubor všech vnějších zjistitelných nebo měřitelných projevů duševního života člověka. Chování člověka může pozorovat jiná osoba a může ho zachytit přístroj – EEG“ (Štefanovič, Greisinger, 1985). V psychologickém slovníku definuje chování Hartl a Hartlová jako „Souhrn vnějších projevů, činností, jednání a reakcí organismu“ (Hartl, Hartlová, 2009, s. 88).

1.3 Prožívání

„Prožívání je psychický jev charakterizovaný emocionálně zabarveným proudem vědomí, každého méně či více uvědomovaného duševního obsahu – je přísně individuální a těžko sdělitelné“ (Hartl, 2004, s. 204). Prožíváním vymezujeme to, čeho si je člověk sám

vědom ze svého duševního života. Je to vnitřní svět člověka (Štefanovič, Greisinger, 1985). Nakonečný prožívání považuje za nepřetržitý proud uvědomovaných mentálních zážitků. Vytváří se v čase, má počátek, průběh a konec. Reflektuje se v něm přítomnost, ale i vztah k minulosti a budoucnosti. Prožívání zahrnuje složky poznávání, cítění, motivace a také vztahový rozsah, což znamená, že si člověk permanentně uvědomuje své citové spojitosti k lidem a svou zainteresovanost do sociálních skupin (Nakonečný, 1998).

Významnou funkcí prožívání je také to, že se v něm tvoří orientace jedince v prostředí, která je základním předpokladem úspěšné adaptace. Tudíž se jedná o přijímání a zpracování informací (poznávací složka), jejich zhodnocení (citová složka) a dispozice k nějaké konkrétní odezvě (motivační složka). Vzniká tak souhrn propojených reakcí (Nakonečný, 1998). Naše psychické děje se odehrávají jako proměňující se a stále postupující proud prožívání, což je vnitřní děj. Proud prožívání je přerušován, když spíme a jsou v něm předěly. Ačkoliv je prožívání poměrně složitě strukturováno, vytváří komplex (Plháková, 2004).

Vývojová psychologie se zabývá kvantitativními i kvalitativními přeměnami psychické regulace prožívání a chování člověka po celý jeho život. Jedná se o disciplínu, která pozoruje evoluci a involuci psychických procesů, stavů a vlastností osobnosti v jednotlivých obdobích života (Vágnerová, 2016).

Obsahem prožívání jsou:

- 1) **Psychické pochody**, jakožto duševní děje odehrávající se aktuálně při oboustranném působení jedince s vnitřním nebo vnějším prostředím:
 - Poznávací – poznávání vnitřního i vnějšího světa – vnímání, představivost, paměť, fantazie a cití.
 - Paměťové – zapamatování či chování.
 - Motivační – citové a volní.
- 2) **Psychické stavy** - znázorňují aktuální funkční úroveň psychiky a jsou projevem celkového stavu organismu. Mohou člověka ovlivňovat v pozornosti i emočním rozpoložení (např.: únava, roztržitost, tréma). Můžeme je rozdělit následovně:
 - Psychický stav pozornosti.
 - Nálady, tréma, nadšení - stavy citové.

3) **Psychické vlastnosti** jsou poměrně stálé rysy osobnosti a tvoří je:

- Schopnosti.
- Rysy osobnosti.
- Temperament.
- Charakter.

4) **Specifické získané dispozice** představují:

- Návyky.
- Postoje.
- Dovednosti.
- Zájmy.
- Vědomosti (Kelnerová, Matějková, 2010).

1.4 Emoce

Emoce představují komplexní jevy, jejichž typickým rysem je jejich citlivost a proměnlivost. Složitost emocí je dále zesílena tím, že jednotlivé emoce se projevují v celé řadě forem, tudíž existuje řada typů lásky, smutku, strachu a dalších emocí, přičemž jednotlivé formy se vzájemně značně liší (Stuchlíková, 2002). Hartl popisuje emoce, jako „hodnotící reakci na podnět“ (Hartl, 2004, s. 58).

Jedno ze základních dělení emocí odkazuje k různé délce jejich trvání a případně i k intenzitě. V tomto smyslu mluvíme o náladě, citech a citových vztazích (Nakonečný, 2000).

- 1) **Nálada** je v čase stálá kvalita citění, která vytváří základnu psychiky člověka (Nakonečný, 2000). Hartl popisuje náladu jakožto „dlouhodobější emoční stav, který je charakterizován převažujícím hodnocením při vnímání světa a určitou mírou pohotovosti k činnosti“ (Hartl, 2004, s. 147).
- 2) **City** jsou emoční prožitky osobité kvality - pocit viny, radost, smutek, strach, pocit méněcennosti, hněv. Mají vždy nějaký spouštěč, zatímco nálady jsou většinou bezpředmětné (Nakonečný, 2000).
- 3) **Citové vztahy** jsou komplexní city ve vztahu k druhým nebo k sobě samému - láska, nenávisť, pohrdání, žárlivost, závist, touha apod. (Plháková, 2004).

Emoce můžeme definovat jako schopnost odezvy na různé pohnutky prožitkem libosti a nelibosti za doprovodu fyziologických reakcí a přeměny aktivity, případně i dalšími vnějšími projevy (Vágnerová, 2007). Emoce představují vztah člověka k sobě samému a okolnímu světu, projevující se subjektivním hodnocením reality, které se odlišuje od racionálního posuzování (Plháková, 2004) a jsou významně propojeny s dalšími psychickými funkcemi (Nakonečný, 2000). Emoce se projevují velmi komplexně, a proto je můžeme charakterizovat z více hledisek (Vágnerová, 2007). Atkinson zmiňuje celkem šest složek emocí, přičemž ani jedna z nich není emocí sama o sobě, ale emoce se vytvářejí jejich kombinací. Jedná se o jejich fyziologické reakce a autonomní nervový systém, subjektivní prožitek emoce, kognitivní zhodnocení, výraz obličeje, reakce na emoci a tendence jednání (Atkinson, 2003).

Projevy a vlastnosti emocí

1) Vnitřní projevy emocí

Emoce se vyvíjeli jako mechanismy chránící život člověka tím, že mu umožňují okamžité vyhodnocení situace. V dřívějších dobách se jednalo o vyhodnocení nebezpečí - mobilizace organismu k boji o život nebo k útěku a v identifikaci kořisti - hlad, nedostatek a mobilizace organismu k hledání potravy (Nakonečný, 2000). Organismus se tedy i v dnešní moderní době připravuje k boji nebo k útěku, což je reakce známá též jako poplachová reakce. Tyto činnosti spouští reakci organismu, především hypotalamu a limbického systému (Atkinson, 2003). Emoční prožitky rozdílné intenzity vyvolávají individuální fyziologickou reakci (Vágnerová, 2007). Intenzivní emoce doprovází i tělesné reakce organismu - změna tepové frekvence, stažení žaludku, změny ve funkci trávicí a vylučovací soustavy, zrychlené dýchání, zpocení, chvění končetin atd. (Atkinson, 2003).

2) Vnější projevy emocí

Emoce představují vnitřní pochody organismu, ale projevují se rovněž navenek. Jedním z výrazných prvků emocí jsou obličejová vyjádření – mimika. Určité výrazy obličeje mají všeobecně uznávaný význam bez ohledu na místo, kde je člověk vychován (Plháková, 2004).

Sociální podoba emocí

K využívání emocí k sociálním účelům dochází obvykle v blízkých vztazích v rodině, mezi přáteli, ve škole či práci, což následně vzejde ve složité interpersonální manévry a intrapsychické obranné mechanismy. Emocionální bezprostřednost a spontánnost je typická zejména pro děti, přesněji pro první roky života. S dalším vývojem dítěte a dospíváním začínají emoce sloužit k sociálním interakcím (Říčan, 2005).

Dimenze emocí

Emoce mají dva základní rozměry. Míru vzrušení a uklidnění a na druhé straně míru libosti či nelibosti.

Stav vzrušení vyjadřuje míru pohotovosti organismu reagovat nějakým způsobem. Úroveň aktivace organismu k pohotovosti se projevuje tělesnými, nervovými a psychickými symptomy. Nejvyšší úroveň aktivace je afekt, který je charakteristický krátkodobým zkratkovitým či impulzivním jednáním. Úroveň aktivace je reakce na sílu podnětu. Cílem lidského chování není dosahování klidu, ale naopak optimální míry aktivace, což je neopomenutelný předpoklad vyrovnaného života (Nakonečný, 2000).

Druhou dimenzí je libost či nelibost. Tato kvalita rozlišuje kladné a záporné emocionální prožitky. Pozitivní city zvyšují optimální psychickou vyrovnanost a podporují náležité interpersonální vztahy, zatímco negativní city, psychickou pohodu snižují a na interpersonální vztahy mají nepříznivé odezvy (Plháková, 2004). Existuje několik citů, které tuto složku postrádají - touha, lítost, soucit a hovoříme o nich jako o neutrálních (Nakonečný, 2000).

1.5 Prožívané city

City představují „neoddělitelnou část prožívání člověka. City jsou biologicky účelné a evolučně starší než rozumové procesy, proto jsou silnější a hůře ovlivnitelné“ (Hartl, 2004, s. 38).

Lidské city můžeme dělit na primární (základní) a komplexní (vyšší, sociální).

1) Primární city zahrnují:

- **Strach** je vrozený a velmi složitý cit, příznačný mobilizací organismu na hrozící nebezpečí. Je to vysoce interpersonálně přenosná emoce. Mírnější podobou strachu je obava, naopak silnější podobou je zděšení (Nakonečný, 2000).

Strach se snadno mění na hněv (Plháková, 2003). V psychologickém slovníku je strach definován jako „nelibá emoce s neurovegetativním doprovodem“ (Hartl, 2004, s. 263).

- **Úzkost** ztvárňuje obavy, které nemají zřejmý předmět. Jsou neurčité a souvisí s existencionální nejistotou člověka (Nakonečný, 2000). Člověk s úzkostí se necítí dobře a často není zřejmá příčina. Úzkost se pro svou nejednoznačnost a neurčitost snáší subjektivně mnohem hůř než strach a trvá o něco déle. Úzkost doprovází značnou část duševních onemocnění (Plháková, 2004).
- **Hněv** je „silná afektivní s agresí spojená reakce na urážku a frustraci (Hartl, 2004, s. 80). Původně je vrozenou odezvou na překážku a běžně ztvárňuje pocit nespravedlnosti a záměrně způsobené újmy. Ve značném množství případů je hněv spojen s agresivním chováním, ale může být také nápomocný k vyrovnání se s potížemi (Vágnerová, 2007).
- **Radost** představuje příjemný cit, který vzniká při dosažení úspěchu. Každý pocítuje radost za určitých podmínek nebo intenzity vzniklé situace. Intenzivnější pocity radosti lze pojmenovat štěstím, nižší naopak spokojeností (Nakonečný, 2000).
- **Smutek** je jedním z nelibých pocitů, který vzniká na podkladě nějaké ztráty nebo její představy. Je příznačný negativním zkreslením aktuálně prožívané situace i s negativním očekáváním v budoucnosti. Často vede k poklesu aktivity, zájmu či ke ztrátě smyslu jakékoli činnosti (Vágnerová, 2007). Nižší formou smutku je zarmoucení, intenzivnější pak žal (Nakonečný, 2000).

2) Komplexní city

Vznikají zvláště ve vztahu k blízkým osobám - partnerům, přátelům, příbuzným a dalším osobám včetně nás samotných. Mezi komplexní city se zahrnují:

- **Pocity viny** se často projevují výčitkami svědomí. Provinilost často cítíme, pokud nesplníme očekávání, které na nás klade okolí nebo které si sami vytyčíme (Plháková, 2004).
- **Nenávist** je citový vztah spojený s nepřátelskými pocity a postoji, občas i s agresivní tendencí. Hartl definuje nenávist následovně: „Hluboká emoce vyjadřující nepřátelství a vztek vůči jiné osobě, skupině či objektu (Hartl, 2004, s. 151). Předmětem nenávisti mohou být jednotlivci, ale rovněž skupiny nebo my sami.

Nenávist je vnitřně prožívaný odpor a nepřátelství vůči někomu či něčemu (Nakonečný, 2000).

- **Láska** má mnoho druhů a podob - erotickou, rodičovskou, romantickou, manželskou apod. Jedná se o velmi důvěrný vztah (Nakonečný, 2000) a projevuje se hlubokým citovým zaujetím k určité osobě (Plháková, 2004).

Rozdíl mezi emocemi a city

Pohled na rozdíly mezi emocemi a city se liší u řady autorů. City jsou vědomé stavy různých druhů a intenzit, kdežto emoce jsou stavy vzrušení organismu individua. City lze tedy charakterizovat jako vzrušení mysli, emoce jako vzrušení organismu, ale obojí tvoří jednotu (Nakonečný, 2000). L. Schmidt - Atzert soudí, že emoce není totéž co cit a že pojem emoce se užívá ve dvou významech. První z významů se vztahuje k prožívání, které považuje za synonymum citu. Druhý význam je globálnější a zahrnuje také tělesný stav, tzv. výraz člověka (Nakonečný, 2000).

1.6 Stres

Pojem stres můžeme chápat z různých hledisek. Stres může být vnímán jako těžká situace, v níž se jedinec nachází a je emočně velmi náročná např. ovdovění nebo rozvod. Na stres může být také nahlíženo jako na reakci organismu na stresory, které jsou často dlouhodobého charakteru a stres jako celkový psychický a fyzický stav člověka, na kterého dopadají tíživé okolnosti. Reakce organismu na stresory jsou individuálně odlišné, ale existují faktory, které mají stresující účinky na majoritní část populace, zatímco jiné pouze na určité jedince. Můžeme tedy konstatovat, že stres je souborem velkého množství činitelů (Křivohlavý, 1994). Podle Hartla je stres „nadměrná zátěž neúnikového druhu vedoucí k trvalé stresové reakci ústící ve tkáňové poškození, k poruše adrenokortikálních funkcí a psychosomatickým poruchám“ (Hartl, 1994, s. 263). Obdobně nahlíží na stres Křivohlavý. „Stresem se obvykle rozumí vnitřní stav člověka, který je buď přímo něčím ohrožován, nebo takové ohrožení očekává a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná“ (Křivohlavý, 1994, s. 10).

Typy stresu:

Stres můžeme rozdělit na čtyři typy, a to následovně:

- **Hyperstres** - stres, který představuje hranice adaptability - schopnosti vyrovnat se se stresem.
- **Hypostres** - znamená stres, který ještě nedosáhl obvyklých tolerancí, je to postupné přibývání stresorů.
- **Distres** - je stres negativní, zahrnuje například obavy, vztek, úzkost apod.
- **Eustres** - představuje stres kladně působící na organismus a to je-li člověk v očekávání něčeho příjemného, např. příchod milované osoby, těší se na dovolenou apod. (Křivohlavý, 1994).

Zvláštním případem stresu je tzv. anticipační stres, kdy jedinec předpokládá možný vznik zátěže či ohrožení a stres informační, kdy člověk strádá nedostatkem věrohodných a zásadních informací nebo je jimi zahlcen (Jiřincová, Holeček, Miňhová a kol., 1996). Hošek (1999) pak doplňuje dělení stresu na stres fyzický a psychický. V situaci, kdy se jedná o nepřiměřené životní nároky, které jsou v rozporu s individuálními předpoklady jedince je zvládat, což má za následek maladaptivní chování, psychické a psychosomatické poruchy. Pak hovoříme o stresu, jako o rizikovém až etipatogenetickém činiteli (Mlčák, 2005).

Křivohlavý (1994) uvádí obecný **přehled rozdílného přístupu ke stresu:**

- Stres může být pojímán jako bezpečná obtížná situace - např. rozvod, úmrtí blízkého apod.
- Stresem může být situace či nepříznivý faktor, označovaný jako stresor.
- Stres může být reakci organismu na stresující činitelé.
- Stresem se může chápat celkový vnitřní stav = homeostáza.

1.7 Stresory a stresové situace

„Stresor je činitel vnějšího prostředí, jehož dopad na organismus vyvolává stresovou reakci“ (Hartl, 2004, s. 263). Mezi nejvýraznější stresory Hartl považuje hlad, podvýživu, hluk, konflikty, bídu, kterou si člověk uvědomuje a traumatické životní události (Hartl, 2004). Stresorem se tak míní událost či situace, na které se jedinec musí adaptovat a spolu s dalšími nepříznivými podmínkami prostředí narušují duševní a tělesné zdraví jedince (Křivohlavý, 1994).

Dle Machače většina stresorů zahrnuje fyzické i psychologické aspekty, které se vzájemně prolínají a jejich separace je v rámci analýzy obtížná a nabízí **klasifikaci psychologických stresorů**:

- Katastrofické životní události patří k těm s nejzávažnějším vlivem na zdraví jedince.
- Závažné životní události, ačkoliv eustresového charakteru mohou mít na zdraví jedince také rizikový dopad.
- Situace s pozitivním rysem, může pro jedince znamenat možnost k sebepoznání, může být podnětem pro osobnostní rozvoj a také nápomocná k poznání různorodých možností jedince. Z čehož plyne, že jistá míra stresu je nezbytná pro růst duševní a fyzické výkonnosti i resilience (Machač, 1988).

Typické znaky stresových situací:

1) Neovlivnitelnost vzniklé situace

Uvědoměním, že je možné dosáhnout určité, i když omezené kontroly nad vzniklými situacemi, můžeme ovlivnit průběh událostí a prožitek stresu se tím snižuje. Naopak nepředvídatelnost vzniku zátěžové situace, tenzi až úzkost zvyšuje. Vyšší intenzita stresu se zvyšuje s nemožností predikovat určité události a připravit se na jejich úspěšné zvládnutí. Subjektivně nepřiměřené a nadměrné nároky určitých situací mohou dosahovat až za hranici možností konkrétního jedince (Atkinson, 2003).

2) Životní změna vyžadující přizpůsobení

Životní změna, která vyžaduje podstatné přizpůsobení, omezuje naučené návyky a neumožňuje aplikovat doposud funkční strategie chování jedince. Subjektivně neřešitelné vnitřní konflikty znamenají situace, kdy chce jedinec dosáhnout cílů, které jsou neslučitelné. Primárně se jedná o konflikty potřeby vlastního uspokojení a morálních tlaků (Atkinson, 2003).

2 ZVLÁDÁNÍ EMOČNĚ NÁROČNÝCH ŽIVOTNÍCH SITUACÍ A ZMĚN

Psychologické výzkumy věnující se zvládání náročných životních situací se nejčastěji zařazují pod problematiku zvládání stresu a copingu. Zvládání těžké situace probíhá na vědomé úrovni, tudíž se liší od copingu, který probíhá na základě naučených mechanismů reakcí na zátěžové situace. R. S. Lazarus vymezil zvládání následovně: „Zvládáním se rozumí proces řízení vnějších i vnitřních faktorů, které jsou člověkem ve stresu hodnoceny jako ohrožující jeho zdroje“ (Křivohlavý, 2001, s. 69).

2.1 Zátěžové situace

Hartl, definuje zátěžovou situaci následovně: „jedná se o událost, která se na rozdíl od životní události může stát prvotní a převažující příčinou duševní události“ (Hartl, 2004, s. 302). Životní událost představuje: „skutečnost, která se může vyskytnout v životě člověka nezávisle na jeho vůli a výrazně i dlouhodobě ovlivnit jeho navyké činnosti, či celý styl života“ (Hartl, 2004, s. 309). Mimo jiné klade zátěžová situace zvýšené nároky na přizpůsobivost a míru resilience člověka a není považována za dostačující k objasnění vzniku duševní poruchy (Hartl, 2004). Zátěžové situace nejsou v principu nežádoucí, naopak mobilizují organismus k adekvátní reakci, podněcují člověka k učení, k hledání nových cílů a vedou ho k dosažení vyšších úspěchů. Současně se za určitých situací, při nepřiměřeném stupňování náročnosti situace vzhledem k možnostem jedince, stávají počátkem nežádoucích stavů a reakcí. Z psychologického hlediska se mezi zátěžové situace vedle stresu řadí také konflikt i frustrace, a to z kvalitativní perspektivy, zatímco stres je společným jmenovatelem zátěží z hlediska kvantitativní stránky reakce organismu (Hošek, 2001). Hošek také uvádí, že je možné náročné životní situace rozdělit do několika kategorií. První z kategorií představují neúměrné úkoly, kdy jsou požadavky situace na jedince vyšší, než je v jeho schopnostech. Naopak problémová situace staví jedince před problém, pro jehož řešení je jen částečně vybaven schopnostmi a dovednostmi. Konflikty, jejichž základem je spor, tvoří další skupinu náročných životních situací. Kdežto frustraci jedince způsobuje blokáce postupu k žádoucímu cíli. Vyšší stupeň frustrace, kdy jsou potřeby jedince dlouhodobě neuspokojovány, představuje deprivace (Hošek, 2001).

2.2 Strategie zvládání stresu a zátěžových situací

Strategie zvládání stresu jsou způsoby, jak se jedinec se stresem ztotožňuje vědomě či nevědomě při vzniku stresové situace s cílem dosažení redukce či eliminace stresu. Každý jedinec si v průběhu života osvojuje individuální mechanismy pro zvládání stresu, které mají určitou časovou a situační stálost. V průběhu života dochází vlivem zkušeností s těmito strategiemi k ovlivnění situační a časové stability. Při selekci strategie pro zvládnutí stresové situace je třeba brát v úvahu tři oblasti:

- Oblast kognitivní.
- Oblast emocionální - týkající se citů a emocí.
- Oblast vůle - projevující se chováním (Křivohlavý, 1994).

Někteří autoři rozlišují pojem zátěž od stresu, jelikož mezi nimi existuje řada skutečností, které tyto dva pojmy od sebe diferencují. Kebza zátěž chápe na takové úrovni, jakým nárokům je organismus schopen dostát a pokládá ji za stimulující faktor, bez jehož působení by organismus ustrnul (Kebza, 2005).

Švancara diferencuje podoby zpracování stresu podle druhu, cíle, funkce a jejich účinnosti. Dle druhu rozlišuje intrapsychické způsoby a akční způsoby zpracování stresu. Akční způsoby směřují k rychlé odezvě organismu a patří mezi ně útok, útek, nečinnost, navázání sociálního kontaktu, atd. Mezi intrapsychické způsoby patří popírání, odklon, podceňování, přehodnocování i nadhodnocování stresových podnětů a vlastních zdrojů. Řadíme sem také obranné mechanismy z hlubinné psychologie. Zpracování stresu týkající se cílů a funkcí můžeme rozlišovat mezi situačně orientovanými, které jsou zaměřené na stresor a na reakci orientovanými způsoby, které se zaměřují na stres. Z pohledu efektivity lze rozlišovat směr a intenzitu jistého způsobu zpracování, které jsou závislé na situačních souvislostech, na druhu a intenzitě stresoru i na charakteristikách určitých jedinců. Jednotlivé strategie zvládání stresu buď zvyšují, nebo snižují. Příkladem je rezignace, která stres zvyšuje či uchovává, kdežto akční strategie stres snižují (Švancara, 1994).

Hošek rozlišuje strategie zvládání zvýšené zátěže na ofenzivní - aktivní a defenzivní-pasivní:

- 1) U **aktivní strategie** zvládání je příznačný boj individua se stresorem. V rámci této strategie se diferencují tyto kroky:

- Definování situace - zvyšování informovanosti a identifikace situace.
- Mobilizace organismu k reakci - motivace, zvládání emocí, asertivita, atd.
- Naplánování boje - stanovení cílů, rozčlenění cesty k cíli na etapy, diferenciacie reverzibilního a ireverzibilního apod.
- Realizace strategie - protiútok, tvorba antistresových bariér apod.
- Persistence – odolnost, výdrž, vytrvalost, snaha nenechat se odradit apod.

Pasivní strategie jsou specifické vnějším klidem a pasivitou a hlavními kroky jsou:

- Vyčkávání - ignorování, strategické stáhnutí a přesunutí sil či hledání nových postupů.
- Lhostejnost - apatie či nezájem.
- Rezignace na vzniklou situaci, odepsanost, která zahrnuje cynický postoj, pocit bezmoci (Hošek, 2001).

Výrost a Slaměník uvádějí i další typ strategie na zvládání stresu, a to strategii zaměřenou na únik. Člověk v jejím rámci užívá obranných mechanismů, které upravují nebo popírají skutečný zdroj obtíží a reálný stav věcí (Výrost, Slaměník, 2001).

Atkinson rozděluje jednotlivé strategie následovně:

- 1) **Strategie zaměřená na řešení problému** - jedinec sám iniciuje konstruktivní řešení určité situace, hledá cesty a postupy k identifikaci vlastního problému a hledá alternativní možnosti řešení. Součástí jsou i postupy orientované na intrapsychické změny. Jedinci inklinující ve stresových situacích k řešení zaměřené na problém, vykazují nižší hladiny úzkosti i deprese (Atkinson, 2003).
- 2) **Strategie zaměřená na zvládnutí emocí** – jedinec se snaží vědomě regulovat svůj emocionální stav, k jehož změně došlo působením stresu. V rámci této strategie diferencujeme behaviorální a kognitivní strategie, které mohou být adaptivní nebo naopak zvyšující míru stresu. Behaviorální strategie zahrnují cvičení, pití alkoholu či jiných návykových látek, vybíjení vzteku až agrese, hledání psychické podpory u přátel. Kognitivní strategie zahrnují dočasné odsunutí problému z vědomé úrovně a zmírnění významu situace (Atkinson, 2003).

Strategie zaměřené na vyrovnávání se s emocionálním stavem směřují k regulaci vlastní emocionální reakce na zátěžovou situaci. Lidé tento druh strategie používají, pokud

nemohou nad situací převzít plnou kontrolu a nemohou stresor ovlivnit např. v případě smrti blízké osoby (Atkinson, 2003).

Greenberg koncipuje zvládání stresu do tzv. obecného adaptačního syndromu – General Adaptation Syndrome (GAS). Tento třífázový proces tvoří:

Při **poplachové reakci** dochází k mobilizaci organismu. Tato reakce představuje přeměny charakteristické pro reakci na nově vzniklou stresovou situaci, kdy jedinec prožívá explozi energie, která jej směřuje k zvládnutí stresové situace. Fyziologicky dochází k intenzivnější činnosti sympatického nervového systému, zvyšuje se tep, krevní tlak i dýchání, jelikož se tělo připravuje na boj či útěk.

Následuje **rezistence** a znaky poplachové reakce prakticky zaniknou. Organismus se pokouší udržet homeostázu tváří v tvář chronickému stresoru, a tak dochází k dlouhodobě probíhající aktivaci adaptace. Pokud je boj organismu se stresem dlouhodobý, mohou se objevit symptomy zhoršující stav organismu mentálního či fyzického charakteru – somatické potíže. Jedná se často o žaludeční a dvanáctníkové vředy, hypertenzi, kardiovaskulární onemocnění, bronchiální astma apod.

Následně se nevyhnutelně dostaví **stav vyčerpání**, pokud expozice chronického stresoru stále pokračuje, tělo se s ním snaží srovnat, ale nakonec je adaptační energie organismu spotřebována. Znaky poplachové reakce se často objeví znovu, ale nyní jsou ireverzibilní a části těla nebo celý systém se zhroutí. Fyziologicky dochází k aktivaci parasympatického nervového systému.

Tyto tři fáze následují postupně. Pokud stresor spustí poplach, tím zahájí GAS a pokud stres není odstraněn nebo efektivně zvládnut, pak nastupuje fáze rezistence a vyčerpání (Greenberg, 2019).

2.3 Adaptace a coping

Adaptace představuje přizpůsobivost, tedy „schopnost člověka přizpůsobit se prostředí přírodnímu i společenskému“ (Hartl, 2004, s. 8). Adaptace se řadí k všeobecným charakteristikám živých organismů (Atkinson, 2001). Adaptací se také rozumí proces vyrovnávání se se zátěží, která je pro jedince v adekvátně zvládnutelné toleranci. Adaptaci zajišťuje vzájemné působení různorodých poměrně složitých systémů a jejich podsystémů včetně všech součástí. Umožňuje také vyhledávat nové podoby chování i pružně využívat a adekvátně modifikovat již osvědčené adaptační procesy. Pro obecné označení adaptační

schopnosti lze použít pojem adaptabilita (Paulík, 2017). „Adaptabilita znamená schopnost člověka přizpůsobit se prostředí, přírodnímu i společenskému“ (Hartl, 2004, s. 8).

Naproti tomu coping vyjadřuje reakci jedince na nepřiměřenou, nadlimitní zátěž. Hartl definuje coping jako „zvládání“ (Hartl, 2004, s. 39). Coping znamená vypořádat se s obtížnou situací a umět si poradit s téměř nezvladatelnou situací. Cohen a Lazarus koncipuje coping jako úsilí, které je intrapsychické se zaměřením na určitou funkci, s cílem řídit, tolerovat, redukovat a minimalizovat vnitřní i vnější nároky, které jsou na jedince kladeny. Bere v úvahu i zdroje sil a schopnosti, které má daný jedinec k dispozici. Coping může být pokládán za vyšší stupeň adaptace (Křivohlavý, 1994).

2.4 Závažnost životních událostí

Stresové situace lze dělit dle různých kritérií, jak jsme popisovali výše, avšak každé situaci je přisuzována jiná závažnost. Následující tabulka, kterou sestavil profesor T. H. Holmes se svým žákem R. H. Rahe, uvádí přehled stresujících událostí dle jejich náročnosti. Každá náročná životní situace získala během výzkumů určitý počet bodů. Škálováním dospěli autoři k žebříčku stresorů a seřadili je sestupně od nejnáročnějších. Také se domnívají, že u jedné osoby může dojít ke kumulaci stresů z různých zdrojů. Po dosažení určité hranice nahromadění stresu ji není možné překročit bez následků, tj. jejíž překročení se projeví radikální změnou zdravotního stavu. V následující tabulce uvádíme pouze ukázkou stresujících událostí, které profesor Holmes přiřadil nejvyšší počet bodů. Jednoznačně považuje za nejnáročnější životní událost úmrtí partnera (Holmes, Rahe, 1967).

Tabulka 1 - Závažnost životních událostí

Životní událost	Body
Úmrtí partnera	100
Rozvod	73
Uvěznění	63
Úmrtí blízkého člena rodiny	63
Úraz nebo vážné zranění	53
Sňatek	50
Ztráta zaměstnání	47
Narození dítěte	39
Změna finančního stavu	38
Změna odpovědnosti v zaměstnání	29

Problémy a konflikty s nadřazeným	23
Změna pracovní doby či podmínek	20

Zdroj: (Honzák, 1989, s. 37)

2.5 Resilience

Resilience nebo také nezdolnost, představuje „souhrn činitelů, které člověku pomáhají přežít v nepříznivých podmínkách, ve stresu, osamocení“ (Hartl, 2004, s. 228). Šolcová definuje resilienci obdobně: „jedná se o univerzální schopnost, která umožňuje osobě, skupině či společnosti předejít, minimalizovat či překonat poškozující dopad/důsledky nepřízní či protivenství“ (Šolcová, 2009, s. 53). Nepřízeň či protivenství reprezentují u dospělých nejčastěji stresující situace, ať už akutní či chronické, jednorázové či kumulované (Šolcová, 2009). Osoby, které se vyznačují resiliencí, jsou charakterizovány schopností – po expozici nějaké nepřízně, protivenství či stresující události, znovu nabýt rovnováhy ať už fyziologické, psychické či v sociální a pokračovat v původním směru, stavu a úrovni vývoje. Autor také podotýká, že je třeba studovat resilienci v průběhu života, jelikož se jedinec dopracuje ke konkrétním zdrojům, ze kterých může čerpat v konkrétní situaci. Pro správný rozvoj resilience je nezbytný čas, protože odolnost může procházet různými změnami a výkyvy (Zautra, 2008). Odolnost má u každého jedince určitou kvalitativní charakteristiku, která závisí na mnoha aspektech, jako jsou vrozené vlastnosti organismu, konstituční vlastnosti, vlastnosti typu vyšší nervové činnosti, věk, situační proměnné a aktuální stav organismu (Sigmund, Kvintová a Šafář, 2014). Lidský organismus je značně odolný a jeho činnost je poměrně dlouho nepřerušena i v zátěžové situaci. Pokud dochází ke stupňování a prodlužování zátěže, pak se začínají projevovat nedostatky a tělesné příznaky stresu.

Nezdolnost zahrnuje 3 základní složky, které jsou vzájemně propojeny a pomáhají k překonání stresové situace:

- Osobní angažovanost, závazek, přesvědčení, oddanost.
- Kontrola průběhu událostí a zvládnutelnost.
- Chápání zátěže jako výzvy.

Lidé, kteří jsou schopni dosahovat vyšších hodnot v rámci nezdolnosti, jsou schopni lépe se se stresem vyrovnávat a vypořádat se s ním. Jsou psychicky zdravější, zátěžovým situacím se staví napřímo a snaží se je řešit autenticky a aktivně (Křivohlavý, 2001).

Sociální opora

Sociální opora je jedním z faktorů, který omezuje působení stresu na člověka. Přírodným zdrojem sociální opory je funkční rodina, kde bezpodmínečné přijetí, pomoc či povzbuzení každého člena tvoří součást jejich funkcí a podílí se na utváření pocitu jistoty a bezpečí od raného dětství. Prostřednictvím výzkumů se při pozorování lidí v kritických situacích ukázalo, že pozitivní sociální vazby v rodině či dalších sociálních skupinách i ve vztazích k jednotlivým osobám usnadňují adaptaci na nepříznivé podmínky a pozitivně ovlivňují zdravotní stav. Pozitivní vliv sociální opory na adaptaci je také zajišťován prostřednictvím změn v neurohormonálních reakcích na konkrétní náročnou situaci. Sociální opora ovlivňuje adaptaci na zátěž. Člověk v tísní zažívá oporu, a tím se snadněji vyrovnává s nároky. Sociální opora má tedy podobu pomoci, při zvládnání zátěže (Paulík, 2017).

3 ZTRÁTA PARTNERA

„Ztráta milované osoby je jedním z nejsilnějších bolestných prožitků, jaké člověk může zakusit“ (Bowlby, 2013, s. 16.). Špatenková definuje ztrátu blízké osoby, jako náročnou životní situaci, která je spojená s dlouhodobým a nezvratným odloučením od významného objektu osobnosti (Špatenková, 2008). Smrt je neodlučitelnou součástí všech živých organismů, avšak „smrt blízkého člověka představuje extrémní zásah do života pozůstalých. V jediném okamžiku se radikálně změní jejich život, doposud existující jistoty se z jejich života náhle vytratí a svět je smrtí milovaného člověka nečekaně a navždy změněn“ (Špatenková, 2008, s. 9).

Úmrtí blízké osoby je považováno za jedno z nejkritičtějších a nejnáročnějších období v lidském životě vůbec a představuje extrémní zátěž na psychiku jedince. „Smrt milovaného člověka je extrémní zážitek se smrtí a radikálně si žádá truchlení“ (Kast, 2015, s. 8). „Se smrtí milovaného člověka zakoušíme, co je to smrt. Tento zážitek smrti nás postihne, zasáhne a způsobí, že v sobě máme náhle zmatek i ve všem, co jsme do té doby považovali za samozřejmé“ (Kast, 2015, s. 10). Bowlby ve své publikaci podotýká, že dlouhodobé trvání žalu a obtíže při zotavování z jeho důsledků mají často nepříznivé dopady na fungování jedince (Bowlby, 2013).

„Smrt je individuální zánik organismu, tedy člověka“ (Haškovcová, 2007, s. 89). Problematice smrti se věnuje vědní obor thanatologie, který se zabývá smrtí a umíráním, a tak prolíná různé vědní disciplíny včetně medicíny a psychologie. Z českých autorů se oblasti smrti a umírání věnuje například lékařka Marie Svatošová, která je zakladatelkou a vůdčí osobností českého hospicového hnutí. Dále se problematice smrti a umírání věnuje Naděžda Špatenková.

3.1 Smutek

Křivohlavý ohraničuje smutek jako poměrně dlouhodobý negativní emocionální stav sklíčenosti mysli (Křivohlavý, 1991). Nakonečný definuje smutek jako reakci na ztrátu a popisuje jej jako stav určité rezignace, ve které se prolíná zoufalství s okamžiky vzdoru a dalších pocitů (Nakonečný, 2012). Dále Nakonečný rozděluje základní formy smutku do tří stupňů. Prvním stupněm je **zarmoucení**, které je následkem ztráty. Druhým stupněm je **žal**, který představuje následek prožití významného neštěstí, například ztráty blízkého člověka. **Hoře** je extrémním a nejvyšším stupněm smutku, který je často provázen verbálními a motorickými reakcemi, např. pláčem nebo lomením rukou. Jakmile odezní

hoře, obvykle nastupují pocity tichého a hlubokého smutku. Člověk se uzavírá do sebe a touží odvrátit událost, která smutek způsobila. Jedinec často obviňuje sám sebe. Hledá chybu sám v sobě nebo pociťuje nenávist a obviňuje jiné osoby, avšak často subjektivně. Dominuje pocit neodvratitelnosti a definitivnosti ztráty. Vyjádřením hlubokého smutku jsou i fyzické potíže, např. únava, fyzická bolest, rytmus dýchání či nechutenství (Nakonečný, 2000).

Častým projevem smutku je **pláč**. Slzy při něm vylučované obsahují endorfin, který tiší bolest a jsou vyplavovány stresové hormony, což koná pláč zdravým a žádoucím. Úlevný pláč není třeba zeslabovat farmaky. Pozůstalý má právo na otevřený projev žalu, který je po smrti blízkého nevyhnutelný. Tlumením léky žal nezmizí, pouze zůstává ukrytý pod povrchem a může přejít v žal chronický. Smutek, který člověk prožívá po smrti milované osoby je přirozenou reakcí. Trvá-li však příliš dlouho, může se rozvinout až v duševní poruchu, ale nejčastěji v depresi (Haškovcová, 1985).

Duševní porucha znamená „klinicky prokazatelnou změnu duševní činnosti, která vyřazuje člověka z práce, společenského života či zodpovědnosti“ (Hartl, 2004, s. 53). **Deprese** „je charakterizována pocity smutku, skleslosti, sníženým sebevědomím, útlumem tělesných procesů, vnitřním napětím a nerozhodností, zpomaleností duševních i fyzických procesů, úzkostí, sebeobviňování a někdy také projevem duševního onemocnění“ (Hartl, 2004, s. 45). Původcem deprese může být řada důvodů. Křivohlavý uvádí, že je to zejména narušený životní styl – např. spánkový deficit, přepracování či nedostatek pohybu. Je jisté, že ovdovění navyklý životní styl zcela změní. Tento typ deprese může u ženy nastat, jestliže byl manžel před smrtí dlouhodobě nemocen (Křivohlavý, 2013).

Podle Špaténkové (2013) nevyvolává ztráta blízké osoby jen silné emoční reakce, ale narušuje také:

- Pocit vlastní identity.
- Pocit vlastní integrity.
- Interpersonální vztahy.
- Přesvědčení o stabilitě a bezpečnosti světa.

Zvládání zátěže, která souvisí s ovdověním, představuje velmi náročný proces, který představuje zásadní změny ve všech oblastech života. První měsíce po ztrátě partnera jsou nejobtížnější. Jakmile začne šok odeznívat, tak postupně dochází ke zpracování traumatu a přizpůsobení se na novou situaci (Vágnerová, 2007).

Proces vyrovnávání se se ztrátou partnera je obvykle přiměřený, ale i tak mohou pocity a projevy smutku trvat řadu měsíců až let po ztrátě partnera. Vágnerová popisuje období, které je nezbytné ke zvládnutí nadměrné zátěže, přijetí vzniklé situace a vytvoření nové totožnosti. Toto období trvá průměrně dva roky. Zvládání zátěže, s kterou je ovdovění spojeno, se může lišit podle genderu a v mnoha dalších ohledech (Vágnerová, 2007).

Rozdíly zvládání ztráty partnera/partnerky dle genderu

Stuart-Hamilton uvádí, že se muži obvykle lépe vyrovnávají se ztrátou své partnerky. U vdovců je možné pozorovat i osobitý vztah k bytu nebo místu, kde žili společně s manželkou, než došlo k úmrtí (Stuart-Hamilton, 1999). „Vdovci totiž mají tendenci vyhýbat se prázdnému bytu a návratu domů, protože by tak museli velmi intenzivně čelit ztrátě. Zatímco ženy v roli vdovy postrádají důvod opouštět svůj byt a je jim i nepříjemné z něj vycházet ven“ (Kubíčková, 2001, s. 67). „Projevy truchlení u mužů se omezují většinou na nošení černé pásky či kravaty a trvají zpravidla několik dnů až měsíců. Tato záležitost je u mužů krátkodobější než u žen“ (Kubíčková, 2001, s. 69). Muži na situaci reagují různými strategiemi. První z nich je, že se pokouší převzít role po své zesnulé partnerce, nebo do rolí obsadí jiné rodinné příslušníky. Můžou si také najít partnerku, od které očekávají, že role převezme a v posledním případě mohou na nedostatečné obsazení role zesulé manželky rezignovat. „Nejčastějším jevem u mužů – vdovců bývá to, že většinou v období do jednoho roku po úmrtí manželky uzavírají nový vztah“ (Kratochvíl, 2005, s. 67).

Kubíčková uvádí, že se ženy obvykle více orientují na rodinu. Role matky je pro ně obvykle naplněním sebeaktualizačních a seberealizačních potřeb. Proto obvykle u vdov nenastává po zániku partnerského vztahu narušení integrity (Kubíčková, 2001). Ovdovělé ženy pociťují v akutní fázi zármutku silný pocit opuštění. Občas se domnívají, že jsou odsouzeny k tomu zůstat do konce svého života bez partnera. Často cítí velmi silné emoce, primárně bezmoc a beznaděj. „Vše, co považovaly za smysl života a budovaly, ztrácí a tak procházejí obdobím nejistoty, ztráty motivace, apatie, pasivity a deprese“ (Kubíčková, 2001, s. 63). Ovdovělé ženy se často vyhýbají sociálním kontaktům a pro podporu a pocit bezpečí se obrací na příbuzné, s kterými mají nejbližší vztahy. Když si ženy uvědomí ztrátu partnera, spouští se reakce na ztrátu, která obnáší celou řadu dalších ztrát, jako ztrátu perspektivisty společné budoucnosti (Kubíčková, 2001).

3.2 Emocionální zpracování úmrtí

Švýcarsko-americká psychiatrička Elizabeth Kübler-Rossová představuje 5 stádií smutku, kterými si člověk prochází, pokud zakouší ztrátu blízkého:

- 1) **Popírání a izolace** – člověk popírá a nevědomě předstírá, že v něm informace nevyvolala žádné emoce, často se může jevit jako emočně i komunikačně paralyzovaný, zmatený a dezorganizovaný. Šok je obranným mechanismem popírání skutečnosti.
- 2) **Zlost** – člověk zažívá intenzivní strach a úzkost, která se projevuje vztekem a zlobou.
- 3) **Smlouvání** – v této fázi může člověk zlehčovat či popírat situaci. Prožívá silné emoce vzteku a pocit nespravedlnosti, často si klade otázky typu: „Proč zrovna já?“
- 4) **Deprese** – toto je nejdelší a nejzásadnější období charakteristické hlubokými pocity deprese, smutku, strachu a úzkosti. Mohou se objevovat i myšlenky a otázky spojené se smyslem života.
- 5) **Akceptace, přijetí** – tato fáze je pro člověka, který prožívá novou zátěžovou situaci vysvobozením. Je to přijetí situace, pro kterou je typická úleva a pokles negativních myšlenek (Kübler - Rossová, 2015).

Všechny fáze se mohou libovolně opakovat a některou z nich si jedinec naopak nemusí projít. Délka setrvání v jednotlivé fázi je také individuální záležitost a tvoří ji okolnosti vzniku situace (Křivohlavý, 2013).

3.3 Zármutek

Podle Stuchlíkové zármutek znázorňuje dlouhotrvající intenzivní emocionální utrpení způsobené ztrátou, neštěstím a hlubokým smutkem (Stuchlíková, 2007). Jedná se o specifický druh nálady a složku přetrvávající skleslosti nebo deprese. Nejintenzivněji člověk prožívá zármutek v okamžiku, kdy si připustí, že se neblahá skutečnost již nedá změnit (Nakonečný, 2009). Zármutek se projevuje individuálně odlišnými aktivitami jako je mimika, proxemika či pláč. Obřad pohřbu představuje truchlení „kdy se projevy smutku od pozůstalých očekávají a většinou společností jsou pokládány jako patřičné a lze ho tedy chápat jako konečné sociální potvrzení smrti dané osoby“ (Vágnerová, 2007, s. 378). Prožívání smutku je spojené s depresivní náladou a tendencí vyhýbat se společnosti a může přetrvávat déle, než se usuzovalo z dřívějších výzkumů.

„Zejména v období nejrůznějších výročí a svátků jsou tyto reakce viditelné i po uplynutí dlouhé doby - jedná se o tzv. výroční syndrom“ (Vágnerová, 2003, s. 242). „Výroční syndrom může opět aktivovat pocity smutku, když si zemřelého partnera připomínáme, např. v době výročí úmrtí partnera, v době narozenin či v době jiných významných dní“ (Vojtěchovský, Baštecký a Kümpel, 1994, s. 217).

3.4 Prožívání zármutku

Na prožívání zármutku jednotlivce má vliv řada faktorů a specifík, které z procesu činí primárně individuální záležitost. Determinanty prožívání zármutku se vztahují jak k osobě zesnulé, tak k osobě truchlící.

Na straně zesnulého jsou to zejména „okolnosti úmrtí (je rozdíl mezi náhlou smrtí, anticipovanou smrtí a smrtí násilnou), příbuzenský a vztahový poměr (zda se jedná o rodiče, manžela, manželku, sourozence, dítě, prarodiče či přítele), intenzita a kvalita vztahu a věk zemřelého“ (Kubičková, 2001, s. 71-72).

Determinantami vztahujícími se k truchlícímu jsou věk a vývojová fáze truchlícího, sociokulturní faktory, rodinné faktory, kvalita sociální opory, náboženství a spirituální zázemí, dosavadní zkušenosti se smrtí a truchlením, osobnostní faktory. Věk pozůstalého je v predikci prožívání truchlení velmi důležitým faktorem. V mladším věku je smrt blízkého člověka, konkrétně manželského či životního partnera zpravidla nečekaná, narušuje životní plán pozůstalého jedince a představuje pro něj velmi vysokou zátěž. I v tomto období velmi záleží na individuálních rozdílech v osobnostních rysech a vztahu mezi zemřelým a pozůstalým. Výhled do budoucnosti se po období šoku zpravidla nezastírá blízcím se vlastním koncem života a člověk v mladé a střední dospělosti je většinou schopen hledat si jiné vztahy stejné kvality, jakým byl vztah se zesnulým (Kubičková, 2001).

3.5 Fáze prožívání zármutku

Bowlby (2013) uvádí, že zármutek u dospělých probíhá v posloupnosti několika fází. Pořadí těchto fází nemusí být nutně pro každého jedince stejné, člověk mezi nimi může různě přecházet, či se vracet. Fáze se liší nejen individuálně člověk od člověka, ale i délkou trvání a to v rámci hodin až několika let.

Jedná se o:

1. Fáze otupělosti

Tato fáze trvá obvykle několik hodin či dní. Často jedinec v této fázi vytěsňuje ztrátu i řadu emocí s ní spojených.

2. Fáze toužení a hledání ztracené postavy

Po uplynutí fáze otupělosti začíná jedinec vnímat realitu ztráty. Jedná se o pravidelné projevy vyskytující se u majority pozůstalých a jsou následující:

- Žal a hněv.
- Duševní tíseň.
- Neklid či nespavost.
- Obsesivní myšlenky na zemřelého.
- Živé sny o tom, že ztracený člověk je naživu.

3. Fáze chaosu a zoufalství

Ačkoli jsou stále přítomny pocity zoufalství, postupně si začíná uvědomovat, že je třeba se s touto situací nějakým způsobem vypořádat. Pozůstalý začíná s reorganizací dosavadních plánů o životě i o sobě samém, o své roli, která se odchodem blízkého člověka proměnila.

4. Fáze nového řádu

Po změnách uvedených výše jedinec začne fungovat v reorganizovaném životě (Bowlby, 2013).

3.6 Chronický zármutek

Bowlby popisuje chronický zármutek, jakožto narušenou variantu průběhu zármutku, která se od běžných nepatologických forem rozlišuje na základě doby trvání a rozsahu.

Chronický zármutek

Představuje a rozděluje citové reakce pozůstalého na ztrátu intenzivní a dlouhou. Hněv přetrvává a převládá a ve velké míře jsou patrné výčitky vůči vlastní osobě, výrazně patrná je absence žalu. Pokračuje-li tato reakce, dochází k neschopnosti zorganizovat si zbytek svého života.

Symptomy:

- Úzkost až deprese.
- Agorafobie.
- Hypochondrie.
- Alkoholismus.

Průběh chronického zármutku lze do určité míry predikovat na základě reakcí během několika týdnů bezprostředně po ztrátě blízké osoby. Tito jedinci vykazují velmi malou či žádnou míru jakýchkoliv reakcí na úmrtí (Bowlby, 2013).

3.7 Truchlení

„Truchlení a s ním spojený smutek jsou prožitky a stavy, které se dostávají u pozůstalých po ztrátě blízké osoby“ (Kubíčková, 2001, s. 24). Hartl a Hartlová definují truchlení jako přirozenou reakci „která spolu se smutkem provází ztrátu blízkých. Zpracování ztráty probíhá vyrovnáváním se s danou situací, přičemž doba truchlení závisí na síle vazby ke ztracenému objektu a na osobnosti truchlícího i na kulturních zvyklostech“ (Hartl, Hartlová, 2010, s. 626). Macková definuje truchlení jako „proces, kterým se odpoutáváme od člověka, kterého jsme ztratili, a který nás opět přivádí k tomu, abychom žili vlastní život“ (Macková, 2006, s. 128).

Špaténková (2008) uvádí, že jednotlivé fáze jsou velmi ovlivněny různými faktory – životní situací rodiny, vztahem k zemřelému atd. Jednotliví pozůstalí nemusí procházet všemi fázemi, mohou fáze přeskočit nebo se také k jednotlivým fázím vracet i délka trvání jednotlivých fází je individuální.

Kubíčková rozdělila **truchlení na tři fáze:**

1. Konfuze

Tato fáze se vyznačuje zmatkem a chaosem na straně pozůstalého. Představuje „popírají skutečnost ztráty, mohou se proto chovat neobvykle klidně nebo neadekvátně situaci“ (Kubíčková, 2001, s. 37).

2. Exprese

„Truchlící se chtějí podělit o svůj žal a ujistit se, že i jiným lidem zesnulý chybí.“ Velký význam má v tomto období kondolence a pocit sounáležitosti s blízkými. Truchlící zažívají

mnoho pocitů, přehodnocují svůj vztah k zesnulému, ale také k druhým lidem. Jedná se o velmi emotivní období, kdy se střídají různé etapy smutku a pocitu, že „už je to za mnou, už jsem v pohodě.“ Toto stadium trvá cca jeden rok, ale může být i delší (Kubíčková, 2001, s. 39).

3. Akceptace

Toto stadium následuje po projití dvěma předešlými fázemi a jde v něm o budování nové identity pozůstalých, která již není závislá na zesnulém. Pozůstalí jsou schopni hovořit o zesnulém bez větších emočních prožitků, např. pláče. Začátek stadia akceptace je velmi individuální, může to být několik měsíců od smrti blízkého člověka, ale také několik let (Kubíčková, 2001).

Truchlení na tělesné úrovni

„Truchlíci ve fázi akutního zármutku nic netěší a nedokáží prožívat příjemné záležitosti. Při normálně probíhajícím truchlení se tento stav postupně zmírňuje, až zcela vymizí“ (Kubíčková, 2001, s. 121). Truchlení bývá často doprovázeno příznaky na tělesné úrovni, jelikož je intenzivně prožíváno a verbalizováno samotným truchlícím. Nejčastějšími fyzickými projevy jsou například únava, nespavost, pocit sevřeného hrdla, svalová ochablost, sensorická přecitlivělost, třes, nedostatek energie, dušnost a dechová nedostatečnost, svírání u srdce poruchy příjmu potravy až porucha imunitního systému (Kubíčková, 2001).

Truchlení na emocionální úrovni

V emocionální oblasti se truchlení projevuje jako smutek a všechny jeho formy, zármutek a žal. Smutek často doprovází skleslost. „Truchlíci ve fázi akutního zármutku nic netěší a nic nedokáží prožívat příjemně. Při normálně probíhajícím truchlení se tento stav postupně zmírňuje, až zcela vymizí“ (Kubíčková, 2001, s. 121). Do této oblasti radíme také šok, který obvykle přetrvává jen krátkodobě. Dalším symptomem je touha po zemřelém a strach, jenž nabývá různé intenzity. Může se jednat o záchvat paniky nebo panické ataky, které představují nejvyšší formu strachu. Dalším projevem podobným strachu je úzkost. Ve fázi akutního zármutku pociťuje pozůstalý bezmoc a beznaděj. Ulehčení přichází, pokud byl pozůstalý dlouho nemocen (Kubíčková, 2001).

3.7.1 Nekomplikované truchlení

V rámci vyrovnávání se se zármutkem lze rozlišit dvojí průběh truchlení. Nekomplikované truchlení představuje přítomnosti silných, nikoli však patologických změn a reakcí, které se v průběhu času mění a ztrácejí postupně na intenzitě. Může být pro okolí pozůstalého zatěžující, protože truchlení svou přímou podobou dává okolí najevo potřebu pomoci, což může u blízkých osob vzbuzovat obavy a nejistotu. Truchlícího člověka charakterizuje nejviditelněji tělesné napětí a někdy se mohou vyskytovat nepřátelské reakce vůči okolí. Míru truchlení ovlivňuje řada faktorů. Jedním z faktorů, který často prodlužuje truchlení je úmrtí manžela v době, kdy má žena malé děti je velmi stresující (Kubíčková, 2001).

3.7.2 Komplikované truchlení

Komplikované truchlení přináší pozůstalému řadu komplikací a také je mnohem nebezpečnější než truchlení nekomplikované. Člověk, který prožívá truchlení komplikované, často skrývá jeho symptomy v jiných, méně zřetelných a srozumitelných formách, které často dokážou odvést pozornost od hlavní příčiny a problému jiným, sociálně přijatelnějším směrem, ale přináší řadu komplikací pro truchlící jedince (Kubíčková, 2001).

Formy komplikovaného truchlení:

Komplikované truchlení probíhá prostřednictvím úplné absence. Jedná se o určité vytěsnění a potlačení faktu, že se něco takového stalo nebo reakce patologické, jak svou intenzitou, tak délkou. Komplikované truchlení může zahrnovat patologické reakce opožděné, což znamená obdobné projevy jako u truchlení nekomplikovaného, ale prožívané v době dlouho po události nebo zkreslené (Kubíčková, 2001).

Reakcemi na úmrtí blízkého člověka může být:

- Hyperaktivita bez prožití pocitu ztráty.
- Projevení symptomů zemřelého.
- Lékařsky uznaná nemoc.
- Změna ve vztahu k přátelům či příbuzným.
- Hledání a obviňování viníků.
- Nepřátelství skryté za přehnanou upjatostí či formálností.
- Ztráta modelů sociální interakce.

- Činnosti s negativním vlivem na socioekonomický status.
- Úzkosti a deprese (Kubičková, 2001).

Truchlení a zármutek

Worden vysvětluje často zaměňované termíny – zármutek a truchlení. **Zármutek** se používá k indikaci prožívání a chování někoho, kdo ztratil blízkého člověka, ale můžeme jej aplikovat také na jiné ztráty než na ztrátu smrti. **Truchlení** popisuje jako proces, kterým pozůstalý prochází během adaptace na smrt blízkého člověka (Worden, 2013).

3.8 Vdovství

„Vdovství je rodinný stav vzniklý úmrtím jednoho z manželů, zakládající specifickou sociální situaci“ (Špatenková, 2004, s. 71). Haškovcová považuje vdovství za ztrátu, se kterou se člověk těžce vyrovnává a někdo se s ní nevyrovná nikdy. (Haškovcová, 2010). Jedná se o značně zatěžující životní událost, která s sebou přináší radikální změny životního způsobu, změnu sociálního postavení, životní úroveň, omezení sociálních kontaktů a přichází nezbytný proces socializace na novou životní roli, tedy roli vdovy. Ztráta životního partnera je mezi nepříznivými životními událostmi hodnocena jako jedna z nejvíce náročných. Tahle ztráta může být vyvolávajícím faktorem závažných duševních poruch a chorobné deprese (Dušek, Večeřová - Procházková, 2005).

3.9 Vyrovnání se s ovdověním

Schopnost adaptace je „daná nám všem a umožňuje přizpůsobovat se měnícím se podmínkám prostředí, ale také přežít“ (Hartl a Hartlová, 2009, s. 16). Ke smrti partnera dochází v určité chvíli, avšak následná emocionální reakce na tuto významnou životní událost a vyrovnávání se s ní je převážně dlouhodobý proces, který probíhá v různých úsecích. Baštecká tento proces rozděluje do následujících částí:

- a) **Odezva události** – představuje fázi prvotní reakce/šoku.
- b) **Záchrana** - je fázi bezprostředně po události, kdy se pozůstalí musí přizpůsobit nové události. Fázi doprovází pocity deperzonalizace, derealizace a pocit, že svět se děje mimo člověka. Fáze většinou odeznívá do tří dnů od události.
- c) **Zotavení a hledání smyslu** – jedinec se snaží porozumět události a snaží se získat odstup od této situace. Tato fáze obvykle trvá v rozmezí dvou týdnů až měsíce.

d) **Návrat do života** - představuje snahu o vyrovnání a přizpůsobení se situaci. Jestliže je tato snaha úspěšná, pozůstalý bude opět schopen plnit své každodenní úkoly, vytvářet nové mezilidské kontakty a cítí se tak lépe (Baštecká, 2005). „Jedná se o období jednoho až tří měsíců, avšak reakce je velmi individuální. Někdo se po roce od události začne osvobozovat a u jiného k tomu nemusí dojít nikdy“ (Baštecká, 2005, s. 21).

3.10 Změny po ztrátě partnera

Dle Špatenkové je ztráta jedním z nejvíce univerzálních prožitků člověka, jelikož každý ve svém životě něco nebo někoho ztratil. Ztráta blízkého člověka vyvolává u pozůstalých mnoho silných emočních reakcí, jako jsou smutek, žal, hněv, agrese, pocit viny, obavy, pocit opuštěnosti a někdy také pocit ulehčení a vysvobození (Špatenková, 2008). Ztráta a způsoby vyrovnání se s ní mohou vést nejenom k degeneraci a vývojovému útlumu, ale také naopak k osobnímu růstu a vývoji osobnosti (Špatenková, 2013). Kromě ztráty může dojít ke ztrátě finančního zabezpečení, dosavadního životního standardu a narušení či ztrátě vztahů ze sociálního okolí (Špatenková, 2004). „Ovdovělým ženám, zvláště mají-li malé děti, se změní nejen jejich sociální, ale i ekonomická situace a to zpravidla k horšímu. Kromě jiných problémů, které vdovství přináší, tak musí řešit i problémy existenční“ (Kubíčková, 2001, s. 62).

Kenneth R. Mitchell a Herbert Anderson rozlišují „celkem šest typů ztráty: materiální, vztahovou, intrapsychickou, funkční, rolovou a systémovou“ (Parkers, Relfová, Couldricková, 2007, s. 132).

1) Materiální ztráta

Rodina, jejíž základní jednotku tvoří manželský pár, plní řadu funkcí a naplňuje tak individuální potřeby jednotlivých členů. Mezi jednu z nich patří i funkce ekonomická, která představuje zajištění potřeb materiální a existenční povahy, jakožto výživu, bydlení, zařízení domácnosti a náklady na provoz domácnosti (Reichel, 2008). „Při úmrtí jednoho z partnerů může dojít k významnému otřesu ve všech uvedených rovinách ekonomického bezpečí“ (Špatenková, 2004, s. 58). Špatenková také uvádí, že materiální ztráta představuje nejen ztrátu nějakého materiálního objektu, ale také zhoršení finanční situace po smrti životního partnera, jenž se podílel na financování domácnosti. Materiální ztráta může také představovat např. ztrátu "pocitu domova", případně opuštění domova v důsledku jeho rozpadu, který souvisí se smrtí životního partnera. Materiální ztráta nezpůsobuje jen smutek,

ale spojuje se rovněž s pocity zlosti, strachu, lítosti, zklamání a bezmocnosti (Špatenková, 2004).

2) Intrapsychická ztráta

Nejčastěji se jedná o ztrátu očekávání a představ vztahujících se k budoucnosti. Očekávání rozlišujeme ve třech rovinách, a to, očekávání intrapersonální, interpersonální a očekávání druhých lidí od nás. Nejsou-li tato očekávání naplněna, následuje negativní reakce, která se může projevovat smutkem, hněvem, bezmocí, nízkou sebeúctou, zklamáním apod. Intrapsychická ztráta zahrnuje opuštění plánů do budoucnosti a ztrátu snů nebo také rozbití určitého ideálu. Přestože se taková ztráta často vztahuje k vnějším okolnostem, projevuje se výhradně jako náš vnitřní prožitek. To, co dělá ztrátu intrapsychickou, je skutečnost, že ztrácíme něco, co je zcela v nás, často naději nebo sen, a to i kdyby tyto byly sdíleny s ostatními lidmi. Věk pozůstalého je v predikci prožívání truchlení velmi důležitým faktorem. V mladším věku je smrt blízkého člověka, konkrétně manželského či životního partnera zpravidla nečekaná, narušuje životní plán pozůstalého jedince a představuje pro jedince velmi vysokou zátěž (Špatenková, 2004).

3) Funkcionální ztráta

Představuje omezení soběstačnosti jak po stránce psychické, fyzické či zdravotní. Po ztrátě partnera se u ovdovělého mohou nečekaně objevovat somatické projevy zármutku. Nejčastěji se jedná o pocit sevřeného hrdla, dušnost a dechovou nedostatečnost, svalovou slabost, únavu atd. (Špatenková, 2004). Žena se se ztrátou manžela snaží vypořádat a je tak donucena za něj převzít původní role v rodině. „Původní role manžela v rodině bývá hlavně v technickém zabezpečení chodu domácnosti a s tím spojené řešení případných problémů nebo oprav. V případě, že žena není schopná tyto role převzít, stává se pro ni situace stresující a frustrující“ (Osterweis, Solomon, Green, 1984, s. 97).

4) Systémová ztráta

Znamená narušení pospolitosti a integrity rodiny jako sociálního systému. V případě systémové ztráty nacházíme značné rozdíly mezi tím, zda ovdoví žena nebo muž. Pokud ovdoví žena, dochází obvykle k semknutí a posílení rodiny. Jestliže ovdoví muž, mění se vzájemné rodinné kontakty a může dojít ke zhroucení celého rodinného systému. Žena, která bývá ústředním jedincem rodiny, organizuje rodinná setkání a zajišťuje vzájemné setkávání se s rodinou a blízkými (Špatenková, 2004).

5) Rolová ztráta

Představuje „ztrátu role manželky/manžela a přijetí nové sociální role vdovy/vdovce“ (Špatenková, 2004, s. 80). Pro ženu bývá identifikace s rolí vdovy leckdy složitější než pro muže a často trvá i několik měsíců. Identita ženy je obvykle ve značné míře postavena na vztahu s manželem a sociální roli s tím spojenou. Ve vztahu k ovdovění může akceptování role znesnadňovat také to, že zatímco okolí vnímá pozůstalého jako vdovu či vdovce v podstatě ihned od okamžiku úmrtí partnera, ovdovělý jedinec musí tuto svou novou roli teprve přijmout (Špatenková, 2004). Podle Kubíčkové (2001) ztráta manžela představuje ztrátu staré identity. „Vdovy si musí po manželově smrti budovat svoji novou identitu nezávislou na zemřelém manželovi“ (Kubíčková, 2001 s. 64). Vdova po ztrátě partnera obvykle hledá nové pojetí identity. „Osobní identitu lze také nazvat pojmy sebedefinice nebo sebevnímání. Jde o uvědomované představy, které má o sobě samé daná osoba. Sociální identita znamená sociální příslušnost a členství v určité kategorii lidí“ (Výrost, 2019, s. 46).

6) Vztahová ztráta

Značí ukončení kontaktu, komunikovat s partnerem, mít společné zážitky, milovat se či být jinak v emocionální a fyzické přítomnosti s konkrétní osobou (Špatenková, 2011). Vztahová ztráta může být částečná, úplná, dočasná či trvalá, jakožto úmrtí blízkého člověka. V případě úmrtí partnera se jedná o ztrátu absolutní a nevratnou. Smrt blízkého člověka se řadí mezi nejtěžší a nejnáročnější ztráty, které mohou člověka postihnout. Je zcela normální, že ovdovělí v takové situaci prožívají hluboký zármutek, cítí se opuštěni, zoufalí, bezmocní a truchlí. V rámci truchlení jsou také zastiženi řadou emocí – smutkem, hlubokým žalem i pocity viny. Prožívají také určitou dezorganizaci běžných dní, chaotickým jednáním či jsou vlastní myslí zahlceni představami o mrtvém (Špatenková, 2004).

3.11 Podpora pozůstalých

Pozůstalým vdovám můžou značně pomoci blízké vztahy s vlastní rodinou či okruh blízkých přátel. V dnešní moderní společnosti dochází k tabuizaci tématu týkající se umírání a smrti i následného truchlení, což může vést k uzavírání se truchlících do sebe a ke stranění se sociálním kontaktům. Vyhýbání se společnosti může následně vést až ke komplikovanému průběhu truchlení, což často vede k nutnosti vyhledat profesionální pomoc (Worden, 2013).

Neformální pomoc pozůstalým

Představuje obvyklý a nejběžnější způsob pomoci pozůstalým. Patří k ní především svépomoc a vzájemná pomoc. Svěpomoc zahrnuje situace a okolnosti, kdy si pozůstalý chce sám pomoci s využitím vlastních možností, dovedností a schopností. Při svépomoci se uplatňuje vědomá reakce, rezignace, smíření, obranné mechanismy apod. (Špatenková, 2014). Vzájemná pomoc vychází z rámce nehodnotícího přijetí a vytvoření nestresujícího, klidného a akceptujícího prostředí. Význam rodiny pro přímou pomoc a podporu je v situaci ztráty blízkého člověka velmi významná (Klimpl, 1998).

Formální pomoc pozůstalým

Obecným cílem poradenství pro pozůstalé je pomoci pozůstalým adaptovat se na ztrátu blízkého člověka a pomoci jim přizpůsobit se nové realitě života bez zesnulého (Worden, 2013). Poradenství pro pozůstalé můžeme definovat následovně: „Profesionální služby či odborníky podporované dobrovolnické a svépomocné služby u pozůstalých snižují nebezpečí ztrátou způsobených psychiatrických a psychosomatických onemocnění. Nejpříznivější účinek dosahují služby u pozůstalých, kteří mají pocit, že nejsou svou rodinou podporováni, nebo z jiných důvodů se jich týká speciální nebezpečí v průběhu truchlení“ (Worden, 2013, s. 67-68). O poradenství pro pozůstalé v naší společnosti není příliš dobrá informovanost, proto je truchlení pro pozůstalé ženy obtížnější. Poradenství by mělo poskytnout především možnost vyjádření pocitů a emocí, ale také pomoc praktickou (Baštecká, 2003). Vzájemná pomoc vychází z rámce nekritizujícího přijetí a vytvoření nestresujícího a akceptujícího prostředí. Význam rodiny pro přímou pomoc a podporu je v situaci ztráty blízkého člověka velmi významná (Baštecká, 2003).

Špatenková (2008) uvádí **podoby profesionální pomoci** ovdovělým ženám:

- Doprovázení - poradce pro pozůstalé pomáhá ovdovělé ženě přijmout a zvládat její složitou životní situaci.
- Vzdělávání – pozůstalá potřebuje získat vysvětlení a poučení.
- Konzultační činnost - odborná porada.
- Poradenství - poradce pro pozůstalé pomáhá vdově nalézt nejvhodnější cesty řešení problémů.
- Terapie – která může být uskutečněna například prostřednictvím psychoterapie.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 VÝZKUMNÁ ČÁST

Ve výzkumné části práce navážeme na teoretickou část, kde jsme se zabývali teoretickými východisky, která vycházela z tuzemské i zahraniční odborné literatury a věnovala se několika oblastem. Ve výzkumné části práce se snažíme analyzovat a interpretovat pocity a změny, kterými si ženy po ztrátě partnera prochází.

Nyní se pokusíme teoretické poznatky dále rozvinout o nové poznatky s pomocí následujícího výzkumného šetření. Nejprve vymezíme výzkumný problém, na základě kterého, následně rozpracujeme cíle výzkumu, z kterých vycházejí výzkumné otázky. Pro zpracování výzkumného šetření jsme zvolili kvalitativní přístup vzhledem k zaměření výzkumného problému. Sběr dat probíhal formou polostrukturovaných rozhovorů s jednotlivými informantkami.

4.1 Výzkumný problém

Výzkumy týkající se změn po ztrátě partnera se primárně soustředí na informanty v seniorském věku, tudíž jsme se rozhodli zpracovat výzkum u informantek ve středním věku. Obvykle se také výzkumné práce soustředí na adaptaci po ztrátě partnera nebo na proces vyrovnávání se se ztrátou partnera. Nejen z těchto důvodů, jsme se rozhodli pro analýzu prožívání změn a emoční zpracování ztráty partnera, které obvykle nebývá detailněji rozebíráno.

Z výše popsaných důvodů definujeme výzkumný problém následovně: **Jak ženy ve středním věku prožívají změny po ztrátě partnera?**

4.2 Výzkumné cíle

Hlavní výzkumný cíl: Interpretovat prožívání změn po ztrátě partnera u žen ve středním věku.

Dílčí výzkumné cíle:

VC1: Interpretovat prožívání ztráty partnera u žen ve středním věku bezprostředně po smrti partnera a po delším časovém období.

VC2: Popsat významné změny, které prožívají ženy ve středním věku po ztrátě partnera.

- Popsat změny v materiální oblasti.
- Popsat změny v intrapsychické oblasti.

- Popsat změny ve funkcionální oblasti.
- Popsat změny v systémové oblasti.
- Popsat změny ve vztahové oblasti.
- Popsat změny v rolové oblasti.

4.3 Výzkumné otázky

Hlavní výzkumná otázka: Jak ženy ve středním věku prožívají změny po ztrátě partnera?

Dílčí výzkumné otázky:

VO1: Jak ženy ve středním věku prožívají ztrátu partnera bezprostředně po jeho smrti a jak po delším časovém období?

VO2: Jaké významné změny prožívají ženy ve středním věku po ztrátě partnera?

- Jaké změny se projevují v materiální oblasti?
- Jaké změny se projevují v intrapsychické oblasti?
- Jaké změny se projevují ve funkcionální oblasti?
- Jaké změny se projevují v systémové oblasti?
- Jaké změny se projevují ve vztahové oblasti?
- Jaké změny se projevují v rolové oblasti?

4.4 Pojetí výzkumu

Vzhledem k charakteristice zkoumané problematiky, kterou jsme se rozhodli studovat, se nám jevil jako nejvhodnější kvalitativní výzkum. Zvolili jsme kvalitativní charakter výzkumu, jelikož se zaměřujeme na analýzu a interpretaci prožívání, kterému se budeme snažit hlouběji porozumět a doplnit dosavadní výzkumy o analýzu prožívání změn po ztrátě partnera. Pro zpracování a analýzu dat jsme zvolili metodu interpretativní fenomenologické analýzy (interpretative phenomenological analysis, dále jen IPA). IPA nám umožňuje detailně prozkoumat, jaký člověk přikládá význam zkušenosti, kterou osobně prožil, což nám umožňuje porozumět jednotlivé události nebo procesu – fenoménu (Smith, Flowers a Larkin, 2009).

Oblasti, které jsme využili ve výzkumných otázkách a cílech, byly inspirovány rozčleněním aspektů ztráty dle Mitchella a Andersona, kteří aspekty ztráty rozdělili do šesti oblastí: materiální, intrapsychické, funkcionální, rolové, systémové a vztahové.

4.5 Výzkumný soubor

Výběr souboru probíhal v souladu s principem teoretického výběru, který spočívá v závislosti metod a strategií výběru vzorku na výsledcích procesu zpracování analýzy a dat (Miovský, 2006). Vzhledem k povaze fenomenologického výzkumu je žádoucí zaměřit se na menší počet participantů dobře reprezentující zkoumaný fenomén (Larkin, Watts a Clifton, 2006). V IPA preferujeme bohatost dat jednotlivých případů před jasně stanoveným počtem informantů pro určitý formát studie (Smith a Osborn, 2007). Pro studentské projekty typu magisterské diplomové práce Smith, Flowers a Larkin (2009) doporučují vzorek 3 – 6 informantů, který umožňuje detailní analýzu jednotlivých případů, zároveň poskytuje prostor pro provedení následné analýzy podobností a rozdílů napříč případy (Řiháček, Čermák, Hytych, 2013). Výzkumný vzorek je reprezentován pěti informantkami.

Základním souborem jsou ženy ve středním věku, které prošly ztrátou partnera. Ve výzkumu jsme se zaměřili pouze na ženy, jelikož předpokládáme, že se prožívání žen liší od emočního prožívání u mužů. Vdovy na rozdíl od vdovců jsou v prožívání ztráty partnera mnohem otevřenější. Častěji se u nich vyskytují úzkostné reakce doprovázené smutkem a pláčem a mají menší zábrany hovořit o svých těžkostech. Snaží se také samy a aktivně hledat podporu i pomoc při zvládnání situace, naopak však obtížně vyjadřují případnou zlost a jsou náchylné k sebeobviňujícím pocitům. „Ženy – vdovy směřují svou pozornost hlavně na péči o další členy rodiny, případně i přátelé a snaží se udržet „rodinné teplo domova“ (Davidson, 1998, s. 133-134).

Zaměřili jsme se na věkovou skupinu žen ve středním věku, jelikož většina výzkumů v naší zkoumané oblasti se soustředí na informanty v seniorském věku, kdy je ztráta partnera častějším a očekávaným jevem, než je tomu ve středním věku. Kubíčková uvádí, že v mladším věku je smrt blízkého člověka, konkrétně manželského či životního partnera zpravidla nečekaná, narušuje životní plán pozůstalého jedince a představuje pro jedince velmi vysokou zátěž (Kubíčková, 2001).

Střední věk jednotliví autoři vymezují obdobně, avšak některá vymezení se liší. My jsme si vybrali vymezení ontogeneze člověka dle Vágnerové, která střední věk vymezuje mezi 31 až 45 lety (Vágnerová, 2006).

Všechny informantky, s kterými byl rozhovor veden, přišly o partnera náhle, tedy nečekaně bez jakýchkoliv upozornění. Zpravidla se jednalo o nehodu či krátkodobou nemoc. Dle odborníků je obvykle hůře prožívána náhlá smrt než smrt, která by se dala očekávat. (Relfová, 2007).

Informantky jsme dále vybírali pomocí metody sněhové koule, kdy vybrané informantky žádáme o kontakt na další lidi, které znají a mohli by odpovídat našim kritériím (Miovský 2006).

Zastoupení jednotlivých informantek je následující:

Tabulka 2 - Zastoupení informantek

Informant	Jméno I	Věk I	Děti I	Doba od ztráty partnera
I 1	P. Eliška	31 let	1 dítě, 7 let	3 roky
I 2	P. Martina	35 let	2 děti, 10 a 13 let	10 let
I 3	P. Pavla	44 let	2 děti, 5 a 12 let	8 let
I 4	P. Dana	34 let	2 děti, 9 a 14 let	14 let
I 5	P. Jarmila	35 let	2 děti, 3 roky a 1 týden	3 roky

Zdroj: Vlastní výzkum

Věk informantek i jejich dětí, který je v tabulce uvedený představuje věk v okamžiku ztráty partnera. Informantky jsou ve věku 31–44 let. Spadají tedy do období středního věku, který jsme vymezovali výše. Všechny informantky mají děti, čtyři informantky mají ve chvíli ztráty partnera dvě děti a jedna z informantek má jedno dítě. V posledním sloupci můžeme vidět, kolik času uplynulo od ztráty partnera u jednotlivých informantek. Jedná se o dobu 3 až 14 let od prožité ztráty.

4.6 Metoda výzkumu a sběru dat

Pro přístup ke sběru dat ve výzkumu jsme použili nejčastěji používanou metodou sběru dat v interpretativní fenomenologické analýze (IPA), kterou je polostrukturovaný rozhovor. Jedná se o předem stanovené otázky, které lze dále rozvíjet podle průběhu rozhovoru a potřeb výzkumu tak, abychom byli schopní získat od informantek dostatek informací.

IPA představuje dostatečně flexibilní metodu, která informantovi umožňuje hovořit o tématu a subjektivně reflektovat svůj postoj (Smith, 2004). Výzkumným fokusem interpretativní fenomenologické analýzy je porozumění žité zkušenosti člověka. IPA je považována za přístup, který poskytuje více prostoru pro kreativitu a svobodu

výzkumného procesu než jiné kvalitativní přístupy. Rovněž nám umožňuje podívat se hlouběji do problematiky a dovolí nám analyzovat a následně interpretovat prožívání změn u jednotlivých informantek (Willig, 2001).

Postup sběru dat

Po vytvoření kostry rozhovoru a následném vymezení jednotlivých otázek jsme navázali na samotné rozhovory, které se uskutečnily během měsíce ledna a února. Rozhovory jsme uskutečnili v kanceláři, kterou jsme měli k dispozici, tedy v neutrálním prostředí. Před začátkem rozhovoru jsme se snažili navodit příjemnou atmosféru nabídnutím nápoje a pobídnutí k vytvoření si pohodlí. Před začátkem rozhovoru byli informantky ubezpečeny o anonymnosti a použití rozhovoru pouze pro účel výzkumné práce. Byli také informovány o tom, že nebudou nikde zaznamenány jejich osobní údaje. Taktéž byli srozuměny s nahráváním a možnostmi, kdykoliv rozhovor ukončit či neodpovídat na otázku. Dále jsme navázali samotným rozhovorem. Informantky odpovídaly na předem připravené otázky. Taktéž jsme pokládali doplňující otázky pro konkretizování informací nebo k dalšímu rozvedení sdělení tak, abychom následně byli schopni co nejlépe zodpovědět výzkumné otázky. Postupně jsme rozhovory přepisovali do písemné podoby, jelikož odborníci doporučují přepsat rozhovor předtím, než provedeme další rozhovor (Smith, Flowers a Larkin, 2009). V IPA je klíčový doslovný přepis nahrávky rozhovoru, a proto jsme zaznamenávali i detaily, tudíž i prozodický či neverbální doprovod, který je neodlučitelnou součástí IPA. Délky rozhovorů se pohybovaly od 20 do 40 minut.

Korektnost rozhovoru

Jedná se o téma velmi intimní a je třeba značná míra empatie, abychom nepřekročili práh snesitelného stresu, který u informantek mohl rozhovor vyvolat. Z tohoto důvodu jsme oslovily ženy, které partnera ztratily před více než dvěma lety, abychom je nedostali do nepříjemných situací. Zároveň jsme se snažili otázky pokládat tak, abychom získali dostatek informací. Kladli jsme také důraz na korektnost rozhovorů, abychom neohrozili duševní stav informantek nebo je nevedly do nepříjemných až stresujících situací.

Před uskutečněním rozhovorů jsme prošli jednotlivé otázky s klinickou psychologkou, abychom se ujistili, že kladené otázky nebudou pro informantky příliš bolestivé, vzhledem k životní situaci, kterou prožily. Probrali jsme také přístup k informantkám z hlediska vedení rozhovoru, nastolení příjemné atmosféry a ujištění informantek, že nemusí na příliš citlivou otázku odpovídat a rozhovor mohou kdykoliv přerušit, což bude z hlediska výzkumníků plně respektováno.

Kostra k rozhovoru

Otázky k rozhovoru jsme vytvořili na základě výzkumných otázek a cílů, které jsme si v úvodu metodologické části stanovili. Nyní uvedeme oblasti – kostru rozhovoru, kam rozhovor směřoval. Kompletní přehled otázek včetně ukázky přepsaného rozhovoru naleznete v příloze PIII a PIV. První oblast se zaměřuje na prožívání ztráty partnera, kde se snažíme zachytit prožívání vzniklé situace včetně pocitů a emocí po ztrátě partnera. Druhá otázka se zaměřuje na změny v životě ovdovělých žen po ztrátě partnera. Třetí otázka se zaměřuje na oblasti života, kde ženy pociťují změny po ztrátě partnera a jak tyto změny prožívají. Kostru rozhovoru jsme si stanovili následovně:

- Jak jste prožívala ztrátu partnera? Jak jste se cítila?
- Mohla byste popsat, jak se váš život změnil po odchodu vašeho partnera?
- V jakých oblastech vašeho života jste nejvíce pociťovala ztrátu partnera a jak jste to prožívala?

5 ANALÝZA A INTERPRETACE DAT

Informantky pokládáme ve výzkumném šetření za odborníky ve vztahu k prožité zkušenosti, kterou studujeme. Proto považujeme za nezbytné ponechat informantkám dostatek prostoru, aby mohly popsat všechny skutečnosti, které považují za důležité.

Jednotlivé interpretace jsou primárně zakotveny v datech převážně prostřednictvím přímých citací informantek. Při zpracování rozhovorů, jsme přepsaný rozhovor vytiskly s širokými okraji, abychom získali dostatek prostoru pro záznamy. Následně jsme dopisovali poznámky a zárodky témat ručně, abychom navodili bližší atmosféru a sepjetí s textem, příběhem i samotným výzkumem, jak doporučuje Pringle (2011). Cílem je vytváření komplexních a detailních poznámek k datům, která mají převážně deskriptivní charakter, ale i tak setrváváme poblíž informantova vidění světa. V tomto směru jde IPA dále za běžnou tematickou analýzu (Brocki a Wearden, 2006).

5.1 Reflexe vlastní zkušenosti

Dle odborníků se jedná o prvotní fázi analýzy, která nám umožní zrcadlit, jaký máme vztah jakožto výzkumníci k tématu výzkumu. Uvědomili jsme si také naši interpretativní roli ve výzkumném procesu, díky němuž jsme schopni transparentně a objektivně pracovat s daty a zajistit tak validitu analýzy. Pro reflexi vlastní zkušenosti jsme zvolili vedení vnitřního dialogu sami se sebou a hlavní body sebereflexe jsme si poznamenali. Součástí zmíněného procesu bylo uvědomění si vlastní motivace pro práci s daným tématem výzkumu, ale také vlastních prekonceptů souvisejících s tématem. Konkrétně se jedná o teoretické znalosti a navození vztahu k tématu prostřednictvím seznámení se s příběhy jednotlivých informantek, které předcházejí události a odehrály se před prožitím konkrétní zkušenosti, na kterou se ve výzkumném šetření zaměřujeme.

5.2 Analýza jednotlivých případů

V kapitole analýza jednotlivých případů, popisujeme jednotlivé rozhovory s informantkami. Pro analýzu jednotlivých případů jsme se rozhodli, jelikož předpokládáme, že umožní čtenářům lepší vhled a pochopení problematiky, kterou zkoumáme. Analýza v této kapitole je primárně založena na přímých citacích konkrétních informantek. Větší prostor pro interpretaci jsme ponechali v další kapitole. Pro lepší přehlednost a čitelnost textu používáme v každém rozhovoru názvy zárodků témat a podtémat, kterými jsou inspirovány názvy témat a podtémat v následující kapitole, kterou považujeme v rámci výzkumné práce za stěžejní, a věnuje se analýze jednotlivých témat napříč rozhovory.

5.2.1 Informantka 1 – Eliška, 33 let, 1 dítě, od ztráty partnera 3 roky

Informantka při prvním setkání působí poměrně neklidným dojmem. V úvodu se od informantky bez dotázání dozvídáme, jaký měla s partnerem vztah. Vztah popisuje, jako velmi důvěrný, kdy se může jeden na druhého bez problémů spolehnout, a jsou si oporou ve všech životních peripetiích. Následně informantka přechází k popisu události. O partnera přišla po krátké, avšak fatální nemoci, která se zkomplikovala. Na základě mého dotazu následně přechází k popisu prožívání ztráty partnera.

Prožívání první reakce

Na otázku týkající se prožívání odpovídá bez odkladu, avšak je zjevné, že se jí těžko hledají správná slova, kterými by popsala své pocity a emoce. Na začátku popisu prožívání ztráty uvádí: *„Bylo to to nejhorší, co jsem zažila, neumím si představit, co horšího by se mohlo stát.“* Následně přechází k popisu podrobněji. *„Byla jsem v šoku, bylo to strašné. Nedalo se to vydržet, jak kdybych umřela já a vlastně tak trochu jsem v tu chvíli umřela. Měla jsem pocit, že můj život skončil.“* Informantka popisuje první pocity následovně: *„Cítila jsem úplnou beznaděj a opravdu velký vztek.“* Pocity, které informantka pociťovala, uvádí také řada odborníků, jakožto reakci na úmrtí blízkého člověka.

Hledání viníka

Informantka na základě doplňující otázky popisuje, že vztek, který pociťovala, směřoval k lékařům, osudu i bohu a uvádí: *„myslela jsem, že něco zanedbali a myslím si to pořád. Zlobím se na boha, že to dovolil, i když se za to stydím.“* Informantka se také snaží nalézt odpověď na otázku, proč její partner zemřel tak brzy. *„Nerozumím tomu, proč zrovna on, tak hodný člověk, proč umřel tak mladý, proč se to stalo zrovna nám.“* (slzy v očích)

Zde byli u informantky zjevné projevy lítosti a smutku, kdy se projevila emoční náročnost prožívané situace vzlykáním.

Časová perspektiva

Informantka popisuje změny v prožívání postupem času, jakožto pomalé, částečné zmírňování smutku, které je však velmi proměnlivé. „*Je to jak kdy, některé dny se mi to zdá lepší, ale často se mi to promítá dokola. Zapsali se mi do hlavy slova doktora „Je mi to líto, Váš manžel nepřežil“ nemůžu je vymazat z hlavy a asi se mi to nikdy nepovede.*“ Informantka také popisuje situace, kdy se smutek prohlubuje: „*Je to jak kdy, některé dny se mi to zdá lepší, ale často se mi to promítá dokola. No a Vánoce, narozeniny, oslavy, to je vždy horší.*“

Zvládání situace

Informantka na základě předem připravené otázky odpovídala, že ji v těžkých chvílích nejvíce pomáhal syn, o kterého se starala a snažila se, aby nebyl tak smutný a neměl čas přemýšlet nad tím, co se stalo, což fungovalo i u informantky. „*Nejvíce mi pomáhala starost o syna. Věděla jsem, že nemám jinou možnost a musím fungovat na 100%, když nemá tatínka.*“ Náročnou životní situaci se informantka snažila zvládat sama. Nebylo tomu tak z vlastního přesvědčení, nýbrž proto, že neměla v okolí blízkého člověka, kterému by se mohla svěřovat a kdo by ji pomohl. „*Rodiče mi zemřeli již dávno, tchýně se zhroutila a tchán je už dlouho nemocný a nikoho jiného nemám.*“ V následující otázce jsme se informantky dotázali, zda zvažovala, že by se obrátila na psychologa či jiného odborníka. „*Ne to vůbec ne, nechtěla jsem o tom s nikým mluvit, vy jste jedna z prvních. Odhodlala jsem se k rozhovoru s Vámi, jelikož jsem si říkala, že by mi to mohlo třeba i trochu pomoci někomu to popovídat.*“ Pomoc odborníka či kohokoliv jiného zároveň odmítá, jelikož o tom nechtěla mluvit.

Změny

Když jsem informantku pobídla, jestli by mi mohla popsat, jaké změny v jejím životě nastaly, bylo zřejmé, že neví, kde začít. „*Úplně celý život se mi změnil a hlavně se změnil našemu dítěti, to mě trápí ze všeho nejvíc.*“ Následně informantka začíná popisovat plány, které měli s partnerem do budoucna. Současně je patrné, že vyprávění o společných snech, které s partnerem měli je pro informantku příjemným, ale vzápětí, také velmi náročným, jelikož jsou zjevné slzy v očích. „*Chtěli jsme cestovat. Chtěli jsme jet do Keni, to byl náš sen. (sklopené oči) Koupili jsme pozemek, který jsem před nedávnem prodala. (pomlka)*

Přáli jsme si rodinný dům na vesnici, chtěli jsme pěstovat ovoce a zeleninu a doufali jsme, že bychom mohli být časem i soběstační a nekupovat tolik věcí v supermarketech. (evidentní nadšení v hlase a úsměv) A (pomlka) přáli jsme si ještě holčičku.“ (vzlykání) Informantka poprosila o přestávku. Později jsme se vrátili k otázce a informantka mi popisuje další změny po ztrátě partnera, které jsou pro ni významné. *„Myslím, že se to pojí úplně se vším, ale nejvíc mi chybí při výchově našeho syna. Mám také mnohem méně času, protože musím déle pracovat, abych nás uživila. Je mi z toho opravdu moc smutno, že nemám tolik času na syna, že nejezdíme na výlety a na kole, jako dřív. Jak jsem říkala, jsem ráda, že zvládám práci a starost o syna. Na nějaké věci navíc nemám sílu a popravdě mi ani nezbyvá moc peněz. Všechny moje zájmy a koníčky se omezili na minimum a to nejen kvůli financím a času, ale většinu zájmů jsme měli s partnerem společných a bez něj to není ono.“* Informantka prožívá nejintenzivněji změny, které se pojí s jejím synem, jelikož by pro něj chtěla jen to nejlepší, avšak nemá dostatek času na to, aby se mu věnovala natolik, jak by si představovala.

Omezení

Informantka vnímá omezení primárně ve společnosti, kde se obvykle cítí nepříjemně. *„Mám pocit, že si na mě ukazují – to je ta, co ji umřel manžel. Lidi asi neví, jak se ke mně chovat. Takže ve společnosti je to určité omezení. Všude mi schází, ale není vyloženě nějaká oblast, kde bych měla pocit, že mě to nějak výrazně omezilo oproti ostatním.“*

Převzetí role partnera

Informantka je vzniklou situací nucena převzít za partnera roli otce a musí plnit i jeho funkce tak, aby tyto změny co nejméně ovlivnili jejich syna. Jedná se především o funkci výchovnou, finanční zabezpečení a technické zajištění domácnosti. *„Nejsem jen matka, ale tak trochu i otec (povzdech), tak by to nemělo být. Dítě by mělo mít dva rodiče. Chybí mi jeho opora a pohlazení.“*

Finanční problémy

Informantka se po ztrátě partnera ocitla ve finančních problémech. Největším problémem pro ni bylo splácet hypotéku, jelikož ji dříve hradil partner ze svého platu. Všechny výdaje, které byly nad rámec, běžného rozpočtu způsobovali informantce problém. Musela je vyřešit odepřením si daného předmětu, odkladem zaplacení někdy dokonce i půjčkou. *„Neměla jsem například z čeho zaplatit pračku, která se nám rozbila, tak jsem si musela půjčit. U hypotéky jsem musela někdy žádat v bance o odklady a pak jsem se snažila peníze sehnat.“*

Pocity informantky po rozhovoru

Informantka shrnuje pocity po rozhovoru následovně: „*myslela jsem, že se budu cítit hůř. Mám takový zvláštní pocit, jako kdybych prozradila něco, o čem se do teď mluvit nemohlo. Cítím úlevu, jo úleva je ten pocit.*“ (úsměv) Rozhovor tedy umožnil informantce projevit emoce a popsat pocity jak se cítila. Rozhovor byl pro informantku přínosný, což považujeme za neočekávaný kladný přínos výzkumu.

5.2.2 Informantka 2 – Martina, 35 let, 2 děti, od ztráty partnera 10 let

Informantka Martina působí klidným a vyrovnaným dojmem. Po několika úvodních otázkách prosím informantku o deskripci životní zkušenosti, kterou prožila. *„Bylo to těžké, protože jsem měla dvě malé děti a bylo to z minuty na minutu všechno jinak. Ráno bylo ještě všechno v naprostém pořádku, běžný den. Pak přijel jeho známý a říkal, že se stala nehoda a mám jet s ním.“*

Popírání

Následně informantka popírala skutečnost, která nastala, jelikož pro ni bylo v tu chvíli velmi bolestné tuto skutečnost přijmout. *„Pak jsme přijeli do nemocnice a doktor mi oznámil, že manžel nepřežil. Vím, že jsem si říkala, co to říká? Pak se mě ptal, jestli ho chci ještě vidět. První jsem nechtěla, ale pak jsem souhlasila, protože jsem si uvědomila, že tomu nevěřím. Prostě jsem se v tu chvíli chtěla přesvědčit. (pomlka) Pak jsem vyšla ven a nevěděla, co dělat.“* Zde je evidentní informantčina snaha nepřipustit si, co se stalo a popírat realitu, kterou v tu chvíli nebyla schopná unést. Snažila se těžkou realitu popřít.

Zoufalství

Informantka dále popisuje pocity po zjištění, že její partner zemřel. Jedná se o moment, kdy si informantka začíná nemilosrdnou realitu připouštět, avšak je stále zjevná určitá míra apatie. *„V tu chvíli (pomlka) jsem prostě nevěděla, co dělat. Dětem to bylo taky těžké říct a sama jsem nevěděla, co se sebou a ještě jak, aby to děti pobraly. Jak kluci usnuli, tak jsem prostě seděla a dívala se z okna. Nebylo to o tom, že bych přemýšlela, co bude dál, ale prostě prázdno. V tu chvíli nejde racionálně přemýšlet. Co je potřeba zařídit, co bude dál, prostě prázdno.“* Postupně informantka přechází k popisu následujících týdnů, kdy měla potřebu brečet, docházelo tedy k uvolnění emočního napětí. Před dětmi se snažila být zcela klidná a vyrovnaná. *„Já jsem se snažila před děckama dělat hrdinku, ale potom jsem se modlila, aby usnuly a já se mohla vybrečet. Bylo to neskutečně těžké.“*

Uvědomění

Dále informantka popisuje další dny, kdy se vrátila s dětmi od rodičů do bytu. Je zřejmé, že si informantka začíná uvědomovat realitu, kterou zpočátku popírala. *„Bylo to zvláštní přijít do toho bytu, tam přišlo velké uvědomění, že už tam budeme pořád sami. Byl tam jeho oblíbený hrnek, to jsou takové rány, až to zabolí.“*

Bod zlomu

Informantka popisuje pohřeb jako bod zlomu, kdy si vše naplno uvědomila a následně začala přemýšlet, co bude dál. „*Ten obřad bylo takové velké uvědomění, že je konec. Až po tom obřadu jsem začala řešit, co bude dál.*“

Zvládání a pomoc

Informantce velmi pomáhali blízcí a okolí. „*Nejvíc mi pomohlo okolí, rodina a kamarádky, které se snažily být se mnou. Až později jsem zjistila, že kamarádky byly domluvené a střídaly se u mě, abych nebyla třeba odpoledne sama. To bylo od nich takové fajn.*“ Situaci zvládala prostřednictvím práce. „*Jinak bylo nejlepší pořad něco dělat a zaměstnat se. Nejhorší je, když se v tom člověk začne utápět.*“

Těžké chvíle

Informantce dělaly značné problémy oslavy, svátky a další události, kde se její zármutek prohluboval. „*Nejhorší to bylo, když člověk zůstane sám, když děti usnuly nebo když jsem byla sama, tak to bylo opravdu těžké. Když měly děti narozeniny, tak jsme dělali vždy velké oslavy, ale už to tam visí ve vzduchu, že tam ten táta není. První dvojce Vánoce jsem odjela k rodičům. Bylo to náročné.*“

Snaha o únik z reality

Informantka také popisuje situace, kdy si moc přála, alespoň na chvíli si odpočinout od reality a napadaly ji scénáře, jak z reality, alespoň na chvíli uniknout. „*Měla jsem chuť opít se a prospat tři dny, ale měla jsem tam ty děti, tak to nešlo a teď jsem za to ráda, protože by to byla hloupost.*“

Zoufalství i naděje

Informantka popisuje, že zoufalství po této těžké životní situaci bylo nutné prožít a vyčkat než čas, zoufalství a smutek zmírní. Zároveň poznamenává, že všechny emoce zcela nevymizely. „*V tu chvíli to připadá, že už nebude nic, ale život jde dál. Mě to říkali všichni, ale nevěřila jsem jim. Říkala jsem si, že vůbec neví. Ale jo, až teď postupem času uznávám, že měly pravdu a nedá se to uspěchat. Nejhorší smutek je za mnou, ale vždycky to tam zůstane, nikdy to nevymizí, to fakt nevymizí nikdy.*“

Nahrazení funkcí partnera

Informantka musela převzít funkce partnera v několika oblastech. *„Naučila jsem se vyměňovat žárovky a tak nějaké věci. Hodně mi také pomohli známí nebo třeba můj tatínek s těmito technickými věci. Třeba když jsme po smrti partnera museli prodat auta, abychom měli na kauci bytu, to jsem taky nevěděla vůbec, jak na to, to mi museli známí pomoci. Jako sama ženská si ve spoustě situací fakt neporadí. Kluci to nejvíc pocítili a cítí dodnes. Celkově při výchově mi chyběl moc. Měla jsem někoho, na koho se těším a on čeká na mě, s kým probírám výchovu a děti, najednou nic (pomlka) taková psychická opora mi chyběla.“*

Výčitky

Informantka se nezaměřovala na hledání viníka, nýbrž vinu směřovala přímo k partnerovi. *„Měla jsem i takové výčitky k němu, že jsem se na něho zlobila, že na nás nemyslel, že nemohl dát větší pozor.“* Kdyby šel vrátit čas...“ povzdechla si informantka.

Finanční problémy

Informantka se po ztrátě partnera ocitla ve finančních problémech. Částečnou pomoc našla u rodičů, ale finanční nejistotu pocítovala i nadále. *„Po úmrtí partnera nás vyhodili z bytu. Hledali jsme pronájem, ale vše bylo moc drahé a tak jsem zvažovala azylový dům. Nakonec mi známí pronajal celkem levně menší byt. Finančně mi museli pomáhat rodiče a kamarádky mi také tak různě pomáhaly, třeba oblečení na děti a tak. Sama bych si neporadila a nevím, jak bych to zvládala. Dostávala jsem jen přídavky na děti, takže když jsem měla zaplatit třeba školu v přírodě, žádala jsem na sociálce.“*

Vdovský a sirotčí důchod

Ve finanční tísní spoléhala na pomoc prostřednictvím vdovského a sirotčího důchodu. *„O vdovský a sirotčí důchod jsem si žádala brzo po úmrtí manžela. Vdovský mi zavrhl rovnou, že nemám nárok. Sirotčí důchod se vypočítává podle odpracovaných let, ale manžel si neplatil sociální pojištění. Takže to soud neuznal, i když jsme se dvakrát odvolávali. Takže děti nikdy nedostaly sirotčí důchody.“*

Vnímání vdovství

Informantka považuje situace, kdy jí byly reakce okolí na základě zjištění, že ovdověla za nepříjemné pro obě strany, pro informantku i okolí, které nevědělo, jak reagovat. *„Když lidé ze začátku moji situaci reagovali, tak to byl takový přehnaný soucit a já jsem taky*

nevěděla, jak na to reagovat. Bylo to nepříjemné, ale časem to zesláblo. Stala se mi třeba taková věc, když jsme jely na dovolenou s kamarádkami a daly jsme občanky na recepci tak, recepční z ničeho nic říká: Ježíš, vy jste vdova. To bylo teda nepříjemné, když jsem se jela odreagovat a bavit. Bylo to divné.,,

5.2.3 Informantka 3 – Pavla, 44 let, 2 děti, od ztráty partnera 8 let

Informantka Pavla nemá problém o ztrátě partnera hovořit. Během rozhovoru také otevírá téma, které se přímo nepojí s prožíváním ztráty partnera, avšak značně souvisí s tím, jak se zpětně změnilo informantčino vnímání partnera.

Prožívání ztráty

Informantka popisuje první pocity, když se dozvěděla, že její partner zemřel. *„Jak ho odvezli, tak jsem celou noc nespala a brečela, klepala jsem se, bylo to strašné. Cítila jsem takovou beznaděj a obavy, co teď bude.“* Další dny prožívala následovně: *„Cítila jsem se osaměle, jako kdyby život skončil. Denně jsem brečela a byla jsem neskutečně vyčerpaná. Potom až přešlo prvotní truchlení, tak jsem nechtěla chodit domů, protože jsem věděla, že tam nebude.“*

Mechanismy zvládnání

Informantka popisuje, co jí nejvíc pomáhalo, když partnera ztratila. *„Nejvíc mi pomáhalo něco dělat, doma nebo venku na zahradě. Prostě fungovat, co nejvíc normálně. Z blízkého okolí ji nejvíce pomáhal soused. Soused mi pomáhal hodně, abych se odreagovala. První přijeli všichni z rodiny i známí, ale pak moc nikdo nejezdil.“* (povzdech)

Bod zlomu

Změnu v prožívání informantka popisuje ve chvíli, kdy starší dcera, začala sama od sebe otevírat témata o otci, a tak se postupně začala o pozitivních věcech, které zažili bavit. *„Potom už jsem se z toho začala dostávat, protože o tom začala mluvit dcera a byla se mnou víc. Takže jsem hodně vzpomínala, jak s ním byla sranda, jak jsme v létě chodili na koupaliště a tak.“*

Změny

Změny informantka zaznamenává v několika oblastech. Zmiňuje se o změnách v intrapsychické, systémové a rolové oblasti změn. *„Pak už nic nebylo ono, vždycky jsem měla pocit, jako kdyby byl doma v křesle, kde sedával. Chybělo mi s někým probírat věci, které mě trápily, a taky ve všech takových technických věcech to byl problém. Měli jsme na zahradě dřevo, které už nestihl udělat. Já jsem pak musela řešit, co s tím, až jsem neměla čím topit, tak jsem musela topit plynem. Měli jsme chalupu, kam jsme jezdili. Nevěděla jsem nic, kde jsou náhradní klíče, kde se vypíná voda, jak nastartovat sekačku,*

co já jsem se nabřečela. Něco jsem se časem naučila, ale i tak jsem chalupu prodala, bylo toho na mě už moc.“

Finanční problémy

Ztráta partnera ovlivnila informantku i v oblasti financí. Partner měl řadu dluhů, o kterých informantka dříve nevěděla a tak jí výdaje navíc způsobily problémy. *„Bylo to hrozné tím, že mi dával jen pár korun měsíčně na jídlo a na bydlení. Takže já jsem neměla ani peníze na to ho pohřbít, a to jsem později zjistila, že má dluhy a tak jsem ještě splácela za něj.“*

Zlom ve vnímání partnera

Další ránu informantka zažila, když odhalila manželovy nevěry, o kterých dříve nic nevěděla. *„Další šok přišel nějaký čas po tom, co manžel odešel. To bylo taky něco. Až po smrti jsem zjistila, že mi byl nevěrný. To jsem se nabřečela. Chodily mu zprávy na telefon od spousty žen, některé mu i volaly. Jak jsem se to dozvěděla, to byl děs. Ani jsem si to s ním nemohla vyřídit. To bylo strašné to zjistit a nechápu, že jsem to nezjistila dřív.“*

Zhoršování smutku

Informantka popisuje události, kdy se její smutek opět prohlubuje. *„Nejhorší to je na Vánoce nebo na svátky, narozeniny a to mi to vždy připomeneme, jak mi chybí i přesto všechno, co jsem zjistila.“*

Zvyk na ztrátu partnera

Informantka uvádí, že si na ztrátu partnera zvykla. *„Ale už je to lepší, než to bývalo, vzpomínám na něho. Už jsem si zvykla na to všechno, teď už mi to nevadí.“*

5.2.4 Informantka 4 – Dana, 34 let, 2 děti, od ztráty partnera 14 let

Informantka Dana působí velmi optimistickým a milým dojmem. S manželem měla klidné a krásné manželství, které líčí s úsměvem na rtech. Po úmrtí manžela zůstala 7 měsíců v domácnosti. *„Bylo to takové manželství, jedno tělo, jedna duše. Přála bych každé holce takové manželství, a aby byl manžel tak záhončivý pro rodinu, to se často nevidí“* Manžel informantce zemřel po krátké nemoci. *„Bylo to z nenadání, z plných sil.“*

První reakce

Informantka popsala reakci na oznámení o úmrtí manželovi následovně: *„Když mi volali z nemocnice, no tak šok. Když jsem se to dozvěděla, bylo to takové zvláštní, sama sebe jsem se ptala, jestli je to fakt pravda. Fakt? Fakt? To je pecka z ničeho nic.“*

Nejtěžší chvíle a bezmoc

Jako nejtěžší moment popisuje informantka chvíli, kdy oznamovali dětem, že tatínek zemřel. *„Nejhorší v životě bylo, jak to bylo nezapomenutelné. Když jsme přišli domů i s maminkou manžela a ta jeho maminka říkala dětem: Tatínek zemřel. (informantka brečí) Potom když děti plakaly v pokojičku, to bylo po pohřbu, tak jsem si moc nevěděla rady, tak jsem je třeba pohládila a nevěděla jsem jak z toho, tak jsem jim říkala: Třeba se to ani nestalo, třeba tatínek přijede. Toto bylo asi nejhorší, že se to těm klukům muselo říct. A pak na tom pohřbu, když děcka seděly v první řadě, to byla taky síla.“* Informantka sama nevěděla, co si počít, o to pro ni bylo náročnější, reagovat a pomáhat dětem.

Popírání a naděje

Zde hraje roli, nepředvídatelnost a náhlost ztráty, jelikož měl celý proces umírání partnera poměrně rychlý průběh. Informantka se tak nestihla se zátěží vyrovnat. *„Celkem dlouho jsem nechávala jeho pracovní tašku u dveří, měla jsem takový pocit, že si ji tam vezme. Vzpomínám si, že jsem strašně ráda jezdila k tchánům a měla jsem takový pocit, že ho tak potkám. On tam byl v myšlenkách s námi. Věděla jsme racionálně, že to nejde, ale ta emoce byla taková. Mluvili jsme o něm, jako kdyby tady byl. Jezdila jsem i hodně na hřbitov, třeba každý druhý den a měla jsem pocit, že ho tam potkám, ale věděla jsem racionálně, že to nejde, asi nějaká naděje“* shrnula informantka.

Somatická reakce

Vzhledem k náročnosti situace se emoce projevíly také na tělesné úrovni. *„Pamatuju se, že jsem byla strašně spavá, asi jak jsem byla vyčerpaná z toho přemýšlení, proč*

se to stalo zrovna nám. Vždycky, když jsem se vzbudila, tak jsem se ptala: Fakt tady nebude? Fakt? A tohle mi trvalo celkem dlouho.“

Zvládání náročné situace

Informantka se jeví, jako silná osobnost, což se později také potvrdí. *„Ze začátku jsem hodně plakávala do polštáře, ale někdy jsem vzlykala i na hlas. Byla to taková ta zoufalost, ale jak jsem se ráno vzbudila, tak všechno šlapalo.“* Informantce nejvíce pomohla v těžkých chvílích kolegyně, dnes již blízká kamarádka, které mohla o manželovi povídat. *„Potom, jak jsem šla do práce, tak jsem tam potkala úžasnou kolegyni, která mi neskutečně pomohla. Když jsem jí to mohla povídat, byla jsem jí vděčná za to, že mě pořád poslouchala. Vykládala jsem jí, jak to bylo super a různé věci, co jsme dělali a tak. Neskutečně mě to pomáhalo. Kdyby mi někdo zakázal o tom mluvit, tak to by byla hrůza.“*

Vztahy v rodině

V následujícím popisu informantka nastiňuje, jak je vyrovnání se se ztrátou individuální a je nezbytné, aby si každý zvolil přístup, který je pro něj nejvíce vyhovující. *„Já jsem s dětmi o tatínkovi často mluvila a myslím, že to těm dětem i tak vyhovovalo. Vykládali jsme, jako kdyby tu byl, ale u mých rodičů to bylo naopak, kdy oni ho vůbec nevzpomínali. Oni nevěděli, jak to mají uchopit, ono se s tím těžko rovná, ale pak vyšlo najevo, že to děti brali jako křivdu, že tatínka vůbec nevzpomínali. Naopak s rodiči manžela jsem o tom mohla úplně mluvit, to mi vyhovovalo.“*

Časová perspektiva

informantka popisuje, že si na ztrátu partnera postupem času zvykla. *„Ten smutek trochu čas uhladí, ale nezmizí. Člověk si časem zvykne, ale nikdy nezapomene, to nejde a ani bych to nechtěla. Časem jsem začala víc podnikat, jak jsme chtěli.“*

Silná osobnost

Informantka popisuje výraznou soběstačnost po ztrátě partnera. *„Vím o sobě, že jsem silná osobnost, jsem na sebe tvrdá. Po jeho smrti jsem měla na starosti velký barák a všechno jsem zvládala, měli jsme novostavbu, když zemřel. Později jsem se rozhodla, že půjdu ještě studovat. Zvládla jsme to všechno sama bez babiček, zvala jsem tchány až na promoce, za to jsem na sebe hrdá. Informantka nedávala najevo emoce, kromě blízké kamarádky, kterou zmiňovala dříve. Nikdo by na mě nic nepoznal třeba v práci, nefňukala jsem, nechtěla jsem nikoho obtěžovat. Všechno jsem chtěla sama a docela se mi to dařilo silou vůle.“*

Ztráta otce

Informantka popisuje také značnou lítost, která směřuje k dětem. Mrzí ji, že nemají otce a má obavy, že jim chybí vzor chování, který by mohly zrcadlit. *„Je mi hrozně líto dětí, že tam pro ně nebyl, taťka byl pro ně borec. Myslím, že jim mohlo chybět takové to zrcadlení chování a vzorce, jak se chová muž k ženě a tak. Neměli ani ten vzor, jak se chovají k sobě manželé, jak zvládají různé životní peripetie a tak.“*

Změny

Změny pociťuje informantka primárně v psychické opoře a také v náplni života. *„Jsem velmi samostatný člověk, technický chod a tak, to jsem všechno zvládala, ale bez manžela jsem měla pocit, že si na mě může kdokoliv dovolovat. Chyběl mi ten muž jako ochránce ženy, taková ta opora v zádech. Chodila jsme z práce do práce, už tam nebylo takové to, nebylo to ono. Když jste bez manžela, tak každý hřebík je problém, to se těžko buduje. Chyběl mi takový ten životní drive.“*

Vnímání vdovství

Informantka popisuje nepříjemné situace a lítost se kterou se setkávala. *„Hodně jsem se setkávala s tím, že mě litovali, že jsem taková mladá. Měli i takové rady, že nemůžu zůstat sama, že si musím někoho najít. Bylo to nepříjemné, vadilo mi to, že mi někdo říká, co mám teď dělat, a můžu si už dělat, co chci.“*

Život jako trápení

V určitých chvílích ztrácela informantka smysl života, což se časem zase upravilo. *„Měla jsem pocit, že je život velké trápení. Ne že bych měla nějaké sebevražedné sklony to ne, ale byla jsem ráda, že to trápení nebude nekonečné.“*

Hledání viníka

Informantka popisuje snahu zjistit nebo objasnit sama sobě, proč ji to potkalo. *„Nechápala jsem, proč se to stalo zrovna nám, taková mimořádná nemoc. Nikdo o nás ani nevěděl, nikomu jsme nic neudělali. Dávala jsem to za vinu doktorům, že nereagovali a nepracovali zcela správně.“*

Smíření

Informantce se podařilo najít klid, když se smířila se smrtí, jako součástí života. *„Je to život, ale to by nikdo nečekal. Nemyslela jsem si, když jsem se vdávala, že se to stane zrovna mě.“*

Byl takový správný chlap do nepohody. Už jsem pochopila, že tu tzv. svíčku máme každý jinak dlouhou. Umírají děti, mladí, setkáváme se s různými nemocemi.“

Pomoc odborníka

Informantka vyhledala pomoc odborníků, ale psychologická sezení ji nevyhovovala. „Byla jsem jednou u psycholožky, protože jsem si říkala, že jsem pořád taková plačtivá, ale nesedlo mi to. Měla jsem pocit, že jsem u někoho cizího, kdo to má pracovně a většinu toho, co mi řekla jsem i tak nějak už věděla. Jediné, co mi tak utkvělo je, že říkala, že musí přejít celý rok, tedy všechny čtyři období, bez člověka, který zemřel a bude to lepší, ale pak přešel rok a já jsem pořád poplakávala, tak jsem věděla, že tudy cesta nepovede. Informantce nejvíce vyhovovalo povídání si s blízkou kamarádkou. „*Pro mě bylo opravdu nejlepší to povídání s kamarádkou, ona mi pomohla nejvíc. Ted už mám partnera, tak o manželovi už tak nějak přirozeně tolik nemluvím a už ani nemám tak velkou potřebu o něm mluvit.“*

Doporučení

Na závěr rozhovoru informantka uvádí, co by doporučila ostatním ženám v podobné životní situaci. „*Najít si někoho blízkého bych doporučila všem, kdo si tím prochází. Je také důležité mít nějakou vizi, nějaké malé cíle, třeba, že letos něco udělám na zahradě, nebo cokoliv.“*

5.2.5 Informantka 5 – Jarmila, 35 let, 2 děti, od ztráty partnera 3 roky

Informantka Jarmila v úvodu našeho rozhovoru popisuje vztah s partnerem jako velmi vřelý a vyrovnaný. *„Měli jsme skvělý vztah, dcera tatínka milovala.“* Následně také stručně popisuje, jak se tragická událost v jejím životě stala. *„Manžel zemřel týden po porodu našeho druhého dítěte. Dodnes si říkám, že přece není možné, aby během pár dnů člověk prožil porod dítěte a pohřeb manžela.“*

První reakce a pocity

Jednou z prvních reakcí informantky na ztrátu partnera bylo popírání skutečnosti. *„Dodnes mi vše připadá absurdní a neredné. Nejprve jsem vše popírala a nemohla tomu uvěřit. Vše vidím jak dnes, příjezd policie, potom krizového intervenanta, který mi poté nad ránem dal léky na spaní.“* Informantka popisuje další pocity následovně: *„nevěděla jsem, co mám dělat, byl to strašný pocit beznaděje, nešlo brečet, nešlo se zlobit, nešlo nic. Připadala jsem si, jak v nějakém špatném snu a nemohla se vzbudit. Dlouho jsem vše popírala. Neustále se objevovaly pocity beznaděje a zoufalství.“*

Projevy emocí

Během několika následujících dní se informantce podařilo uvolnit emoce. *„Asi třetí den jsem začala brečet a probrečela celé dny.“*

Nechuť k životu

Informantka popisuje značnou únavu a nechuť k životu. *„Těšila jsem se, až budu večer spát a nechtěla se ráno probouzet.“* (smutek v hlase)

Zvyk na ztrátu partnera

Informantka uvádí, že si postupem času na to, co se stalo, zvykla, ale situace byla stále emočně velmi náročná. *„Postupně si člověk zvykl na to, co se stalo. Nebylo to lepší nebo horší, prostě si zvykl. Už jsem nebrečela celý den, ale třeba v noci, když děti spaly nebo když jsem jela sama v autě.“*

Děti jako pomoc

Informantku nejvíce motivovala starost o dceru. *„Kromě mé dcery mi bylo vše jedno. Jediné co jsem v tu chvíli řešila, byla naše dcera, musela jsem být s ní. První dny jsem nebyla schopna nic dělat, jen sedět u své dcery, nemohla jsem ani brečet. Nesnášela jsem, když mi okolí říkalo, že jsem silná a statečná - přece pokud má člověk dvě děti, tak nemá jinou možnost, než nějak fungovat a nehroutit se před nimi.“*

Události

Zhoršení zármutku obvykle u informantky způsobují různé události, při kterých jí partner velmi chybí. „Většinou se to všechno zhoršuje a brečím, když jsou výročí, narozeniny, různé události, které mi to vždy ještě víc připomenou.“

Potřeba mluvit

Dcera informantky tatínka velmi často vzpomíná a mluví o něm, což informantce činí značné potíže a je jí to nepříjemné. „Dcera již taky přijala danou skutečnost, občas brečí a neustále o tatínkovi mluví, což je pro mě taky dost těžké. Pořád poslouchat, jak byl tatínek nejlepší a vše by opravil, vyřešil a jak by nám opravil pokažené auto a spravil sekačku apod. Někdy mám chuť jí říct, ať už mlčí a cítím zlost, proč o něm pořád mluví, ale samozřejmě bych to nikdy neudělala.“

Zázemí a pomoc blízkých

Největší podporu a zázemí cítí informantka v rodině. „Mám štěstí na úžasnou rodinu, jak ze své, tak z manželovy strany. Všichni byli a jsou skvělí a dělali maximum, aby nám pomohli po všech stránkách. Vyřizování pohřbu, důchodu, různých úředních záležitostí, pomoc s dětmi, můj otec chodil na policii, která vyšetřovala nehodu, vím, že tohle bych nezvládla.“ Potřeba kontaktu informantky se širší rodinou se zvýšila. „Mám potřebu být s rodinou častěji, ať už s mými rodiči, tak i s rodiči manžela. Zejména s tchýní jsme si blízké.“

Knihy jako pomoc a smíření

Pomoc po materiální stránce přinesla četba knih. „Po psychické stránce mi nejvíce pomohla četba knih, začala jsem číst literaturu o posmrtném životě a sledovat různá videa o lidech co prožili kóma.“ Proměna ve vnímání partnerova úmrtí nastala, když si uvědomila, že smrt není konec. „Uvědomění si toho, že smrtí nic nekončí, pro mě bylo nejpodstatnějším zjištěním a nejvíce mi pomohlo se se vším vyrovnat.“ Úlevu, neboli také pocit smíření informantka pocítila v konkrétní chvíli. „V určitém okamžiku, kdy jsem se ztotožnila s tím, že smrti nic nekončí, přišel neuvěřitelný pocit klidu a smíření. Jde to těžko popsat, ale tohle byl pro mě asi nejpodstatnější okamžik.“

Motivace k životu

Progres u informantky nastal v pojetí života. Po ztrátě partnera pocítovala k životu určitý odpor, ale nyní má na život odlišný pohled. „Můj život se upnul hlavně na mé děti, začala jsem si více uvědomovat pomíjivost lidského života a snažím se vážit si každého dne

a každého okamžiku. Rozhodla neplánovat a neřešit co bude za rok či za dva. Dříve jsme měli plány, hlavně jak budeme s dětmi cestovat apod. Dnes už tohle neřeším a plánuji maximálně měsíc dopředu.“

Změny

Největší změny informantka pocítila v několika oblastech. *„Péče o děti a výchova je jedna z hlavních oblastí, kde nastaly velké změny. Další oblast je taková technická. Partner měl na starost zařizování kolem domu, auta a všech tady těch věcí. V intimní a partnerské oblasti nejvíce postrádám jeho obětí a slova, že vše bude v pořádku, byl pro mě obrovskou oporou. Velká změna také nastala v tom, že nemám skoro žádný volný čas a snažím se žít stále aktivně, jen vše musím podřídit dětem.“*

Omezení

Omezení informantka pocítuje ve chvílích, když se setkává s ostatními rodinami nebo když není schopna z různých důvodů, například zdravotních, zastat funkce manžela. *„Setkávám se se spoustou nepříjemných situací. Kdy například známí pořádají výlety, kterých se účastní celé rodiny, a já jdu sama s dětmi, tak je to divné. Když jsem byla s dětmi v nemocnici a nikdo za námi nepřišel a potřebovala jsem podporu, to nám moc chyběl. Nedávno jsem zkolabovala, záchranka mě odvezla do nemocnice a doma jsem měla nemocné děti, to byla nepříjemná situace. Těch oblastí a situací je hodně. Zejména, když jsou nemocné děti nebo já nebo je nějaký problém.“*

Převzetí funkcí partnera

Informantce musela převzít řadu záležitostí, o které se dříve staral její partner. *„S manželem jsme dělali téměř vše společně, kromě technických záležitostí, jako je starost o auto nebo různé náročnější práce v domě, smontování nábytku, oprava spotřebičů apod. Tyto záležitosti se teď snažím řešit občas sama, častěji s pomocí známých.“*

Vnímání vdovství

Vdovství vnímá informantka, jako nepříjemnou součást, která vzbuzuje u ní i okolí nepříjemné pocity. *„S vdovstvím jsem se vůbec nesžila. Stále je pro mě i po třech letech problém vůbec vyslovit slovo vdova. Kdykoliv to řeknu, tak následuje překvapený výraz okolí a ostych. Lidi neví, jak se ke mně chovat a jak se mnou mluvit.“* S rolí vdovy se prozatím neztotožnila.

5.3 Analýza jednotlivých témat napříč rozhovory

Cílem analýzy v IPA je formulování témat, která zachycují podstatu fenoménu, jenž je předmětem výzkumu (Willig, 2001). V následující rozsáhlé kapitole analyzujeme a interpretujeme jednotlivá témata napříč rozhovory. Inspiraci pro definici jednotlivých témat a podtémat jsme částečně čerpali z psychologické terminologie a také jsme použili autentické výrazy informantek, které tak ještě více ukotvují analýzu v textu.

Následující tabulka poskytuje souhrnný přehled témat a podtémat, která budeme dále podrobněji rozebírat.

Tabulka 3 - Souhrnný přehled témat a podtémat

Téma	Podtémata
Prožívání ztráty partnera	Je mi to líto, Váš manžel nepřežil
	Třeba se vrátí
	Vzpomínat nebo ne
	Zoufalství a beznaděj
	Uvědomění
Zvládání ztráty partnera	Život jako trápení
	Hledání viníka a výčitky
	Zvyk na ztrátu partnera
	Výroční syndrom
	Mechanismy zvládání ztráty
	Děti jako záchrana
	Podpora blízkých
	Psychologa nechci
	Pomíjivost života
Změny po ztrátě partnera	Materiální ztráty – finanční problémy
	Intrapsychická ztráta – vnímání budoucnosti

	Funkcionální ztráta – náhrada partnerových funkcí
	Systemová ztráta – rodinný systém
	Vztahová ztráta – chybí mi
	Rolová ztráta – nová role vdovy

Zdroj: Vlastní výzkum

5.4 Téma - Prožívání ztráty partnera

V následující tabulce představujeme přehled podtémat, která jsme stanovili na základě tématu – Prožívání ztráty partnera. Následně jednotlivá podtémata postupně analyzujeme a interpretujeme získané informace s použitím přímých citací informantek.

Tabulka 4 - Prožívání ztráty partnera

Podtémata
Je mi to líto, Váš manžel nepřežil
Třeba se vrátí
Vzpomínat nebo ne
Zoufalství a beznaděj
Uvědomění

Zdroj: Vlastní výzkum

5.4.1 Je mi to líto, Váš manžel nepřežil

Reakce informantek na ztrátu partnera je velmi individuální záležitost. Všechny dotazované informantky vykazují známky pocitů spojených s derealizací, jelikož měli pocit, že to, co se právě děje nemůže být realita. Informantky prožily po ztrátě partnera šok, který se projevoval individuálně. I1 Eliška popisuje šok, když se dozvěděla, že její partner zemřel a hovoří také o pocitu, jako kdyby sama umřela. „*Nedalo se to vydržet, jak kdybych umřela já, a vlastně tak trochu jsem v tu chvíli umřela*“. I1 Eliška popisuje slova lékaře, která se jí vryly do paměti. „*Je mi to líto, Váš manžel nepřežil*“ *nemůžu je vymazat z hlavy a asi se mi to nikdy nepovede.*“ Okamžik, který informantka popisovala je velmi emotivní také podle evidentní změny hlasu, který výrazně posmutněl a zeslábl. I2 Martina popisuje první reakci na ztrátu partnera, jako neschopnost reagovat a nepochopení. Ve chvíli, kdy

jí lékař oznamoval úmrtí partnera, chvíli nechápala, co se to děje, až o několik chvil později si uvědomila, že sdělení lékaře, který jí oznámil, že manžel zemřel, je realita. Stalo se tomu tak, až informantce lékař předložil nevyvratitelný důkaz. „*Vím, že jsem si říkala, co to říká? Pak se mě ptal, jestli ho chci ještě vidět, první jsem nechtěla, ale pak jsem souhlasila, protože jsem si uvědomila, že tomu nevěřím. Prostě jsem se v tu chvíli chtěla přesvědčit.*“ Vzhledem k prodělanému šoku a stresu vysoké intenzity, není informantka schopna racionálně přemýšlet. Mohli bychom také říci, že informantka prožívala první fázi zármutku, kdy jedinec v této fázi vytěšňuje ztrátu i řadu emocí s ní spojených, jak popisuje Bowlby (2013). „*V tu chvíli nejde racionálně přemýšlet, co je potřeba zařídit, co bude dál, prostě prázdno.*“ Následně líčí, že nevěděla, jak to oznámit dětem, aby byli schopny realitu přijmout, jelikož sama nevěděla, jak se s informací srovnat. I4 Dana si vybavuje, že si nebyla jistá, jestli je to pravda. Popisuje rovněž, jako informantka I1 Eliška pocity, pojící se s derealizací. Pro informantku Danu bylo příliš náročné přijmout ztrátu partnera a popisuje zvláštní pocity, kdy si kladla otázku: „*Fakt? Fakt? To je pecka z ničeho nic.*“ *Fakt tady nebude?*“ Tuto fázi posuzuje informantka jako poměrně dlouhou. I4 Dana považuje za nejemotivnější, dvě situace, které se týkají jejich děti. První z momentů, který se stal pro informantku nezapomenutelným je chvíle, kdy dětem oznamovali úmrtí tatínka. „*Nejhorší v životě bylo, jako to bylo nezapomenutelné. Když jsme přišli domů i s maminkou manžela a ta jeho maminka říkala dětem: Tatínek zemřel.*“ (informantka brečí) Druhý moment, který je pro informantku zjevně velmi emotivní i po uplynutí několika let je chvíle, kdy se vrátila s dětmi z pohřbu a v zoufalství říkala dětem, že se třeba tatínek vrátí. „*Nevěděla jsem, jak z toho, tak jsem jim říkala: Třeba se to ani nestalo, třeba tatínek přijede. Toto bylo asi nejhorší, že se to těm klukům muselo říct.*“ Zde lze vidět spojitost s informantčíným udržováním naděje, že se třeba nic z posledních dní nestalo a manžel se vrátí. I5 Jarmila popisuje velmi podobnou reakci, jako ostatní informantky, kdy měla pocit, že to co prožívá, není realita a považovala to za něco absurdního. Situaci, kdy její partner zemřel má spojenou s okolnostmi, které se v tu chvíli udály. „*Vše vidím jak dnes, příjezd policie, potom krizového intervanta, který mi poté nad ránem dal léky na spaní.*“ Informantka popisuje pocity derealizace, které se u ní projeví pocitem, že vše, co se v jejím životě děje je špatný sen, ze kterého se nemůže vzbudit. Považujeme za důležité zmínit, že pocity derealizace i deperzonalizace jsou přirozenou součástí reakce na ztrátu partnera a projevují se u značné části populace po ztrátě partnera, či při jiném nadměrném stresu. I3 Pavla popisuje velmi silné emoční projevy, jakožto reakci na prodělanou ztrátu životního partnera. Líčí, že následující noc, když její partner zemřel, nespala a plakala. Informantka ztrátu nepopírala,

ale se zjištěním se ztotožnila a byla si vědoma definitivnosti, kdežto ostatní informantky si byly schopny ztrátu připustit, až o něco později. *„Klepala jsem se celou noc, bylo to strašné.“*

5.4.2 Třeba se vrátí

Informantka I4 Dana popisovala několik situací, kdy se snažila držet naděje, že se její partner vrátí a věřila, že to není definitivní, ale zároveň si byla vědoma reality. Informantka nechávala pracovní tašku, kterou nosil do práce poměrně dlouho na místě, kde ji obvykle pokládal, když přišel z práce a doufala, že si ji vezme. Navštěvovala také místa, kde měla pocit partnerovi přítomnosti. Informantka poměrně často navštěvovala rodiče partnera, kde měla pocit, že partnera potká. Následně také uvedla, proč se u ní tyto pocity dostavovali. *„On tam byl v myšlenkách s námi. Věděla jsme racionálně, že to nejde, ale ta emoce byla taková. Mluvili jsme o něm, jak kdyby tady byl.“* Informantka často jezdila na hřbitov, kde měla podobné pocity. *„Měla jsem pocit, že ho tam potkám, ale věděla jsem racionálně, že to nejde, asi nějaká naděje.“*

5.4.3 Vzpomínat nebo ne

I5 Jarmila řeší rozporuplné pocity, když její dcera chce hovořit o svém tatínkovi a ráda na něj vzpomíná, ale pro informantku je to stále velmi bolestivé. Dceřina potřeba hovořit o tatínkovi je pro informantku bolestná natolik, že pociťuje zlost na dceru v určitých chvílích, kdy o tatínkovi mluví. *„Dcera neustále o tatínkovi mluví, což je pro mě taky dost těžké. Někdy mám chuť jí říct, ať už mlčí a cítím zlost, proč o něm pořád mluví, ale samozřejmě bych to nikdy neudělala.“* I3 Pavla popisuje bod zlomu ve chvíli, kdy začala dcera vzpomínat na otce, čímž se uvolnila atmosféra a informantka se začala zabývat příjemnějšími věcmi, jakožto zážitky, co spolu zažili. Vzpomínání na partnera pro ni bylo příjemné a pomohlo jí to v procesu truchlení. *„Takže jsem hodně vzpomínala, jak s ním byla sranda, jak jsme v létě chodili na koupaliště a tak.“* Také informantka I4 Dana o zesnulém partnerovi hovoří velmi ráda a vzpomíná na všechno dobré, co spolu zažívali a jak život prožívali. Dana konstatuje, že by na ní nikdo nepoznal, co se stalo, jelikož to nechtěla dávat najevo, někoho obtěžovat a snažila se všechno zvládnout bez pomoci okolí. *„Nefňukala jsem, nechtěla jsem nikoho obtěžovat. Všechno jsem chtěla sama a docela se mi to dařilo silou vůle.“*

5.4.4 Zoufalství a beznaděj

Reakce i pocity, které informanti popisují, představují přirozenou a nepatologickou součást procesu truchlení na emocionální úrovni. I1 Eliška měla pocit, že její život skončil a dál už jí nic nečeká. „*Cítila jsem úplnou beznaděj a opravdu velký vztek.*“ Obdobně ztrátu prožívala i I3 Pavla, která prožívala pocity beznaděje a obavy z budoucnosti, které ještě více umocňoval pocit osamělosti. „*Cítila jsem se osaměle, jak kdyby život skončil.*“ Projevy emočního vypětí se u informantky projevily plačtivostí a vyčerpáním. I4 Dana uvádí, že se její emoce často projevily pláčem a vzlykáním. „*Ze začátku jsem hodně plakávala, do polštáře, ale někdy jsem vzlykala i na hlas.*“ I2 Martina popisuje, že emoční náročnost situace se u ní projevila potřebou plakat, kdy se její smutek uvolnil. Považovala za nezbytné pláč před dětmi potlačovat, a tak doufala, že brzy usnou, aby se mohla vyplakat a alespoň trochu se jí ulevilo. „*Bylo to neskutečně těžké.*“ I5 Jarmila naopak nebyla schopna nechat volný průchod emocím a pociťovala zoufalství a beznaděj, které byly dlouhodobé. „*Nevěděla jsem, co mám dělat, byl to strašný pocit beznaděje, nešlo brečet, nešlo se zlobit, nešlo nic.*“

5.4.5 Uvědomění

Moment zlomu u informantky Martiny I2 nastal ve chvíli, kdy se musela i s dětmi vrátit do společného bytu, kde s partnerem žili. Zde si začala uvědomovat, že se její partner nevrátí. „*Tam přišlo velké uvědomění, že už tam budeme pořád sami. Byl tam jeho oblíbený hrnek, to jsou takové rány, to tak zabolí.*“ Plně si I2 Martina uvědomila definitivnost ztráty partnera po pohřbu a začala se zabývat otázkou, co bude dál. „*Ten obřad bylo takové velké uvědomění, že je konec. Až po tom obřadu jsem začala řešit, co bude dál.*“ Pro I5 Jarmilu byl momentem uvědomění a změny ve vnímání ztráty partnera, když se začala zabývat posmrtným životem a uvědoměním, že život smrtí nekončí. „*Uvědomění si toho, že smrtí nic nekončí, pro mě bylo nejpodstatnějším zjištěním a nejvíce mi pomohlo se se vším vyrovnat.*“

5.5 Téma - Zvládání ztráty partnera

V následující tabulce představujeme přehled podtémat, která jsme stanovili na základě tématu – Zvládání ztráty partnera.

Tabulka 5 - Zvládání ztráty partnera

Podtémata
Život jako trápení
Hledání viníka a výčitky
Zvyk na ztrátu partnera
Výroční syndrom
Mechanismy zvládání ztráty
Děti jako záchrana
Podpora blízkých
Psychologa nechci
Pomíjivost života

Zdroj: Vlastní výzkum

5.5.1 Život jako trápení

Dvě informantky popisovaly moment, kdy ztratily smysl život a začaly považovat život za něco nepříjemného. I4 Dana považovala život za velké a zdlouhavé trápení. Byla ráda, že je lidský život omezený a její trápení tak nebude trvat nekonečně dlouho. Informantku I5 Jarmilu rovněž život netěšil a nepocítovala radost ze života. „*Těšila jsem se, až budu večer spát a nechtěla se ráno probouzet.*“ Považujeme za důležité uvést, že pocity týkající se ztráty smyslu života, jsou poměrně běžným jevem v rámci procesu truchlení, avšak neměly by být dlouhotrvající nebo dokonce se sebevražednými sklony, zde by bylo nutné situaci ihned řešit s odborníkem. I2 Martina popsala myšlenky, které směřovaly k alespoň krátkodobému úniku z reality, která byla pro informantku velmi vyčerpávající. „*Měla jsem chuť opít se a prospat tři dny, ale měla jsem tam ty děti, tak to nešlo a teď jsem za to ráda, protože by to byla hloupost.*“

5.5.2 Hledání viníka a výčitky

Jedna z poměrně běžných součástí procesu truchlení je hledání viníka a snaha o pochopení proč se to stalo zrovna jejich rodině. Informantka I1 Eliška se zlobila na osud i na boha, že dopustil, aby o partnera přišla tak brzy. I4 Dana popisuje, že dodnes nerozumí, proč to zastihlo zrovna jejího manžela a vinu přisuzuje lékařům. „*Nechápala jsem, proč se to stalo zrovna nám, taková mimořádná nemoc, nikdo o nás ani nevěděl, nikomu jsme nic neudělali. Dávala jsem to za vinu doktorům, že nereagovali a nepracovali zcela správně.*“

I2 Martina hovořila také o výčitkách, které se jí honily hlavou po nějakém čase od ztráty partnera. Výčitky směřovala k partnerovi, který zemřel bez cizího zavinění. „*Měla jsem i takové výčitky k němu, že jsem se na něho zlobila, že na nás nemyslel, že nemohl dát větší pozor. Kdyby šel vrátit čas...*“ povzdechla si informantka. Martina následně také uvedla, že se její výčitky, které se týkaly jejího partnera, již neobjevují často.

5.5.3 Zvyk na ztrátu partnera

Informantky uvádějí, že si na ztrátu partnera zvykly, proto jsme tak kapitolu nazvali, ale mohli bychom také říct, že se jedná o způsob, jak se informantky se ztrátou partnera smířily. I3 Pavla řekla: „*Ale už je to lepší, než to bývalo, vzpomínám na něho. Už jsem si zvykla na to všechno, teď už mi to tak nevadí.*“ I4 Dana uvedla, že čas smutek zmírní, ale nezmizí. Hovořila také o tom, že si na ztrátu partnera zvykla a postupem času, začala i více podnikat, jak si společně přáli, což je zcela jistě forma určitého smíření a navrácení chuti do života, který informantka dříve popisovala, jako trápení. „*Ten smutek trochu čas uhladí, ale nezmizí. Člověk si časem zvykne, ale nikdy nezapomene, to nejde a ani bych to nechtěla. Časem jsem začala víc podnikat, jak jsme chtěli.*“ I5 Jarmila uvádí, že se jedná o prostý zvyk, který nesouvisí s emočním zvládnutím či pocity, které se nezměnily a zůstávají stále stabilní ať už v intenzitě či frekvenci. „*Postupně si člověk zvykl na to, co se stalo. Nebylo to lepší nebo horší, prostě si zvykl. Už jsem nebrečela celý den, ale třeba v noci, když děti spaly, nebo když jsem jela sama v autě.*“

5.5.4 Výroční syndrom

Informantky také konstatovaly zhoršování a prohlubování zármutku ve chvílích, které vždy trávil s partnerem společně a jsou pro ženy emočně náročnější oproti jiným obdobím. I3 Pavla popisuje, že se smutek prohlubuje obvykle o různých svátcích, narozeninách a jiných oslavách, které ji připomínají, jak moc ji partner schází. „*To mi to vždy připomeneme, jak mi chybí i přesto všechno, co jsem zjistila.*“ Obdobně popisuje

prohloubení smutku také I1 Eliška, ale dodává, že se intenzita smutku zvyšuje, když je unavená, nebo si s něčím neví rady. Informantka Eliška také hovořila o dnech, kdy se jí událost, kdy její partner zemřel, promítá dokola. *„Je to, jak kdy, některé dny se mi to zdá lepší, ale často se mi to promítá dokola. No a Vánoce, narozeniny, oslavy, to je vždy horší.“* I2 Martina pociťuje prohloubení smutku, převážně, když zůstane sama, třeba když děti usnou. Potom také při příležitosti narozenin a jiných oslav: *„Ale už to tam visí ve vzduchu, že tam ten táta není. První dvoje Vánoce jsem odjela k rodičům. Bylo to náročné.“* Zhoršení smutku a větší plačtivost pociťuje také I5 Jarmila ve dnech, kdy slaví s rodinou svátky, narozeniny a další svátky, které ji vždy připomínají, jak jí partner schází.

5.5.5 Mechanismy zvládnání

Informantky popsaly řadu aspektů pomoci, které jim byly velmi nápomocné v procesu truchlení a pomocí kterých se jim dařilo překonávat náročné situace, které se se ztrátou partnera pojí. I1 Eliška uvedla, že ji nejvíc pomáhalo stále vymýšlet různé aktivity pro ni i děti a zaměstnávat se tak. I2 Martina uvedla, obdobně jako informantka Eliška I1, že ji pomáhalo, hledat si různé činnosti, které ji ulehčily tím, že neměla tolik času přemýšlet. *„Jinak bylo nejlepší pořád něco dělat, zaměstnat se. Nejhorší je, když se v tom člověk začne utápět.“* I3 Pavla rovněž považuje práci či jakékoliv činnosti za velmi nápomocné. *„Nejvíc mi pomáhalo něco dělat, doma nebo venku na zahradě. Prostě fungovat, co nejvíc normálně.“* I4 Daně se podařilo zvládnout náročnou životní situaci díky její povaze a charakteru, především prostřednictvím silné vůle. Informantka si uvědomuje, že jí povaha a silná osobnost velmi pomohla a pomáhá při zvládnání těžkostí, které ji v životě potkaly. Po ztrátě partnera zvládala péči o děti, o dům a začala také studovat. Všechno zvládala bez pomoci prarodičů, což svědčí o její silné vůli i vnitřní síle, kterou disponuje. I5 Jarmila zvládala těžké chvíle o samotě, čtením knih s tematikou posmrtného života. *„Po psychické stránce mi nejvíce pomohla četba knih, začala jsem číst literaturu o posmrtném životě a sledovat různá videa o lidech co prožili kóma.“*

5.5.6 Děti jako záchrana

I1 Elišce pomáhala starost o syna a vědomí, že musí jako matka fungovat i v těžkých chvílích a nemá jinou možnost. *„Nejvíc mi pomáhala starost o syna. Věděla jsem, že nemám jinou možnost, že musím, když nemá tatínka, tak musím fungovat na 100%.“* Stejně tak i I5 Jarmila si plně uvědomovala, že musí být statečná kvůli dětem. První dny po ztrátě partnera seděla u své dcery a její přítomnost nepomáhala jen dceři, ale také naopak, pocit blízkosti s dcerou

informantce velmi pomáhal při zvládnání těžké životní situace. Svou sílu a statečnost v této nelehké situaci považovala za samozřejmou. „*Nesnášela jsem, když mi okolí říkalo, že jsem silná a statečná - přece pokud má člověk dvě děti, tak nemá jinou možnost, než nějak fungovat a nehroutit se před nimi.*“

5.5.7 Opora blízkých

Pomoc blízkých označují téměř všechny informantky za nejvíce nápomocnou a jsou za ni vděčné. I3 Pavle pomohl soused, který s ní trávil čas a povídal si s ní. Z blízkého okolí ji nejvíce pomáhal soused. „*První přijeli všichni z rodiny i známí, ale pak moc nikdo nejezdil.*“ (povzdech) I2 Martině nejvíce pomohli blízcí rodinní příslušníci, ale také kamarádky, které se snažily s Martinou trávit čas a střídaly se, aby nezůstávala odpoledne doma sama, což informantce velmi pomáhalo, jak sama říkala. „*To bylo od nich takové fajn.*“ I4 Daně pomohla kolegyně, dnes již blízká přítelkyně. Informantka Dana I4 kolegyni vyprávěla zážitky a příjemné okamžiky, které s manželem zažívala. Kolegyni poznala poté, co se vrátila po čase, který trávila v domácnosti po úmrtí manžela. Dnes ji považuje za velmi blízkou kamarádku, které je velmi vděčná za její pomoc. „*Vykládala jsem jí, jak to bylo super a různé věci, co jsme dělali a tak. Neskutečně mě to pomáhalo. Kdyby mi někdo zakázal o tom mluvit, tak to by byla hrůza.*“ I5 Jarmila popisuje velmi ochotné příbuzné, kteří ji pomohli po všech stránkách, v péči o děti i domácnost. Blízcí byli informantce k dispozici i při zařizování různých záležitostí po úmrtí partnera. „*Vyřizování pohřbu, důchodu, různých úředních záležitostí, pomoc s dětmi, můj otec chodil na policii, která vyšetřovala nehodu, vím, že tohle bych nezvládla.* Informantka popisuje velmi blízké vztahy s rodinou, jako velké štěstí. Příbuzní Jarmile pomáhali, jak jen mohli a ulehčili tak informantce od starostí. *Všichni byli a jsou skvělí a dělali maximum, aby nám pomohli po všech stránkách.*“

5.5.8 Psychologa nechci

I1 Eliška nevyhledávala pomoc odborníka, jelikož měla problém o tom, co se stalo s kýmkoliv mluvit. Rozhovor s informantkou Eliškou byl jedinečný, jelikož byl pro informantku velmi nápomocný a pomohl informantce otevřít se a hovořit o ztrátě partnera. Přijala mou prosbu o rozhovor na toto téma, protože cítila, že přišel čas o tom promluvit, a doufala, že se jí uleví, což se také povedlo, jak informantka v závěru rozhovoru konstatovala. Úlevu, kterou informantka po rozhovoru pocítila, považujeme za neplánovaný přínos výzkumného šetření. Informantka I4 Dana navštívila psychologa, jelikož považovala plačtivost, která se u ní projevovala za zdlouhavou. Informantce Daně sezení u psychologa

nevyhovovala, jelikož nepocítovala sounáležitost ani vnitřní zaujetí odborníka. „*Měla jsem pocit, že jsem u někoho cizího, kdo to má pracovně a většinu toho, co mi řekla jsem i tak nějak už věděla.*“ Informantku zaujala jedna informace, kterou ji psycholog sdělil. Později se však ukázalo, že se jedná o teoretickou znalost, která není zobecnitelná, a neodpovídala informantčinému prožívání. Jedná se o tvrzení, které řada odborníků podporuje, ale je nutné zmínit, že je to velmi individuální charakteristika, která se nemusí u každého projevit, jako směrodatná. „*Jediné, co mi tak utkvělo je, že říkala, že musí přejít celý rok - všechny čtyři období, bez člověka, který zemřel a bude to lepší, ale pak přešel rok a já jsem pořád poplākávala, tak jsem věděla, že tudy cesta nepovede.*“

5.5.9 Pomíjivost života

I2 Martina popisuje, jak se postupem času změnil její pohled na život a je třeba dostatek času na to, aby se člověk mohl smířit s tím, co se stalo. Ve chvíli, kdy manžel zemřel a nějaký čas poté, si myslela, že už ji nic dobrého nečeká, že její život z části skončil, ale čas postupně snížil u informantky emoční bolest, kterou pocítovala, a její pohled se proměnil, jak sama uvádí: „*V tu chvíli to připadá, že už nebude nic, ale život jde dál. Mě to říkali všichni, ale nevěřila jsem jim. Říkala jsme si, že vůbec neví. Nejhorší smutek je za mnou, ale vždycky to tam zůstane, nikdy to nevytizí, to fakt nevytizí nikdy.*“ I4 Dana konstatuje, že si samozřejmě vůbec nepředstavovala, že by se jí něco takového mohlo stát, ale následně říká, že už se se ztrátou partnera alespoň částečně smířila, jelikož si uvědomuje, že každý na světě zůstáváme jinak dlouho, i když se to často nejeví jako spravedlivé. Zároveň uznává, že ji samozřejmě nikdy nenapadlo, že by mohla ovdovět tak brzy, ale uvědomuje si pomíjivost života. „*Už jsem pochopila, že tu tzv. svíčku máme každý jinak dlouhou. Umírají děti, mladí, setkáváme se s různými nemocemi.*“ I5 Jarmila se smířila se ztrátou partnera, ve chvíli, kdy si uvědomila, že smrtí život nekončí. V tuto chvíli informantka popisuje moment, kdy pocítila klid. „*V určitém okamžiku, kdy jsem se ztotožnila s tím, že smrti nic nekončí, přišel neuvěřitelný pocit klidu a smíření. Jde to těžko popsat, ale tohle byl pro mě asi nejpodstatnější okamžik.*“ Informantka Jarmila změnila svůj pohled na vnímání života i času. Začala také více vnímat pomíjivost života a snaží se užívat si každého dne a každého okamžiku. Rozhodla se čas neplánovat a nezabývat se tím, co bude za rok či za dva, ale plánuje jen v rádech dnů a týdnů. Prioritou jsou pro informantku jednoznačně děti, kterým se snaží věnovat maximum času.

5.6 Téma - Změny po ztrátě partnera

V následující tabulce představujeme přehled podtémat, která jsme stanovili na základě tématu – Změny po ztrátě partnera.

Tabulka 6 - Změny po ztrátě partnera

Podtémata
Materiální ztráty – finanční problémy
Intrapsychická ztráta – vnímání budoucnosti
Funkcionální ztráta – náhrada partnerových funkcí
Systémová ztráta – rodinný systém
Vztahová ztráta – chybí mi
Rolová ztráta – nová role vdovy

Zdroj: Vlastní výzkum

Informantky popisují různé situace, kdy pociťují změny po ztrátě partnera. Rozdělily jsme jednotlivé ztráty podle oblastí, které specifikovali Kenneth R. Mitchell a Herbert Anderson. Na rozdělení se odkazují i odborníci z řad českých i zahraničních autorů.

5.6.1 Materiální ztráta – finanční problémy

Materiální ztráta znázorňuje zhoršení finanční situace po smrti životního partnera, jenž se podílel na financování domácnosti. Materiální ztráta může také představovat např. ztrátu "pocitu domova." Několik informantek se po ztrátě partnera dostalo do finanční tísně, kterou řešily různými způsoby. Materiální ztrátu ke kontextu finančních problémů zaznamenaly tři informantky. I2 Martina byla nucena, vzhledem k tíživé finanční situaci, hledat podnájem, avšak s velmi omezeným rozpočtem. Po úmrtí jejího partnera ji vyhodili i s dětmi z bytu, a tak byla nucena v časové tísně hledat podnájem, ale všechny pronájmy byly pro informantku příliš nákladné, proto zvažovala přestěhování do azylového domu. Nakonec se Martinina situace vyřešila těsně před přestěhováním. Kamarád informantce nabídl k pronájmu menší byt za přijatelnou cenu. I2 Martině pomáhali také blízcí rodinní příslušníci, zejména rodiče a pak také kamarádky třeba tím, že Martině poskytly oblečení

pro děti. „*Sama bych si neporadila, nevím, jak bych to zvládala.*“ Ze systému státní sociální podpory dostávala I2 Martina přídavky na děti, které byly nedostačující a zdaleka nepokryly informantčin rozpočet, pokud měla výdaje navíc, žádala o příspěvek na Okresní správě sociálního zabezpečení, se kterou neměla dobré zkušenosti. I2 Martina nedostala ze systému dávek důchodového pojištění vdovský ani sirotčí důchod. Na vdovský ani sirotčí důchod neměla nárok, jelikož nesplnila požadované podmínky. „*Sirotčí důchod se vypočítává podle odpracovaných let, ale manžel si neplatil sociální pojištění. To soud neuznal, i když jsme se dvakrát odvolávali. Takže děti nikdy nedostaly sirotčí důchody.*“ I3 Pavla se dostala do finanční tísně především při zařizování pohřbu a následně při splácení partnerových dluhů musela přistoupit k řadě omezení, tak aby byla schopna dluhy zaplatit a nemusela o pomoc žádat rodinu.

I4 Dana naopak konstatuje, že nepocítila změnu životní úrovně u sebe ani svých dětí. Projevila také značnou úlevu, že neměla problémy ve finanční oblasti, jelikož s partnerem podnikali. „*To byla aspoň trochu úleva. Že jsme se nemuseli třeba odstěhovat.*“ Ani I5 Jarmila také nepocítila výraznější změny v ekonomické situaci jejich rodiny. „*Nepocítuji změny, manžel nás v této oblasti zabezpečil.*“

5.6.2 Intrapsychická ztráta – vnímání budoucnosti

Intrapsychická ztráta, představuje ztrátu očekávání a představ směřujících k budoucnosti. I1 Eliška měla s partnerem a rodinou řadu plánů a snů, které se rozplynuli spolu se ztrátou partnera. Měli plány týkající se cestování a přáli si postavit rodinný dům na vesnici s velkou zahradou a plánovali také rozšířit rodinu. „*Doufali jsme, že bychom mohli být časem i soběstační a nekupovat tolik věcí v supermarketech.* (evidentní nadšení v hlase a úsměv) *a (pomlka) přáli jsme si ještě holčičku.*“ (vzlykání) I4 Dana pocítovala ztrátu náplně života a scházely jí aktivity, které plánoval a organizoval manžel. „*Chodila jsem z práce do práce, už tam nebylo takové to, nebylo to ono. Chyběl mi takový ten životní drive.*“ Měli také plán dalšího budování.

5.6.3 Funkcionální ztráta – náhrada partnerových funkcí

Funkcionální ztráta znamená omezení soběstačnosti z různých pohledů. Především po stránce psychické, fyzické a zdravotní. Informantka I1 Eliška musela nahradit partnerovi funkce pomocí vlastních sil. Nejvíce pocítila problémy v soběstačnosti týkající se péče o všechny technické záležitosti. Informantka I2 Martina se naučila částečně partnera v této oblasti nahradit, ať už svépomocí nebo prostřednictvím rodinných příslušníků a známých.

„Hodně mi také pomohli známí nebo třeba můj tatínek s těmito technickými věci. Třeba, když jsme po smrti partnera museli prodat auta, abychom měli na kauci bytu, to mi museli známí pomoci.“ I3 Pavla pocítila omezení soběstačnosti v praktických věcech a činnostech, které měl partner na starosti. Obvykle také fyzicky náročnější práce byli pro informantku velmi problémové, což dokládá následovně: „Měli jsme na zahradě dřevo, které už nestihl udělat, já jsem pak musela řešit co s tím.“ Informantka měla s manželem ve vlastnictví chalupu, kam často jezdili. „Něco jsem se časem naučila, ale i tak jsem chalupu prodala, bylo toho na mě už moc.“ Funkcionální ztráta představuje také somatické projevy zármutku, s kterými se setkala I4 Dana. Popisovala nadměrnou spavost a neustálou ospalost, kterou u informantky způsobovalo nadměrné přemýšlení nad otázkami, které jí nebyli zodpovězeny. „Proč se to stalo zrovna nám.“ Informantka Dana mimo jiné pocítovala také ztrátu partnerovy fyzické síly. „Když jste bez manžela, tak každý hřebík je problém, to se těžko buduje.“ Stejně tak I5 Jarmila pocítila nepřítomnost manžela v převzetí starostí a zařizování různých záležitostí kolem domu, auta a všech technických záležitostí. „Starost o auto nebo různé náročnější práce v domě, smontování nábytku, oprava spotřebičů apod.“

5.6.4 Systémová ztráta – změny v rodinném systému

Systémová ztráta značí narušení pospolitosti a integrity rodiny jakožto sociálního systému. Informantky pocítoují nejvíce ztrátu partnera v oblasti péče a výchovy dětí. I1 Eliška značně pocítouje ztrátu otce dětí. Považuje za nezbytné otce nahradit a pocítouje, že zastává dvě role – matku i otce „Nejsem jen matka, ale tak trochu i otec (povzdech), tak by to nemělo být. Dítě by mělo mít dva rodiče.“ Obdobně vnímá ztrátu otce dětí I2 Martina „Kluci to nejvíce pocítili a cítí to dodnes. Celkově při výchově mi chyběl moc.“ I4 Dana popisuje, že její děti ztratili vzor i vzorce chování, které jim měl otec předat, což ji velmi mrzí. Považuje za nepostradatelnou součást dospívání, aby děti viděly, jak se rodiče k sobě chovají, jak zvládají různé životní peripetie apod. I5 Jarmila hovořila také o ztrátě partnera v kontextu výchovy dětí, ale také omezení volného času a organizace rodiny. „Bylo zvykem, že manžel občas hlídal a já chodila cvičit, nakoupit si, na kávu atd., podílel se také značně na výchově.“ Velká změna u informantky Jarmily nastala v tom, že jí nezůstává skoro žádný volný čas a snaží se žít stále aktivně, i když vše musí podřídit dětem.

Informantky popisovaly vztahy s širší rodinou, které často prošly po ztrátě partnera proměnou. I1 Eliška nepocítouje změny v kontaktu s rodinou. „Rodiče mi zemřeli již dávno, tchýně se zhroutil a tchán je už dlouho nemocný a nikoho jiného nemám.“

I4 Dana konstatovala rozdílnosti v přístupu k mluvení o zemřelém mezi jednotlivými rodinnými příslušníky. Rodiče od zemřelého neměli problém o synovi hovořit, což informantce vyhovovalo a ráda s nimi trávila čas, naopak rodiče informantky měli problém o manželovi informantky mluvit, poněvadž nevěděli, jak vzniklou situaci uchopit, což dokládá následovně. „*Ono se s tím těžko rovná, ale pak vyšlo najevo, že to děti brali jako křivdu, že tatínka babička s dědou vůbec nevzpomínali.*“ Informantka o zemřelém partnerovi běžně a ráda hovořila i se svými dětmi, kterým to bezpochyby vyhovovalo, jak sama uvádí. „*Vykládali jsme, jak kdyby tu byl.*“ I5 Jarmila cítí zvýšenou potřebu trávit s rodinou více času. „*Mám potřebu být s rodinou častěji, ať už s mými rodiči, tak i s rodiči manžela. Zejména s tchýni jsme si blízké.*“

5.6.5 Vztahová ztráta – chybí mi

Vztahová ztráta označuje ukončení kontaktu, komunikace, vztahu a potřeby milovat se či být jinak v emocionální a fyzické přítomnosti s konkrétní osobou. I1 Eliška postrádala partnerovu podporu i objetí. I2 Martina také postrádá partnerovu psychickou oporu a pocit sounáležitosti. „*Měla jsem někoho, na koho se těším a on čeká na mě a najednou nic.*“ I3 Pavle chybí komunikace s partnerem, která byla nedílnou součástí jejich vztahu. Společně řešily starosti, ale také běžné věci všedních dní. I4 Dana má pocit, že je více křehká bez opory manžela. „*Měla jsem pocit, že si na mě může kdokoliv dovolovat, chybí mi ten muž jako ochránce ženy, taková ta opora v zádech.*“ I5 Jarmila charakterizovala situace, kdy prožívá chybějícího partnera více a kdy jí i její rodině schází. Jarmila velmi postrádá partnera v emocionální oblasti. „*V intimní a partnerské oblasti nejvíce postrádám jeho obětí a slova, že vše bude v pořádku, byl pro mě obrovskou oporou.*“ Opora informantce scházela i v situaci, když byla s dětmi v nemocnici a nikdo za nimi nepřišel, nebo když zkolabovala a doma měla nemocné děti. Jak sama řekla: „*těch oblastí a situací je hodně. Zejména, když jsou nemocné děti nebo já nebo je nějaký problém.*“

5.6.6 Rolová ztráta – nová role vdovy

Rolová ztráta znamená ztrátu role manželky a přijetí nové sociální role vdovy. Informantky popisují pocity a situace, které nastaly s novou rolí. I1 Eliška vnímá ve společnosti určité omezení, v tom, že pociťuje upoutání pozornosti, když do společnosti vstoupí, cítí se následovně: „*Mám pocit, že si na mě ukazují – to je ta, co ji umřel manžel. Lidi asi neví, jak se ke mně chovat.*“ I2 Martina se ze začátku cítila ve společnosti nepříjemně, jelikož ji byl nepříjemný soucit, který jí okolí projevovalo. „*Bylo to nepříjemné, ale časem*

to naštěstí zesláblo.“ Informantka Martina popsala situaci, kdy vnímala vdovství velmi nepříjemně. Informantka jela s kamarádkama na dovolenou, kde předaly občanský průkaz na recepci a popsala reakci recepční následovně: *„Recepční z ničeho nic říká: Ježíš, vy jste vdova. To bylo teda nepříjemné, když jsem se jela odreagovat a bavit. Bylo to divné.“* Podobně se cítila i I4 Dana. Byli jí kromě lítosti, že je ještě moc mladá nepříjemné situace, kdy jí okolí radilo, že nemůže zůstat sama, a musí si někoho najít. *„Bylo to nepříjemné, vadilo mi to, že mi někdo říká, co mám teď dělat, že si můžu dělat, co chci.“* Pro I5 Jarmilu je velmi nepříjemné označení vdovy a zatím se s novou rolí zcela neztotožnila. Partnera ztratila před třemi lety, ale stále má problém slovo vdova vyslovit. *„Kdykoliv to řeknu, tak následuje překvapený výraz okolí a ostych. Lidí neví, jak se ke mně chovat a jak se mnou mluvit.“* Informantky se shodly, že je zřejmý ostych lidí mluvit s někým komu zemřel partner. Popisují také situace, kdy je patrné, že okolí neumí adekvátně reagovat a reaguje nadměrným a nepříjemným soucitem.

6 SHRNUTÍ VÝZKUMU

V následující části shrnujeme výsledky výzkumného šetření prostřednictvím zodpovězení předem stanovených výzkumných otázek. Nejprve zodpovíme dvě dílčí výzkumné otázky, které jsme si na začátku výzkumného šetření vymezili, a nakonec přejdeme k odpovědi na hlavní výzkumnou otázku. Odpovědi na výzkumné otázky jsme získali prostřednictvím analýzy dat z rozhovorů s jednotlivými informantkami a následnou interpretací.

Jak ženy ve středním věku prožívají ztrátu partnera bezprostředně po jeho smrti a jak po delším časovém období?

U všech informantek jsou evidentní emocionální projevy při rozhovoru, které se projevily ztišením hlasu, sklopením očí a v momentech, které jsou pro informantky nejvíce emotivní i pláčem. Jedná se především o chvíle, kdy se dozvídají, že partner zemřel, nebo když oznamují úmrtí tatínka dětem. Reakce na ztrátu partnera se u informantek projevila šokem, který prožívaly prostřednictvím různorodých pocitů a popíráním vzniklé události. Pocity, které se u informantek dostavily, neprodleně po úmrtí partnera představovaly zejména silný pocit beznaděje, zoufalství a pocit osamělosti, které v tu chvíli považovaly za dlouhodobý a trvalý. Popisovaly mimo jiné pocity, které se pojí s prožíváním derealizace. V první chvíli, považovaly ztrátu partnera za něco nereálného, měly pocit, že se jedná o něco iluzorního a absurdního. Tato fáze trvala u jednotlivých pozůstalých žen různě dlouho, ale žádná z nich nebyla schopna délku přesně identifikovat. Jedna z informantek si uvědomuje, že poměrně dlouho udržovala naději, že to, co se stalo, není pravda a její manžel se vrátí, i když si byla vědoma reality, poměrně dlouho ztrátu popírala. Později dospěla k opuštění naděje a plně přijala skutečnost, že je ztráta partnera definitivní a ireverzibilní. Jen jedna informantka charakterizovala silnou emoční reakci na prodělanou ztrátu partnera, která se projevila ihned, když se dozvěděla, že její partner zemřel. Ostatní pozůstalé ženy naopak nebyly schopné dát v prvních chvílích volný průchod emocím, a tato fáze se u nich dostavila později, obvykle ve chvíli, kdy si začaly ztrátu uvědomovat. Tři informantky se shodují, že pociťovaly poměrně častou potřebu plakat, ale potlačovaly ji před dětmi. Všechny informantky pociťovaly více či méně vztek nebo naštvanost a snažily se hledat viníka. Jedna z informantek prožívala výčitky, které směřovaly k jejímu partnerovi a jeho neopatrnosti. Za velmi emotivní považují také obřad pohřbu. Pro jednu z informantek byl pohřeb mimo jiné zlomovým okamžikem, kdy si plně uvědomila, že se její život značně změní. Pro druhou informantku byl bodem zlomu, když její dcera začala o otci mluvit, k čemuž se za nedlouho přidala také informantka.

Prožívání postupem času

Diferenciace a změny v prožívání ztráty partnera jsou postupem času zjevné u všech informantek, avšak u každé z nich se projevují jiným způsobem. Jedním z hlavních jmenovatelů, který způsobuje proměny ve vnímání ztráty partnera, představuje u informantek čas, který zmírnil míru zármutku a truchlení. Zmiňovaly také, že si nemyslí, že by jejich pocity byly lepší či horší, ale že si jednoduše zvykly na ztrátu partnera. Čtyři informantky shrnuly, že si na ztrátu partnera zvykly, jelikož neměly jinou možnost. Další ze jmenovatelů, který u ovdovělých žen způsobil změny v prožívání ztráty partnera je smíření či uvědomění si pomíjivosti života, ke kterému čtyři informantky dospěly. Projevuje se u každé z nich jiným způsobem. Jedna informantka popsala změnu v přístupu ke ztrátě partnera ve chvíli, kdy si uvědomila, že život smrtí nekončí. Otázkou smrti a umírání se také zabývala další z informantek a po čase si uvědomila, že každý má jiný čas, který na světě může strávit. V tento moment přestala vinit osud a pocítila úlevu. Jen jedna z pozůstalých žen si neumí představit, že si na ztrátu partnera zvykne či se s ní dokonce smíří. Všechny pozůstalé ženy popsaly proměnu v žebříčku hodnot a změny v organizaci času. Informantky se shodly, že se jejich život upnul k dětem, více než kdy dřív. Shodují se také, že se velmi omezil jejich volný čas a považují za nezbytné svůj život plně přizpůsobovat dětem. Čtyři informantky hovořily o zhoršování zármutku v důsledku výročního syndromu, tedy u příležitostí různých událostí, narozenin a svátků, kdy jim partner schází o něco víc, než je tomu během běžných dní. Pozůstalé ženy se postupem času pokoušely nalézt mechanismy a možnosti, které by jim pomohly, se zvládnutím náročné životní situace, ve které se ocitly. Informantky se v odpovědích shodovaly, že jim nejvíce prospívala starost a péče o děti, která jim dávala smysl i v těch nejtěžších chvílích. Dále se věnovaly práci, ať už fyzické či mentální a snažily se různými způsoby zaměstnávat, aby neměli tolik času nad ztrátou partnera přemýšlet. Čtyři informantky charakterizovaly kontakt s blízkými a rodinou, jako jednu z možností, která jim nejvíce pomáhala v těžkých chvílích. Blízcí ovdovělým ženám pomáhali se starostlivostí o děti a snažili se převzít alespoň část záležitostí, které měl dříve na starosti partner. Blízcí tvořili také nepostradatelnou psychickou oporu, které informantky přikládaly vysokou důležitost. Jedna z žen zůstala po smrti partnera odkázána sama na sebe, jelikož rodina i blízcí byli z určitých důvodů indisponováni a nebyli schopni informantce pomoci. Jedna z informantek také poznamenala, že nepotřebovala přímo pomoci, ale potřebovala o zesnulém partnerovi hovořit. Prostřednictvím hovorů o zesnulém partnerovi, které ji velmi pomáhaly, byla schopna

překonat těžké chvíle. Uvedená informantka jako jediná vyhledala odbornou pomoc, jelikož považovala svou plačtivost za zdlouhavou, ale odborný přístup ji nevyhovoval, a tak se usvědčila, že ji nejvíce pomáhají rozhovory o zesnulém partnerovi s blízkými lidmi. Dvě informantky mimo jiné zmiňovaly somatické projevy zármutku. Jedna informantka líčila nadměrnou ospalost a únavu, kterou musela řešit volně v práci a odpočinkem. Taktéž další informantka pocítila změny ve vnitřním rozpoložení, které se projevovaly nadměrnou únavou a vyčerpáním.

Jaké významné změny prožívají ženy ve středním věku po ztrátě partnera?

Obecně můžeme říci, že každá z informantek, se kterými rozhovory probíhaly, pocítila řadu změn prakticky ve všech dále zmiňovaných oblastech. Zodpovězené výzkumné otázky jsme pro větší přehlednost a lepší orientaci rozdělili do jednotlivých oblastí, které jsme blíže charakterizovali v teoretické části práce. Zabýváme se zde detailním popisem konkrétních změn a jejich projevů, které informantky v dané oblasti pocítily.

Jaké změny se projevují v materiální oblasti?

Tři informantky se po ztrátě partnera dostaly do finančních problémů, které řešily různými způsoby. Dvě informantky se shodují, že jim v tíživé situaci velmi pomohla rodina a známí, ať už přímou finanční pomocí nebo různými způsoby materiální pomoci. Jedna z informantek pocítila po ztrátě partnera v materiální oblasti značné změny. Problém ji způsobovaly splátky a výdaje nad rámec běžného rozpočtu, které hradil ze svého platu partner. Vyšší výdaje musela vyřešit odepřením si daného předmětu, odkladem zaplacení, někdy dokonce i půjčkou. Před ztrátou partnera neměly žádné problémy ve finanční oblasti, tudíž ji tahle změna velmi zasáhla. Další informantka nejprve předkládala, že v oblasti financí nepocítí větší změny. Později zjistila, že měl partner dluhy a tak se jí změny ve finanční oblasti nevyhnuly. Musela svůj běžný rozpočet snížit a omezit tak, aby byla schopna zaplatit měsíční splátku dluhu. Také poslední informantka značně pocítila ztrátu partnerova příjmu a musela přejít k řadě omezení. Nejprve se snažila omezený příjem nahradit a žádala o dávky ze systému dávek důchodového pojištění konkrétně vdovský a sirotčí důchod. Bohužel ani jednu z dávek nedostala z důvodu nesplnění podmínek. Ze systému státní sociální podpory dostávala informantka přídatky na děti, které byly nedostačující a zcela nepokryly informantčin rozpočet. Byla také vyvstala situací nucena hledat bydlení s velmi omezeným rozpočtem, což se jí dlouho nedařilo, a tak byla rozhodnuta přestěhovat se s dětmi do azylového domu. Těsně před odstěhováním se jí naskytlá pomoc v podobě finančně dostupného bytu k pronájmu. Bylo také nezbytné,

aby se vzdala části majetku, jakožto auta, a to proto, aby byla schopna zaplatit kauci pronajímaného bytu. Kamarádky informantce pomáhaly darováním oblečení pro děti či darováním hraček. Další dvě informantky nepocítily změny v oblasti financí, či životní úrovně, jelikož je partner v materiální oblasti zabezpečil. Změny v materiální oblasti, které ženy předkládaly, jakožto ztráta příjmu či odhalení dluhů, velmi ovlivnily informantky také v jiných oblastech.

Jaké změny se projevují v intrapsychické oblasti?

Všechny informantky prodělaly ztrátu v intrapsychické oblasti a na to navazující změny ve chvíli, kdy pozbyly představu, že s partnerem stráví zbytek života. Dvě informantky popsaly konkrétní změny v intrapsychické oblasti, týkající se budoucnosti a náplně běžných dnů. Jedna informantka měla s partnerem plány týkající se cestování. Cestování a všechny aktivity s tím spojené informantka po ztrátě partnera zavrhl, jelikož je pokládala za jejich společný plán a nyní necítí potřebu jejich realizování bez partnera. S partnerem měla v plánu stavět dům, z čehož také ustoupila, jelikož považovala za nemožné se o případný dům postarat po finanční i technické stránce. Informantka také doufala v dalšího potomka. Ve chvíli, kdy informantka hovořila o plánu mít ještě jedno dítě, byl evidentní smutek v hlase a následně vzlykání. Takhle změna plánu, informantku bezpochyby vnitřně zasáhla nejvíce. Poslední informantka pocítila změny v náplni života a aktivitách, které partner plánoval i organizoval. Měli s manželem několik společných plánů o budování domu, které se ve chvíli ztráty partnera rozplynuly, později však informantka konstatovala, že si alespoň z malé části jejich sen o budování snaží splnit.

Jaké změny se projevují ve funkcionální oblasti?

Všechny informantky spojuje v oblasti funkcionálních změn změna v prožívání života a hledání způsobů, jak dále život zvládat bez partnera. U informantek nastala změna v organizaci a zvládání záležitostí, které měl dříve na starost partner. Tyto záležitosti se naučily částečně zvládat sami nebo žádaly o pomoc blízké. Informantky považují změny ve funkcionální oblasti za výrazné a jednotlivé změny popisovaly. Jednalo se především o změny související se zajištěním v oblasti starosti a péče o dům či jiné technické záležitosti. Informantky se shodly, že byly nuceny funkce, které dříve zastával partner nahradit. U jednotlivých informantek se individuálně také lišila forma a způsob náhrady partnerových funkcí, ale každá z pozůstalých žen musela řešit, jak bude záležitosti, které měl dříve na starosti partner řešit.

Jaké změny se projevují v systémové oblasti?

Změny v pospolitosti a integrity rodiny zaznamenaly v různé míře všechny informantky. V důsledku ztráty partnera bylo nutné, aby ženy zajistily chod rodiny a další vztahy s širší rodinou. Nejvíce informantky pocítily změny v starostlivosti o děti. Je zjevné, že je pro informantky velmi náročné, že jejich děti ztratily otce, a tím i vzorce chování a oporu, což zdůrazňovaly primárně informantky, které mají jednoho či dva syny. Jedna z informantek považuje za důležité, aby děti měli vzor v interpersonální komunikaci partnerů k sobě navzájem včetně společného zvládání životních peripetií. Informantky konstatovaly, že se jim i dětem změnilo celkové směřování života, což všechny více či méně pocítily. Dvě informantky pocítily enormní změny v organizaci a omezení volného času, který věnují prakticky celý dětem. Většina informantek svůj volný čas omezila na minimální čas. U tří informantek prošly změnou i vztahy s širší rodinou. Jejich vztahy se staly bližší a intimnější, často měly potřebu častějšího kontaktu s rodinou, a to převážně s rodinou partnera. Další dvě informantky nepocítily větší změny ve vzájemných vztazích v rámci rodiny.

Jaké změny se projevují ve vztahové oblasti?

Změny ve vztahové oblasti potkaly nevyhnutelně všechny informantky, se kterými rozhovor probíhal. Jedná se o ztrátu, kdy ztrácí kontakt s blízkou osobou, se kterou nemohou nadále sdílet společné okamžiky, komunikovat a milovat se. Informantky se shodly, že postrádají partnerovu psychickou oporu, kterou musejí po ztrátě partnera hledat jinde. Postrádají také emocionální a intimní propojení s partnerem a partnerovi projevy náklonosti, lásky a pocit sounáležitosti. Jedna informantka popisovala změny v komunikaci, jelikož komunikace byla pro informantku velmi důležitou a neodmyslitelnou součástí jejich vztahu. Informantky rovněž konstatovaly zhoršování a prohlubování zármutku ve chvílích, které vždy trávili s partnerem, tyto situace bychom mohli dle odborné literatury označit jako výroční syndrom. Pocítují tedy změny v prožívání při příležitostech, jako jsou oslavy, společná setkání a další události. Informantky hledají nové způsoby, jak se s těmito situacemi vyrovnávat a prožívat je i bez partnera.

Jaké změny se projevují v rolové oblasti?

Změna v oblasti rolí nastala u všech informantek, jelikož ztratily roli partnerky/manželky a přejímají roli vdovy. Informantky se postupem času s novou rolí vdovy ztotožnily kromě jedné z informantek, která má značné problémy, když ji okolí označuje za vdovu a sama

má problém slovo vdova vyslovit. Informantky prožívaly s přijetím nové role řadu situací, ve kterých pocítily změny. Zažívají také několik změn ve společnosti. Nejvýraznějším prvkem pro ženy byl projev soucitu okolí, který dvě informantky považovaly za nadměrný a další dvě informantky za nepříjemný. Uvedly také, že okolí zjevně nevědělo, jak s nimi mluvit a chovat se k nim. Překvapující pro ně byl také ostych a udivené pohledy okolí, které silně vnímala především jedna z informantek. Další z informantek považovala za nepatřičné doporučení od širšího okolí, že by si měla najít jiného partnera.

Hlavní výzkumná otázka: Jak ženy ve středním věku prožívají změny po ztrátě partnera?

Z výzkumného šetření vyplynulo, že pro ženy byla životní situace, ve které se ocitly, nadměrně náročná. Velmi silně prožívaly ztrátu partnera, jakožto otce dětí a s tím spojené změny ve výchově dětí. Během chvíle se ocitly v roli matky, která musí kompenzovat roli otce. Další změna, kterou informantky prožívaly ve vysoké míře je změna v organizaci času a maximální přizpůsobení života k péči o děti, o kterou se dříve dělily s partnerem. Z rozhovorů s jednotlivými informantkami je zjevné, že se snažily, aby změny, které se se ztrátou partnera pojily, nebyly tolik citelné pro jejich děti, ale emoce a pocity byly u informantek stejné, i když se je snažily před dětmi skrývat a oddalovat. Z výzkumu mimo jiné vyplynulo, že všechny změny, které se pojily se ztrátou partnera, vyžadovaly dostatečný čas a prostor, proto, aby byly informantky schopny reagovat a adaptovat se na změny, které jsme analyzovaly v rámci druhé výzkumné otázky (VO2). Smíření dosáhly dvě informantky. Jedná se o ovdovělé ženy, u kterých uplynulo nejvíce času od ztráty partnera. Můžeme tedy konstatovat, že schopnost adaptovat se na ztrátu partneru a změny s tím spojené je časově podmíněná.

7 DISKUSE A DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Diskuse

V následující kapitole se zaměříme na srovnání výsledků výzkumu s výzkumným šetření na obdobné téma. Konkrétně se jedná o diplomovou práci na téma: Ztráta životního partnera ve středním věku (Jílková, 2018). Práci jsme si vybrali, jelikož se jedná o jednu z mála odborných prací, která se zaměřuje na téma ztráty partnera ve středním věku. Autorka se podobně jako my zaměřuje na jednotlivé aspekty ztráty v konkrétních oblastech, které určila. Nyní přejdeme ke srovnání jednotlivých výsledků.

Z našeho výzkumu vyplynulo, že proces prožívání ztráty partnera je velmi individuální, avšak vykazuje určité charakteristiky, které jsou zobecnitelné na všechny informantky s kterými rozhovor proběhl. Stejně jako u výzkumu Jílkové pozůstalé ženy popisovaly pocity, že jejich život tímto končí a nic dobrého už je nečeká. Podobnost také nacházíme ve významu dětí pro ženy. Za děti pocítovaly vyšší odpovědnost než obvykle a díky dětem se snažily fungovat i v těžkých chvílích. Odlišnost ve výzkumech je zjevná v oblasti výčitek informantek. Jílková popisuje pocity viny u žen, když prožívaly radost z různých věcí po ztrátě partnera. Z našeho výzkumu vyplynul opak. Ženy se snažily hledat chvílky radosti a užívat si více každého okamžiku, než tomu bylo před ovdověním. Odpovědi informantek obou výzkumů se shodují, že okolí neví, jak reagovat na jejich přítomnost ve společnosti. Odlišnosti ve výsledcích výzkumu jsou zjevné v materiální oblasti. Jílková popisuje bezproblémové zvládnání finanční situace u jednotlivých informantek, kdežto z našeho výzkumu vyplynulo, že většina informantek pocítila finanční problémy jen v odlišné míře a následně se také lišily formou řešení finanční tísně. Z výzkumu Jílkové vyplynulo, že nejvíce pozůstalým ženám pomáhá rodina a blízcí přátelé, kteří jsou k pomoci otevřeni, s čímž se ztotožňujeme, ale velkou odlišnost shledáváme v pocitech informantek. Autorka popisuje, že informantky pocítoují nedostatek pomoci z širšího okolí, ale z našeho výzkumu naopak vyplynulo, že informantkám tento druh pomoci neschází.

Doporučení pro praxi

V kapitole doporučení pro praxi budeme čerpat převážně z rozhovorů a odpovědí informantek, jelikož předpokládáme, že zkušenost, kterou informantky prožily, může pomoci. Informantky se shodly, že jim v těžkých chvílích nejvíce pomáhala práce, či jakákoliv možnost činnosti a přemýšlení o čemkoliv jiném než o ztrátě, kterou prožily. Pozůstalým ženám pomáhala přítomnost a podpora blízkých, které se jim ve většině případů dostávalo, a také se více orientovaly na děti, což jim dávalo smysl. Kubíčková uvádí, že se ženy obvykle po ztrátě partnera, více orientují na rodinu, zvláště na děti. Role matky je pro ženy obvykle naplněním seberealizačních potřeb (Kubíčková, 2001). Jedna z informantek popisovala také důležitost ve vytyčování si malých cílů, které pomáhají v opětovném hledání náplně nebo smyslu života. Ženy po ztrátě partnera také jednoznačně konstatovaly, že je nezbytný dostatek času proto, aby si prošly zármutkem i truchlením a předpokládají, že tento proces nelze ničím urychlit, což také potvrzuje Vágnerová. Proces vyrovnávání se se ztrátou partnera je obvykle přiměřený prožité situaci, ale i tak mohou pocity a projevy smutku trvat řadu měsíců až let (Vágnerová, 2007). Doporučují také vyhledání odborné pomoci a obrátit se na psychologa či psychiatra ve chvíli, kdy je emoční bolest příliš silná, nezvladatelná nebo jedince výrazně po delší dobu omezuje v běžných činnostech. Informantky také předpokládají, že rozhovory s blízkými, ve smyslu vzpomínání na hezké okamžiky, které s partnerem zažily, mohou být velmi dobrou terapií a mohou působit jako nápomocný mechanismus ve zvládnutí zármutku a truchlení. Informantkám byly velmi nepříjemné reakce širšího okolí. Lidé obvykle reagovali nadměrným soucitem a litováním ovdovělých informantek. Informantky považují tento přístup za neadekvátní a přičítají ho tabuizaci tématu smrti. Proto považujeme za nezbytné, aby se témata spojená se smrtí ve společnosti více otevírala a usnadnila tak život všem ovdovělým, kteří ztratili někoho blízkého. Smrt je ve společnosti obávaná, ale také neodvratitelná součást života.

ZÁVĚR

Tématem diplomové práce bylo prožívání změn po ztrátě partnera u žen ve středním věku. Hlavním cílem práce bylo interpretovat prožívání ztráty partnera z perspektivy změn v konkrétních oblastech u jednotlivých pozůstalých žen, které nám své prožitky předaly prostřednictvím polostrukturových rozhovorů. V teoretické části práce jsme se zaměřili na vymezení teoretických východisek dle jednotlivých odborníků. Zabývali jsme se psychickými procesy včetně prožívání v širokém kontextu znalostí, které vycházejí z psychologie. Zaměřili jsme se také na proces a zvládání náročných životních situací, mezi které ztráta partnera nevylučitelně patří. V praktické části diplomové práce jsme se zaměřili na samotnou metodologii výzkumu. Poté jsme přešli ke zpracování získaných dat prostřednictvím rozhovorů. Výsledky výzkumného šetření jsme charakterizovali v předchozí kapitole - shrnutí výzkumu, kde jsme zodpověděli jednotlivé výzkumné otázky, které jsme si stanovili při vytyčení hlavního směřování a cíle práce.

Prožívání úmrtí partnera ve středním, tedy produktivním věku, je velmi často ovlivněno skutečností, že značná část populace v tomhle věku vychovává nezletilé děti. Zkoumání prožívání ztráty otce dětí není tématem ani cílem předkládané práce, avšak jednotlivé informantky často inklinovaly k líčení toho, jak děti prožívaly či stále prožívají ztrátu otce. Děje se tak z evidentních důvodů. Prožívání i změny, které ovdovělé ženy po ztrátě prožívaly, se ve značné míře pojí právě s ohledy na děti a jejich výchovou. Proto také nyní vyzdvihujeme důležitost dětí pro informantky. Jedná se o aspekt ztráty, který jsme očekávali, avšak nebyl očekáván v takové míře, v jaké se v rozhovorech s jednotlivými informantkami vyskytoval. Předpokládáme, že by diplomová práce mohla být dobře využitelná v praxi, a to zejména pro instituce a odborníky, kteří pracují s pozůstalými. Mohla by být také bohatým zdrojem informací pro všechny, kteří mají ve svém okolí někoho, komu zemřel partner a přečtení práce by jim mohlo pomoci pochopit prožívání pozůstalých. V neposlední řadě by mohla pomoci lidem, kteří sami přišli o partnera a snaží se s vzniklou a náročnou situací vypořádat a adaptovat se na ni.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- 1) ATKINSON, Rita L. *Psychologie*. 2.vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-640-3.
- 2) BAKOŠOVÁ, Zlatica. *Sociálna pedagogika ako životná pomoc*. 3. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského Bratislava, Filozofická fakulta, 2008. ISBN 978-80-969944-0-3.
- 3) BAŠTECKÁ, Bohumila. *Klinická psychologie v praxi*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-735-3.
- 4) BAŠTECKÁ, Bohumila. *Terénní krizová práce: psychosociální intervenční týmy*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0708-X.
- 5) BOWLBY, John. *Ztráta: smutek a deprese*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0355-1.
- 6) DAVIDSON, Jeffrey P. *Jak zvládnout stres*. Praha: Pragma, 1998. ISBN 80-7205-496-1.
- 7) DUŠEK, Karel a Alena VEČEŘOVÁ-PROCHÁZKOVÁ. *První pomoc v psychiatrii*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0197-9.
- 8) GREENBERG, Melanie. *Jak lépe zvládat nepříjemné situace a konflikty: cesta k odolnější a vyrovnanější mysli*. Praha: GRADA, 2019. ISBN 978-80-271-2584-5.
- 9) HARTL, Pavel. *Psychologický slovník*. Praha: Jiří Budka, 1994. Slovník. ISBN 80-901549-0-5.
- 10) HARTL, Pavel. *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-803-1.
- 11) HARTL, Pavel, HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. 2. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-807-3675-691.
- 12) HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-686-5.
- 13) HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Spoutaný život: kapitoly z psychoonkologie*. Praha: 3. lékařská fakulta Univerzity Karlovy, 1991. ISBN 80-7295-088-6.
- 14) HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Thanatologie, Nauka o umírání a smrti*. 2. Praha: Galén, 2005. ISBN 978-80-726-2471-3.

- 15) HELUS, Zdeněk. *Úvod do psychologie*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2018. ISBN 978-80-247-4675-3.
- 16) HONZÁK, Radkin. 1995. *Strach, tréma, úzkost a jak je zvládnout*. Praha: Maxdorf, 1995. ISBN 80-85800-05-5.
- 17) HOŠEK, Václav. *Psychologie odolnosti*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-889-1.
- 18) HOŠEK, Václav. *Psychologie odolnosti*. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-7184-889-1.
- 19) JIŘINCOVÁ, B., HOLEČEK, V., MIŇHOVÁ, J. a kol. *Vybrané kapitoly z psychologie zdraví*. Plzeň: VČU, 1996. ISBN 80-7082-308-9.
- 20) KAST, Verena. *Truchlení: fáze a šance psychického procesu*. Praha: Portál, 2015. Spektrum. ISBN 978-80-262-0789-4.
- 21) KEBZA, Vladimír. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005. ISBN 80-2001-307-5.
- 22) KELNAROVÁ, J. MATĚJKOVÁ, E. *Psychologie 1. díl*. Praha: Grada, 2010 162 s. ISBN 978-80-247-3270-1.
- 23) KLIMPL, Petr. *Psychická krize a intervence v lékařské ordinaci*. Vyd. 1. Praha: Grada, 1998. ISBN 8071693243.
- 24) KRATOCHVÍL, Stanislav. *Skupinová psychoterapie v praxi*. 3., dopl. vyd. Praha: Galén, c2005. ISBN 80-7262-347-8.
- 25) KRAUS, Blahoslav. *Základy sociální pedagogiky*. 1. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-383-3.
- 26) KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Křesťanská péče o nemocné*. Praha: Advent, 1991.
- 27) KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. ISBN 80-7169-121-6.
- 28) KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2.
- 29) KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pozitivní psychologie*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-835-X.

- 30) KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat depresi*. 3., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4774-3.
- 31) KÜBLER-ROSS, Elizabeth. *O smrti a umírání*. Praha: Arica, 1993. ISBN 80-903086-1-9.
- 32) KÜBLER-ROSS, Elisabeth. *O smrti a umírání: co by se lidé měli naučit od umírajících*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0911-9.
- 33) KÜMPEL, J. Baštecký, Q., M. Vojtěchovský a kolektiv. *Gerontopsychiatrie*. Praha: Grada, 1994. ISBN 80-7169-070-8.
- 34) KUBÍČKOVÁ, Naděžda. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: 2001. ISBN 80-85866-82-X.
- 35) MACHAČ, Miloš, Helena MACHAČOVÁ a Jiří HOSKOVEC. *Emoce a výkonnost: celostátní vysokoškolská příručka pro studenty filozofických fakult*. 2.vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988.
- 36) MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1362-4.
- 37) MLČÁK, Zdeněk. *Profesní kompetence sociálních pracovníků a jejich hodnocení klienty*. Ostrava: Ostravská univerzita, Filozofická fakulta, 2005. ISBN 80-7368-129-3.
- 38) NAKONEČNÝ, Milan. *Základy psychologie*. Vyd. 1. Praha: Academia, 1998. ISBN 80-200-0689-3.
- 39) NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*. Praha: Academia, 2000. ISBN 80-200-0763-6.
- 40) NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie osobnosti*. Vyd. 2. Praha: Academia, 2009. ISBN 978-80-200-1680-5.
- 41) NAKONEČNÝ, Milan, 2012. *Emoce*. Praha: Triton. ISBN 978-80-7387-614-2.
- 42) PARKES, Colin Murray, Marilyn RELF a Ann COULDRICK. *Poradenství pro smrtelně nemocné a pozůstalé*. Brno: Společnost pro odbornou literaturu, 2007. ISBN 978-80-87029-23-7.
- 43) PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-247-5646-2.

- 44) PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2004. ISBN 80-200-1086-6.
- 45) REICHEL, Jiří. *Kapitoly systematické sociologie*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2594-9.
- 46) RELFOVÁ, Marilyn. *Posuzování rizika a služby pro pozůstalé*. Brno: Společnost pro odbornou literaturu, 2007. ISBN 978-80-87029-25-1.
- 47) ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie: příručka pro studenty*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-923-2.
- 48) ŘIHÁČEK, Tomáš, Ivo ČERMÁK a Roman HYTYCH. *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita, 2013. ISBN 978-80-210-6382-2.
- 49) Sigmund, M., Kvintová, J., Šafář, M. *Vybrané kapitoly z manažerské psychologie*. Olomouc: Vydavatelství UP, 2014. E-kniha. ISBN 978-80-244-4372.
- 50) STUART-HAMILTON. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-274-2.
- 51) STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-282-9.
- 52) SLAMĚNÍK, Ivan. *Emoce a interpersonální vztahy*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3311-1.
- 53) ŠOLCOVÁ, Iva. *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2947-3.
- 54) ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Krizová intervence pro praxi*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0586-9.
- 55) ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Poradenství pro pozůstalé*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-1740-1.
- 56) ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Krizová intervence pro praxi*. 2. vydání. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-2624-3.
- 57) ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Poradenství pro pozůstalé: principy, proces, metody*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-3736-2.
- 58) ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *O posledních věcech člověka: vybrané kapitoly z thanatologie*. Praha: Galén, 2014. ISBN 978-80-7492-138-4.

- 59) ŠTEFANOVIČ, J., GREISINGER, J. *Psychologie: učebnice pro zdravotnické školy*. Praha: Avicenum, 1985. ISBN 978-80-247-3270-1.
- 60) ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĎOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0644-6.
- 61) ŠVANCARA, Josef. *Úvod do kognitivní psychologie*. Brno: Masarykova univerzita, 1994. ISBN 80-210-0994-2.
- 62) VÁGNEROVÁ, Marie. *Úvod do psychologie*. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0015-3.
- 63) VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. Vyd. 1. V Praze: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8.
- 64) VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.
- 65) VÁGNEROVÁ, Marie. *Obecná psychologie: dílčí aspekty lidské psychiky a jejich orgánový základ*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3268-1.
- 66) VÝROST, J., I. SLAMĚNÍK a E. SOLLÁROVÁ. *Sociální psychologie: teorie, metody, aplikace*. Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-247-5775-9.
- 67) WORDEN, J. William. *Smútkové poradenstvo a smútková terapia: príručka pre odborníkov z oblasti duševného zdravia*. Trenčín: Vydavateľstvo F, 2013. ISBN 978-80-88952-73-2.

Cizojazyčné zdroje

- 68) ATKINSON, Paul. *Hilgard's Introduction to Psychology*. University of Washington Seattle: Cengage Learning EMEA, 2001. ISBN 978-14-08044-10-0.
- 69) Larkin, M., Watts, S., & Clifton, E. (2006). *Giving voice and making sense in interpretative phenomenological analysis. Qualitative research in psychology*.
- 70) LAZARUS, Richard. *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Pub. Co., 1984. ISBN 978-0826141-90-3.
- 71) Smith, J. A. (2004). *Reflecting on the development of interpretative phenomenological analysis and its contribution to qualitative research in psychology*. *Qualitative Research in Psychology*.

- 72) Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. *Interpretative Phenomenological analysis*. London: Sage, 2009.
- 73) Smith, J. A., & Osborn, M. *Pain as an assault on the self: An interpretative phenomenological analysis of the psychological impact of chronic benign low back pain*. *Psychology and health*, 2007.
- 74) WILLING, Carla. *Introducing Qualitative Research in Psychology: adventures in theory and method*. 2nd. New York: Open University Press, 2008. ISBN 033522115 7.

Odborné články:

- 75) Brocki, J. M., & Wearden, A. J. *A critical evaluation of the use of interpretative phenomenological analysis (IPA) in health psychology*. *Psychology & Health*, 2006. <https://doi.org/10.1080/14768320500230185>
- 76) Clarke, V. Review of the book "*Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*". *Psychology Learning & Teaching*, 2010.
- 77) Lucy Tindall J. A. Smith, P. Flower and M. Larkin, *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*. *Qualitative Research in Psychology*, 2009. DOI: 10.1080/14780880903340091
- 78) Osterweis, M., F. Solomon and M. Green. Bereavement National Academy Press: Washington, 1984. *Psychological Medicine* doi: 10.1017/S0033291700005286.
- 79) Pringle J, Drummond J, McLafferty E, Hendry C. *Interpretative phenomenological analysis: a discussion and critique*. *Nurse Res*, 2011. doi: 10.7748/nr2011.04.18.3.20.c8459.
- 80) Zautra, A. J., Davis, M. C., Reich, J. W., Nicassario, P., Tennen, H., Finan, P., Kratz, A., Parrish, B., & Irwin, M. R. *Comparison of cognitive behavioral and mindfulness meditation interventions on adaptation to rheumatoid arthritis for patients with and without history of recurrent depression*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2008.

Diplomová práce:

- 81) JÍLKOVÁ, Kateřina, 2018. *Ztráta životního partnera ve středním věku*. Pardubice. Diplomová práce. Univerzita Pardubice.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

Apod. A podobně

Atd. A tak dále

I Informant

GAS General Adaptation Syndrome

IPA Interpretativní fenomenologická analýza

Kol. Kolektiv

Např. Například

VC Výzkumný cíl

VO Výzkumná otázka

Tzn. To, znamená

Tj. To je

S. Strana

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 - Závažnost životních událostí.....	26
Tabulka 2 - Zastoupení informantek	47
Tabulka 3 - Souhrnný přehled témat a podtémat	68
Tabulka 4 - Prožívání ztráty partnera	69
Tabulka 5 - Zvládání ztráty partnera	73
Tabulka 6 - Změny po ztrátě partnera	78

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Slovníček pojmů

Příloha P II: Rešerše literatury

Příloha P III: Otázky rozhovoru

P IV: Transkripce rozhovoru s informantkou I5

P V: Informovaný souhlas s rozhovorem

PŘÍLOHA P I: SLOVNÍČEK POJMŮ

Prožívání

Prožívání charakterizuje Hartl, jakožto psychický jev, který je příznačný emocionálně zabarveným proudem vědomí každého duševního obsahu. Je zcela individuální a obvykle těžko popsatelný“ (Hartl, 2004). Podobně také Nakonečný pokládá prožívání za nepřetržitý proud uvědomovaných mentálních zážitků, které se vyvíjí v čase a jsou časově omezené (Nakonečný, 1998).

Zátěžové životní situace

Hartl, definuje zátěžovou situaci, jakožto událost, která se na rozdíl od životní události často stává prevažující příčinou duševní události“ (Hartl, 2004, s. 302). Z psychologického hlediska zahrnuje z kvalitativního hlediska a stres společným jmenovatelem zátěží z hlediska kvantitativní stránky odezvy (Hošek, 2001).

Střední věk

Langmeier a Krejčířová vymezují střední dospělost od 25-30 let do 45 let (Langmeier, Krejčířová, 2006). Podobné vymezení zastává také Švancara, který vymezuje střední dospělost od 30-32 do 46-48 let (Švancara, 1983).

Smrt

Vymezení smrti je z klinického hlediska poslední fází umírání, která je označována jako terminální stav, kdy je pro takový stav charakteristické nezvratné selhávání životních funkcí jedince (Hegyí, Krajčík, 2010). Smrt, představuje stav, kdy u člověka dochází k nezvratným změnám a dochází k celkovému selhání organismu (Hartl, 2004).

Vdovství

Vdovství podle Špaténkové znamená rodinný stav, který vzniká úmrtím jednoho z manželů, a tak vdovství zakládá specifickou sociální situaci“ (Špaténková, 2005). „Ovdovění je vysoká životní ztráta, s kterou se lidé obtížně vyrovnávají, nebo se s ní nevyrovnají nikdy.“ (Haškovcová, 2010).

PŘÍLOHA P II: REŠERŠE STĚŽEJNÍ LITERATURY

SLAMĚNÍK, Ivan, 2011. Emoce a interpersonální vztahy. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3311-1.

Publikace se věnuje emocím a emočnímu prožívání v kontextu interpsychických vztahů. V úvodu se zabývá emocemi od historického pojetí včetně jednotlivých klíčových kompetencí a pokračuje až po současné pojetí. Dále autor vymezuje emoce, popisuje průběh a projevy emocí, jejichž činitelem je většinou sám člověk, a tak je může usměrňovat. Autor také zmiňuje nejvýznamnější zdroj emocí - interpersonální vztahy. Poznává také, že nemůžeme popřít geneticky předávané vzorce prožívání. Emoce jsou tedy geneticky, ale i sociokulturně podmíněny.

STUHLÍKOVÁ, Iva, 2007. Základy psychologie emocí. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-282-9.

Publikace se zaměřuje na emoce v širokých souvislostech teoretických východisek. Základ knihy tvoří objasnění a nastínění toho, jakou mají emoce funkci v našich životech. V další části publikace se autorka zaměřuje na otázky regulace a kontroly emocí včetně emocionální ovlivňování poznávacích procesů. V neposlední řadě se autorka zaměřuje na přiblížení jednotlivých emocí, jakožto radosti, náklonnosti, smutku, překvapení atd.

ŠPATENKOVÁ, Naděžda, 2013. Poradenství pro pozůstalé: principy, proces, metody. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3736-2.

Autorka se zaměřuje na poradenství pro pozůstalé v konkrétních situacích. Publikace přináší návrhy, jak postupovat v případě, že máme v okolí někoho, kdo ztratil blízkou osobu. Mimo jiné také popisuje profesi poradce pro pozůstalé a do hloubky se zabývá úlohou poradce v této obtížné životní situaci.

ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ, 2014. Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0644-6.

Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách je publikace, které se věnuje metodologii výzkumného šetření. Autoři popisují komplexní přehled o průběhu vlastního výzkumu od přípravy výzkumu přes sběr dat včetně zpracování až k sepsání výzkumné zprávy. Kniha se zaměřuje na jednotlivé metody včetně zakotvené teorie, případové studie i biografie. Publikace je primárně určena pro pedagogické profese, ale je vhodná i pro jiné obory.

VÝROST, J., I. SLAMĚNÍK a E. SOLLÁROVÁ, 2019. Sociální psychologie: teorie, metody, aplikace. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5775-9.

Autoři se věnují sociální psychologii z několika pohledů a postupně se zaměřují na jednotlivé oblasti, které ji tvoří. V úvodu vymezují předmět sociální psychologie a dále navazují teoretickými východisky z oblasti sociálního chování, sociální inteligence, sociální komunikace a řadou dalších.

PŘÍLOHA P III: OTÁZKY ROZHOVORU

- 1) Jak jste prožívala ztrátu partnera?
- 2) Mohla byste se pokusit popsat, jak jste prožívala ztrátu partnera?
 - Mohla byste popsat Vaše pocity po ztrátě partnera?
 - Jaké to bylo postupem času (po roce) od ztráty Vašeho partnera?
- 3) Co nebo kdo Vám pomohl zvládat tuhle těžkou situaci?
 - Jakým způsobem Vám to pomáhalo?
- 4) Mohla byste popsat, jak se Váš život změnil po odchodu Vašeho partnera?
 - Jak se změnil Vaše plány do budoucna?
- 5) V jaké oblasti Vašeho života jste nejvíce pocítila ztrátu, a jak se to projevilo?
- 6) Jak se změnil Váš život po ztrátě partnera?
 - Omezil se po ztrátě partnera Váš okruh známých, přátel, navštěvované akce – divadla, kina?
 - Pociťujete nějaké změny ve finanční, materiální oblasti? Pokud ano, jak se projevují?
 - Omezili se Vaše kontakty s rodinou partnera po jeho ztrátě?
- 7) Jaké funkce jste za partnera převzala? Např. péče o dům, finanční zajištění, atd. popište prosím jak konkrétně.
- 8) V jaké oblasti pociťujete po ztrátě partnera omezení?
 - V jakých situacích jste toto omezení pociťovala nejvíce?
- 9) Jak jste se sžila s novým postavením ve společnosti – vdovy po ztrátě partnera?
- 10) Chcete se na něco zeptat nebo doplnit nějakou odpověď?

PŘÍLOHA P IV: TRANSKRIPCE ROZHOVORU S INFORMANTKOU I5

Tazatel: Jak jste prožívala ztrátu partnera?

I5: Manžel zemřel týden po porodu našeho dítěte. Dodnes mi vše připadá absurdní a nereálné. Porodila jsem syna, byli jsme neskutečně šťastní, manžel dostavěl dům, měli jsme skvělý vztah. Dodnes si říkám, že přece není možné, aby během pár dnů člověk prožil porod, svatbu a pohřeb...

Tazatel: Mohla byste se pokusit popsat Vaše pocity po ztrátě partnera?

I5: Přijela policie a nejprve jsem vše popírala, tohle se prostě stát nemohlo, je těžké popsat první pocity. Vše vidím jak dnes, příjezd policie, potom krizového intervenanta, který mi poté nad ránem dal léky na spaní. Nevěděla jsem, co mám dělat, byl to strašný pocit beznaděje, nešlo brečet, nešlo se zlobit, nešlo nic. Člověk si připadal, jak v nějakém špatném snu a nemohl se vzbudit. Jediné, co jsem v tu chvíli řešila, byla naše dcera, musela jsem být s ní. První dny jsem nebyla schopna nic dělat, jen sedět u své dcery, nemohla jsem ani brečet. Dlouho jsem vše popírala. Neustále se objevovaly pocity beznaděje a zoufalství. Asi třetí den jsem začala brečet a probrečela celé dny. Kromě mé dcery mi bylo vše jedno. Těšila jsem se, až budu večer spát a nechtěla se ráno probouzet.

Tazatel: Jaké to bylo postupem času (po roce) od ztráty Vašeho partnera?

I5: Postupně si člověk zvykl na to, co se stalo. Nebylo to lepší nebo horší, prostě si zvykl. Už jsem nebrečela celý den, ale třeba v noci, když děti spaly nebo když jsem jela sama v autě. Nesnášela jsem, když mi okolí říkalo, že jsem silná a statečná - přece pokud má člověk dvě děti, tak nemá jinou možnost, než nějak fungovat a nehroutit se před nimi. Stále se objevují pocity smutku a jsou večery, kdy brečím - výročí, narozeniny, různé události. Dcera již taky přijala danou skutečnost, občas brečí a neustále o tatínkovi mluví, což je pro mě taky dost těžké, pořád poslouchat, jak byl tatínek nejlepší a vše by opravil a vyřešil a jak by nám opravil pokažené auto a spravil sekačku apod. Někdy mám chuť jí říct, ať už mlčí a mám zlost, proč o něm pořád mluví, ale samozřejmě bych to nikdy neudělala.

Tazatel: Co nebo kdo Vám pomohl zvládat tuhle těžkou situaci?

I5: Mám štěstí na úžasnou rodinu jak ze své tak z manželovy strany. Všichni byli a jsou skvělí a dělali maximum, aby nám pomohli po všech stránkách. Vyřizování pohřbu, důchodu, různých úředních záležitostí, pomoc s dětmi, můj otec chodil na policii, která vyšetřovala nehodu, vím, že tohle bych nezvládla. Po psychické stránce mi nejvíce pomohla četba knih, začala jsem číst literaturu o posmrtném životě, a sledovat různá videa o lidech co prožili kóma. Uvědomění si toho, že smrtí nic nekončí, pro mě bylo nejpodstatnějším zjištění a nejvíce mi pomohlo se se vším vyrovnat. Začala jsem se o tuto oblast hodně zajímat a každý večer sledovala nová videa a hledala nové informace. V určitém okamžiku, kdy jsem se ztotožnila s tím, že smrti nic nekončí, přišel neuvěřitelný pocit klidu a smíření. Jde to těžko popsat, ale tohle byl pro mě asi nejpodstatnější okamžik.

Tazatel: Mohla byste popsat, jak se Váš život změnil po odchodu Vašeho partnera?

I5: Můj život se upnul hlavně na mé děti, začala jsem si více uvědomovat pomíjivost lidského života a snažím se vážit si každého dne a každého okamžiku.

Tazatel: Jak se změnili Vaše plány do budoucna?

I5: Tak hlavně jsem se rozhodla neplánovat a neřešit co bude za rok či za dva. Dříve jsme měli plány, hlavně jak budeme s dětmi cestovat apod. Dnes už tohle neřeším a plánuju maximálně měsíc dopředu.

Tazatel: V jaké oblasti Vašeho života jste nejvíce pocítila ztrátu, a jak se to projevovalo?

I5: V péče o děti, bylo zvykem, že manžel občas hlídal a já chodila cvičit, nakoupit si, na kávu, zařizování kolem domu, auta. V intimní a partnerské oblasti - nejvíce postrádám jeho obětí a slova, že vše bude v pořádku. Byl pro mě obrovskou oporou.

Tazatel: Jak se změnil Váš životní styl po ztrátě partnera?

I5: Skoro žádný volný čas. Jinak se snažím žít stále aktivně, jen vše musím podřídit dětem.

Tazatel: Omezil se po ztrátě partnera Váš okruh známých, přátel, navštěvované akce – divadla, kina nebo cokoliv co jste dělali výhradně společně?

I5: Těžko říct, po smrti manžela jsem se přestěhovala s dětmi k rodičům do svého rodného města (jiného kraje, než jsem bydlela s manželem) takže dá se říct, že okruh známých se změnil, ale především díky stěhování.

Tazatel: Změnili se Vaše zájmy, koníčky po ztrátě partnera?

I5: Zájmy koníčky mám stále stejné, jen na některé nemám skoro vůbec čas.

Tazatel: V jaké oblasti pocítujete po ztrátě partnera omezení? V jakých situacích jste toto omezení pocítovala nejvíce?

I5: Kdy např. známi pořádají výlety, kterých se účastní cele rodiny, a já jdu sama s dětmi, je to divné. Když jsem byla s dětmi v nemocnici a nikdo za námi nepřišel a potřebovala jsem podporu, když jsem já nedávno zkolabovala a záchranka mě odvezla do nemocnice a doma jsem měla nemocné děti. Těch oblastí a situací je hodně, zejména když jsou nemocné děti nebo já, nebo je nějaký problém.

Tazatel: Pocítujete nějaké změny ve finanční, materiální oblasti? Pokud ano, jak se projevují?

I5: Ne, v této oblasti nás manžel zabezpečil.

Tazatel: Jaká funkce jste za partnera převzala?

I5: S manželem jsme dělali téměř vše společně, kromě technických záležitostí, jako je starost o auto nebo různé náročnější práce v domě, smontování nábytku, oprava spotřebičů apod., ty se teď snažím řešit občas sama, častěji s pomocí známých.

Tazatel: Omezili se Vaše kontakty s rodinou partnera po jeho ztrátě?

I5: Ne, naopak mám potřebu být s nimi častěji. Zejména s tchýni – jsme si blízké.

Tazatel: Jak jste se sžila s novým postavením ve společnosti – vdovy po ztrátě partnera?

I5: Nesžila, stále je pro mě po třech letech problém vůbec vyslovit slovo vdova. Kdykoliv to řeknu tak následuje překvapený výraz okolí a ostych. Lidi neví, jak se ke mně chovat.

PŘÍLOHA P V: INFORMOVANÝ SOUHLAS S ROZHOVOREM

Informovaný souhlas s poskytnutím informací pro Diplomovou práci na téma – Prožívání změn po ztrátě partnera

Jsem si vědoma toho, že informace, které poskytnu, budou použity pro zpracování diplomové práce tazatelky. Má spolupráce ve výzkumu je dobrovolná. Celý rozhovor je anonymní, a nebude v práci použito moje jméno ani žádné údaje, podle kterých bych mohla být identifikována. Jsem si vědoma toho, že rozhovor mohu kdykoliv přerušit a svoji účast na výzkumu v rámci diplomové práce odmítnout.

Na základě seznámení se s výše uvedenými údaji uděluji tímto souhlas s účastí v uvedeném výzkumném projektu a s poskytnutím výzkumného materiálu:

V dne Podpis:

Tazatel: Bc. Daniela Václavková