

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

ZTRÁTA BLÍZKÉ OSOBY
V DĚTSTVÍ A DOSPÍVÁNÍ Z POHLEDU DOSPĚLÉHO

LOSS OF A CLOSE PERSON IN CHILDHOOD AND
ADOLESCENCE FROM AN ADULT PERSPECTIVE



Bakalářská diplomová práce

Autor: **Miroslava Vybíralová**

Vedoucí práce: **PhDr. Marek Kolařík, Ph.D.**

Olomouc

2020

Na tomto místě bych ráda poděkovala PhDr. Markovi Kolaříkovi, Ph.D. za jeho odborné vedení a cenné rady. Děkuji své rodině a všem blízkým lidem za pochopení a podporu. A v neposlední řadě děkuji všem respondentům, bez jejich odvahy se otevřít a ochoty podělit se o svoji těžkou zkušenost by tato práce nevznikla.

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma: „Ztráta blízké osoby v dětství a dospívání z pohledu dospělého“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 1.1.2020

Podpis

OBSAH

Číslo	Kapitola	Strana
	ÚVOD.....	5
	TEORETICKÁ ČÁST.....	6
1	Smrt	7
	1.1 Smrt v historickém kontextu	7
	1.2. Institucionalizovaná smrt.....	8
	1.3 Truchlení.....	9
	1.3.1 Faktory ovlivňující truchlení	10
	1.3.2 Proces truchlení	12
	1.3.3 Truchlení a rituály	14
2	Dětství a dospívání v kontextu smrti	17
	2.1 Vnímání smrti v dětství a dospívání	17
	2.2 Citová vazba v dětství a dospívání v kontextu ztráty	19
	2.3 Rodinné zázemí dítěte a dospívajícího v kontextu ztráty	20
	2.3 Sociální zázemí dítěte a dospívajícího v kontextu ztráty	22
3	Ztráta blízké osoby v dětství a dospívání.....	25
	3.1 Truchlení dětí a dospívajících	25
	3.1.1. Projevy truchlení u dětí a dospívajících	27
	3.1.2 Trauma v dětství a dospívání.....	29
	3.1.3 Faktory zvládání ztráty u dětí a dospívajících.....	31
	3.2 Organizace zabývající se truchlením dětí a dospívajících.....	33
	3.3 Výzkumy zabývající se ztrátou v dětství a dospívání	35
	VÝZKUMNÁ ČÁST.....	38
4	Výzkumný problém.....	39
5	Typ výzkumu a použité metody	40
	5.1 Metoda výzkumu a výzkumný vzorek	40
	5.2 Sběr dat.....	41
	5.3 Analýza dat a metody zpracování.....	42
	5.4 Reflexe zkušenosti výzkumníka s tématem výzkumu.....	43
	5.5 Etické hledisko a ochrana soukromí	44
6	Deskripce dat a její výsledky	45
	6.1 Jednotlivé případové studie	45
	6.1.1 Aneta	45
	Přehled témat interview chronologicky	45
	6.1.2 Vendula	53
	Přehled témat interview chronologicky	53
	6.1.3 Blanka	58

Přehled témat interview chronologicky	59
6.1.4 Klára.....	63
Přehled témat interview chronologicky	63
6.1.5 Nela	69
Přehled témat interview chronologicky	69
6.2 Analýza společných témat respondentů	75
6.3 Odpovědi na výzkumné otázky	81
6.4 Podněty pro praxi	83
7 Diskuze	84
8 Závěry.....	89
9 Souhrn	90
LITERATURA.....	92
PŘÍLOHY.....	97

ÚVOD

Smrt, umírání, bolest, bezmoc, truchlení, smutek, samota, vzpomínky, slzy, prázdnota, co všechno si umíme představit pod těmito slovy? Jaké obrazy se objeví v naší mysli, když čteme tato slova.

Každý z nás si představí něco jiného a každý z nás u čtení těchto slov prožívá jiné emoce. Než zemřel můj otec, byla to pro mě jen prázdná slova, opravdový význam těchto slov jsem poznala až s prožitím ztráty. Začala jsem se o smrt zajímat, abych na ni byla lépe připravená, až se znovu objeví. Když ale před třemi lety zemřela moje matka, nebyla jsem na její smrt připravená o nic víc než dřív. Přemýšlela jsem nad tím, jak těžké musí být prožívat ztrátu rodiče v dětství a dospívání a rozhodla se to prozkoumat. Jak malé děti můžou chápat smrt, bolest, umírání, bezmoc, jaký význam pro ně mají tahle slova? Jak naše společnost přistupuje k těmto dětem a dospívajícím? Odkud a jakou pomoc dostávají, když ztratí rodiče? Jak je to ovlivní v jejich dalším životě?

Tyhle otázky si pokládám ve své bakalářské práci a odpovědi na ně budu hledat v příbězích respondentů, kteří ztrátu v dětství a dospívání prožili. V jejich příbězích budu hledat nejen odpovědi na tyto otázky, ale také témata a souvislosti, které půjdou využít k vytvoření další praktické pomoci těmto dětem a dospívajícím.

V teoretické části diplomové bakalářské práce, která je rozčleněná do tří kapitol jsou popsána témata smrti a truchlení v naší společnosti obecně. Následně je položen teoretický základ uvedením do problematiky ztráty blízké osoby v dětství a dospívání, kde je popsáno dětství a dospívání v kontextu smrti. Poslední kapitola teoretické části je zaměřena na samotnou ztrátu blízké osoby v dětství a dospívání, truchlení v dětství, jeho specifika a projevy a také faktory při vyrovnávání se se ztrátou. Dále jsou zde uvedeny organizace zabývající se dětmi, dospívajícími a jejich rodinami, které prožily ztrátu a také výzkumy související s tímto tématem.

Ve druhé části práce je popsán kvalitativní výzkum, který je veden formou polostrukturovaného interview s následným vyhodnocením dat metodou IPA. Cílem je prozkoumat a popsat prožívání ztráty v dětství a dospívání, najít společná témata napříč jednotlivými případy, posoudit vlivy a dopady této zkušenosti na další život.

TEORETICKÁ ČÁST

1 SMRT

Smrt v lidském životě hraje velmi důležitou roli, i když si většina z nás nechce připustit její existenci až do chvíle, kdy nás vědomí blížící se smrti zasáhne silou, kterou nelze ustát bez otřesu. Strach ze smrti prostupuje celým našim životem, protože smrt a život jsou spolu nerozlučně spojeny. Po desetiletí práce s úzkostí ze smrti uvádí Yalom (2008), že postavit se smrti nám neumožní jen otevřít Pandořinu skříňku s našimi strachy, ale umožní nám návrat do bohatšího a soucitnějšího života. Dle Haškovcové (1975) je nutné se smrtí zabývat, popsat ji a pochopit, protože smrt není pouze něčím na konci životní cesty člověka, smrt je vždy přítomná od narození až do konce. Bytí člověka leží mezi zrozením a smrtí.

Tím, že se na smrt nepřipravujeme, že ji ze strachu odsouváme z našich životů i z našich myslí, připravujeme se o drahocenný čas, ve kterém jsme se mohli smířit s tím, že přijde. Ať už je to smrt nám blízkého člověka nebo „jen“ domácího mazlíčka, nebo osoby, která nám není až tolik blízká, ale byli jsme s ní v každodenním kontaktu. Tyto situace nás konfrontují s vlastní smrtelností. V okamžiku, kdy stojíme tvář v tvář smrti, i když nejde o naši vlastní smrt, už nemůžeme zavírat oči a tvářit se, že se nás to netýká. Yalom (2008) uvádí, že samou podstatou všech našich pocitů ohledně smrti je biologický strach, kterým jsme vybaveni, tento strach je obtížně uchopitelný, nemáme pro něj slova. Každá živá bytost si přeje pokračovat ve svém bytí. Šiklová (2013) uvádí, že strach z umírání a bolesti máme všichni. Bolest je dnes zvládnutelná a odstranitelná na přijatelný stupeň. Co však odstranitelné není, je úzkost. Úzkost či děs ze smrti, z toho, že člověk sám sebe ztratí, že nebude, že se stane nicotou, mají všichni lidé bez rozdílu. Úzkost je strach, který se nedá rozumem pochopit.

1.1 Smrt v historickém kontextu

Umírání a smrt v historickém kontextu se velmi liší v tom, jak byla smrt přijímána dříve a jak je přijímána dnes. V historických dobách, kdy medicína nebyla na dostatečné úrovni, bylo samozřejmostí, že děti často umíraly už v kojeneckém věku. Špatná výživa, dříve neléčitelné nemoci, zranění a infekce rapidně snižovaly šanci na dožití se vyššího věku. Lidé se se smrtí často setkávali a přijímali ji jako běžnou součást života (Haškovcová, 2000).

V dnešní době, kdy diagnostika i léčba nemocí je na vysoké úrovni, se se smrtí již tak často neseťkáváme. Je skoro samozřejmostí, že se naše děti dožijí dospělosti a stáří,

a také, že se my sami dožijeme svých vnoučat. „*Výrazné zlepšení materiálních a kulturních podmínek, rozvoj vědy a techniky, především pak medicíny, vede k prodloužení lidského života a posunutí smrti do relativně vysokého věku*“ (Špatenková, 2014, 34).

V našem století je také fenomén tabuizované smrti obecným jevem, který má přímý vztah k samozřejmosti života. Tím, že smrt byla odsunuta z běžného života, stala se pro nás vzdálenou, neznámou a neumíme se s ní vyrovnat (Haškovcová, 2000). I když by se dalo namítat, že smrt není tabuizovaná, protože smrt ve zpravodajství, filmech, knihách je často předváděná, vnímáme ji v tomto kontextu jako vzdálenou, neosobní a rozhodně nás to neučí, jak se zachovat, když umírá nám blízký člověk.

1.2. Institucionalizovaná smrt

Naše společnost skutečnou smrt odsunula z domovů do institucí, aby nebyla na očích. V nemocnicích se však lékaři dívají na smrt jako na svoji prohru. Přiznat si, že medicína není všemocná a sdělovat příbuzným umírajícího, že nemohou nic víc udělat je pro ně stejně těžké jako je těžké pro umírajícího nebo smrtelně nemocného tohle sdělení přijmout. Špatenková (2014) se domnívá, že lékaři se v jistém ohledu stávají pány nad životem a smrtí. Se smrtí a umíráním bojují svými zbraněmi, dlouhodobou, intenzivní léčbou, včetně farmakoterapie. Smrt pacienta je pro mnohé z nich důkazem jejich neúspěchu.

Dle Kübler-Rossové (1993) medicína dnes usiluje o záchranu každého života a ke smrti přistupuje jako k „prohře“. Samo umírání má dnes v mnoha směrech děsivější podobu než dříve. Je mnohem osamělejší, mechanické a odlidštěné.

V současné době je vidět snaha o zařazení smrti zpět do života. S rozvojem paliativní péče o umírající se rozšiřuje do vědomí lidí, že umírání může být důstojné, s účinným mírněním tělesného strádání, s dostupnou pomocí v oblasti duševní i duchovní a přítomností blízkých lidí. Dle výzkumu veřejného mínění, který byl proveden v letech 2000 a 2001 agenturou STEM/MARK pro organizaci Cesta domů vyplynulo, že většina dotazovaných by si přála zemřít doma v kruhu rodiny, ale navzdory tomu stále většina lidí umírá osaměle v nemocnicích a léčebnách pro dlouhodobě nemocné. Yalom (2008) uvádí, že osamělost výrazně zvyšuje muka umírání, naše kultura kolem umírání staví příliš často zástěnu mlčení a izolace. V přítomnosti umírajícího se jeho blízcí lidé stávají odtažitějšími, protože nevědí, co říct.

Dříve se dle Haškovcové (2000) celé generace v průběhu svého krátkého a nejistého

života učili umírat, když pozorovali smrt v okolí, nebo pomáhali těm, jejichž poslední hodina nadešla. Lidé umírali hlavně doma, ale také na veřejných prostranstvích, často o hladu ve špíně a bez jakékoli pomoci. V minulosti lidé věděli, jak se mají k umírajícímu chovat a umírající věděl, co se od něj očekává.

Proto, aby bylo možné splnit lidem jejich přání o umírání doma, mezi blízkými lidmi, se musíme nejdříve přestat tvářit, že se nás smrt netýká a začít se na ni a ztráty našich blízkých připravovat v době, kdy se nám zdá ještě velmi vzdálená. Z vlastní zkušenosti vím, jak je to těžké. Ani mně se nepovedlo na smrt připravit. Můj otec v terminálním stadiu rakoviny zemřel v nemocnici. Naštěstí pro něj, ale i pro mě tam nebyl sám, byla jsem tam s ním a držela ho za ruku. Když jsme ho do nemocnice vezli, nevěděli jsme, že umírá. Věděli jsme, že jeho stav je vážný, ale smrt, na tu je vždycky moc brzy. Nebylo, zemřel necelé dvě hodiny po přijetí do nemocnice. Nevím, jestli se dá na smrt připravit, ale rozhodně se s ní jde alespoň blíže seznámit. Je mi líto, že jsem nepoznala, že můj otec umírá a vezla ho do nemocnice, kde mu stejně nemohli pomoci. Chybí mi ta zkušenost, kterou lidi dříve měli, protože viděli své blízké doma umírat a poznali, kdy smrt přichází.

1.3 Truchlení

Truchlení a s ním spojený smutek jsou prožitky a stavy související se ztrátou blízké osoby. Podle Kastové (2015) je smrt milovaného člověka extrémním zážitkem a žádá si o truchlení, zároveň je však tato situace velkou výzvou k seberealizaci. Protože jsme smrtelní, musíme existovat jako bychom se stále loučili. Truchlení je nepostradatelné k tomu, abychom se dokázali vyrovnat s bolestí a smutkem a s možností znovu utvářet svoji situaci a rozvíjet se tváří v tvář odchodům našich blízkých.

Kubíčková (2001) uvádí, že truchlení je přirozená reakce na ztrátu, která pomáhá ztrátu v průběhu času přijmout a smířit se s ní. Někteří autoři naopak přirovnávají proces truchlení k nemoci. Engel (1961) poukazuje na podobnosti průběhu truchlení a somatického onemocnění. Ztráta blízké osoby je z jeho pohledu stejně traumatizující jako fyzické zranění.

I když je truchlení po ztrátě blízkého člověka velmi důležité, neexistuje jednoduchý návod na to, jak tímto procesem správně projít. Jak neustrnout v zármutku a zpracovat ho tak, aby nás v našem dalším životě nebrzdil a negativně neovlivňoval v našem prožívání, citění a rozhodování. Kubíčková (2001) zmiňuje, že bylo vydáno mnoho odborných článků a řada monografií s tématem umírání a smrti. Většina je zaměřena na fáze *pre finem* a *in*

finem, to znamená, že obvykle končí smrtí jedince. Situaci, ve které se ocitnou pozůstalí po smrti svého blízkého, buď řeší okrajově nebo vůbec. Ovšem tam, kde jeden život skončil, začíná jiný, nový život pozůstalých, kteří potřebují pomoc, aby mohli svůj svět restrukturalizovat a vybudovat si novou identitu, nezávislou na zemřelém.

Okolní svět se k truchlícímu chová jinak než k člověku, který netruchlí. A čím více určitá společnost vytěšňuje smutek a smrt, tím méně je tato společnost schopna projevit v jednání s truchlícím spontánnost a tím více také vyžaduje, aby pozůstalý s truchlením přestal (Kastová, 2015). To, jak člověk přijme ztrátu a jak se s ní vyrovná, jak dlouhé a intenzivní bude jeho truchlení, ovlivňuje mnoho faktorů, kterými se podrobněji zabývám v následující kapitole.

1.3.1 Faktory ovlivňující truchlení

Truchlení, jeho průběh, délku a intenzitu ovlivňuje velké množství determinantů. Dle Kubíčkové (2001) se jedna část determinantů vztahuje k zemřelému, druhá k pozůstalému. **Determinanty se vztahem k zemřelému** jsou příbuzenský poměr, věk zemřelého, faktory vztahu a okolnosti úmrtí.

Důležitými faktory zármutku související se zemřelým jsou okolnosti úmrtí můžeme je rozdělit na náhlé úmrtí, které označujeme jako neočekávané (např. nehoda, srdeční selhání) v těchto případech jsou reakce na ztrátu většinou patologičtější, než v případě očekávaného úmrtí. Při očekávaném úmrtí je možné se na ztrátu připravit a rozloučit se s umírajícím, napravit vztahy. Špatenková (2008) uvádí, že na rozdíl od náhlého a neočekávaného úmrtí dává anticipovaná smrt relativní výhodu určitého prostoru a času, jak pro umírající, tak pro příbuzné, aby se na očekávanou ztrátu připravili.

Násilná smrt jako je vražda a sebevražda představuje největší zátěž pro pozůstalé vzhledem k vyrovnání se se ztrátou. Parkes, Relfová & Couldricková (2007) uvádí, že ztráta v důsledku sebevraždy vyvolává u pozůstalých intenzivní pocity úzkosti a posttraumatického stresu a také vyvolává smíšené pocity hněvu a viny. Špatenková (2008) poukazuje na to, že truchlení u pozůstalých po obětech vraždy komplikuje obvykle silný hněv, vztek, pocit viny, velká touha po pomstě a také deziluze ve vztahu k autoritám, které mají zajišťovat bezpečí občanů.

Dalším z faktorů ovlivňujících truchlení je příbuzenský poměr, v mé práci se budu podrobně zabývat ztrátou ve vztahu k úmrtí rodiče nebo sourozence. Vždy je třeba uvažovat

nejen o příbuzenském poměru, ale také o intenzitě vztahu mezi zemřelým a pozůstalým. Bowlby (2013) uvádí, že téměř každý případ narušeného zármutku, který byl zaznamenán po ztrátě blízké osoby, se týkal ztráty blízkého člena rodiny. Zpravidla rodiče, manžela, nebo dítěte, občas sourozence nebo prarodiče. Není překvapující, že když se narušený zármutek objeví během dětství, jedná se ve většině případů o ztrátu rodiče, nebo náhradního rodiče.

Věk zemřelého je také důležitým determinantem truchlení, jinak se vyrovnáváme se smrtí dítěte, jinak se smrtí dospělého, nejlépe je přijímána smrt starého člověka, jenž je považována za normální.

V souvislosti s intenzitou vazby se hovoří o čtyřech komponentách interpersonálních vztahů, kterými jsou intenzita lásky, jistota vazby, míra závislosti a míra zaangažovanosti. promítneme-li si tyto čtyři komponenty do vazeb rodinného systému, tak děti vykazují vysokou míru závislosti vůči rodičům, existuje mezi nimi silná a jistá vazba, i vysoký stupeň zaangažovanosti (Parkes, 1996 in Kubíčková, 2001).

Determinanty vztahující se k truchlícímu jsou pohlaví, věk, osobnostní faktory, předcházející zkušenost se smrtí, náboženské přesvědčení, sociokulturní faktory, rodinné faktory, sociální podpora, sekundární stresy.

Jedním z významných faktorů, který ovlivňuje intenzitu a průběh truchlení u pozůstalých je jejich věk. Úmrtí blízké osoby je v různých vývojových fázích prožíváno jinak. U dětí truchlení velmi úzce souvisí s vývojem chápání pojmu smrti. „*Otázky dětí jsou klíčem, kterým odemykáme dveře k porozumění jejich smutku, abychom jim mohli pomoci.*“ (Goldmanová, 2015, 9). Jiné je také prožívání truchlení v dospívání, dospělosti a stáří.

Předcházející zkušenost se smrtí může vyrovnávání se se ztrátou ovlivňovat pozitivně, pokud má jedinec předchozí ztrátu zpracovanou, v případě že ne, je každá další ztráta spouštěcím faktorem k znovu prožívání znásobených negativních pocitů (Kubíčková, 2001).

Osobnostní faktory hrají ve vztahu k truchlení důležitou roli. Například Bowlby (2013) v této souvislosti předpokládá, že nejlivnější proměnnou je osobnost postiženého, zejména způsob organizace jeho vazebného chování a jeho reakce na stresující situace, protože působení mnoha dalších proměnných na průběh zármutku se projevuje skrze jejich interakce s osobnostní strukturou.

Dalším důležitým determinantem zpracování zármutku jsou rodinné faktory. Jak uvádí Kubíčková (2001) je velmi důležité do jaké míry rodina umožňuje, podporuje nebo

naopak brání vyjadřování pocitů, protože ventilace emocí je v procesu truchlení velmi důležitá.

Bowlby (2013) uvádí pět typů proměnných ovlivňujících průběh zármutku. Jsou to věk a pohlaví pozůstalé osoby, identita a úloha ztracené osoby, příčiny a okolnosti ztráty, sociální a psychologické okolnosti působící na postiženého v době ztráty a následně po ní, osobnost pozůstalého se zvláštním ohledem na jeho schopnosti navazovat milostné vztahy a reagovat na stresující situace.

Z výše uvedeného vyplývá, že truchlení je opravdu složitý proces ovlivňovaný mnoha faktory, je proto víc než pravděpodobné, že jedinec v jeho zármutku bude jen těžko rozeznávat a odkrývat sám faktory, které nejvíce ovlivňují právě jeho truchlení. Pro pozůstalého je to jenom jeden veliký koktejl bolesti a bezmoci. V přijetí pomáhá pochopení a s tím potřebují pozůstalí pomoci, potřebují se zorientovat ve svých pocitech. Nemusí to být vždy pomoc odborná, někdy stačí jenom dostatek času a prostoru se ztrátou zabývat a mluvit o ní s lidmi, kteří jsou jim blízcí a cítí k nim důvěru.

1.3.2 Proces truchlení

O pochopení truchlení a popsání jeho průběhu usilovalo mnoho odborníků, kteří v této oblasti odvedli velký kus práce. Truchlení většinou popisují jako proces, který se skládá z několika fází. Odborníci nejsou ve shodě o tom kolik těchto fází je. Shodují se však, že tyto fáze pozůstalý nemusí prožívat a většinou ani neprožívá v přesně stejném pořadí, fáze se mohou různě prolínat a truchlící může některé přeskakovat, do některých se opakovaně vracet. Kubíčková (2001) uvádí, že i když fáze truchlení dělí odborníci různě a proces truchlení je velmi individuální stejně jako jsou projevy zármutku multideterminovány, lze stanovit určitá stádia, kterými procházejí téměř všichni pozůstalí.

Pro porovnání lze uvést některé autory a jejich dělení na jednotlivé fáze truchlení.

Kubíčková (2001) uvádí, že „Normální“ proces truchlení má tři stádia:

1. Krátké období otřesu (konfuze).
2. Období intenzivního zármutku a žalu (exprese).
3. Období rekonvalescence (akceptace).

Kast (2013) dělí truchlení na čtyři fáze:

1. Kdy člověk nechce uvěřit: Tato fáze se vyznačuje necitelností, která nepochází z bezcitnosti, ale emocionálního šoku. Pozůstalý je přemožen příliš silným pocitem, s nímž si nedokáže poradit.
2. Fáze otevřených emocí: Můžou to být emoce smutku, vzteku, radosti, návaly úzkostných pocitů nebo neklidu, výbuchy hněvu a sklíčenosti. Emocionální chaos je obrazem chaosu zcela obecného, v němž mizí to staré a může se utvářet něco nového.
3. Fáze hledání zemřelého a odpoutávání se od něj: Toto hledání-nalézání-rozchody umožňují konfrontovat se se zemřelým, objevit v sobě něco co s ním souvisí a přece vnímat, že už nelze počítat se starými životními okolnostmi a že je nutné reorganizovat vlastní pojetí světa i sebe sama.
4. Fáze nového vztahu k sobě a ke světu: Nový vztah truchlícího k sobě samému se vyznačuje tím, že člověk přijal ztrátu a že se odnaučil mnoha životním vzorcům, na které byl zvyklý ve vztahu k zemřelému. Namísto starých vzorců nastupují nové životní vzorce, což samozřejmě neznamena, že by zemřelý upadl v zapomnění. V této fázi můžeme očekávat opakované regresy do fází truchlení, kterými už pozůstalý prošel.

Bowlby (2013) uvádí fáze truchlení, které jsou:

1. Fáze otupělosti: Tato fáze trvá v rozmezí hodin až jednoho týdne. Může být přerušovaná záchvaty velmi silné tísně a hněvu.
2. Fáze toužení a hledání ztracené osoby: Pozůstalý začíná vnímat realitu ztráty, na jedné straně ví, že nastala smrt a prožívá bolest a beznadějnou touhu. Na druhé straně nemůže uvěřit, že se to stalo a má nutkání hledat a znovu získat zpět ztraceného člověka. Je zde poukazováno na podobnost v reakcích počátečního protestu dítěte, které ztratí matku a jeho snaze získat ji zpět. Dalším běžným projevem v této fázi zármutku je hněv.
3. Fáze chaosu a zoufalství: Je nezbytné, aby pozůstalý přestál tyto vlny emocí a začal tolerovat více či méně vědomé hledání, chřadnutí žalem, nekonečné rozpitvávání, jak se ztráta stala a hněv na každého kdo by za ni mohl být zodpovědný včetně zemřelého. Potom může postupně přijmout, že ztráta je trvalá a že svůj život musí poskládat znovu.
4. Fáze nového řádu: Nové pojetí sebe a situace je umožněno odložením starých vzorců myšlení a prožívání, je to bolestivé a zároveň klíčové hlavně proto, že to znamená opustit veškerou naději, že se dá ztracený člověk získat zpět. I když je nové pojetí

zaplaveno těmi nejsilnějšími emocemi, nejedná se pouze o uvolnění afektu, je to kognitivní akt, je to proces realizace.

1.3.3 Truchlení a rituály

Každá společnost a každý náboženský systém rozvinul nějaký způsob integrování skutečnosti smrti do svého systému přesvědčení a způsobu života. Postoje a hodnoty společnosti ve které žijeme, tak utváří naše porozumění nemoci a zdraví, porozumění tomu, jak definujeme sami sebe i tomu, jak smrt a zármutek zapadá do tohoto obrazu (Firthová, Luffová, Oliviere ed. 2007).

Antropolog van Gennep (1997) popsal strukturu rituálu truchlení u různých národů a komunit, které zkoumal. Došel ke zjištění, že proces truchlení u těchto společností je mnohastupňový a jasně zakotvený v tradicích komunity. Nejdříve se soustřeďuje pozornost na pohřeb zemřelého. Truchlíci ukládají zemřelého k odpočinku ve světě mrtvých, odkud není návratu, a nakonec dochází k rozvázání vztahu s mrtvým, přerušení rolí a závazků. Rituály truchlení zahrnují přerušení každodenních činností a oddělení se od společnosti. Za určitý čas proběhnou další rituály vedoucí k návratu a reintegraci do společnosti. Účastí na těchto rituálech je vyjádřena sounáležitost sociální skupiny, do nichž truchlíci patří.

„Smrt byla vždy spojena s filozofickými úvahami. Čím byl člověk jednodušší a více začleněn do kmene, lovecké skupiny, rodiny, tím byla pro něho smrt jednodušší. Byl více součástí celku a byl zakotven ve víře, zatímco dnes je větší individualista“ (Šiklová, 2013, 35). Dalo by se říct, že čím více byl člověk součástí celku a čím více byl věřící, tím jednodušší pro něj bylo vyrovnat se se smrtí vlastní i smrtí svých blízkých.

Pohřební rituály jsou velmi úzce začleněny do náboženských tradic. Postupně začaly být církevní obřady nahrazovány pohřby občanskými, které si získávaly stále větší oblibu. Občanské obřady, kterými se dnes loučíme se zesnulými se čím dál víc zkracují a zjednodušují, a pozůstali je mohou díky jejich rychlosti a strohosti vnímat jako neosobní a prázdné. Dle Nešporové (2008) jsme v tomhle ohledu raritou, nikde jinde ve světě neprobíhá tolik pohřbů formou kremace bez obřadu. Poukazuje na negativní vliv možnosti výběru rozloučení se zesnulým. Na rozdíl od doby, kdy bylo určeno, jak má obřad probíhat na základě jasně daných zvyků a náboženského přesvědčení, je v současnosti na výběr z různých možností rozloučení, ale snad i právě proto dochází k situaci, kdy někteří lidé volí pohřeb úplně bez obřadu.

Může se tak dít z finančních důvodů, nebo také z nespokojenosti s možnostmi, které se nabízí. Pozůstalí se však touto volbou připravují o cenný nástroj, který může pomoci zpracovat ztrátu blízkého člověka a zmírnit truchlení tím, že dá tomuto procesu částečně formu a řád. Odborníci se shodují na tom, že pohřeb má pro pozůstalé velký význam. Dle Kübler-Rossové (2003) příprava pohřbu pozůstalým pomáhá nezhroutit se a ztrátě blízké osoby nepodlehnout. Pohřeb samotný dává pozůstalým možnost setkat se a sblížit se s příbuznými a přáteli, vzájemně se podpořit a veřejně uctít památku zesnulého.

Zvláštní situaci představuje absence pohřbu, tedy situace, kdy ritualizované smuteční rozloučení pozůstalých se zemřelým prostě chybí. Takových případů v poslední době přibývá. Snad je to proto, že si pozůstalí neuvědomují důležitost pohřebního rituálu, psychologický, sociální a kulturní význam tohoto aktu. Každý rituál má své opodstatnění (Špatenková a kol., 2014, 168)

Další rituály, které souvisí s truchlením a v minulosti byly samozřejmostí, jako např. přechovávání těla mrtvého doma až do pohřbu, nošení tmavého oblečení a neúčastnění se oslav a zábavy v období smutku, jsou už dnes minulostí. Období nošení smutku dříve trvalo jeden rok, následně se zkrátilo na několik týdnů a z nošení tmavého oblečení se tmavá barva přesunula jen na černou pásku na rukávu. Dnes už se smutek nenosí vůbec, i když pro truchlíci i jejich okolí měl tento zvyk pozitivní význam. Nošení smutku pomáhalo člověku pohybovat se ve společnosti, aniž by musel cokoli vysvětlovat, všem na první pohled bylo jasné, že prožívá těžké období a lidé na to uměli reagovat. Dnes se smrt spíše tají. Truchlíci se snaží, aby to, že truchlí, na nich nebylo vidět a nepřiváděli svým smutkem ostatní do rozpaků. „*Smutek, způsob vyjádření a délka smutku u pozůstalých je v současné době více než nějakým sociálním rituálem dána vlastním uvážením a rozhodnutím. Veřejné znaky truchlení jsou zcela minimalizovány.*“ (Kubíčková, 2001, 247)

Tělo mrtvého člověka putuje do márnice v co nejkratší době, kde je uloženo až do pohřbu. Smrt se nenosí stejně jako smutek. Kübler-Rossová (2003) uvádí, že i když v mnoha částech našeho civilizovaného světa není možné přechovávat mrtvé tělo až do pohřbu doma, ukázalo se, že tento zvyk má pro rodinu terapeutický účinek a pomáhá se lépe vyrovnat se smrtí blízkého člověka. V kontrastu s tímto je téměř okamžitý odvoz těla do márnice a jeho následné, často velmi zraňující vystavení, případně odkrytí k identifikaci.

Kubičková (2001) uvádí, že v současné době doznaly rituály pohřbu a truchlení značné krize. Obecně uznávané rituály truchlení scházejí a je tak na posouzení a rozhodnutí jedince, jakým způsobem a jestli vůbec bude truchlit.

Pohřební obřad je psychologicky a sociálně příliš cenným rituálem na to, aby mohl být jen tak vypuštěn, nerealizován či považován za zbytečný. Má své opodstatnění. Právě pohřeb přispívá k tomu, že ztráta začne být chápána jako realita (a teprve pak může začít truchlení). Absence pohřebního rituálu může být příčinou toho, že se pozůstalí se smrtí svého blízkého nedokáží vyrovnat (Špatenková a kol., 2014, 169). V současnosti lze ve společnosti pozorovat rostoucí potřebu hledání nových možností a forem rozloučení se se svými blízkými. Příkladem může být projekt přírodního hřbitova „Les vzpomínek“, který nabízí úplně nový prostor a formu rozloučení a zároveň uctění památky zemřelých.

Další formou rituálů, které mohou pomáhat procesu truchlení, jsou rodinné rituály. Dle Sobotkové (2001) to jsou jasně dané a ustálené procesy při některých činnostech, jenž mají pomocnou a zároveň stabilizační funkci. V rodinách pomáhají přijímat životní změny a znovu nastolit rodinnou identitu v případě její ztráty. V době truchlení to může být pořádání rodinných vzpomínkových oslav k výročí např. úmrtí, narozenin, případně jiných významných dnů zemřelého.

2 DĚTSTVÍ A DOSPÍVÁNÍ V KONTEXTU SMRTI

Smrt v životě dítěte má své místo, i když by nám mohlo připadat nepřirozené mluvit s dětmi o tak smutném tématu jako je smrt a umírání. Colorosová (2008) se domnívá, že je dobré, když se děti ještě předtím, než zažijí smrt blízkého člověka, seznámí s realitou smrti z běžných událostí, např. mrtvý pták na zahradě nebo smrt domácího zvířátka. Když mohou pozorovat cyklus života, povídat si o něm a klást otázky, tímto způsobem se připravují na nevyhnutelnou smrt milovaných osob.

2.1 Vnímání smrti v dětství a dospívání

Dle Šiklové (2013) je vnímání smrti podmíněno především zkušenostmi, tím, co člověk viděl ve svém bezprostředním okolí. V minulosti viděl každý těch lidí umírat hodně. Sourozence, babičky, dědečky, sousedy z vesnice, většina lidí umírala doma.

Děti dnes nemají možnost setkat se blíže se smrtí. Dříve, když žily vícegenerační rodiny společně, setkaly se děti se smrtí přirozeným způsobem, úmrtím prarodičů, kteří umírali doma v péči svých blízkých. Haškovcová (2000) uvádí, že dříve v každé domácnosti věděli, jak o umírající pečovat, a protože sami viděli své nejbližší umírat, když přišla řada na jejich umírání, věděli, co je čeká a byli lépe připraveni na vlastní smrt.

Yalom (2006) se domnívá, že děti se myšlenkou na smrt zabývají hodně a stejně tak pociťují úzkost ze smrti. Přístup, ke kterému se přiklání, je založen na tzv. nárazovém procesu, kdy dítě poznává příliš mnoho a příliš brzy a následně se snaží tyto informace vytěsnit až do doby, kdy je schopné opět přijmout, co již původně vědělo. Tyto dětské formy popření přestávají v dospívání fungovat a mladí lidé se v tomto období musí se smrtí znovu konfrontovat.

Jednotlivé fáze popření smrti u dětí dle Yaloma (2006) probíhají následovně:

1. Smrt je jen dočasná, je jenom spánkem, nebo dočasným pozastavením životní energie

2. Víra ve vlastní jedinečnost - zakořeněná v dětském egocentrismu, víra v absolutního zachránce vzniká v raném dětství, kdy je na blízku stále rodič ochotný plnit každé přání dítěte.
3. Antropomorfizace a personifikace smrti - ve věku mezi pěti až devíti lety, si děti smrt představují např. jako kostlivce s kosou, strašidlo.
4. Výsměch smrti - ve věku asi devíti let. Děti v tomto věku vyzývají, provokují smrt.

Aby dítě bylo schopno chápat smrt se všemi jejími důsledky, musí nejdřív pochopit jednotlivé komponenty chápání smrti. Výzkumy, které se zaměřovaly na různá hlediska tohoto chápání potvrdily, že dětské porozumění smrti je závislé na kognitivní a emocionální zralosti, omezení tohoto chápání se promítá i do jejich úzkostnosti (Slaughter, 2005).

Slaughter, Griffiths (2007) uvádí pět hlavních komponent chápání smrti. Dítě je v celkem přesném pořadí pochopí mezi pátým až desátým rokem. Tyto komponenty jsou:

- Univerzálnost - všechno živé umírá
- Nevyhnutelnost - každý jednou umřeme, nelze se tomu vyhnout
- Nezvratnost - smrt nelze zvrátit, po smrti nejde znovu obžít
- Nefunkčnost - tělo přestane fungovat, jednotlivé orgány, plíce, srdce, mozek
- Příčinnost - smrt vždy nastává z nějakého důvodu např. stáří a nemoc, různé nehody

Dle Colorosové (2008) děti ve věku 5 až 9 let chápou smrt jako nezvratnou a nevyhnutelnou. Umí slovy vyjádřit strach ze samoty a uvědomují si, že když může umřít jeden člověk, mohou umřít i ostatní včetně jich samých. Děti od 10 do 12 let nejsou dospělí ani děti. V tomto věku vědí, že smrt nejde zvrátit a že může přijít nečekaně. Chtějí znát všechny podrobnosti úmrtí a do detailu vědět, jak úmrtí ovlivní jejich každodenní život. Zároveň mohou často popírat, že se jich smrt vůbec dotkla. Dospívající jsou schopni pochopit realitu smrti a okamžitě znát její důsledky. Pochopení však neznamená smíření. Rádi mluví o smrti abstraktně a pomáhají si černým humorem.

To, jak děti vnímají smrt, ovlivňuje jejich vyrovnávání se se ztrátou blízké osoby. Proto je důležité vždy přihlížet k věku dítěte v období ztráty a jednat s ním přiměřeně k jeho stupni vývoje. Dle Thorové (2015) je smrt zapotřebí vysvětlit dětem konkrétně, nebagatelizovat ani se tématu nevyhýbat, protože i děti by měly dostat prostor k rozloučení a smutku. Tabuizace vzbuzuje v dětech úzkost. Aby děti smrt pochopily, musí s nimi být veden dialog uzpůsobený chápání dítěte. Děti se učí přijímat smrtelnost postupně v souladu se sociálním vývojem a vývojem myšlení.

Goldmanová (2015) popisuje, jak se dětský zármutek ze ztráty s přibývajícím věkem vrací a proměňuje. Děti se s přibývajícím věkem znovu ke ztrátě blízkého člověka vrací, kladou další otázky a hledají informace týkající se úmrtí, které by v době ztráty nebyly schopny zpracovat.

Všechny děti, které zažijí smrt člena rodiny, se cítí bezmocně a ztraceně. Bez ohledu na věk či stupeň vývoje se potýkají s pocitem ztráty. Truchlí i přestože jsou moc malé, aby chápaly, co je to smrt nebo dokázaly popsat co cítí (Coloroso, 2008).

2.2 Citová vazba v dětství a dospívání v kontextu ztráty

Bowlby (2013) definuje citovou vazbu jako formu chování, v jejímž důsledku člověk získává nebo udržuje blízkost k nějakému jinému rozlišovanému nebo preferovanému jedinci. V průběhu zdravého vývoje vede vazebné chování ke vzniku citových pout (vazeb), nejdříve mezi dítětem a rodičem, následně mezi dospělým a dospělým. Citová pouta a formy chování jsou přítomné a aktivní během celého života a neomezují se jen na dětství. Vazebné pouto přetrvává stále na rozdíl od forem vazebného chování, které jsou aktivní pouze v případě potřeby.

Vnitřní modely citové vazby jsou vytvořené ranou zkušeností, kterou má dítě s primárně pečující osobou. Jestli byla pečující osoba citově i fyzicky dostupná, pečující a ochranná nebo naopak projevovala spíše odmítavé chování bez zájmu. Součástí těchto modelů je vyhodnocování informací a jejich interpretace, to, jaké chování očekáváme od druhých a naše vlastní reakce na toto chování. Vnitřní modely k jedné osobě mohou být vícenásobné a protichůdné, vznikají působením traumatizujících událostí a zároveň přiměřené péče. Protichůdné a vícenásobné modely vytváří většinou děti s nejistým a úzkostným typem citové vazby (Kulisek, 2000).

Pokud se dítě cítí v ohrožení, když se například příliš vzdálí od primárně pečující osoby, když znejistí, je unavené, zraněné, nemocné apod., aktivuje se systém citové vazby se záměrem přiblížit se k pečující osobě, a zajistit si tak bezpečí. Hlavní funkcí citové vazby je především ochrana (Štefánková, 2005).

Bowlby (2013) popisuje výzkum žalu v kojeneckém a raném dětství, ve kterém bylo pozorováno jak malé dítě (ve věku 12 měsíců až 3 let) reaguje, je-li odloučeno od mateřské postavy, k níž je citově připoutáno, a umístěno k cizím lidem. V první fázi protestu dítě hlasitě křičí a snaží se získat ztracenou matku zpět. Po tuto dobu se zdá, že dítě udržuje svým

úsilím naději, že se matka vrátí. Ve druhé fázi nastupuje zoufalství, touha po matce se nezmenšuje, avšak naděje na návrat matky opadáva. Nakonec se dítě stává netečným, uzavřeným a je ve stavu nevyslovitelného neštěstí. V této fázi se také objevuje hněv, kterým dítě potlačuje touhu po matce. Po této fázi apatie následuje třetí fáze Odpoutání se od matky. Dítě postupně začíná vyhledávat nové vztahy. Pokud je nablízku jedna konkrétní mateřská postava, která o dítě láskyplně pečuje a komunikuje s ním dochází ke sblížení a může nahradit jeho vlastní matku. Pokud následuje řada osob a krátkých citových připoutání, dítě se zaměřuje stále více na sebe a navazuje pomíjivé a povrchní vztahy s kdekým.

K bezpečné citové vazbě dochází, když dítě získá odpovídající stupeň důvěry ve svou matku jako osobu reagující na jeho potřeby, tak v sebe samé v důsledku toho, že je schopno přežít chvíli, kdy matka není na blízku. Důvěra v sebe i důvěra v ostatní jsou důsledkem způsobu péče rodičů a rozvíjení těchto postojů (Parkes, Relfová, & Couldricková, 2007).

V uplynulých letech se prokázalo, že lidé, kteří v dětství utrpěli ztrátu, jsou náchylnější k psychiatrické poruše a také forma a závažnost poruchy bude u nich ovlivněna určitým konkrétním směrem. U těchto lidí, kteří se stali psychiatrickými případy, je větší pravděpodobnost, že budou vážně mluvit o sebevraždě, budou vykazovat silný stupeň úzkostné citové vazby (nebo nadměrné závislosti), a také je zde větší pravděpodobnost, že se u nich objeví závažný depresivní stav klasifikovaný jako psychotický (Bowlby, 2013).

2.3 Rodinné zázemí dítěte a dospívajícího v kontextu ztráty

Rodina je biologická entita, která z nás činí to, co jsme. Je to sociální jednotka, ze které čerpáme svou identitu. Funkcí rodiny je působit jako podpůrný systém, ve kterém se mohou děti narodit, dospět a následně založit další rodiny. Rodina a domov jsou pro lidské bytosti hlavními zdroji bezpečí, stejně jako je tomu u jiných sociálních tvorů (Parkes, Relfová, & Couldricková, 2000).

Matějček (2017) uvádí, že rodinu charakterizuje situace, kdy vychovatelé uspokojují psychické potřeby dítěte a soužitím s dítětem jsou současně uspokojovány potřeby vychovatelů. Dalšími rysy rodinné výchovy, které vyplynuly z výzkumů, jsou trvalost a hloubka citových vztahů, společná budoucnost a prolínání soukromí jednotlivých členů. Je nutné přihlížet ke změně společenské situace dnešní rodiny. Dříve měla rodina funkci

výrobní, vzdělávací, ochrannou, pojišťovací atd., zatímco dnes mají rozhodovací význam funkce dvě:

1. Zajistit citové zázemí všem členům.
2. Připravit děti pro život v dané společnosti.

Dunovský (1986) vymezuje funkce rodiny podrobnějším způsobem na:

1. Biologicko-reprodukční: fungující rodina má zabezpečit nejen početí a narození dítěte, ale následné zabezpečení potřeb dítěte a podmínek důležitých pro jeho vývoj.
2. Ekonomicko-zabezpečovací: týká se všech členů rodiny, zabezpečuje členům životní jistoty nejen po materiální stránce, ale i po stránce sociální a duševní.
3. Socializačně-výchovná: dítě v rodině prochází soc. procesem, osvojuje si pravidla chování, utváří si hodnotový systém.
4. Emocionální-rodina má zajišťovat pocit bezpečí, podpory, sounáležitosti, přijetí a lásky.

„Pocit bezpečnosti a jistoty v rodině vyvěrají z toho, že rodiče ochraňují a zabezpečují svoje děti, zvládají krize i problémy, podporují se mezi sebou. Nepochybně je základní funkcí rodiny reprodukce lidského rodu, což nezahrnuje pouhé početí a porod, nýbrž celou plejádu úkolů a činností, které shrnujeme pod pojmy reprodukce a produkce života“ (Plaňava, 2000, 73-74).

V případě úmrtí člena rodiny se velmi naruší celé její fungování, nic už není jako dřív. Dítě neztrácí jenom blízkou osobu, ztrácí zároveň pocit jistoty a bezpečí. Matějček (2017) uvádí, že u mnohých dětí se po úmrtí jednoho z rodičů objeví depresivní příznaky. Podrobné zkoumání dětského smutku však ukázalo, že nejde jen o skutečnost, že někoho blízkého ztratily, ale že jde o celou citovou atmosféru rodiny. V rodinách, kde se citové projevy vůči rodičům přijímají, se smutek může přirozenou cestou projevit. V rodinách, kde se citové projevy považují za nežádoucí dětinství a rozmazlenost se ovšem i smutek potlačuje. Citovou atmosféru rodiny je tedy nutné zařadit mezi významné činitele, kteří ovlivňují vývoj dítěte v rodině zasažené ztrátou. *„Smrt se zpravidla realizuje v kontextu rodiny, smrtí člena rodiny je tak narušena struktura, stabilita a fungování celého rodinného systému“* (Špatenková, 2008, 44). To, jak se rodina se ztrátou vyrovná záleží na mnoha faktorech.

Kubíčková (2001) uvádí, že stejně dobře jako může rodinná dynamika napomáhat průběhu procesu truchlení, tak mu může i bránit. Ukotvení ve funkčním rodinném systému může být

proto velmi napomáhajícím faktorem normálnímu průběhu zármutku, a naopak nestabilní rodinný systém může podpořit rozvoj patologických reakcí.

Worden (1996) je toho názoru, že nejvyšší terapeutický efekt v procesu truchlení by mohla dosáhnout rodinná terapie, při které by byly jedním terapeutem za přítomnosti všech členů narušeného systému zpracovávány různé konflikty a témata.

Základem koncepce rodinné terapie je to, že rodinu vnímáme jako interakční systém, ve kterém se všichni jeho členové vzájemně ovlivňují. Nestačí se proto zabývat každým jedincem zvlášť (jeho vztahem k zemřelému, smutkem nad ztrátou atd.), je potřeba se zaměřit na celou rodinnou strukturu (Kubíčková, 2001)

Rodinná terapie a poradenství však nemusí být vhodné v každé fázi truchlení. Špatenková (2008), uvádí, že v některých případech při rodinném poradenství nemohou být dostatečně saturovány individuální potřeby jednotlivců, nebo pro jednotlivé členy rodiny podle ní může být nepříjemné odhalovat své pocity před ostatními. Nevidí proto formu rodinného poradenství vhodnou v akutní fázi truchlení.

2.3 Sociální zázemí dítěte a dospívajícího v kontextu ztráty

V dětství a dospívání je důležité navazování a udržování vztahů s vrstevníky. To, jak se cítí v životě spokojené nebo nespokojené velmi ovlivňuje, jak jsou přijímány v kolektivu, ve kterém se nacházejí. Langmeier & Krejčířová (2006) uvádí, že pro děti v období středního dětství je stále centrem jejich života rodina. Děti již tráví mimo domov více času, přespávají u kamarádů, jezdí na letní tábory, pohybují se samy mimo domov, ale potřebují stále konzistentní oporu rodičů. Začínají více inklinovat k vrstevnickým vztahům. Děti v tomto období velmi podléhají tlaku vrstevníků. Kontakt a zpětná vazba od vrstevníků se stávají velmi důležitými a formují jejich sebepojetí. Vztahy jsou výběrové, založené na společných zájmech.

V období středního dětství se střetává osamostatňování s celkem značnou emoční a kognitivní nezralostí a také sociální závislostí. Dítě nemá ještě posílenou frustrační toleranci, komunikační a sociální schopnosti nejsou ještě dostatečně vyvinuté, aby dítě zvládlo situace, které bývají dospělými vnímány jako banální (Thorová, 2015)

V období dospívání nastává proces uvolňování závislosti na rodičích a navazování diferencovanějších a významnějších vztahů s vrstevníky obojího pohlaví. Langmeier

& Krejčířová (2006) zmiňují, že čím hlubší, jistější a méně konfliktní jsou vztahy, které dítě k rodičům navázalo, tím snadněji probíhá i proces emancipace potřebný pro osobní zrání. Ani v optimálních podmínkách není toto osamostatňování vždy snadné, mnohem složitější a náročnější je však tento proces při nepochopení rodičů pro tento vývojový úkol.

Dle Langmeiera & Krejčířové (2006) úspěšná individuace v tomto období znamená dosažení:

1. Psychické diferenciaci-schopnosti vnímat sebe sama jako psychicky odlišného od rodičů, vrstevníků. Uvědomovat si a akceptovat chyby a omezení rodičů a přijímat za sebe odpovědnost.
2. Psychické nezávislosti-schopnosti jednat nezávisle na druhých i na jeho mínění bez nepřiměřených pocitů úzkosti a viny.

Úspěšné individuace snáze dosahují dospívající, kteří si v útlém dětství vytvořily jistý typ připoutání k rodičům a v průběhu dětství na něm vybudovaly koherentní a dobře integrovaný koncept emočních vztahů. V rámci tohoto konceptu jsou vztahy s rodiči a blízkými lidmi považovány za významné, ale zároveň nejsou idealizovány

Kubíčková (2001) uvádí, že významnou podporu při zvládnání obtíží s překonáváním zármutku může sehrát podpora, kterou dospívající dostanou od svého sociálního okolí. Naopak nedostatek nebo absence této podpory může jeho problémy výrazně zhoršit.

Pro dospívající, kteří zažili ztrátu blízkého člověka, může být náročné zapojit se mezi vrstevníky. Můžou zažívat pocit osamělosti nebo izolovanosti z důvodu nepochopení svými vrstevníky, kteří neví, jak reagovat a je jim nepříjemné o ztrátě mluvit. (LaFreniere & Cain, 2015)

Vývojově je adolescence dobou významných osobních a sociálních přechodů, a když se rodič neumí vyrovnat se ztrátou, mohou dospívající tyto procesy změny a růstu odsunout, což představuje hrozbu pro jejich normální vývoj (Cafferky, Banbury, & Lewis, 2018)

Všeobecně jsou vrstevnické vztahy považovány za důležitou součást osobnostního i sociálního vývoje. Jestli jsou vrstevníci pro zdravý sociální vývoj nezbytní, zůstává nejasné. V každém případě mají přátelé řadu výhod, jsou schopni na problémy nahlížet z vrstevnické perspektivy, mají jiné, věkem dané priority. Přátelství dokáže kompenzovat i vlivy nepříznivých rodinných vztahů (Thorová, 2015).

Vzhledem ke skutečnosti, jak náročný je pro dítě proces začleňování se do vrstevnické skupiny a jak náročné jsou úkoly, které musí zvládnout dospívající, je více než zřejmé, že ztráta blízké osoby v dětství a dospívání tento vývoj velmi ovlivňuje. Proto je důležité, aby sociální zázemí dítěte po ztrátě rodiče, zahrnovalo vztahovou složku v podobě přátelství s vrstevníky, od kterých může čerpat sociální oporu.

3 ZTRÁTA BLÍZKÉ OSOBY V DĚTSTVÍ A DOSPÍVÁNÍ

Tuto kapitolu bych ráda uvedla citací, která laskavým a jemným způsobem popisuje rozloučení a vyrovnání se s budoucí ztrátou a odloučením.

Malý princ řekl: „Ty se v noci budeš dívat na hvězdy, protože já budu na jedné z nich. A protože já se budu na jedné z nich smát, tobě bude připadat, že se všechny hvězdy smějí. Tvoje hvězdy se budou umět smát!“ A opět se zasmál. „A až Tě jednou přejde smutek (protože člověka, přejde smutek vždycky), budeš rád, žes mě poznal. Navždy budeš můj přítel. Budeš mít chuť se se mnou smát. Někdy otevřeš okno jen tak pro radost....A přátelé se budou hrozně divit, proč se díváš na nebe a směješ se. A ty jim povíš: Mě hvězdy vždycky rozesmějí. Budou tě mít za blázna. Vyvedl jsem Ti opravdu pěkný kousek....“ (de Saint-Exupéry, 2010, 75).

Ztráta blízké osoby v dětském věku a v dospívání je jedním z nejtěžších zážitků, se kterým se může dítě v životě setkat. Časná ztráta je zkušeností, která nutí děti dospět rychleji než jejich vrstevníky. Tato ztráta bere dětem pocit bezpečí a jistoty, že důležité osoby jejich života tady pro ně vždycky budou.

Dítěti můžeme vyrovnání se s touto situací usnadnit mnoha způsoby, např. v případě, že se jedná o anticipovanou ztrátu, je možné dítě se situací seznámit, a dopřát mu čas na rozloučení a postupné vyrovnávání se se smrtí blízké osoby již před ztrátou. Parkes, Relfová, & Couldricková (2000) se domnívá, že rodiče by měli dítě na ztrátu připravit, bohužel se tak často neděje. Tahle nečinnost je spíše v důsledku představy, že je pro dítě lepší, pokud setrvá v nevědomosti o smutných aspektech života tak dlouho, jak je to jen možné než z necitelnosti. Někdy rodičům, kteří chtějí být ke svým dětem otevření, zabraňuje s nimi hovořit jejich vlastní smutek. Zároveň však nevěří, že by to mohl někdo udělat za ně.

3.1 Truchlení dětí a dospívajících

Intenzita a průběh truchlení u dětí souvisí velmi úzce s vývojem chápání smrti a s hloubkou, jakou si jsou schopny uvědomit důsledky, které ztráta blízkého člověka přináší. I když děti do dvou let nemají představu o smrti a nechápou co je to smrt, uvědomují si strach

z odloučení, opuštění a samoty. I když se většina odborníků shoduje v názoru, že separační úzkost dítěte nelze považovat za truchlení (Kubíčková, 2001) jsou i hlasy odborníků, které se ozývají proti tomuto názoru.

Bowlby (2013) svými výzkumy posunuje hranici truchlení u dětí už k šesti měsícům. Dle empirických důkazů jsou podle něj reakce dětí do šesti měsíců natolik odlišné, že není možné vidět v tomto chování koncept zármutku. V období 7-17 měsíců jsou reakce dětí ve vztahu k zármutku natolik podobné reakcím starších dětí, že lze již nastolit diskusi k tomuto tématu. Zhruba od sedmnácti měsíců lze již vidět přibližující se reakce, ze kterých lze vyvozovat závěry týkající se truchlení těchto dětí. Tyto závěry byly podloženy klinickými psychology, zkoumajícími problémy citové vazby, odloučení a ztráty a psychology zabývajícími se kognitivním vývojem.

Matějček & Dytrych (2002) poukazují na mnohá pozorování, kde se akutní truchlení nad ztrátou osoby, k níž si dítě již vytvořilo specifický citový vztah, objevuje již na konci prvního roku života. S postupující zralostí nabývá na intenzitě a u dětí předškolních je již zcela zřetelné. Děti mohou prožívat smutek od okamžiku, kdy si k někomu vytvoří citový vztah, což znamená již během prvního roku života. Nedostanou-li v tomto případě emoční podporu, bude smutek intenzivnější a může mít trvalé následky (Parkes, Relfová, & Couldricková, 2007). Stejně jako dospělí procházejí jednotlivými stádii truchlení, ale na rozdíl od dospělých z důvodu nedostatečné kognitivní a psychické vyspělosti nechápou, co se s nimi děje. Silné pocity, které je zahlcují neumí někdy ani pojmenovat a je pro ně velmi těžké se s nimi vyrovnat a přijmout je.

Děti mají tendenci truchlit po malých kouscích a chvilkách, vlny zlosti a smutku jsou přerušovány dlouhým obdobím zdánlivé lhostejnosti. Děti neumí snést krutou emocionální bolest po dlouhou dobu, obzvláště pokud jim chybí podpora dospělého, ve kterého by měly důvěru. Svůj smutek namísto otevřeného truchlení často projevují skrze hru (Edelmanová, 2010; Cleveová, 2002)

Matějček & Dytrych (2002), popisují čtyři klasické fáze truchlení, které se dají pozorovat u většiny dětí:

1. Šok neboli ohromení, dítě si v této fázi uvědomuje, že milovaná osoba se neobjevuje.
2. Protest, který nastupuje jako obranná reakce, a který by měl zajistit návrat věcí do starých kolejí.

3. Beznaděj a zoufalství, když přichází zjištění, že protest nefunguje a ztráta se jeví jako definitivní.
4. Proces vyrovnávání, uklidňování, smíření a hledání nových možností.

Poměrně novým modelem truchlení v dětství je dvoudimenzionální model, který zahrnuje dimenzi ekologickou a dimenzi vývojovou, obě dimenze jsou svým významem zásadní pro porozumění projevům chování dítěte a také pro navrhování vhodných intervencí. Jejich součástí jsou projevy truchlení, vyrovnávání se se ztrátou z hlediska vnitřního truchlení a obnovu zabývající se návratem dítěte na úroveň fungování, jaká byla před ztrátou rodiče. Jde o obnovu schopnosti vytvářet si uspokojivou životní zkušenost i bez přítomnosti zesnulého rodiče (Christová, 2000 in Firthová, Luffová, Oliviere ed., 2007).

3.1.1. Projevy truchlení u dětí a dospívajících

Děti truchlí jinak než dospělí, proto může být někdy těžké pro rodiče nebo pedagogy ve škole truchlící dítě chápat a rozumět jeho chování. Goldmanová (2015) popisuje, že každé dítě stejně jako i dospělí truchlí svým vlastním jedinečným způsobem. Je proto důležité, aby rodiče i pedagogové věděli, jaké chování je pro pozůstalé dítě typické, aby dokázali normalizovat náročné pocity a myšlenky, jež truchlící dítě prožívá.

I když každé dítě truchlí jinak, popsala Goldmanová (2015) společné znaky truchlících dětí, které (se) mohou:

- stát třídním šaškem nebo tyranem
- zdát uzavřené a nespolečenské
- v noci pomočovat nebo mít zlé sny
- působit, že se nedokážou soustředit
- jednat impulzivně
- mít potíže poslouchat nebo udržet pozornost
- být příliš upovídané, chaotické, neschopné řídit se pokyny
- mít omezenou schopnost soustředění
- stěžovat si na bolesti hlavy či břicha
- mluvit o svém milovaném člověku v přítomném čase
- napodobovat gesta zemřelého
- přehnaně se bát o zdraví své i svých blízkých
- bát se smrti a zabývat se jí

- vykazovat známky regresního chování (závislost, dětinskost atd.)

Dle Colorosové (2008) můžeme projevy truchlení dětí rozdělit podle věku a stupně vývoje. Již **nenarozené dítě** v matčině děloze cítí její trápení, smutek a depresi. Matka je s dítětem tak těsně spojená, že její fyziologické reakce na zármutek a trápení ovlivňují i prostředí nenarozeného dítěte. **Kojenci** se zajímají jen o přítomnost, vnímají jen jestli jsou důležité osoby v jejich životě přítomny či chybí. Smrt matky je pro kojence největší ztrátou, na matce totiž závisí jeho útěcha, bezpečí a klid. Může reagovat podrážděně, pláčem, neklidem. **Batolata** při úmrtí matky pociťují silnou ztrátu, obvykle však truchlí v krátkých časových intervalech v řádu minut, vztekají se, kolébají a často se vracejí k dřívějšímu chování. **Předškolní děti** jsou po oznámení úmrtí často smutné, zmatené a rozpolcené, svoje pocity vyjadřují hrou nebo je můžou vyprávět neviditelnému kamarádovi. Někdy se mohou uchýlovat k agresi, aby zakryly strach, smutek a nejistotu. Mají tendenci vidět smrt jako dočasnou a čekat, že se zemřelý rodič vrátí. **Děti od pěti do devíti** let už chápou, co je smrt. Bojí se o zdraví a život svůj i svých blízkých, kteří zůstali naživu. Cítí se zranitelné, mohou předstírat, že nikdo nezemřel nebo že jim to vůbec nevadí a skrývat bolest. Často se ponoří do hry, aby zapoměly na trápení. **Děti od deseti do dvanácti** let nejsou dospělí ani děti, v tomto věku se děti stydí plakat, často popírají, že se jim smrt vůbec dotkla. Často se až příliš snaží pomáhat ostatním a všechno vydržet. Bojí se odlišovat od svých vrstevníků. Často mohou cítit vztek na zesnulého nebo vinu za to, že nedokázaly smrti zabránit. **Dospívající** často vyžadují nezávislost, jejich emoce jsou rozbouřené a nálada přeskakuje mezi smutkem, zlostí, lehkomyšlností a žalem. Své myšlenky a pocity sdílejí s nejbližšími kamarády. Někteří se ponoří do deprese, někteří se mohou uchýlit k drogám, alkoholu či jídlu, aby otupili bolest. Mohou mít strach se znovu k někomu citově připoutat.

Kubičková (2001) uvádí, že malé **děti od tří do pěti** let, mohou prožívat po ztrátě blízké osoby pocity viny a strachu z toho, že její smrt zavinily. Pro tyto děti je důležité pochopit, že za smrt blízkého člověka nemohou. Potřebují vysvětlení a pomoc někoho blízkého. **Ve věku šesti až osmi** let mají obdobné pocity viny, mnohem lépe však umí zacházet se svými myšlenkami a formulovat otázky. Hledají v dospělých partnery pro komunikaci, Ti ovšem většinou selhávají z důvodu vlastního hlubokého zármutku, nebo proto, že jim chybí nějaká platná kulturní norma toho, co a jak dětem smí či nesmí sdělovat. **Ve věku od deseti až jedenácti** let si děti teprve začínají uvědomovat univerzalitu smrti, úmrtí blízkého člověka v nich může vyvolávat děsivé myšlenky na vlastní smrt. Děti v tomto věku zvládají smrt obzvlášť těžce, mají pocit, že musí být silné a nesmějí projevovat. Je

velkou chybou požadovat po dítěti, aby se chovalo dospěle a partnersky bez ohledu na jeho vývojovou a rozumovou úroveň a jeho osobnostní limity. **Přibližně od třinácti** let je dítě schopné smrt chápat racionálně, obdobně jako dospělí. **V dospívání** je vyrovnávání se se ztrátou blízké osoby obzvláště náročné. Vzhledem k zvýšené sugestibilitě, emotivnímu jednání a častým pocitům viny a méněcennosti hrozí u dospívajících více než u jiných věkových skupin rozvoj patologických reakcí na zármutek.

3.1.2 Trauma v dětství a dospívání

Doležalová, Orliková, Kážmer & spol. (2017) popisují trauma jako velmi silný, nebezpečný a děsivý zážitek ohrožující život, přesahující naši osobnost a závažně narušující integritu těla i duše. Strategie jeho zvládnutí nefungují běžným způsobem, neboť trauma není běžná situace. Jedinec se cítí zcela bezmocný, ztracený, neukotvený a bez naděje.

Kastová (2000) označuje psychická traumata jako extrémně bolestné zážitky, které člověk nedokáže zpracovat, protože jsou příliš náhlé a příliš intenzivní nebo obojí. Normální mechanismy psychické seberegulace přestávají fungovat.

Podle Levina & Klineové (2012) jsou posttraumatické příznaky všeobecnými znaky traumatu. Můžeme je popsat jako: 1) nadměrné rozrušení, 2) stažení systému, 3) disociace, 4) pocity necitlivosti a uzavření systému, jenž mají za následek pocity bezmoci a beznaděje. Tyto příznaky se dostaví brzy po traumatizující události a společně vypovídají o přítomnosti traumatu.

Vliv traumatu u dětí a dospívajících popsali Doležalová, Orliková, Kážmer & spol. (2017) uvádí, že děti ve věku (2-5 let) v období magického myšlení neakceptují finalitu smrti, doufají v návrat blízkého člověka. Reakce na trauma projevuje hlavně v těle, což se projevuje ve třech typech reakcí: zamrznutí, útok nebo boj. V případě ztráty blízké osoby mají děti pocit viny, bojí se, že zapříčinily smrt magicky. Pociťují strach ze ztráty, opuštěnost a smutek. Děti ve věku konkrétního myšlení ve věku (6-8 let) si ztrátu uvědomují až následně, zprvu věří, že smrt můžou obelstít. Projevuje se u nich úzkostnost, sledují reakce dospělých a očekávají od nich ochranu a podporu. Děťmi ve věku (9-12 let) v období abstraktního myšlení je smrt vnímána realisticky, chápou již univerzalitu smrti. Projevuje se u nich strach z nicoty, silné emoce a explozivní reakce. Může se u nich objevit rizikové chování (záškoláctví, krádeže, kouření, experimentování s drogami). V adolescenci (13-17 let) se objevují často výrazné změny nálad a emocí, které potřebují pochopení a přijetí. V případě ztráty se zamýšlejí nad smyslem života, mají strach ze separace, potřebují podporu

dospělých, i když je vidět snaha o nezávislost. Mohou vnímat tlak na to, aby převzali roli, která jim nepřísluší a zaplnili prázdné místo v rodině.

Symptomy traumatu u dětí a dospívajících dle Levina & Klineové (2012), které popisují, jsou rozděleny podle věku. U dětí předškolního věku se objevují symptomy traumatu jako přehnané emocionální reakce (strach, zlost), somatické potíže (bolest břicha, hlavy), změna vzorců spánku nebo míry aktivity, regrese do dřívějších stádií. Děti školního věku mohou znovu prožívat traumatizující události, mají problémy se spánkem, projevují nesourodé chování a také se objevují projevy agrese a nového strachu. Znaky traumatu se často více a dříve projeví ve škole, kde jsou na ně kladeny větší nároky. Dítě se může jevit jako nepozorné, neposedné nebo přehnaně ostražitě, izoluje se od spolužáků, někdy může šikanovat druhé děti. U dospívajících se objevují projevy traumatu jako odtažitost a stažení do sebe, radikální změny zájmů, životního postoje nebo vzhledu, náhlý nezáměr o oblíbené lidi, sporty, koníčky. Dalšími symptomy mohou být podrážděnost, zlost, závislost na alkoholu nebo drogách, promiskuita, sebepoškození.

Odborníci se shodují v tom, že prožité trauma je třeba ošetřit co nejdříve. Clevleová (2002) uvádí, že nezpracované reakce na zármutek mohou být u dětí překážkou v jejich budoucím vývoji. Naopak jeho zpracování v krizové terapii pomáhá dětem získat přístup k psychologickým schopnostem, které potřebují, aby uměly zacházet s pocity bolesti, smutku a neskutečna, které je zahlcují.

Prožité a neošetřené trauma v dětství, kterým ztráta blízké osoby bezesporu je, může následně ovlivnit člověka ve všech jeho oblastech života. Dle Doležalové, Orlikové, Kážmera & spol., (2017) prožité trauma celkově ovlivňuje osobnost v období dětství a dospívání, může být díky němu ohrožen vývoj ega rozvojem rizikového chování. Trauma prožité v dětství a dospívání narušuje bazální důvěru ve svět, v sebe sama a pocit vlastní hodnoty.

Protože trauma způsobuje přetížení systému stresové odpovědi, což se projevuje ztrátou kontroly, musí léčba traumatizovaných dětí začít vytvořením bezpečného prostředí. Nejsnadněji toho dosáhneme v kontextu předvídatelného vztahu, v němž je dítě respektováno. Aby se zotavily, musejí se cítit v bezpečí a mít pocit, že mají věci pod kontrolou (Perry & Salavitz, 2016).

Clevleová (2002) poukazuje na to, že člověk v krizi může potřebovat profesionální psychoterapeutickou pomoc a v tomto případě se jeví krizová terapie vhodnou nejen pro

dospělé, děti školního věku, ale i pro děti mladší, i když ještě nedávno panovalo přesvědčení, že s malými dětmi není vhodné hovořit o osobě, která zemřela. Mnoho lidí, kteří v dětství ztratili někoho blízkého, díky tomuto postoji v období po ztrátě prožívali pocit opuštěnosti se svým zármutkem. Mnozí z nich se domnívají, že je nejvíce poznamenal nedostatek následné pomoci, a nikoliv úmrtí samo.

3.1.3 Faktory zvládnání ztráty u dětí a dospívajících

To, jak děti zvládají ztrátu, ovlivňuje velké množství faktorů. Retrospektivní výzkumy založené na výpovědi dospělých, kteří zažili ztrátu rodiče v dětství (Saler a Skolnick 1992; Worden 1996), se shodovaly v tom, že to, jak se děti se smrtí blízkého člověka vyrovnávaly, silně ovlivňovaly tyto faktory:

- okolnosti smrti a její následky
- přítomnost jiných stresorů
- vyvážené působení rizikových a protektivních faktorů.

Dudová (2013) uvádí, že malé děti jsou ohroženy nejen samotnou ztrátou a odloučením od milované osoby. Velmi traumatizující pro ně může být i pocit izolace a vyloučení z rodinného dění, zážitek bolestné emoční vzdálenosti od rodičů a starších sourozenců, pokud svůj smutek před dítětem skrývají. Malé děti potom nemohou vnímat smrt jako něco přirozeného. Smrt vnímají jako špatnou, smutek a truchlení jako něco, co se nemá projevit, ale potlačit.

Výzkum Breier et al. (1988) uvádí, že mezi nejdůležitější faktory, které ovlivňovaly, jak závažné byly u dětí a dospívajících dopady reakce na ztrátu, patřily:

- kvalita péče o dítě po ztrátě
- vztah dítěte a žijícího rodiče
- přítomnost jiných stresorů
- rizikové faktory na straně dítěte
- Resilience dítěte

Také Stroebeová, Schutková & Stroebe (2007) uvádí, že při podrobnějším výzkumu ztráty v dětství se prokázalo, že nepřiměřená péče o dítě přeživším rodičem a osobnostní charakteristiky dítěte (tzn. faktory přispívající k odolnosti) jsou silnějšími prediktory pozdějších komplikací s vyrovnáváním se se ztrátou než ztráta rodiče jako takového.

Kvalita péče o dítě po ztrátě a vztah s žijícím rodičem je tedy jedním z nejdůležitějších faktorů, které ovlivňují to, jak se následně dítě se ztrátou vyrovná. Je však často velmi těžce realizovatelné kvalitní péči a uspokojující vztah v této náročné situaci dítěti zajistit. Pro přeživšího rodiče je období po ztrátě extrémně náročné, protože sám je ztrátou velmi zasažen, je pro něj velmi obtížné zajistit dítěti emoční podporu, kterou potřebuje. Edelmanová (2010) se domnívá, že ztráta je těžší pro děti, jejichž pozůstalý rodič se se ztrátou vyrovnává pomaleji, je extrémně sklíčený nebo ztrátu popírá. Často se děti začínají vypořádávat se ztrátou šest až devět měsíců po skutečné události, tedy v období, kdy si rodič, který o dítě pečuje začíná vést lépe.

Odborníci uvádí doporučení, která jsou protektivními faktory při zvládnání ztráty a jejich reakci na ni. Patří mezi ně otevřená komunikace s dítětem, nezapírat a zbytečně neodkládat sdělení dítěti. Mluvit s ním stručně, jasně a nezahlcovat ho informacemi. Říkat mu informace týkající se ztráty přiměřeně jeho věku a kognitivnímu i psychickému vývoji. Důležité je, aby se děti necítily vyloučené z celkového dění. Dopřát dítěti čas, aby mohlo svůj smutek dobře prožít. Být mu k dispozici, snažit se vyhovět jeho potřebám blízkosti i samoty. Nesnažit se dítě rozveselovat a zahánět smutné myšlenky. Nechat dítě klást otázky týkající se úmrtí a odpovídat na ně pravdivě a zároveň šetrně, přiměřeně věku dítěte. Umožnit dítěti zúčastnit se pohřbu, pokud chce. Připravit ho na to, jak bude pohřeb probíhat. Zapojit ho přiměřeně věku do plánování a příprav, pokud projeví zájem. Zachovat dítěti stabilní prostředí a režim podobný tomu, jaký mělo před ztrátou (Matějček & Dytrych, 2002; Goldmanová, 2015; Colorosová, 2008).

Mnoho výzkumů se zabývalo identifikací rizikových faktorů, aby bylo možné pochopit to, proč lidé reagují na úmrtí blízkého člověka různými způsoby, proč někteří lidé mají extrémní nebo trvalé následky a ostatní ne. Stroebeová, Schutová & Stroebe (2007) popisuje termín rizikový faktor u zpracování úmrtí jako situační, intrapersonální a interpersonální vlastnosti spojené se zvýšenou zranitelností v důsledku úmrtí.

Worden (1996) uvádí, že tři nejdůležitější věci, které děti potřebují po smrti rodiče, jsou podpora, péče, a kontinuita. Pro dítě je nejlepší, pokud je může zajistit přeživší rodič, to je často problém po smrti matky. Po otci je žádáno, aby byl více emocionálně dostupný, převzal nové role v rodině a mnoho otců má v této oblasti problém, zejména během několika prvních měsíců po smrti. Cipriano, & Cipriano (2019) ve studii s 38 pozůstalými rodiči a jejich dětmi, potvrdil, že zvládnání zármutku rodičem má přímý dopad na projevy zármutku dítěte, bez ohledu na strategie zvládnání dítěte.

Ztráta milovaného člověka je všudypřítomná lidská zkušenost, která je často považována za hrozbu zdraví a pohody. Boerner, Stroebe, Schut, & Wortman (2017) uvádí, že rozpoznávání rizikových faktorů a komplikací v truchlícím procesu je zásadní pro identifikaci jednotlivců, u kterých je riziko komplikovaných reakcí na ztrátu a jejich přetrvávání. Zaměření se na samotný symptom pomáhá pochopit, proč se může reakce na ztrátu vyvinout v nesprávný adaptační proces a možná i přijít na to, jak lze tomuto vývoji předejít.

Worden (1996) uvádí jako důležité faktory, které ovlivňují délku a průběh truchlení u dětí a dospívajících: a) náhlé úmrtí a rituály, které je obklopují; b) vztah dítěte se zesnulým před a po smrti; c) fungování pozůstalého rodiče a jeho schopnosti, jeho solventnost, styl zvládnutí, komunikace a finanční zdroje; e) podpora přijatá z blízkého okolí; a (f) vlastnosti dítěte, jako je věk, pohlaví, vnímaná bezmocnost a pochopení smrti. Většina studií ukazuje, že časná ztráta rodiče v dětství a dospívání, je rizikem pro duševní i fyzické zdraví v dospělosti (Boerner, Stroebe, Schut, & Wortman, 2017).

Nový partner, kterého si přivede pozůstalý rodič krátce po úmrtí, stěhování, změna školy, změna v trávení času s dítětem většinou z finančních důvodů, kdy pozůstalý rodič jako samoživitel musí zvážit, jestli sníží životní standard rodiny a bude trávit více času s dětmi, nebo bude trávit více času vyděláváním peněz, pokud tyto možnosti má. Tyhle všechny okolnosti velmi ovlivňují zvládnutí vyrovnávání se dítěte se ztrátou. Rizikovými faktory jsou podle Wordena (1996) změny v rodinném životě. Čím více změn nastane, tím je větší riziko budoucích problémů dítěte. Je proto důležité zachovat co nejvíce věcí, lidí i situací v životě dětí i dospívajících po ztrátě stejných tak, jak byly před úmrtím, pokud je to jen trochu možné.

3.2 Organizace zabývající se truchlením dětí a dospívajících

V České republice není péče zaměřená přímo na truchlící děti moc rozšířená. V této oblasti bychom mohli čerpat inspiraci ze zahraničí. Jako příklad zde uvádím některé organizace v zahraničí, které mají dlouholetou tradici a zkušenosti v oblasti týkající se pozůstalých dětí a jejich rodin.

Ve velké Británii působí organizace **Childhood Bereavement Network**, která sjednocuje do sítě jednotlivé organizace pracující s pozůstalými dětmi, dospívajícími a jejich

rodinami. Centralizuje práci jejich členů podporou a zastoupením, spojuje členy napříč lokalitami, disciplínami a sektory, aby zlepšila péči o děti zasažené ztrátou. Snaží se ovlivňovat politiku a seznamovat veřejnost se situací pozůstalých dětí a dospívajících. Také podporuje odborníky při hledání a sdílení znalostí a zdrojů, důležitých k vysoce kvalitní a dostupné péči o pozůstalé děti. Navádí rodiny, odborníky a veřejnost na zdroje podpory při ztrátě a generuje nové nápady na zlepšení péče o pozůstalé děti a dospívající. Všichni členové této sítě se zavazují ke spolupráci na zlepšení rozsahu a kvality podpory. Zajišťují zlepšení přístupu k informacím a péči pro truchlící děti a jejich rodiny. Jejich vize je, že všechny děti a dospívající ve Velké Británii spolu se svými pečovateli budou moci snadno získat kvalitní informace, pokyny a podporu, která jim umožní zvládnout co nejlépe dopad smrti na jejich životy (Childhood Bereavement Network, nedatováno).

V USA působí např. organizace **The Dougy Center**, která se zabývá podporou a pomocí truchlícím dětem, formou skupinových setkávání a sdílení. Zabývá se také vzděláváním dobrovolníků, pedagogů a dalších odborníků, kteří pracují s dětmi. Vydává odborné materiály související s truchlením dětí, dospívajících a mladých dospělých (The Dougy Center, nedatováno).

Ve Švédsku působí nadace **Erica Foundation**, která se zaměřuje na psychologickou péči dětem, mladým lidem a jejich rodinám vyrovnávajícím se se ztrátou. Zabývá se také výzkumem a vydáváním odborných publikací (Erica Foundation, nedatováno).

V České republice od roku 2016 funguje **poradna Vigvam z. ú.**, je to nezisková organizace určená přímo pro děti a rodiny, kterým zemřel někdo blízký. Pracují zde s dětmi a jejich rodinami formou krizové terapie, během které se věnují rodině jako celku i jednotlivým členům samostatně. Pro klienty fungují i podpůrné skupiny, kde od svých vrstevníků a lidí s podobnou zkušeností mohou získat informace, podporu a porozumění. Poradna Vigvam pořádá také certifikované kurzy pro pracovníky, pracujícími s dětmi a rodinami, které prožily ztrátu. Zaměřuje se na pochopení dětského prožívání, reakcí na ztrátu a na krizovou komunikaci s těmito dětmi. Pořádá také kurzy pro pedagogy, kde se zaměřuje hlavně na to, jak komunikovat s dětmi, které zažily ztrátu a jak citlivě sdělit tuto zprávu třídnímu kolektivu nebo jak si připravit krizový plán školy pro případ, že tato situace nastane. Pořádáním takto zaměřených kurzů dle mého názoru zaplňuje prázdné místo v této oblasti vzdělávání (Poradna Vigvam, nedatováno).

Organizace **Klára pomáhá z. s.** se zaměřuje na pomoc pečujícím a pozůstalým, nezabývá se tedy jenom pozůstalými dětmi, ale převzala pod svá křídla portál **Jinej svět** určený pro truchlící děti a dospívající. Tento portál vznikl jako projekt na pomoc dětem a dospívajícím, které ztratily někoho blízkého. Portál Jinej svět, nabízí dětem pomoc a podporu formou jimi zvolené komunikace. Organizace Klára pomáhá z. s. šíří osvětu mezi děti i tím, že pořádá přednášky ve školách a seznamuje je touto formou blíže s tématem smrti (Klára pomáhá, nedatováno).

Nadační fond Vrba se zaměřuje na pomoc vdovám, vdovcům a jejich dětem. Pomáhá ovdovělým rodičům zvládat novou situaci, ve které se ocitly. Zajišťuje praktickou a z části psychologickou pomoc přeživším rodičům a tím zároveň pomáhá i jejich dětem (Nadační fond Vrba, nedatováno).

Mnohem více je organizací, které se zaměřují obecně na pomoc pozůstalým, i když je tady nelze všechny jmenovat, nejvíce známé jsou: Cesta Domů, poradna Alej, Prázdná kolébka, portál Umírání.cz, certifikovaní poradci pro pozůstalé a další.

3.3 Výzkumy zabývající se ztrátou v dětství a dospívání

V roce 2005 žilo v USA více než dva miliony dětí a dospívajících, kteří ztratili jednoho nebo oba z rodičů. I když šlo o 3,4 % populace do osmnácti let věku, teprve v posledních dvaceti letech byla reakcím dětí na úmrtí rodiče věnována pozornost formou prospektivních studií. Starší studie se opíraly o reflexe dospělých, kteří v dětství přišli o rodiče, nebo o nálezy z výzkumů zaměřených na kauzální vazby mezi ztrátou rodiče v dětství a nepříznivými dopady na mentální zdraví v dospělosti. Výsledky těchto výzkumů byly často rozporné (Firthová, Lufová, Oliviere, ed., 2007).

V Anglii v roce 2004, kdy byl proveden národní průzkum, bylo přibližně 3,5% dětí ve věku 5-16 let kterým zemřel rodič nebo sourozenec (Fauth, Thompson & Penny, 2009). V roce 2015 byla přibližná statistika počtu nezaopatřených dětí ve věku 0-17 let, které ztratily jednoho nebo oba rodiče kolem 41 000. (Parsons, 2011). Organizace Childhood bereavement network uvádí, že nikdo přesně neví, kolik rodičů dětí každý rok zemře. Každý rok se shromažďují údaje o tom, kolik dětí je postiženo rozvodem rodičů, o tom, kolik dětí je postiženo úmrtím rodičů však žádné údaje evidovány nejsou, i když tyto informace jsou naléhavě potřebné pro plánování rozvoje služeb a pro větší smysl realizování výzkumů dopadu úmrtí na životy dětí. (Childhood bereavement network, 2016).

Stejně jako v Anglii jsem při snaze dohledat údaje o tom, kolik dětí žije jen s jedním nebo s žádným rodičem v důsledku úmrtí zjistila, že se v České republice tyto údaje nikde neevidují, i když například údaje o tom, kolik dětí je postiženo rozvodem rodičů, ČSÚ eviduje. Díky nadačnímu fondu Vrba jsem získala informaci, že v ČR žilo k prosinci 2019 přibližně 37 600 dětí bez jednoho nebo obou rodičů. I když je toto číslo poměrně vysoké, není zde žádná dlouholetá podpora aktivit týkajících se těchto dětí. V ČR se věnuje úmrtí rodičů a jeho důsledkům pro život rodiny a další vývoj dítěte v naší odborné literatuře málo pozornosti, i když jde o problém velmi závažný. Matějček & Dytrych (2002) se domnívají, že jde o souhrn více činitelů. Jedním z nich je, že ve srovnání s rozvody je ztráta rodiče málo častá, dalším jsou obranné mechanismy, které se snaží tohle téma odsunout někam mimo hlavní směr pozornosti. Aktuální výzkumy týkající se ztráty rodiče v dětství a dospívání v ČR nejsou realizovány, i když zájem o toto téma je v současné době větší, o čemž svědčí i diplomové práce, které se tímto tématem zabývají (Foltýnová, 2018; Tučková, 2015; Jansa, 2009).

Výzkumy se stále více shodují na tom, že truchlení u dětí i dospělých je variabilní a delší proces, než jsme se dříve domnívali. A také na tom, že se u většiny pozůstalých dětí v případech, že mají dostatek citové opory, neprojeví v období od čtrnácti měsíců do dvou let od úmrtí rodiče negativní dopady na jejich duševní zdraví (Worden, 1996). Některé studie poukazují na nárůst problémového chování a zvýšeného výskytu symptomů pozdní reakce na ztrátu po dvou letech od ztráty rodiče. K lepšímu pochopení tohoto jevu je potřeba se zaměřit na dlouhodobější výzkumy, které by mohly pomoci vysvětlit dopady ztráty na fungování psychiky dětí v průběhu vývoje (Sandler, 2003; Worden, 1996).

Dowdney (2000) uvádí, že i když výsledky vyrovnávání se se ztrátou jsou u dětí různorodé, je zde předpoklad, že u jednoho z pěti dětí se pravděpodobně vyvine psychiatrická porucha. V následujícím roce po úmrtí se u dětí běžně projevuje zármutek, úzkost a dysforie. Popisuje také nespécifické emoční a behaviorální potíže, které často uvádějí pozůstalí rodiče i samotné děti.

Studie poukazují na to, že truchlící děti mohou postrádat vhodné podpůrné sítě, které by jim pomohly při zpracování zármutku. Rodiče a další blízké osoby mohou být příliš zarmoucení na to, aby jim pomohli. Je proto nutné, aby dospělí rozvíjeli komunikační linie a pomohli jim se zvládnutím zármutku, protože při nedostatečné podpoře jsou děti vystaveny riziku psychologických obtíží (Ferow, 2019)

Firthová, Luffová, Oliviere, ed. (2007) uvádí, že růst výzkumné pozornosti věnované osiřelým dětem a pozdější výzkumy, které začaly využívat jako zdroj informací přímé rozhovory s dětmi a jejich vlastní pohled na prožívání náročné situace, ve které se ocitly, vedly k zásadnímu rozšíření poznatků pro intervence u těchto dětí. V široké škále různých intervencí lze nalézt tyto společné principy:

- Ještě před smrtí, v terminálním stadiu nemoci seznámit rodiče i děti s tím, co může nastat.
- Prohloubení znalostí, kompetencí a komunikace rodičů s dětmi
- Pomocť dětem i rodičům projevat, zvládat a pochopit jejich vlastní reakci zármutku
- Podpora rozvoje vnitřního vztahu dítěte k žijícímu rodiči i k rodiči, kterého ztratily
- Věnovat pozornost praktickým problémům a minimalizovat dopad nepříznivých změn, vzniklých v souvislosti s úmrtím
- Napomoci reintegraci dětí do školy
- Pomoci rodinám vyrovnávat se s mnoha změnami, ke kterým po smrti rodiče dochází (vedení domácnosti, učení, emoční atmosféra)
- Podpora nových vztahů a rozvoj podpůrných sítí pro období truchlení
- Pomocť dětem zvládat nové vývojové nároky a rozvíjet uspokojivou životní zkušenost bez přítomnosti zesnulého rodiče.
- Mnoho intervencí zahrnuje práci s dítětem i rodičem, aby bylo možné sledovat důležité interakce mezi rodičem a dítětem (Worden, 1996)

Intervence u specifických populací truchlících dětí ve vztahu ke změně určitých projevů chování a ke krátkodobému zlepšení duševního zdraví se ve výzkumech prokázaly jako efektivní. Z hlediska dlouhodobého efektu udržení výsledků terapie je však zapotřebí dlouhodobějších modelů péče (Firthová, Luffová Oliviere, 2007).

VÝZKUMNÁ ČÁST

4 VÝZKUMNÝ PROBLÉM

V teoretické části bylo poukázáno na problematiku ztráty blízké osoby v dětství a dospívání, blízkou osobou je v kontextu ztráty specifikován rodič nebo sourozenec. Ke ztrátě rodiče nebo sourozence může dojít různými způsoby, např. rozvodem rodičů, který rozdělí sourozence, nebo následným nezájmem rodiče o dítě, které tím pádem rodiče ztrácí. Tato práce se zabývá ztrátou rodiče nebo sourozence definitivní, nezvratnou ztrátou důsledkem smrti. Smrt rodiče nebo sourozence je zkušenost, která dříve nebo později potká každého člověka. To, jakým způsobem se s ní dokáže vyrovnat, určuje velké množství faktorů, jedním z nich je i věk v době ztráty. Prožití velmi bolestné a traumatické události, jakou smrt rodiče nebo sourozence v dětství nebo v dospívání bezesporu je, může jedince ovlivnit na celý zbytek jeho života. I přestože všechno tohle víme, věnuje se tématu smrti rodiče nebo sourozence v dětství a dospívání málo odborné pozornosti.

Cílem praktické části této práce je seznámit se s tím, jak účastníci tuto zkušenost vnímali a prožívali v době ztráty, jako děti a dospívající. Tuto jejich žitou zkušenost prozkoumat a popsat. Dále se výzkum zabývá tím jak náročnou situací, kterou účastníci prožili v dětství a dospívání vnímají dnes s odstupem času, kdy jsou již dospělí a jak vnímají vliv této ztráty na jejich další život.

Výzkumné otázky:

1. Jak prožívali respondenti v dětství a dospívání ztrátu blízké osoby?
2. Jak respondenti vnímají vliv ztráty blízké osoby v dětství a dospívání na svůj život?

5 TYP VÝZKUMU A POUŽITÉ METODY

Vzhledem k tématu, které je zkoumáno je v předkládané práci výzkum založen na kvalitativním fenomenologickém přístupu. Výhodou kvalitativního přístupu je získání hloubkového popisu případů. Nezůstáváme jen na povrchu, provádíme podrobnou komparaci případů, sledujeme jejich vývoj a zkoumáme příslušné procesy (Hendl, 2005). Úkolem fenomenologického přístupu je porozumět tomu, jak jedinci vnímají určitou zkušenost. „*Fenomenologický přístup volíme tehdy, jestliže: 1. chceme prozkoumat význam prožité zkušenosti jedince a porozumět mu; 2. studovaný fenomén se nejvhodněji zachytí pokusem porozumět zkušenostem účastníka; 3. fenomén není dostatečně prozkoumán*“ (Hendl, 2005, 125).

5.1 Metoda výzkumu a výzkumný vzorek

Vzhledem ke zvoleným výzkumným otázkám byla jako vhodná metoda výzkumu vybrána interpretativní fenomenologická analýza (IPA). Díky IPA je možné zaměřit se na popis žité zkušenosti jednotlivých participantů. Výzkumník touto metodou fenomenologicky prozkoumává žitou zkušenost konkrétního člověka z jeho perspektivy, avšak zároveň si je vědom toho, že v tomto porozumění hraje ústřední roli výzkumníkova zkušenost, jeho pohled na svět a také interakce mezi ním a participantem (Smith, 2004).

IPA studie obvykle pracují s nižším počtem respondentů, důležitá je zde i homogenita vzorku. Protože jde o výzkum fenomenologický, v němž zkoumáme detailní analýzu zkušenosti, dává smysl zaměřit se na menší počet participantů, kteří dobře reprezentují zkoumaný fenomén. (Řiháček, Čermák, Hytych a kol., 2013).

Výběr respondentů probíhal formou nepravděpodobnostního výběru, kombinací metody samovýběru, jenž je založena na principu dobrovolnosti, aktivního projevení zájmu zapojit se do výzkumné studie a záměrného výběru (Miovský, 2006).

Kritéria pro výběr respondentů byla:

- 1, zkušenost se smrtí rodiče nebo sourozence, kterou prožily ve věku deseti až osmnácti let
- 2, v době prováděného výzkumu museli být respondenti starší osmnácti let
- 3, doba, jenž uplynula od úmrtí blízké osoby nesměla být kratší než dva roky

Dolní hranice věkového rozmezí deseti let byla určena z důvodu chápání konceptu smrti v době ztráty, kdy z výzkumů vyplývá, že děti pochopí všech pět základních konceptů smrti kolem desátého roku života. Dalším důvodem bylo množství zapamatovaných informací týkajících se ztráty a schopnosti je pojmenovat a popsat, kdy s mladším věkem by se dle mé úvahy tyto schopnosti pravděpodobně snižovali. Horní hranice osmnácti let byla určena oficiální plnoletostí. Dva roky od uplynutí úmrtí byly požadovány z důvodu získání odstupů a částečného zpracování ztráty.

Respondenti byli vybíráni prostřednictvím sociální sítě facebook.com, kdy se na moji žádost o účast na výzkumu přihlásilo deset respondentů. Někteří byli vyřazeni z důvodu nesplnění kritérií a také velké dojezdové vzdálenosti k realizaci rozhovoru. Z tohoto výběru byli nakonec do výzkumu získáni tři respondenti. Další dva respondenti byli získáni přímým oslovením, na základě doporučení a zprostředkování kontaktu od mých přátel. Výzkumu se zúčastnilo celkem pět žen ve věku 22 až 33 let. V tabulce jsou uvedeny základní údaje respondentek, jejich jména byla z důvodu zachování anonymity změněna.

Tabulka č. 1 Charakteristika výzkumného souboru

Jméno	Věk	věk v době úmrtí	vzdělání	sourozenci	rodinný stav	Děti
Aneta	33	17	VŠ	NE	svobodná	NE
Vendula	33	1, 17	VŠ	ANO	vdaná	ANO
Blanka	24	17	VŠ neukončené	NE	svobodná	NE
Klára	22	16	VŠ neukončené	ANO	svobodná	NE
Nela	24	17	VŠ neukončené	ANO	svobodná	NE

5.2 Sběr dat

Jako vhodná metoda k získávání dat bylo zvoleno polostrukturované interview. U polostrukturovaného interview je nutné vytvořit schéma, které je pro tazatele závazné,

toto téma obvykle specifikuje okruhy otázek. Při samotném interview je možné tyto okruhy dle potřeby upravovat, či měnit pořadí. Výhodou je možnost rozšiřování témat, které se mohou postupně vynořovat a pokládání doplňujících otázek, abychom zajistili maximální výtěžnost interview (Miovský, 2006). Vzhledem k tématu výzkumu, u kterého bylo důležité, aby respondenti sami mohli určovat co pro ně bylo v jejich prožitku důležité a zároveň, aby byla zodpovězena všechna důležitá témata bylo polostrukturované interview nejvhodnější volbou.

Sběr dat byl realizován v průběhu prosince 2019. Interview probíhalo vždy v klidné kavárně, kde na úvod byli respondenti seznámeni s výzkumem, mohli se ptát na to, co je ohledně výzkumu zajímavé. Vzhledem k citlivému a emočně náročnému tématu byli ujištěni, že můžou kdykoli v průběhu interview odstoupit, také že nemusí odpovídat na otázky, které pro ně budou příliš zatěžující a nepříjemné. Na začátku bylo domluveno oslovení, všichni respondenti souhlasili s tykáním. Dále byly zjišťovány základní údaje respondentů (věk, vzdělání atd.) potřebné k výzkumu, při jejich zjišťování byl veden rozhovor za účelem seznámení a navození důvěry. Interview bylo z důvodu následného vyhodnocování dat nahráváno na diktafon a mobilní telefon s čímž byli respondenti předem seznámeni a souhlas potvrdili podpisem informovaného souhlasu.

5.3 Analýza dat a metody zpracování

Data byla převedena do písemné podoby metodou doslovné transkripce, která je sice velmi časově náročná, ale pro podrobné vyhodnocení je nezbytná. (Hendl, 2005).

Autoři Řiháček, Čermák, Hytych a kol. (2013) popsali postup při analýze dat metodou IPA dle kterého jsem následně postupovala. Proces analýzy v IPA začíná vždy u jednoho případu. Dále je nutné se rozhodnout, zda budou používána témata vzniklá z analýzy prvního případu i v dalších případech nebo bude prováděna analýza každého jednotlivého případu samostatně včetně identifikace témat. Pro svou práci jsem vybrala druhý, v současné době používanější způsob, kdy byla témata u každého případu analyzována a identifikována samostatně. Nejdříve jsem provedla reflexi výzkumníkovy zkušenosti s tématem, která je popsána v samostatné kapitole výše. Další krok bylo čtení a opakované čtení textu a také opakovaný poslech textu za účelem vcítění se do respondenta a snahy o vnímání situace z jeho pohledu. Následovala nejdetailnější část analýzy, v níž šlo o komplexní tvorbu poznámek a komentářů. Cílem bylo vytvoření komplexních a detailních poznámek z textu tak, aby bylo vytaženo vše, co je důležité a zajímavé vzhledem ke

zkoumanému tématu. Poznámky jsem zapisovala po stranách textu vlevo a byly dle obsahu rozděleny na deskriptivní (obsah zkušeností a myšlenek respondenta), lingvistické (specifické používání jazyka) a konceptuální (interpretativní, vynořující se otázky, podložené slovy respondenta). Využila jsem i proces dekonstrukce textu k lepšímu a oddělenému vnímání dat. V dalším kroku jsem přistoupila k analýze rodících se témat, pracovala více s vlastními poznámkami a komentáři. Cílem bylo vyhledat a pojmenovat v poznámkách a komentářích témata, která zachycují hloubku a podstatu respondentovi zkušenosti. V další fázi probíhalo hledání souvislostí napříč tématy, jejich propojení a způsobu jakým se k sobě vztahují. Nejdříve jsem všechna témata sepsala chronologicky, následně je sdružovala do tematických trsů podle podobnosti jednotlivých témat. U dalších případů jsem postupovala stejně. V závěrečné fázi analýzy jsem hledala vzorce napříč jednotlivými případy.

5.4 Reflexe zkušenosti výzkumníka s tématem výzkumu

Reflexe vlastní zkušenosti s tématem představuje především nástroj uvědomění si interpretativní role ve výzkumném procesu. Součástí toho je nejen uvědomění si vlastní motivace pro práci s daným tématem, ale i vlastních prekonceptů souvisejících s tématem. Subjektivita je nástrojem validizace a je v rámci této metody vnímána jako přednost. Právě skrze ni jsme schopni vstoupit do vlastní zkušenosti a zkušenosti druhého (Řiháček, Čermák, Hytych a kol., 2013).

Smrt mě vždycky trochu děsila, už od dětství jsem se bála toho, že moji rodiče nebo sourozenci zemřou. Sama jsem již v současné době zažila ztrátu obou rodičů. I přestože jsem v době jejich smrti byla dospělá a měla vlastní rodinu, když umíral můj otec, bylo to pro mě velmi náročné období. Nebylo lehké vyrovnat se s jeho diagnózou „terminální stádium rakoviny“, která říkala, že už ho čeká jenom umírání a smrt, i následně potom s jeho smrtí, která přišla jen o několik měsíců později. Všechno, co jsem v tomhle období před ztrátou i po ní prožívala, bylo velmi bolestné, chaotické a intenzivní. Cítila jsem spoustu protichůdných emocí a prožívala mnoho komplikovaných stavů. Nevěděla jsem jaké jsou možnosti pomoci, jak se lépe vyrovnat s touto situací. Už tenkrát jsem přemýšlela nad tím, jak náročné to musí být pro děti, které stejnou situaci zažívají. Před třemi lety mi zemřela matka a já jsem se částečně i díky této druhé ztrátě rozhodla, že chci blíže prozkoumat to, jak vnímají a prožívají děti a dospívající ztrátu rodiče nebo sourozence a také jaké jsou možnosti pomoci dětem vyrovnat se s touto situací co nejlépe. Motivací je pro mě

skutečnost, že se třeba více lidí nad tímto tématem zamyslí a uvědomí si, jak malou podporu v naší společnosti pozůstalé děti a dospívající v této oblasti mají.

5.5 Etické hledisko a ochrana soukromí

Respondenti byli před začátkem výzkumu seznámeni s jeho průběhem a s tím, jak bude interview probíhat. Bylo jim sděleno, že mohou kdykoliv v průběhu odstoupit od rozhodnutí účastnit se výzkumu. Vzhledem k náročnému a citlivému tématu, byli také upozorněni na to, že nemusí odpovídat na otázky, které pro ně budou velmi citlivé a nepříjemné.

S jejich písemným souhlasem bylo interview nahráváno na diktafon a mobilní telefon. Veškeré citlivé údaje včetně jejich křestních jmen byly změněny, aby byla zachována anonymita respondentů. Žádný z respondentů možnosti odstoupit z výzkumu nevyužil. Na konci rozhovoru byl kladen důraz na zjištění psychického stavu respondenta a zajištění jeho psychické pohody.

6 DESKRIPCE DAT A JEJÍ VÝSLEDKY

V této kapitole budou popsány jednotlivé případové studie se zaměřením na témata, která se během analýzy dat vynořila a také analýza společných vzorců napříč jednotlivými případy.

6.1 Jednotlivé případové studie

V této kapitole jsou popsány jednotlivé případové studie, se zaměřením na témata, která se během analýzy dat vynořila.

6.1.1 Aneta

Aneta je mladá žena ve věku 33 let, svobodná, bezdětná, žije s přítelem. Má ukončené vysokoškolské vzdělání a v současné době pracuje. Nemá sourozence a vyrůstala v úplné rodině až do smrti matky. V sedmnácti letech prožila anticipovanou ztrátu rodiče, konkrétně matky, která zemřela osm měsíců po diagnostikování rakoviny. Byla oslovená přímým dotazem na email, který jsem získala od naší společné známé s jejím souhlasem. Po oslovení a seznámení s výzkumem ochotně souhlasila s účastí. Při rozhovoru působila klidně a vyrovnaně, mluvila plynule a se zaujetím. Odpovědi na mé dotazy byly obsáhlé a sama rozhovor dále rozvíjela. Její motivací k účasti na výzkumu byla vítaná možnost rozšíření povědomí týkající se této problematiky a snaha pomoci někomu kdo, se tímto tématem zabývá.

Přehled témat interview chronologicky

Rodina

Máma

Táta

Prarodiče

Nemoc

Ztráta

Zodpovědnost

Obava

Vztahy mimo rodinu

Přítel

Kamarádi

Domov

Škola

Odborná pomoc

Terapeutka

Lékaři a ostatní odborníci

Rituály

Co pomáhalo a co chybělo

Vliv ztráty na další život

Lingvistický pohled

Aneta se vyjadřovala velmi obsáhle. Bylo vidět, že nad tématem přemýšlela a zabývala se jím do hloubky v průběhu svého života. Užívala odborné výrazy jako sekundární ztráty, sociální opora, koncept komunikace atd. Rozhovor sama rozvíjela, nad otázkami se zamýšlela a odpovídala se zaujetím.

Deskriptivní pohled

Aneta se v průběhu rozhovoru zamýšlela nad otázkami a sama posouvala rozhovor svými zamyšlenými nad situacemi a prožitky. Často používala výrazy jako z mého pohledu, myslím si o tom, stále řeším. Lehce formulovala své myšlenky a otevřeně vyjadřovala své názory na problematiku ztráty, se kterou byla dobře seznámena.

Konceptuální pohled

Tento pohled dává prostor pro samotnou analýzu a interpretaci respondentových prožitků a myšlenek dle jeho vlastních výpovědí.

Rodina

Dle Anetinych odpovědí byla a stále je **rodina** v jejím životě velmi důležitá, v rozhovoru zdůrazňovala, že její rodina je velmi malá, a ona sama je jedináček. Hned na začátku našeho rozhovoru, bylo řečeno, že to, jak se jí smrt mámy dotýká a vrací i po patnácti letech ovlivňuje také, že se její stávající rodina po úmrtí mámy rozpadla. *„Jako nemůžu říct, že bych úplně neřešila to, co se všechno stalo. Ona to není jenom ta smrt samotná, to je jedna věc, ale ono se často lidem stává a stalo se to i mně, že ta rodina se jakoby rozpadne.“* Aneta vnímala svůj vztah s rodiči jako respektující a komunikace s rodiči jí přišla přímá a otevřená. Tím, že byla jedináček bývala často doma sama, rodiče v ni měli důvěru, očekávali, že hodně věcí sama zvládne. Ale až po smrti mámy, když to teď zpětně hodnotí, přišlo rozčarování a deziluze. Máma byla dle Anety člověk, který stmeloval rodinu, a snažila se pro ni a také pro sebe kamuflovat některé nedokonalosti v jejich rodině, které ale vypluly na povrch, když zemřela a z části už když onemocněla. Komunikace v té době mezi ní a rodiči nefungovala. *„Poprvé se to projevilo potom, když byla máma nemocná, kdy se mnou vlastně nikdo nemluvil“*.

Matka zemřela na rakovinu ve 42 letech, osm měsíců po tom, co jí byla nemoc diagnostikovaná. Její zdravotní stav byl hodně komplikovaný a v době nemoci měla Aneta od rodičů o nemoci málo informací. Předpokládala, že to pro ně samotné byla složitá situace, se kterou si nevěděli úplně rady. Vztah s mámou popisovala Aneta jako velmi dobrý. Matka s ní o nemoci párkrát otevřeně mluvila, ale bylo to vždy, když se její zdravotní stav trochu zlepšil. O tom, jak je to vážné a že prognóza je špatná se dozvěděla od otce na její přímý dotaz, když už chtěla vědět co se vlastně děje. *„Pak už mi to bylo divný, tak jsem se zeptala a táta na mě vybalil celou diagnózu a od té doby se se mnou o tom už nikdo nebavil“*. Otec chodil celou dobu matčiny nemoci do práce, což Aneta vnímala jako takový jeho únik. V období po smrti matky zůstal nějakou dobu doma a vyrovnával se s její smrtí, snažil se odreagovat tím, že navštěvoval kamarády, kteří ho zvali. Poměrně brzy, několik měsíců po ztrátě, si našel novou partnerku, u které často pobýval. Anetě úplně nevyhovovala, dle jejích slov nebyla člověk, se kterým by se stýkala i za jiných okolností. Aneta bydlela v té době se svým přítelem, ale i tak vnímala otcovu nepřítomnost jako druhou ztrátu. *„Já třeba můžu říct, že jsem do jisté míry ztratila i toho tátu, sice ne fyzicky, jako pořád tam je, není to jako úplná ztráta, ale na spoustě úrovní ano“*. Následně se rozpadla celá rodina. Domnívám se, že to bylo i proto, že **prarodiče** nebyli připraveni na vztah s novou partnerkou. Vztahy se později postupně zase zlepšily, ale už to nikdy nebylo jako dřív.

Nemoc

Aneta vnímala situaci s nemocí mámy z počátku jako běžnou nemoc, a i když po několika hospitalizacích v nemocnici následovala operace, bylo jí to prezentováno jako běžná operace. Diagnózu se dozvěděla s několika měsíčním zpožděním. Z mého pohledu jí bylo líto, že měla o to málo času se s touto situací vyrovnat a o to dříve pro ni maminka umřela. Zklamaná byla hlavně z přístupu odborníků, kteří jim nedali dostatek informací o tom, jaké možnosti mají v oblasti paliativní péče. *„Člověk předpokládá, že ten profesionál ví, co má udělat, takže když jsem se po letech dozvěděla, že tam bylo těch možností mnohem víc tak vlastně nechápu, že to tak funguje“*. Poslední dva týdny před smrtí maminky teprve zjistili, že má dny, maximálně týdny života před sebou, následně se jejich přístup změnil a místo naděje na uzdravení se začali smířovat se ztrátou. *„Myslím, že jsme hodně rychle přepnuli do nouzového režimu, takže asi na nějaký podvědomý úrovni jsme už dřív věděli, že to dobrý nebude, jen jsme tomu nějak nepřizpůsobovali to svoje chování“*.

Ztráta

Maminka zemřela v hospici v den přijetí. Podařilo se jim zajistit místo, protože nechtěla umřít doma. V den jejího úmrtí volali, že se uvolnilo místo, tak ji do hospice převezli. Aneta byla u toho, když zemřela. Tento okamžik popisovala tak, že pro ni bylo důležité s maminkou zůstat. Poslali ji s přítelem domů pro nějaké věci a ona nechtěla odjet. *„Já jsem opravdu měla úzkost, já už jsem nechtěla odjíždět. Já jsem říkala, že tam budu spát, že si to nedokážu představit, že bych odjela domů“*. Když se vraceli s přítelem už jim šly sestry naproti s tím ať si pospíší, že maminka umírá. *„Takže já jsem tomu byla přítomna, což nedokážu samozřejmě porovnat, jak by to bylo, kdybych u toho nebyla. Takže za to jsem třeba ráda, že jsem u toho byla, protože to na rozdíl od jiných zážitků bylo naprosto netraumatizující kupodivu“*. Svůj stav po smrti maminky popisovala Aneta jako prázdno jakoby, měla vypnuté emoce. Dva týdny po smrti maminky vůbec nemohla jíst ani spát. Aneta si pamatovala dobře všechno co se dělo, dokázala popsat krok za krokem racionálně, ale pocity popsat nedokázala. *„Mě se to prostě úplně nedotýkalo, asi je to i nějaký můj rys, že ty emoce prožívám jinde a jindy, ale na jednu stranu je tu prázdno, ten pocit prázdna, ale i úlevy“*.

Zodpovědnost

Když matka onemocněla, přešla na Anetu **zodpovědnost** za vedení domácnosti, také se musela vyrovnávat se strachem o ni a nedostatečné seznámení se situací vnímala negativně.

„Já už jsem vlastně naskočila do té situace, kdy máma byla na střídačku doma a v nemocnici, bylo jí špatně, já jsem chodila do školy a automaticky se taky předpokládalo, že se starám i o ty ostatní věci, o domácnost, když ona nebyla doma. Máma byla dost na úklid, tak jsem měla docela vybudovaný návyky, ale samozřejmě to nebylo dokonalí“. Z mého pohledu byly na Anetu kladeny velké nároky v období po ztrátě, cítila velký zmatek a přetížení z toho, co prožívala. V období přibližně dvou let po ztrátě si zpětně uvědomuje, že si toho moc nepamatuje. Pamatuje si spíše nějaké velmi emočně vypjaté situace a události, jinak si myslí, že dost věcí vytěsnila. „Všichni tak nějak počítali s tím, že budu fungovat dál. Na mě spadla v sedmnácti dostavba rozestavěného domu, kde jsem musela vyjednávat s dělníky, zatímco mí spolužáci řešili, jestli pojedou na cyklistůák nebo na hory. Takže to byla taková velká směs všeho“.

Obava

Aneta vnímá jako velkou nevýhodu to, že nemá zázemí vlastní rodiny. že na životních milnících, kterými v životě prošla a také které ji ještě čekají neměla a nebude mít nikoho, kdo by jí poradil. Teď řeší svoji rodinu. Tím, že je jedináček má rodinu hodně malou a obává se, že nebude mít nikoho na koho by se mohla obrátit o pomoc. *„Kolikrát chybí ten člověk, který by mi poradil, což je vlastně z mého pohledu jedna z největších věcí, která chybí. Dobře, tak třeba si kolem sebe vybudujete tu síť, která není třeba rodina geneticky, nějak dokončíte třeba školu, ale tohle to jako chybí. A já z toho mám velkej strach, protože se budu muset víceméně spolehnout sama na sebe, což ve svém okolí jako úplně nevidím“.* Aneta se několikrát zmínila o dítěti, o tom, že její dítě nebude mít prarodiče, nebude mít pro ně hlídání, nebude ho moci ukázat své mámě. Myslím, že se zde potvrzuje, že v důležitých okamžicích života se vynořuje prázdné místo v životě pozůstalého dítěte, kdy rodič chybí a znovu se v něm probouzí bolest ze ztráty a obavy z budoucnosti bez rodiče.

Vztahy mimo rodinu

Aneta měla v době, kdy maminka onemocněla už rok **přítele**, který se během nemoci přistěhoval k nim domů. Zůstala s ním skoro devět let. Vztah popisovala jako ne úplně běžný vztah dvou teenagerů. Vnímala, že nemoc a úmrtí maminky se na jejich vztahu hodně podepsalo. *„První rok to byl vztah na dálku, druhý rok byla máma nemocná a třetí rok to bylo po jejím úmrtí a byl to strašný zásah pro ten vztah. Bylo to úplně postavený na hlavu, byla jsem zahlcena tou situací. Nebyl to ani klasický vztah partnerský, byl to vztah multifunkční, na to pokrýt si nějaký potřeby, který nepokrývají lidi, co by to většinou měli*

dělat. Vydržel devět let, ale bylo to takový přežívání, nežítí.“ Jako hlavní sociální opora byl po úmrtí maminky pro Anetu její přítel a jeho rodina. Strávila u nich první měsíce po smrti, a měla pocit, jakoby, ji přijali za vlastní. Hodně oceňovala, že o ní věděli osobní věci, které nevěděli jiní, např. její oblíbená jídla, co má ráda, co se jí líbí. Nahrazovali jí rodinu, kterou ztratila. Dle Anetinych slov trval vztah s přítelem tak dlouho, protože se bála z něho vystoupit, vnímala to, jako že zároveň ztratí tu jedinou rodinu, kterou má.

Dvě nejlepší kamarádky, které Aneta měla ve škole odešly, bylo pro ni náročné se s tím vyrovnat. Ve třídě si potom našla novou kamarádku, kamarádství s ní hodnotila jako dobré a jejich přátelství trvá do současnosti. Na otázku, jestli s ní mluvila o mamince, odpověděla, že neměla problém o mamince mluvit, jenže vnímala to tak, že je to lidem nepříjemné, a to ji od toho odrazovalo. Zároveň ji to od ostatních vzdalovalo. *„Byla to třeba jen obyčejná vzpomínka, třeba jsem řekla tady už jsme s mamkou šly, a hned bylo vidět, jak se stáhli a jak jim to bylo nepříjemný. Vytvářelo to ještě větší izolaci a větší pocit, že tady nikdo pro mě není“.*

Domov

Aneta po smrti maminky zůstala bydlet v bytě s jejím přítelem a tatínkem, který tam ale moc času netrávil. Po několika měsících si našel přítelkyni a býval často u ní. *„Já jsem zpětně až říkala příteli, že jsme žili v jednom malém bytě a já jsem si ničeho nevšimla, že mě to vůbec nenapadlo, že tam ten táta není a přítel mi na to řekl, že jeho to napadlo (smích). Měla jsem prostě jiné vnímání“.* Aneta také hodně času trávila u rodiny jejího přítele, kterou označila za její podpůrnou rodinu, protože i když se snažila s tátou a jeho přítelkyní vycházet a přizpůsobovat se, nešlo to.

Škola

Aneta vnímala ve škole největší zátěž v tom, že odešly její dvě nejlepší kamarádky. Paní učitelka, která byla shodou okolností matka její kamarádky, jí řekla, že ví, co se stalo a kdyby něco potřebovala ať za ní přijde, takže nemusela sama ve škole nic sdělovat. Z vyprávění jsem vnímala zklamání z toho, jak její učitelka reagovala. *„Bylo na ní vidět, že to sama nezvládá, když jsem potřebovala volno nebo něco ona už se neptala, všechno podepsala, bylo vidět, že ke mně má jinej přístup, že se snaží, ale na jiné úrovni to vlastně nedokázala vůbec řešit“.* Až v nedávné době si Aneta uvědomila, že vlastně ani neví, jestli o tom její třída věděla. Když šla do školy po smrti maminky, myslela si, že to nikdo neví a u toho

zůstala. „*Já jsem to nikomu neřekla a pak už to asi museli vědět, ale nikdo ze spolužáků se k tomu aktivně nepostavil, nikdy se k tomu nevyjádřili, bylo to strašně zvláštní*“.

Odborná pomoc

Aneta už před smrtí maminky navštěvovala **terapeutku** kvůli nevysvětlitelným bolestem hlavy, když bylo vyloučeno fyziologické hledisko, začala řešit tyto problémy terapií, na kterou chodily i s maminkou. V době nemoci matky terapii přerušila, protože tam nechtěla chodit bez ní, vnímala to, jako kdyby ji zrazovala. Asi dva měsíce po její smrti začala k terapeutce znovu docházet. „*To si taky vůbec nepamatuju, jak jsem se k terapeutce dostala zpátky, ve mně se probudila nějaká potřeba pomoci. A to mě taky zachránilo na mnoha úrovních, jako že jsem vůbec dostudovala, že jsem šla na vysokou školu, přede mnou byl třetíák, čtvrták a do toho všechny ty věci, který jsem vyjmenovala. Jako vůbec se rozhodnout co budu dělat dál, nebo nějakou motivaci, že to dokončím*“. Navštěvovala i terapeutickou skupinu, která nebyla složená z lidí se stejným problémem a zaměřená pouze na ztrátu, ale byla v ní starší paní, která v dospívání ztratila maminku a Aneta to vnímala pozitivně v tom, že viděla že žije normální život, má manžela, děti, vnoučata. „*Viděla jsem, že je to fajn ženská, že není divná a ztracená na doživotí. Pomohlo mi to vědomí, že prožila to, co já, a i ten průběh do budoucna*.“

Přístup odborníků v době nemoci matky hodnotí Aneta jako nedostatečný, protože jim nesdělovali dostatek informací o tom, jaké jsou možnosti, co by mohlo pomoci a co by mohli v jejich situaci využít. „*Vadilo mi, když jsem se dozvěděla, že ta máma trpěla úplně pro nic za nic*.“

Rituály

Pohřeb zařizoval táta odpoledne po smrti maminky, Aneta se na tom nijak nepodílela. Vnímala jenom, že to bylo velmi rychle po smrti, asi tak tři dny. Zdůvodňovala to tím, že jsou velmi malá rodina a že máma ani nechtěla být pohřbená, ale bylo to spíš kvůli rodině. „*Pamatuju si, že jsem úplně nesnášela, když mi lidi přáli upřímnou soustrast, protože mi to přišlo hrozně neupřímný a že ty lidi nevědí, o čem mluví, že jako si to chtějí odbýt, ale jsou jiný lidský gesta, kdy by člověk třeba cítil, že to je opravdový*“. Aneta necítila podporu v období před pohřbem ani při pohřbu, pohřeb vnímala jako nutnost, kterou vlastně ani máma nechtěla, nebyl kvůli ní, ale hlavně kvůli prarodičům. Pohřeb byl velmi krátce po úmrtí což pravděpodobně ovlivnilo Anetino negativní vnímání projevu soustrasti.

Aneta nemá žádný rituál, který by dělala opakovaně a cíleně. **Chození na hrob**, což by podle ní mohl být rituál tak nevnímá. Chodí tam, je to ale spíš kvůli prarodičům. „*Opravdu tam nic necítím, prostě tam přijdu to opečovat a budu tam chodit dál, ale je to jen z respektu kvůli rodině, ne že by to kvůli mně bylo důležité*“.

Co pomáhalo a co chybělo

Anetě pomáhaly po smrti maminky kreativní činnosti, hodně malovala a vyráběla různé věci. Taky jí pomáhala hudba. V době, kdy byla maminka už hodně nemocná, a asi potom ještě, další rok nebo dva po její smrti kouřila Aneta marihuanu. „*Jsem člověk, který nepije a nekouří, ale tohle byl způsob úniku, minimálně tu pozornost to odvede někam jinam. Třeba člověk se směje nad kravinama a tyhle ty myšlenky mu tam nepřicházejí. Potom jsem si řekla, že už to dělat nechci a od té doby to nedělám, ale bylo tam tohle období*“.

Anetě nejvíc pomáhala podpora přítele a jeho rodiny. V období před ztrátou i po ní vnímala Aneta přítelovu rodinu jako náhradu za svoji, která se dle jejich slov krátce po smrti maminky víceméně rozpadla. *Přítel a jeho rodina ti, to tam hodně suplovali, bylo pro mě hodně důležité, že mě znají, že je v tom nějaký osobní vztah, že vědí, co mám ráda, co mě zajímá a reagovali na to.* Asi rok nebo dva po tom co umřela Anetina maminka, umřela na rakovinu maminka i jejímu kamarádovi, a i když se o tom spolu nijak zvlášť nebavili, vnímala to jako pomoc, že tam byl někdo, s kým se mohla cítit uvolněně a normálně se bavit, protože zažil to stejné. Velký důraz kladla Aneta v oblasti podpory po ztrátě na odbornou terapeutickou pomoc. „*Určitě pomáhala hodně ta terapie. Vůbec na nějakou orientaci, aby se z toho člověk nezbláznil. Myslím, že mě to zachránilo.*“

Nejvíce Anetu zraňovala izolace, na prvním místě od rodiny, následně izolace od okolí. „*To je taky hodně nepříjemný, když se vám lidi straní a opatrně něco říkají, protože nevědí, co mají vůbec říkat. Dostáváte je do pozice, která jim není příjemná*“.

Taky bylo pro Anetu těžké vyrovnávat se s nastávajícími situacemi, kde se musela zmiňovat o smrti maminky. „*A zase očekávat znovu tu reakci, jakože jsou v šoku a musíte počkat, až to ti lidi rozdejchaj a to je nepříjemný*“.

Hodně postrádala informace a aktivní přístup ze strany odborníků, např. lékařů, učitelů, úředníků, když se něco vyřizovalo. „*Chyběl někdo, kdo by podával informace, kdo by řekl: jako máš tady a tady ty možnosti.*“

Vliv ztráty na další život

Aneta vnímá vliv smrti maminky na její život jako zásadní. „*Vliv ztráty na můj život je obrovské, opravdu jsem udělala hodně proto, abych to zpracovala, a vím, že to vliv na můj*

život má a bude mít“. I když je to patnáct let, s každým životním milníkem, když ukončuje ve svém životě nějaké období nebo začíná něco nového, dělá nějaké těžké a pro ni zásadní životní rozhodnutí, uvědomuje si stále intenzivně tuto ztrátu. Do budoucna přemýšlí, jaké to bude, až se jí narodí dítě a nebude ho moct ukázat mámě, jak se vyrovná s tím, že její dítě nebude mít prarodiče. *„Jasně, když má člověk ty nástroje a umí s něma pracovat, tak si vytvoří nějakou postoj k tomu, že to sice bude jiné, ale taky dobré, ale k tomu se musí dopracovat a potřebuje k tomu spoustu podpory, nejen měsíc po pohřbu.“* Ztrátu maminky nyní vnímá jako životní zkušenost, která jí pomohla se vyvinout v takového člověka, kterým v současnosti je. Soustrastné nebo naopak obdivné reakce okolí, když se dozví o její ztrátě, bere s rezervou a nadhledem. Nebere svůj osud tragicky a pořád na sobě pracuje. *„Vtipný je, že když si dovolím říct, že jsem v pohodě s tím, že máma umřela, že jsem se posunula díky tomu tam, kam bych se třeba nikdy nedopracovala, nebo třeba až v šedesáti, tak to taky někteří lidi neskousnou. Je to pro ně strašný šok, jak si můžu dovolit říct, že jsem s tím v pohodě. Já tím myslím samozřejmě v pohodě na nějaké úrovni“*. U Anety je vidět, že smrt maminky a smíření se s touto ztrátou, ovlivnilo její život v konečném důsledku pozitivně. Podařilo se jí najít smysl v tom, co prožila a těžit z toho v dalším životě.

6.1.2 Vendula

Vendula je mladá žena ve věku 33 let, má ukončené vysokoškolské vzdělání. Je vdaná, má dvě děti vlastní a jedno nevlastní z předchozího manželova vztahu. V současné době je doma s dětmi a pobírá rodičovský příspěvek. K účasti na výzkumu se přihlásila z vlastní iniciativy, kdy reagovala na moji prosbu zveřejněnou na Facebooku, která se týkala hledání respondentů k výzkumu. Ve věku jednoho roku jí zemřela maminka a v sedmnácti letech tatínek. Tatínek zemřel neočekávaně na srdeční selhání. Před začátkem rozhovoru jsem seznámila respondentku s tím, jak bude rozhovor probíhat. Respondentka byla na začátku rozhovoru mírně nervózní, protože dle jejích slov o tom s nikým nemluvila a neví, jak to bude prožívat. Byla ujištěna, že na otázky, které pro ni budou citlivé a obtížné, nemusí odpovídat. V průběhu rozhovoru se uvolnila, u některých otázek působila rozrušeně, ale odpovědět chtěla. Komentovala to slovy, že je sama překvapená, že takto reaguje. Na otázky odpovídala obsáhle.

Přehled témat interview chronologicky

Z rozhovoru vypsaly tyto témata:

Rodina

Matka

Táta

Teta

Sourozenci

Samostatnost

Domov

Vztahy mimo rodinu

Ztráta

Rituály

Pohřeb

Škola

Co pomáhalo a co chybělo

Vliv ztráty na další život

Lingvistický pohled

Vendula se vyjadřovala uceleně a obsáhle. Zdálo se, že se nad tématem ztráty moc nezamýšlela, že ji vědomě moc neřešila ani neřeší. Odpovídala většinou racionálně a věcně a vždy mířila k podstatě věci. V rozhovoru se často se opakovalo slovo „jako“. Když mluvila o tetě a tátovi, užívala často zájmena on a ona.

Deskriptivní pohled

Vendula se nad odpověďmi déle zamýšlela a snažila se vybavit si, jak to tenkrát bylo a co prožívala. Někdy byla i zaskočená emocemi, které se u toho objevily. Nekladla důraz na ztrátu, ale spíše na životní okolnosti, které s ní souvisely a jejich zvládnání.

Konceptuální pohled

Tento pohled dává prostor pro samotnou analýzu a interpretaci respondentových prožitků a myšlenek dle jeho vlastních výpovědí.

Rodina

Vendula pochází z velké rodiny, má pět starších sourozenců a tři mladší. Její **maminka** zemřela, když měla jeden rok. Po smrti matky pomáhaly tatínkovi s domácností a výchovou dětí tety. Jedna z nich, sestra matky, u nich nakonec zůstala a za několik let spolu měli další děti. Na matku ani na období po její smrti si Vendula nepamatuje, protože byla tak malá, nevnímala ani rozdíl v tom jaké to bylo před smrtí matky a jaké to bylo potom. *„Bylo to jiné, tím že ta matka zemřela tak brzy, tak jsem neměla srovnání, říct si jako že je to jiné. Bylo to, ale jiné v tom, že když jsem šla do školy, ty děti měly tatínka a maminku a já tetu. Byla jsem taková kuriozita bez toho rodiče“*. Když měla **teta** s otcem později své děti, tak už tam vnímala Vendula její jiný přístup k ní a starším sourozencům než k jejím vlastním dětem. Vztah s tetou neměla Vendula nijak blízký. Udržovala si odstup pravděpodobně i kvůli tomu, že vnímala rozdíly v jejím chování k vlastním dětem a nevlastním. *„Když je člověk malý, tak to nevidí, ale ve škole na tom druhém stupni už jsem to viděla. Já jsem ve škole dřela, ale stejně jsem se málo snažila podle ní a mladší ségra na to kašlala, ale když byl problém ve škole, tak za to mohl učitel. A bylo to tak i u těch starších sourozenců, ne jenom u mě. To prostě vidíš ten rozdíl.“* **Tatínek** Venduly zemřel na srdeční příhodu, nebyla to očekávaná smrt, i když měl zdravotní potíže delší dobu. Vendule bylo sedmnáct let, když táta umřel. Tři roky před tím, než zemřel, měl autonehodu a v souvislosti s ní měl narušenou paměť, potom už nechodil do práce. Táta byl dle slov Venduly poměrně autoritativní, museli poslouchat, ale zároveň vnímala, že ji měl hodně rád. Po nehodě se jí zdálo, že se změnil. Vnímala ho už méně jako autoritu. *„Už jsem byla taková hodně kritická vůči tomu, jak se chová a co dělá“*. Vendula studovala a bydlela v jiném městě na internátě. Domů jezdila málo, třeba jen dvakrát do měsíce na víkend. Ve vztahu s tátou vnímala odcizení. *„Doma jsem trávila fakt málo času, nemůžu říct, že jsme měli nějaký jako překrásný vztah, takový spíš respektující.“*

Starší **sourozenci** už v době smrti táty doma nebydleli a s mladšími Vendula neměla moc blízké vztahy. V rozhovoru je zmiňovala jenom v souvislosti s chováním tety, kdy měla tetu jiný přístup k nim, než k Vendule a jejím starším sourozencům. Bližší vztah měla se starším bratrem, se kterým studovali ve stejném městě.

Samostatnost

Už před smrtí tatínka se Vendula snažila o to být samostatná, nechtěla si říkat o pozornost tety, která nepřicházela sama od sebe. Když potřebovala vybírat šaty na ples nebo řešit jiné situace, které běžně dělá dcera s mámou, tak si raději poradila sama. *„Vzhledem k tomu, jaké jsem povahy, jsem celkem samostatná, a asi bych měla i pocit, že se tak dožadují nějaké*

pozornosti, a to jsem nechtěla, mě vyhovuje být samostatná“. Od dětství byla zvyklá spoléhat se sama na sebe a vytvářet si vztahy mimo rodinu. *„Jako když jsem potřebovala něco řešit, tak jsem to řešila s bráchou nebo s přáteli, tak jsem si to prázdné místo, kde maminka chyběla vyplnila takhle.“* Na střední měla Vendula brigádu, kdy jezdila za tetou do jiného města, mohla si tam vydělat nějaké peníze a mohla tam chodit ven se bavit a měla v té době přítele, který odtud pocházel. Vyhovovalo jí to takhle a zvykla si zařizovat si život a rozhodovat se po svém. Po smrti tatínka to pro ni bylo nejtěžší období i z toho důvodu, že cítila potřebu osamostatnit se a řídit se podle sebe, jak byla zvyklá. Ale tím, že měla teprve sedmnáct let a studovala, to nebylo úplně možné. *„Takže já jsem potřebovala se o sebe postarat, ale v sedmnácti, když nemáš práci, nemáš bydlení tak to bylo pro mě takové vykojení. V tom čtvrtáku to bylo takové blbě.“*

Domov

Vendula po smrti tatínka vnímala změny u nich doma negativně. V době kdy žil měl doma hlavní slovo otec a po jeho smrti se tou autoritativní stala teta, která byla dle slov Venduly do té doby upozaděná. Začala jí říkat co má dělat, nelíbil se jí Vendulin přítel, nebyl tam žádný respekt k ní ani jejím sourozencům, byla k nim hodně kritická. *„Já jsem měla najednou pocit, že ten prostor tam pro mě už není, že do toho prostoru nepatřím a já jsem neměla žádné jiné bydlení, takže tam byl takovej pocit, že jsem vlastně neměla kam jít.“* Po smrti tatínka Vendula už jezdila domů minimálně, zároveň se smrtí otce ztratila i fyzický domov. V této době nejvíce řešila, co bude dělat dál, kde bude bydlet, důležité bylo, že se buď musí dostat na vysokou školu, nebo si najít práci a byt *„Člověk se tak nějak zaměřil na to, že tu situaci musí nějak řešit, že to za něj nikdo jiný nevyřeší. Jako já teď mám trable, tak kdo mi s tím pomůže? Musela jsem všechno řešit sama, tak jsem na to jako poměrně byla i zvyklá.“*

Téma: Vztahy mimo rodinu

Vendula měla v době úmrtí **přítele**, který pro ni byl v tu dobu největší oporou. V den, kdy se dozvěděla o úmrtí ji i s bratrem odvezl domů a zůstal s ní do pohřbu. Na střední škole většinu volného času trávila s přítelem a s kamarády. Po ukončení střední školy plánovali společné bydlení. Na konci střetí školy se ale rozešli, protože přítel si našel novou známost. Pro Vendulu to byla další velká ztráta. *„Po smrti toho otce to nebylo až tak jako, že jako měla jsem tu ztrátu, ale měla jsem ještě toho přítele, ale když jsem potom přišla ještě o toho přítele, tak to byla už úplně taková bomba, ta poslední kapka.“* Ve škole měla Vendula

kamaráda, kterého vnímala jako oporu. I když úmrtí tatínka s ním nijak neprobírala, věděla, že by mohla. *„S ním jsem řešila spíš, jak jsem se pak rozešla s tím přítelem, to mi byl pak velkou oporou. To pro mě byla úplně obrovská bomba, ještě větší než ztráta rodiče.“* I když měla, a stále má kolem sebe nějaký okruh přátel, kteří se různě během let obměňovali, tak s tímto kamarádem ze střední školy zůstala v kontaktu dodnes.

Téma: Ztráta

Tatínek Venduly zemřel náhle na srdeční selhání, Vendule bylo v době jeho úmrtí sedmnáct let. O smrti se dozvěděla od bratra, který jí telefonoval do školy, že musí jet domů. Vendula chtěla vědět co se děje, tak jí do telefonu řekl, že tatínek umřel. Domů jeli spolu s bratrem a jejím přítelem téměř okamžitě. Pamatuje si, že se doma bavili o tom, co se stalo. *„Byly to takové rozpravy, že se jako řešilo jako proč umřel, protože jsme nevěděli. Čekali jsme i na pitvu, aby se ukázalo, jestli si třeba nevezal nějaké jiné léky. My jsme vlastně vůbec nevěděli, bylo to takové překvapení.“* Vendula si nevzpomíná, že by to prožívala nějak moc emotivně nebo byla rozrušená. Vnímala to s odstupem a byla hlavně překvapená. *„Dolehlo to na mě až tak večer, že jako večer jsem brečela a pak už konec, pak už jako ne.“* V období do pohřbu, když byla doma, necítila Vendula podporu, starší sourozenci už bydleli jinde a přijeli jenom na chvíli a ona prožívala pocity samoty a odcizení. *„Tím, že vlastně zemřel ten otec a doma už zůstala jenom ta teta s mladšími sourozenci, tak jsem měla takový pocit, jakože nikam nepatřím.“*

Rituály

Pohřeb tatínka zařizoval starší bratr, starší sestra a teta. Vendula ani další ze sourozenců se na jeho přípravách nijak nepodíleli. Vendula pohřeb popisovala stručně a věcně. Pamatuje si, že na pohřbu nebrečela, brečela jenom v den, kdy se dozvěděla o otcově smrti a potom už ne. Nezaměřila se na žádné výrazné vzpomínky nebo okamžiky, které by zdůraznila. Vzpomínkové rituály jako rodina na maminku ani na tatínka žádné neměli ani nemají. Vendula sama také žádný vzpomínkový rituál nemá. Dodržují tradici **návštěvy hrobu** na Dušičky. *„Jediné, co máme, takže na Dušičky večer jdeme vždycky dát na hrob svíčku, ale to je tak jako všechno. Jinak žádný vzpomínkový rituál na rodiče v rámci rodiny nemáme.“*

Téma: Škola

Vendula ve škole s nikým nemluvila o tom, že jí zemřel otec. *„Měla jsem takový nepříjemný pocit, když jsem tam šla a pak si říkám, že to vlastně nemusím nikomu říkat, protože tady jsem jako sama za sebe. Takže jako o nic nejde.“* Řekla to jenom své třídní učitelce. Po

vyučování na ni počkala a řekla jí to mezi čtyřma očima. Učitelka se Venduly na nic neptala ani po ní nic nechtěla. Tahle situace Vendule vyhovovala, byla ráda, že to s ní nijak nerozebírala, protože o smrti otce nechtěla s nikým moc mluvit. *„Myslím, že když se něco takového stane, tak pro ty ostatní lidi je to mnohem nepříjemnější, protože najednou neví, jak se mají chovat a nechtějí se nikoho dotknout. Nechtějí být vlezlí a prostě z vlastní rozpačitosti se snaží ten kontakt ukončit. Tak jako ta moje třídní.“* Vendula smrt otce ve škole vlastně zatajila, nečekala, že by jí někdo pomáhal a nechtěla přivádět ostatní do rozpaků. Byla zvyklá být sama za sebe a řešit věci sama, jak se opakovaně vyslovila, že není nikdo, kdo by to za ni udělal.

Co chybělo a co pomáhalo

Vendule hodně pomohlo to, že měla přítele, se kterým mohla trávit čas a necítila se díky tomu osaměle. Trávili také hodně času s jejich společnými přáteli, celkově jí pomáhala společnost. Pomohlo i to, že byla poměrně samostatná v době ztráty otce a nemusela zůstat doma s tetou a mladšími sourozenci, protože se tam necítila dobře. Chyběl jí fyzický domov, kde by se cítila přijímaná a v bezpečí.

Vliv ztráty na další život

Vendula uvedla, že tím, že nemá rodiče, je v životě opatrnější. *„Myslím, že mě to ovlivnilo v tom, že jsem taková obezřetná, protože vím, že se musím spolehnout sama na sebe. Ty věci, které dělám v životě, musím odvozovat z toho, co vlastně já jsem schopná si zajistit, v tom je možná to rozhodování jiné. Jsem opatrnější, a i taková nezávislejší.“* Z mého pohledu je pro Vendulu těžké pomoc přijímat, nebo si o ni říkat. Je zaměřená hodně racionálně a realisticky. Věci řeší dle svých možností, naučila se odhadovat co zvládne. Rozdíl vidí v tom, že musí být samostatnější a soběstačnější, protože si nemůže říct, že v případě nutnosti zavolá rodičům. Vendula je se smrtí rodičů smířená i když vnímám její lítost v některých situacích v životě, kdy nemá na koho, se obrátit o pomoc a o radu.

6.1.3 Blanka

Blanka je mladá žena ve věku 24 let, svobodná, bezdětná, v současné době nemá přítele. Studuje vysokou školu a k tomu na částečný úvazek pracuje. Má jednoho sourozence, bratra staršího o pět let. V sedmnácti letech prožila neanticipovanou ztrátu otce. K účasti na výzkumu se přihlásila z vlastní iniciativy, kdy reagovala na moji prosbu zveřejněnou na Facebooku, která se týkala hledání respondentů k výzkumu. Při rozhovoru působila zaujatě,

na otázky odpovídala obsáhle. Z odpovědí bylo znát, že se ztrátou otce a jejími okolnostmi často zabývala.

Přehled témat interview chronologicky

Z rozhovoru vyplynuly tyto témata:

Rodina

Máma

Táta

Bratr

Ztráta

Domov

Vztahy mimo rodinu

Přítel

Kamarádi

Škola

Odborná pomoc

Terapie

Rituály

Co pomáhalo a co chybělo

Vliv ztráty na další život

Lingvistický pohled

Blanka popisovala svoje prožívání hodně široce a detailně. Nad každou otázkou se zamýšlela a dokázala popisovat i své emoce. V rozhovoru dělala často pomlky, ve kterých promýšlela, jak odpovědět. Často se vyskytující slovo v rozhovoru bylo „jako“. Mluvila pomalu a rozvázně.

Deskriptivní pohled

V odpovědích Blanky bylo hodně znát, že se smrtí táty a tím, co následně prožívala, hodně zabývala. Kladla důraz na prožívání a samotnou ztrátu. Často si situaci, kterou popisovala, rovnou vyhodnotila. Byla u ní vidět velká sebereflexe.

Konceptuální pohled

Tento pohled dává prostor pro samotnou analýzu a interpretaci respondentových prožitků a myšlenek dle jeho vlastních výpovědí.

Rodina

Blanka žila v úplné rodině, matka však kvůli práci bydlela střídavě na dvou místech, aby nemusela dojíždět. Blanka tedy od čtrnácti let bydlela částečně jenom s otcem. Starší bratr bydlel už sám. Vztah s **tátou** popisovala jako blízký, i když se s ním někdy vycházelo dost těžko, protože byl hodně vznětlivý. Trávili společně volný čas sportováním, povídáním. *„Táta byl hodně flexibilní, měl svoji firmu, tak třeba když jsem ještě chodila na gympl a bylo mi špatně, tak jsem mu zavolala a on pro mě hned přijel a odvezl mě domů“*. V tu dobu to brala jako samozřejmost, až teď si uvědomuje, jak to bylo všechno o moc jednodušší, když tam táta byl. **Matka** tím, že pracovala a bydlela více času jinde, nebyla pro Blanku tou hlavní oporou. Vztah s matkou má a měla Blanka dobrý, i když nebyla úplně přítomná, často si volaly. Brzy po smrti otce se vrátila do práce, což Blanka vnímala negativně, protože musela zůstat sama v domě, ve kterém bydleli s tátou, než odjela na studijní pobyt. Bratr se vrátil dokončit studijní pobyt, na kterém byl před úmrtím a Blanka, která chodila do školy, zůstala v domě sama. Bylo to pro ni nejnáročnější období. *„Máma si asi zkrátila úvazek, už si to moc nepamatuji, a jezdila za mnou, a já jsem taky jezdila za ní, ale neměla jsem pocit, že by byla se mnou často. V té době, kdy jsem tam bydlela sama, to bylo peklo.“* Bratr se po návratu ze studijního pobytu nastěhoval zpět do domu, kde žila původně Blanka s tátou. S **Bratrem**, který je o pět let starší, má blízký vztah, i když si to nedávají nijak moc najevo, občas se pohádají, jsou oba individualisti. Bratr podle Blanky neumí moc reagovat na emoce, proto spolu tátovu smrt nikdy neřešili, ale pořád společně i po těch letech bydlí.

Ztráta

Blanky táta zemřel na následky pádu z okna. Policie vyšetřovala, jestli se nejednalo o cizí zavinění, nebo sebevraždu, ale protože neměli žádné důkazy, tak byl případ uzavřen jako nehodu. Blanka se několikrát v rozhovoru, zmínila o tom, že si myslí, že to byla sebevražda. Souvislosti, ve kterých se to stalo byly velmi komplikované. Táta byl v tu dobu, kdy

k nehodě došlo, s milenkou, o které nikdo z rodiny nevěděl. Blanka si to vysvětlovala tím, že nikdo moc nevěděl, co táta zrovna dělá, protože v tu dobu byl doma často sám. Ona i bratr byli na dlouhodobém studijním pobytu v zahraničí a máma bývala v práci. O smrti se Blanka dozvěděla telefonicky od mámy a vracela se ze studijního pobytu domů ze dne na den. *„Po tom, co mi to zavolala máma, jsem cítila hroznej zmatek, bylo to chaotický se tak rychle balit a odjíždět a do toho mi ještě řekla, že tátovi asi někdo ublížil, že ho někdo z toho okna asi shodil.“* Po návratu se snažila Blanka být silná, situaci vnímala tak, že musí být oporou mámě. Říkala si, že se nemůže hroutit, když bude zhroucená máma. Emoce, které cítila po návratu domů, byly hodně smíšené. *„Hodně tam byla apatie, chvílemi vztek na tátu, že opustil rodinu a trochu pocity viny z toho, že jsem s ním byla málo v kontaktu, když jsem byla v zahraničí.“* Ale vnímala situaci tak, že odsouvala svoje pocity, protože máma byla zahlcená vztekem, vinou a bolestí. V tomto stavu ji předtím nikdy neviděla, proto se snažila to zvládat, a být oporou mámě. *„Hodně mých emocí putovalo směrem k mámě. Máma je hodně inteligentní a ty emoce prvně hodně potlačila, druhý den ráno jsme ji potom našly v kuchyni zhroucenou, v záchvatu pláče.“*

Domov

Blanka po smrti táty bydlela v domě, ve kterém žily s tátou před jejím odjezdem na studijní pobyt. Bydlela tam úplně sama asi jeden měsíc. Bylo to pro ni nejtěžší období. *„Nechtěla jsem být doma sama, všechno mi tam připomínalo tátu. Radši jsem byla do rána v tý hospodě, abych tam nebyla sama, potom jsem ještě přivedla domů kámoše a spali jsme všichni dole na gauči, abych tam nebyla sama.“* Po návratu bratra, když už bydleli spolu, pokračovala ve stejném životním stylu. Na bratrovi ležela hlavní starost o chod domácnosti. Oporu v bratrovi vnímala, ale nikdy si moc neprojevovali city a nepovídali si. *„Já jsem furt hodně pařila a nechávala jsem hodně věcí na něm. On byl potom na mě naštvanej. Snažil se mě jako hlídat, říkal mi, že nemůžu chodit domů ve čtyři ráno, když jdu ráno do školy a já jsem mu na to řekla, že není můj táta a že to není jeho problém. On mi řekl, že sice není můj táta, ale že se k němu tak chovám v mnoha věcech.“* Takhle žila přibližně rok, vnímala, že si bratr dělá starosti, ale neposlouchala ho. Do doby, než si začala dělat starosti o sebe sama, potom co ji okolí začalo upozorňovat na to, že hodně zhubla a že nevypadá dobře. Sama se cítila špatně a vyčerpaná, a tak se začala o sebe starat. Taky se začala starat více o domácnost o to, aby to tam bylo hezké. *„Ted' už to tam mám ráda. Trvalo mi to asi rok., než jsem se tam začala cítit zase jako doma.“*

Škola

Blanka se rozhodla vrátit do školy na poslední dva měsíce a snažila se dokončit ročník. Učitelce zavolala asi dva týdny po pohřbu, že se vrací do školy. Bylo jí jedno, jaké bude mít známky, hlavně chtěla školu dokončit. Což se jí podařilo, i když to bylo to hodně náročné, nedařilo se jí úplně soustředit na učení. *„Bylo to hodně těžký, ale na druhou stranu jsem byla ráda, že musím něco dělat.“* Třídní učitelka jí vycházela vstříc, věděla, že kdyby něco potřebovala, tak za ní může přijít. Blanka byla hlavně ráda, že neřešila, že bydlí doma sama a nechala ji v klidu, protože se bála, že by třeba mohla zavolat i na odbor sociální péče. Ostatní učitelé byli také vstřícní. Spolužáci věděli o tom, co se stalo a Blanka to nevnímala nějak negativně.

Odborná pomoc

V maturitním ročníku byla Blanka u školní psycholožky, řešila s ní ale nefunkční partnerský vztah a ne ztrátu otce. Školní psycholožka jí doporučila psychologa, ale Blanka toho nevyužila. *„Já jsem tam nakonec nešla, chtěla jsem to zvládnout sama. Říkala jsem si, že to zvládnou, i když jsem to teda těžce nezvládala.“* V současné době chodí na terapii, kde teprve teď zpracovává svoji ztrátu. Dle jejích slov jí to pomáhá pochopit, orientovat se a pracovat s věcmi, které dřív řešit neuměla. Sama aktivně hledá možnosti zpracovávání zármutku v rámci různých kurzů a seminářů.

Vztahy mimo rodinu

Blanka v době, kdy zemřel otec, neměla stabilního **přítele**. Cítila se díky tomu dost osaměle. Měla partnera, který se nechtěl vázat, takže spolu částečně byli i nebyli. Vnímala to jako horší situaci, než kdyby byla úplně sama. Celé dva roky od smrti otce řešila tenhle vztah. Blanka se po smrti otce přestala stýkat s některými **kamarády**, začali jí vadit, přestala si s nimi rozumět. S těmi zbývajícími trávila hodně času. Pomáhalo jí to, že není sama. Měla jednoho nejlepšího kamaráda a ten se potom stal i jejím partnerem na dlouhou dobu. *„S ním jsem to řešila toho tátu. On byl jako výbornej, s ním jsem si odžila hrozně moc. Chodila jsem s ním od devatenácti. Potom i díky terapii jsem zjistila, že je pro mě náhrada mé rodiny a potom jsem se s ním rozešla.“*

Rituály

Pohřeb zařizovali společně máma, bratr a Blanka. Z pohřbu si vzpomíná jenom n to, že všichni okolo hodně brečeli a ona nemohla. *„Byla tam hodně apatie, že mi to jako nedocházelo. Přišlo to až později.“* Jako rituály má **chození na hrob**, chodí tam vždycky na

Dušíčky, okolo data narozenin a data úmrtí táty. Nosí u sebe tátovu fotku, kterou našla doma. Jako svůj rituál vnímá i to, že má nějaké tátovi košile, které někdy doma nosí. Jako něco, co ji s tátou spojuje, vidí také sny. Dřív se jí o tátovi často zdálo.

Co pomáhalo a co chybělo

Blance nejvíc pomáhalo, že začala chodit do školy, musela aspoň něco dělat a nepoddávala se úplně situaci, ve které se nacházela. *„Zvládala jsem chodit do školy, ale ostatní věci jsem těžce nezvládala.“* Pomáhali jí také kamarádi, díky kterým nemusela být doma sama. I když zpětně to vnímá tak, že jí to pomáhalo v tu danou chvíli, ale na druhou stranu ji to ničilo. Chyběla nejvíce podpora nejbližší rodiny, taky hodně vinila partnera z toho, že se cítila špatně, i když si potom zpětně uvědomila, že si na ten vztah s ním vlastně přenesla své truchlení. *„Chyběla mi ta podpora, měla jsem toho partnera-nepartnera, který se mnou vlastně nebyl a já jsem pořád doufala, že spolu budeme.“*

Vliv ztráty na další život

Blanka vidí vliv ztráty na její život v tom, že se musela naučit postarat se o sebe a dospět rychleji než její vrstevníci. Tím, jak pro ni bylo obtížné se vyrovnat se ztrátou, začala hledat způsoby, jak to zvládnout a jak se sebou pracovat, což jí v životě hodně posunulo. *„Musela jsem převzít hodně zodpovědnosti a hodně rychle dospět.“*

6.1.4 Klára

Klára je mladá žena ve věku 22 let. V současné době studuje vysokou školu a na částečný úvazek pracuje. Od jedenácti let vyrůstala v neúplné rodině s matkou a o dva roky mladším bratrem. V šestnácti letech prožila neanticipovanou ztrátu bratra. K výzkumu se přihlásila z vlastní iniciativy, kdy reagovala na moji žádost zveřejněnou na Facebooku. O ztrátě dokázala hovořit souvisle a podrobně, bez výrazných emocí. Z vyprávění bylo zřejmé, že o ztrátě nemluví poprvé.

Přehled témat interview chronologicky

Z rozhovoru vyplynuly tyto témata:

Rodina

Matka

Otec

Bratr

Babička

Ztráta

Škola

Samostatnost

Domov

Vztahy mimo rodinu

Odborná pomoc

Rituály

Pohřeb

Co pomáhalo a co chybělo

Vliv ztráty na další život

Lingvistický pohled

Klára popisovala ztrátu detailně bez výrazných emocí. Pamatovala si mnoho podrobností. Z jejího vyprávění bylo zřejmé, že o ztrátě nehovoří poprvé. Mluvila souvisle a sama rozvíjela rozhovor. V rozhovoru se často opakovalo slovo „jako že“.

Deskriptivní pohled

Klára v rozhovoru kladla důraz na prožívání nejen samotné ztráty, ale i reakce okolí a následné změny v jejím osobním životě. Mluvila o ztrátě z pozice pozorovatele, jako kdyby vyprávěla příběh, který se stal někomu jinému.

Konceptuální pohled

Tento pohled dává prostor pro samotnou analýzu a interpretaci respondentových prožitků a myšlenek dle jeho vlastních výpovědí.

Rodina

Rodina Kláry se rozpadla v jejích deseti letech, bratrovi bylo v té době osm let. Okolnosti rozchodu byly dramatické a nepříjemné pro všechny. Pamatuje si mnoho podrobností ze dne, kdy se **matka** po přiznání otcovy nevěry rozhodla vztah ukončit a říct dětem, že se rozchází.

Při této příležitosti jim také řekla, že Klára měla sestru, dvojče, které zemřelo pár hodin po porodu. **Otec** se během krátké doby odstěhoval a děti zůstaly bydlet s matkou, s otcem trávil víkendy a část prázdnin. Klára měla s matkou poměrně špatný vztah. Podle ní je její matka komplikovaná osobnost, která ji často bila, ubližovala jí a následně si to ani nepamatovala. S jejím bratrem matka vycházela lépe. *„Máma s bratrem měli taky ambivalentní vztah, ale určitě měli lepší vztah, než se mnou, dokázali si říkat láskyplné věci i doteky, ale o to to měli vyhrocenější i na druhou stranu.“* Po jeho smrti se matčin psychický stav hodně zhoršil. Otec žil už se svojí novou partnerkou a jejími dvěma dětmi. Klára se v krátkém časovém období po smrti bratra přestěhovala k otci a jeho nové rodině, protože soužití s matkou pro ni bylo velmi těžké. S otcem měla vztah lepší. Měli podobné zájmy. Oba sportovali, měli rádi umění a oba malovali. **Bratr** byl o dva roky mladší, jeho vztah s Klárou byl v době rozchodu rodičů blízký. Po jejich odluce se však začali vzájemně odcizovat. *„Každý z nás se s tou situací vyrovnával jiným způsobem. Bratr situaci s rozvodem rodičů nesl těžce a neměl rád ani tátovu novou partnerku.“* V době před smrtí se Klára o bratra nezajímala ani o to co se dělo doma. Bratr zemřel ve čtrnácti letech po pádu z okna. V rodině měla v negativním smyslu významnou roli Klářina **babička**, matky maminka. Babička byla duševně nemocná, nějakou dobu byla i hospitalizovaná na psychiatrii, po propuštění z psychiatrie bydlela krátké časové období u Klářiny maminky. Klára se v té době, když byla u maminky zamykala v pokoji, protože se tam necítila bezpečně. Babička byla agresivní s matkou se hodně hádaly, a také matku fyzicky napadala. V současné době už nežije, zemřela na mozkovou příhodu. Byla to poslední smrt, kterou Klára zažila, ale dle jejích slov jí svým způsobem přinesla i úlevu.

Ztráta

Klářin bratr zemřel po pádu z okna. V době, kdy se to stalo, byl doma sám. Klára s matkou byly spolu na výstavě, když policie zavolala, aby přijela co nejrychleji domů. Nechtěli do telefonu říct co se stalo. Klára si vzaly taxi a jely hned domů. Cestou se snažila matka zjistit co se stalo tím, že volala sousedům. Klára má pořád v paměti obraz toho, kdy už z dálky viděly otevřené okno a na zemi zakryté tělo. *„Já, jsem k němu blízko nešla, máma šla hned a snažila se ho probudit, nechtěla věřit, že je mrtvý.“* Otec už byl taky na místě. Po nějaké době odjel z místa nehody kvůli pracovním povinnostem. Klára si pamatuje, že bratr tam ležel přikrytý na zemi několik hodin, protože čekaly dlouho na policii a lékaře. Když se konečně dostaly domů, snažily se hledat něco, co by vysvětlovalo proč a jak se to stalo. Nebyl nalezen žádný důkaz, že by bratr spáchal sebevraždu, a tak se případ uzavřel jako

nehoda. Dlouho dobu s mámou řešily, jestli to nemohla být sebevražda, ale nakonec se shodly na tom, že to byla nehoda. V den úmrtí spala s mámou v ložnici, ale nebylo jí to příjemné, neměla ráda její blízkost ani její dotyky. „*Bylo mi to nepříjemné, protože mně se dodnes stále hnusí její dotyk, jak mě pořád třískala. Ted' už to není tak hrozné, ale na té střední škole ano.*“ Snažila se matku povzbudit a být jí oporou. „*Máma pořád dokola opakovala, že neví, co budeme dělat. Tak jsem jí na to řekla, že já vím, co budeme dělat. Začala jsem jí říkat věci jako že se najíme, vyspíme a budeme prostě fungovat*“ Další den s nimi byla teta a ta se snažila jim pomáhat, doporučila mámě známého psychiatra. Máma nechtěla brát antidepresiva, a tak následně začala chodit k psycholožce. Klára po smrti bratra neplakala, plakat a odžívat si bratrovu smrt začala asi až po půl roce. „*Já jsem se úplně distancovala od svých pocitů, byla jsem úplně pragmatická pečující osoba. Viděla jsem, že máma to nezvládá, a tak jsem se to snažila zvládat já.*“ V prvním ročníku na vysoké škole se její psychický stav zhoršil a vyhledala odbornou pomoc. Začala mít pocity viny a depresivní stavy. „*Racionálně jsem věděla, že jsem nemohla vědět všechno a zabránit tomu co se stalo. Bylo mi ale líto a vyčítala jsem si, že jsem s bratrem netrávila víc času a víc jsem se nezajímala o jeho problémy a o to, co prožíval. Bylo mi líto, že jsem byla tak distancovaná od té celé domácnosti.*“

Škola

Do školy se Klára vrátila asi týden po bratrově smrti. Ve škole už o jeho smrti věděli. Klára to i sama napsala jednomu spolužákovi, protože se potřebovala omluvit ze školní akademie. Třídní učitelka o smrti jejího bratra řekla oficiálně ve třídě i jejím spolužákům. Ve škole se Klára cítila dobře, nevadila jí pozornost okolí, byla za ni ráda. Po návratu do školy šla nejdříve za školní psycholožkou, což jí připadalo jako přínos. Spolužáci jí ze začátku projevovali účast a pochopení, ale později už tahle podpora ustala. Klára začala intenzivně truchlit asi až půl roku po smrti bratra, kdy už dle názoru okolí by měla být v pohodě. Ve škole často propukala v pláč. „*Spolužáky už to ani nebavilo mě poslouchat, hodili mi balíček kapesníků nebo mě dovedli k psycholožce. Neměla jsem tam nikoho, komu bych se mohla vypovídat.*“ Klára byla od dvanácti let asi do patnácti ve škole oblíbená a středem pozornosti. Byla veselá, zábavná, dle jejích slov „*takový třídní šašek*“, sama to vnímá tak, že si tímto chováním řešila rozchod rodičů. V patnácti letech začala mít depresivní stavy, dolehl na ni rozchod rodičů a její vztah s matkou, a to se odrazilo i na jejích vztazích s kamarády. „*Už jsem nebyla ta vtipná a zábavná a spolužáci mě v podstatě odřízli, už jsem pro ně nebyla nic. Moje nejlepší kamarádka mi napsala SMS, že jsem na ni moc depresivní a že ona se chce*

bavit tak že už spolu nebudeme tolik.“ Pro Kláru bylo po smrti bratra těžké, poslouchat konverzace spolužáků o věcech, které jí připadaly nepodstatné a zbytečné a pro ně byly důležité. *„hrozně mě štvaly řeči mých spolužaček, které byly schopné půl hodiny řešit, jestli si dají na fotku kudrnaté anebo vyžehlené vlasy.*“ U učitelů neměla Klára skoro žádné výhody, i když by je z jejího pohledu potřebovala. *„Někdy jsem brečela i při písemkách a učitelé mě ji stejně nechali napsat. Nebyla jsem schopná se soustředit a naučit se například na pololetní písemku.*“ Klára měla pocit, že učitelé po určité době nechtěli, aby to vypadalo, že je zvýhodňovaná kvůli tomu, co se stalo, a tak úlevy neměla.

Domov

Klára po smrti bratra žila ještě nějakou dobu s matkou, ale nakonec se rozhodla přestěhovat k otci. Soužití s matkou bylo velmi poznamenané smrtí bratra, matka se o ni bála a nechtěla ji nikam pouštět. Chodila každý den na hřbitov na bratrův hrob a nutila Kláru chodit s ní, i když věděla, že jí to nedělá dobře. Jejich konflikty z doby, kdy bratr žil, stále přetrvávaly, matka byla více labilní a hádaly se každý den. Klára se dlouho se odhodlávala, než se rozhodla odstěhovat k otci a jeho nové rodině, protože se bála, že mámě ublíží. Po odstěhování k otci se necítila o moc lépe, ale aspoň byla v klidu. *„Pořád to bylo těžké, cítila jsem se osamělá. Pořád to bylo tak, že táta a jeho žena byli jedna buňka, nevlastní ségra byla druhá buňka a já jsem byla třetí buňka, ale aspoň jsem nezažívala hádky jako s mámou.*“

Vztahy mimo rodinu

V sedmnácti letech si našla přítele, což jí hodně pomohlo. Cítila se v té době lépe. Před tím byla hodně osamělá. Byli spolu asi rok a půl, potom se rozešli. Důvodem bylo hlavně to, že na ni neměl čas. Jinak neměla žádného kamaráda, kterému by se mohla svěřit.

Odborná pomoc

Její první setkání s psychologem bylo už v patnácti letech, kdy se propadala do deprese z rozchodu rodičů a celkové situace doma. Maminka začala navštěvovat psycholožku krátce po pohřbu a na její doporučení začala Klára také navštěvovat psycholožku. Chodila k ní spíše z povinnosti a po deseti návštěvách, které byly doporučené, přestala. *„Mě ta psycholožka nepřišla moc užitečná, nenavázala jsem s ní blízký vztah, necítila jsem tam to propojení. Já jsem k tomu přistupovala hodně racionálně a ona se ve mně snažila vyvolávat nějaké city.*“ Po smrti bratra se také setkávala s psycholožkou ve škole, za což byla ráda a její pomoc oceňuje kladně. Větší přínos psychologické pomoci vidí až v současnosti, kdy vyhledala psycholožku sama kvůli depresi.

Rituály

Pohřeb zařizoval otec s matkou, Klára se na jeho přípravách nijak neúčastnila. Jenom si vybavuje že společně byli vybrat bratrovi oblek. Měla pocit, že v tomto období byli jako rodina ještě více rozděleni než dřív. Na pohřeb jeli jedním autem ona, matka a otec, ale otec s matkou se cestou na pohřeb v autě ještě pohádali. Matka se do příprav pohřbu zapojila nejvíc „*Máma jako že chytila takový drive při těch přípravách, i když si pořád nechtěla připustit, že umřel, tak třeba sama napsala smuteční řeč, já jsem ji po ní jenom přečetla*“ Bratrovi spolužáci napsali dopisy a ty se mu vložily do rakve. Nejvíc si vybavuje, že jí vadilo to, že si je máma před pohřbem četla, i když to mělo být anonymní a neměl si je nikdo číst. Klára na pohřbu a vlastně ani potom několik měsíců nebrečela, nemohla. Další rituály jako rodina neudržovali. Matka chodila na hřbitov dávat čerstvé růže každý den, Klára tam chodit nechtěla a bylo to zdrojem konfliktů mezi nimi. Sama má schovaná nějaká bratrova trička a řetízky, taky jí zůstaly všechny jeho hračky. Klára hrob bratra nenavštěvuje, doufá, že to časem zvládne, ale teď je to pro ni těžké. „*Na hřbitov chodit nemůžu, jednou jsem to zkusila a hodiny jsem potom plakala. Žádný vzpomínkový rituál nedělám.*“ Prožívá více důležité dny, třeba v den bratrových narozenin, svátku, výročí smrti, jsou pro ni dny, kdy je jí více smutno a necítí se dobře.

Co pomáhalo a co chybělo

Klárě chybělo nejvíc, že neměla mámu, která by jí byla oporou. To, že neměla fungující rodinu. „*Mě by nevadilo, že byli mezi sebou všichni tak jako rozhádaní, ale přenášeli to i na děti, a to mi vadilo.*“ Chyběla jí pozornost spolužáků, kteří ji dle jejích slov odepsali, když přestala být veselá a zábavná. Chyběla jí stálá osoba v jejím životě, na kterou by se mohla obracet se svými starostmi a problémy. Klárě pomáhalo tvořit, je výtvarně nadaná a ráda píše, malovala a psala si deník. Také jí pomohlo, když si našla přítele. Necítila se potom tolik osamělá.

Vliv ztráty na další život

Vliv ztráty vidí Klára hlavně v tom, jak ona sama vnímá smrt. Při setkání se smrtí reaguje přehnaně úzkostně a následně depresivně. „*Mám potřebu vyhybat se smrti, chytá mě totálně panická úzkost, když jsem šla ze školy a na zastávce leželo mrtvé tělo, nemohla jsem kolem ani projít. Smrt mi vadí i ve filmech a nemůžu chodit ani na hřbitovy.*“ To, jak ztráta zasáhla matku, ovlivnilo velmi její život v tom, že se musela naučit postarat se o sebe a částečně

i o matku, která to ze začátku nezvládala. Vnímá vliv ztráty na to, že musela být samostatnější, což jí už zůstalo. Ovlivnilo jí to také v tom, že se zabývala a přišly jí důležité úplně jiné věci než jejím vrstevníkům, což ji od nich oddělovalo a vnímá to tak i dnes.

6.1.5 Nela

Nela je mladá žena ve věku 24 let, svobodná, bezdětná. Má o tři roky mladšího bratra. V současnosti studuje vysokou školu a na částečný úvazek pracuje. Bydlí sama, i když má přítele, se kterým se navštěvují. V sedmnácti letech prožila anticipovanou ztrátu matky. Matka zemřela ve věku 37 let, dva roky po diagnostikování rakoviny. Oslovila jsem ji přímým dotazem po telefonu, který jsem dostala od naší společné známé. S rozhovorem souhlasila, i když vyjádřila obavu z toho, že to bude pro ni náročné, protože nevěděla, jak moc zvládne o tomto tématu mluvit. Ujistila jsem ji, že budeme mluvit jenom o tom, co pro ni bude přijatelné a také, že může kdykoliv v průběhu rozhovoru odstoupit. Při rozhovoru se snažila odpovědět na všechny mé otázky.

Přehled témat interview chronologicky

Z rozhovoru vyplynuly tyto témata:

Rodina

Máma

Táta

Bratr

Teta

Babička

Nemoc

Ztráta

Domov

Zodpovědnost

Vztahy mimo rodinu

Kamarádka

Škola

Odborná pomoc

Rituály

Co pomáhalo a co chybělo

Vliv ztráty na další život

Lingvistický pohled

Nela se vyjadřovala obsáhle. Nad položenými otázkami se zamýšlela, ale odpovídala plynule a bez dlouhých pomlk. Na většinu otázek odpovídala hodně racionálně, většinou už zdůvodňovala, proč to bylo právě takhle. Často používala slovní obrat „za dané situace“. Na některé otázky, které byly pro ni velmi citlivé, odpovídala, i když jsme rozhovor na chvíli přerušili a byla ujištěna, že o tom dál nemusíme mluvit.

Deskriptivní pohled

V jejích odpovědích bylo znát, že o smrti své maminky přemýšlela a snažila se s ní v průběhu života vyrovnat především racionálním vyhodnocením toho, co prožila. Při rozhovoru vysvětlovala své popisované chování, používala často obrat „za dané situace, nebo „v té situaci“.

Konceptuální pohled

Tento pohled dává prostor pro samotnou analýzu a interpretaci respondentových prožitků a myšlenek dle jeho vlastních výpovědí.

Rodina

Nela žila v úplné rodině s mladším bratrem. Vztahy v rodině byly dobré. Blízké vztahy udržovali i s širší rodinou (babičky, tety). Otec s matkou měli hodně blízký vztah a trávili spolu hodně času bez dětí. „*Otec byl na mamku hrozně fixovanej, trávili spolu hodně času sami. Nás s bratrem dávali k babičce. Nechci tím říct, že by se nám nevěnovali*“. Vztah s **matkou** měla trochu komplikovaný. Zpětně si uvědomuje, že to bylo pubertou a tím, jak se snažila prosazovat. „*Dost jsme se hádali. Stavěla jsem se na zadní*“. V době matčiny nemoci se však jejich vztah hodně zlepšil. To, že je matka vážně nemocná se Nela dozvěděla přímo od ní. V té době jí bylo 15 let. Matka zemřela dva roky po diagnostikování nemoci. Nela popisovala svůj vztah s **otcem** jako ne úplně dobrý. „*Bylo to mezi náma takový*

komplikovaný. Moc jsme si nerozuměli i když mamka žila, on byl pořád hodně nervózní.“ V období po smrti maminky neměla Nela pocit, že by jí otec podporoval, nebo jim s bratrem nějak pomáhal. *„Po smrti maminky si nás sice s bratrem zavolal a řekl nám, že to spolu zvládneme, ale potom se uzavřel a nebyl tam pro nás.“* Otec několik dnů po smrti s nikým nemluvil. Poměrně brzy po smrti maminky si našel přítelkyni, a to je ještě více rozdělilo. Nela cítila podporu spíše od širší rodiny, od sestry otce, tety a babičky z matčiny strany. Trávili spolu hodně času a podporovali se už v době matčiny nemoci. **Bratr** měl v době kdy maminka onemocněla 12 let. Nejdříve se domluvili, že mu to, jak vážnou nemoc maminka má, ani nebudou říkat. Dozvěděl se to proto později. Nela má s bratrem blízký vztah, snažila se mu být oporou v období po smrti maminky. I když s bratrem v současné době už nebydlí, často se stýkají a jsou spolu v kontaktu. Hodně blízké vztahy měla a stále má Nela s **babičkou a tetou**, obě byly pro ni i jejího bratra velkou oporou po smrti maminky.

Nemoc

O nemoci se Nela dozvěděla přímo od matky, v té době jí bylo 15 let. Maminka žila s nemocí dva roky, po dvou letech náročné a zatěžující léčby zemřela. Už toto období léčby bylo pro Nelu velmi těžké. *„Člověk jí nemohl pomoci, jediný, co mohl, tam prostě být s ní a byla tam hrozná bezmoc. V době matčiny nemoci vnímala Nela menší podporu ze strany okolí, než by sama potřebovala. „Veškerý okolí se zaměřilo na tu mamku a vlastně se nikdo nezajímal o nás s bratrem, jak to zvládáme, jestli jsme v pohodě. Já to chápu, že na to nebyl za daných okolností vůbec čas se soustředit na nás, ale bylo to těžký.“* Asi týden před tím, než maminka zemřela, se cítila Nela hodně špatně. Většinu času to zvládala, ale v této době už toho bylo na ni příliš. *„Byla jsem úplně fakt jako fyzicky, psychicky totálně vyčerpaná a říkala sem si, ať už se to vyřeší. Ať ta máma prostě umře nebo ať se vyléčí. Člověk si neuvědomuje, že ta nemoc neovlivňuje jen toho samotného člověka, ale i jeho okolí, že prostě všude kam se podívá a všude kam jde, je s ním ta nemoc. A po těch dvou letech jsem z toho už byla zničená a vyčerpaná.“* Maminka se snažila být co nejvíc soběstačná, i když ke konci na tom byla už hodně špatně, většinou jenom ležela. Nela v posledních dvou týdnech zůstávala doma ze školy a pečovala o ni. Několikrát týdně k nim jezdila sestra z Charity. Nela byla ráda za čas, který v posledních dnech s matkou strávila.

Ztráta

Maminka zemřela v nemocnici, byla hospitalizovaná kvůli zhoršenému zdravotnímu stavu a dehydrataci. V den smrti přijely teta s babičkou rovnou z nemocnice říct tátovi, že je na

tom hodně špatně, aby za ní jel co nejdřív. Tatínek odjel do nemocnice hned a po nějaké době i teta s babičkou. Nela zůstala doma sama s bratrem. O smrti maminky se dozvěděla telefonicky. Když volala tátovi do nemocnice, protože měla o maminku strach, řekl jí, že zemřela. *„Ten pocit byl naprosto šílený, bylo to strašný, mně se v tu chvíli zhroutil svět. Brečela jsem nahlas a potom přišel bratr se zeptat co se děje. Řekla jsem mu, že mamka zemřela a on odešel do svého pokoje. Věděla jsem, že bych měla jít za ním, ale nemohla jsem“*. Komplikovaná situace, kdy Nela nemohla být s maminkou i když věděla, že její zdravotní stav je velmi špatný, to, že se o smrti maminky dozvěděla po telefonu a potom byla sama s bratrem bez jakékoliv opory, vnímám jako velmi frustrující. Nelu v této pro ni těžké situaci napadlo zavolat sestře táty. Řekla jí, co se stalo a ona hned přijela. *„Posadila si nás vedle sebe a povídala si s náma, nakonec tam zůstala i spát. Nevím, co bych dělala, kdyby nepřijela. Přijela nás dát dohromady, v podstatě nás s bratrem zpacifikovala.“* První den Nela skoro nespala, hodně brečela. V období do pohřbu necítila podporu od táty, ten se uzavřel a s nikým nemluvil. Podporovali se navzájem s bratrem, s tetou a babičkou z matčiny strany. *„My jsme se semkli hlavně s bratrem a s tou širší rodinou, hlavně ale s bratrem.“*

Domov

Po smrti maminky převzala Nela péči o celou domácnost. Na velké nákupy jezdila s tetou. Zároveň se snažila podporovat bratra. *„Změna to pro mě byla docela zásadní, musela jsem se začít starat o celou domácnost. Můžu říct, že za daných okolností to pro mě bylo i vyhovující, pomáhalo mi to úplně tomu smutku nepropadat, tím, že jsem musela něco dělat. Taky jsem se soustředila na bratra a starala se o něho.“* Otec v domácnosti nepomáhal, zdůvodnil to tím, že chodí do práce a vydělává peníze. Měl však velké nároky na chod domácnosti, a to bylo pro Nelu frustrující. *„Musím říct, že tatka za daných okolností, spíš, než by mi pomáhal, tak mi to ještě zhoršoval. Měl na mě stejný nároky, jako měl na mou mámu.“* Pro Nelu bylo těžké zvládat domácnost i školu tak, aby mezi ní a tátou nedocházelo ke konfliktům, jejich vztah byl napjatý a komplikovaný po celou dobu co bydlela doma. Po asi třech letech se Nela odstěhovala a vztah s otcem se tím trochu zlepšil. Otec si také poměrně brzy našel přítelkyni, kterou Nela neměla moc ráda, ale snažila se s ní vycházet. Přítelkyně u nich nebydlela, ale trávila tam například víkendy. Nela ji popisovala jako milou, vstřícnou a projevující zájem o ni i o bratra, ale ona ji za to nesnášela. Z pohledu na tu situaci dnes si myslí, že by ji mohla mít i ráda, ale tenkrát to bylo příliš brzy po smrti maminky. V současné době má otec jinou přítelkyni, se kterou se moc nestýkají a chovají se k sobě s odstupem. *„Vídáme se jenom občas. Chováme se k sobě slušně, povrchně se pobavíme, ale*

nemám k ní žádnéj vztah.“ Nela už asi tři roky žije sama v bytě, otec žije u své přítelkyně a bratr v jejich domě.

Zodpovědnost

Otec na Nelu přenesl veškerou péči o domácnost, ale i ona sama to vnímala jako povinnost převzít tu roli a vypořádat se s ní. *„Já jsem v tu chvíli neviděla jiný východisko, než začít fungovat“*. Také na sebe převzala starost o bratra. Snažila se ho podporovat a být mu oporou. Bratr v domácnosti pravidelně nepomáhal, spoléhal se na to, že tam je Nela, která se o ni postará. Když si řekla o pomoc, tak jí pomohl, ale práce v domácnosti rozdělené neměli. Do školy se vrátila asi týden po smrti maminky. Školu zvládala dle jejich slov celkem dobře, ale například před maturitou si musela rozdělit čas na učení a péči o domácnost a bylo to pro ni hodně náročné období.

Vztahy mimo rodinu

Nela měla nejlepší kamarádku ze základní školy, která s ní celé tohle těžké období prožívala. Po celou dobu máminy nemoci i po její smrti se jí mohla s čímkoliv svěřit, byla pro ni velkou oporou. Kamarádi spolu stále, i když se už vídají méně často. Jiným kamarádům se nesvěřovala.

Škola

Po smrti maminky se Nela vrátila do školy asi po týdně. Třídní učitelka se o smrti maminky dozvěděla od Nely. *„Přinesla jsem jí omluvenku, kde jsem měla napsané rodinné důvody a ona se mě doptávala, jaké důvody. Tak jsem jí řekla, že jsem plánovala pohřeb. Zeptala se mě, či pohřeb a já jsem řekla, že maminky. To byla pro ni dost trapná situace, popřála mi upřímnou soustrast. Potom jsem ji požádala, aby o tom nikomu neříkala, že nechci, aby o tom ostatní věděli.“* Reakce třídní učitelky Nelu nepřekvapila, očekávala, že to bude probíhat takhle. Učitelka byla dle jejich slov chladná, a ne moc oblíbená. Řekla jí jenom, že udělá to, co si přeje, nebude o smrti maminky nikomu říkat a tím jejich rozhovor skončil. Nela si nepřála žádné úlevy od učitelů a nechtěla, aby se k ní spolužáci chovali jinak. *„Za dané situace byla škola jediný místo, kde se nic nezměnilo. Chtěla jsem, aby aspoň v té škole to fungovalo stejně jako doted.“* Jestli o smrti maminky ostatní učitelé věděli neví, pokud ano, tak jí to nedali najevo. Školu zvládala bez zhoršení prospěchu.

Odborná pomoc

Nela po smrti maminky odbornou pomoc nevyhledala, ani nevěděla jaké by byly možnosti. Měla kolem sebe tetu a babičku, se kterými svoje pocity občas řešila. U psychologky byla jenom jednou, a to asi před rokem. Chtěla řešit komplikovaný vztah s tátou, ale po první návštěvě, ze které neměla dobrý pocit, se rozhodla nepokračovat.

Rituály

Pohřeb zařizoval táta s tetou a babičkou, Nela se na přípravách nijak nepodílela. Vzpomínala si na to, jaké byly dny před pohřbem. *„Jako ten první týden to bylo šílený, hodně jsem brečela. Na tom pohřbu jsem pak už ani nebrečela. Já jsem si pak vlastně uvědomila, že musím být opora pro bráchu“* Nezažívala pocit opory a sounáležitosti s otcem. Měla spíš pocit odcizení. Jako **rodinné rituály** pořádají oslavu mamčiných narozenin s tetou, babičkou a bratrem. Táta se těchto oslav neúčastní. Na Dušičky chodí na hřbitov zapálit svíčku. Nela sama si někdy zapálí doma svíčku, když si na maminku vzpomene, ale nedělá to nijak pravidelně. Taky má schované nějaké její oblečení. *„Jsem docela racionální člověk, takže nějaký pocit spojení s maminkou při tom zapálení svíčky úplně nemám, vím, že to skončilo a že tady se mnou není, ale mám z toho pak dobrej pocit, jakože jsem na ni nezapomněla a že svým způsobem v mých vzpomínkách se mnou pořád je.“*

Co pomáhalo a co chybělo

Nela uvedla, že nejvíc jí pomáhalo to, že měla povinnosti. *„Nejvíc mi pomáhala asi ta péče o toho bráchu a tu domácnost a taky škola. To jako že jsem fakt jako měla co dělat a neměla tu možnost to moc prožívat, jak mi je.“* Snažila se říkat si, že to, co se jí stalo, není nic strašného, že jsou horší věci, které lidi zažívají. Hlavně nechtěla, aby ji ostatní litovali. *„Úplně jsem nesnášela, když si ostatní mysleli, že se mi stalo něco hrozného. Stávají se i horší věci, třeba že děti přijdou o oba rodiče, nebo jsou v dětském domově a nikdy rodiče nepoznají a když to porovná, tak se mi nic tak hrozného nestalo. Nechtěla jsem, aby se na mě tak lidi dívali, aby měli pocit, že mě musí litovat.“* Také jí hodně pomohla kamarádka, která jí v těžkých chvílích byla oporou a kamarádí spolu dodnes. Nejhorší pro Nelu bylo, že neměla podporu od táty. Doma vnímala na sebe obrovský tlak, necítila se tam dobře. Byla přesvědčená o tom, že by to všechno zvládala mnohem lépe, kdyby nezažívala konflikty s tátou. *„Pro mě bylo nejhorší, že jsem doma neměla absolutně žádné klid, že jsem nebyla prostě v klidu. Já nevím, jestli si táta kompenzoval ten svůj zármutek, tím že si to vybíjel na nás.“*

Vliv ztráty na další život

Nela uvádí jako nejdůležitější to, že je hodně samostatná, umí si poradit a všechno zařídit sama, protože jí nic jiného nezbylo. „*Táta nebyl nikdy moc pečující člověk, tak jsem si tu péči musela dát sama a o všechno se postarat.*“ Taky vnímá vliv ztráty na její prožívání v tom směru, že ji nepřipadá spoustu věcí a situací v životě těžkých a dramatických. Vnímá to všechno s větším odstupem a méně se jí to dotýká. „*Myslím si, že neprožívám ty věci tolik, jak bych je prožívala, kdybych tu ztrátu nezažila, protože ta ztráta byla tak velká, bolestná a silná, že mě to v tom prožívání taky ovlivnilo.*“

6.2 Analýza společných témat respondentů

V této kapitole budou popsána a vyhodnocena témata a vzorce, která se vyskytovala u většiny respondentů.

Rodina

I když u každého respondenta bylo složení rodinných příslušníků, kteří ovlivňovali jeho život odlišné, mohli jsme nalézt společné vzorce. Rodič, který přežil měl velký vliv na prožívání ztráty a také na to, jak se s ní respondent zvládal vyrovnat. Velmi důležité bylo také klima rodiny a rodinné zázemí. **Aneta**, i když měla v rodině poměrně pevné zázemí a dobrý vztah s oběma rodiči, hodnotila po smrti maminky jako těžké to, že neměla dostatečnou oporu v otci a to, že se rodina po smrti maminky rozpadla. **Vendula** tím, že maminka v době smrti otce už nežila a vztah s tetou nebyl dobrý, vnímala po smrti otce zároveň i ztrátu fyzického domova, místa, kam by se mohla vracet a cítit se tam dobře a bezpečně. Když už potřebovala něco řešit, řešila to se starším bratrem, se kterým si byli blízcí. Bratr měl už té době vlastní bydlení a následně i rodinu. I tak jeho vliv vnímám jako přínos pro vyrovnávání se se ztrátou. To, že má jako jediná z respondentů vlastní rodinu a děti vidím jako pozitivní faktor pro vyrovnávání se se ztrátou. **Blanka** žila v rodině, která sice byla úplná, ale rodiče žili částečně odděleně a hlavní pečující osoba byl otec, protože matka bydlela kvůli práci částečně jinde. Když zemřel otec, nevnímala Blanka dostatečnou oporu v matce, která s ní doma nebydlela trvale ani po prožití ztrátě. Pozitivní v tomto případě byl vliv staršího bratra. **Klára** jako jediná neztratila rodiče, ale sourozence, jenže to pro ni nebyla první velká ztráta. První ztrátou můžeme nazvat rozpad rodiny a odstěhování otce. Rodinné zázemí bylo špatné a po smrti bratra se ještě zhoršilo. **Nela** žila v úplné a fungující rodině, až do smrti matky. Vztah s otcem popsala jako komplikovaný už před

smrti matky. Tento vztah měl negativní vliv na vyrovnávání se se ztrátou. Sourozenec, i když mladší zase posílil vnímání rodinného systému a ovlivnil zpracování ztráty pozitivně.

Ztráta

Vliv na vyrovnání se ztrátou má i to, jak ke ztrátě došlo. Respondenty ovlivnilo hlavně to, jestli šlo o ztrátu anticipovanou nebo neanticipovanou a potom také to, jaký měli vztah s osobou, která zemřela. **Aneta** a **Nela** ztratily obě maminku po těžké nemoci, která trvala delší časové období. Výhodou takové ztráty je možnost částečně se na ni připravit, rozloučit se a udělat věci, které jsou pro obě strany důležité. Nevýhodou je pocit bezmoci a odmítání reality, což může komplikovat možné přijetí a dokončení věcí. Nela neměla možnost být u maminky v době smrti, což vnímám jako negativní vliv na vyrovnávání se se ztrátou. Aneta hodnotí to, že byla u maminky v době smrti jako velký přínos pro budoucí vyrovnávání se ztrátou. Obě také hodně ovlivnil vztah s otcem a nová partnerka, kterou si oba otcové poměrně brzy našli. Obě také hodnotily svůj vztah s matkou před úmrtím jako dobrý, což může být ovlivněno očekáváním ztráty a související touhou dát věci do pořádku. **Klára** i **Blanka** prožily neanticipovanou ztrátu v důsledku nehody, u které nebylo jednoznačně jasné, že nešlo o sebevraždu. Tento typ ztráty je rizikovým faktorem a podporuje vznik komplikovaného truchlení. U obou respondentek se to projevilo na procesu vyrovnávání se ztrátou, které je problematické, a obě vyhledaly s odstupem několika let po ztrátě psychologickou pomoc, jež jim pomohla situaci řešit. Vztah s tátou uvedla Blanka jako dobrý, ale tím, že byla na studijním pobytu a otce dlouho neviděla, vnímala odcizení a nedostatek komunikace, kdy s tátou několik měsíců nemluvila ani po telefonu. Klára s bratrem v době smrti měla vztah, ve kterém si nebyli blízcí. Netrávili spolu čas a Klára se o něho nezajímala. Obě popsaly pocity viny, které měly v souvislosti s úmrtím. U **Venduly** proběhla ztráta neanticipovaná, kdy v důsledku dřívějších zdravotních komplikací došlo k náhlému zhoršení zdravotního stavu a úmrtí otce. Nemohla se sice na smrt připravit, ale zároveň tam nebyly nejasnosti ohledně úmrtí, což umožnilo ztrátu lépe přijmout. Vztah s tátou byl, jak sama uvedla spíše respektující a taky vnímala odcizení, od úrazu otce, který ho změnil. V době před smrtí už také netrávila tolik času doma.

Zodpovědnost

Zodpovědnost může přenést rodič na dítě po ztrátě partnera i tím, že na něj přesune povinnosti, které vykonával zemřelý partner, to se může dít vědomě nebo nevědomě. Tohle téma se vyskytlo u dvou respondentek. **Nela** a **Aneta** po smrti matky musely převzít

zodpovědnost za vedení domácnosti. Ani jedna neměla v otci oporu a Nela navíc vnímala jeho nároky jako stresující a přehnané. Vyrovnávání se ztrátou bylo za těchto podmínek těžší. I když Nela uváděla, že péče o domácnost a také o bratra jí pomáhala zvládat zármutek, je pravděpodobné, že jí to neumožnilo vyrovnat se zármutkem, ale spíše ho potlačit a překrýt aktivitou. Na to, aby člověk mohl zpracovat zármutek, je nutné se zastavit, nechat ho na sebe působit a plně ho prožít.

Domov

Domov a jeho změny po ztrátě jsou zásadním faktorem na přijetí ztráty blízké osoby a vyrovnání se s touto ztrátou. Každý z respondentů to prožíval jiným způsobem. **Aneta** zůstala po smrti matky bydlet v jejich bytě s přítelem a otcem, ale otec tam s nimi netrůvil moc času. Díky podpoře přítele to Aneta neprožívala negativně a za domov považovala i domov svého přítele. Od jeho rodiny čerpala sociální podporu. **Vendula** naopak prožila se ztrátou otce i ztrátou domova. Komplikovaná situace s nevlastní matkou ji přinutila řešit v pro ni tak těžkém období ještě zásadní životní změny. Znamenalo to pro ni, že se musí o sebe postarat sama, asi i proto kladla při prožívání její ztráty velký důraz na samostatnost. **Blanka** prožila první měsíc po ztrátě velkou změnu v tom, že zůstala bydlet sama v domě, kde bydleli dříve spolu s tátou. Popisovala to jako nejtěžší věc, se kterou se po ztrátě musela vyrovnat, a také to negativně ovlivnilo její truchlení. **Klára** po smrti bratra žila chvíli v původním domově s matkou, ale následně se odstěhovala k otci a jeho nové rodině. Hlavní důvod bylo komplikované soužití s matkou, které už před ztrátou bratra bylo pro Kláru na hranici snesitelnosti. **Nela** po smrti matky vnímala domov jako místo plné povinností a konfliktů, a to díky otci, který na ni přenesl veškerou péči o domácnost, a ještě nebyl spokojený s tím, jak tuto péči Nela zvládala. Docházelo mezi nimi k častým hádkám. Nela nazvala jejich vztah komplikovaným už před smrtí matky.

Vztahy mimo rodinu

Vztahy mimo rodinu mohou fungovat a většinou fungují jako sociální opora v těžkých životních situacích, v případě nedostatku této opory dochází k horšímu zvládnutí a vyrovnávání se v našem případě právě se ztrátou. Potvrdilo se to i u respondentů a jejich vztahů v období smrti jim blízké osoby. **Aneta** už před smrtí matky měla dlouhodobý vztah. S přítelem spolu byli dva roky před ztrátou, tento vztah vydržel devět let. Aneta v rozhovoru uvedla, že přítele i jeho rodinu vnímala jako největší oporu v tomto období. Naopak těžce nesla, že její dvě nejlepší kamarádky odešly ze školy a bylo pro ni proto náročnější se do

školy po smrti matky vrátit. **Vendula** také uvedla jako největší oporu po smrti otce svého přítele. Když se s ním na konci střední školy rozešla, velmi ji to zasáhlo. Jako sociální opora pro ni ještě fungoval kamarád, se kterým jsou v kontaktu dodnes. Pomáhal jí vyrovnat se i se ztrátou přítele. **Blanka** neměla v době smrti přítele. Měla vztah s partnerem, který se nechtěl vázat. Nejistota, kterou ve vztahu pociťovala, zhoršovala celou její životní situaci. Měla jednoho nejlepšího kamaráda, se kterým ztrátu otce řešila a byl jí oporou. **Klára** neměla v době ztráty přítele. Neměla ani kamarády, kteří by pro ni byli oporou. Cítila se velmi osamělá a nepochopená celou společností. Rok po bratrově smrti si našla přítele a v tomto období se teprve začala cítit lépe. **Nela** měla nejlepší kamarádku ze základní školy, která jí pomáhala už v době matčiny nemoci i v období po ztrátě a kamarádství jim vydrželo dodnes.

Rituály

I když rituály mohou mít velký vliv na přijetí ztráty a na úspěšné zvládnutí procesu truchlení, u respondentů se tento efekt neprojevil. Všechny respondentky uvedly, že na pohřbu nebrečely a žádná z nich nepřikládala pohřbu velký význam v kontextu vyrovnávání se se ztrátou. Ani rituálům nepřikládaly pozitivní vliv na jejich truchlení, jediný rituál, který dodržovali všichni respondenti kromě Kláry, byla návštěva hrobu na Dušičky. Pohřeb, který proběhl velmi brzy po smrti pro **Anetu** nenaplnil svoji podstatu rozloučení, cítila na něm vztek a frustraci, nevěřila lidem jejich vyjádření upřímné soustrastí. Hlavní důvod asi byl ten, že matka Anety si pohřeb nepřála, dalším důvodem mohlo být to, že pohřeb byl tak brzy, pouhé tři dny od ztráty. Na hrob maminky chodí jenom z respektu, chodí tam hlavně kvůli rodině, a ne kvůli vlastnímu pocitu. Nemá žádné jiné rituály rodinné ani soukromé. **Vendula** pohřeb popisovala věcně, bez emocí. Nepamatovala si nic, co by pro ni z toho dne mělo větší význam. Na přípravě se nepodílela. Každý rok na Dušičky jde na hřbitov zapálit svíčku, žádné jiné rituály jako rodina ani ona sama nemá. **Blanka** si z pohřbu pamatuje jenom to, že nemohla brečet, i když všichni ostatní hodně brečeli. Zařizovali ho spolu s bratrem a maminkou. Jako svůj rituál má chození na hrob na Dušičky, okolo data narozenin a úmrtí. Nosí u sebe tátovu fotku a také někdy nosí jeho košile. Jako formu spojení s tátou vidí také sny. **Klára** měla pocit, že pohřeb bratra je jako rodinu více rozděloval. Vadilo ji, že si matka četla před pohřbem dopisy napsané pro bratra jeho spolužáky, které neměl nikdo číst a taky to, jak se matka s otcem hádali. Na pohřbu nebrečela. Žádné rituály jako rodina nedodržují. Matka chodí na hřbitov každý den, Klára tam nechodí vůbec. Klára na sobě vnímá, že ve dnech, které jsou s jejím bratrem spojené, se cítí více unavená, smutná, nemotorná, ale snaží se normálně fungovat. Má schované nějaké řetízky a oblečení po bratrovi a taky nějaké

hračky. **Nela** si vybavuje, že v době před pohřbem hodně brečela, na pohřbu už potom ne. Nezažívala pocit sjednocení rodiny, spíš si tam jenom více uvědomovala, že musí být pro bratra oporou. Jako rodinný rituál pořádají oslavu matčiny narozenin, chodí na hřbitov zapálit svíčku na Dušičky a někdy zapálí svíčku mamince doma. Taky má schované nějaké matčino oblečení.

Škola

Vliv školního prostředí a kolektivu na vyrovnání se ztrátou je evidentní hlavně kvůli nárokům, které škola na žáky klade. Je velmi pravděpodobné, že v období ztráty dojde ke zhoršení prospěchu a mělo by se zohlednit při hodnocení žáka to, v jaké se nachází situaci. Také v kolektivu se může jedinec v období ztráty cítit nepříjemně. Každý z respondentů popisuje tuto zkušenost jinak a je to velmi ovlivněno jejich osobnostními rysy. **Aneta** ve škole nemusela říkat, co se stalo, což pro ni byla úleva, protože třídní učitelka byla matka její kamarádky a o smrti maminky věděla. Jestli ostatní spolužáci věděli o její ztrátě, Aneta neví dodnes. **Vendula** řekla o smrti otce jenom své učitelce a jinak se rozhodla to neříkat nikomu, protože nechtěla, aby to někdo jiný věděl. **Blanka** o smrti řekla učitelce a některým spolužákům. Měla od většiny učitelů úlevy, bylo to pro ni komplikované, protože se vrátila předčasně ze studijního pobytu a musela uzavírat předměty přezkoušením. **Klára** si přála větší úlevy od učitelů a o smrti bratra už před jejím návratem do školy věděla učitelka i spolužáci. Bratr chodil do stejné školy a v jeho třídě se snažily o to, aby se jeho spolužáci vyrovnali co nejlépe se ztrátou spolužáka. Klára mohla svoje pocity také řešit se školní psychologkou. Byla na tom asi nejlépe ze všech respondentů v tom, jak škola reagovala na ztrátu, a přesto měla pocit, že neměla dost péče a pozornosti ze strany školy. **Nela** řekla stejně jako Vendula o smrti matky jenom své třídní učitelce a požádala ji, aby to nikomu neříkala. Nechtěla, aby o tom nikdo jiný věděl. Jestli o tom věděli jiní učitelé, nedali jí to najevo.

Odborná pomoc

Odborná pomoc při ztrátě blízké osoby ve většině případů není nutná, ale je žádoucí, pokud se jedná o formu komplikovaného zármutku, nebo tam, kde se sejde více faktorů, které přispívají k horšímu vyrovnávání se se ztrátou. Respondenti ve většině případů odbornou pomoc vyhledali. **Aneta** navštěvovala terapeutku už v dospívání i s maminkou, po smrti matky se k ní vrátila a spolupracuje s ní dosud. Nesetkávají se pravidelně, ale pokud má Aneta těžší životní období, obrací se na ni a řeší s ní svoje potíže. Její odbornou pomoc

v době po ztrátě velmi oceňuje. Využila i možnosti navštěvovat terapeutickou skupinu, která nebyla zaměřená přímo na ztrátu, ale i tak to bylo pro ni přínosné. **Blanka** v době ztráty navštěvovala školní psycholožku, na její doporučení měla začít navštěvovat terapeuta, tuhle možnost však nevyužila. K terapeutce začala chodit až nyní, vidí v tom přínos a je s ní spokojená. **Klára** navštěvovala psycholožku už v patnácti letech, kdy se s její pomocí vyrovnávala s rozchodem rodičů. V šestnácti letech, po smrti bratra navštěvovala školní psycholožku, kdy místo u ní vnímala ve škole jako dobré útočiště. Také absolvovala deset sezení s psychologem, které jí nepřišly moc užitečné. Terapeutku, kterou navštěvuje nyní, vidí jako přínosnou. **Nela** navštívila psycholožku teprve nedávno, kdy s ní nechtěla řešit ztrátu v dospívání, ale komplikovaný vztah s otcem. Po jedné návštěvě se rozhodla nepokračovat, protože nebyla spokojená. **Vendula** nevyužila služeb psychologa vůbec. Vendula i Nela byly jediné, které vyjádřily obavu z toho, jak zvládnou rozhovor o tomto tématu a při rozhovoru reagovaly více emotivně (slzy v očích, roztřesený hlas), a jakoby rozdýchávaly některé okamžiky v rozhovoru s tím, že jsme na okamžik přestaly a ony se na pokraji pláče snažily uklidnit. Nela o nemoci maminky a její smrti mohla mluvit a také mluvila s tetou a babičkou, což je určitě přínosné, ale nemluvila o tom s nezúčastněnou osobou, která by jí naslouchala. Vendula o smrti tatínka nemluvila s nikým. Obě svůj smutek a ztrátu ve škole zatajily, přímo požádaly učitelku, aby o tom nikomu neříkala. Udělaly ze svého smutku a ztráty soukromou záležitost. V jejich situaci vnímám, jak důležité je se otevřít okolnímu světu a dovolit si truchlit otevřeně a smutek neskrývat.

Co pomáhalo a co chybělo

Většina respondentek k tomuto okruhu uvedla, že jim nejvíce pomáhalo něco dělat, tvořit, psát si deník, malovat, nebo se starat o domácnost, chodit do školy, mít povinnosti, díky kterým se nezabývaly svým smutkem tak intenzivně. **Aneta a Vendula** zdůrazňovaly, že jim pomohlo to, že měly v té době přítele. Naopak u **Blanky** situaci zhoršilo to, že měla komplikovaný vztah s partnerem. **Nela** neměla přítele, ale jako blízkou osobu měla kamarádku, také tam pro ni byly teta a babička. **Klára** uvedla, že lépe se začala cítit, až když si našla přítele. Nejhorší byl pocit izolace a osamělosti v období po ztrátě. Nejvíce jí v té době pomáhala tvořivá činnost.

Vliv ztráty na další život

Aneta vnímá vliv prožité ztráty na svůj život jako zásadní, uvědomuje si při každém těžkém a důležitém životním rozhodnutí, že jí matka chybí. Sama udělala hodně proto, aby se se

ztrátou vyrovnala. Smrt matky v současnosti vnímá jako životní zkušenost, díky které se stala tím, kým je teď. **Vendula** tím, že její maminka umřela, když měla jeden rok, přišla smrtí otce už o druhého rodiče. Znamenalo to pro ni, že už nemá nikoho, na koho by se mohla spoléhat. Vliv ztráty na její život vidí hlavně v tom, že je více samostatná a ví, že se musí spoléhat sama na sebe. Umí si v životě poradit a dobře odhadnout, na co stačí a co zvládne. **Blanka** uvádí jako největší vliv ztráty na její život v tom, že se musela naučit postarat se sama o sebe a dospět rychleji než její vrstevníci. Navíc se při hledání způsobu, jak se se ztrátou vyrovnat naučila více pracovat sama se sebou, což jí pomáhá i v jiných obtížných životních situacích. **Klára** vidí vliv ztráty na její život hlavně v tom, jak od té doby vnímá smrt. Má potřebu vyhýbat se smrti a při setkání s ní reaguje přehnaně úzkostně a následně depresivně. Jako další uvedla stejně jako předchozí respondenti samostatnost a nutnost spoléhat se sama na sebe. **Nela** také uvedla na prvním místě vliv ztráty na její samostatnost a schopnost si poradit. Taky si uvědomuje, že neprožívá těžké životní situace jako tragédie. V porovnání se ztrátou, kterou prožila, jí mnoho situací připadne méně náročných, vnímá je s nadhledem a méně se jí dotýkají.

6.3 Odpovědi na výzkumné otázky

Výzkumná otázka č. 1

Jak prožívali respondenti v dětství a dospívání ztrátu blízké osoby?

Všichni respondenti prožívali ztrátu intenzivně, byla to pro ně i po letech odstupu od ztráty velmi silná a bolestivá zkušenost. Témata, která se vynořila při vyhodnocování interview byla z velké části společná pro všechny zúčastněné. U všech respondentů byla významným tématem **rodina** a dopad ztráty na její schopnost naplňovat jejich potřeby. Rodina je pro děti a dospívající důležitá k jejich správnému vývoji, smrt rodiče nebo sourozence u všech respondentů změnila fungování rodinného systému, a to je zasáhlo stejně silně jako ztráta. Většina respondentů popisovala to, že se rodina rozpadla, cítili se osaměle a odděleni, nevnímali podporu rodiny. Vzhledem k věku respondentů rodinu někdy vnímali spíše jako zátěž. Z toho vyplývá, že v období po ztrátě byly pro všechny respondenty nejdůležitější blízké funkční **vztahy** a také **domov** jako místo, ve kterém by se cítili bezpečně a přijímání. To, co všem nejvíce chybělo bylo klidné rodinné zázemí, blízký vztah s přeživším rodičem, pečující a přijímající osoba v jejich životě, pocit bezpečí a sounáležitosti. U všech respondentů mělo velký vliv na jejich prožívání to, jak ke ztrátě došlo a jakým způsobem se o smrti dozvěděli. Respondenti hůře prožívali **ztrátu** neanticipovanou s nejasnou příčinou

úmrtí. V případě dlouhodobé nemoci a očekávané ztráty bylo popsáno jako velmi náročné období nemoci a zhoršování zdravotního stavu před úmrtím, kdy prožívali respondenti pocity bezmoci a nejistoty v tom, jak se situace bude vyvíjet. Pozitivně v jednom případě byla respondentkou hodnocena její přítomnost u samotné smrti, vnímala kladný vliv této přítomnosti při úmrtí na zpracování její ztráty. Návrat do **školy** po úmrtí byl pro všechny respondenty náročný, dvě respondentky ztrátu před ostatními zatajily, věděla o ní jenom třídní učitelka. Další dvě si nebyly jisté, jestli spolužáci a ostatní učitelé o jejich ztrátě věděli. Jen jedna respondentka dostala podporu při návratu do školy od učitelů a spolužáků, kteří byli poučeni, jak se v této situaci zachovat. Zanedbatelný byl vliv **rituálů** na truchlení, žádný z respondentů neuváděl, že by mu nějaký rituál pomáhal se vyrovnat lépe se ztrátou. Ani pohřeb nevnímali jako významný pro zpracování ztráty. Tři respondentky využily **odborné pomoci** v období po ztrátě, jedna z nich ji hodnotila kladně další dvě v ní neviděly velký přínos pro vyrovnání se s celou situací. Až v současnosti, kdy navštěvují terapeuta, hodnotí vliv odborné pomoci kladně.

Výzkumná otázka č. 2

Jak respondenti vnímají vliv ztráty blízké osoby v dětství a dospívání na svůj život?

Samostatnost je téma, na kterém se všichni respondenti shodli. V rozhovoru uváděli, že je ztráta ovlivnila hlavně v tom, že jsou samostatnější než jejich vrstevníci a umí si v mnoha situacích poradit. Více se spoléhají sami na sebe, bez ohledu na to, jestli zemřel otec, matka nebo sourozenec. Není pro ně přirozené říkat si o pomoc a neočekávají ji. Také často zmiňovali, že museli mnohem rychleji a dříve dospět na rozdíl od jejich vrstevníků, díky zodpovědnosti, kterou museli vzhledem k vzniklé situaci předčasně převzít. Jedna z respondentek uvedla, že má potřebu vyhýbat se smrti, má při setkání se smrtí úzkostné stavy a uvědomuje si, že je to vlivem nezpracované ztráty. V současné době chodí na terapii a pracuje na změně. Ztráta, kterou prožili, je ovlivnila i v hledání cest, jak ji zpracovat a vyrovnat se s ní, což v současnosti vnímají pozitivně pro svůj celkový vývoj. Cítí, že je to v jejich životech posunulo a stále posunuje. Žádná z respondentek neuváděla, že by se ztrátou byla v současnosti vyrovnaná tak, aby je v jejich životech neovlivňovala. Také popisovali vliv ztráty na jejich vnímání těžkých životních okamžiků ve svém životě i v životě jiných lidí. Myslí si, že mnoho situací nepovažují v současnosti za tragické i když jejich okolí je takto vnímá. Svojí zkušeností časné ztráty získaly nadhled a určitou odolnost, ale také je to částečně oddělilo od ostatních vrstevníků, kteří tuto zkušenost neprožili.

6.4 Podněty pro praxi

Už při psaní teoretické části práce se mi otevírala témata, kterými by bylo vhodné, se v této oblasti zabývat, aby bylo možné co nejefektivněji a nejjednodušeji pomáhat dětem a mladým lidem se zpracováním ztráty a jejím přijetím.

Respondenti i zahraniční výzkumy poukazují na vztah s přeživším rodičem, který má zásadní vliv na jejich prožívání a zvládání období po ztrátě. Werner-Lin & Biankn (2013) uvádí, že přízpůsobení dítěte smrti rodiče je do značné míry ovlivněno schopností pozůstalého rodiče vyrovnat se s vlastním zármutkem. Jako další závažný faktor jsou uváděny změny v rodinném systému. Z výše uvedeného vyplývá, že je potřeba pracovat s celým rodinným systémem, a ne jenom s dětmi nebo dospívajícími.

Kombinace terapeutické práce s pozůstalými rodiči a pozůstalými dětmi podporuje truchlení dětí a usnadňuje nově osamělým rodičům přizpůsobit struktury rodinného života. V zahraničí jako reakce na výzkumy zabývající se úmrtím blízké osoby v dětství, vzniklo mnoho různých programů a intervencí zaměřených na tyto děti a jejich rodiny.

V ČR už organizace, které pomáhají přímo truchlícím dětem a jejich rodinám působí, i když jich není mnoho. V této oblasti by dle mého názoru bylo vhodné:

- Zvýšit informovanost veřejnosti o tom, jak děti a dospívající truchlí, co jim může pomoci, kdy začít hledat další podporu a jaké služby existují. Tyto informace by měly být snadno dostupné všem, kteří se s truchlícími dětmi a jejich rodinami setkají.
- Podpořit spolupráci již stávajících organizací a zavedení jednotného konceptu v propagaci jejich služeb. Následně podpořit vznik nových organizací nebo jejich poboček, aby tyto služby byly dostupnější.
- Pokusit se formou mezioborové spolupráce lékaře, pedagoga, psychologa zajistit snadno přístupný konzultační proces, ve kterém se lze dohodnout na tom, kdo a co by mohlo pomoci konkrétním rodinám a nasměrovat je k této pomoci.
- Oslovit školy a vrstevníky s nabídkou pomoci od stávajících organizací se vzděláváním a osvětou v oblasti truchlení a zpracování ztráty rodiče, nebo sourozence.

7 DISKUZE

Cílem této práce bylo prozkoumat a popsat prožívání ztráty blízké osoby v dětství a dospívání. Výzkumná práce se zabývala tím, jak tuto hlubokou a niternou zkušenost prožitou v dětství a dospívání hodnotí dospělí respondenti s odstupem času a jaký měla z jejich pohledu tato ztráta vliv na jejich další život.

Na základě provedeného výzkumu se mi podařilo zmapovat prožívání ztráty respondentů v období dospívání. Za pomoci témat, které se postupně během vyhodnocování jednotlivých případových studií objevovala, jsem ověřovala jak se to, co prožívali a popisovali moji respondenti, shoduje nebo liší s již známými poznatky a studii. Z výpovědí respondentů se potvrdilo, že i po letech, které uplynuly od smrti rodiče nebo sourozence, vnímají ztrátu jako velkou zátěž do budoucího života. Luecken & Roubinov (2012) uvádí, že smrt rodiče v dětství a dospívání je hluboce stresující životní zkušenost, což zvyšuje krátkodobé i dlouhodobé riziko problémů s duševním zdravím. Rozvíjející se výzkum naznačuje, že může také narušit biologické regulační systémy a zvýšit riziko dlouhodobých fyzických zdravotních problémů.

Ústředním tématem všech rozhovorů byla rodina, vztahy v rodině před a po úmrtí jejího člena. Studie uskutečněná Pham et al. (2018), která hodnotila dopad náhlého úmrtí rodičů na následné dosažení vývojových kompetencí pozůstalých dětí potvrdila, že smrt rodiče má velký dopad na vývojové kompetence dítěte, tento dopad je způsobený vlivem úmrtí na vztah dítěte a přeživšího rodiče a na přizpůsobivost a soudržnost rodiny. Z výzkumu vyplynulo, že i když bylo důležité jaké bylo rodinné zázemí před ztrátou, neprojevalo se to tolik do prožívání respondentů po ztrátě. Jedním z faktorů, proč tomu tak bylo, by mohl být věk respondentů, kdy už docházelo k jejich osamostatňování. Pro dospívající je velmi důležitá vrstevnická skupina a touha někam patřit, a zároveň snaha vymanit se z vlivu rodiny. Jsem si vědoma toho, že u mladších dětí by vliv dobrého rodinného zázemí před ztrátou pravděpodobně mohl být patrnější a pozitivnější. Proces individuace vlastního já v dospívání je smrtí rodiče vážně narušen, protože dospívající si svoji identitu teprve budují. Fineran (2012) poukazuje na to, že během dospívání si děti vytvářejí svou identitu a hledají nezávislost. Smrt a ztráta těmito procesům brání a dospívající často mohou mít pocit ztráty kontroly.

Mnohem větší vliv na prožívání a následné zpracování ztráty mělo chování pozůstalého rodiče. U všech respondentů došlo po ztrátě k narušení vztahu s pozůstalým rodičem. Tento proces ovlivňovalo také fungování rodiny bez rodiče (sourozence), který zemřel. Výzkum Lin et al. (2004) jehož cílem bylo prozkoumat proměnné rodiny a dětí, které odlišují odolné děti a dospívající od dětí s duševními problémy po smrti primárního pečovatele, poukázaly na vliv proměnné v rámci rodiny, kterou byla vyšší úroveň péče a dodržování určitého řádu pečovatelem zároveň s jeho nižší úrovní duševních problémů. Tyto proměnné velmi výrazně odlišovaly děti odolné od dětí postižených ztrátou. U všech mých respondentů byla patrná touha po blízkém vztahu s přeživším rodičem, která se však ani v jednom případě nenaplnila. Pro samotného pozůstalého rodiče, je velmi těžké zvládat roli rodiče i pozůstalého po ztrátě partnera, když sám truchlí a zároveň je na něm postarat se o materiální zázemí rodiny. Nebylo tedy bohužel možné porovnat, jak by prožívali respondenti ztrátu, kdyby tento rizikový faktor byl odstraněn. Worden (1996) uvádí jako jeden z faktorů ovlivňujících délku a průběh truchlení u dětí a dospívajících právě fungování pozůstalého rodiče a jeho schopnost se vyrovnat se ztrátou, jeho schopnost komunikace, jeho solventnost a finanční zdroje. Respondenti popisovali těžké vyrovnávání se přeživšího rodiče se ztrátou a nefunkční komunikaci mezi nimi a rodičem. S odstupem let od prožité ztráty uváděli respondenti buď zlepšení vztahu s přeživším rodičem nebo snahu o to, tento vztah řešit a zlepšit. Cafferky, Banbury, & Lewis (2018) v kvalitativní studii zaměřené na dospívající zažívající nemoc a ztrátu rodiče, poukazují na to, že by vztah s pozůstalým rodičem mohl být považován za potenciálně rizikový/ochranný faktor pro tyto dospívající. Žádný z respondentů neuváděl, že by jako rodina měly následně po úmrtí finanční nebo existenční problémy. Vendula řešila existenční problémy, ale v jejím případě to bylo proto, že šlo o úmrtí druhého rodiče. Zajímavé by z hlediska výzkumu určitě bylo uskutečnit rozhovor s respondentem, který finanční a existenční nejistotu jako ztěžující faktor prožil. Myslím, že tyto poznatky by byly cenné, protože těchto rodin je v současné době mnoho.

U všech respondentů došlo k významným změnám v rodinném systému. Aneta a Nela po ztrátě matky zůstaly bydlet na stejném místě, ale dopadla na ně starost o celou domácnost a Nela ještě navíc pečovala o mladšího bratra. V rámci studie, v níž bylo zkoumáno, jak se dospívající přizpůsobují odpovědnosti, když rodič umírá, popisovali účastníci pocit odpovědnosti za své rodiče, sourozence a každodenní rodinný život (Melcher, Sandell, & Henriksson, 2015). Adolescenti mohou v rámci své rodiny převzít další odpovědnost po terminální diagnóze rodiče, což bývá částečně způsobeno pečujícím

rodičem, který je také truchlící (Christ, Siegel, & Sperber, 1994). Oba otcové si poměrně brzy našly nové partnerky, což také ovlivnilo vzájemný vztah s dětmi negativně. Ani jedna z respondentek necítila oporu v otci, který v případě Anety byl většinu času nepřítomný a v případě Nely byl jejich vztah s otcem velmi konfliktní. Blanka zůstala bydlet také na stejném místě, ale první měsíce po smrti bydlela sama, což pro ni bylo velmi frustrující, neměla oporu v matce, která byla většinou nepřítomná. Pro Vendulu nastala velká změna v tom, že se doma po smrti otce cítila jako cizinec, který tam nepatří, zůstávala na internátě a domů skoro nejezdila a Klára se brzy po smrti bratra stěhovala od matky k otci. Respondenti se v rozhovorech na tyto změny zaměřovali a popisovali je jako zásadní pro jejich vyrovnávání se s prožitou ztrátou. Odborníci se shodují v tom, že čím méně změn v životě pozůstalých dětí nastane po smrti blízké osoby, tím menší je pravděpodobnost komplikací v procesu truchlení. Změny v rodinném životě jsou podle Wordena (1996) rizikové faktory, čím více změn nastane, tím je větší riziko budoucích problémů dítěte.

Většina respondentů uvedla na prvním místě jako podpůrný faktor k zvládnutí procesu truchlení partnerky a kamarády. Přisuzují to věku a vývojové fázi, kterou procházeli v období ztráty, a vnímám zde velký potenciál v nastavení pomoci pro pozůstalé děti a dospívající. Respondenti, kteří tuto podporu měli, prožívali a vyrovnávali se s úmrtím rodiče lépe. Výzkum Christ et al. (1994) naznačuje, že dospívající by o smrti rodiče raději mluvili s někým, kdo prožil stejnou zkušenost, ale to se může ukázat jako obtížnější u dospívajících, kteří mají obvykle méně zkušeností s nemocí a úmrtím než dospělí. Respondenti uváděli, že i když měli od svých partnerů a blízkých kamarádů podporu, prožívali zároveň pocity odcizení a nepochopení ve společnosti vrstevníků a vnímali, že je tato prožitá zkušenost od ostatních odděluje. Cafferky, Banbury, & Lewis (2018) ve své studii uvádí, že i když účastníci popsali, že měli ve svém okolí podporující osoby jako přeživšího rodiče nebo blízkého přítele, necítili se být podporováni v širším smyslu přáteli, vrstevníky a profesionály. Mnoho lidí, ať už dospělých nebo vrstevníků, dokonce i kamarádů z jejich okolí nevědělo, jak reagovat a jak se k nim chovat. Nela a Vendula se snažily minimalizovat tyto reakce okolí tím, že nechtěly, aby se o smrti rodiče ostatní nezúčastnění dozvěděli. Klára, protože v té době neměla přítele a blízké kamarády, tuto oporu neměla a pocity odcizení vnímala velmi silně. Aneta a Blanka o smrti rodiče otevřeně mluvily s kamarády, a obě uváděly rozpačité a odtažitě reakce okolí.

Škola je dalším tématem, které bylo problematickým úsekem v prožitku ztráty. Pro respondenty bylo těžké se po úmrtí rodiče vracet do třídního kolektivu. Museli se zabývat

tím, jak to sdělí učitelé, rozhodovat se o tom, jestli chtějí, aby o jejich ztrátě věděli spolužáci. Reakce učitelů byla rozpačitá a nejistá, potvrdilo se, že školy nejsou připravené na tyto případy, nemají stanovený žádný postup, který by jim pomáhal se v tomto případě zorientovat a pomoci dětem a zároveň i jejich spolužákům ve vyrovnávání se s touto situací, která neovlivňuje jen pozůstalé děti a dospívající, ale celkové klima třídy. Ve výzkumné studii zaměřené na získání vhledu do prožívání ztráty pozůstalých dětí, se zvláštním zřetelem k jejich zkušenostem ve škole Holland (1999) poukazuje na to, že mnoho respondentů uvádělo pocity izolace ve škole i doma a také to, že s nikým o ztrátě nemluvalo. Žádný z respondentů nevedl, že by mu škola pomohla s vyrovnáním se s úmrtím. Většina uvedla, že škola neudělala nic, co by jim v truchlení pomohlo. Respondenti popisovali nepříjemné pocity a rozpaky ze strany učitele, nechuť říkat o své ztrátě spolužákům. Klára jako jediná vnímala podporu ze strany vyučujících i spolužáků. Škola se snažila ošetřit situaci ve třídě jejího bratra tím, že pozvala neziskovou organizaci zabývající se tímto tématem a s připravenými programy pro děti k lepšímu zvládnutí a prožití ztráty spolužáka. Zde vnímám možnosti dalšího výzkumu a následného rozvoje podpory školským institucím.

Co mě v rámci výzkumu překvapilo, byla absence rituálů, ať už rodinných nebo osobních. Pozitivní vliv rituálů na vyrovnání se ztrátou je popisován mnoha odborníky (Sobotková, 2001; Špatenková, 2014; Kubíčková, 2001). Jak se i to málo z rituálů, které pomáhají vyrovnat se se ztrátou milovaných lidí vytrácí z našich životů, jsem popsala v teoretické části. V tom, jak zařadit smrt zpět do života dospělých i dětí formou rituálů se můžeme inspirovat u starodávných kultur a domorodých kmenů, které tyto tradice stále dodržují i s jejich správným a skutečným významem. V České republice odvádí v tomto ohledu velký kus práce organizace Ke kořenům-přírodní pohřebnictví z.s. Jejich forma osobitého rozloučení se zemřelými je ukázkou toho jak transformační a hojivý může být pohřební rituál a jak už při této činnosti může být započat zdravý proces truchlení. Myslím, že zlepšení povědomí toho, jak mohou pomáhat rodinné a osobní rituály, by vedlo k méně případům komplikovaného vyrovnávání se s úmrtím blízké osoby (Ke Kořenům, nedatováno).

Nedostatky a slabiny výzkumu

Jsem si vědoma toho, že tento výzkum nemohl obsáhnout všechny varianty a typy ztrát, které mohou v životě dětí a dospívajících nastat. Proměnných, které v této oblasti působí a byly popsány v teoretické části je nepřehledné množství. U každého jednotlivého respondenta i tématu mě napadalo mnoho různých variant, jež mohly být jinak a celý jejich prožitý příběh

by byl v konečném důsledku jiný. Jako slabinu výzkumu bych uvedla homogenitu výzkumného souboru, která pro mnou zvolenou metodu byla sice přínosem, ale určitě by bylo dobré posoudit vliv ztráty rodiče v mladším věku a také prožívání u respondentů mužského pohlaví. Také by bylo přínosné a zajímavé prozkoumat prožívání ztráty u respondentů ze slabších sociálních vrstev. Vliv na prožívání mělo určitě i vzdělání respondentů, které bylo u všech vysokoškolské nebo nedokončené vysokoškolské. Z tohoto důvodu nelze zobecňovat závěry, které z výzkumu vzešly, to však nebylo ani hlavním cílem tohoto výzkumu.

Přínosy výzkumu

Tato práce svým zaměřením přispívá ke zvýšení informovanosti o problémech souvisejících s úmrtím rodiče v dětství a dospívání. Informace zjištěné v této studii mohou být využity organizacemi a odborníky, kteří se touto problematikou zabývají. Otevírají se zde další oblasti možného výzkumu do budoucna. Výzkum v oblasti školního prostředí a pozůstalých dětí, díky kterému by bylo možné pojmenovat potřeby školských zařízení a navrhnout dle výsledků programy, které by byly nápomocné v této oblasti. Také se lze v rámci dalšího výzkumu zaměřit přímo na děti a jejich pozůstalé rodiče a prozkoumat blíže vztah dítě a pozůstalý rodič, jehož vliv na prožívání ztráty se ukázal být stěžejním.

8 ZÁVĚRY

Cílem diplomové práce bylo prozkoumat a popsat žitou zkušenost dětí a dospívajících, jež ztratili blízkou osobu a zjistit, jak tuto situaci vnímají z pohledu dospělého člověka, kterým v současnosti jsou. Z výzkumné části, která byla složena z pěti případových studií, vzešla společná témata respondentů. Vyhodnocením těchto témat lze odpovědět na stanovené výzkumné otázky:

Jak prožívali respondenti v dětství a dospívání ztrátu blízké osoby?

- Pro respondenty bylo téma prožívání ztráty i **po mnoha letech stále bolestné, živé a velmi náročné.**
- V nadřazeném tématu rodiny a vztahů jejich členů před a po úmrtí se prokázalo, že k nekomplikovanému vyrovnání se ztrátou je **klíčový vztah s pozůstalým rodičem.**
- **Změny v rodinném systému** respondentů po smrti rodiče negativně ovlivnily jejich prožívání ztráty a následné truchlení.
- Jako protektivní faktor byla uváděna **sociální opora v partnerech a přátelích**, zároveň však byli uváděny **pocity nepochopení, odcizení a izolace od vrstevníků.**
- **Návrat do školy** byl kritickým místem v období po ztrátě, **přístup pedagogů a spolužáků** měl potenciál ovlivnit zvládání zármutku.
- **Odbornou pomoc** krátce po ztrátě **nehodnotili respondenti jednoznačně pozitivně.** Větší přínos přisuzují odborné pomoci, kterou čerpají v současnosti.
- **Přínos rituálů** v procesu truchlení a jejich vliv na vyrovnávání se se ztrátou **nebyl v tomto výzkumu potvrzen.**

Jak respondenti vnímají vliv ztráty blízké osoby v dětství a dospívání na svůj život?

- Všichni respondenti uvedli, že vlivem ztráty jsou **samostatnější**, také se ve svých výpovědích shodli na tom, že **museli předčasně dospět.**
- **Nespoléhají se na druhé**, není pro ně přirozené říkat si o pomoc, nebo ji očekávat.
- Vnímají jako pozitivní vliv na jejich vývoj to, že **musí hledat způsoby, jak se vyrovnat se ztrátou.**
- **Získali nadhled a určitou odolnost**, díky níž vnímají náročné životní situace méně tragicky.

9 SOUHRN

Předkládaná bakalářská práce se zabývá ztrátou blízké osoby v dětství a dospívání z pohledu dospělého. Teoretická část je rozdělena do tří hlavních kapitol. V první kapitole je popisována smrt a její význam v životě člověka, v historickém kontextu a také jako institucionalizovaná smrt. Následně na ni navazuje popis truchlení, který je rozdělený na faktory ovlivňující truchlení, procesy truchlení a rituály, jako součást truchlení. První kapitola je takovým úvodem do problematiky ztráty obecně. To, jak vnímáme smrt, jak se k ní vztahujeme, ovlivňuje truchlení i vyrovnávání se se ztrátou. Podrobný popis truchlení chystá půdu pro druhou kapitolu.

V kapitole Dětství a dospívání v kontextu smrti se zaměřuji na vnímání smrti v dětství a dospívání. Je zde uvedeno několik příkladů odborníků např. (Yalom, 2006; Colorosová, 2008; Goldmanová, 2009) jak vnímají a chápou smrt dětí v různých vývojových obdobích včetně jednotlivých fází popření smrti u dětí dle Yalom (2006) a uvedení pěti hlavních komponent smrti, které popsal Slaughter & Griffiths (2007). V dalších podkapitolách se zaměřuji na citovou vazbu, rodinné zázemí a sociální zázemí dětí a dospívajících v souvislosti se smrtí.

Ve třetí, poslední části se zabývám ztrátou blízké osoby v dětství a dospívání, popisují zde truchlení dětí a dospívajících, jeho specifika a projevy. Součástí této kapitoly je rozebráno trauma v dětství a dospívání, rizikové a protektivní faktory popisované odborníky (Boerner et al., 2017; Worden, 1996). V jedné z podkapitol jsou uvedeny organizace zabývající se truchlením a zpracováním ztráty blízké osoby působící v zahraničí a v České republice. Kapitolu uzavírají některé vybrané výzkumy zabývající se vlivem ztráty blízké osoby v dětství a dospívání.

V empirické části bakalářské práce je na začátku popsán výzkumný problém, součástí popisu jsou definovány cíle výzkumu a položeny výzkumné otázky, které se retrospektivně dotazují na to, jak prožívali respondenti ztrátu blízké osoby v dětství a dospívání a jak respondenti vnímají vliv ztráty blízké osoby v dětství a dospívání na svůj život.

Design výzkumu byl založen na kvalitativní fenomenologickém přístupu, konkrétně metodě interpretativní fenomenologické analýzy. IPA studie obvykle pracují s nižším počtem respondentů, důležitá je zde i homogenita vzorku. Výběr respondentů probíhal

metodou nepravděpodobnostního výběru. Výzkumu se zúčastnilo celkem pět žen ve věku 22–33 let. Získávání dat probíhalo formou polostrukturovaného interview, které bylo následně vyhodnoceno. Důraz byl kladen na etické hledisko, ochranu soukromí a osobních údajů respondentů a také souhlas se zpracováním jejich dat. Z analýzy společných témat respondentů vzešly odpovědi na položené výzkumné otázky.

Všichni respondenti popisovali prožívání ztráty jako velmi náročnou, bolestnou zkušenost, o které ani po letech nemohou říct, že by s ní byli vyrovnáni. Výzkum naznačil, že hlavním tématem, které ovlivnilo prožívání ztráty respondentů, byla rodina a vztahy. Jako stěžejní byl označován vztah s pozůstalým rodičem, následně s partnery a blízkými přáteli. Dalším důležitým faktorem ovlivňujícím jejich zvládnutí ztráty byly změny ve fungování rodinného systému. Všichni respondenti vnímali po ztrátě tyto změny negativně. Domov nepovažovali za místo, ve kterém by se cítili bezpečně, podporováni a přijímáni. Návrat do školy po ztrátě se také ukázal jako téma, které by bylo vhodné více prozkoumat. Hůře byla respondenty prožívána ztráta neanticipovaná s nejasnou příčinou úmrtí. V případě dlouhodobé nemoci a očekávané ztráty bylo respondenty popsáno jako velmi náročné období nemoci. Zhoršování zdravotního stavu před úmrtím, ve kterém prožívali pocity bezmoci. Výzkum také poukázal na zanedbatelný vliv rituálů ve zpracování a přijetí ztráty. Odbornou pomoc hodnotili respondenti kladně až s odstupem let od ztráty, kdy ji sami vyhledali.

Vliv ztráty na jejich život vidí respondenti v tom, že jsou samostatnější než jejich vrstevníci a umí si sami poradit v mnoha situacích. Vnímají, že museli mnohem rychleji a dříve dospět. Více se spoléhají sami na sebe, protože po ztrátě museli předčasně převzít velký díl zodpovědnosti. Ztráta je ovlivnila i v hledání cest jak ji zpracovat což dnes vnímají pozitivně pro svůj další vývoj. Byl popisován vliv ztráty na jejich vnímání těžkých životních okamžiků ve svém životě i v životě jiných lidí, kdy tyto situace prožívají s větším odstupem a nadhledem. Zkušenost časně ztráty je také částečně oddělila od jejich vrstevníků, kteří podobnou zkušenost neprožili.

V budoucnu bych doporučila se v souvislosti se ztrátou a truchlením dětí a dospívajících zaměřit na zvýšení informovanosti veřejnosti o možnostech pomoci, podporu organizací, které se touto problematikou zabývají a podporu škol formou spolupráce ve vzdělávání pedagogů a dětí v oblasti související s úmrtím blízké osoby. Otevírají se zde možnosti dalšího kvalitativního prospektivního výzkumu, zaměřeného na vztah pozůstalého rodiče a dítěte, který by mohl přinést nové poznatky o konkrétních formách pomoci těmto rodinám.

LITERATURA

- Boerner, K., Stroebe, M., Schut, H. A. W., & Wortman, C. B. (2017). Grief and Bereavement: Theoretical Perspectives. *Encyclopedia of Geropsychology*, 979-986. doi.org/10.1007/978-981-287-080-3_133-2
- Bowlby, J. (2013). *Ztráta*. Praha: Portál.
- Breier, A., Kelsoe, J. R., Kirwin, P. D., Beller, S. A., Wolkowitz, O. M., & Pickar, D. (1988). Early parental loss and development of adult psychopathology. *Archives of General Psychiatry*, 45(11), 987-993. doi: 10.1001 / archpsyc.1988.01800350021003
- Cafferky, J., Banbury, S., & Lewis, C. A. (2018). Reflecting on Parental Terminal Illness and Death During Adolescence: *An Interpretative Phenomenological Analysis. Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 12(2), 180-196. doi:10.5964/ijpr.v12i2.306
- Cipriano, D. J., & Cipriano, M. R. (2019). Factors underlying the relationship between parent and child grief. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 80(1), 120-136. doi.org/10.11772F0030222817726935
- Cleveová, E. (2002) *Drž tátu za ruku*. Praha: nakladatelství Lidové noviny
- Colorosová, B. (2008). *Krizová situace v rodině*. Praha: Ikar.
- Doležalová, P., Orlíková, B., Kážmer, L., Drbohlavová, B., & Csémy, L. (2017). *Trauma v dětství a adolescenci. Průvodce pro pedagogy*. Klecany: Národní ústav duševního zdraví
- Dowdney, L. (2000). Childhood bereavement following parental death. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 41(7), 819-830. doi.org/10.1111/1469-7610.00670
- Dudová, I. (2013). Smutek a truchlení dítěte. *Pediatric pro praxi*, 14(4), 248-251
- Dunovský, J. (1986). *Dítě a poruchy rodiny*. Praha: Avicenum
- Edelmanová, H. (2010) *Dcery bez matek. Ztráta jako dědictví*. Praha: Nakladatelství Equilibrium
- Engel, G. L. (1961). Is Grief a Disease? A challenge for medical research. *Psychosomatic medicine*, 23(1), 18-22. doi/10.1097/00006842-196101000-00002

- Erica Foundation. (nedatováno) Získáno 15.2.2020 z Erica Foundation: <http://www.ericastiftelsen.se/organisation.htm>
- Fauth, B, Thompson, M and Penny, A (2009) *Associations Between Childhood Bereavement and Children's Background, Experiences and Outcomes: Secondary Analysis of the 2004 Mental Health of Children and Young People in Great Britain Data*. London: National Children's Bureau
- Ferow, A. (2019). Childhood Grief and Loss. *European Journal of Educational Sciences*, 1–13. doi: 10.19044/ejes.s.v6a1
- Fineran, K. R. (2012). Helping foster and adopted children to grieve the loss of birthparents. *The Family Journal*, 20(4), 369-375. doi:10.1177/2F1066480712451230
- Firthová, P., Luffová, G., Oliviere, D. ed. (2007). *Ztráta, změna a zármutek v kontextu paliativní péče*. Brno: Společnost pro odbornou literaturu.
- Foltýnová, E. (2018). Systém pomoci pro pozůstalé děti v českém prostředí. (Diplomová práce). Univerzita Palackého v Olomouci.
- Genep, A. V. (1997). *Přechodové rituály*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny.
- Goldman, L. (2015). *Jak s dětmi mluvit o smrti*. Praha: Portál.
- Haškovcová, H. (2000). *Thanatlogie: Nauka o umírání a smrti*. Praha: Galén.
- Haškovcová, H. (1975). *Rub života - líc smrti*. Praha: Orbis.
- Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál.
- Holland, J. M. (1999). *Children and the impact of parental death* (Doctoral dissertation) Získáno 20. března 2020 z etheses.whiterose.ac.uk/2483/1/DX212238.pdf
- Child Bereavement. (nedatováno). Získáno z Child Bereavement: <https://childbereavementuk.org/>
- Christ, G. H., Siegel, K., & Sperber, D. (1994). Impact of parental terminal cancer on adolescents. *The American Journal of Orthopsychiatry*, 64(4), 604-613. doi:10.1037/h0079569
- Jansa, J. (2009). „Když mají děti smutek“ – truchlení dětí a dospívajících. (Diplomová práce). Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kastová, V. (2015). *Truchlení*. Praha: Portál.

- Kastová, V. (2000). *Krize a tvořivý přístup k ní: typy životních krizí, jejich dynamika a možnosti krizové intervence*. Portál.
- Ke kořenům. (nedatováno). Získáno 25. února 2020, z Ke kořenům: <https://kekorenium.cz>
- Klára pomáhá. (nedatováno). Získáno 20. února 2020, z Klára pomáhá: <http://klarapomaha.cz/jinej-svet>
- Kubíčková, N. (2001). *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: ISV nakladatelství
- Kulisek, P. (2000). Problémy teorie raného citového přilnutí (attachment). *Československá psychologie: časopis pro psychologickou teorii a praxi*, 44 (5), 404–423. Získáno 15. března 2020 z <https://psycnet.apa.org/record/2002-10322-002>.
- Kübler-Rossová, E. (2003). *O dětech a smrti*. Praha: Ermat Praha s. r. o.
- Kübler-Rossová, E. (1993). *O smrti a umírání: co by se měli lékaři, sestry, duchovní a lidé vůbec naučit od umírajících pacientů*. Turnov: Arica. 16
- LaFreniere, L., & Cain, A. (2015). Parentally bereaved children and adolescents: The question of peer support. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, -27171(3), 245. doi.org/10.11772F0030222815575503
- Levine, P.A. & Klineová, M. (2012). *Trauma očima dítěte*. Praha: Maitrea
- Lin, K. K., Sandler, I. N., Ayers, T. S., Wolchik, S. A., & Luecken, L. J. (2004). Resilience in parentally bereaved children and adolescents seeking preventive services. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33, 673–683. doi.10.1207/s15374424jccp3304_3
- Luecken, L. J., & Roubinov, D. S. (2012). Pathways to lifespan health following childhood parental death. *Social and personality psychology compass*, 6(3), 243-257. doi.10.1111/j.1751-9004.2011.00422.x
- Matějček, Z. (2017). *Rodiče a děti*. Praha: Vyšehrad.
- Matějček, Z., & Dytrych, Z. (2002). *Krizová situace v rodině očima dítěte*. Praha: Grada.
- Melcher, U., Sandell, R., & Henriksson, A. (2015). Maintaining everyday life in a family with a dying parent: Teenagers' experiences of adapting to responsibility. *Palliative & Supportive Care*, 13(6), 1595-1601. doi:10.1017/S1478951515000085
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.

- Nešporová, O. (2008) *Na věčnost bez patosu. Pohřební rituály za komunismu a dnes*. [online] Dostupné na <http://dejinyasoucasnost.cz/archiv/2008/11/na-vecnost-bez-patosu/> [Citováno 2020-02-15].
- Parkes, C. M., Relf, M., & Couldrick, A. (2007). *Poradenství pro smrtelně nemocné a pozůstalé*. Brno: Společnost pro odbornou literaturu.
- Parsons, S (2011) *Long-term Impact of Childhood Bereavement: Preliminary Analysis of the 1970 British Cohort Study (BCS70)*. London:Child Well-being Research Centre.
- Perry, B. D., & Szalavitz, M (2016) *Chlapec, kterého chovali jako psa*. Praha: Portál
- Plaňava, I. (2000). *Manželství a rodiny: struktura, dynamika, komunikace*. Brno: Doplněk.
- Poradna Vigvam. (nedatováno). Získáno 20. února 2020, z Poradna Vigvam: <http://www.poradna-vigvam.cz>
- Řiháček, T., Čermák, I., Hytych, R., a kol. (2013) *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita
- Saler, L., & Skolnick, N. (1992). Childhood parental death and depression in adulthood: Roles of surviving parent and family environment. *American Journal of Orthopsychiatry*, 62(4), 504-516. doi. 10.1037/h0079372
- Sandler, I. N., Ayers, T. S., Wolchik, S. A., Tein, J.-Y., Kwok, O.-M., Haine, R. A., Twohey-Jacobs, J., Suter, J., Lin, K., Padgett-Jones, S., Weyer, J. L., Cole, E., Kriege, G., & Griffin, W. A. (2003). The Family Bereavement Program: Efficacy evaluation of a theory-based prevention program for parentally bereaved children and adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71(3), 587–600. doi.10.1037/0022-006X.71.3.587
- Siegel, K., Mesagno, F.P. and Christ, G. (1990), A Prevention program for bereaved children. *American Journal of Orthopsychiatry*, 60: 168-175. doi. 10.1037/h0079187
- Slaughter, V., & Griffiths, M. (2007). Death Understanding and Fear of Death in Young Children. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 12(4), 525–535. doi. 10.1177/1359104507080980
- Slaughter, V. (2005). Young children's understanding of death. *Australian Psychologist*, 40(3), 179–186. doi.10.1080/00050060500243426
- Sobotková, I. (2001). *Psychologie rodiny*. Praha: Portál

- Stroebe, M., Schut, H., & Stroebe, W. (2007). Health outcomes of bereavement. *The Lancet*, 370(9603), 1960-1973. doi.10.1016/S0140-6736(07)61816-9
- Šiklová, J. (2013). *Vyhoštěná smrt*. Praha: Kalich.
- Špatenková, N. (2008) *Poradenství pro pozůstalé*. Praha: Grada
- Špatenková, N. (2014). *O posledních věcech člověka: vybrané kapitoly z thanatologie*. Praha: Galén.
- Štefánková, Z. (2005). Citová vazba v detstve a adolescencii vo vzťahu k emocionálnej regulácii. *Československá psychologie*, 5, 432-445.
- The Dougy Center. (nedatováno). Získáno 25. března 2020 z The Dougy Center: <https://www.dougy.org/about-us/closure-information>
- Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál.
- Tučková, A. (2015). *Děti a smrt-práce s dětmi a kontextem smrti, při výchově a v období po ztrátě blízké osoby* (Diplomová práce) Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.
- Werner-Lin, A., & Biank, N. M. (2013). Holding parents so they can hold their children: Grief work with surviving spouses to support parentally bereaved children. *OMEGA*, 66, 1–16. doi.10.21902FOM.66.1.a
- Worden, J. W. (1996). *Children and grief: When a parent dies*. Guilford Press
- Yalom, I. D. (2008). *Pohled do slunce*. Praha: Portál.
- Yalom, I. D. (2006). *Existenciální psychoterapie*. Praha: Portál.

PŘÍLOHY

Seznam příloh:

1. Abstrakt v českém jazyce
2. Abstrakt v anglickém jazyce
3. Informovaný souhlas
4. Ukázka transkripce dat

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Ztráta blízké osoby v dětství a dospívání z pohledu dospělého

Autor práce: Miroslava Vybíralová

Vedoucí práce: PhDr. Marek Kolařík, Ph.D.

Počet stran a znaků: 95, 203 090

Počet příloh: 4

Počet titulů použité literatury: 64

Abstrakt (800–1200 zn.):

Bakalářská diplomová práce je zaměřena na zkušenost se ztrátou blízké osoby v dětství a dospívání z pohledu dospělého. V teoretické části je popsána smrt, truchlení, vnímání a chápání smrti v dětství a dospívání. Dále shrnuje teoretické poznatky o truchlení dětí a dospívajících, popisuje jeho specifika, projevy, rizikové a protektivní faktory. Výzkumná část se zabývá retrospektivním zkoumáním prožité zkušenosti ztráty v dětství a dospívání formou polostrukturovaného interview s pěti respondenty. Získaná data jsou vyhodnocena metodou IPA. Byly zodpovězeny dvě výzkumné otázky. Jak prožívali respondenti v dětství a dospívání ztrátu blízké osoby; jak respondenti vnímají vliv ztráty na svůj život? Výsledky výzkumu poukazují, na stěžejní vliv rodiny a vztahů při prožívání a zpracování ztráty, klíčový je vztah s pozůstalým rodičem a změny v rodinném systému v důsledku ztráty. V oblasti vlivu ztráty na další život byly jmenovány projevy samostatnosti, získání nadhledu v těžkých životních situacích, nutnost předčasně dospět.

Klíčová slova: ztráta, děti, dospívající, truchlení, rodič

ABSTRACT OF THESIS

Title: Loss of a close person in childhood and adolescence from an adult perspective

Author: Miroslava Vybíralová

Supervisor: PhDr. Marek Kolařík, Ph.D.

Number of pages and characters: 95, 203 090

Number of appendices: 4

Number of references: 64

Abstract (800–1200 characters):

The bachelor's thesis is focused on the experience of the loss of a loved one in childhood and adolescence from the perspective of an adult. The theoretical part describes death, mourning, perception and understanding of death in childhood and adolescence. Then it summarizes theoretical knowledge about the mourning process of children and adolescents, describes its specifics, manifestations, risk and protective factors. The research part of thesis presents a retrospective examination of the experience of loss in childhood and adolescence in the form of a semi-structured interview with five respondents. The obtained data were evaluated by IPA. The following two research questions were answered in our research: How did the respondents experience the loss of a loved one in childhood and adolescence; how do they perceive the impact of this loss on their lives? The results of our research point to the key influence of family and other relationships in dealing with the loss, the key relationship is the one with the surviving parent and the changes in the family system due to loss. When it comes to the impact of loss on later life, manifestations of independence, gaining a perspective on difficult life situations and the need for earlier maturity were named.

Key words: loss, children, adolescents, grieve, parent

Příloha č. 3: Informovaný souhlas s účastí na výzkumu

Informovaný souhlas s účastí na výzkumu v rámci diplomové práce

Název práce: Ztráta blízké osoby v dětství a dospívání z pohledu dospělého

Autor práce: Miroslava Vybíralová

Vedoucí práce: PhDr. Marek Kolařík, Ph.D.

Termín realizace: 12/2019

Místo realizace: Znojmo

Prohlašuji, že jsem byl/a seznámen/a s podmínkami účasti na výzkumu „Ztráta blízké osoby v dětství a dospívání z pohledu dospělého“ a že se jej chci dobrovolně zúčastnit.

Beru na vědomí, že údaje poskytnuté pro účely tohoto výzkumu jsou anonymní a nebudou použity jinak, než k interpretaci výsledku v rámci diplomové práce.

Souhlasím se zaznamenáním rozhovoru na paměťové zařízení, s jeho následným zpracováním, analyzováním a interpretací v anonymizované podobě. Rovněž беру na vědomí, že mohu z výzkumu kdykoli, podle svého vlastního uvážení vystoupit.

Dne.....

Jméno a příjmení.....

Podpis.....

Příloha č. 4: ukázka transkripce dat

Aneta

Kolik Ti bylo let, když maminka zemřela?

Mě bylo sedmnáct a mámě bylo 42, byla diagnostikovaná, měla rakovinu dost agresivní a atypický typ, takže od diagnózy uběhlo zhruba 8 měsíců s tím, že já jsem se to dozvěděla jako později tak jsem měla o měsíc o dva tu dobu kratší.

A od koho jsi se dozvěděla o nemoci maminky?

To je právě ono. Můj táta není úplně zdatný v komunikaci. Myslím si, že ta situace pro moje rodiče samotný, byla hodně složitá v tom, kdy to říct, komu to říct a jak to říct. Tak že třeba i moji prarodiče se to možná dozvěděli ještě jako po mně. Ono už to jako působí zvláště, že jo lidi jsou prostě citliví a třeba vnímají, že se něco děje, a pak už to jakoby praskne, ale vím, že jako sami podle mě nevěděli, co s tím. Protože moje máma měla tu diagnózu hodně komplikovanou, takže ani ti doktoři nevěděli co s ní, takže jako jí pořád vraceli z domu do nemocnice a zpátky. Trvalo docela dlouho, než jako prodělala nějakou operaci, což mě bylo prezentováno jako nějaká běžná operace. Ale pak už to bylo i mě divný, takže jsem se zeptala a můj táta na mě vybalil celou diagnózu, že ta prognóza není jako moc dobrá, a od té doby se se mnou o tom už nikdo nebavil. Pak už jsem vlastně naskočila do té situace, kdy prostě máma byla na střídačku v nemocnici, doma, bylo jí špatně a tak dále. Já jsem chodila do školy, a automaticky se tak předpokládalo, že se starám i o ty ostatní věci.

Jako o domácnost?

O domácnost, když ona nebyla doma, ona byla hodně na úklid, takže já jsem měla vybudovaný nějaký jako návyky, ale samozřejmě to nebylo dokonalý. A tím, že tam nefungovala komunikace, tak se tam vytvořila taková zvláštní věc, že se mnou se jako nikdo moc nebavil, přestože do té doby se moji rodiče ke mně chovali dost otevřeně a partnersky, ale tohle tak nějak jako nabořilo celej ten koncept a prostě to takhle bylo.

Mluvila s tebou později maminka o její nemoci?

Vlastně až byla máma fakt jako hodně nemocná, tak tam bylo pár momentů, kdy jsme se jako bavily a byla tam nějaká otevřenější komunikace, ale ono to bylo zrovna, když se ten její stav zlepšil nebo vypadalo to, že se zlepšil. Jako si myslím, že vůbec nebyla nějaká úvaha nad tím nějakým koncem. A pak když už to bylo vopravdu ve fázi kdy nám máma říkala, kde máme dokončit zasazování stromků, moji rodič měli rozestavěnej barák. Tak jako co

kdo udělá, tak jsme to tak jako brali v tom momentě, ale člověku to nedocházelo. A vopravdu si myslím, že tam byla i zásadní role těch profesionálů, v týchletý úrovni asi nejvíc jako doktorů. Protože dobře, v té době už byl běžný internet, ale myslím že já jsem typ, který si všechno googluje, ale mě vůbec nenapadlo jít něco hledat na internet. Možná o té nemoci jako samotný, ale jako o nějaký pomoci, mě to vůbec nenapadlo, prostě jako člověk předpokládá že ten profesionál tam ví, co má udělat a je to. Takže když jsem se pak po letech dozvěděla, že tam bylo těch možností mnohem víc, tak vlastně to nechápu, že to tak jako funguje.

Měla jsi představu o tom, jak vážné to je?

Já si jako myslím, že jsme hodně rychle přešli do nouzového režimu, takže asi na nějaký podvědomí úrovni jsme si uvědomovali, že to dobrý nebude, nicméně jsme tomu nějak nepřizpůsobovali to svoje chování. A jako je pravda, že třeba ty poslední dva týdny, táta vzal všechny dokumenty od lékařů, který si do té doby jenom předávali v uzavřených o obálkách a nikdo nic neřekl. Vzal to k našemu známému praktickému lékaři, který sám měl leukemii a ten mu řekl, že je to vážný, hodně vážný a že je to otázka týdnů možná dnů. Víím, že tohle mi táta sdělil a od té doby se naše chování změnilo.

Jak jsi se dozvěděla o tom, že maminka umřela?

No ono to bylo tak, že máma nechtěla umřít doma. Nějak se to povedlo že v den jejího úmrtí, ona zemřela teda odpoledne, před čtvrtou odpoledne, mi táta ráno zavolal, že se uvolnilo místo v hospici, takže jí tam záchrankou dopravili. Já jsem jela s ní, pak jí dali na lůžko, dali nějaké léky na uvolnění bolesti a poslali mě s přítelem domů pro nějaké věci. A já jsem opravdu měla úzkost, já už jsem nechtěla odjíždět. Já jsem říkala že tam budu spát, že si to nedokážu představit, že bych odjela domů. A když jsme se vrátili už vlastně nám šly sestry říct, že umírá. Takže já jsem u toho byla přítomna což nedokážu samozřejmě porovnat, jak by to bylo, kdybych u toho nebyla. Čtyři roky na to zemřel mladší bratr od táty, což znamená můj strýc, taky v hodně mladým věku, byl mladší než máma. Já jsem věděla že je nemocný, ale nebyla jsem přítomna tomu, když umíral. Pamatuju si, že se mi to mnohem hůře uchopovalo, vůbec jako ta skutečnost. Takže za to jsem třeba ráda, že jsem u toho byla, protože to na rozdíl od jiných zážitků, bylo naprosto netraumatizující kupodivu.

Vendula

Jak zemřel tatínek, byl nemocný?

On měl několik let předtím autonehodu, potom měl nějaké jakoby duševní problémy. Ne, že by mu jako něco bylo, on měl autonehodu a byl na dýchacích přístrojích a pak měl nějak narušenou paměť. Potom vlastně už do práce od té nehody nechodil. Několik let nechodil do práce a spíš se tak jako dával dohromady. Potom už měl tu paměť jako dobrou, ale umřel na nějakou srdeční příhodu.

Takže to bylo nečekané?

No bylo to jako neočekávané. Měla jsem telefonát od bráchy o tom, že teda táta jako umřel. To jsem byla na střední škole a on mi volal že na mě čeká venku, ať za ním přijdu. No a já jako ať mi řekne co se děje, tak mi to řekl do toho telefonu a já sem šla za ním, protože jsme byli ve stejném městě, on tam měl holku a já tam byla ve škole. No a potom jsme jeli domů. Jako nepřekvapilo mě to, teda jako tím, že měl tu autonehodu, tak mě to jako úplně nepřekvapilo, ale nemůžu jako říct, že jsme to čekali. Čekali jsme, že třeba se nějaké zdravotní komplikace objeví jo, ale jako že bude mít najednou srdeční příhodu to jako jsme nečekali.

A kolik let to bylo po té nehodě?

To bylo pár let, tak 3 roky.

A vztah s tatínkem jste měli jaký?

On byl poměrně takový autoritativní, takže jako děti jsme nemohli být vůči němu nějaký drzý a museli jsme opravdu jako poslouchat. Na druhou stranu vím, že nás měl jako hodně rád. Ale je fakt, že ke konci toho života, já už jsem byla na střední, tak jsem si všechno dělala tak jako podle sebe. A on byl doma a byl takový jako nevím. Takže i ta osobnost, jako nevím, jestli po té nehodě, jak byl najednou hodně doma, tak mi přišlo, že už je prostě takový jiný, už to nebyla taková autorita. Už jsem byla taková hodně kritická k tomu, jak se chová, hodně kritická vůči tomu, jak se chová, co dělá. V posledních letech už to bylo takové jako: „Ahoj, jak se máš? Jo, dobrý, ahoj.“ Já jsem bývala ještě na intru, takže jsme viděli jenom o víkendu. Já jsem ještě jezdila, jakože za tetou o víkendech do jiného města, takže doma jsem trávila fakt málo času. Jako nemůžu říct, že bysme měli nějaký překrásný vztah, takový spíš respektující. Ale já jsem byla taková samostatná a žila jsem si prostě ten svůj život.

Jak jsi se cítila v období od smrti tatínka do pohřbu?

Tak se mnou vlastně jel domů můj brácha, a ještě můj přítel. On měl auto, vzal nás domů a několik těch dnů, tuším až do toho pohřbu byl s námi. A myslím si, že to proběhlo docela

dobře. Ten večer, co jsme přijeli domů, ten den jsme se bavili, takové ty informace, jako co se stalo, kdy bude pohřeb. Až tak večer to na mě dolehlo, že jako večer jsem brečela a pak už konec, pak už jako ne.

A byli jste všichni doma v tu dobu?

Tak ti starší sourozenci, kteří už žili se svými rodinami, tak třeba pak přijeli a zase odjeli a pak jsme se viděli v průběhu těch dní, kdy se to teda organizovalo a pak na tom pohřbu. Byly takové jako rozpravy, ale přemýšlím, že se jako řešilo proč umřel, protože jsme nevěděli. Nevěděli jsme, co se mu stalo, že jsme jako čekali i na pitvu, aby se ukázalo, jestli třeba nebral nějaké léky, nebo jestli si vzal třeba nějaké jiné léky. My jsme vlastně vůbec nevěděli, takže jsme čekali i na nějaké vyjádření doktora.

Pohřeb zařizoval kdo?

Ono to bylo tak, že starší sestra, brácha ještě s tetou jednou jeli na pohřební službu a tam se to jako domluvilo. Potom až ve vesnici odkud vlastně pocházela moje maminka, tak tam jsme jako všichni přijeli a proběhla nějaká bohoslužba, bylo vlastně ještě nějaké rozloučení na hřbitově a potom ještě v nějaké restauraci myslím.

Byli jste si bližší jako rodina v tomto období?

Ne, rozhodně ne. A ještě to bylo podmíněno tím, že vlastně jak umřel ten otec, tak doma už zůstala jenom ta moje teta ještě s mladšími sourozenci, tak jsem měla takový pocit, jakože nikam nepatřím. Vlastně ten poslední rok ve čtvrtáku, šla jsem potom na výšku, tak to bylo jako dobrý, že jsem tam jako mohla být i o víkendech, že jsem si najednou vytvořila takový domov tam. Zároveň s tou smrtí toho otce to bylo tak, že už jsem jako neměla tu tendenci tam jezdit. Když jsem ztratila tou smrtí toho otce, to bylo tak, že jsem jakoby, ztratila ten fyzický domov a už jsem neměla tu tendenci tam jezdit.

A k nějakým těm sourozencům, třeba k těm starším jsi jezdila?

No, tak jako oni měli ty svoje děti. Já jsem měla nějakou brigádu, jako na střední, na vysoké jsem měla brigády, takže od střední a na vysoké jsem byla v podstatě na brigádě. Když jsem jezdila na víkendy za tetou, tak jsem měla brigádu v tom místě a potom když jsem přestoupila na vysokou, tak jsem měla brigády tam i o víkendech nebo přes léto, takže já jsem domů nějak jako nejezdila.

Jaké to bylo, když ses vrátila do školy?

Já vlastně když jsem se vrátila do školy, tak jsem předala nějaký informace svojí třídní, se kterou jsme si vlastně po letech i tykaly, protože to byla mladá holka, tak jsem jí jenom řekla, že otec zemřel. A to bylo jako všechno, takže ve škole to víceméně nikdo neřešil.

Věděli o smrti otce spolužáci?

Tam to nikdo nevěděl, já jsem vlastně nemusela nic říkat, nechala jsem si to tak jako pro sebe. Akorát jeden spolužák, protože jsem vlastně odcházela dřív ze školy kvůli tomu, tak jsem mu řekla, že otec umřel a já jsem vlastně odcházela ze školy dřív kvůli tomu, tak jsem mu to vlastně řekla, že zemřel a on si myslel, že přítelův otec zemřel. Takže asi až za rok jsem mu říkala, že ne, že to byl můj otec. Já jsem to s nikým jako neřešila.

A jaké jsi měla pocity, když jsi se vracela do školy po pohřbu.

No, já jsem měla takový jako nepříjemný pocit, když jsem tam šla a pak si říkám, já to vlastně nemusím nikomu říkat, protože tady jsem jako sama za sebe. Tím, že já jsem jako neměla žádné problémy, měla jsem dobrý prospěch, tak jsem nemusela očekávat, že si někdo bude zvat rodiče. Takže o nic nejde, třídní jsem to řekla a hotovo.

A ona to teda potom ve třídě neřekla?

Ne, ne. Já jsem na ni počkala a jakože na konci vyučování, že s ní chci mluvit mezi čtyřma očima, tak jsem jí to řekla a jako dobrý, ona ode mě nic nechtěla, ani se mě na nic dál nevyptávala. Myslím, že když se něco takového stane, tak pro ty ostatní lidi je to o dost nepříjemnější, protože najednou neví, jak se mají chovat a nechcují se nikoho dotknout. Nechcují být vlezlí a prostě z vlastní rozpacitosti se snaží ten kontakt ukončit, aby se toho člověka nějak nedotkli jako jo. A myslím si, že to byl i případ té moje třídní, že se mě na nic nevyptávala a už se jako nic neřešilo.

Nabídla ti učitelka nějakou pomoc?

Ne, ne, to vůbec.

A takhle ti vyhovovalo ta situace?

Asi jsem si říkala, že to proběhlo dobře. Že ta její reakce byla jako určitě proto, aby se jako ke mně chovala slušně a nějak se mě nedotkla. A byly tam možná i takové jako rozpaky z té její strany. A já jsem jako neměla nějakou tendenci o tom mluvit.

